



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 30 stp
Fakultet for landskap og samfunn

«Friluftsliv blant studenter i et folkehelseperspektiv» En kvantitativ kartleggings- undersøkelse

“Nature-based physical activity among students
in a public health perspective”
A quantitative survey

Cecilia Sandell
Master i folkehelsevitenskap

Forord

En stor interesse for friluftsliv, og en personlig erfaring med naturens helsebringende egenskaper både fysisk, psykisk og sosialt har inspirert til denne oppgaven. Arbeidet har vært en interessant og læringsrik prosess, der jeg nå står igjen med mange gode faglige erfaringer og en bredere kompetanse innen temaet friluftsliv og den metodiske tilnærmingen som er brukt.

Jeg vil gjerne gi en stor takk til min fantastiske veileder, Ruth Kjærsti Raanaas, som har overgått mine forventninger til hva en veileder kan bidra med, og som har fulgt opp dette prosjektet tett helt fra starten av og gitt meg gode tilbakemeldinger, tips og innspill underveis. Jeg vil også gi en takk for fine stunder med medstudenter på «kontoret» gjennom våren 2019, og gjennom de to årene som er tilbragt ved Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet (NMBU).

I tillegg vil jeg takke NMBU og NMBU sin kommunikasjonsavdeling for å ha gitt meg tillatelse og tilgang til å gjennomføre denne undersøkelsen slik jeg ønsket. En stor takk til alle studentene som deltok og responderte også.

Jeg håper denne undersøkelsen kan vekke en interesse for dem som leser den til å utforske det helsefremmende potensialet natur og friluftsliv har for flere brukergrupper. Jeg håper også den kan bidra med nyttig informasjon rundt friluftsliv generelt, hvorfor vi utøver aktiviteter i natur, og hva opplevelse av naturmiljø bidrar med.

Ås, 14. mai 2019

Cecilia Sandell

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Å opprettholde en god fysisk, psykisk og sosial helse er en utfordring blant studenter ved høyere utdanning i Norge i dag. Samtidig har friluftsliv og opphold i natur vist seg å være en gunstig helsefremmende arena, også for denne gruppen. I denne undersøkelsen er hensikten å utforske nærmere hva slags friluftsliv studenter prefererer, hva slags mening opphold i natur gir dem, og hvilke kvaliteter ved omgivelsene som anses som relevante for faktisk utøvelse av friluftsliv. Det var også et mål å sammenligne kjønn eller aldersgrupper på faktorene nevnt over.

Metode: Undersøkelsen er en kvantitativ tverrsnittsundersøkelse som tar utgangspunkt i et elektronisk spørreskjema. Spørreskjemaet er utviklet for formålet basert på litteraturgjennomgang av relevant empiri og teori. Utvalget er hentet fra Norges Miljø- og Biovitenskapelige universitet, hvor spørreskjemaet ble sendt ut til 5193 e-postadresser, hvorav 815 responderte ved å svare på hele undersøkelsen. Dataene ble analysert i det statistiske programmet JMP Pro 14, hvor deskriptive analyser ble gjennomført i tillegg til at kjønns- og aldersforskjeller ble utforsket.

Resultat og konklusjon: De fleste studentene i undersøkelsen oppgir å drive med en eller annen form for fysisk aktivitet utendørs. Tur til fots er svært utbredt blant utvalget både sommer og vinter, men også ski er frekventert relativt hyppig på vinterstid og bading sommerstid. De fleste studentene favoriserer fotturer og bading om sommeren og ski og alpine aktiviteter om vinteren. De meningsopplevelsene naturen byr på som utvalget mener er viktigst er stressreduisering, følelse av glede og frihet, miljøforandring og fysisk aktivitet. Stillhet er den kvaliteten ved naturmiljøet studentene foretrekker mest og skiller seg ut fra andre kvaliteter. Naturen ser ut til å brukes både som en sosial arena og som en arena for å unnslippe sosialt samvær, og kan altså være viktig for begge deler alt etter behov. Å legge til rette for variert friluftsliv som en helsefremmende arena som kan promotere fysisk aktivitet, redusere stress, skape glede og gi følelse av frihet for studenter kan være av betydning i helsefremmende folkehelsearbeid.

Nøkkelbegreper: Kartleggingsundersøkelse, Kvantitativ, Friluftsliv, Studenter, Folkehelse, Fysisk aktivitet, Psykisk helse, Sosialt samvær

Abstract

Background and objective: Maintaining good physical, mental and social health is a challenge among students in higher education in Norway today. At the same time outdoor physical activity, in the Norwegian term: “Friluftsliv”, proves to be a potential health-promoting arena, also for this group. This study aims to explore what kind of outdoor activities Norwegian students prefer, what kind of meaning nature provides the students and which qualities in the environment they consider relevant for the pursuit of physical activity outdoors. One of the goals was also to compare genders or ages related to the factors above.

Method: This study is a quantitative survey based on an electronic questionnaire. The questionnaire was developed for the purpose based on a literature-review of relevant empirical and theoretical data. Students were recruited from the Norwegian University of Life Sciences where 5193 students received the questionnaire, of which 815 responded to the entire survey. The data was analysed with the statistical program JMP Pro 14, where descriptive analyses were carried out in addition to exploration in gender- and age-differences.

Results and conclusion: Most of the students in the survey state that they engage in some form of physical activity outdoors. Walking is the most common activity, both in summer and winter. Cross-country skiing is also frequently practiced in the winter and bathing in the summer. Most students’ favours hiking and swimming outdoors during the summer and skiing and alpine activities during winter. Feeling of meaningfulness through nature displays in the perceived importance of the natural environment to reduce stress, feel joy and freedom, environmental change, and physical activity. Soundscape seems to be the most important quality of the environment and differs from other qualities. Nature seems to be used both as a social arena and as an arena to escape from socializing and can therefore be important for both as needed. Facilitating a diverse “Friluftsliv” as a health-promoting arena that promotes physical activity, can reduce stress, creates joy and provide a sense of freedom for students can be of importance in the health-promoting public health work.

Keywords: Survey, Quantitative, Nature-based physical activity, Students, Public health, Physical activity, Mental health, Social well-being

Innholdsfortegnelse

Forord	I
Sammendrag	II
Abstract	III
Innholdsfortegnelse	IV
Tabelliste	VI
1 Introduksjon	1
1.2 Problemstilling	2
2 Teoretisk og empirisk bakgrunn.....	5
2.1 Helseforståelsen i denne undersøkelsen	5
2.2 Studentlivet og mulige helserelevante utfordringer	6
2.3 Naturen som en helsefremmende arena	8
2.3.1 Fysisk aktivitet i naturmiljø.....	9
2.3.2 Potensiale for mental restitusjon og emosjonell livskvalitet i naturmiljø	10
2.3.3 Sosialt samvær i naturmiljø.....	14
2.4 Friluftsliv som kultur og som potensiell folkehelsearena	15
3 Metodisk tilnærming	17
3.1 Rekruttering og utvalg.....	17
3.2 Utviklingen av spørreskjemaet.....	18
3.2.1 <i>Preferanse for aktivitet</i>	19
3.2.2 <i>Opplevelse av mening</i>	21
3.2.3 <i>Kvaliteter ved omgivelsene</i>	25
3.2.4 <i>Demografiske variabler</i>	28
3.3 Utforming og prosedyre av spørreskjemaet	28
3.4 Etiske hensyn.....	29
3.5 Dataanalyse	30

4 Resultat.....	31
4.1 Utvalget.....	31
4.2 <i>Preferanse for aktivitet</i>	32
4.3 <i>Opplevelse av mening</i>	40
4.3.1 <i>Grupperte meningsopplevelser</i>	45
4.4 <i>Kvaliteter ved omgivelsene</i>	46
4.4.1 <i>Ås som kontekst</i>	49
4.4.2 <i>Favorisert naturmiljø</i>	51
5 Diskusjon.....	53
5.1 <i>Preferanse for aktivitet</i>	53
5.2 <i>Opplevelse av mening</i>	55
5.3 <i>Kvaliteter ved omgivelsene</i>	58
5.3.1 <i>Lokal tilhørighet og tilrettelegging</i>	59
5.4 <i>Metodediskusjon</i>	60
5.4.1 <i>Ekstern validitet</i>	60
5.4.2 <i>Begrepsvaliditet</i>	61
5.4.3 <i>Intern validitet</i>	62
6 Konklusjon	63
7 Litteraturliste	65
8 Vedlegg	1
Vedlegg 1 – Informasjon til studentene ved distribusjon av undersøkelsen	1
Vedlegg 2 – Vurdering fra NSD.....	1
Vedlegg 3 – Spørreskjema	1

Tabelliste

Tabell 1 Utviklingen av utendørsaktivitetene og hvor inspirasjonen er hentet fra	20
Tabell 2 Utviklingen av meningsopplevelsene og hvor inspirasjonen er hentet fra	22
Tabell 3 Utviklingen av kvaliteter ved naturmiljøet og hvor inspirasjonen er hentet fra	26
Tabell 4 Ås som kontekst og utviklingen av kvalitetene dette inkluderer	27
Tabell 5 Kjønn- og aldersfordeling ved NMBU og for utvalget.....	31
Tabell 6 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), sommerhalvår, kjønn sammenlignet.....	33
Tabell 7 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), vinterhalvår, kjønn sammenlignet	35
Tabell 8 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), aldersgruppe sammenlignet.....	36
Tabell 9 Foretrukket aktivitet i prosent og (antall), kjønn sammenlignet	38
Tabell 10 Foretrukket aktivitet i prosent og (antall), aldersgruppe sammenlignet	39
Tabell 11 Rangert viktighet av meningsopplevelse (skala 1-5), kjønn sammenlignet.....	41
Tabell 12 Rangert viktighet av meningsopplevelse (skala 1-5), aldersgruppe sammenlignet .	42
Tabell 13 Foretrukket meningsopplevelse i prosent og (antall), kjønn og aldersgruppe	44
Tabell 14 Grupperte meningsopplevelser (skala 1-5), kjønn og aldersgruppe.....	46
Tabell 15 Rangert viktighet av omgivelseskvalitet (skala 1-5), kjønn sammenlignet	47
Tabell 16 Rangert viktighet av omgivelseskvalitet (skala 1-5), aldersgruppe sammenlignet..	48
Tabell 17 Rangering av Ås som kontekst (skala 1-4), kjønn sammenlignet.....	50
Tabell 18 Rangering av Ås som kontekst (skala 1-4), aldersgruppe sammenlignet	51
Tabell 19 Foretrukket sted å drive friluftsliv i prosent og (antall), kjønn og aldersgruppe	52

1 Introduksjon

På landsbasis oppgir 79 % av studenter i Norge at de selv har god eller svært god helse, ifølge Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) fra 2018. Videre i SHoT-undersøkelsen oppgir fire av ti studenter at de mener å ha god livskvalitet, der begrepet i undersøkelsen forstås som en opplevelse av mestring, trygghet, engasjement, glede, tilhørighet og mening i livet (Knapstad, Heradstveit & Sivertsen, 2018).

Å ha en god helse medbringer større valgmuligheter til å leve det livet man ønsker. Helsen påvirker også perspektivet på blant annet arbeid, utdanning, deltakelse i samfunnet og sosial kontakt. Folkehelsearbeidet bør derfor legge til rette for og arbeide for at alle får muligheten til å ta helsevennlige valg, noe som på sikt kan bidra til å redusere sosial ulikhet i helse, som er en stor utfordring i dagens folkehelsearbeid (Finansdepartementet, 2019).

Selv om de fleste studenter opplever å ha god helse og god livskvalitet, noen flere mannlige studenter enn kvinnelige, og yngre studenter enn eldre, oppgir samtidig en av tre studenter å ha helseplager. Å være trøtt eller å ha lite energi er den vanligste utfordringen i tillegg til problemer med søvn (Knapstad et al., 2018). Søvnproblemer utgjør en stor del av folkehelseproblemene relatert til psykisk helse i Norge, og det er mange som opplever lite mestring i hverdagen samt symptomer på depresjon og angst som følge av problemene med å få sove (Nes & Clech-Aas, 2011).

I 2010 rapporterte nærmere 16 % av studentene som deltok i SHoT-undersøkelsen symptomer på alvorlige psykiske plager, mens det i 2018 hadde økt til hele 29 %. Videre opplever også nesten en av fem studenter nakkesmerter og tilsvarende for hodepine. En av tre oppgir også å ha mye fysiske plager, og i tillegg er en av tre studenter overvektige. Dette har også økt betraktelig siden 2010, der litt over en av fem ble regnet som overvektige (Knapstad et al., 2018).

Også ensomhet er en utfordring blant studentene der rundt hver fjerde student opplever å savne noen å være med, 17 % føler seg utenfor og 16 % føler seg isolerte (Knapstad et al., 2018). Ensomhet har i det senere fått et større fokus i folkehelsepolitikken og det å forebygge ensomhet er en viktig del av folkehelsearbeidet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019). Ensomme og isolerte mennesker antas å ha en høyere risiko for tidlig død (Hakulinen et al., 2018).

Ifølge Knapstad et al. (2018) sin undersøkelse oppgir 67 % av alle studenter på landsbasis at de trener mer enn to ganger i uka, og kun 4 % oppgir å aldri trene. Det er videre mannlige studenter

i alderen 18 til 25 år som trener mest og kvinnelige studenter over 29 år som trener minst. I befolkningen generelt er det de med høyere utdanning og høyere inntekt som er mest fysisk aktive, og en mulig årsak til dette er en større helsebevissthet blant denne gruppen (Ommundsen & Aadland, 2009).

Opphold i natur og friluftsliv viser seg å være den fysiske aktiviteten der det forekommer minst sosiale forskjeller, og det er også den fritidsaktiviteten som er vanligst å drive med i Norge (Breivik & Rafoss, 2017). Det påpekes at det å opprettholde denne aktivitetsformen kan være et godt verktøy for å blant annet redusere ulikhet i helse (Finansdepartementet, 2019). I folkehelsepolitikken er økt fysisk aktivitet og friluftsliv for alle en viktig satsing der målet er å gi alle en aktiv hverdag (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

I boka «Helse på norsk» trekkes oppfatningen om naturen som en helsefremmende arena inn blant den norske befolkningen, og også det å være aktiv og å skape nære fellesskap trekkes frem som viktige helseråd for å leve gode liv (Fugelli & Ingstad, 2016). «Naturen sett med menneskets øyne, har stor verdi som kilde til opplevelser, tilhørighet, læring, livskvalitet og helse» ifølge rapporten fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» (Koksvik, 2009, s. 12). Naturen har en sentral plass i den norske helseoppfatningen og fysisk aktivitet menes å være noe av det viktigste for god helse i tillegg til sosiale relasjoner ifølge Fugelli og Ingstad (2016). Det å ha energi til overs er også svært viktig, og mange nordmenn opplever å få et overskudd gjennom å gå på tur og å være ute i naturen (Fugelli & Ingstad, 2016). Det er derfor interessant å utforske utbredelsen av ulike former for friluftsliv blant studenter, og hva slags potensiale dette har som helsefremmende arena.

1.2 Problemstilling

I denne undersøkelsen er derfor målet å undersøke hva slags friluftslivsaktiviteter som prefereres blant studenter, hva slags mening friluftslivet gir studenter og hva slags omgivelser som i størst grad innbyr til friluftsliv i denne gruppen. Dette for bedre å forstå hvordan aktivitet i natur kan være en buffer for ulike helserelevante utfordringer i denne gruppen, og hvordan det kan legges til rette for mer tilpasset friluftsliv. Dette har resultert i følgende problemstilling:

- *«Hvilke friluftslivsrelaterte aktiviteter prefereres blant studenter, hvordan opplever studenter at friluftsliv skaper mening for dem, og hvilke omgivelsesbetingelser er av relevans for dem for å drive med friluftsliv?»*

Videre ønskes det å undersøke:

- «*Er det forskjeller mellom kjønn eller aldersgrupper når det gjelder prefererte utendørsaktiviteter, meningsopplevelser og opplevelsen av relevante omgivelsesbetingelser blant studenter?*»

Problemstillingen består av tre deler. Det denne oppgaven skal undersøke er dermed hvilke friluftslivsrelaterte aktiviteter studenter driver med mest og hvilke de foretrekker i form av *preferanse for aktivitet* fordelt på kjønn og aldersgruppe. Det andre spørsmålet oppgaven ønsker å undersøke er hvorfor studenter som gruppe, også fordelt på kjønn og aldersgruppe, driver med disse aktivitetene, hva som motiverer dem og deres *opplevelse av mening* i de aktivitetene de utfører. Det siste spørsmålet oppgaven undersøker er hvordan naturen, miljøet og *kvaliteter ved omgivelsene* spiller en betydning for hvor aktivt studenter tar i bruk omgivelsene, deriblant lokalmiljøet som friluftslivsarena, og om det også her er forskjeller mellom kjønn eller aldersgrupper.

2 Teoretisk og empirisk bakgrunn

2.1 Helseforståelsen i denne undersøkelsen

Helseforståelsen i denne studien tar utgangspunkt i et salutogenetisk perspektiv, som betyr at det er et fokus på hva som gir helse, fremfor hva som fører til sykdom (Antonovsky, 1996). En del av salutogeneseperspektivet omfatter Antonovsky sin teori om «Opplevelse av sammenheng» (Sense of coherence). Teorien ønsker å belyse hvorfor noen mennesker oppfatter sin egen helse som god, selv om livet deres inneholder en opplevelse av mye stress i hverdagen, sykdom eller andre faktorer som kategoriseres som dårlig helse (Antonovsky, 1996; Sletteland & Donovan, 2016).

«Opplevelse av sammenheng» tar for seg folks indre følelser, personlige relasjoner, meningsfulle aktiviteter for individet og eksistensielle temaer. Teorien dreier seg rundt et individs opplevelse av livet som meningsfullt (meaningfulness), begripelig (comprehensibility) og håndterbart (manageability). Å oppleve at livet og hverdagen gir mening vil videre kunne engasjere og motivere folk til å ta bedre helsevalg. Å begripe hva som skjer på en strukturert og forutsigbar måte og å oppfatte at man håndterer de utfordringene man møter er viktig for et individs helse (Antonovsky, 1996). Essensen i teorien omfatter en opplevelse av å ha ressurser både innad og utad til å håndtere livets situasjoner og det å ha troen på seg selv er avgjørende for god helse (Sletteland & Donovan, 2016).

Å ha en sterk «Opplevelse av sammenheng» betyr at et individ lettere oppfatter det som kretser rundt ens eget liv som både emosjonell og kognitiv informasjon i stedet for forvirrende bråk og stress man ikke forstår. Dette fører til at individet lettere håndterer krevende situasjoner, er mer motiverte og forstår hva slags utfordringer han eller hun står ovenfor. Det innebærer også å ha troen på at både de indre og de ytre ressursene for å løse utfordringene er tilgjengelige for vedkommende (Antonovsky, 1996).

Helse kan sies å bestå både av et objektivt, medisinsk perspektiv med fokus på forskning, kunnskap og diagnosesystemer på den ene siden, og et mer folkelig og subjektivt perspektiv som tar utgangspunkt i folks livsverden på den andre siden (Fugelli & Ingstad, 2016). Fugelli og Ingstad (2016) skriver at et helhetssyn er viktig i folks helseoppfatning, og det å ha få bekymringer og tenke optimistisk menes å være bra for helsen. Det finnes mange kilder til helse der det norske folk mener natur har en spesielt helbredende og helsefremmende effekt. Tilgang til natur er assosiert med mer fysisk aktivitet, mindre overvekt, mindre helseplager

relatert til luftforurensning og støyplager, og en generell bedre subjektiv livskvalitet og psykisk helse (Nes et al., 2018).

2.2 Studentlivet og mulige helserelevante utfordringer

Å være student innebærer å legge grunnlaget for fremtiden når det gjelder valg av karriere og arbeid, men også i form av relasjoner og familie. For mange nye studenter handler det om en overgang til voksenlivet og man vil stå ovenfor flere utfordringer knyttet til dette underveis (Lairio, Puukari & Kouvo, 2013).

Selv om 84 % av studentene i SHoT-undersøkelsen oppgir å mosjonere minst ukentlig er hver tredje student overvektig i dag, og rundt en av tre studenter rapporterer å oppleve mye fysiske plager, kvinner oftere enn menn og de aller yngste og eldste mer enn gjennomsnittet. Plagene gjelder hovedsakelig migrene, eksem og irritabel tarm, i tillegg til lite energi, søvnproblemer, smerter i nakke og hodepine (Knapstad et al., 2018). Eldre studenter oppgir oftere muskel- og skjelettplager, mens yngre studenter rapporterer oftere problemer med hode eller mage. (Knapstad et al., 2018).

Institusjoner for høyere utdanning, slik som et universitet, byr på et komplekst miljø med ulike forventninger fra både universitetet og studenten selv. Mange kan stille seg spørsmålet om det de har valgt å gjøre fremover i det hele tatt er meningsfullt for dem, særlig når alt kan virke ukjent og annerledes enn hva man er vant til (Lairio et al., 2013).

En del studenter oppgir å oppleve en reevaluering av forholdet de har til læring, ofte med tanke på selvstendigheten høyere utdanning baserer seg på. Dette krever mer ansvar fra studenten selv over egen strukturering av hverdagen (Lairio et al., 2013). Særlig kvinnelige studenter har en tendens til å føle at de ikke strekker til akademisk, mens mannlige studenter på den andre siden kan overvurdere sine egne akademiske prestasjoner, som også kan føre til utfordringer (Lairio et al., 2013). Halvparten av norske studenter oppgir at de svært ofte har høye krav og mål til seg selv, noe høyere blant yngre enn eldre (Knapstad et al., 2018).

30 % av norske studenter opplever eksamensangst som plagsomt, hvor 14 % er svært plaget. Omtrent halvparten av studentene i SHoT-undersøkelsen opplever også en redsel for muntlige presentasjoner og det å være muntlig aktive i akademisk prestasjon (Knapstad et al., 2018). Mange studenter kan også oppleve en hverdag preget av stress, forvirring, og hverdagen kan også fremstå som monoton eller meningsløs for noen. Det å presse seg selv akademisk, noen

ganger til grensene, er en utfordring for noen. Og også økonomi oppgis å være en stressfaktor, i tillegg til det å bekymre seg for det å få relevant arbeid i fremtiden (Lairio et al., 2013). Det har vært en økning i andel studenter med psykiske plager hvor ca. 40 % av studentene har symptomer på mer alvorlige psykiske plager, dette ses særlig blant kvinnelige studenter (Knapstad et al., 2018).

Selvstendigheten, sammen med problemer med motivasjon som mange studenter opplever, kan by på utfordringer fordi livet består av mange ulike aktiviteter som konkurrerer med studiene, for eksempel arbeid eller hobbyer. Det å balansere tid og energi mellom skole, arbeid og familie kan være utfordrende (Lairio et al., 2013). 5 % av studentene i Norge oppgir å ha barn, og halvparten har enten kjæreste, samboer eller er gift (Knapstad et al., 2018).

Økonomien kan også være et element som skaper utfordringer i form av blant annet bekymringer, og for noen kan dette skape ytterligere utfordringer med å balansere fritid, arbeid og studier. Selv om 80 % av borteboende studenter mottar offentlig studiestøtte, var det i 2016 ca. 41,7 % studenter som jobbet regelmessig ved siden av studiene og 24,9 % jobbet av og til (Keute, 2018). I SHoT-undersøkelsen fra 2018 oppgir 38 % av studentene at de ville hatt problemer med å måtte betale et uforutsett beløp på 5000 kr, mens 22 % opplever å ha problemer med å betale løpende utgifter av og til, og 8 % strever med dette ofte (Knapstad et al., 2018).

Å flytte hjemmefra og å bo med andre mennesker kan være en utfordring der man må endre sine levevaner og lære seg å bli mer selvstendig og omgås nye mennesker (Lairio et al., 2013). Hele 91 % av studenter i Norge bor ikke med foreldre (Keute, 2018), der ca. 18 % bor alene, 27 % bor med partner og 46 % i kollektiv eller med venner (Knapstad et al., 2018).

Noen studenter tenker på tiden som student som en tid med mye frihet, fri for bekymringer rundt temaer som lån, arbeid og familie, en mulighet til å reise og å knytte til seg kontakter. Sosiale interaksjoner og det å danne seg en egen identitet er dermed en viktig del av studentlivet. For noen, fordi det er mye individuell og selvstendig læring, oppleves det å knytte kontakter og å finne seg venner som vanskelig. Særlig utfordrende er det i de situasjonene der det er mange store undervisningsgrupper i større forelesningssaler, som oppfattes som en ensom måte å studere på blant studenter (Lairio et al., 2013). Av de 23 % som ofte føler seg ensomme ifølge SHoT-undersøkelsen, er det særlig kvinner, de yngste og eldste studentene og studenter med dårligere økonomi som rapporterer størst grad av ensomhet (Knapstad et al., 2018).

2.3 Naturen som en helsefremmende arena

Abraham, Sommerhalder og Abel (2010) har i sin studie utviklet et rammeverk som søker å forklare hvordan naturlandskap og kontakt med natur kan fremme helse gjennom fysisk, mental og sosial «well-being». «Well-being», oversatt til det norske begrepet «livskvalitet», er et komplekst begrep som omfatter både subjektiv vurdering av tilfredshet, mengde behag og ubehag i livet, hvor godt et individs ønsker i livet oppfylles, og en objektiv vurdering av individets funksjon i ulike omgivelser og sine livsbetingelser (Carlquist, 2015). Videre i rammeverket til Abraham et al. (2010) deles den mentale livskvaliteten inn i en kognitiv del bestående av oppmerksomhetsrestitusjon og stressreduksjon, og en emosjonell del med fokus på en økning av positive følelser.

Pasanen, Neuvonen og Korpela (2018b) har funnet resultater i sin studie som kan støtte opp om rammeverket til Abraham et al. (2010), i form av sammenhengen mellom fysisk, mental og sosial livskvalitet og dets positive påvirkning på helse ved eksponering for natur. Pasanen et al. (2018b) fant ulike motiver for opphold eller gåtur i natur i form av å kunne være fysisk aktiv der naturen spesielt promoterer dette, muligheten til å være alene eller i sosialt samvær, få oppleve naturen og redusere stress, i kombinasjon med restituerende oppmerksomhet som viktige elementer. Folks fokus på selve aktiviteten de utførte, fokus på seg selv, andre og miljøet rundt spilte en rolle for denne sammenhengen (Pasanen et al., 2018b). Naturkontaktens positive effekt på helse kan slå ut i bedret prestasjon, bedre subjektiv livskvalitet slik som glede, bedre fysisk form og god mulighet til sosialisering (Hartig, Mitchell, De Vries & Frumkin, 2004).

Natur kan sies å ha en dualistisk rolle når det kommer til hvordan vi oppfatter den (Abraham et al., 2010). På den ene siden opplever vi naturen som noe fysisk med multisensoriske krav, slik som lyd og lukt. På den andre siden er naturen også preget av individuelle metaforiske og sosiale konstruksjoner knyttet til opplevelse av mening, utvikling av identitet og kultur, følelse av tilhørighet og minner relatert til interaksjon med natur (Abraham et al., 2010). Dette gir naturen en spesiell plass i den norske helseoppfattelsen nettopp fordi så mange har et sterkt forhold til naturmiljøet (Fugelli & Ingstad, 2016).

Å være fysisk aktiv i naturmiljøer har vist seg å ha en større betydning på psykisk helse enn å være aktiv i urbane eller bygde omgivelser (Mitchell, 2013). Naturmiljøet bidrar også ofte til økt mengde fysisk aktivitet, og en mulig forklaring er et selvopplevd redusert anstrengelsesnivå som øker motivasjon og gleden ved fysisk aktivitet (Gladwell, Brown, Wood, Sandercock & Barton, 2013). Gladwell et al. (2013) har også kommet til resultater som støtter opp under

rammeverket til Abraham et al. (2010), og funnene til Pasanen et al. (2018b). I deres litteraturgjennomgang av hvordan fysisk aktivitet i natur har helsefremmende betydning peker de på at opphold i naturen kan øke trivsel, oppfordre til deltakelse og interaksjon, og gi økt frekvens og intensitet av fysisk aktivitet (Gladwell et al., 2013).

2.3.1 Fysisk aktivitet i naturmiljø

Fysisk aktivitet er gunstig for helsen ved å blant annet forbedre blodsirkulasjon, immunforsvar, lunge-, hjerte- og tarmfunksjon, sukkerregulering, søvnkvalitet og stressmestring. Muskulatur, beinvev og sener blir også sterkere, i tillegg til å forbedre kroppsbalanse, bevegelighet og selvtillit. Dette reduserer blant annet risiko for blodpropp, slag, muskelplager, beinskjørhet, tykktarmskreft, slitasjegikt, høyt blodtrykk, hjerte-, karsykdommer og psykiske lidelser som angst og depresjon (Helsenorge, 2019).

Den norske anbefalingen for fysisk aktivitet tilsier at voksne bør være moderate aktive i gjennomsnitt 150 minutter, eller i minst 75 minutter med hard intensitet ukentlig. Kun tre av ti voksne mennesker i Norge tilfredsstiller denne anbefalingen (Hansen, Kolle & Anderssen, 2014), og det er de med høyest utdanning som er mest aktive i fritiden (Ommundsen & Aadland, 2009). Til tross for at det er få som oppfyller anbefalingene viser det seg å være en økning i mengde fysisk aktivitet sammenlignet med tall fra 1985, og det er flere av dem under 25 år som oppfyller anbefalingene enn de over 25 år (Breivik & Rafoss, 2017).

I urbane landskap er infrastruktur avgjørende for hvor fysisk aktive folk er i hverdagen (Abraham et al., 2010). Tilgjengelighet, fasiliteter som tilbyr aktivitet og deres funksjonalitet, opplevd trygghet i miljøet og muligheter for å bevege seg kan enten promotere eller hindre fysisk aktivitet. Naturmiljøer slik som skog anses som trygge miljøer som byr på aktivitet i form av gåturer, fiske og båttaktiviteter (Abraham et al., 2010). Det er egenorganiserte aktiviteter som turer til fots eller på ski i skog, mark og fjell, samt jogging, sykling og styrketrening som er de mest populære aktivitetene blant den norske befolkningen (Breivik & Rafoss, 2017). 78 % av deltakere i Levekårsundersøkelsen hadde i 2017 vært på kortere turer til fots i skog eller fjell i løpet av et år, 83 % trente eller mosjonerte minst en gang per uke i 2016 og 39 % av dem som var med i Levekårsundersøkelsen i 2016 hadde vært på minst en joggetur i løpet av året (Statistisk sentralbyrå, 2017a). Rundt 66 % var også på badetur i 2017, 35 % på sykkeltur, 42 % fisketur, 7 % på jakt og 36 % sanket bær eller sopp. 34 % var i tillegg på kortere skiturer, og 21 % drev med alpine aktiviteter ifølge Levekårsundersøkelsen (Statistisk sentralbyrå, 2017b).

Å trene utendørs i naturmiljøer, sammenlignet med å trene innendørs, kan gi mer energi, mestringsfølelse og engasjement, redusere følelsen av depresjon, irritabilitet og anspenthet, i tillegg til å gi en revitaliserende effekt og mer lyst til å gjenta treningen (Thompson Coon et al., 2011). Blodtrykk kan også reduseres ved fysisk aktivitet, og det antas at effekten er noe bedre i naturmiljø enn i urbane (Pretty, Peacock, Sellens & Griffin, 2005). Effekten antas å være større hos menn enn kvinner, men mulige forklaringer på dette kan være fysiske og sosiale forskjeller på kortisolresponsen på stress (Jiang, Chang & Sullivan, 2014).

I tillegg til blodtrykk har noen studier vist en positiv effekt på hjerterefrekvens og hormonmarkører i form av blant annet utskillelsen av adrenalin og kortisol, som er et mål på stress. Også større effekter på forbedret immunforsvar har blitt vist (Gladwell et al., 2013). Det antas også her at en redusert dødelighet av hjerte- og karsykdommer og luftveissykdommer ved større tilgang til grøntområder er større hos menn enn kvinner (Richardson & Mitchell, 2010).

Når det gjelder hva slags aktiviteter kvinner og menn driver med ifølge Levekårsundersøkelsen er det flere menn som driver med jakt og fiske, alpine aktiviteter, jogger, sykler og driver med båtaktiviteter, ballspill og lagsport. Mens kvinner driver mer med sanking av bær og sopp, ridetur og yoga eller lignende trimaktiviteter (Statistisk sentralbyrå, 2017a).

Ser vi videre på forskjeller i alder er det flere mellom 16 og 24 år som driver med båtaktiviteter, alpine aktiviteter, bading, joggetur, yoga eller lignende trimaktiviteter, ballspill eller lagsport og er på ridetur sammenlignet med dem over 25 år. Det over 25 år sanker oftere bær eller sopp, sykler mer og er oftere på kortere skiturer. Det er også en god del flere under 45 år som er på joggeturer sammenlignet med dem over 45 år. Kun 2 % av de som oppgir å aldri trene eller mosjonere er under 25 år, 3 % er mellom 25 og 44 år, mens landsgjennomsnittet ligger på 5 %, uten større forskjeller mellom kjønnene (Statistisk sentralbyrå, 2017a).

2.3.2 Potensiale for mental restitusjon og emosjonell livskvalitet i naturmiljø

Studenter bruker mye av sin tid på ulike oppgaver og aktiviteter som stiller en del krav til konsentrasjon. Aktiviteter som å lese pensum, skrive oppgaver, søke etter litteratur, løse problemer og arbeide med fremføringer og eksamener krever alle en kognitiv innsats i form av oppmerksomhet (Felsten, 2009). Å opprettholde en slik oppmerksomhet kan over tid føre til mental utmattelse. Å være mentalt utslitt over en lengre periode kan føre til mindre selvkontroll og dårligere avgjørelser, som kan føre til at man tar negative helserelaterte valg (Ohly et al.,

2016). Dette kan igjen være et folkehelseproblem i det større bildet (Finansdepartementet, 2019).

Attention Restoration Theory (ART) er en teori utviklet av Stephen og Rachel Kaplan som tar utgangspunkt i at mennesker har en begrenset kapasitet til å holde oppmerksomheten sin rettet mot noe som ikke er interessant over en lengre tidsperiode (Kaplan & Kaplan, 1989). Ifølge ART er evnen til å fokusere på en oppgave avhengig av såkalt styrt oppmerksomhet (Ohly et al., 2016). Det å holde styrt oppmerksomhet over lengre tid på noe uinteressant kan føre til mental utmattelse eller en følelse av utbrenthet (Kaplan & Kaplan, 1989; van den Berg & Staats, 2018). Ved tilfeller der man derimot opplever stor interesse kan det være lettere å være oppmerksom. Denne formen for oppmerksomhet kalles ikke-styrt og krever lite kognitiv innsats og drives heller av fascinasjon og nysgjerrighet (van den Berg & Staats, 2018).

En mulig forklaring på forskjellen mellom de to typene oppmerksomhet er at den styrte oppmerksomheten handler mer om å stenge ute alt av distraksjoner for å kunne fokusere på oppgaven, mens den ikke-styrte oppmerksomheten handler om nettopp det å ta til seg informasjon fra omgivelsene rundt (Kaplan & Kaplan, 1989). En evolusjonær forklaring på dette med hvorfor man blir mentalt utmattet av å holde den styrte oppmerksomheten over lengre tid er at man i en slik tilstand er sårbar for overraskelser. Det å være på vakt for sine omgivelser og det å kunne ta inn miljøet rundt seg har vært en viktig overlevelsessevne. I menneskets tidlige utvikling var nettopp farer rundt seg og oppgaver som krevde styrt oppmerksomhet også fascinerende, mens det i menneskets moderne tid det har skjedd et skille mellom det som er viktig å være oppmerksom på og det som er interessant (Kaplan, 1995).

Ved å oppsøke situasjoner som ikke krever noen kognitiv innsats for å opprettholde den styrte oppmerksomheten kan funksjonen få tid til å hvile og man unngår eller får muligheten til å restituere seg fra mental utmattelse. Fordi urbane miljøer ofte krever mye styrt oppmerksomhet, i henhold til ART-teorien, er naturomgivelser og det å gå på tur eller være i interaksjon med natur spesielt egnet til å restituere oppmerksomheten, fordi kravet til styrt oppmerksomhet er mye mindre (Duvall, 2011; Kaplan & Kaplan, 1989; Pasanen, Johnson, Lee & Korpela, 2018a; Shin, Shin, Yeoun & Kim, 2011; van den Berg & Staats, 2018).

ART forklarer fire kvaliteter ved naturmiljøet som legger til rette for en mindre bruk av de kognitive ressursene. «Being away» eller det å komme seg bort, mentalt sett, lar en få en pause fra hverdagens stress, krav, bekymringer og miljøer som krever styrt oppmerksomhet. «Extent» betyr at miljøet har et slikt omfang at man føler at man er i en annen verden og hele

tiden har muligheten til å oppdage noe nytt som vekker fascinasjonen og den ikke-styrte oppmerksomheten. «Compatibility» viser til at informasjonen om aktivitetene som omgivelsene tilbyr og de karakteristikene det består av er forenelig (kompatible) med vår motivasjon, våre evner og interesser der og da, på en trygg og komfortabel måte som ikke initierer til stress. Den siste, «Fascination», viser til naturmiljøets automatiske evne til å tiltrekke seg den ikke-styrte oppmerksomheten, og denne kvaliteten spiller en viktig nøkkelrolle i ART (Abraham et al., 2010; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995; Ohly et al., 2016; van den Berg & Staats, 2018).

Fascinasjon deles inn i myk eller hard (Kaplan, 1995). Hard fascinasjon er når noe fanger oppmerksomheten vår så mye at det er vanskelig å tenke på noe annet. Eksempler på slike situasjoner er å oppsøke nattklubber, sportslige hendelser eller delta i spill. Den myke fascinasjonen speiler seg derimot i hendelser som det å se en sommerfugl fly, observere en solnedgang eller høre løv som rasler (van den Berg & Staats, 2018). Mange kan nok velge å sove eller å oppsøke andre avslappende settinger for å unngå mental utmattelse, men dette gir ofte kun en midlertidig løsning (Kaplan, 1995). Den myke fascinasjonen vi finner i naturmiljø i tillegg til miljøets estetiske fordel i form av mystikk er bidragsyter til restitusjonen. Dette gir rom for refleksjon, tanke og mulighet til å løse problemer som må vike for hverdagens hendelser og klarer hodet slik at man unngår mental utmattelse (Kaplan, 1995; Ohly et al., 2016; Szolosi, Watson & Ruddell, 2014; van den Berg & Staats, 2018).

Stress Reduction Theory (SRT), utviklet av Roger Ulrich, er også mye brukt for å forklare naturens helsefremmende effekter. I motsetning til ART sitt kognitive fokus tar SRT for seg menneskets «fight or flight»- instinkt ved at visse elementer og mønstre i ulike miljø vekker atferd i oss relatert til overlevelse (Ulrich, 1999; van den Berg & Staats, 2018).

Naturmiljøet vekker positive reaksjoner og emosjoner gjennom dets kvaliteter og kan sies å gi oss et adaptivt behov for å hvile og redusere stressnivå (Ulrich, 1999; van den Berg & Staats, 2018). En mulig forklaring på behovet for hvile kan forklares evolusjonært i form av en overlevelsesatferd mot det å samle mat, vann og andre fordeler i naturmiljøet. SRT antar at vi kanskje har en biologisk tilstand av beredskap for å reagere raskt og skaffe oss oversikt over restituerende responser i et naturmiljø, men mangler denne evnen i det urbane miljøet som fører til økt stressnivå (van den Berg & Staats, 2018).

Bowler, Buyung-Ali, Knight og Pullin (2010) har gjennom sin litteraturgjennomgang funnet at fysisk aktivitet ute i naturen kan forbedre oppmerksomheten og redusere negative effekter slik

som stress mye mer effektivt enn i «bygde miljø». Når mennesker ser på naturlige landskap får de umiddelbart og ubevisst emosjonelle reaksjoner som reduserer eller påvirker stressnivå. Både oppmerksomheten og atferd, og fysiske reaksjoner påvirkes (Bowler et al., 2010). SRT fokuserer rundt estetiske viktige elementer i naturmiljøet og vår adaptive evne til å tolke dette som noe positivt og trygt og et iboende behov for å eksponere oss for natur til å forklare stressreduksjonen. Det holder med å kun se på naturlandskap for å redusere stressnivå gjennom blant annet redusert blodtrykk, hjertefrekvens og selvrapperte mentale effekter (van den Berg & Staats, 2018).

Et viktig aspekt ved ART og SRT er at effektene kan kun vises ved gjentakende eksponering for naturmiljøer (van den Berg & Staats, 2018). Bare det å ha konstant utsikt til naturområder fra bolig eller forelesningsrom viser seg faktisk å ha en positiv effekt på studenters helse i form av stress og mental utmattelse og akademiske prestasjoner knyttet til oppmerksomhet og kognitiv funksjon (Li & Sullivan, 2016; Matsuoka, 2010; Tennessen & Cimprich, 1995; Wu et al., 2014).

Både mental utmattelse og opplevelse av mye stress kan føre til angst og irritabilitet noe som påvirker menneskers evne til handling og funksjon negativt (Kaplan, 1995). Som student må man i studiesammenheng ignorere flere distraksjoner rundt seg og holde oppmerksomheten på studiene, noe som kan være krevende (Felsten, 2009). Å oppleve problemer med konsentrasjonen og stress i studiesammenheng kan være uheldig. Spesielt med tanke på en redusert kapasitet til å løse problemer, noe som særlig viser seg i slutten av et semester (Kaplan, 1995) med en økende eksamensangst og stressopplevelser (Knapstad et al., 2018) som kan gå utover prestasjon og helse (Freire, Ferradás, Núñez, Valle & Vallejo, 2019).

Når det gjelder den emosjonelle livskvaliteten viser studier en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet i natur og opplevd livskvalitet relatert til helse (Bize, Johnson & Plotnikoff, 2007). Visuell stimuli er essensielt i form av moderat kompleksitet og rikelighet på naturlige elementer. Når man ser på naturlandskap som noe behagelig erstattes negative følelser som blir forsterket av stress med positive følelser som interesse, glede og ro (Abraham et al., 2010). Noen studier har funnet at kvinner har større effekt når det gjelder sammenhengen mellom gåtur eller opphold i natur og selvrappert helse (Lachowycz & Jones, 2013). Samtidig er det oftest flere kvinnelige studenter som opplever helserelaterte problemer som fysiske og psykiske plager, og ensomhet (Knapstad et al., 2018).

Gåturet eller interaksjon med natur kan forbedre folks humør, velvære, selvopplevd restitusjon og kreativitet blant annet ved at man føler på mindre frustrasjon og får en mulighet til å la tankene vandre (Duvall, 2011; Pasanen et al., 2018a; Williams et al., 2018). Det finnes også indikasjoner på at det å se på, eller være i, naturmiljø øker folks evne til å uttrykke positive følelser slik som glede og tilfredshet (Abraham et al., 2010).

Å ha fysiske aktive forelesninger ute i natur kan gi positive resultater der opplevelsen av livskvalitet og kvalitet på seminar kan forbedre seg både blant studentene og blant foreleserne (Bälter, Hedin, Tobiasson & Toivanen, 2018). En studie med fokus på studenter og det å oppholde seg på grønne områder rundt campus gav lignende resultater der studentenes helse ble oppfattet forbedret i form av bedre humør, livskvalitet og mindre stress (Holt, Lombard, Best, Smiley-Smith & Quinn, 2019).

2.3.3 Sosialt samvær i naturmiljø

Sosiale forhold og sosial støtte er viktige faktorer når det gjelder folks livskvalitet (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010), og ensomhet og sosial isolasjon er forbundet med større risiko for hjerteinfarkt og slag (Hakulinen et al., 2018). Den sosiale livskvaliteten viser seg gjennom sosial integrasjon, engasjement, deltakelse, trygghet og støtte, noe naturmiljøet kan være arena for (Abraham et al., 2010). En kollektiv opplevelse av natur kan være bra for livskvaliteten ved å bidra til følelsen av kameratskap, likestilling, sosial ansvarsfølelse, støtte og det å knytte fellesskap (Abraham et al., 2010), som hos nordmenn oppfattes som viktige kilder til god helse og et menneskelig trygghetsbehov (Fugelli & Ingstad, 2016).

Både det å gå tur alene og sammen med noen i naturomgivelser øker en følelse av revitalisering, men redusering av angst antas å være mer effektiv når man går alene (Johansson, Hartig & Staats, 2011). For noen oppfattes det å gå alene som terapeutisk og gir en større følelse av tilknytning til naturen (Gatrell, 2013).

Å ha lite tilgang til grøntområder der man bor har blitt assosiert med mer ensomhet og en oppfattelse av manglende sosial støtte (Maas, Van Dillen, Verheij & Groenewegen, 2009). Sosial inkludering, integrering, og sosial støtte er viktige behov hos mennesker, noe naturmiljøet som arena kan promotere (Dervo et al., 2014). For mange gir naturen muligheten til å snakke med andre, oftere på et dypere nivå, og det å hilse på fremmede er mer akseptabelt i naturen enn i urbane miljø (Gatrell, 2013). Flere bruker også det å gå på tur i natur som en mulighet for å knytte nye vennskap eller tettere bånd med eksisterende bekjente og å løse ulike utfordringer i fellesskap (Wensley & Slade, 2012).

Det er funnet indikasjoner på at flere kvinner opplever en større viktighet av naturen som en sosial arena for å være sammen med venner og familie sammenlignet med menn. Samtidig opplevde menn naturen som en tryggere arena enn hva kvinner opplevde og flere kvinner opplevde naturen som noe mystisk og storslått sammenlignet med menn i studien (Virden & Walker, 1999). Ifølge undersøkelsen til Aasetre, Kleiven og Kaltenborn (1994) om motivasjon og atferd rundt friluftsliv oppga rundt halvparten av de som gikk på tur at de oftest gikk i følge med familie, en fjerdedel hadde venner som turfølge og en fjerdedel gikk alene.

2.4 Friluftsliv som kultur og som potensiell folkehelsearena

Friluftsliv er en stor og viktig del av den norske kulturen, og er derfor også kulturelt betinget (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007). Stortingsmelding 18 definerer friluftsliv som: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 10), og regnes som den offentlige definisjonen av begrepet (Bischoff et al., 2007). Opphold i «friluft» inkluderer også opphold i grøntområder i urbane strøk så fremt som opphold i villmark og naturlandskap (Klima- og miljødepartementet, 2016). Naturlandskap kan sies å bestå av visuelle egenskaper som er et resultat av naturlige og/eller kulturelle faktorer, men kan også sees på som en balanse mellom urørt natur og designede landskap (Abraham et al., 2010).

Friluftsliv handler således om å oppholde seg eller å være i fysisk aktivitet i et miljø med naturkontekst med fokus på opplevelse. Opplevelse av natur innebærer kulturminner, landskapets biologi og naturens fauna. Naturomgivelser fungerer som en miljøforandring fra «bygde miljø» og skal også kunne stå som arena for rekreasjonsopphold og sosialt samvær som viser seg å være viktig for livskvalitet og folkehelse (Fugelli & Ingstad, 2016; Klima- og miljødepartementet, 2016).

Det finnes mange ulike grunner til å utøve friluftsliv, men undersøkelser har vist at frisk natur, komme seg vekk fra forurensing og støy, oppleve fred og stillhet, og å komme seg bort fra stress og mas er viktige faktorer (Aasetre et al., 1994). Dette viser til viktigheten av friluftslivets restituerende betydning fremfor det å kunne oppleve spenning og mestring, som viste seg som mindre viktige grunner til å oppsøke natur (Aasetre et al., 1994). Hvorvidt man er seg bevisst eller ubevisst over hvorfor man velger å drive med ulike aktiviteter i natur er et annet spørsmål, men ifølge Odden og Aas (2002) sine undersøkelser er de fleste indre motiverte for å drive med fysisk aktivitet i natur. Odden og Aas (2002) deler videre opp en del resultater fra

undersøkelsene de har sett på til å kretse rundt motivene: kontemplasjon slik som grubling og fordypelse, fysisk aktivitet, sosialt samvær, opplevelsen av natur, matauke slik som bærplukking eller jakt, og også opplevelse av spenning og mestring (Odden & Aas, 2002).

Å trene eller å være fysisk aktiv forbindes ofte med god helse og sosial status som har blitt mer anerkjente de siste årene (Dervo et al., 2014). Å ha muligheten, fritiden og økonomien til å drive ulike fritidsaktiviteter som krever spesialutstyr, eller reise til spesielle steder for å drive med friluftsliv har ført til en større oppslutning rundt ulike aktiviteter som for eksempel terrengsykling, alpint og aktiviteter med båt (Dervo et al., 2014).

I tillegg til at spekteret av aktiviteter er blitt bredere innen friluftslivet (Dervo et al., 2014) har det også vært en forskyvning av friluftslivet mot det mer moderne (Bischoff & Odden, 1999). De siste tjue årene har oppslutningen rundt de ulike aktivitetene vært noenlunde stabilt (Statistisk sentralbyrå, 2017a), men går vi lengre tilbake i tid kan vi se en endring fra enklere og praktiske aktiviteter til mer fartsfylte og spesialiserte (Bischoff & Odden, 1999).

Når det gjelder friluftsliv deler man ofte inn i det tradisjonelle friluftslivet på den ene siden, som innebærer ski- og gåturer i skog og mark, ulike høstingsaktiviteter, jakte og fiske. På den andre siden finner vi de moderne aktivitetene slik som terrengsykling, fjellklatring og ulike former for alpine aktiviteter som topptur på ski eller snowboard, og aktiviteter som ofte krever spesialutstyr eller er preget av fart og spenning (Bischoff & Odden, 1999; Norsk Friluftsliv, 2016). Tradisjonelt friluftsliv viser seg å være mest utbredt blant eldre, mens aldersgruppen 16 til 24 år oftere driver mer med moderne aktiviteter. Å gå lengre fjellturer er også blitt mer populært i denne aldersgruppen, mens oppslutningen rundt kortere fotturer har minket (Dervo et al., 2014; Miljødirektoratet, 2018a; Odden, 2005).

I en tverrsnittsundersøkelse viste det seg at frisk luft og stillhet ble oppfattet som viktigere elementer enn visuelle opplevelser og utsikt i naturmiljøet (Sever & Verbič, 2018). Fysisk aktivitet i natur byr på utfordringer, ujevnt terreng, villmark og kompleksitet. I tillegg opplever mange avslapping, spenning og følelse av økende motivasjon som viktig årsaker til å oppsøke natur og drive med friluftsliv (Chhetri, Arrowsmith & Jackson, 2004).

Studenter mener selv, ifølge Norsk Friluftsliv, at opphold i naturen og friluftsliv som aktivitet kan være en fin arena å få en avkobling fra hverdagen på, gir en miljøforandring fra lesesalen, oppfordrer til fysisk aktivitet og kan bidra til restitusjon fra mental utmattelse som kan forbedre deres helse (Jakhelin, 2018; Jakhelin & Cervenka, 2018).

3 Metodisk tilnærming

Fordi problemstillingen til denne oppgaven er av en slik art at den ønsker å eksplorere forklaringer av fenomenet friluftsliv i nåtid, blant studenter som populasjon, ble det valgt å gjennomføre en tverrsnittsundersøkelse i form av en kvantitativ kartleggingsundersøkelse (Ringdal, 2013). Det problemstillingen ønsker å måle er hyppighet av handlinger, rangering av viktighet av faktorer og grupperinger av preferanser, som videre egner seg best å måles kvantitativt (Jacobsen, 2005). For å innhente data fra et større representativt utvalg ble undersøkelsen utformet som et selvutfyllende spørreskjema med lukkede svaralternativ. For å nå ut til en større gruppe, og av hensynet til det praktiske rundt distribusjon av undersøkelsen, ble den sendt ut som et elektronisk spørreskjema via e-post (Jacobsen, 2005; Ringdal, 2013).

3.1 Rekruttering og utvalg

Problemstillingen ønsker spesifikt å se på studenter, videre bestemt på universitetsnivå. Prosjektansvarlig studerer selv på Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet (NMBU) og av praktiske årsaker ble derfor rekrutteringsgrunnlaget hentet herfra. Ønsket var å kartlegge alle studentene på NMBU som en større gruppe for videre å kunne generalisere. Dette førte til at det ble søkt om tillatelse til å distribuere en undersøkelse via et elektronisk spørreskjema gjennom e-postinvitasjon til alle studentene. Etter henvendelse til NMBU sin kommunikasjonsavdeling ble det 4. desember 2018 gitt tillatelse og tilgang til en liste over e-postadressene.

Listen over e-postadressene var oppdatert høsten 2018, og det er disse som ligger til grunn for rekrutteringsutvalget, og samtlige studenter som var registrert dette semesteret fikk tilsendt undersøkelsen. Det vil si at både heltids-, deltidsstudenter og studenter som tar enkeltfag, samt internasjonale studenter er inkludert. Av hensyn til omfanget av oppgaven er den utsendte undersøkelsen skrevet på norsk, bokmål. En del informasjon ble gitt både på engelsk og norsk (se Vedlegg 1), og internasjonale studenter med «språklig kompetanse i norsk» ble oppfordret til å fylle ut undersøkelsen. Av pragmatiske årsaker, slik som at Ås blir satt som kontekst i noen av spørsmålene, ble det kun spurt etter e-postadressene til dem som studerer på Campus Ås, ikke Campus Adamstuen som ligger i Oslo.

I alt ble undersøkelsen distribuert til 5193 e-postadresser. Antallet som enten deltok eller aktivt meldte seg av var 1229 stykk, tilsvarende 23,7 %, og antall som fylte ut hele undersøkelsen endte opp på 816, som tilsvarer 15,7 % av rekrutteringsgrunnlaget.

3.2 Utviklingen av spørreskjemaet

Det lyktes ikke prosjektansvarlig å finne et standardisert spørreskjema rettet mot målgruppen som kunne måle alle variablene som var ønskelig. Det er dermed utviklet et eget måleinstrument, basert på teoretiske faktorer og empiri fra lignende studier og undersøkelser (se Vedlegg 3 for selve spørreskjemaet). Hvordan utviklingen av skjemaet foregikk er beskrevet i det følgende.

Veiledning gjennom hele prosessen og en pilotstudie har også vært bidragsyttere i utviklingen av skjemaet. Pilotstudien ble avholdt den siste uka i desember etter at et utkast av spørreskjemaet var skissert. Her deltok fem bekjente av prosjektansvarlig, i alderen 21 til 56 år, med variert utdanningsnivå og ulik kjennskap til friluftsliv. Hver enkelt fikk fylle ut undersøkelsen og enten komme med løpende tilbakemeldinger gjennom dialog eller sende et notat i etterkant med forbedringspotensial i form av utfyllende eller oppklarende punkter.

Spørreskjemaet ønsker å måle tre variabler. Den første variabelen blir videre omtalt som «*preferanse for aktivitet*», den andre «*opplevelse av mening*» og den siste «*kvaliteter ved omgivelsene*». For å kunne analysere og sammenligne kjønn og aldersgruppe, undersøke hvorvidt utvalget er representativt, og se hvem som responderer er en fjerde variabel «*demografiske variabler*» inkludert.

En viktig del av utviklingen har vært å være bevisst på hva som egentlig måles og hvilke begreper som fanger opp dette på best mulig måte, men som også er kjente for utvalget (Jacobsen, 2005). Spørreundersøkelsen er en systematisk metode hvor alle spørsmålene og svaralternativene er standardiserte, altså likt for alle (Ringdal, 2013), og det er videre benyttet et skjema med lukkede svaralternativer som er den vanligste formen for en slik undersøkelse (Jacobsen, 2005).

Fordi det er brukt andre kilder til å sette sammen en egen undersøkelse har deres gyldighet og pålitelighet blitt vurdert (Jacobsen, 2005). Det har vært et ønske om mettende empiri og teori for å skulle lage faktorer og enheter som måles. Det betyr at funn som kun har blitt fanget opp av en enkelt kilde er blitt ekskludert fra måleinstrumentet, mens funn fra flere kilder er inkludert. Et unntak er *kvaliteter ved omgivelsene* som består av relativt få kilder da det ikke lyktes prosjektansvarlig å finne mer utfyllende empiri på tema.

3.2.1 *Preferanse for aktivitet*

Variabelen *preferanse for aktivitet* tar utgangspunkt i Statistisk sentralbyrå sine aktiviteter fra Levekårsundersøkelsen, tema idrett og friluftsliv (Sandvik & Holseter, 2018; Statistisk sentralbyrå, 2017a), og Aasetre et al. (1994) sin rapport om «Friluftsliv i Norge». De fleste av aktivitetene er omformulert, mest med tanke på at Sandvik og Holseter (2018) i sin Levekårsundersøkelse innleder hvert spørsmål med ja eller nei på hvorvidt man har utført gjeldende aktivitet, og spør videre omtrent hvor mange ganger aktiviteten er utført. En slik formulering og fremgangsmåte hadde ført til et altfor langt måleinstrument i denne undersøkelsen.

I alt er det 21 aktiviteter. Tabell 1 tar for seg alle aktivitetene og hvor inspirasjonen er hentet fra. Noen aktiviteter som ligner på hverandre eller inngår i samme kategori er også blitt sammenføyd for å minimere måleinstrumentet, slik som jakt og fiske. Noen aktiviteter er også lagt til i etterkant etter ønske fra de involverte i pilotstudien og gjennom veiledning.

I undersøkelsen ble studentene bedt om å rangere hyppigheten for hver enkelt aktivitet ut fra hva som har vært vanlig for dem det siste året eller årene. Rangeringen går som følger: «daglig», «4-6 dager i uka», «1-3 dager i uka», «1-3 ganger i måneden», «maks 1 gang i måneden / sjeldnere» og «aldri / driver ikke med denne aktiviteten i gjeldene sesong». Denne rangeringen er ikke overlappende, som betyr at kun et alternativ kan passe til spørsmålet (Haraldsen, 1999). Rangeringen er av ordinalnivå som vil si at analysene videre kan si noe om forhold i form av likheter og forskjeller mellom grupper (Jacobsen, 2005).

Utvalget ble bedt om å først rangere hyppigheten av aktivitetene ut ifra hva som er vanlig for dem i sommerhalvår, og deretter i vinterhalvår. Det med å dele året i to kom som en ganske sen løsning på en del misforståelser, særlig rundt de aktivitetene som er veldig sesongbaserte slik som det å bade utendørs eller drive med langrenn. Fordi noen kan holde på med disse aktivitetene utenom sesongtid er alle aktivitetene inkludert i begge bolkene.

Preferanse for aktivitet ble målt på to måter. Frekventering av alle aktivitetene og foretrukket aktivitet. Fordi det å oppgi hyppigheten på aktivitetene måler en reel *preferanse for aktivitet* ble studentene i undersøkelsen også bedt om å velge seg to favoritter blant de 21 aktivitetene, en for sommer og en for vinter. Dette ble gjort for å måle en ønsket preferanse, i form av favoritt, fremfor handling. Dette målet er på kategorisk eller nominalt nivå hvor utvalget grupperes og intensiteten måles (Jacobsen, 2005).

Tabell 1 Utviklingen av utendørsaktivitetene og hvor inspirasjonen er hentet fra

Aktivitet	Inspirasjonskilder
«Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +)»	«... lengre fotturer i skog og mark eller på fjellet? ... turer på 3 timer eller mer» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 64), «Gått fotturer lengre enn 1 mil» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)»	«... kortere fotturer i skog og mark eller på fjellet? ... under 3 timer» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 65), «Gått turer i skog og mark under 1 mil» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Gåtturer (nær hjemmet / gaten)»	«... kortere spasertur i nærheten av hjemmet» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 68), «Spaserturer høres ut som man har hatt og frakk» (Veiledning), «Gått tur i offentlig park» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Jogge- eller løpetur»	«Vært på joggetur» Denne går inn under «treningsaktiviteter» (Statistisk sentralbyrå, 2017a), «Vært på løpe- eller joggetur i naturomgivelser» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Bær-, sanke-, eller sopptur»	«... bær- eller sopptur?» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 65), «Vært på bærtur/sopptur» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Jakt, fangst eller fiske»	Slått sammen «Jakt» og «Fisketur» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 65), «Fisket i sjøen», «Fisket i ferskvann ...», «Jaktet på storvilt» og «Jaktet på småvilt» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Terrensykling»	«... sykkelstur i naturomgivelser?» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 66), «Dratt på sykkelstur i skog og mark» og «Syklet på vei/gate» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Rulleski eller rulleskøyter»	«Rulleski» (Veiledning og Pilot), «Rulleskøyter» (Pilot).
«Ridetur»	«... ridetur på hest i naturomgivelser?» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 66), «Drevet med ridning» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Kajakk, kano, robåt eller seiling»	Slått sammen «... tur med kano, kajakk eller robåt?» og «... tur med seilbåt» og ekskludert «motorbåt» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 66), «Seilt på seilbrett», «Seilt med båt» og «Padlet i kajakk eller kano» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Bade ute»	«... badet i salt- eller ferskvann? Regn ikke med bading i basseng» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 68), «Badet utendørs» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +)»	«... lengre skitur i skog og mark eller på fjellet? ... 3 timer eller mer» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 67), «Gått skiturer lengre enn 1 mil» (Aasetre et al., 1994, s. 10).

«Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)»	«... kortere skitur i skog og mark eller på fjellet? ... under 3 timer» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 67), «Gått skiturer under 1 mil» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Langrenn, med fokus på trening fremfor tur»	«Drevet med langrenn ...» Går inn under «treningsaktiviteter» (Statistisk sentralbyrå, 2017a).
«Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski»	Slått sammen «... skøyter på islagt vann ...» og «... alpinski, snowboard, telemarkski eller lignende?» (Sandvik & Holseter, 2018, s. 67), «Kjørt alpint» og «Gått på skøyter ute» (Aasetre et al., 1994, s. 10), «Topptur på ski» (Pilot).
«Orientering, kart og kompass»	«Deltatt i orientering- eller terrengløp» (Aasetre et al., 1994, s. 10).
«Overnattingsturer utendørs»	«Overnattingsturer er ikke nødvendigvis en spesifikk fysisk aktivitet, men en viktig del av friluftslivet som krever ulike former for fysisk aktivitet» (Pilot).
«Båltur eller matlagning utendørs»	«Samme som ved overnattingsturer» (Pilot).
«Utendørs klatring eller buldring»	«Drevet med fjellklatring» (Aasetre et al., 1994, s. 10), «Buldre på steiner» (Pilot).
«Utendørs yoga, styrketrening eller lignende»	«... yoga eller trim ...» og «... styrketrening» disse går inn under «treningsaktiviteter» (Statistisk sentralbyrå, 2017a).
«Utendørs ballspill eller lagsport»	Denne er inspirert av en del ulike «treningsaktiviteter» slik som «fotball» og «volleyball» som fint kan utøves utendørs (Statistisk sentralbyrå, 2017a).

3.2.2 Opplevelse av mening

En lang rekke kilder er benyttet for å operasjonalisere variabelen *opplevelse av mening*, se videre Tabell 2 som beskriver de ulike meningsopplevelsene og hvilke kilder som har inspirert til hver av dem.

I måleinstrumentet fikk utvalget spørsmålet om «Hvor viktig anser du disse faktorene for at du faktisk driver med aktiviteter i friluft?» og ble videre bedt om rangere hver enkelt meningsopplevelse. Rangeringen tar utgangspunkt i en Likertskala med fem svarkategorier (Ringdal, 2013) og går som følger: «avgjørende», «ganske viktig», «litt viktig», «lite viktig» og «ikke viktig». Begrepet «avgjørende» er brukt fremfor «veldig viktig» for å poengtere at det er dette som er avgjørende for at respondenten faktisk utfører sine aktiviteter i friluft. Denne rangeringen tar utgangspunkt i en vurdering der det er forsøkt å balansere

svaralternativene i deres ytterpunkter og er også på et ordinalnivå slik at det kan analyseres på forskjeller og likheter (Jacobsen, 2005).

Meningsopplevelsene tar for seg blant annet stressreduksjon fra SRT og det å komme seg vekk, fascinasjon og refleksjon fra ART. Emosjoner som mestring og glede er også inkludert i tillegg til naturen i seg selv i form av flora, fauna og matauke. Fysisk aktivitet og det sosiale ved friluftslivet er også listet i en eller flere opplevelser.

Likt som for *preferanse for aktivitet* ble også *opplevelse av mening* målt på to måter. Den ene en rangering av viktighet, og den andre et valg av kun én opplevelse som aller viktigst, som viser tyngden blant utvalget (Jacobsen, 2005).

Tabell 2 Utviklingen av meningsopplevelsene og hvor inspirasjonen er hentet fra

Meningsopplevelse	Inspirasjonskilder
«Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling»	«I can relax» og «I can withdraw from daily routines» (Pasanen et al., 2018b, s. 924), «Being away» og «Change and a rest» (Kaplan & Kaplan, 1989, s. 183), «Get away from daily routine» og «Discover/explore new place» (den Breejen, 2007, s. 1423), «To escape from routine life» og «To escape from work pressure» (Home, Hunziker & Bauer, 2012, s. 354), «... behov for en miljøforandring» (Jakhelin & Cervenka, 2018), «Komme bort fra mas og stress» (Aasetre et al., 1994, s. 11).
«Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon»	«Maintaining physical fitness» (Pasanen et al., 2018b, s. 924), «Physical movement and exercise» (Ulrich, 1999, s. 36), «Få trim og bli i bedre fysisk form» (Aasetre et al., 1994, s. 11), «Trim og fysisk form» (Miljødirektoratet, 2018b), «Physical pursuit» (Irvine, Warber, Devine-Wright & Gaston, 2013, s. 424), «For physical exercise» (Home et al., 2012, s. 354), «Enhancing physical health» (Sever & Verbič, 2018, s. 165).
«Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling»	«I can reduce stress» (Pasanen et al., 2018b, s. 924), «Physical restoration» (Irvine et al., 2013, s. 423), «Relax mentally» og «I was able to relax» (den Breejen, 2007, s. 1423), «Bort fra mas og stress» (Miljødirektoratet, 2018b), «Escape from everyday stress» (Sever & Verbič, 2018, s. 165).
«Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk»	«I can enjoy nature» (Pasanen et al., 2018b, s. 924), «Soft fascination» (Kaplan & Kaplan, 1989, s. 192),

	<p>«Jeg får oppleve landskap og stemninger» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 18),</p> <p>«Estetiske opplevelser» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6),</p> <p>«Enjoying the natural beauty and landscape» (Sever & Verbič, 2018, s. 165),</p> <p>«I enjoyed the scenery» og «Enjoy nature» (den Breejen, 2007, s. 1423),</p> <p>«To experience natural beauty» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
«Gir meg stillhet, fred og ro»	<p>«Oppleve naturens stillhet og fred» (Aasetre et al., 1994, s. 11),</p> <p>«... å oppleve naturens stillhet og få fred og ro» (Miljødirektoratet, 2018a),</p> <p>«Opplevelse av stillhet» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6),</p> <p>«Naturens stillhet og fred» (Miljødirektoratet, 2018b),</p> <p>«I was able to relax» (den Breejen, 2007, s. 1423),</p> <p>«To experience peace and calm» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
«Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensing»	<p>«Be in the sun» og «Fresh air» (Irvine et al., 2013, s. 424),</p> <p>«Frisk natur, vekk fra støy og forurensning» (Miljødirektoratet, 2018b),</p> <p>«Komme ut i frisk natur, vekk fra støy og forurensning» (Aasetre et al., 1994, s. 11).</p>
«Gir meg en spirituell opplevelse»	<p>«To feel close to nature» (den Breejen, 2007, s. 1423),</p> <p>«... larger forces of the nature» (Kaplan & Kaplan, 1989, s. 195),</p> <p>«Oppleve Guds skaperverk» og «Naturens sjel og mystikk» (Miljødirektoratet, 2018b),</p> <p>«Oppleve storheten i Guds skaperverk» og «Komme i kontakt med naturens sjel og mystikk» (Aasetre et al., 1994, s. 11).</p>
«Jeg får oppleve flora og fauna»	<p>«Blomster og trær» og «Fugle- og dyrelivet» (Miljødirektoratet, 2018b),</p> <p>«Fauna», «flora» og «... look at wildlife ...» (Irvine et al., 2013, s. 424 og 425),</p> <p>«Oppleve fugle- og dyrelivet» og «Oppleve blomster og trær» (Aasetre et al., 1994, s. 11),</p> <p>«Opplevelse av naturens mangfold» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6).</p>
«Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske»	<p>«Plukke bær eller sopp», «Jakt», «Samle ved» og «Fiske» (Miljødirektoratet, 2018b),</p> <p>«Plukke bær eller sopp», «Fiske», «Gå på jakt» og «Samle ved» (Aasetre et al., 1994, s. 11),</p> <p>«Høstingsopplevelse» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6).</p>
«Jeg kan lære om naturen»	<p>«I can learn from nature» (Pasanen et al., 2018b, s. 924),</p> <p>«Jeg opplever kulturminner og andre historiske spor» og «... finner fram i ukjent terreng» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 18),</p> <p>«To learn something about nature» (Home et al., 2012, s. 354),</p> <p>«Learning about the nature» (Sever & Verbič, 2018, s. 165).</p>
«Gir meg følelsen av kontroll og mestring»	<p>«Sette sine evner til å mestre vanskelige eller slitsomme situasjoner på prøve» (Aasetre et al., 1994, s. 11),</p> <p>«Sense of control ...» (Ulrich, 1999, s. 36),</p>

	<p>«Å ha kontroll over kroppen» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 18), «To feel in control» og «Sense of accomplishment» (den Breejen, 2007, s. 1423), «Opplevelse av mestring» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6).</p>
«Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser»	<p>«Jeg opplever spenning ...» (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 18), «Ta seg ut og kjenne at en blir skikkelig sliten» og «Opplev spenning ved å bestige topper eller gå i krevende eller farlig terreng» (Aasetre et al., 1994, s. 11), «Eventyropplevelse og oppdagerglede» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6), «Challenge myself» (den Breejen, 2007, s. 1423), «Bli skikkelig sliten» (Miljødirektoratet, 2018b), «To use and develop my talents» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
«Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse»	<p>«To feel a sense of 'freedom'» (den Breejen, 2007, s. 1423), «To experience fun outdoors» (Home et al., 2012, s. 354), «One of the basic emotional primitives that plays a predominant role ... is 'joy'» (Chhetri et al., 2004, s. 35), «Opplevelse av frihet», «Kroppslig glede» og «Forventningsglede» (Nerland & Vikander, 2002, s. 6), «Føler meg fri og glad» (Pilot).</p>
«Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling»	<p>«Clearing the head» og «... reflections on one's life ...» (Kaplan & Kaplan, 1989, s. 196 og 197), «I had time to think» (den Breejen, 2007, s. 1423), «To think about myself» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
«Jeg får være sosial med venner, familie eller andre»	<p>«I can be with family» og «I can be with friends» (Pasanen et al., 2018b, s. 624), «Være sammen med familien» og «Være sammen med venner» (Aasetre et al., 1994, s. 11), «Sammen med venner» og «Sammen med familien» (Miljødirektoratet, 2018b), «Spend quality time with friends/family» (den Breejen, 2007, s. 1423), «To socialize with others» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
«Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap»	<p>«Social support» (Ulrich, 1999, s. 36), «I enjoyed meeting fellow walkers» (den Breejen, 2007, s. 1423), «To experience family togetherness» (Home et al., 2012, s. 354).</p>
Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet»	<p>«Place identity» og «Place attachment (Irvine et al., 2013, s. 424), «Meet likeminded people» (den Breejen, 2007, s. 1423), «Å kunne være en del av den norske friluftslivskulturen» (Pilot).</p>
«Gir meg anerkjennelse hos andre»	<p>«Andre synes jeg er flink, derfor føler jeg meg flink» (Pilot), «Seek esteem from others» (den Breejen, 2007, s. 1423).</p>
«Jeg får tid til å være alene»	<p>«I get to be alone» (Pasanen et al., 2018b, s. 924), «Experience of solitude» (den Breejen, 2007, s. 1423),</p>

«To do things alone without feeling threatened» (Home et al., 2012, s. 354), «Escape from crowds» (Sever & Verbič, 2018, s. 165).
--

3.2.3 *Kvaliteter ved omgivelsene*

Variabelen *kvaliteter ved omgivelsene* er operasjonalisert nokså likt som *opplevelse av mening*. En rekke kilder er brukt som inspirasjon og studentene ble bedt om å rangere viktighet, der skalaen var identisk med den som ble brukt til å måle *opplevelse av mening*. I Tabell 3 er det listet opp 16 kvaliteter som først tar for seg naturen i seg selv i form av utsikt, biologisk mangfold, stillhet og urørt natur. Videre er faktorer som handler om tilrettelegging, for eksempel stier og belysning. Faktorer som tilgang til informasjon, fasiliteter og transport kommer helt til sist da disse går litt utenfor selve naturmiljøet, men kan regnes som en del av omgivelsesbetingelsene.

Kvaliteter ved omgivelsene er målt på to måter, men i motsetning til de to andre variablene stilles ikke spørsmålet om favoritt. Respondentene blir bedt om å svare på om de noen gang driver med aktivitetene i Ås eller ikke, og videre hva de synes om *kvalitetene ved omgivelsene* i Ås som kontekst. Rangeringen av dette går som følger: «bra», «helt greit», «dårlig», «er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås» og «vet ikke / ingen oppfatning». De to siste er inkludert for å få med alle dem som driver med friluftsliv andre steder, og som kanskje aktivt unngår Ås som friluftslivsområde av ulike årsaker. *Kvalitetene i Ås som kontekst* tar utgangspunkt i de 16 kvalitetene som er brukt i *kvaliteter ved omgivelsene*, men er formulert til å skulle passe spørsmålet bedre og de er også kortet ned til 10 stykk (se Tabell 4).

Helt til sist i delen om *kvaliteter ved omgivelsene* ble spørsmålet om hvor man trives best når det kommer til friluftsliv stilt. Studentene ble bedt om å velge en av syv kategorier for å fange opp hvilke miljø utvalget preferer å drive med sine aktiviteter i. Alternativene dekker større kategorier for fysiske naturmiljø og bestod av: høyfjell, lavfjell, skog, åpen mark, kyst, vann og kjente steder / topper med videre beskrivelse eller eksempler på hvor man finner miljøene (se Vedlegg 3). Det siste alternativet kalt «å bestige kjente topper / steder» ble inkludert av ren nysgjerrighet fra prosjektansvarlig sin side for å se hvem i utvalget som foretrekker denne formen for friluftsliv, som ofte er forbundet med økonomi, sosial status (Dervo et al., 2014) og det å vise seg frem i media som sporty og glad i natur (Hvistendahl, 2015).

Tabell 3 Utviklingen av kvaliteter ved naturmiljøet og hvor inspirasjonen er hentet fra

Kvalitet	Inspirasjonskilder
«Områder med god sikt i terrenget»	«Naturlige åpninger i skogen, som vann, myr og andre treløse områder, oppleves som mer positivt enn åpninger forårsaket av flatehogst», «Åpninger i skogen knyttet til tradisjonelt jordbruk oppleves som positive elementer» og «Mange turfolk ønsker sikt innover i skogbestandene» (Frivold & Gundersen, 2009, s. 5).
«Flott utsikt»	«Skog med mulighet for utsikt er godt likt» (Frivold & Gundersen, 2009, s. 5), «... appreciate scenic views» (Chhetri et al., 2004, s. 35).
«Å kunne oppleve variert biologisk mangfold»	«Å kunne oppleve dyre- og naturlivet er viktige deler av naturen» (Pilot og veiledning), Denne er også inspirert av kildene brukt i utviklingen av meningsopplevelsen «Jeg får oppleve flora og fauna» (Se Tabell 2).
«Stillhet (vekk fra vei- / urbanstøy)»	«Noise disturbance on trail» og «Intensity of road traffic» (Sever & Verbič, 2018, s. 165).
«Villmark og urørt natur (uten stier, hytter eller annen tilrettelegging)»	«... explore wilderness, ruggedness and the exotic nature of geographic spaces» og «... challenging and diverse slopes...» (Chhetri et al., 2004, s. 35), «Å oppleve urørt natur er en viktig naturopplevelse og viktig for mitt friluftsliv» og «Jeg foretrekker villmark og mener urørt natur er en viktig kvalitet» (Pilot).
«Godt tilrettelagte stier (sommer)»	«Folk flest hevder at de helst vil gå på lite tilrettelagte stier når de går på tur i skogen, men i praksis går de mye på skogsbilveier» (Frivold & Gundersen, 2009, s. 6), «Turstier er traseer primært for ferdsel til fots», «Skavler» og «Bruer og klopper» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 10 og 26).
«Gode preparerte løyper (vinter)»	«Turløyper er traseer for turgåere på ski som er ryddet, merket og gjort godt fremkommelig for skiløpere» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 9).
«Universelt utformede turveier (sykkel, rullestol, rulleski, barnevogn, hest, ol.)»	«Folk flest hevder at de helst vil gå på lite tilrettelagte stier når de går på tur i skogen, men i praksis går de mye på skogsbilveier» (Frivold & Gundersen, 2009, s. 6), «Turveier er flerfunksjonelle traseer med høy utnyttelsesgrad for ferdsel til fots, med sykkel, barnevogn eller rullestol» og «... av hensyn til funksjonshemmede og rulleskigåing» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 9 og 18).
«Belysning eller lysløyper»	«For at traseen skal kunne benyttes mest mulig ... utstyres med lysanlegg» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 30).
«Godt skiltet og / eller merket»	«Skilting og merking må regnes som en ordinær del av opparbeidingen» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 36), «Well marked route» (den Breejen, 2007, s. 1324).
«Informasjonstavler»	«Større informasjonstavler kan ha en viktig funksjon ved innfallsporten til et område ...» (Kultur- og kirkedepartementet, 2008, s. 36).

«Tilgang til rasteplasser, bål plass, benker, gapahuk, ol.»	«Leskur, ildsted og grillplass, hvilebenker og bord» (Kultur- og kirke departementet, 2008, s. 32).
«Tilgang til toalett og / eller søppeldunker»	«Søppelstativ, toalett» (Kultur- og kirke departementet, 2008, s. 32).
«Tilgang til detaljerte kart over områder og turer (elektronisk eller papir)»	«Blir enklere å komme seg ut om det finnes kart med turer» og «Gode kart gjør det lettere å for eksempel drive med orientering i området» (Pilot).
«Tilgang til informasjon i form av apper ol. over turer, arrangementer, løyper mm.»	«Apper med turer gjør det lettere» og «Jeg foretrekker å finne neste tur via en app som viser vanskelighetsgrad, lengde og bilder av naturen» (Pilot).
«Transportmulighet til områdene aktivitetene drives i (kollektivt)»	«Ikke like lett å komme seg til områdene alltid» og «Jeg har ikke bil, så er avhengig av kollektiv transport for å utforske nye områder» (Pilot).

Tabell 4 Ås som kontekst og utviklingen av kvalitetene dette inkluderer

Kvaliteter ved naturmiljø	Kvaliteter ved omgivelsene
«Antall og lengde på stier eller løyper, sommerstid»	«Godt tilrettelagte stier (sommer)».
«Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid»	«Gode preparerte løyper (vinter)».
«Universelt utformede veier eller turer»	«Universelt utformede turveier (sykkel, rullestol, rulleski, barnevogn, hest, ol.)».
«Merking og informasjonstavler»	«Godt skiltet og / eller merket» og «Informasjonstavler
«Kart og informasjon over områder eller turer»	«Tilgang til detaljerte kart over områder og turer (elektronisk eller papir)» og «Tilgang til informasjon i form av apper ol. over turer, arrangementer, løyper mm.».
«Belysning og lysløyper»	«Belysning eller lysløyper».
«Tilgang til bål plasser, søppeldunker, ol.»	«Tilgang til rasteplasser, bål plass, benker, gapahuk, ol.» og «Tilgang til toalett og / eller søppeldunker».
«Muligheten til å oppleve naturen, flora og fauna»	«Å kunne oppleve variert biologisk mangfold», «Områder med god sikt i terrenget», «Flott utsikt» og «Stillhet (vekk fra vei- / urbanstøy)».
«Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur»	«Villmark og urørt natur (uten stier, hytter eller annen tilrettelegging)».
«Mulighet til å komme seg til ulike områder (transport)»	«Transportmulighet til områdene aktivitetene drives i (kollektivt)».

3.2.4 Demografiske variabler

For å videre kunne gjøre analyser på utvalget i form av sammenligninger og forskjeller, og få et overblikk over hvem som responderer ble studentene bedt om å oppgi *kjønn*, *alder* (femårsintervaller), *bostedsområde*, *campustilhørighet* og hvorvidt de var *internasjonale studenter eller ikke*. (Se Vedlegg 3 for spørreskjemaet, og Tabell 5 for fordelingen av alder og kjønn ved NMBU forøvrig og ved utvalget).

Disse spørsmålene ble plassert helt til sist i undersøkelsen for å holde fokuset tidlig på temaet for undersøkelsen, og for å ikke skape frafall ved å stille respondentene personlige spørsmål helt i starten (Jacobsen, 2005). Det er også valgt å inkludere alternativet «annet» på spørsmålet om kjønn for dem som ikke definerer seg som hverken mann eller kvinne. Ved noen av spørsmålene kunne studentene også oppgi «annet / ønsker ikke å svare».

3.3 Utforming og prosedyre av spørreskjemaet

Selve undersøkelsen ble først utformet i et Word-dokument og deretter oppført i et internettbasert program for utvikling av undersøkelser kalt QuestBack. Tilgang til en QuestBack-konto ble gitt av NMBU og tilgangen var beskyttet med passord og kun tilgjengelig for prosjektansvarlig. E-postadressene ble levert i txt-format av NMBU som videre ble lastet inn i QuestBack for distribusjon. Deretter ble det valgt en metode i QuestBack som skiller adressene fra svarene slik at sporing ikke er mulig og som sikrer anonymitet.

E-posten studentene fikk tilsendt inneholdt en tittel med både begrepene «utendørsaktiviteter» og «friluftsliv» for å inkludere dem som er aktive utendørs, men som kanskje ikke anser sine aktiviteter som «friluftsliv», for eksempel «gåturer nær hjemmet». Informasjonen i e-posten ble også gitt på både norsk og engelsk, slik at engelskspråklige studenter forstod hva e-posten gjaldt og kunne melde seg av hvis de ikke var interesserte i å bli med (se Vedlegg 1).

En del av spørsmålene i undersøkelsen er utformet som matriser hvor rangering av hyppighet eller viktighet er oppført i kolonner og aktivitetene, opplevelsene eller kvalitetene man tar utgangspunkt i er oppført i rader. Slike spørsmålsoppsett kan virke ganske tunge å svare på der det er mye informasjon å ta hensyn til for respondenten (Haraldsen, 1999). For å bryte opp i dette, gi respondentene en pause, og gjøre undersøkelsen mer dynamisk ble det satt opp enklere spørsmålsoppsett underveis, for eksempel gjennom å velge den viktigste faktoren.

Det er også fulgt et mønster i designet der blant annet rangeringsspørsmål er holdt like, der man tar utgangspunkt i fra avgjørende til ikke viktig. Spørsmålene om aktiviteter vinterstid og sommerstid er også helt like, det samme gjelder svaralternativene det tas hensyn til. Designet er med på å holde skjemaet sammen og følger en rød tråd.

Undersøkelsen ble distribuert ut 18. januar 2019 og var åpen frem til 15. februar 2019. En viktig grunn til at undersøkelsen ble holdt åpen såpass lenge var at en stor del av studentene ikke startet undervisningen før vårparallellens start 4. februar 2019. Det ble sendt ut tre påminnelser til dem som ikke hadde svart eller meldt seg aktivt av underveis. Den første kom to uker før undersøkelsen ble avsluttet, 4. februar, den andre 11. februar og den siste 14. februar. Alle disse førte til en betraktelig økning av svarprosenten.

3.4 Ethiske hensyn

Med den nye personvernloven har informasjon og samtykke blitt svært viktig for å få godkjent undersøkelser (Personopplysningsloven, 2018). Hver student fikk tilsendt informasjon om studien, formålet til undersøkelsen, respondentenes rettigheter og hva resultatene skulle brukes til både i selve e-posten og som en egen del av undersøkelsen (se Vedlegg 1). Enhver student kunne velge å melde seg av hele undersøkelsen når som helst og dermed unngå påminnelse.

Selve prosjektet ble meldt inn til NSD (Norsk senter for dataforskning) for vurdering 13. oktober 2018, og ble godkjent 13. desember 2018 (Se Vedlegg 2 for deres vurdering). Videre er dokumentet med e-postadressene slettet 18. januar 2019 fra datamaskinen undersøkelsen ble distribuert fra, og e-posten som inneholdt listen ble slettet 5. april 2019. E-postene fra selve undersøkelsen i QuestBack ble slettet 29. april 2019 og dermed er all tilgang til e-postadressene fjernet.

Ved å sende ut en elektronisk undersøkelse via e-post fjernes all direkte kontakt med respondent og avstanden maksimeres (Jacobsen, 2005). Det stilles i tillegg ikke noen identifiserende spørsmål eller helserelevante aspekter som kan skape etiske dilemmaer. Som nevnt fjerner også QuestBack sin distribusjon koblingen mellom e-post og resultat slik at ingen i utvalget kan spores tilbake til enkeltindivider.

3.5 Dataanalyse

Datamaterialet er lastet ned fra QuestBack både som tekstverdier og tallverdier i xlsx-formatet (Excel). Datamaterialet er videre analysert gjennom det statistiske analyseprogrammet JMP Pro 14 med tilgang fra NMBU. Hvert svaralternativ er blitt tallfestet for å kunne analyseres på et forholds nivå (Jacobsen, 2005). Dette betyr at den ene enden av skalaen, «ikke viktig» eller «driver ikke med denne aktiviteten», har fått verdien 1, mens den andre enden av skalaen, «avgjørende» eller «omtrent daglig», har fått verdien 5 eller 6 avhengig av antall svaralternativ.

Deskriptiv statistikk er benyttet for å beskrive utvalget i form av fordeling, spredning og gjennomsnitt. Et gjennomsnitt viser til tyngdepunktet i fordelingen (Ringdal, 2013) og et tall nærmere 1 betyr at variabelen som måles enten er uviktig eller lite frekventert. Det er også valgt å se på spredningen i svarene som viser til hvor samsvart utvalget er rundt hver enkelt måling og et standardavvik er brukt for å måle dette, der et tall nærmere null betyr høyere samsvar (Ringdal, 2013).

Hypotesen om at det kan være signifikante ulikheter mellom kjønn eller mellom alder er analysert i JMP i form av en tosidig t-test (noen steder forekommer en ensidig t-test, men dette er kommentert der det gjelder). Signifikansnivået for å si noe om hvor sikkert man kan trekke slutningen om at det er forskjeller i utvalget er satt til 5 %, som vises ved en signifikanssannsynlighet på mindre enn 0,05 i statistikken. Jo lavere tallet er jo sikrere kan slutningen trekkes om at det er forskjeller (Ringdal, 2013). Variabelen alder sprer seg over 5 svaralternativer i spørreskjemaet med femårsintervaller, der siste alternativ samler alt over 40 år. I analysene er alder dikotomisert slik at de fire siste intervallene er omkodet og gjort om til en aldersgruppe som betyr at analysene sammenligner studenter opp til 24 år med dem over 25 år. Når det gjelder *Ås som kontekst* er andelen som har svart «vet ikke / ingen oppfatning» utelatt fra analysene av de enkelte kvalitetene som fører til et varierende responsgrunnlag.

I de variablene som måler klyngebaserte preferanser er det brukt enklere deskriptiv statistikk i form av prosent for å vise hvor opphopningen av utvalget ligger. Det er valgt å bruke prosent for å kunne sammenligne på tross av at gruppene har ulikt antall respondenter (Ringdal, 2013).

Det er i tillegg sjekket for representasjonsfeil i utvalget. En respondent er blitt fjernet fra analysene for svært lite realistiske svar som påvirket analysene i stor grad, mens resten er blitt akseptert.

4 Resultat

4.1 Utvalget

Totalt var det 815 respondenter som ble inkludert i analysene. I Tabell 5 vises utvalgets kjønns- og aldersfordeling sammenlignet med statistikk hentet fra Norsk senter for forskningsdata (2018a, 2018b, 2018c). Dette er fremstilt for å vise hvor representativt utvalget er i forhold til populasjonen for videre generalisering (Ringdal, 2013). Tabell 5 viser at aldersfordelingen er nokså lik i utvalget og populasjonen utvalget er hentet fra. Men det er noen flere kvinnelige studenter, særlig mellom 18 og 24, år som har deltatt i undersøkelsen i forhold til menn i samme aldersgruppe, sammenlignet med fordelingen ved NMBU.

Tabell 5 Kjønn- og aldersfordeling ved NMBU og for utvalget.

Demografi		NMBU % (n) ^a	Utvalg % (n)
Kjønn			
	Kvinne	57,0 (2745) ^b	67,0 (546)
	Mann	43,0 (2070)	32,0 (261)
	Annet / Ønsker ikke svare	-	1,0 (8)
	N ^c	100 (4815) ^d	100 (815)
Alder			
	15-24 (18-24) ^e	58,2 (2800)	55,6 (453)
	25-29	25,3 (1220)	28,0 (228)
	30-34	7,4 (355)	6,4 (52)
	35-39	3,9 (190)	3,6 (29)
	40+	5,2 (250)	6,5 (53)
	N	100 (4815)	100 (815)
Kjønn og aldersgruppe			
	Kvinne 18-24	34,7 (1670)	41,1 (332)
	Mann 18-24	23,5 (1130)	14,7 (119)
	Kvinne 25+	22,3 (1075)	26,5 (214)
	Mann 25+	19,5 (940)	17,6 (142)
	N	100 (4815)	100 (807) ^f

^a Statistikken over fordelingen av studenter ved NMBU er hentet fra Norsk senter for forskningsdata (2018a, 2018b, 2018c), videre er veterinærhøgskolen ekskludert. Små regnefeil kan forekomme da tallene ikke var helt samsvarte med all statistikken.

^b Oppgitt i prosent med antall (n) i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^c N betyr det totale antallet respondenter / studenter.

^d I Norsk senter for forskningsdata (2018a) sin statistikk oppgis det at campus Ås har 4815 studenter, men det er noe ulikt i den deskriptive statikken.

^e Norsk senter for forskningsdata (2018a) bruker kategoriene 15-19 år og 20-24 år. I denne undersøkelsen er

disse slått sammen til 18-24 år.

^fDe åtte som har svart «annet / ønsker ikke å svare» på kjønn er ekskludert.

Av de 815 respondentene i utvalget er det 4,9 %, 40 studenter som oppgir at de er internasjonale studenter. Ved NMBU er det omtrent 12,6 %, 655 internasjonale studenter ifølge Norsk senter for forskningsdata (2018c). Siden problemstillingen ikke etterspør spesifikke analyser av internasjonale studenter og fordi det er så få respondenter inkluderes disse som en del av resten av utvalget i analysene. 2,7 %, 22 stykk oppga også «nei / annet» på spørsmålet om hvorvidt man studerer ved NMBU og hvilken Campus de tilhører. Fordi 2,7 % utgjør en liten del av utvalget, og sannsynligheten for at disse var studenter ved NMBU høsten 2018 er stor, er også disse videre med i analysene. Når det gjelder de som utgjør 1 %, 8 studenter som oppgir «annet / ønsker ikke å svare» på spørsmålet om kjønn er disse inkludert i den deskriptive statistikken over alle, men ekskluderes i analysene rundt forskjeller mellom kjønn fordi de ikke er sammenlignbare på grunn av store skjevheter i totalt antall respondenter (Jacobsen, 2005).

De i utvalget som oppgir Ås kommune som bosted er 65,6 % som tilsvarer 535 studenter og det er også 62,5 %, 509 studenter oppgir å utføre sine gjeldende aktiviteter i Ås kommune. Av de resterende studentene oppgir 17,1 %, 139 studenter at de bor i Oslo kommune, 11,2 %, 91 studenter oppgir «annet» på bosted, 5,9 %, 48 studenter bor i Follo, men utenfor Ås kommune, og 0,2 %, 2 studenter ønsker ikke å oppgi hvor de bor.

4.2 Preferanse for aktivitet

Når det gjelder spørsmålet om hvilke friluftslivsrelaterte aktiviteter studentene prefererer viser Tabellen 6 til Tabell 10 resultater for variabelen *preferanse for aktivitet*.

Ifølge Tabell 6 er det «Gåturer» og «Kortere fotturer i skog eller fjell» som fremstår som de aktivitetene utvalget bedriver med hyppigst i sommerhalvåret. 75,0 % av hele utvalget er på «Gåturer» minst en gang i uka, og 25,3 % av utvalget går tur daglig. Kun 2,2 % går aldri på tur. 35,0 % av hele utvalget går også «Kortere fotturer i skog eller fjell» minst en gang i uka, og kun 4,3 % er aldri på «Kortere fotturer ...». Også «Bade ute» og «Jogge- eller løpetur» utføres hyppig der 32,5 % bader ute minst en gang i uka og 37,8 % bader mellom en og tre ganger i måneden, mens 37,5 % drar på joggetur ukentlig i sommerhalvåret.

87,9 % er på «Lengre fotturer i skog eller fjell» minst en gang i løpet av sommerhalvåret, 61,8 % av utvalget drar på «Overnattingsturer utendørs» minst en gang og 72,4 % drar på

«Båltur eller matlagning utendørs» minst en gang i løpet av sommeren. 61,1 % er også på «Bær-, sanke- eller sopptur» og 40,5 % driver med «Jakt, fangst eller fiske».

Signifikante forskjeller mellom kjønn er funnet for «Kortere fotturer i skog eller fjell», «Gåtturer», «Bær-, sanke- eller soppturer», «Ridetur», og «Utendørs yoga, styrketrening eller lignende» som utføres hyppigere av kvinnelige studenter sammenlignet med mannlige. «Jakt, fangst eller fiske», «Terrensykling», «Rulleski eller rulleskøyter», «Orientering, kart og kompass», «Utendørs klatring eller buldring» og «Utendørs ballspill eller lagsport» utføres signifikant hyppigere blant mannlige studenter. Noen flere kvinnelige studenter «Bader ute» om sommeren, og noen flere menn er på «Overnattingsturer utendørs», men disse tallene er kun signifikante forskjeller ved en enveis t-test.

Tabell 6 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), sommerhalvår, kjønn sammenlignet

Aktivitet	Sommerhalvår (april-oktober)				Prob > t ^b
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Annet	
L fotturer ^c	2,36 (0,82) ^d	2,36 (0,78)	2,39 (0,89)	2,00 (0,76)	0,522
K fotturer ^e	3,16 (1,04)	3,22 (1,00)	3,02 (1,12)	3,00 (1,20)	0,009**
Gåtturer	4,32 (1,28)	4,39 (1,22)	4,15 (1,39)	5,25 (1,16)	0,014**
Jogge/løpe	2,79 (1,29)	2,77 (1,28)	2,85 (1,33)	2,88 (1,25)	0,405
Sanking	1,81 (0,77)	1,87 (0,77)	1,69 (0,76)	1,25 (0,46)	<0,001***
Fangst	1,61 (0,90)	1,47 (0,73)	1,94 (1,11)	1,13 (0,35)	<0,001***
Sykkel	1,34 (0,77)	1,23 (0,64)	1,57 (0,97)	1,00 (-)	<0,001***
Rulleski ^f	1,12 (0,49)	1,08 (0,37)	1,21 (0,68)	1,00 (-)	<0,001***
Ridetur	1,29 (0,89)	1,40 (1,04)	1,06 (0,35)	1,00 (-)	<0,001***
Båt ^g	1,61 (0,76)	1,60 (0,75)	1,63 (0,79)	1,38 (0,52)	0,652
Bade	3,03 (1,11)	3,08 (1,06)	2,94 (1,20)	2,25 (1,04)	0,098 ^h
L skitur ⁱ	1,27 (0,62)	1,27 (0,61)	1,26 (0,65)	1,00 (-)	0,823
K skitur ^j	1,35 (0,78)	1,37 (0,80)	1,33 (0,75)	1,00 (-)	0,489
Langrenn	1,17 (0,56)	1,67 (0,55)	1,17 (0,58)	1,00 (-)	0,892
Alpint ^k	1,29 (0,64)	1,26 (0,56)	1,36 (0,79)	1,00 (-)	0,036*
Orientering	1,27 (0,64)	1,19 (0,52)	1,43 (0,83)	1,13 (0,35)	<0,001***
Overnatting	1,81 (0,76)	1,78 (0,74)	1,89 (0,80)	1,50 (0,76)	0,076 ^l
Båltur	2,06 (0,85)	2,05 (0,85)	2,10 (0,87)	1,88 (0,83)	0,455
Klatring	1,21 (0,56)	1,18 (0,52)	1,27 (0,64)	1,00 (-)	0,030*
Yoga ^m	1,61 (0,98)	1,66 (0,99)	1,50 (0,96)	1,75 (0,89)	0,031*
Lagspill ⁿ	1,79 (1,06)	1,67 (0,97)	2,05 (1,18)	1,63 (1,19)	<0,001***
N^o	815	546	261	8	805^p

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. $P < 0,05^*$, $P < 0,01^{**}$, $P < 0,001^{***}$.

^c Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +), ^e Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^f Rulleski eller rulleskøyter, ^g Kajakk, kano, robåt eller seiling, ⁱ Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +), ^j Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^k Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski, ^m Utendørs yoga, styrketrening eller lignende, ⁿ Utendørs ballspill eller lagsport.

^d Gjennomsnittlig frekventering av aktivitet som følger skalaen: 1 = aldri, 2 = maks 1 gang i måneden/sjeldnere, 3 = 1-3 ganger i mnd., 4 = 1-3 ganger i uka, 5 = 4-6 ganger i uka, 6 = omtrent daglig. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^h Ved en toveis t-test fremkommer disse som ikke signifikante, men ved en enveis-t-test er de signifikante $< t = 0,0488^*$ og $> t = 0,038^*$.

^o N betyr det totale antallet respondenter.

^p Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Når det gjelder de samme aktivitetene, men i vinterhalvåret viser Tabell 7 at det fortsatt er turer til fots enten i form av «Kortere fotturer i skog eller fjell», «Gåture» eller «Jogge- eller løpetur» som er de aktivitetene utvalget driver hyppigst med, hvorav 63,9 % av hele utvalget er på «Gåture» minst en gang i uka, 20,4 % går tur daglig, og 5,2 % går aldri tur om vinteren. 40,2 % går «Kortere fotturer i skog eller fjell» minst en gang i måneden, 13,4 % ukentlig og 34,6 % drar på «Jogge- eller løpetur» minst en gang i måneden, der 17,5 % jogger ukentlig.

Videre er «Kortere skiturer i skog eller fjell» en aktivitet studenter driver med relativt ofte i vinterhalvåret. Her er det større spredning i responsen, men over 13,9 % oppgir å gå «Kortere skiturer ...» minst en gang i uka, og 32,1 % oppgir å gå «Kortere skiturer ...» mellom en og tre ganger i måneden. 23,9 % oppgir å aldri gå «Kortere skiturer ...» om vinteren. «Lengre skiturer i skog eller fjell» frekventeres sjeldnere, men 59,0 % går «Lengre skiturer ...» minst en gang i løpet av vinteren, hvorav 22,2 % går «Lengre skiturer ...» minst en gang i måneden.

Angående alpine aktiviteter oppgir 62,7 % å drive med «Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski» minst en gang i løpet av vinterhalvåret. 22,6 % overnatter også utendørs minst en gang i løpet av vinteren og 55,2 % er på bålurer eller lager mat utendørs minst en gang. Om vi summerer alle aktivitetene i Tabell 6 (for sommer) og i Tabell 7, (for vinter) er utvalget noe mer aktive i sommerhalvåret enn i vinterhalvåret.

De signifikante forskjellene mellom kjønn viser seg å være at kvinnelige studenter hyppigere utfører aktivitetene «Gåture» og «Kortere fotturer i skog eller fjell» slik som i sommerhalvåret, og også «Ridetur». Kvinnelige studenter er også oftere på «Kortere skiturer ...», mens mannlige studenter hyppigere driver med «Langrenn med fokus på trening fremfor tur». Mannlige studenter driver også oftere med «Jakt, fangst eller fiske», «Terrengsykling»,

«Orientering» og «Overnatting», samt «Ballspill eller lagsport» og «Bade ute» på vinterstid ifølge analysene.

Tabell 7 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), vinterhalvår, kjønn sammenlignet

Aktivitet	Vinterhalvår (oktober-april)				Prob > t ^b
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Annet	
L fotturer ^c	1,72 (0,79) ^d	1,70 (0,74)	1,75 (0,88)	1,63 (0,74)	0,460
K fotturer ^c	2,37 (1,12)	2,43 (1,07)	2,23 (1,18)	2,75 (1,58)	0,016*
Gåturer	3,96 (1,42)	4,08 (1,33)	3,67 (1,55)	5,00 (1,51)	0,001***
Jogge/løpe	2,06 (1,21)	2,02 (1,19)	2,15 (1,27)	1,75 (1,16)	0,176
Sanking	1,14 (0,42)	1,15 (0,42)	1,14 (0,44)	1,13 (0,35)	0,788
Fangst	1,25 (0,66)	1,15 (0,45)	1,48 (0,92)	1,00 (-)	0,001***
Sykkel	1,07 (0,35)	1,03 (0,27)	1,15 (0,47)	1,00 (-)	0,001***
Rulleski ^f	1,02 (0,19)	1,01 (0,16)	1,03 (0,24)	1,00 (-)	0,098 ^g
Ridetur	1,23 (0,78)	1,32 (0,93)	1,04 (0,24)	1,00 (-)	0,001***
Båt ^h	1,07 (0,30)	1,05 (0,25)	1,10 (0,38)	1,00 (-)	0,047*
Bade	1,13 (0,41)	1,10 (0,37)	1,19 (0,50)	1,13 (0,35)	0,005**
L skitur ⁱ	1,85 (0,86)	1,86 (0,83)	1,85 (0,94)	1,25 (0,46)	0,785
K skitur ^j	2,37 (1,02)	2,46 (0,96)	2,21 (1,11)	1,63 (0,74)	0,001***
Langrenn	1,76 (1,08)	1,71 (0,99)	1,87 (1,25)	1,50 (0,93)	0,039*
Alpint ^k	1,90 (0,87)	1,90 (0,81)	1,91 (0,98)	1,25 (0,46)	0,848
Orientering	1,11 (0,42)	1,07 (0,31)	1,20 (0,57)	1,00 (-)	0,001***
Overnatting	1,26 (0,53)	1,21 (0,45)	1,38 (0,65)	1,00 (-)	0,001***
Båltur	1,70 (0,71)	1,70 (0,70)	1,70 (0,77)	1,38 (0,52)	0,978
Klatring	1,03 (0,21)	1,02 (0,19)	1,06 (0,26)	1,00 (-)	0,021*
Yoga ^l	1,12 (0,52)	1,10 (0,47)	1,16 (0,63)	1,00 (-)	0,105
Lagspill ^m	1,17 (0,56)	1,12 (0,49)	1,27 (0,69)	1,00 (-)	0,001***
Nⁿ	815	546	261	8	805^o

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +), ^e Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^f Rulleski eller rulleskøyter, ^h Kajakk, kano, robåt eller seiling, ⁱ Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +), ^j Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^k Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski, ^l Utendørs yoga, styrketrening eller lignende, ^m Utendørs ballspill eller lagsport.

^d Gjennomsnittlig frekventering av aktivitet som følger skalaen: 1 = aldri, 2 = maks 1 gang i måneden/sjeldnere, 3 = 1-3 ganger i mnd., 4 = 1-3 ganger i uka, 5 = 4-6 ganger i uka, 6 = omtrent daglig. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^g Ikke signifikant ved en tosidig t-test, men ved enveis t-test blir signifikanssannsynligheten > 0,049*.

ⁿ N betyr det totale antallet respondenter.

^o Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Tabell 8 viser signifikante forskjeller mellom aldersgruppene for både sommerhalvår og vinterhalvår. Det ser ut til at det er mindre forskjeller mellom aldersgruppene enn det er mellom kjønnene. Det er signifikant flere i aldersgruppen 25+ som driver med «Terrensykling» enn for de mellom 18 og 24 år i sommerhalvåret. Det er også de over 25 år som oftere driver med «Orientering», mens «Ridetur» og «Ballspill eller Lagsport» oftere utføres av de mellom 18 og 24 år i sommerhalvåret. Det er også noen flere mellom 18 og 24 år som er på «Jogge- eller løpeturer» om sommeren, men dette er kun signifikant ved en enveis t-test.

I vinterhalvåret er det omtrent de samme forskjellene. Flere over 25 år er på «Bær-, sanke- og sopptur» og driver med «Utendørs yoga, styrketrening eller lignende» og flere mellom 18 og 24 år er på «Ridetur» og driver med «Ballspill eller lagsport». Men siden kun 11,7 % oppgir å drive med sanking minst en gang, 6,5 % driver med yoga, 10,5 % er på ridetur og 6,7 % driver med ballspill om vinteren gjør det dette til gjennomsnittlig lite frekventerte aktiviteter gjennomsnittlig. Det er en liten forskjell i de alpine aktivitetene der det ser ut til at studenter mellom 18 og 24 år er mer aktive enn de over 25 år, og flere over 25 år driver med «Terrensykling», men dette er kun signifikante forskjeller ved en enveis t-test.

Tabell 8 Frekventering av aktiviteter (skala 1-6), aldersgruppe sammenlignet

Aktivitet	Sommerhalvår			Vinterhalvår		
	18-24	25+ ^a	Prob > t ^b	18-24	25+ ^a	Prob > t ^b
L fotturer ^c	2,37 (0,81) ^d	2,36 (0,83)	0,937	1,71 (0,74)	1,73 (0,84)	0,680
K fotturer ^e	3,11 (1,03)	3,21 (1,06)	0,186	2,33 (1,04)	2,42 (1,21)	0,223
Gåturer	4,28 (1,22)	4,36 (1,36)	0,395	3,90 (1,34)	4,02 (1,52)	0,234
Jogge/løpe	2,86 (1,24)	2,71 (0,36)	0,092 ^f	2,06 (0,19)	2,05 (1,24)	0,893
Sanking	1,77 (0,78)	1,85 (0,75)	0,139	1,11 (0,39)	1,18 (0,46)	0,020*
Fangst	1,59 (0,89)	1,64 (0,91)	0,458	1,22 (0,61)	1,29 (0,70)	0,134
Sykkel	1,26 (0,57)	1,43 (0,87)	<0,001***	1,05 (0,27)	1,10 (0,43)	0,060 ^g
Rulleski ^h	1,14 (0,53)	1,09 (0,43)	0,191	1,03 (0,23)	1,01 (0,12)	0,169
Ridetur	1,36 (0,98)	1,20 (0,74)	0,009**	1,29 (0,87)	1,15 (0,65)	0,010**
Båt ⁱ	1,60 (0,74)	1,62 (0,79)	0,597	1,06 (0,26)	1,07 (0,33)	0,559
Bade	3,04 (1,05)	3,01 (1,18)	0,693	1,12 (0,37)	1,14 (0,46)	0,493
L skitur ^j	1,27 (0,63)	1,26 (0,62)	0,827	1,87 (0,86)	1,83 (0,87)	0,585
K skitur ^k	1,35(0,78)	1,35 (0,77)	0,898	2,41 (1,03)	2,32 (1,01)	0,236
Langrenn	1,17 (0,58)	1,17 (0,54)	0,941	1,76 (1,09)	1,76 (1,08)	0,997
Alpint ^l	1,27 (0,61)	1,31 (0,68)	0,364	1,95 (0,86)	1,83 (0,88)	0,066 ^m
Orientering	1,23 (0,55)	1,31 (0,74)	0,048*	1,10 (0,36)	1,13 (0,48)	0,265

Overnatting	1,78 (0,74)	1,85 (0,78)	0,177	1,26 (0,49)	1,27 (0,57)	0,946
Båltur	2,06 (0,86)	2,07 (0,85)	0,818	1,69 (0,72)	1,71 (0,72)	0,647
Klatring	1,20 (0,53)	1,22 (0,60)	0,537	1,03 (0,23)	1,03 (0,19)	0,857
Yoga ⁿ	1,61 (0,95)	1,60 (1,02)	0,837	1,07 (0,37)	1,19 (0,66)	0,002**
Lagspill ^o	1,92 (1,09)	1,62 (0,99)	<0,001***	1,21 (0,60)	1,12 (0,51)	0,019*
N ^p	453	362	813 ^q	453	362	813 ^q

^a 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på aldersgruppe. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +), ^e Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^h Rulleski eller rulleskøyter, ⁱ Kajakk, kano, robåt eller seiling, ^j Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +), ^k Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^l Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski, ⁿ Utendørs yoga, styrketrening eller lignende, ^o Utendørs ballspill eller lagsport.

^d Gjennomsnittlig frekventering av aktivitet som følger skalaen: 1 = aldri, 2 = maks 1 gang i måneden/sjeldnere, 3 = 1-3 ganger i mnd., 4 = 1-3 ganger i uka, 5 = 4-6 ganger i uka, 6 = omtrent daglig. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^f Ikke signifikant ved en tosidig t-test, men ved en enveis t-test <t 0,046*, ^h>t = 0,0302* og ^m>t = 0,032*.

^p N betyr det totale antallet respondenter.

^q Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Siden *preferanse for aktivitet* måles på to ulike måter er det også sett på hvilken aktivitet hver enkelt respondent foretrekker blant de 21 aktivitetene, en for sommer og en for vinter. Tabell 9 viser at om sommeren favoriseres «Lengre fotturer i skog eller fjell» av 22,1 % av utvalget, 15,5 % foretrekker «Kortere fotturer i skog eller fjell» og 12,5 % foretrekker «Bade ute». Disse tre aktivitetene utgjør favoriseringene til 50,1 % av hele utvalget.

På vinterstid er det skiaktivitetene som dominerer der 23,3 % favoriserer «Kortere skiturer i skog eller fjell», 20,1 % foretrekker «Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller toppturer på ski» og 13,1 % foretrekker «Lengre skiturer i skog eller fjell». Også disse tre aktivitetene har en oppslutning på over halvparten av utvalget med 56,5 %.

Når det gjelder kjønnsforskjeller indikerer funn fra Tabell 9 at det er større oppslutning av kvinnelige studenter som foretrekker både lengre og kortere fotturer, samt «Ridetur» enn menn om sommeren, mens flere mannlige studenter ser ut til å foretrekke «Jakt, fangst eller fiske» og «Ballspill eller lagsport». Vinterstid ser det som om det er flere kvinnelige studenter som foretrekker «Kortere skiturer i skog eller fjell» og «Ridetur», mens det er noen flere mannlige studenter som foretrekker «Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski», «Jakt, fangst eller fiske», «Jogge- eller løpetur» og også «Overnattingsturer utendørs» selv om det var få som foretrekker sistnevnte aktivitet.

Tabell 9 Foretrukket aktivitet i prosent og (antall), kjønn sammenlignet

Aktivitet	Sommerhalvår				Vinterhalvår			
	Alle ^a % (n)	Kvinne % (n)	Mann % (n)	Diff. ^b %	Alle ^a % (n)	Kvinne % (n)	Mann % (n)	Diff. ^b %
L fotturer ^c	22,1 (180) ^d	24,9 (136)	15,7 (41)	9,2	2,1 (17)	1,6 (9)	2,7 (7)	-1,1
K fotturer ^e	15,5 (126)	19,0 (104)	8,4 (22)	10,6	8,8 (72)	9,3 (51)	7,3 (19)	2
Gåturer	3,7 (30)	3,3 (18)	4,2 (11)	-0,9	9,2 (75)	8,2 (45)	11,1 (29)	-2,9
Jogge/løpe	9,8 (80)	9,3 (51)	10,7 (28)	-1,4	3,2 (26)	1,8 (10)	6,1 (16)	-4,3
Sanking	2,3 (19)	3,1 (17)	0,8 (2)	2,3	0,4 (3)	0,4 (2)	0,4 (1)	-
Fangst	6,4 (52)	2,4 (13)	14,9 (39)	-12,5	2,6 (21)	0,5 (3)	6,9 (18)	-6,4
Sykkel	1,3 (11)	0,9 (5)	2,3 (6)	-1,4	-	-	-	-
Rulleski ^f	0,6 (5)	0,4 (2)	1,1 (3)	-0,7	0,1 (1)	-	0,4 (1)	-
Ridetur	6,0 (49)	8,4 (46)	1,1 (3)	7,3	3,8 (31)	5,5 (30)	0,4 (1)	5,4
Båt ^g	3,7 (30)	3,7 (20)	3,1 (8)	0,6	-	-	-	-
Bade	12,5 (102)	12,8 (70)	12,3 (32)	0,5	0,2 (2)	-	0,8 (2)	-
L skitur ^h	-	-	-	-	13,1 (107)	13,9 (76)	11,9 (31)	2
K skitur ⁱ	0,1 (1)	-	0,4 (1)	-	23,3 (190)	28,8 (157)	12,6 (33)	16,2
Langrenn	-	-	-	-	5,3 (43)	4,8 (26)	6,1 (16)	-1,3
Alpint ^j	0,4 (3)	-	1,1 (3)	-	20,1 (164)	18,9 (103)	23,0 (60)	-4,1
Orientering	0,2 (2)	-	0,8 (2)	-	-	-	-	-
Overnatting	5,4 (44)	4,0 (22)	8,0 (21)	-4	1,2 (10)	0,2 (1)	3,4 (9)	-3,2
Båltur	2,2 (18)	2,6 (14)	1,5 (4)	1,1	5,6 (46)	5,9 (32)	4,6 (12)	1,3
Klatring	0,9 (7)	0,5 (3)	1,5 (4)	-1	-	-	-	-
Yoga ^k	1,0 (8)	1,1 (6)	0,8 (2)	0,3	0,1 (1)	-	0,4 (1)	-
Lagspill ^l	5,9 (48)	3,5 (19)	11,1 (29)	-7,6	0,7 (6)	0,2 (1)	1,9 (5)	-1,7
Sum (N) ^m	100 (815)	100 (546)	100 (261)	-	100 (815)	100 (546)	100 (261)	-

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Differanse mellom kjønnene oppgitt i prosent. Positive tall indikerer at det er flere kvinner enn menn som har respondert på aktivitet, mens negative tall indikerer flere menn.

^c Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +), ^e Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^f Rulleski eller rulleskøyter, ^g Kajakk, kano, robåt eller seiling, ^h Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +), ⁱ Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^j Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski, ^k Utendørs yoga, styrketrening eller lignende, ^l Utendørs ballspill eller lagsport.

^d Preferanse for aktivitet er oppgitt i prosent med antall respondenter i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^m Sum er i prosent med N som det totale antallet respondenter i parentes.

I Tabell 10 er de foretrukne aktivitetene sammenlignet mellom aldersgrupper. Her er det mindre forskjeller enn ved kjønn, men det er i likhet med frekvens (se Tabell 8) flere i aldersgruppen 18 til 24 år som foretrekker «Ridetur» og «Ballspill eller lagsport» sommerstid og «Ridetur» og «Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski» vinterstid. Det er noen flere i

aldersgruppen 25+ som foretrekker «Terrengsykkel» og «Kajakk, kano, robåt eller seiling» i sommerhalvåret og «Kortere fotturer i skog eller fjell», «Gåture» og «Langrenn» i vinterhalvåret.

Tabell 10 Foretrukket aktivitet i prosent og (antall), aldersgruppe sammenlignet

Aktivitet	Sommerhalvår			Vinterhalvår		
	18-24 % (n)	25+ ^a % (n)	Diff. ^b %	18-24 % (n)	25+ ^a % (n)	Diff. ^b %
L fotturer ^c	22,7 (103) ^d	21,3 (77)	1,4	2,2 (10)	1,9 (7)	0,3
K fotturer ^e	15,2 (69)	15,7 (57)	-0,5	7,1 (32)	11,0 (40)	-3,9
Gåture	2,9 (13)	4,7 (17)	-1,8	8,2 (37)	10,5 (38)	-2,3
Jogge/løpe	9,1 (41)	10,8 (39)	-1,7	2,9 (13)	3,6 (13)	-0,4
Sanking	2,4 (11)	2,2 (8)	0,2	0,4 (2)	0,3 (1)	0,1
Fangst	4,6 (21)	8,6 (31)	-4	1,8 (8)	3,6 (13)	-1,8
Sykkel	0,4 (2)	2,5 (9)	-2,1	-	-	-
Rulleski ^f	0,9 (4)	0,3 (1)	0,6	-	0,3 (1)	-
Ridetur	8,4 (38)	3,0 (11)	5,4	5,3 (24)	1,9 (7)	3,4
Båt ^g	2,6 (12)	5,0 (18)	-2,4	-	-	-
Bade	13,2 (60)	11,6 (42)	1,6	0,4 (2)	-	-
L skitur ^h	-	-	-	13,5 (61)	12,7 (46)	0,8
K skitur ⁱ	-	0,3 (1)	-	23,6 (107)	22,9 (83)	0,7
Langrenn	-	-	-	4,4 (20)	6,4 (23)	-2
Alpint ^j	0,2 (1)	0,6 (2)	-0,4	22,5 (102)	17,1 (62)	5,4
Orientering	0,2 (1)	0,3 (1)	-0,1	-	-	-
Overnatting	5,5 (25)	5,2 (19)	0,3	1,1 (5)	1,4 (5)	-0,3
Båltur	2,6 (12)	1,7 (6)	0,9	5,7 (26)	5,5 (20)	0,2
Klatring	0,7 (3)	1,1 (4)	-0,4	-	-	-
Yoga ^k	1,3 (6)	0,6 (2)	0,7	0,2 (1)	-	-
Lagspill ^l	6,8 (31)	4,7 (17)	2,1	0,7 (3)	0,8 (3)	-0,1
Sum (N)^m	100 (453)	100 (362)	-	100 (453)	100 (362)	-

^a 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^b Differanse mellom aldersgruppene oppgitt i prosent. Positive tall indikerer at det er flere mellom 18 og 24 år enn eldre enn 25 år som har respondert på aktivitet, mens negative tall indikerer flere eldre enn 25 år.

^c Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +), ^e Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^f Rulleski eller rulleskøyter, ^g Kajakk, kano, robåt eller seiling, ^h Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +), ⁱ Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer), ^j Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski, ^k Utendørs yoga, styrketrening eller lignende, ^l Utendørs ballspill eller lagspport.

^d Preferanse for aktivitet er oppgitt i prosent med antall respondenter i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^m Sum er i prosent med N som det totale antallet respondenter i parentes.

4.3 Opplevelse av mening

Når det gjelder hvordan friluftsliv skaper mening blant studentene vises resultatene av dette i Tabell 11 til Tabell 14. Tabell 11 viser utvalgets gjennomsnittlige rangering av de ulike meningsopplevelsene. Det er ganske stor variasjon i hva hver enkelt student finner viktig eller uviktig *opplevelse av mening* noe det høye standardavviket tyder på som generelt sett er høyt for de fleste opplevelsene.

De fire meningsopplevelsene som skårer høyest på viktighet er: «Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling», der 82,6 % mener denne opplevelsen er «avgjørende» eller «ganske viktig». 77,9 % mener «Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse» er «avgjørende» eller «ganske viktig», 76,9 % mener «Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling» er «avgjørende» eller «ganske viktig» og 76,6 % mener at «Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon» er «avgjørende» eller «ganske viktig». De som har valgt «avgjørende» på de fire meningsopplevelsene har en oppslutning som varierer fra 31,5 % til 39,8 %.

Mellom halvparten og tre fjerdedeler av utvalget mener «Gir meg stillhet, fred og ro», «Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk», «Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling» og «Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensing» er «avgjørende» eller «ganske viktig».

De meningsopplevelsene som tilsynelatende gir minst *opplevelse av mening* er fra minst viktig: «Gir meg anerkjennelse hos andre» med 83,4 % på «lite viktig» eller «ikke viktig», «Gir meg en spirituell opplevelse» med 73,0 % og «Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske» med 70,2 % på «lite viktig» eller «ikke viktig».

De meningsopplevelsene utvalget er mest uenige i angående viktighet er: «Jeg får oppleve flora og fauna», «Gir meg følelsen av kontroll og mestring», «Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser» og «Jeg kan lære om naturen» hvor det er noenlunde jevnt fordelt mellom «avgjørende» og «ganske viktig» på den ene siden og «ikke viktig» og «lite viktig» på den andre siden.

De sosiale opplevelsene fremgår også som ganske variert blant utvalget der 47,6 % mener «Jeg får være sosial med venner, familie eller andre» er «avgjørende» eller «ganske viktig» og 23,6 % mener denne meningsopplevelsen er «lite viktig» eller «ikke viktig». 46,5 % mener «Jeg får tid til å være alene» er «avgjørende» eller «ganske viktig» og 22,8 % mener dette er «lite viktig» eller «ikke viktig». 24,7 % mener både «Jeg får være sosial ...» og «Jeg får tid til

å være alene» enten er «litt viktig», «lite viktig» eller «ikke viktig», mens 18,8 % mener begge meningsopplevelsene er «avgjørende» eller «ganske viktig». Hele 83,4 % mener at meningsopplevelsen «Gir meg anerkjennelse hos andre» er «lite» eller «ikke viktig» og 64,2 % mener «Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet» er «lite» eller «ikke viktig».

Av signifikante forskjeller mellom kjønn antyder Tabell 11 at kvinnelige studenter gjennomgående anser de ulike meningsopplevelsene som viktigere eller mer avgjørende for faktisk utøvelse av friluftsliv sammenlignet med menn, med unntak av «Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske», noe mannlige studenter anser som viktigere enn kvinnelige. Utvalget er videre kjønnsmessig samstemte når det kommer til opplevelsene som anses som mindre viktige slik som «Gir meg en spirituell opplevelse», «Jeg kan lære om naturen», «Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet» og «Gir meg anerkjennelse hos andre». Også «Jeg får tid til å være alene» anses som noenlunde like viktig mellom mannlige og kvinnelige studenter.

Tabell 11 Rangert viktighet av meningsopplevelse (skala 1-5), kjønn sammenlignet

Meningsopplevelse					
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Annet	Prob > t ^b
Miljøforandring ^c	3,97 (0,98) ^d	4,05 (0,90)	3,80 (1,10)	4,13 (1,36)	0,001 ***
Fysisk aktivitet ^e	4,01 (0,90)	4,10 (0,84)	3,84 (0,98)	3,75 (0,89)	0,001 ***
Stresse ned ^f	4,15 (0,87)	4,25 (0,81)	3,92 (0,95)	4,75 (0,46)	0,001 ***
Fascinasjon ^g	3,87 (0,99)	3,96 (0,94)	3,66 (1,07)	4,25 (0,71)	0,001 ***
Stillhet ^h	3,96 (0,96)	4,01 (0,92)	3,81 (1,03)	4,75 (0,46)	0,006 **
Frisk luft ⁱ	3,43 (1,14)	3,60 (1,06)	3,07 (1,22)	3,88 (0,83)	0,001 ***
Spirituell ^j	1,98 (1,13)	2,01 (1,13)	1,92 (1,13)	1,88 (1,46)	0,324
Flora og fauna	2,96 (1,25)	3,03 (1,25)	2,80 (1,24)	3,63 (1,19)	0,017 *
Matauke ^k	2,01 (1,19)	1,93 (1,10)	2,19 (1,35)	1,50 (1,07)	0,003 **
Lære om natur	2,59 (1,17)	2,60 (1,15)	2,58 (1,21)	2,63 (1,30)	0,850
Mestring ^l	2,89 (1,20)	2,97 (1,20)	2,72 (1,17)	2,63 (1,06)	0,005 **
Spenning ^m	2,71 (1,21)	2,70 (1,21)	2,74 (1,22)	2,38 (1,19)	0,662
Lykke ⁿ	4,06 (1,02)	4,19 (0,95)	3,78 (1,09)	4,13 (0,93)	0,001 ***
Refleksjon ^o	3,61 (1,11)	3,68 (1,08)	3,44 (1,14)	4,00 (0,93)	0,003 **
Sosial ^p	3,29 (1,18)	3,43 (1,14)	3,02 (1,21)	2,63 (1,19)	0,001 ***
Fellesskap ^q	2,69 (1,18)	2,76 (1,21)	2,56 (1,10)	1,75 (0,89)	0,021 *
Identitet ^r	2,22 (1,15)	2,28 (1,16)	2,11 (1,15)	1,50 (0,76)	0,052

Anerkjennelse ^s	1,67 (0,90)	1,69 (0,89)	1,64 (0,91)	1,13 (0,35)	0,454
Være alene	3,34 (1,19)	3,35 (1,20)	3,29 (1,19)	4,00 (0,93)	0,474
N ^t	815	546	261	8	805 ^u

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling, ^e Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon,

^f Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling, ^g Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk,

^h Gir meg stillhet, fred og ro, ⁱ Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensning, ^j Gir meg en spirituell

opplevelse, ^k Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske, ^l Gir meg følelsen av kontroll og mestring, ^m Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser, ⁿ Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse, ^o Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling, ^p Jeg får være sosial med venner, familie eller andre, ^q Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap, ^r Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet, ^s Gir meg anerkjennelse hos andre.

^d Rangering av viktighet er fordelt på skalaen: 1 = ikke viktig, 2 = lite viktig, 3 = litt viktig, 4 = ganske viktig, 5 = avgjørende. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^t N betyr det totale antallet respondenter.

^u Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Tabell 12 viser signifikante forskjeller mellom aldersgruppene. Det kan tyde på at studenter over 25 år i utvalget mener at opplevelser av naturen i form av «Jeg får oppleve flora og fauna», «Jeg kan høste, jakte, sanke eller fiske» og «Jeg kan lære om naturen», samt «Gir meg en spirituell opplevelse» er signifikant viktigere for denne gruppen enn for de mellom 18 og 24 år. Samtidig skårer ikke disse opplevelsene gjennomsnittlig høyt på viktighet sett under alle, med unntak av «Jeg får oppleve flora og fauna». Tallene antyder også at det sosiale i form av «Jeg får være sosial med venner, familie eller andre», «Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap» og «Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet» er signifikant viktigere for dem mellom 18 og 24 år.

Tabell 12 Rangert viktighet av meningsopplevelse (skala 1-5), aldersgruppe sammenlignet

Meningsopplevelse			
	18-24	25+ ^a	Prob > t ^b
Miljøforandring ^c	3,94 (0,95) ^d	4,01 (1,01)	0,320
Fysisk aktivitet ^e	4,01 (0,85)	4,01 (0,96)	0,972
Stresse ned ^f	4,13 (0,82)	4,18 (0,92)	0,468
Fascinasjon ^g	3,86 (0,99)	3,88 (1,00)	0,808
Stillhet ^h	3,92 (0,94)	4,00 (0,99)	0,241
Frisk luft ⁱ	3,42 (1,17)	3,45 (1,10)	0,635
Spirituell ^j	1,86 (1,03)	2,13 (1,23)	0,001 ***
Flora og fauna	2,76 (1,18)	3,22 (1,30)	0,001 ***

Matauke ^k	1,90 (1,11)	2,14 (1,28)	0,005**
Lære om natur	2,44 (1,12)	2,78 (1,20)	0,001***
Mestring ^l	2,89 (1,18)	2,88 (1,22)	0,879
Spenning ^m	2,73 (1,22)	2,69 (1,19)	0,611
Lykke ⁿ	4,04 (1,01)	4,07 (1,04)	0,650
Refleksjon ^o	3,58 (1,09)	3,64 (1,13)	0,496
Sosial ^p	3,44 (1,17)	3,09 (1,17)	0,001***
Felleskap ^q	2,91 (1,20)	2,41 (1,09)	0,001***
Identitet ^r	2,34 (1,17)	2,07 (1,12)	0,001***
Anerkjennelse ^s	1,71 (0,91)	1,61 (0,87)	0,114
Være alene	3,36 (1,14)	3,31 (1,26)	0,589
N ^t	453	362	813 ^u

^a 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på aldersgruppene. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling, ^e Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon,

^f Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling, ^g Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk,

^h Gir meg stillhet, fred og ro, ⁱ Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensning, ^j Gir meg en spirituell opplevelse, ^k Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske, ^l Gir meg følelsen av kontroll og mestring, ^m Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser, ⁿ Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse, ^o Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling, ^p Jeg får være sosial med venner, familie eller andre, ^q Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap, ^r Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet, ^s Gir meg anerkjennelse hos andre.

^d Rangering av viktighet er fordelt på skalaen: 1 = ikke viktig, 2 = lite viktig, 3 = litt viktig, 4 = ganske viktig, 5 = avgjørende. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^t N betyr det totale antallet respondenter.

^u Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Opplevelse av mening er også målt på to måter. Tabell 13 viser prosentfordelingen av foretrukket opplevelse der «Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling» favoriseres av 24,4 % av utvalget, mens «Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse» favoriseres av 15,8 %. 14,6 % favoriserer «Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon» og 12,5 % favoriserer «Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling». Til sammen utgjør disse fire meningsopplevelsene 67,3 % av favoriseringen til utvalget.

Mens ingen favoriserer «Gir meg anerkjennelse hos andre» er det også svært få som mener den viktigste *opplevelsen av mening* kommer fra «Gir meg en spirituell opplevelse», «Jeg kan lære om naturen», «Gir meg følelsen av kontroll og mestring», «Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser», «Mulighet til å knytte nye eller tettere fellesskap» eller «Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet». Tilsammen utgjør disse fem knappe 3,2 % av utvalgets favorisering.

Det virker som om det er flere kvinnelige studenter i utvalget som foretrekker «Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling» og «Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse». Samtidig foretrekker noen flere mannlige studenter enn kvinnelige «Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon» og «Gir meg stillhet, fred og ro». Selv om antallet respondenter er få på «Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensing» er det noe flere kvinnelige studenter som foretrekker denne, og noen flere mannlige studenter foretrekker «Jeg får tid til å være alene», «Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske» og «Jeg får være sosial med venner, familie eller andre».

Forskjeller i aldersgruppene er relativt små, men det er noen flere mellom 18 og 24 år som foretrekker «Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling» og noen flere over 25 år som foretrekker «Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse» og «Jeg får oppleve flora og fauna», selv om sistnevnte har få respondenter.

Tabell 13 Foretrukket meningsopplevelse i prosent og (antall), kjønn og aldersgruppe

Meningsopplevelse							
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Diff. ^b	18-24	25+ ^c	Diff. ^d
	% (n)	% (n)	% (n)	%	% (n)	% (n)	% (n)
Miljøforandring ^e	12,5 (102) ^f	12,8 (70)	11,9 (31)	0,9	13,7 (62)	11,0 (40)	2,7
Fysisk aktivitet ^g	14,6 (119)	12,5 (68)	19,2 (50)	-6,7	14,6 (66)	14,6 (53)	-
Stresse ned ^h	24,4 (199)	27,7 (151)	17,2 (45)	10,5	24,1 (109)	24,9 (90)	-0,8
Fascinasjon ⁱ	6,5 (53)	7,1 (39)	5,4 (14)	1,7	7,1 (32)	5,8 (21)	1,3
Stillhet ^j	5,4 (44)	4,2 (23)	8,0 (21)	-3,8	5,3 (24)	5,5 (20)	-0,2
Frisk luft ^k	2,5 (20)	3,3 (18)	0,8 (2)	2,5	2,9 (13)	1,9 (7)	1
Spirituet ^l	0,6 (5)	0,5 (3)	0,8 (2)	-0,3	0,2 (1)	1,1 (4)	-0,9
Flora og fauna	1,7 (14)	1,5 (8)	2,3 (6)	-0,8	0,7 (3)	3,0 (11)	-2,3
Matauke ^m	1,6 (13)	0,7 (4)	3,4 (9)	-2,7	1,3 (6)	1,9 (7)	-0,6
Lære om natur	0,1 (1)	-	0,4 (1)	-	-	0,3 (1)	-
Mestring ⁿ	0,7 (6)	0,7 (4)	0,8 (2)	-0,1	0,9 (4)	0,6 (2)	0,3
Spenning ^o	1,0 (8)	0,5 (3)	1,9 (5)	-1,4	1,1 (5)	0,8 (3)	0,3
Lykke ^p	15,8 (129)	18,1 (99)	10,7 (28)	7,4	14,8 (67)	17,1 (62)	-2,3
Refleksjon ^q	3,1 (25)	2,7 (15)	3,4 (9)	-0,7	3,1 (14)	3,0 (11)	0,1
Sosial ^r	4,9 (40)	4,2 (23)	6,5 (17)	-2,3	5,7 (26)	3,9 (14)	1,8
Fellesskap ^s	0,4 (3)	0,4 (2)	0,4 (1)	-	0,7 (3)	-	-
Identitet ^t	0,4 (3)	-	1,1 (3)	-	-	0,8 (3)	-
Anerkjennelse ^u	-	-	-	-	-	-	-

Være alene	3,8 (31)	2,9 (16)	5,7 (15)	-2,8	4,0 (18)	3,6 (13)	0,4
Sum/N^v	100 (815)	100 (546)	100 (261)	-	100 (453)	100 (362)	-

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Differanse mellom kjønnene oppgitt i prosent. Positive tall indikerer at det er flere kvinner enn menn som har respondert på aktivitet, mens negative tall indikerer flere menn.

^c 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^d Differanse mellom aldersgruppene oppgitt i prosent. Positive tall indikerer at det er flere mellom 18 og 24 år enn eldre enn 25 år som har respondert på aktivitet, mens negative tall indikerer flere eldre enn 25 år.

^e Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling, ^g Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon,

^h Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling, ⁱ Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk,

^j Gir meg stillhet, fred og ro, ^k Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensning, ^l Gir meg en spirituell

opplevelse, ^m Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske, ⁿ Gir meg følelsen av kontroll og mestring, ^o Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser, ^p Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse, ^q Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling, ^r Jeg får være sosial med venner, familie eller andre, ^s Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap, ^t Jeg får være en del av friluftslivkulturen og skaper egen identitet, ^u Gir meg anerkjennelse hos andre.

^f Preferanse for aktivitet er oppgitt i prosent med antall respondenter i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^v Sum er i prosent med N som det totale antallet respondenter i parentes.

4.3.1 Grupperte meningsopplevelser

For å utforske betydningen av faktorer som kan relateres til oppmerksomhetsrestitusjon og stressreduksjon, emosjonell livskvalitet, sosialt samvær og opplevelse av natur er disse opplevelsene fordelt på fire ulike indekser/kategorier som vist i Tabell 14 som tar utgangspunkt i den rangerte viktigheten av *opplevelse av mening*.

Den interne konsistensen i indeksene er målt med Chronbachs Alpha (α). Kun de kategoriene med en måling på over 0,70 ble ansett å gi en tilfredsstillende reliabilitet til å videre kunne analyseres (Ringdal, 2013). Den første kategorien fanger opp ART og SRT og kalles «mental». Denne kategorien består av «Miljøforandring», «Stresse ned», «Fascinasjon» og «Refleksjon», noe som gav en Chronbachs α på 0,73. Den andre kategorien omtales som «emosjon» og består av «Spirituell», «Mestring», «Spenning» og «Lykke», med en skår på 0,71. Den tredje kategorien kalles «sosialt» og består av «Sosial», «Fellesskap», «Identitet» og «Anerkjennelse», med en skår på 0,80. Den siste kategorien kalles «natur» og består av «Flora og fauna», «Matauke» og «Lære om natur», målt til 0,77.

Tabell 14 viser at det «Mentale» oppfattes som viktigst blant alle, mens det «Sosiale» fremstår som minst viktig av de fire. Kvinnelige studenter signifikant sett anser de fleste opplevelsene som viktigere enn mannlige studenter, med unntak av opplevelsen av «Naturen» som ikke viser noen signifikante forskjeller. Av aldersforskjeller er det signifikant flere i aldersgruppen 18 til 24 år som mener det «Sosiale» er viktigere og flere over 25 år som mener kategorien «Natur» er signifikant viktigere.

Tabell 14 Grupperte meningsopplevelser (skala 1-5), kjønn og aldersgruppe

Meningsopplevelse i kategorier							
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Prob > t ^b	18-24	25+ ^c	Prob > t ^d
Mental ^e	3,90 (0,73) ^f	3,99 (0,68)	3,70 (0,80)	0,001 ^{***}	3,88 (0,69)	3,93 (0,78)	0,376
Emosjon ^g	2,91 (0,83)	2,97 (0,81)	2,79 (0,87)	0,005 ^{**}	2,88 (0,82)	2,94 (0,85)	0,283
Sosialt ^h	2,47 (0,87)	2,54 (0,87)	2,33 (0,87)	0,002 ^{**}	2,60 (0,88)	2,30 (0,84)	0,001 ^{***}
Natur ⁱ	2,52 (1,00)	2,52 (0,97)	2,52 (1,05)	0,924	2,37 (0,94)	2,71 (1,03)	0,001 ^{***}
N ^j	815	546	261	805 ^k	453	362	813 ^k

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^d Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på aldersgruppene. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^e Mental består av: «Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling», «jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling», «Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk» og «gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling» med Chronbachs α på 0,73, ^g Emosjon består av «Gir meg følelsen av kontroll og mestring», «Gir meg en spirituell opplevelse», «lar meg oppleve spenning og kjenne egne grenser» og «gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse» med en Chronbachs α på 0,71, ^h Sosialt består av «Jeg får være sosial med venner, familie eller andre», «Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap», «Jeg får være en del av friluftslivskulturen og skaper egen identitet» og «Gir meg anerkjennelse hos andre» med en Chronbachs α på 0,80, ⁱ Natur består av «Jeg får oppleve flora og fauna», «jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske» og «Jeg kan lære om naturen» med en Chronbachs α på 0,77.

^f Rangering av viktighet er fordelt på skalaen: 1 = ikke viktig, 2 = lite viktig, 3 = litt viktig, 4 = ganske viktig, 5 = avgjørende. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^j N betyr det totale antallet respondenter.

^k Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

4.4 Kvaliteter ved omgivelsene

Når det gjelder hvilke omgivelsesbetingelser som er av relevans for studentene for å drive med friluftsliv vises dette i Tabell 15 til Tabell 19. Utvalget er ganske varierte når det gjelder hvilke kvaliteter som er viktig og hvor viktig, med unntak av «Stillhet (vekk fra vei-/urbanstøy)», der 31,0 % mener dette er «avgjørende» og 44,2 % mener det er «ganske viktig», noe som utgjør tre fjerdedeler av utvalget.

50,9 % mener «Gode preparerte løyper (vinter)» er «avgjørende» eller «ganske viktig». Videre følger «Flott utsikt» med 47,0 % på «avgjørende» eller «ganske viktig», «Godt tilrettelagte stier (sommer)» med 39,1 %, «Transportmuligheter ...» på 37,8 % og «Områder med god sikt i terrenget» og «Godt skiltet og/eller merket» på 36,6 % og 35,8 %.

De kvalitetene som er minst viktige blant utvalget er «Universelt utformede turveier ...» med 76,8 % på «lite viktig» eller «ikke viktig», «Tilgang til toalett og / eller søppeldunker» med 75,5 % og «Tilgang til rasteplasser, bål plass ...» med 62,8 %.

Gjennomgående mener kvinnelige studenter at de ulike kvalitetene er generelt sett viktigere, med unntak av «Villmark og urørt natur ...» noe mannlige studenter anser som signifikant viktigere.

Tabell 15 Rangert viktighet av omgivelseskvalitet (skala 1-5), kjønn sammenlignet

Kvalitet	Alle ^a	Kvinne	Mann	Annet	Prob > t ^b
God sikt ^c	3,09 (1,00) ^d	3,15 (0,99)	2,98 (1,02)	2,63 (1,06)	0,023*
Utsikt	3,37 (0,95)	3,44 (0,93)	3,23 (0,97)	3,13 (1,13)	0,002**
Biologisk mangfold	2,82 (1,09)	2,86 (1,08)	2,70 (1,08)	3,50 (1,60)	0,047*
Stillhet	3,96 (0,95)	4,03 (0,93)	3,81 (1,00)	4,25 (1,04)	0,003**
Villmark ^e	2,65 (1,13)	2,55 (1,07)	2,85 (1,20)	2,88 (1,55)	0,001***
Stier ^f	3,09 (1,10)	3,25 (1,06)	2,77 (1,09)	2,75 (1,49)	0,001***
Løyper ^g	3,30 (1,28)	3,46 (1,24)	2,98 (1,31)	3,00 (1,41)	0,001***
Universelt ^h	1,85 (1,02)	1,95 (1,04)	1,67 (0,96)	1,13 (0,35)	0,001***
Belysning	2,53 (1,20)	2,73 (1,18)	2,13 (1,15)	2,00 (1,20)	0,001***
Merket/skiltet ⁱ	2,97 (1,14)	3,25 (1,05)	2,39 (1,11)	3,00 (1,41)	0,001***
Informasjonstavler	2,43 (1,09)	2,60 (1,08)	2,08 (1,00)	2,13 (1,13)	0,001***
Rasteplass ^j	2,21 (1,05)	2,30 (1,05)	2,03 (1,04)	2,13 (0,83)	0,001***
Toalett og søppel	1,92 (1,00)	1,99 (1,03)	1,79 (0,94)	1,50 (0,76)	0,009**
Kart ^k	2,89 (1,20)	3,02 (1,18)	2,64 (1,18)	2,38 (1,51)	0,001***
App ^l	2,30 (1,13)	2,45 (1,13)	2,01 (1,06)	1,75 (1,39)	0,001***
Transport ^m	2,90 (1,38)	3,07 (1,38)	2,54 (1,30)	2,25 (1,39)	0,001***
N ⁿ	815	546	261	8	805 ^o

^a Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c «Områder med god sikt i terrenget», ^e «Villmark og urørt natur (uten stier, hytter og annen tilrettelegging)», ^f «Godt tilrettelagte stier (sommer)», ^g «Gode preparerte løyper (vinter)», ^h «Universelt utformede turveier (sykkel, rullestol, rulleski, barnevogn, hest, ol.)», ⁱ «Godt skiltet og/eller merket», ^j «Tilgang til rasteplasser, bål plass, benker, gapahuk, ol.», ^k «Tilgang til detaljerte kart over områder og turer (elektronisk eller papir)», ^l «Tilgang til informasjon i form av apper ol. Over turer, arrangement, løyper, mm.», ^m «Transportmulighet til områdene aktivitetene drives i (kollektivt)».

^d Rangering av viktighet av meningsopplevelsen er fordelt på skalaen: 1 = ikke viktig, 2 = lite viktig, 3 = litt viktig, 4 = ganske viktig, 5 = avgjørende. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

ⁿ N betyr det totale antallet respondenter.

^o Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Tabell 16 indikerer at det er studentene mellom 18 og 24 år som rangerer «Områder med god sikt i terrenget», «Godt tilrettelagte stier (sommer)» og «Godt skiltet og/eller merket» som signifikant viktigere, mens de over 25 år mener «Å kunne oppleve variert biologisk mangfold», «Stillhet» og «Villmark ...» er signifikant viktigere. Noen flere mellom 18 og 24 år mener «Flott utsikt» er viktigere, men dette fremstår ikke som signifikant ved en tosidig t-test, kun ved en enveis t-test er forskjellen signifikant.

Tabell 16 Rangert viktighet av omgivelseskvalitet (skala 1-5), aldersgruppe sammenlignet

Kvalitet	18-24	25+ ^a	Prob > t ^b
God sikt ^c	3,16 (0,99) ^d	3,01 (1,02)	0,033*
Utsikt	3,43 (0,96)	3,30 (0,93)	0,052 ^e
Biologisk mangfold	2,73 (1,06)	2,93 (1,11)	0,009**
Stillhet	3,89 (0,95)	4,05 (0,96)	0,019*
Villmark ^f	2,55 (1,11)	2,77 (1,15)	0,007**
Stier ^g	3,24 (1,05)	2,90 (1,13)	0,001***
Løyper ^h	3,35 (1,26)	3,23 (1,31)	0,171
Universelt ⁱ	1,89 (1,03)	1,80 (1,01)	0,223
Belysning	2,58 (1,17)	2,47 (1,24)	0,209
Merket/skiltet ^j	3,04 (1,10)	2,88 (1,19)	0,043*
Informasjonstavler	2,45 (1,06)	2,40 (1,12)	0,502
Rasteplass ^k	2,18 (1,06)	2,25 (1,05)	0,366
Toalett og søppel	1,88 (1,00)	1,97 (1,01)	0,224
Kart ^l	2,86 (1,24)	2,93 (1,14)	0,389
App ^m	2,28 (1,12)	2,33 (1,14)	0,539
Transport ⁿ	2,91 (1,39)	2,88 (1,35)	0,749
N ^o	453	362	813 ^p

^a 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c «Områder med god sikt i terrenget», ^f «Villmark og urørt natur (uten stier, hytter og annen tilrettelegging)», ^g «Godt tilrettelagte stier (sommer)», ^h «Gode preparerte løyper (vinter)», ⁱ «Universelt utformede turveier (sykkel, rullestol, rulleski, barnevogn, hest, ol.)», ^j «Godt skiltet og/eller merket», ^k «Tilgang til rasteplasser, bål plass, benker, gapahuk, ol.», ^l «Tilgang til detaljerte kart over områder og turer (elektronisk eller papir)», ^m «Tilgang til informasjon i form av apper ol. Over turer, arrangement, løyper, mm.», ⁿ «Transportmulighet til områdene aktivitetene drives i (kollektivt)».

^d Rangering av viktighet av meningsopplevelsen er fordelt på skalaen: 1 = ikke viktig, 2 = lite viktig, 3 = litt viktig, 4 = ganske viktig, 5 = avgjørende. Med et standardavvik som mål på spredning i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^e Ved en toveis t-test fremkommer denne som ikke signifikant, men ved en enveis-t-test er den signifikant <t = 0,025*.

^o N betyr det totale antallet respondenter.

^p Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

4.4.1 Ås som kontekst

I alt er det 62,5 % som sier de driver med aktivitetene i hvert fall noen ganger i Ås. I Tabell 17 viser det seg at de fleste oppgir at tilrettelegging for friluftsliv i Ås er «helt greit» når det gjelder de ulike kvalitetene. «Muligheten til å oppleve villmark og urørt natur» og «Antall og lengde på stier eller løyper sommerstid» er de to kvalitetene hvor flest oppgir «er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås» med henholdsvis, 2,5 % og 2,2 % av hele utvalget. Omtrent halvparten av utvalget oppgir også de ulike kvalitetene med «vet ikke / ingen oppfatning, og summert er det 691 respondenter som har svart dette på minst en av kvalitetene.

«Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid», «Muligheten til å oppleve flora og fauna» og «Antall og lengde på stier eller løyper, sommerstid» utpeker seg som de kvalitetene utvalget synes er bra med Ås, med 38,8 %, 24,5 % og 25,0 % på alternativet «bra» når man ekskluderer for alle dem som har svart «vet ikke / ingen oppfatning» på hver enkelt kvalitet. «Universelt utformede veier eller turer» og «Tilgang til bålplasser, søppeldunker, ol.» er de to kvalitetene som flest ikke har noen oppfatning eller ikke vet noe om med 61,3 % og 61,9 % på «vet ikke / ingen oppfatning».

Den kvaliteten utvalget mener er dårligst tilrettelagt for i Ås er «Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur» med 65,6 % på «dårlig», etterfulgt av «Belysning og lysløyper» på 39,9 % «dårlig». «Kart og informasjon over områder eller turer» har 34,8 % på «dårlig», «Muligheten til å komme seg til ulike områder (transport)» på 33,4 % «dårlig» og «Merking og informasjonstavler» på 27,4 % «dårlig» når alle de som har svart «vet ikke / ingen oppfatning» er ekskludert.

Signifikante forskjeller mellom kjønn peker på at kvinnelige studenter mener tilretteleggingen for «Muligheten til å oppleve naturen, flora og fauna» er noe bedre i Ås enn blant mannlige studenter mener. De mannlige studentene mener «Kart og informasjon over områder eller turer», «Muligheten til å komme seg til ulike områder (transport)» og «Belysning og lysløyper» er signifikant bedre tilrettelagt i Ås enn hva kvinnelige studenter mener. Ved en toveis t-test fremkommer ikke «Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid» som signifikant, men ved en enveis t-test er det signifikant flere kvinnelige studenter som mener dette er bedre tilrettelagt.

Tabell 17 Rangering av Ås som kontekst (skala 1-4), kjønn sammenlignet

Kvalitet					
	N ^a	Alle ^b	Kvinne	Mann	Prob > t ^c
Stier, sommerstid ^d	473	3,04 (0,72) ^e	3,04 (0,72)	3,04 (0,72)	0,980
Løyper, vinterstid ^f	402	3,16 (0,73)	3,20 (0,72)	3,07 (0,72)	0,098 ^g
Universelt utformet	315	2,95 (0,62)	2,98 (0,58)	2,89 (0,70)	0,247
Merking og informasjonstavler	379	2,86 (0,72)	2,82 (0,70)	2,93 (0,75)	0,176
Kart og informasjon	374	2,75 (0,75)	2,68 (0,73)	2,88 (0,76)	0,018 [*]
Belysning	326	2,71 (0,70)	2,65 (0,65)	2,83 (0,79)	0,027 [*]
Bålplass, søppeldunker ol.	310	2,95 (0,65)	2,94 (0,60)	2,92 (0,75)	0,755
Oppleve flora og fauna ^h	468	3,06 (0,69)	3,13 (0,68)	2,92 (0,71)	0,002 ^{**}
Oppleve villmark ⁱ	456	2,33 (0,66)	2,36 (0,66)	2,26 (0,67)	0,110
Transport ^j	383	2,71 (0,71)	2,65 (0,71)	2,83 (0,76)	0,026 [*]
«vet ikke/ingen oppfatning» ^k	251	-	-	-	
N^l	815	315-473^m	208-316^m	97-154^m	305-467ⁿ

^a N betyr antall respondenter, ekskludert for de som har svart «vet ikke/ingen oppfatning» = Missing Values.

^b Alle betyr at alle tre kjønnene er inkludert (se Tabell 5).

^c Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^d «Antall og lengde på stier eller løyper, sommerstid», ^f «Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid»,

^h «Mulighet til å oppleve naturen, flora og fauna», ⁱ «Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur», ^j «Mulighet til å komme seg til ulike områder (transport)».

^e Rangeringen følger skala: 1 = er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås, 2 = dårlig, 3 = helt greit, 4 = bra.

Med standardavvik i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^g Ved en toveis t-test fremkommer denne som ikke signifikant, men ved en enveis-t-test er den signifikant <t = 0,049*.

^k Totalt har 251 respondenter svart «vet ikke / ingen oppfatning» på alle ti kvalitetene.

^l N betyr det totale antallet respondenter som har svart.

^m Summen av n i utvalget ligger mellom 208 og 316 for kvinner, og 97 og 154 for menn. Totalen ligger mellom 315 og 473 respondenter.

ⁿ Totalt antall respondenter etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

Tabell 18 viser signifikante forskjeller i aldersgruppene, og her fremkommer ingen signifikante forskjeller ved toveis t-test. Ved en enveis t-test kan det tyde på at noen flere studenter i aldersgruppen 18 til 24 år mener «Tilgang til bålplasser, søppeldunker, ol.», «Belysning og lysløyper», «Mulighet til å komme seg til ulike områder (transport)» og «Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur» er bedre tilrettelagt i Ås enn hva de over 25 år mener.

Tabell 18 Rangering av Ås som kontekst (skala 1-4), aldersgruppe sammenlignet

Kvalitet			
	18-24	25+ ^a	Prob > t ^b
Stier, sommerstid ^c	3,01 (0,72) ^d	3,10 (0,72)	0,182
Løyper, vinterstid ^e	3,19 (0,71)	3,11 (0,76)	0,314
Universelt utformet	2,94 (0,60)	2,95 (0,67)	0,931
Merking og informasjonstavler	2,85 (0,71)	2,86 (0,73)	0,902
Kart og informasjon	2,72 (0,74)	2,80 (0,76)	0,296
Belysning	2,75 (0,68)	2,61 (0,73)	0,079 ^f
Bålplass, søppeldunker ol.	3,00 (0,62)	2,84 (0,70)	0,052 ^g
Opplive flora og fauna ^h	3,05 (0,71)	3,07 (0,66)	0,775
Opplive villmark ⁱ	2,36 (0,69)	2,26 (0,60)	0,094 ^j
Transport ^k	2,76 (0,71)	2,63 (0,75)	0,088 ^l
N ^l	208-307 ^m	101-172 ^m	315-473 ^m

^a 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^b Analyse: Signifikanssannsynlighet (P) ved en tosidig t-test fordelt på mann og kvinne. «Annet / ønsker ikke svare» er ekskludert. P<0,05*, P<0,01**, P<0,001***.

^c «Antall og lengde på stier eller løyper, sommerstid», ^e «Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid»,

^h «Mulighet til å oppleve naturen, flora og fauna», ⁱ «Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur», ^k «Mulighet til å komme seg til ulike områder (transport)».

^d Rangeringen følger skala: 1= er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås, 2=dårlig, 3=helt greit, 4=bra.

Med standardavvik i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^f Ved en toveis t-test fremkommer disse som ikke signifikante, men ved en enveis-t-test er de signifikante ved $t < 0,039^*$, $g < t = 0,026^*$, $j < t = 0,047^*$ og $l < t = 0,044^*$.

^l N betyr det totale antallet respondenter.

^m Summen av n i utvalget ligger mellom 208 og 307 for 18-24 år, og 101 og 172 for 25+. Totalen ligger mellom 315 og 473 respondenter totalt etter utført tosidig t-test, som krever frihetsgrader.

4.4.2 Favorisert naturmiljø

Ulike miljø har ulike kvaliteter ved seg og Tabell 19 viser hvor utvalget trives best når det gjelder å drive med aktiviteter utendørs fordelt på større kategorier av naturlandskap. «I skogen (løv og/eller bar)» kommer på førsteplass og favoriseres av 29,8 % av utvalget, på tvers av kjønn og aldersgruppe. Et unntak i favoriseringen er de aller eldste (40+) som foretrekker høyfjell (noe som ikke fremkommer av Tabell 19).

«På høyfjellet (over tregrense, for eks. Jotunheimen eller Rondane)» ligger tett oppunder som favoritt med 23,8 %, mens «I lavfjellet (ved tregrensa)» og «Langs kysten (på land)» ligger nokså likt med 15,1 % og 13,6 %. «På åpen mark (for eks. Hardanger- eller Finnmarksvidda)», «I vann (på hav, innsjø og/eller elv)» og «Å bestige kjente topper/steder (eks. Trolltunga, Galdhøpiggen, osv.)» har relativt liten oppslutning.

Det er noen flere mannlige studenter som foretrekker å drive friluftsliv «I vann ...» og noen flere kvinnelige studenter som foretrekker «I skogen ...» og «I lavfjellet ...». Det er også noen flere i aldersgruppen 25+ som foretrekker «I skogen ...» og noen flere mellom 18 og 24 år som foretrekker «I lavfjellet» eller «Å bestige kjente topper/steder ...), men oppslutningen her er relativt lav.

Tabell 19 Foretrukket sted å drive friluftsliv i prosent og (antall), kjønn og aldersgruppe

Favorittsted						
	Alle ^a	Kvinne	Mann	Annet	18-24	25+ ^b
På høyfjellet ^c	23,8 (194) ^d	23,3 (127)	25,3 (66)	12,5 (1)	23,6 (107)	24,0 (87)
I lavfjellet ^e	15,1 (123)	16,1 (88)	13,0 (34)	12,5 (1)	16,8 (76)	13,0 (47)
I skogen ^f	29,8 (243)	31,0 (169)	28,0 (73)	12,5 (1)	28,7 (130)	31,2 (113)
På åpen mark ^g	4,8 (39)	4,9 (27)	4,6 (12)	-	4,6 (21)	5,0 (18)
Langs kysten ^h	13,6 (111)	13,4 (73)	13,4 (35)	37,5 (3)	12,6 (57)	14,9 (54)
I vann ⁱ	7,9 (64)	6,2 (34)	11,5 (30)	-	7,5 (34)	8,3 (30)
Kjente steder ^j	5,0 (41)	5,1 (28)	4,2 (11)	25,0 (2)	6,2 (28)	3,6 (13)
N ^k	100 (815)	100 (546)	100 (261)	100 (8)	100 (453)	100 (362)

^a Alle inkluderer alle tre kjønn (se Tabell 5).

^b 25+ er satt sammen av de fire eldste aldersgruppene (se Tabell 5).

^c Over tregrense, for eks. Jotunheimen eller Rondane, ^e ved tregrensa, ^f løv og / eller bar, ^g for eks. Hardanger eller Finnmarksvidda, ^h på land, ⁱ på hav, innsjø og/eller elv, ^j eks. Trolltunga, Galdhøpiggen, osv.

^d Prosentvis fordeling med antall respondenter i parentes. «-» betyr manglende data eller data tilsvarende null.

^k N betyr det totale antallet respondenter.

5 Diskusjon

5.1 *Preferanse for aktivitet*

Studentene i denne undersøkelsen driver mest med aktiviteter som innebærer turer til fots, i form av kortere eller lengre turer i skog eller fjell, gåturer nære hjemmet eller joggeturer. I tillegg bader studentene relativt hyppig om sommeren og mange drar på båltur. Også på vinteren frekventeres turer til fots hyppig, i tillegg til kortere skiturer. Disse funnene skiller seg ikke fra dem som deltok i Levekårsundersøkelsen til Statistisk sentralbyrå (2017a, 2017b) og aktivitetene er typisk egenorganiserte aktiviteter som krever lite utstyr og som viser seg å være de mest populære blant befolkningen (Breivik & Rafoss, 2017).

I Levekårsundersøkelsen er det et lite flertall menn som går kortere eller lengre fotturer i skog eller fjell, mens noen flere kvinner går kortere spasserturer (Statistisk sentralbyrå, 2017b). I denne undersøkelsen er det funnet signifikant flere kvinnelige studenter som i tillegg til å oftere være på gåturer (spasserturer) også går kortere fotturer sammenlignet med mannlige studenter. En mulig årsak til dette kan være at det var et flertall av kvinnelige studenter, særlig yngre som deltok i undersøkelsen, sammenlignet med den reelle kjønnsfordelingen ved NMBU.

Bading utendørs frekventeres hyppigere av studenter i denne undersøkelsen, der ni av ti studenter bader utendørs om sommeren sammenlignet med tall fra Levekårsundersøkelsen der seks av ti bader utendørs (Statistisk sentralbyrå, 2017b). Ifølge Statistisk sentralbyrå (2017a) er det liten forskjell mellom kjønn, men noen flere yngre enn de aller eldste som bader, mens denne undersøkelsen ikke fant noen signifikante forskjeller i alder, men fant noen flere kvinnelige studenter enn mannlige som badet om sommeren. Selv om mange av studentene i Norge har inntektsgivende arbeid (Keute, 2018; Knapstad et al., 2018), kan en lengre ferie på sommeren og mer fritid være årsak til mer bading blant noen.

Også joggeturer er frekventert oftere blant studentene, hvor tre av fire jogger i løpet av sommerhalvåret, sammenlignet med Levekårsundersøkelsen der litt under to av fem jogger (Statistisk sentralbyrå, 2017a). Denne undersøkelsen fant ingen kjønnsforskjeller, og kun en liten forskjell der studenter mellom 18 og 24 år noe oftere er på joggetur enn de over 25 år, men disse forskjellene var ikke signifikante. Levekårsundersøkelsen viste at det er flere menn som jogger og nesten tre av fire mellom 16 og 24 år jogger, en av to mellom 25 og 44 år, og nesten en av tre mellom 45 og 66 år jogger (Statistisk sentralbyrå, 2017a). En årsak til de små forskjellene i alder og kjønn i denne undersøkelsen kan være at høyere utdannede ofte er mer

aktive generelt, uavhengig av alder og kjønn (Ommundsen & Aadland, 2009; Statistisk sentralbyrå, 2017b).

Nesten ni av ti studenter i denne undersøkelsen oppgir å dra på lengre fotturer i skog eller fjell minst en gang i løpet av sommeren, mens kun en av to i Levekårsundersøkelsen oppga det samme (Statistisk sentralbyrå, 2017b). Ifølge Statistisk sentralbyrå (2017b) var det videre syv av ti med høyere utdanning som var på lengre fotturer, noe som stemmer bedre overens med funn fra denne undersøkelsen. Mulige årsaker til dette er blant annet studenters fritid (Dervo et al., 2014) og en større mulighet til å reise i form av større frihet og mindre bekymringer eller hindringer relatert arbeid og familie blant mange studenter (Lairio et al., 2013).

Tre av fire studenter er også på kortere skiturer i løpet av vinteren ifølge denne undersøkelsen, mens kun en av tre i Levekårsundersøkelsen hadde vært på kortere skiturer, noe flere menn enn kvinner (Statistisk sentralbyrå, 2017a, b). I denne undersøkelsen er derimot kvinnelige studenter oftere på kortere skiturer, men den høyere svarresponsen blant kvinner i forhold til menn i undersøkelsen kan ha vært en årsak. Samtidig er det flere mannlige studenter enn kvinnelige som oppgir å gå på langrenn der fokuset er mer på trening fremfor tur, som kan bety at mannlige studenter oppsøker treningsformen langrenn, mens kvinnelige studenter heller søker mot turopplevelse på ski.

I likhet med kjønnsfordelingen i Levekårsundersøkelsen (Statistisk sentralbyrå, 2017b) er det et flertall av kvinnelige studenter i denne undersøkelsen som sanker bær eller sopp, i tillegg til flere eldre, selv om denne aldersforskjellen ikke fremkom som signifikant i denne undersøkelsen. Men det er en langt større oppslutning blant studenter i denne undersøkelsen som oppgir å dra på bær- eller sopptur i løpet av sommeren sammenlignet med dem som deltok i Levekårsundersøkelsen (Statistisk sentralbyrå, 2017b). I en artikkel fra Norsk Friluftsliv oppmuntres studenter til å ta i bruk naturens ressurser i form av matauke for å spare på økonomien (Jakhelin & Cervenka, 2018), og resultater fra denne undersøkelsen kan tyde på at et flertall av studentene gjør nettopp dette gjennom sanking.

Jakt, fangst og fiske er det derimot noen færre studenter i denne undersøkelsen som driver med sammenlignet med Levekårsundersøkelsen, men i likhet et flertall av menn (Statistisk sentralbyrå, 2017b). Om det er de samme individene som fisker og jakter er umulig å si noe om da Statistisk sentralbyrå (2017b) har skilt disse to kategoriene, mens denne undersøkelsen omtaler dem som en, som kan bety at forskjellene er mindre enn antydningen tilsier.

I likhet med kjønnsfordelingen til Levekårsundersøkelsen (Statistisk sentralbyrå, 2017a, b) er det flere mannlige studenter som sykler i terrenget og driver med ballspill eller lagsport, og flere kvinnelige studenter som er på ridetur eller driver med yoga og lignende aktiviteter utendørs. Men i Levekårsundersøkelsen var det flere menn som drev med alpine aktiviteter, var på joggetur og drev med aktiviteter i båt (Statistisk sentralbyrå, 2017a, b), noe som ikke fremkommer som signifikante forskjeller mellom kjønn i denne undersøkelsen. En årsak kan igjen være at flere kvinnelige studenter har svart på undersøkelsen og at høyere utdannede, uavhengig av kjønn oftere er mer fysisk aktive enn resten av befolkningen (Ommundsen & Aadland, 2009).

Sammenligner vi aldersforskjeller fra Levekårsundersøkelsen (Statistisk sentralbyrå, 2017a) med resultater fra denne undersøkelsen viser funn også her at det er de over 25 år som hyppigere sykler i terrenget, og noen flere mellom 18 og 24 år som er på joggetur, ridetur, driver med alpine aktiviteter og ulike ballspill eller lagsportaktiviteter. Men joggeturer og alpine aktiviteter har ganske små aldersforskjeller i denne undersøkelsen, som kan komme av høyt utdannedes høyere aktivtetsnivå generelt (Ommundsen & Aadland, 2009; Statistisk sentralbyrå, 2017b). I motsetning til Levekårsundersøkelsen er det ikke noen forskjeller i alder når det gjelder båttaktiviteter i denne undersøkelsen, og noen flere over 25 år driver også med yoga eller lignende aktiviteter, mens det i Levekårsundersøkelsen var flest mellom 16 og 24 år (Statistisk sentralbyrå, 2017a). En større helsebevissthet jo høyere utdanning (Ommundsen & Aadland, 2009) kan være en årsak til sistnevnte. At utvalget i denne undersøkelsen ikke er yngre enn 18 år og slike aktiviteter kanskje er mest populære for dem mellom 16 og 18 år kan være en årsak.

5.2 Opplevelse av mening

Antonovsky (1996) sin teori om «Opplevelse av sammenheng» omtaler viktigheten av å oppleve livet som meningsfullt. Svært mange av meningsopplevelsene i denne undersøkelsen ble rangert som avgjørende eller ganske viktig for faktisk utførelse av friluftsliv som kan vise til at studentene finner aktivitetene sine i naturen som svært meningsfulle og en viktig del av livet deres.

Resultatene fra undersøkelsen viser at å oppsøke naturen for stressreduksjon, søke glede og frihet, miljøforandring og mulighet for fysisk aktivitet er svært viktig for mellom tre av fire og fire av fem studenter. Disse funnene støtter rammeverket til Abraham et al. (2010). Studentene i denne undersøkelsen rangerte de mentale fordelene friluftslivet gir som viktigere

enn de emosjonelle og sosiale delene ved friluftslivet. Det mentale var også viktigere enn å ha muligheten til å lære av naturen eller oppleve biologisk mangfold. En årsak til dette kan være at studentene oppsøker naturen nettopp for å slippe unna lesesalen (Jakhelin & Cervenka, 2018) og for å komme seg igjen fra mental utmattelse, restituere oppmerksomheten og redusere stress. Dette støtter teoriene til både Kaplan og Kaplan (1989) og Ulrich (1999) om naturen som arena for oppmerksomhetsrestitusjon og stressreduksjon.

Et flertall av studentene i undersøkelsen oppga fascinasjon, stillhet, tid til refleksjon og frisk luft som viktige meningsopplevelser og motivasjon til å drive med friluftsliv. Dette er i tråd med flere undersøkelser som har funnet lignende opplevelser som viktige (Aasetre et al., 1994; Odden & Aas, 2002). Fascinasjon og refleksjon er også faktorer innenfor ART som forklaringer på naturens restituerende effekter (Kaplan & Kaplan, 1989). Studenter oppsøker kanskje naturen for å hvile den styrte oppmerksomheten i stille omgivelser hvor de får muligheten til å puste frisk luft og reflektere over andre ting enn studiene.

Hverken anerkjennelse fra andre eller matauke var meningsopplevelser studentene i denne undersøkelsen fant særlig viktige, som kan indikere at studentene ofte er mer indre motiverte for å drive fysisk aktivitet i naturen slik som Odden og Aas (2002) fant i sine undersøkelser.

Å være sosial og skape seg en identitet har vist seg å være viktig for studenter (Lairio et al., 2013). Ifølge denne undersøkelsen er det tre av fire studenter som mener dette er mellom litt viktig og avgjørende. Det er signifikant flere i aldersgruppen 18 til 24 år som mener sosialt samvær i friluftslivsammenheng er viktigere enn de over 25 år mener. Flere kvinnelige studenter synes også det sosiale og muligheten til å knytte fellesskap var signifikant viktigere enn blant mannlige studenter, som støtter funnene til Virden og Walker (1999). Samtidig oppgir et flertall av de yngste, eldste og kvinnelige studentene ifølge SHoT-undersøkelsen å være ensomme (Knapstad et al., 2018), som kan tyde på at den yngre aldersgruppen og kvinner har et større behov eller ønske om å være sosiale. Sosialt samvær blir også ofte sett på som et trygghetsbehov (Fugelli & Ingstad, 2016), som ofte oppleves som viktigere for mange kvinner i et naturmiljø (Virden & Walker, 1999).

Å ha muligheten til å være alene er også viktig blant mer enn tre av fire studenter i denne undersøkelsen, men har ikke noen signifikante forskjeller hverken for kjønn eller aldersgruppe. Ifølge noen studier er det gå tur alene i naturomgivelser mer terapeutisk og revitaliserende enn å gå med andre (Gatrell, 2013; Johansson et al., 2011), som kan indikere at mange studenter har et behov for nettopp dette.

Å oppsøke naturen for å oppleve spenning eller kontroll og mestring viser seg som viktig for omtrent halvparten av studentene i denne undersøkelsen, og kan tyde på at noen studenter mener disse opplevelsene er viktige mens andre studenter har andre årsaker til å drive aktiviteter utendørs. Også Aasetre et al. (1994) og Odden og Aas (2002) fant at spenning og mestring ved friluftslivet ikke er like viktig som naturens restituerende effekt gjennom miljøforandring, oppleve fred, stressreduksjon, refleksjon, fysisk aktivitet og sosialt samvær.

Kvinnelige studenter oppgir gjennomgående de fleste meningsopplevelsene som viktigere i denne undersøkelsen, unntaket er muligheten til å høste, sanke, jakte og fiske noe mannlige studenter oppgir som viktigere. En god forklaring på dette er at det er flere mannlige studenter som jakter og fisker og verdsetter kanskje denne aktiviteten mer enn hva kvinnelige studenter verdsetter sanking.

Hvorfor kvinnelige studenter vektlegger de fleste meningsopplevelsene i denne undersøkelsen som viktigere enn hva mannlige studenter mener er uvisst. Men kvinnelige studenter generelt sett opplever mer fysiske og psykiske plager, eksamensangst, ensomhet (Knapstad et al., 2018) og mange føler de ikke rekker til akademisk (Lairio et al., 2013) som kan bety et større behov blant kvinnelige studenter til å oppsøke naturen for dets helsebringende effekter og dermed anses meningsopplevelsene som viktigere.

Når det gjelder opplevelse av natur i form av biologisk mangfold og det å lære om naturen er det lite forskjeller mellom kjønnene i denne undersøkelsen. Det er derimot flere over 25 år som mener muligheten til å lære om naturen, oppleve flora og fauna og matauke er signifikant viktigere enn det de mellom 18 og 24 år mener. Også spirituelle opplevelser er viktigere for den eldre aldersgruppen ifølge undersøkelsen. Denne undersøkelsen indikerer dermed at mens de yngre oftere oppsøker naturen som sosial arena søker muligens de eldre studentene å oppleve og komme nærmere naturen gjennom sine friluftslivsrelaterte aktiviteter.

Undersøkelsen viser at friluftslivets potensiale for fysisk aktivitet, mental restitusjon og forbedring av emosjonell livskvalitet er viktigere for studentene enn å bruke friluftslivet som en sosial arena. Fordi stressreduksjon, lykkefølelse, fysisk aktivitet og miljøforandring favoriseres av over to tredjedeler av utvalget i undersøkelsen kan det tyde på at studentene oppsøker naturen for de fysiske fordelene ved å forbedre søvnkvaliteten, få mer energi og forbedre diverse muskelplager som nakkesmerter, noe flere studenter sliter med (Helsenorge, 2019; Knapstad et al., 2018). Kun en av ti oppgir de sosiale meningsopplevelsene som favoritter som tyder på at friluftslivet ikke hovedsakelig brukes mot ensomhet som studentene også sliter

med (Knapstad et al., 2018). Det betyr allikevel ikke at friluftsliv ikke er en god sosial arena da svært mange anser disse opplevelsene som avgjørende for deres faktiske utøvelse av fysisk aktivitet i naturomgivelser.

5.3 Kvaliteter ved omgivelsene

Naturens stillhet er i denne undersøkelsen den viktigste kvaliteten ved naturomgivelsene blant studentene, og også andre studier støtter opp rundt dette (Aasetre et al., 1994; Sever & Verbič, 2018). Å oppsøke naturen for å finne stillhet, fred og ro var også en av meningsopplevelsene som skåret høyt på viktighet. Å skulle restituere oppmerksomheten, redusere stress og få muligheten til å reflektere kan være lettere i stillhet der man får muligheten til å slappe av og høre egne tanker (Kaplan, 1995), som kan være en årsak til at så mange som tre fjerdedeler av studentene i denne undersøkelsen anser dette som svært viktig.

Også merking og tilgjengelighet til skiløyper og sommerstier er av relevans for studentene i denne undersøkelsen for faktisk utøvelse av friluftsliv og utendørsaktiviteter, og viser til viktigheten av tilrettelegging for nettopp dette. Fordi de helsefremmende effektene ved natur allerede oppstår ved kun utsikt mot natur, men at det må være gjentakende eksponering (van den Berg & Staats, 2018) viser til studentenes behov for tilgjengelighet til friluftslivsområder der miljøet promoterer til fysisk aktivitet.

Merking og tilgjengelighet til stisystemer kan virke tryggere enn å begi seg ut i villmark. Kvinnelige studenter i undersøkelsen mener gjennomgående at de fleste kvalitetene er viktigere enn mannlige studenter, med unntak av villmark og urørt natur. Samtidig opplever ofte flere menn naturen som en trygg arena enn hva kvinner opplever (Viriden & Walker, 1999). Med tanke på at en av tre foretrekker å drive friluftsliv i skog betyr det at sikten oftere er dårligere enn på for eksempel høyfjellet, noe som skaper større behov for merking av stier og informasjonstavler for å kunne orientere seg.

I tillegg er utsikt og god sikt i terrenget viktige kvaliteter ved naturmiljøet for studentene i denne undersøkelsen. God sikt kan igjen kobles sammen med trygghet og det å vite hvor man er, mens utsikt søker mer mot spenning og eventyr og det å oppleve naturen som er en viktig del for mange av studentene i denne undersøkelsen.

Flere studenter mellom 18 og 24 år anser sikt i terrenget og godt merkede og tilgjengelige stier som signifikant viktigere i undersøkelsen enn blant dem over 25 år. Dette kan henge sammen

med at de over 25 år i undersøkelsen oppga stillhet, biologisk mangfold og urørt natur som viktigere kvaliteter, mens den yngre gruppen ifølge undersøkelsen setter større pris på friluftslivets sosiale arena fremfor opplevelse av natur.

Fasiliteter slik som toalett, rasteplass, søppeldunker eller bål plass er ikke like viktig for utvalget. Dette kan være fordi naturlandskapet anses som noe annerledes enn urbane miljø (Abraham et al., 2010; Bowler et al., 2010) og studentene opplever kanskje ikke et behov for slike fasiliteter i naturmiljøet. Universelt utformede turveier fremstår heller ikke som særdeles viktig for studentene i denne undersøkelsen, som kan ha noe med behov å gjøre. En del av universelt utformede turveier innebærer i denne undersøkelsen tilgjengelighet for blant annet rullski eller ridning, som frekventeres gjennomsnittlig sjeldent av utvalget, og har lav oppslutning.

5.3.1 Lokal tilhørighet og tilrettelegging

Denne undersøkelsens funn av omgivelsesbetingelser relevans kan peke på at en bedre tilrettelegging for friluftsliv i form av stier og løyper sommerstid, merking av dem, tilgjengelighet til kart og informasjon, belysning og transportmuligheter burde være ønskelig for å øke mengden fysisk aktivitet blant studenter. Det er også turer til fots som er de mest prefererte og frekventerte aktivitetene blant studentene som tilsier at behovet for videre tilrettelegging mot disse aktivitetene er stort.

Rundt tre av fem studenter tar aktivt i bruk Ås som friluftslivsarena ifølge undersøkelsen, som betyr at mange oppsøker andre områder å drive friluftsliv i. Samtidig er det rundt en av tre studenter som bor utenfor Ås kommune, som kan være en årsak til at ikke flere utfører sine aktiviteter i Ås.

Selv om stier sommertid kommer godt ut i undersøkelsen i Ås er det samtidig denne som har noen av den høyeste oppslutningen på årsak til hvorfor noen studenter ikke aktivt tar i bruk Ås som friluftslivsarena, som peker på et forbedringspotensial. Den andre årsaken til at studentene ikke aktivt bruker Ås som arena for sine aktiviteter er muligheten til å oppleve villmark og urørt natur. Denne kvaliteten er litt vanskeligere å arbeide rundt med tanke på kommunens geografi, men peker på viktigheten av å bevare naturens mangfold og skogene vi har. Å oppleve biologisk mangfold var en kvalitet mange studenter i undersøkelsen mener er bra med Ås som betyr at denne delen enda er intakt.

Den kvaliteten som kom best ut i undersøkelsen når det gjelder tilrettelegging for friluftsliv i Ås er skiløyper som betyr at Ås gjør et godt arbeid på dette området. Kommunen er en landbrukskommune der jordbruksområder innskrenker muligheten for friluftslivet om

sommeren, men om vinteren brukes flittig til å kjøre skiløyper. Dette er tydelig noe studentene i Ås setter pris på og resultater fra denne undersøkelsen bør være en indikator på at arbeidet med skiløyper bør opprettholdes.

Siden flere av studentene oppga sosialisering som en viktig del av friluftslivet i denne undersøkelsen og like mange oppga muligheten til å være alene som viktig er det hensiktsmessig å legge til rette for et friluftsliv som oppfordrer til begge deler. Transport til friluftsområder kommer også dårlig ut i undersøkelsen, som kan bety at det er ønskelig med et bedre kollektivtilbud eller annen løsning som gjør det lettere for studentene å ta seg til ulike friluftslivsområder, særlig for dem uten bil eller andre transportmidler.

Å ha tilgang til områder som fører med seg stillhet, oppmuntrer til fysisk aktivitet, gir tid til stressreduisering og som gir en miljøforandring er viktig for studentene i Ås ifølge denne undersøkelsen. Dette peker på viktigheten av å satse på friluftslivet og verne om de områdene som er tilgjengelige til å drive aktiviteter utendørs.

Studentene i Ås, ifølge undersøkelsen, driver med en rekke ulike aktiviteter som krever ulik form og grad av tilrettelegging. Selv om en aktivitet har lav oppslutning bør den allikevel tilrettelegges for i den grad det er mulig med tanke på friluftslivssatsningen til Helse- og omsorgsdepartementet (2015): friluftsliv for alle og målet om aktiv hverdag for alle.

5.4 Metodediskusjon

5.4.1 Ekstern validitet

For å sikre at dataene som er hentet er relevante for fenomenet som studeres og er overførbare til populasjonen er det forsøkt å oppnå statistisk representativitet (Bukve, 2016). Det er sjekket for representativitet i form av alders- og kjønnsfordeling blant utvalg og populasjon, men siden svarprosenten var lav (15,7 %) reduseres muligheten for å generalisere noe (Ringdal, 2013).

Årsaker til den relative lave svarprosenten fra rekrutteringen kan være at folk ikke er sjekker aktivt e-posten sin, at invitasjonen til undersøkelsen er blitt sendt til spam-liste, eller at de ikke ønsker eller ikke gidder å svare. Det var flere ufullførte undersøkelser, og en årsak kan være at studentene ikke kan svare i form av problemer med teknologien eller at undersøkelsen rett og slett ikke fremstod som relevant for vedkommende og de mistet interessen underveis (Jacobsen, 2005).

Tilfeldige frafall er oftest ikke et større problem i kvantitative undersøkelser, men ofte oppstår det systematiske avvik som kan føre til skjehevet i resultatet (Jacobsen, 2005). Noen respondenter har en tendens til å svare det de anser som «sosialt ønskelig» og noen kan svare i en bestemt retning, der de for eksempel velger «ganske viktig» på alt som. Det er også ofte vanlig at unge kvinner deltar mer i undersøkelser (Ringdal, 2013), noe som viste seg å være tilfelle også i denne undersøkelsen. De som ikke direkte er interesserte eller har nok informasjon om temaet faller også ofte fra, som betyr at kun de som anser seg som relevante for undersøkelsen deltar. En løsning på problemet med respons var å sende ut påminnelser eller purringer som økte svarprosenten underveis (Jacobsen, 2005).

Å distribuere en kartleggingsundersøkelse via elektronisk spørreskjema distanserer også prosjektansvarlig fra respondent helt, og etter distribusjon kan ikke måleinstrumentet justeres. Dersom respondentene ikke kjenner til temaet som undersøkes godt nok kan dette føre til misforståelser (Haraldsen, 1999). En annen feilkilde er at hvis respondenten har gitt sine svar og deretter trykt videre i undersøkelsen kan ikke vedkomne gå tilbake og rette eventuelle misforståelser eller feil underveis som kan føre til skjevheter i data som ikke burde være der.

5.4.2 Begrepsvaliditet

En utfordring ved kvantitative undersøkelser og spørreskjemaer med lukkede svaralternativer er at det kan resultere i et noe overfladisk preg. Om begrepene som brukes ikke er operasjonalisert godt nok kan det oppstå misforståelser der respondenten ikke forstår hva spørsmålene dreier seg om, respondenten tolker spørsmål eller svar annerledes enn hensikten, eller respondenten er uenig i de satte definisjonene av begrepene undersøkelsen opererer med (Jacobsen, 2005; Ringdal, 2013).

Misforståelser og unøyaktighet kan føre til tipping eller en over- eller undervurdering av seg selv blant respondentene. Noen kan også, som nevnt, svare hva de tror er «sosialt ønskelig», for eksempel i spørsmålene om meningsopplevelse og hva de oppfatter at de bør svare fremfor hva de egentlig mener. Å ikke lese spørsmål eller svaralternativ nøye nok kan også føre til feilmålinger i resultatet (Haraldsen, 1999; Ringdal, 2013). Et mulig eksempel på dette kan være at ikke alle har fått med seg at *preferanse for aktivitet* er først lagt til sommerhalvår og deretter vinterhalvår som kan ha påvirket blant annet responsen på frekvensen av typiske vinteraktiviteter som ski og alpint i sommerhalvåret.

Siden spørreskjemaet er utarbeidet til formålet med denne undersøkelsen og utviklet av teori og annen empiri kan ikke skjemaet valideres mot andre undersøkelser og det blir dermed

utfordrende å sammenligne med andre studier om måleinstrumentet ikke dekker det temaet den skal godt nok (Ringdal, 2013). Flere av aktivitetene, meningsopplevelsene og kvalitetene er sammensatte svaralternativ og det kan være at respondentene savner noe, eller mener at noen ikke henger sammen. For å styrke begrepsvaliditeten er skjemaet satt sammen av en rekke empiriske undersøkelser som har kommet frem til lignende resultater, der enkeltresultater fra studier som ikke samsvarer med andre funn fra lignende studier ikke er inkludert. Unntaket er som nevnt noen av kvalitetene i omgivelsene der det ikke lyktes prosjektansvarlig å finne mer utfyllende empiri.

Lukkede svaralternativer gir ikke utvalget noen mulighet til å komme til ordet om de skulle mene noe mangler (Ringdal, 2013). Det betyr at noen aktiviteter ikke er inkludert, noen meningsopplevelser har kanskje ikke sett dagens lys og noen respondenter kan savne andre kvaliteter ved miljøet. Måleinstrumentet som er brukt er satt sammen av et utvalg av teori og empiri, og om noen andre skulle utviklet et lignende måleinstrument ville det nok sett noe annerledes ut.

5.4.3 Intern validitet

En tverrsnittsundersøkelse måler også variabler på et gitt tidspunkt i en bestemt populasjon og kan ikke si noe om utviklingen blant utvalget over tid (Ringdal, 2013). Undersøkelsen tar også utgangspunkt i ett enkelt universitet og kan ikke nødvendigvis overføres direkte til andre universiteter. Ås kommer ut som et studentsamfunn studentene er over middels godt fornøyd med sammenlignet med landsbasis (Knapstad et al., 2018), og det kan være at et utvalg fra andre universiteter hadde gitt et annerledes resultat.

Prosjektansvarligs forforståelse og forutsetninger, samt begrenset statistisk kompetanse må også reflekteres over i form av egen oppfatning, terminologisk bruk, erfaring med tema og metode som har ligget til grunn for at måleinstrumentet er blitt utviklet, dataene analysert og funnene diskutert (Bukve, 2016; Jacobsen, 2005).

Måleinstrumentet er ikke validert eller normert som betyr at direkte sammenligning mot andre studier er begrenset (Jacobsen, 2005). Samtidig er måleinstrumentet satt sammen av en kritisk gjennomgang av relevant empiri og teori på temaet. For å styrke den interne gyldigheten er dataene analysert opptil flere ganger for å minimere unøyaktig analyse. Flere indikatorer for å måle samme fenomen, slik som i de grupperte meningsopplevelsene er også brukt for å styrke påstandene, samt at resultatene er diskutert opp mot teori og lignende empiri (Jacobsen, 2005).

6 Konklusjon

Fysisk aktivitet utendørs viser seg også å være gunstigere for helse enn fysisk aktivitet innendørs eller i urbane miljø (Bowler et al., 2010; Gladwell et al., 2013; Pretty et al., 2005; Richardson & Mitchell, 2010; Thompson Coon et al., 2011). Med tanke på den store oppslutningen rundt gåturer i natur blant studentene i denne undersøkelsen er behovet for tilgjengelige friluftslivsområder stort blant gruppen. Mengden fysisk aktivitet er også generelt sett høy blant studentene i undersøkelsen som er positivt for både fysisk og psykisk helse (Helsenorge, 2019).

Ifølge en artikkel i Norsk Friluftsliv mener studenter selv at friluftsliv kan være en fin arena å få avkobling på og kan gjøre godt for både hode og kropp (Jakhelin & Cervenka, 2018). Gjennom denne undersøkelsen er det funnet ut at de viktigste årsakene til å oppsøke natur for studenter er nettopp de mentale godene naturen gir dem. Å restituere oppmerksomheten, finne glede, miljøforandring, stress ned og mulighet til fysisk aktivitet er de meningsopplevelsene som skårer absolutt høyest blant studentene i denne undersøkelsen. I tillegg er stillhet den mest relevante kvaliteten ved omgivelsene som igjen kan bidra til refleksjon, avkobling og stressreduksjon (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1999).

En tilrettelegging av friluftslivet i form av stier, skiløyper, merking og informasjon, samt belysning vil kunne tilgjengeliggjøre og gjøre friluftslivet mer attraktivt for enda flere studenter, som kan nytte seg av helsefordelene naturen gir (Bowler et al., 2010). Dette kan igjen forbedre studenters akademiske prestasjoner og kognitive funksjon (Bälter et al., 2018; Li & Sullivan, 2016; Matsuoka, 2010; Tennessen & Cimprich, 1995; Wu et al., 2014), men også fysisk, psykisk og sosial livskvalitet (Abraham et al., 2010; Bowler et al., 2010).

I tillegg til at friluftslivet opptrer som en sosial arena som oppfattes som en viktig betingelse for god helse blant befolkningen (Fugelli & Ingstad, 2016) er også naturens revitaliserende effekt gjeldene for dem som ønsker å oppholde seg i naturomgivelser alene (Johansson et al., 2011). Begge deler anses å være viktig for studentene i denne undersøkelsen og kan vise til friluftslivets mangfold og popularitet på tvers av kjønn, alder, sosiale, kognitive, emosjonelle eller fysiske behov, deres muligheter og begrensninger.

Friluftsliv har en særstilling i norsk kultur som fritidsaktivitet nettopp fordi det er stor oppslutning rundt aktivitetene, naturmiljø oppfattes å ha helsebringende effekter, og aktiviteten passer for folk i alle aldre (Fugelli & Ingstad, 2016; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Siden friluftsliv er den mest populære fritidsaktiviteten på tvers av kjønn, alder og sosial status (Breivik & Rafoss, 2017) er det en god bidragsyter til å gi flest mulig en aktiv hverdag (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Friluftsliv er en viktig satsing i det helsefremmende folkehelsearbeidet og folkehelsepolitikken i Norge i dag. Friluftsliv i helsefremmende arbeid kan blant annet være bidragsyter til å øke mengde fysisk aktivitet, utjevne sosial ulikhet, redusere ensomhet og forbedre psykisk helse og livskvalitet (Finansdepartementet, 2019; Helse- og omsorgsdepartementet, 2015; Klima- og miljødepartementet, 2016). I folkehelsemeldingen fra 2015 står det følgende:

«Friluftsliv og naturkontakt gir ut over fysisk aktivitet, mulighet for avstressing, ro og stillhet som for mange er viktig i en stressende hverdag. Naturen er en god arena for sosial kontakt og fellesskap. Det er god dokumentasjon for at friluftsliv og naturkontakt er viktig i forebygging og behandling av ulike psykiske lidelser som depresjon og angst» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 57).

Denne undersøkelsen kan forhåpentligvis bidra til å understøtte friluftslivets helsebringende effekter og potensiale natur har som helsefremmende arena for studenter til mental restitusjon, forbedret emosjonell livskvalitet, sosial arena, i tillegg til å oppfordre til fysisk aktivitet som på sikt vil kunne bidra til en bedret livskvalitet og helse blant denne gruppen (Abraham et al., 2010; Bowler et al., 2010). Dette vil i et folkehelseperspektiv gi gruppen større valgmuligheter til å leve et produktivt liv slik de ønsker og ta gode helsevalg (Finansdepartementet, 2019).

Samtidig bidrar denne undersøkelsen med enklere statistiske analyser av et større tema i en avgrenset populasjon. Fremtidig forskning rundt hva studenter, og også befolkningen som helhet, ønsker av tilbud og naturomgivelser, hvor aktive de faktisk er og mer kvalitative data rundt friluftsliv og meningsopplevelser kan være formålstjenlig for å få vite mer om temaet friluftsliv. Større analyser av forskjeller og likheter mellom grupper, i tillegg til forskning på studenter fra andre universiteter og høyskoler kan også være ønskelig. Mer forskning på temaet vil kunne gi en dypere forståelse av hvilke aktiviteter befolkningen i Norge, herunder studenter, prefererer, hvordan friluftsliv skaper mening for dem og hvilke omgivelsesbetingelser de anser som relevante for å faktisk være fysisk aktive i naturmiljøet.

7 Litteraturliste

- Aasetre, J., Kleiven, J. & Kaltenborn, B. P. (1994). *Friluftsliv i Norge: motivasjon og atferd* (NINA oppdragsmelding 309). Hentet fra <https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/oppdragsmelding/309.pdf>
- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International journal of public health*, 55(1), 59-69.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11(1), 11-18.
- Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse: en kunnskapsoversikt*. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2437827/Friluftslivoghelse.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bischoff, A. & Odden, A. (1999). Ungdom og friluftsliv - endringer i lys av modernitetsprosesser. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2437866/natsam.pdf?sequence=2>
- Bize, R., Johnson, J. A. & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M. & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC public health*, 10(1), 456.
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017). *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet* (Rapport Helsedirektoratet IS-0613). Hentet fra [https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1343/IS-0613%20Rapport%20Helsedirektoratet%20\(3a\).pdf](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1343/IS-0613%20Rapport%20Helsedirektoratet%20(3a).pdf)
- Bukve, O. (2016). *Forstå, Forklare, Forandre. Om design av samfunnsvitenskapelige forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bälter, O., Hedin, B., Tobiasson, H. & Toivanen, S. (2018). Walking Outdoors during Seminars Improved Perceived Seminar Quality and Sense of Well-Being among Participants. *International journal of environmental research and public health*, 15(2), 303.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (Rapport Helsedirektoratet IS-2344). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Well-being%20p%C3%A5%20norsk%20IS-2344.pdf>
- Chhetri, P., Arrowsmith, C. & Jackson, M. (2004). Determining hiking experiences in nature-based tourist destinations. *Tourism management*, 25(1), 31-43.
- den Breejen, L. (2007). The experiences of long distance walking: A case study of the West Highland Way in Scotland. *Tourism management*, 28(6), 1417-1427.
- 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). Hentet fra <https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2014/12/NINA-rapport-1073-om-friluftslivets-status.pdf>
- Duvall, J. (2011). Enhancing the benefits of outdoor walking with cognitive engagement strategies. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1), 27-35.
- Felsten, G. (2009). Where to take a study break on the college campus: An attention restoration theory perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 160-167.

- Finansdepartementet. (2019). *Muligheter for alle. Fordeling og sosial bærekraft* (Meld. St. 13 2018-2019). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/472d31ff815d4ce7909f5593bf7d79b8/no/pdfs/stm201820190013000dddpdfs.pdf>
- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J., Valle, A. & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic Well-Being and Coping with Stress in University Students: The Mediating/Moderating Role of Self-Efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48.
- Frivold, L. H. & Gundersen, V. (2009). *Skog for folk flest. En gjennomgang av kvantitative spørreundersøkelse fra Norge, Sverige og Finland*. (INA fagrapport 13). Hentet fra https://static02.nmbu.no/mina/publikasjoner/mina_fagrapport/pdf/mif13.pdf
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2016). *Helse på norsk. God helse slik folk ser det* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Gatrell, A. C. (2013). Therapeutic mobilities: walking and 'steps' to wellbeing and health. *Health & place*, 22, 98-106.
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R. & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme physiology & medicine*, 2(1), 3.
- Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Jokela, M., Kivimäki, M. & Elovainio, M. (2018). Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. *Heart*, 104(18), 1536-1542.
- Hansen, B., Kolle, E. & Anderssen, S. (2014). *Fysisk aktivitetsnivå blant voksne og eldre i Norge: Oppdaterte analyser basert på nye nasjonale anbefalinger i 2014* (Rapport Helsedirektoratet IS-2183). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/729/Fysisk-aktivitetsniva-blant-voksne-og-eldre-i-norge-oppdaterede-analyser-basert-pa-nye-nasjonale-anbefalinger-i-2014-IS-2183.pdf>
- Haraldsen, G. (1999). *Spørreskjemametodikk: etter kokebokmetoden*. Hentet fra https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2009032304024
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. & Frumkin, H. (2004). Nature and Health. *Annual review of public health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- 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. (2019). *Folkehelsemeldinga. Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. 19 2018-2019). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nno/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>
- Helsenorge. (2019, 02. januar). Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen. Hentet fra <https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.
- 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. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 424.
- Home, R., Hunziker, M. & Bauer, N. (2012). Psychosocial outcomes as motivations for visiting nearby urban green spaces. *Leisure Sciences*, 34(4), 350-365.

- Hvistendahl, N. E. (2015, 15. juli). La oss ta en #fjellfie. *NRK*. Hentet fra https://www.nrk.no/norge/_-la-oss-ta-en-_fjellfie-1.12455649
- Irvine, K. N., Warber, S. L., Devine-Wright, P. & Gaston, K. J. (2013). Understanding urban green space as a health resource: A qualitative comparison of visit motivation and derived effects among park users in Sheffield, UK. *International journal of environmental research and public health*, 10(1), 417-442.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jakhelin, L. E. (2018). Å komme seg ut gjør deg friskere. Hentet fra <https://www.norskfriluftsliv.no/a-komme-seg-ut-gjor-deg-friskere/>
- Jakhelin, L. E. & Cervenka, P. (2018). Slunken lommebok? Her er studentenes friluftstips. Hentet fra <https://www.norskfriluftsliv.no/slunken-lommebok-her-er-studentenes-friluftstips/>
- Jiang, B., Chang, C.-Y. & Sullivan, W. C. (2014). A dose of nature: Tree cover, stress reduction, and gender differences. *Landscape and Urban Planning*, 132, 26-36.
- Johansson, M., Hartig, T. & Staats, H. (2011). Psychological benefits of walking: Moderation by company and outdoor environment. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 261-280.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). The restorative environment. I R. Kaplan & S. Kaplan (Red.), *The Experience of Nature. A psychological Perspective* (s. 177-200). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Keute, A.-L. (2018). Visste du dette om studentene i Norge? Hentet fra <https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/visste-du-dette-om-studentene-i-norge>
- 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>
- Knapstad, M., Heradstveit, O. & Sivertsen, B. (2018). Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse 2018 (SHoT)/HELT ÆRLIG-undersøkelsen. Hentet fra <https://www.uio.no/studier/om/laringsmiljo/shot/rapportene/shot-2018-studentenes-helse-og-trivselsundersokelse.pdf>
- Koksvik, E. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. (Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og vår psykiske helse". TemaNord 2009:545). Hentet fra https://read.nordic-ilibrary.org/social-issues-migration-health/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psykiske-helse_tn2009-545#page1
- Kultur- og kirke departementet. (2008). *Tilrettelegging av turveier, løyper og stiler* (Veileder). Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/2db68158cc544b7588a0565b86ff8e62/turster_v-0939b_kultur-og_kirkedepetet_2008.pdf
- Lachowycz, K. & Jones, A. P. (2013). Towards a better understanding of the relationship between greenspace and health: development of a theoretical framework. *Landscape and Urban Planning*, 118, 62-69.
- Lairio, M., Puukari, S. & Kouvo, A. (2013). Studying at university as part of student life and identity construction. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 57(2), 115-131.
- Li, D. & Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning*, 148, 149-158.

- Maas, J., Van Dillen, S. M., 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.
- Matsuoka, R. H. (2010). Student performance and high school landscapes: Examining the links. *Landscape and Urban Planning*, 97(4), 273-282.
- Miljødirektoratet. (2018a). Friluftsliv. Hentet fra <http://www.miljostatus.no/tema/Friluftsliv/>
- Miljødirektoratet. (2018b). Stillheit i naturen. Hentet fra <https://www.miljostatus.no/tema/friluftsliv/stillheit-i-naturen/>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social science & medicine*, 91, 130-134.
- Nerland, J. E. & Vikander, N. O. (2002). Kunnskap og friluftsliv. *Viten om naturen—et glemt fundament i friluftslivssammenheng. Artikkel basert på Nerland, J.E. sin hovedfagsavhandling.*
- Nes, R. B. & Clech-Aas, J. (2011). *Psykisk helse i Norge: tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger* (Folkehelseinstituttet Rapport 2011:2). Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20112-psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrapport-med-internasjonale-sammenligninger..pdf>
- Nes, R. B., Hansen, T., Barstad, A., Vittersø, J., Carlquist, E. & Røysamb, E. (2018). *Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem* (Helsedirektoratet rapport IS-2727).
- Norsk Friluftsliv. (2016). Friluftsliv i forandring. Hentet fra <https://www.norskfriluftsliv.no/friluftsliv-i-forandring/>
- Norsk senter for forskningsdata. (2018a). Aldersfordeling. I *Database for statistikk om høgre utdanning*. Hentet fra https://dbh.nsd.uib.no/statistikk/rapport.action?visningId=155&visKode=false&admdebug=false&columns=arstall!8!intervall&index=3&formel=419&hier=insttype!9!instkode!9!fakkode!9!ufakkode!9!progkode&sti=Universiteter!9!Norges%20milj%C3%B8- %20og%20biovitenskapelige%20universitet¶m=arstall%3D2018!8!2017!9!semester%3D3!9!dep_id%3D1!9!nivakode%3DB3!8!B4!8!HK!8!YU!8!AR!8!LN!8!M2!8!ME!8!MX!8!HN!8!M5!8!PR!9!insttype%3D11!9!instkode%3D1173
- Norsk senter for forskningsdata. (2018b). Registrerte studenter fordelt på campus. I *Database for statistikk om høgre utdanning*. Hentet fra https://dbh.nsd.uib.no/statistikk/rapport.action?visningId=251&visKode=false&admdebug=false&columns=arstall&index=2&formel=1022&hier=instkode!9!campuskode!9!progkode&sti=Norges%20milj%C3%B8- %20og%20biovitenskapelige%20universitet¶m=arstall%3D2019!8!2018!9!dep_id%3D1!9!kategori%3DS!9!instkode%3D1173!9!semester%3D3
- Norsk senter for forskningsdata. (2018c). Utelandske studenter. I *Database for statistikk om høgre utdanning*. Hentet fra https://dbh.nsd.uib.no/statistikk/rapport.action?visningId=123&visKode=false&admdebug=false&columns=arstall&index=3&formel=49&hier=insttype!9!instkode!9!fakkode!9!ufakkode!9!progkode&sti=Universiteter!9!Norges%20milj%C3%B8- %20og%20biovitenskapelige%20universitet¶m=arstall%3D2018!8!2017!8!2016!8!2015!8!2014!9!semester%3D3!9!dep_id%3D1!9!nivakode%3DB3!8!B4!8!HK!8!YU!8!AR!8!LN!8!M2!8!ME!8!MX!8!HN!8!M5!8!PR!9!insttype%3D11!9!instkode%3D1173
- Odden, A. (2005). *Endringer og stabilitet i norsk ungdoms friluftslivsutøvelse 1970 - 2004*. Innlegg presentert ved Forskning i friluft Røros. Abstract hentet fra https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2437812/Endringer_og_stabilitet.pdf?sequence=2

- Odden, A. & Aas, Ø. (2002). Motiver for friluftslivsutøvelse: teori, metoder og resultater fra norske undersøkelser 1974-2001. Hentet fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2437867/FRIFOMotiver-siste1.pdf?sequence=1>
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V. & Garside, R. (2016). Attention restoration theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305-343.
- Ommundsen, Y. & Aadland, A. A. (2009). *Fysisk inaktive voksne i Norge: hvem er inaktive - og hva motiverer til økt fysisk aktivitet* (Rapport fra Helsedirektoratet, Kreftforeningen og Norges bedriftsidrettsforbund, IS-1740). Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/721/Fysisk-inaktive-voksne-i-norge-hvem-er-inaktive-og-hva-motiverer-til-okt-fysisk-aktivitet-IS-1740.pdf>
- Pasanen, T., Johnson, K., Lee, K. & Korpela, K. (2018a). Can Nature Walks With Psychological Tasks Improve Mood, Self-Reported Restoration, and Sustained Attention? Results From Two Experimental Field Studies. *Frontiers in psychology*, 9.
- Pasanen, T., Neuvonen, M. & Korpela, K. M. (2018b). The psychology of recent nature visits:(How) are motives and attentional focus related to post-visit restorative experiences, creativity, and emotional well-being? *Environment and Behavior*, 50(8), 913-944.
- Personopplysningsloven. (2018). Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38) Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/*#*
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International journal of environmental health research*, 15(5), 319-337.
- Richardson, E. A. & Mitchell, R. (2010). Gender differences in relationships between urban green space and health in the United Kingdom. *Social science & medicine*, 71(3), 568-575.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sandvik, L. & Holseter, C. (2018). *Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017. Tema: Friluftsliv, organisasjonsaktivitet, politisk deltakelse og sosialt nettverk*. (Dokumentasjonsnotat 2018/7 ISBN 978-82-537-9691-8). Statistisk sentralbyrå. Hentet fra https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/339726?_ts=161758d25c0
- Sever, I. & Verbič, M. (2018). Providing information to respondents in complex choice studies: A survey on recreational trail preferences in an urban nature park. *Landscape and Urban Planning*, 169, 160-177.
- Shin, W. S., Shin, C. S., Yeoun, P. S. & Kim, J. J. (2011). The influence of interaction with forest on cognitive function. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26(6), 595-598.
- Sletteland, N. & Donovan, R. M. (2016). *Helsefremmende lokalsamfunn*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Statistisk sentralbyrå. (2017a). Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/fritid>
- Statistisk sentralbyrå. (2017b). Åtte av ti går i skog og fjell. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/atte-av-ti-gar-i-skog-og-fjell>

- Szolosi, A. M., Watson, J. M. & Ruddell, E. J. (2014). The benefits of mystery in nature on attention: assessing the impacts of presentation duration. *Frontiers in psychology*, 5, 1360.
- Tennessen, C. M. & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15(1), 77-85.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. I C. C. Marcus & M. Barnes (Red.), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendation* (s. 27-86). Canada: John Wiley and Sons, Inc.
- van den Berg, A., E. & Staats, H. (2018). Environmental psychology. I M. v. d. Bosch & W. Bird (Red.), *Oxford textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population* (s. 51-56). Oxford university press.
- Virden, R. J. & Walker, G. J. (1999). Ethnic/racial and gender variations among meanings given to, and preferences for, the natural environment. *Leisure Sciences*, 21(3), 219-239.
- Wensley, R. & Slade, A. (2012). Walking as a meaningful leisure occupation: The implications for occupational therapy. *British Journal of Occupational Therapy*, 75(2), 85-92.
- Williams, K. J., Lee, K. E., Hartig, T., Sargent, L. D., Williams, N. S. & Johnson, K. A. (2018). Conceptualising creativity benefits of nature experience: Attention restoration and mind wandering as complementary processes. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 36-45.
- Wu, C.-D., McNeely, E., Cedeño-Laurent, J., Pan, W.-C., Adamkiewicz, G., Dominici, F., ... Spengler, J. D. (2014). Linking student performance in Massachusetts elementary schools with the "greenness" of school surroundings using remote sensing. *PloS one*, 9(10), e108548.

8 Vedlegg

Vedlegg 1 – Informasjon til studentene ved distribusjon av undersøkelsen

Opplysninger i e-posten sendt ut til studentene, på norsk og engelsk:

Hei

Norsk:

Dette er en spørreundersøkelse til alle studenter ved NMBU om deres aktiviteter utendørs, hva som motiverer til å drive med ulike former for friluftsliv både i nærmiljøet og ellers, og om hvilke kvaliteter man foretrekker i friluftslivrelaterte miljøer.

Undersøkelsen er en del av en masteroppgave i folkehelsevitenskap, og kan gi ny kunnskap som kan brukes i planlegging for friluftsliv og nærturer. Den er på norsk (bokmål) med lukkede svaralternativer. Alle svarene vil være anonyme, og man kan derfor ikke trekke tilbake svarene sine i etterkant.

Om du ikke ønsker å være med på undersøkelsen, hadde det vært fint om du trykket på «klikk her om du ønsker å melde deg av» litt lenger ned i e-posten for å unngå å få en påminnelse.

English:

This is a survey for a master's thesis about student's «friluftsliv». All students at NMBU have received this e-mail. For practical reasons the survey will be in Norwegian and if you can read and understand Norwegian, please feel free to answer.

If you can't read Norwegian, please click «klikk her om du ønsker å melde deg av» down below to give me a note that you will not be answering. Thank you.

Tusen takk

Mvh

Cecilia Sandell

Master i folkehelsevitenskap, LANDSAM, NMBU

[Klikk her for å delta](#)

[Klikk her om du ønsker å melde deg av.](#)

Tjenesten er levert av www.questback.com - Questback Essentials

Informasjon til studentene etter å ha trykket på «delta», hovedsakelig informasjon om databehandling og personvernopplysninger:

Kartlegging av NMBU-studenters utendørsaktiviteter og friluftsliv

Dette er et spørreskjema relatert til en masteroppgave i folkehelsevitenskap kalt: «Friluftsliv, motivasjon og preferanser til det fysiske miljø». Alle spørsmålene har lukkede svaralternativ. Spørsmålene er delt inn i fire deler og før hver del er det kort informasjon om spørsmålene som jeg håper du tar deg tid til å lese.

Informasjon om databehandling

Det stilles noen få spørsmål om personopplysninger, men skjemaet vil være helt anonymt. Ingen e-postadresse, personopplysning, ip-adresse eller lignende skal kunne spores mellom respons og respondent.

Hvordan kontakte oss

Student: Cecilia Sandell
Veileder: Ruth Kjærsti Raanaas
cesa@nmbu.no
ruth.raanaas@nmbu.no

Dersom du ønsker mer informasjon om behandlingen av dine personopplysninger, klikk [her](#)

Jeg godtar behandlingen av mine personopplysninger i henhold til informasjonen gitt her.

[Jeg ønsker ikke å delta](#)

Neste

Ved å klikke på [her](#) kommer man til informasjonen om behandlingen av personopplysninger som vist på neste side:

Informasjon om databehandling



Hvor lenge vil personopplysninger behandles

6 Måned(er)

Hvilke typer personopplysninger vil bli samlet inn og brukt

Det vil bli spurt om kjønn, alder (femårsintervaller), bostedsområde under studietiden og om man er internasjonal student eller ikke (i form av ja/nei).

Hvilke særlige kategorier av personopplysninger vil bli innsamlet og brukt

Ingen særlige kategorier av personopplysninger vil bli innsamlet.

Rettslig grunnlag for behandling av dine personopplysninger

Behandling er nødvendig for berettigete interesser for den databehandlingsansvarlige eller tredjepart. Prosjektet er meldt inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD) og NSD tilrår prosjektet. All tilgang til e-postadresser slettes når undersøkelsen er gjennomført.

Hvem vil ha tilgang til dine personopplysninger

Kun jeg, Cecilia Sandell, og veileder Ruth Kjærsti Raanaas har tilgang til rådata. Personopplysninger som samles inn vil ikke kunne spores til respondenten.

Informasjon om databehandling



Overførsel av data til land eller institusjoner utenfor EØS, og sikkerhetstiltak (hvis aktuelt)

Ingen overførsel.

Automatisert beslutningstaking

Alle svarene vil automatisk bli anonymisert og ingen svar kan spores tilbake til respondent.

Dine individuelle rettigheter

Det er mulig å reservere seg fra noen av spørsmålene om personopplysninger, slik som kjønn og bosted. Videre kan man også velge å avstå fra hele undersøkelsen.

Din rett til å tilbaketrekke samtykke

Fordi alle data er anonyme kan ikke respondent få slettet data om seg selv fordi enkeltsvar ikke kan trekkes ut.

Tilsynsmyndighet

Ruth Kjærsti Raanaas, NMBU

Vårt personvernombud

Jan Olav Aarflot, NMBU

Vedlegg 2 – Vurdering fra NSD

24.1.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Kartlegging av NMBU-studenters friluftsliv og preferanser til det fysiske miljø

Referansenummer

284156

Registrert

13.10.2018 av Cecilia Sandell - cecilia.sandell@nmbu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet / Fakultet for landskap og samfunn / Institutt for folkehelsevitenskap

Prosjektansvarlig

Ruth Kjærsti Raanaas, ruth.raanaas@nmbu.no, tlf:

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Student

Cecilia Sandell, cesa@nmbu.no, tlf: 47248787

Prosjektperiode

13.08.2018 - 15.05.2019

Status

13.12.2018 - Vurdert

Vurdering (1)

13.12.2018 - Vurdert

Det er vår vurdering at det ikke skal behandles direkte eller indirekte opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner i dette prosjektet, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 13.12.18, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra NSD.

NSD legger til grunn at taushetsplikten ikke er til hinder for studentens tilgang til e-postadressene, og at adressene slettes senest når undersøkelsen er gjennomført/avsluttet.

HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?

24.1.2019

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

Vi har lagt til grunn at ingen enkeltperson vil kunne identifiseres i oppgave/publiseringer.

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: spesialrådgiver Kjersti Haugstvedt

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 3 – Spørreskjema

Kartlegging av NMBU-studenters utendørsaktiviteter og friluftsliv

Din identitet vil holdes skjult.

Når skjult identitet brukes i undersøkelser, vil ingen identifiserbar informasjon, som f.eks. nettlesertype og -versjon, IP-adresse, operativsystem eller e-postadresse, bli lagret med svaret. Dette er for å beskytte respondentens identitet.

Del 1

Først stilles det spørsmål om hvilke aktiviteter du vanligvis driver med og hyppigheten.

Det kan være større eller mindre forskjeller fra uke til uke, og fra måned til måned, så prøv å tenk deg hva som har vært vanlig for deg det siste året/årene.

De to første spørsmålene tar for seg aktiviteter i sommersesong (apr-okt), og de neste to i vintersesong (okt-apr).

1) * Hvor ofte utfører du vanligvis følgende aktiviteter i sommerhalvåret (ca. april - oktober)?

	Omtrent daglig	4-6 ganger i uka	1-3 ganger i uka	1-3 ganger i måneden	Maks 1 gang i måneden / sjeldnere	Aldri / Driver ikke med denne aktiviteten i sommerhalvåret
Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gåturer (nær hjemmet / gaten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogge- eller løpetur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bær-, sanke- eller sopptur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jakt, fangst eller fiske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terrengsykling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rulleski eller rulleskøyter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ridetur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Omtrent daglig	4-6 ganger i uka	1-3 ganger i uka	1-3 ganger i måned	Maks 1 gang i måned / sjeldnere	Aldri / Driver ikke med denne aktiviteten i sommerhalvåret
Kajakk, kano, robåt eller seiling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bade ute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Langrenn, med fokus på trening fremfor tur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orientering, kart og kompass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Overnattingsturer utendørs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Båltur eller matlagning utendørs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs klatring eller buldring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs yoga, styrketrening eller lignende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs ballspill eller lagsport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2) * Hvis du må velge én aktivitet, hvilken liker du best å drive med i sommerhalvåret?

- Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +)
- Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)
- Gåturer (nær hjemmet / gaten)
- Jogge- eller løpetur
- Bær-, sanke- eller sopptur
- Jakt, fangst eller fiske
- Terrengsykling
- Rulleski eller rulleskøyter
- Ridetur
- Kajakk, kano, robåt eller seiling
- Bade ute
- Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +)
- Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)
- Langrenn, med fokus på trening fremfor tur
- Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski
- Orientering, kart og kompass
- Overnattingsturer utendørs
- Båltur eller matlagning utendørs
- Utendørs klatring eller buldring
- Utendørs yoga, styrketrening eller lignende
- Utendørs ballspill eller lagsport

3) * Hvor ofte utfører du vanligvis følgende aktiviteter i vinterhalvåret (ca. oktober - april)?

	Omtrent daglig	4-6 ganger i uka	1-3 ganger i uka	1-3 ganger i måned	Maks 1 gang i måned / sjeldnere	Aldri / Driver ikke med denne aktiviteten i sommerhalvåret
Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gåturer (nær hjemmet / gaten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogge- eller løpetur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bær-, sanke- eller sopptur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jakt, fangst eller fiske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terrengsykling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rulleski eller rulleskøyter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ridetur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kajakk, kano, robåt eller seiling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bade ute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Langrenn, med fokus på trening fremfor tur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Omtrent daglig	4-6 ganger i uka	1-3 ganger i uka	1-3 ganger i måneden	Maks 1 gang i måneden / sjeldnere	Aldri / Driver ikke med denne aktiviteten i sommerhalvåret
Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orientering, kart og kompass	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Overnattingsturer utendørs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Båltur eller matlagning utendørs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs klatring eller buldring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs yoga, styrketrening eller lignende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utendørs ballspill eller lagsport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4) * Hvis du må velge én aktivitet, hvilken liker du best å drive med i vinterhalvåret?

- Lengre fotturer i skog eller fjell (3 timer +)
- Kortere fotturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)
- Gåturet (nær hjemmet / gaten)
- Jogge- eller løpetur
- Bær-, sanke- eller sopptur
- Jakt, fangst eller fiske
- Terrengsykling

- Rulleski eller rulleskøyter
- Ridetur
- Kajakk, kano, robåt eller seiling
- Bade ute
- Lengre skiturer i skog eller fjell (3 timer +)
- Kortere skiturer i skog eller fjell (inntil 3 timer)
- Langrenn, med fokus på trening fremfor tur
- Skøyter, alpint, telemarkski, snowboard eller topptur på ski
- Orientering, kart og kompass
- Overnattingsturer utendørs
- Båltur eller matlagning utendørs
- Utendørs klatring eller buldring
- Utendørs yoga, styrketrening eller lignende
- Utendørs ballspill eller lagsport

Del 2

Alle har sine grunner til å drive med aktiviteter utendørs og motiveres av ulike årsaker. Jeg ønsker videre å vite hvorfor du er fysisk aktiv utendørs og hva som motiverer deg til å drive med aktiviteten(e) dine.

5) * Hvor viktig anser du disse faktorene for at du faktisk driver med aktiviteter i friluft?

	Avgjørende	Ganske viktig	Litt viktig	Lite viktig	Ikke viktig
Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg stillhet, fred og ro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg en spirituell opplevelse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får oppleve flora og fauna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan lære om naturen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg følelsen av kontroll og mestring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Avgjørende	Ganske viktig	Litt viktig	Lite viktig	Ikke viktig
Jeg får være sosial med venner, familie eller andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får være en del av friluftslivkulturen og skaper egen identitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gir meg anerkjennelse hos andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får tid til å være alene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6) * Hvis du må velge én faktor, hvilken vil du si er den viktigste for deg?

- Jeg kommer meg vekk, får en miljøforandring og avveksling
- Jeg får fysisk aktivitet, trening eller mosjon
- Jeg får tid til å stresse ned og mental avkobling
- Jeg lar meg fascinere og nyte utsikt, stemning og estetikk
- Gir meg stillhet, fred og ro
- Jeg får frisk luft eller kommer meg vekk fra forurensning
- Gir meg en spirituell opplevelse
- Jeg får oppleve flora og fauna
- Jeg kan høste, sanke, jakte eller fiske
- Jeg kan lære om naturen
- Gir meg følelsen av kontroll og mestring
- Lar meg oppleve spenning og kjenne på egne grenser
- Gir meg en lykkefølelse, glede eller frihetsfølelse
- Gir meg tid til refleksjon, tenking og selvutvikling
- Jeg får være sosial med venner, familie eller andre
- Muligheten til å knytte nye eller tettere fellesskap

- Jeg får være en del av friluftslivkulturen og skaper egen identitet
- Gir meg anerkjennelse hos andre
- Jeg får tid til å være alene

Del 3

I denne delen får du noen spørsmål relatert til hvor du foretrekker å drive med aktiviteten(e).

Det stilles spørsmål om hvilke kvaliteter ved friluftslivrelaterte omgivelser du verdsetter mest, samt noen spørsmål om det strukturelle rundt. Dette kan variere fra aktivitet til aktivitet og årstid, men tenk deg hva du foretrekker generelt.

7) * Hvor viktig anser du disse faktorene i (og rundt) naturmiljøet for å ville drive med aktiviteten(e) dine?

	Avgjørende	Ganske viktig	Litt viktig	Lite viktig	Ikke viktig
Områder med god sikt i terrenget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flott utsikt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å kunne oppleve variert biologisk mangfold	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stillhet (vekk fra vei-/urbanstøy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Villmark og urørt natur (uten stier, hytter og annen tilrettelegging)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Godt tilrettelagte stier (sommer)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gode preparerte løyper (vinter)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Universelt utformede turveier (sykkel, rullestol, rulleski, barnevogn, hest, ol.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belysning eller lysløyper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Godt skiltet og/eller merket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Informasjonstavler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgang til rasteplasser, bål plass, benker, gapahuk, ol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgang til toalett og/eller søppeldunker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgang til detaljerte kart over områder og turer (elektronisk eller papir)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Avgjørende	Ganske viktig	Litt viktig	Lite viktig	Ikke viktig
Tilgang til informasjon i form av apper ol. over turer, arrangement, løyper, mm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Transportmulighet til områdene aktivitetene drives i (kollektivt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Videre stilles det spørsmål om Ås som friluftslivsområde. Om du aldri driver med aktiviteten(e) i Ås kommune, så huk av for «vet ikke/ingen oppfatning», eventuelt «er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås».

8) * Driver du noen gang med aktiviteten(e) i Ås?

- Ja
- Nei

9) * Hva synes du om følgende tilrettelegging for friluftslivet i Ås?

	Bra	Helt greit	Dårlig	Er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås	Vet ikke / ingen oppfatning
Antall og lengde på stier eller løyper, sommerstid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antall og lengde på stier eller løyper, vinterstid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Universelt utformede veier eller turer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merking og informasjonstavler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kart og informasjon over områder eller turer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belysning og lysløyper	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tilgang til bålplasser, søpledunker, ol.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Bra	Helt greit	Dårlig	Er grunnen til at jeg ikke er aktiv i Ås	Vet ikke / ingen opfatning
Muligheten til å oppleve naturen, flora og fauna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mulighet til å oppleve villmark og urørt natur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mulighet til å komme seg til ulike områder (transport)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10) * Hvis du må velge én kategori, hvor trives du best når det kommer til å drive med aktiviteter utendørs?

- På høyfjellet (over tregrense, for eks. Jotunheimen eller Rondane)
- I lavfjellet (ved tregrensa)
- I skogen, (løv og/eller bar)
- På åpen mark (for eks. Hardanger- eller Finnmarksvidda)
- Langs kysten (på land)
- I vann (på hav, innsjø og/eller elv)
- Å bestige kjente topper/steder (eks. Trolltunga, Galdhøpiggen, osv.)

Del 4

Helt til sist får du noen spørsmål om demografiske forhold. Disse opplysningene vil videre ligge til grunn for å kunne se på forskjeller og likheter i aktiviteter og kjønn, alder og bostedsområde i masteroppgaven.

11) * Er du student på NMBU?

- Ja, Campus Ås
- Ja, Campus Adamstuen
- Nei / Annet

12) * Vennligst oppgi kjønn

- Kvinne
- Mann
- Annet / Ønsker ikke svare

13) * Vennligst oppgi aldersgruppe

- 18-24
- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40+

14) * Hvor bor du under studietiden?

- Ås kommune
- Follo - utenfor Ås kommune

- Oslo kommune
- Annet
- Ønsker ikke svare

15) * Er du internasjonal student?

- Ja
- Nei

Send

100 % fullført

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway