

Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2019 30 stp

Fakultet for Miljøvitenskap og Naturforvaltning (MINA)

Oslo Klatrepark – en arena for økt friluftaktivitet i Groruddalen

Marit Grøvdal

Naturbasert reiseliv

Forord

Da jeg flyttet til Romsås i 2017 ble jeg raskt glad i denne drabantbyen med umiddelbar nærhet til Lillomarka. Etter kort tid fikk jeg høre om Groruddalssatsingen og ble interessert i hva den innebar. Et ønske om å kunne bidra med forskning i forbindelse med denne satsingen gjorde det naturlig for meg å velge Oslo Klatrepark som utgangspunkt for denne masteroppgaven. Parken ligger i Grorud bydel, som er bydel med mangfoldig sosiodemografisk sammensetning.

Tidligere forskning viser at andelen av den norske befolkning med innvandrerbakgrunn utøver mindre friluftsliv enn den etnisk norske andelen. Jeg ønsket å undersøke om dette samsvarer med besøkende i Oslo Klatrepark, og om de med innvandrerbakgrunn har en annen oppfatning av selve opplevelsen enn de etnisk norske.

Jeg ønsker å takke min veileder Knut Fossgard for god støtte, veiledning og positiv innstilling. Takk til daglig leder i Oslo Klatrepark og de unge og lovende ansatte, som alltid møtte meg med et smil. Videre takk til Kathrin Jathe, Rita Tromm og Wolfgang Bahlk for hjelp med oversetting. Takk til Maria for alle tilbragte stunder på biblioteket, og til Benedicte og Mette for korrekturlesing, samt gode tilbakemeldinger. Til slutt en stor takk til kona for tålmodigheten de to siste årene. Nå er min tid ferdig ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, og et nytt kapittel kan begynne.

Marit Grøvdal

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet

Ås, 15. mai 2019

Sammendrag

Det foregår en urbanisering på globalt nivå, og vi blir mer distansert fra naturen. Forskning viser viktigheten av å opprettholde et forhold til naturen for eget velvære, men også for å etablere holdninger som øker sannsynlighet for å handle i favør av naturen. Dette er viktig i dag, når vi står ovenfor store utfordringer som klimaendringer, tap av biologisk mangfold og fragmentering av naturen. Friluftsliv kan være et bindeledd mellom menneske og natur. Oslo har med årene blitt mer mangfoldig, og tall fra SSB synliggjør at andelen av den norske befolkningen med innvandrerbakgrunn har lavere deltakelse i friluftsliv. I denne studien har jeg undersøkt besøkendes opplevelser i Oslo Klatrepark, med beliggenhet i Grorud bydel. Bydelen er innlemmet i Groruddalssatsingen, som er en pågående områdesatsing for å forbedre Groruddalen. Min studie viste noen ulikheter mellom andelen besøkende i Oslo Klatrepark med innvandrerbakgrunn og den etnisk norske andelen. Undersøkelsen viser at besøk i parken delvis har ført til motivasjon til å tilbringe ytterligere tid ute i naturen. Disse funnene kan ikke generaliseres, men jeg mener allikevel at de er interessante. De er et supplement til friluftslivsforskning blant andelen av den norske befolkning med innvandrerbakgrunn. Studien viser videre viktigheten av tilbud som Oslo Klatrepark i Groruddalen.

Abstract

There is an ongoing global urbanization, and we are getting more disconnected from nature. Research reveals the importance of maintaining a connection to nature for one's own well-being, but also for establishing pro-environmental attitudes that increase the possibility of pro-environmental behavior. This is important today, as we have big challenges ahead of us in regards to climate change, loss of biological diversity and fragmentation of nature. Outdoor recreation (friluftsliv) may function as a link between humans and nature. Oslo has become more diverse throughout the years, and numbers from Statistics Norway highlights a lower representation of Norway's population with an immigrant background in outdoor recreational activities. In this study I have researched visitors' experiences in Oslo Climbing Park, which is located in the district of Grorud. This district is a part of "Goruddalssatsingen", which is an ongoing commitment to improve the district. My study showed some differences between visitors in Oslo Climbing Park with an immigrant background and ethnic Norwegians. The survey shows that visits to the park partly led to motivation to spend more time outside in nature. These findings cannot be generalized, but I still find them interesting. They are a supplement to outdoor recreation research among those with an immigrant background in the Norwegian population. The study also shows the importance of attractions such as Oslo Klatrepark in Groruddalen.

Innholdsfortegnelse

Figurliste	1
Tabeller	1
1 Introduksjon	2
1.1 Friluftsliv, natur og opplevelser i naturen	4
1.2 Kunnskap og kunnskapshull	5
1.3 Forskningsspørsmål	6
2 Bakgrunn	7
2.1 Nasjonale mål for friluftsliv	8
2.2 Groruddalssatsingen	9
2.3 Beskrivelse av studieområdet	10
3 Teori	12
3.1 Friluftsliv	12
3.1.1 Hva er friluftsliv?	12
3.1.2 Hverdagsfriluftsliv fraviker helge- og feriefiriluftsliv	13
3.1.3 Foretrukne friluftslivsformer blant innvandrerbefolkning	13
3.1.4 Effekter av økt friluftsliv	14
3.2 Natur og naturpregede områder	15
3.3 Opplevelser	17
3.4 Betydning av natur og opplevelser i natur	17
3.4.1 Biofili	19
3.5 Hindringer for utøvelse av friluftsliv	20
3.5.1 Strukturelle begrensninger	21
3.5.2 Frykt og naturpreferanser	23
3.5.3 Sosiodemografi	23
3.5.4 Overkomme hindre	24
3.6 Motivasjon, holdninger og handlinger for friluftsliv	25
3.6.1 Grunner til å utøve friluftsliv	25
3.6.2 Motivasjon og intensjon	25
3.6.3 Tilretteleggere og fasilitatorer	26
3.6.4 Grad av tilrettelegging for friluftsliv	27
4 Metode	28
4.1 Forskningsdesign	30
4.2 Elektronisk spørreundersøkelse	31

4.3	Beskrivelse av caseområdet	32
4.4	Analyse	32
4.5	Diskusjon av metode	33
4.5.1	Kvalitet på spørsmålene	35
4.5.2	Reliabilitet og validitet.....	35
4.5.3	Ulike syn på begrepene friluftsliv og natur	36
4.5.4	Økt motivasjon vs. handling	36
5	Resultater	37
5.1	De besøkende – deskriptiv statistikk.....	37
5.1.1	Helhetlig opplevelse	39
5.1.2	Kommentarer	40
6	Diskusjon	41
6.1	De besøkende som helhet.....	42
6.2	Endring i motivasjon.....	42
6.3	Klatreparken som arena for friluftsliv og tilknytning til friluftsliv	44
6.3.1	Besøk av klatreparken tilsvarer friluftsliv	44
6.3.2	Hverdagsfriluftsliv.....	45
6.3.3	Positiv helhetlig opplevelse i parken	45
6.4	Klatreparken som hindring og fasilitator for økt utøvelse av friluftsliv	45
6.4.1	Kultur	46
6.4.2	Viktighet av det sosiale.....	46
6.4.3	Parken som strukturell fasilitator.....	46
7	Konklusjon, implikasjoner og videre forskning	48
7.1	Forslag til videre forskning	49
8	Litteraturliste.....	50
9	Vedlegg 1	54

Figurliste

Figur 1: Raymore (2002) sin modell for fasilitatorer og begrensninger	27
---	----

Tabeller

Tabell 1: Besøkende med aldersfordeling.....	38
Tabell 2: Fordeling av tidligere besøk	38
Tabell 3: Hvem de besøkende kom i følge med	38
Tabell 4: Viktigheten av det sosiale i gjennomsnitt.....	39
Tabell 5: Antall som klatret	39
Tabell 6: Vurdering av helhetlig opplevelse, sannsynlighet for retur og anbefaling.....	39
Tabell 7: Gjennomsnittlig endring i motivasjon for gruppene samlet og separert	40

1 Introduksjon

Urbanisering og distansering fra naturen er en pågående global trend. I dag bor 50 % av verdens befolkning i urbane strøk, og ved år 2050 vil prosentandelen ha økt til 68 (The World Bank, 2018). Det biologiske mangfold er truet og naturen fragmenteres. Menneskeskapte klimaendringer er et faktum. Det er mange grunner til å være bekymret for at mennesker mister kontakten med naturen.

Friluftsliv kan være et bindeledd for å gjenvinne forholdet til naturen, slik overklassen på andre halvdel av 1800-tallet gjorde (Gelter, 1999). Denne overklassen var byfolk og ikke vant til å ferdes i natur, men gjennom friluftsliv ble de bragt tilbake til skog og fjell (Gelter, 1999). Ved å gjenvinne et slikt forhold til naturen kan holdningsendring oppstå, i form av ønske om å ta vare på naturen (Nisbet & Zelenski, 2013). En slik holdningsendring kan igjen føre til atferdsendringer i favør av den (Chawla, 1999). Videre har grad av tilknytning til naturen vist å kunne forutsi miljøatferd (Zelenski & Nisbet, 2014). Atferdsendring vil være positivt for at det biologiske mangfoldet på kloden vår skal opprettholdes i størst mulig grad. For oss mennesker er det også essensielt å opprettholde naturressurser, som er vårt livsgrunnlag. I følge Sampson (2013) er distanseringen fra naturen en tredje verdenskrise, etter klimaendringer og tap av arters habitat. Det kan altså komme mange gode ringvirkninger av å benytte friluftslivets potensiale til å gjenvinne forholdet mellom mennesker og natur.

Friluftsliv har fysiske og mentale helsegevinster både på samfunnsnivå og på individnivå. Samfunnet oppnår blant annet økonomisk gevinst gjennom at befolkningen holder seg sunnere og friskere (Aasetre, Kleiven, & Kaltenborn, 1994). Personlige gevinster tilsvarer eksempelvis bedret fysisk helse, lavere stressnivå og bedret selvtillit (Aasetre et al., 1994). Fysiske gevinster oppnås av den aktiviteten vi utøver og mentale gevinster av både den fysiske aktiviteten og de naturlige omgivelsene den utøves i. I tillegg kan friluftsliv bidra til en følelse av fellesskap. Utøvelse kan forbedre det sosiale liv og styrke eksempelvis familiebånd (Aasetre et al., 1994).

Kommersielt friluftsliv og naturbasert reiseliv har blitt vanlig i Norge i dag (Stensland et al., 2018). Dette kan bidra til at flere nordmenn, grunnet gode og mangfoldige tilbud av aktiviteter, velger å feriere i hjemlandet. Tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) (2019) viser at dette skjedde i fjor. En slik utvikling er positiv for klimaet vårt, grunnet lavere CO₂ utslipp (Aall, 2014). Reiselivsnæringen sto for åtte prosent av drivhusgassutslippene i 2005, og det har vært nedgang i buss- og togtrafikk, mens flytrafikk øker (Aall, 2014). På bakgrunn av

dette etterspør Aall (2014) en mer ansvarsfull reiselivsnæring, og trekker videre frem økoturisme og «sakte» turisme som gode metoder. Ferierende nordmenn i hjemlandet som benytter seg av kommersielle friluftslivstilbud, kan være med på å snu denne trenden. I denne situasjonen ville de bedrevet naturbasert reiseliv, da definisjonen er:

”Naturbasert reiseliv omfatter menneskers aktiviteter når de besøker naturområder utenfor sine vanlige omgivelser» (Fredman, Wall-Reinius, & Lundberg, 2009, s. 24).

Naturbasert reiseliv er videre avhengig av intakte økosystemer og stabilt klima, da dette er ressurser næringen bygger på.

Myter om at alle nordmenn er naturens barn og «født med ski på bena» stemmer ikke alltid med virkeligheten. Det er ikke allmennkunnskap å vite hvordan en skal ferdes og oppføre seg i naturen for alle deler av befolkningen. Det er heller ikke alle som er glade i eller vant til å oppholde seg i naturen. Grunnsteinen i norsk friluftsliv er retten til fri ferdsel i utmark. Denne allemannsretten er forankret i friluftsloven (friluftsloven, 1957), og kombinert med markaloven (2009) sikrer friluftslivsloven gode framtidsutsikter for Oslobefolkningens muligheter til å få gode naturopplevelser. Oslo har blitt en mer mangfoldig by, med stigende populasjon. Den pågående urbanisering trenger ikke å bety distansering fra naturen for den norske befolkningen. Landets største by er omringet av Osloområdet, som med unik vernestatus gjennom markaloven (2009) sikrer oss lett tilgang til natur. Dermed har hovedstatens befolkning mulighet til ikke å bli distansert fra naturen, men tvert imot bruke den mer hyppig og bli mer knyttet til den.

Siden 1971 har SSB presentert tall for deltakelse i norsk friluftsliv og gitt oss oversikt over våre friluftslivsvaner. Statistikken viser at trender i friluftslivet har endret seg i de senere årene (Dervo et al., 2014). Det har vært nedgang i bær- og soppturer, mens økning i eksempelvis terrengsykling og båtturer. I 2014 var SSBs utvalg så stort at det var hensiktsmessig å undersøke ulikheter mellom ikke-vestlige og vestlige i den norske befolkningen (Skår, Rybråten, & Øian, 2018). Rapporten ga større oversikt over mangfoldet, og det er viktig for å kunne sette inn tiltak som fører til mer friluftslivsdeltakelse. Denne oversikten viser at det er noe lavere friluftslivsdeltakelse for andelen av den norske befolkning med innvandrerbakgrunn (Skår et al., 2018). Forskjellene er størst mellom ikke-vestlige og vestlige innvandrere, men med unntak av bær- og soppturer er det ulikheter også mellom

vestlige innvandrere og etnisk norske (Skår et al., 2018). Videre har ikke-vestlige, etniske minoriteter i Groruddalen etterlyst mer tilrettelegging for å komme seg ut (Skogen & Jonsson, 2009). Den pågående Groruddalssatsingen bidrar til dette. Satsingen har tatt med beboerne i prosessen med å utvikle attraktive nærområder og legge til rette for friluftslivsaktiviteter. Det blir allikevel fortsatt påpekt at kunnskap rundt hva konkret som bidrar til økt deltakelse i friluftsliv blant innvandrere mangler (Bjerkli et al., 2017). I den forbindelse trengs det også mer kunnskap om hvordan innvandrere er knyttet til naturen, og hvordan følelse av tilhørighet til naturen oppstår for denne gruppen (Bjerkli et al., 2017).

1.1 Friluftsliv, natur og opplevelser i naturen

Friluftslivsforskning fikk sin start i etterkrigsårene (Aasetre et al., 1994). Grunnet økt bruk av naturområder gjaldt det å finne en god forvaltningsløsning for disse områdene. Feltet har videre utviklet seg til å bli et bredt forskningsfelt, og funn som fremkommer av denne forskningen er til hjelp når politisk mål skal settes. Det har videre blitt etablert en interesse for å forstå fenomenet friluftsliv bedre (Aasetre et al., 1994). Det er utført en del rekreasjonsforskning på motivasjon bak deltakelse i aktiviteter (Aasetre et al., 1994). Når det gjelder hvordan deltakere føler og oppfatter en opplevelse er dette vanskelig å forske på (Okada, Okamura, & Zushi, 2013). Folk som har vært med på akkurat samme aktivitet, i identisk miljø, vil sitte igjen med ulike oppfatninger og følelser (Okada et al., 2013). Friluftsliv er altså et stort forskningsfelt, men utfordrende og komplekst hva gjelder å fange essensen av individets gode opplevelser.

Motivasjon er en nødvendig faktor for utøving av friluftsliv, og en utbredt teori angående dette er Deci og Ryan (2015) sin selvbestemmelsesteori. Denne behovsteorien innebærer at det er nødvendig at tre, indre psykologiske behov er dekket for å oppnå et nivå hvor vi er motiverte. Disse tre behovene er selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2015). Det er videre mye som begrenser oss i å delta. Crawford og Godbey presenterte i 1987 en modell for fritidsbegrensninger. Denne var ment å forklare begrensninger for deltakelse ved hjelp av tre typer begrensninger: intrapersonelle, interpersonelle og strukturelle hindringer. Modellen har i etterkant blitt både endret (Godbey, Crawford, & Shen, 2010) og kritisert flere ganger (Raymore, 2002), men er stadig brukt i forskning.

Det er som nevnt i forrige avsnitt faktorer som begrenser deltakelse, men det finnes også fasilitatorer som fungerer motsatt vei og er hjelpelike i dannelsen av fritidspreferanser og utøvelse. Raymore (2002) tok utgangspunkt i en revidert versjon av Crawford & Godbey sin

opprinnelige modell, hvor hun la til fasilitatorer. Både fasilitatorer og begrensninger forekommer dermed i en og samme modell, og de forekommer uavhengige av hverandre (Raymore, 2002).

I Raymores modell havner *tilgang* til fritidsaktiviteter under strukturelle fasilitatorer (2002). Det er her jeg ville plassert denne oppgavens caseområde, Oslo Klatrepark. Det er en tilrettelagt klatrepark, som er et nærmiljøtilbud for innbyggerne i Groruddalen. De naturlige omgivelsene parken ligger i er skog. Prisnivået er lavere enn den andre utendørs klatreparken i Oslo, Høyt og Lavt, noe som også kan fungere som en strukturell fasilitator. Jeg mener parken passer inn i den pågående Groruddalssatsingen, og vil undersøke hvordan den miljøbevisste parken kan bidra til økt motivasjon til videre dannelse av fritidspreferanser og til videre utøvelse av friluftsliv.

Målet med min undersøkelse var å se hva et besøk i Oslo Klatrepark gjorde med de besøkende, om de ble påvirket i noen grad. Ønsket var i hovedsak å forske på om besøket i parken gjorde noe med motivasjonen, og videre om besøket hadde ulik påvirkning på gruppen med innvandrerbakgrunn og den etnisk norske gruppen.

1.2 Kunnskap og kunnskapshull

Det har tidligere blitt gjort forskning med mål å avdekke hva som skyldes at Norges befolkning med innvandrerbakgrunn er mindre aktive enn de etnisk norske (Figari, Haaland, & Krange, 2009; Krange & Bjerke, 2011). Videre har det vært forsket på hva som motiverer til friluftsliv (Aasetre et al., 1994). Motivasjon er dog ikke noe vi opplever konstant, da det ut i fra Deci og Ryans (2015) selvbestemmelsesteori kreves at visse behov er dekket. Våre opplevelser kan ha innvirkning på vår motivasjon, i positiv eller negativ retning (Skår, 2010). Begrensingsteori har i stor grad blitt brukt i forskning for å forklare og forstå hvorfor deltakelse uteblir, og har blitt brukt til å forklare både deltakelse og uteblivelse (Raymore, 2002). Det har blitt gjort forskning internasjonalt på hvordan diverse utendørs «læringsprogrammer» har innvirkning på vårt forhold til naturen, og om slike opplevelser gjør at vi oppnår større miljøbevissthet (Okada et al., 2013). Hvilke effekter naturen har på mennesker er et stort forskningsfelt (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012; MacKerron & Mourato, 2013). Videre er det tilgjengelig forskning på om holdning til miljø samsvarer med handlinger (Freuler & Hunziker, 2007). I blant behøver vi å bli introdusert for noe, for å få

mulighet til å like det og eventuelt utøve det mer (Figari et al., 2009). Terskelen er høyere for å oppsøke nye aktivitetsformer. I følge Miljøverndepartementet er det mangel på «kunnskap om hvilke tiltak som virker best for å oppnå deltagelse i friluftsliv i hverdagen blant lite aktive grupper i befolkningen» (Miljøverndepartementet, 2013, s. 21).

Groruddalssatsingen har vist viktigheten av involvering av lokalbefolkning. Ikke all tidligere internasjonal eller nasjonal forskning kan direkte overføres til andre steder, med tanke på sosiodemografi. Det finnes en del deskriptiv forskning, men utenom evaluering gjennom Groruddalssatsingen (Agenda Kaupang, 2016) finnes det få konkrete eksempler på hva som fungerer som tiltak for å oppnå økt friluftslivsdeltakelse blant de med innvandrerbakgrunn i dalen. Nasjonal kompetanseenhet for minoritetshelse (NAKMI) jobber for å fremme kunnskap om helse og omsorg gjennom forskning (Ali & Czapka). Landsomfattende undersøkelser fra Statistisk sentralbyrå gir oss et grovt bilde av hovedmønstre angående deltagelse i friluftsliv (Dervo et al., 2014), men det foreligger lite forskning rundt motivasjon til friluftsliv blant andelen med innvandrerbakgrunn. Noe av målet med denne undersøkelsen var å se hva en konkret hverdagsfriluftslivopplevelse gjorde med innbyggernes motivasjon.

Det mangler forskning på hvilke tiltak som fungerer for å få andelen av den norske befolkningen med innvandrerbakgrunn til å delta i større grad i friluftsliv. Klima- og miljødepartementet skal rekruttere denne gruppen «gjennom bidrag til forskningsprosjekter, erfaringer fra områdesatsinger i de større byene, erfaringer fra Helsedirektoratets nærmiljøprosjekt og erfaringer fra andre satsinger og tiltak, øke kunnskapen om personer med minoritetsbakgrunn sin deltagelse i friluftsliv, og hvordan økt deltagelse i friluftsliv fra denne gruppen kan oppnås» (Klima- og miljødepartementet, 2018, s. 40). Tiltak skal dermed bygge på erfaringer og forskning, som per i dag er mangelfull. Når Klima- og miljødepartementets plan er «å benytte aktuelle tilskuddsordninger, områdesatsinger, prosjekter og satsinger» (Klima- og miljødepartementet, 2018, s. 6), kan det tyde på at det mangler konkrete tiltak. Dette understreker viktigheten av mer forskning rundt gruppen med innvandrerbakgrunn.

1.3 Forskningsspørsmål

Hvilke *faktorer* andelen med innvandrerbakgrunn opplever at gir motivasjon og mening til å utøve friluftsliv, etterspørres det mer forskning på (Bjerkli et al., 2017). Det bevilges, som nevnt, penger til tiltak. Mye kunnskap mangler imidlertid angående hvordan vi faktisk skal oppnå økt deltagelse. Vi besitter ikke nok kunnskap om hvordan mennesker med innvandrerbakgrunn «er knyttet til og utvikler en følelse av tilhørighet til naturen» (Bjerkli et

al., 2017, s. 39), samt angående hvordan naturen oppleves (Bjerkli et al., 2017). Okada, Okamura, & Zushi påpeker også at det er viktig å ta i betraktning hvordan opplevelser oppfattes av deltakerne, i forbindelse med forskning (2013).

På bakgrunn av dette er mitt forskningsspørsmål følgende:

I hvilken grad har Oslo Klatrepark påvirkning på motivasjon til å ferdes i natur, og er påvirkningen ulik for den etnisk norske befolkningsandelen og befolkningsandelen med innvandrerbakgrunn?

Videre i oppgaven skal jeg først utdype bakgrunnen for oppgaven. Deretter presenterer jeg definisjoner og teori om friluftsliv, natur, naturens innvirkning på mennesker, hva opplevelser i den gjør med oss, hindringer til friluftsliv, fasilitatorer til friluftsliv og motivasjon. Så går jeg igjennom hvordan datainnsamlingen foregikk. Deretter viser jeg resultatene, for til slutt å diskutere funnene opp mot teorien.

2 Bakgrunn

På 70-tallet ble det etablert flere drabantbyer, som den gang var på landet. Noe av idéen med disse drabantbyene var å ha plass til store grøntområder i mellom bebyggelsen. Denne tankegangen samsvarer noe med dagens friluftslivspolitik, med å bevare grøntområder slik at alle har kort avstand til å utøve friluftsliv. I Groruddalen er Romsås, Stovner, Ammerud og Veitvet alle eksempler på slike drabantbyer. Mangfoldet er stort i denne delen av Oslo. Dagens situasjon tilsier, som nevnt, at det er noe lavere friluftslivsdeltakelse blant andelen med innvandrerbakgrunn (Skår et al., 2018), men det forsøkes å endre på dette gjennom Groruddalssatsingen.

Norsk institutt for naturforskning (NINA) kom i 1994 med en oppdragsmelding med navn «Friluftsliv i Norge -Motivasjon og atferd», som gir innblikk i hvilke grunner vi har for å utøve friluftsliv (Aasetre et al., 1994). NINA har videre kommet med flere rapporter og temahefter om friluftsliv og innvandrere. I 2018 kom temahefte «Bynatur i det flerkulturelle Oslo», hvor Furuset var et av studieområdene i søket om å finne hva slags naturtyper Osloinnbyggerne foretrekker (Skår et al., 2018). I NINAs temahefte «Friluftsliv i endring» tas hvordan Groruddalens befolkning utøver friluftsliv og bruk av nærområder opp (Skogen & Jonsson, 2009). «Friluftsliv som hverdagsliv: en studie av innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groruddalen» er en rapport basert på kvalitative intervjuer av ikke-vestlige innvandrerkvinner (Figari et al., 2009). Fra disse utgivelsene har jeg fått innblikk i

motivasjon, foretrukne naturtyper, innbyggerne i Groruddalens forhold til natur i nærområdet og bruk av denne.

2.1 Nasjonale mål for friluftsliv

Friluftsliv har en særegen posisjon i Skandinavia og vært en del av kulturen i mange år (Gelter, 1999). I verden for øvrig har hverken friluftsliv den samme posisjonen eller den samme betegnelsen. Med dette utgangspunktet er det muligens ikke så merkelig at tall fra SSB viser at Norges befolkning med innvandrerbakgrunn er mindre representerte i friluftsliv enn de etnisk norske (Skår et al., 2018). Uansett gjør dette gruppen med innvandrerbakgrunn til en av samfunnsgruppene det legges særskilt vekt på i forbindelse med strategi for økt deltakelse.

Klima- og miljødepartementet definerer friluftsliv slik: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima-, og miljødepartementet, 2016). Dette innebærer behov for egnede områder å benytte. I Meld. St. 39 (Miljøverndepartementet, 2001) *Friluftsliv – ein veg til høgare livskvalitet*, var et av målene å skape attraktive, grønne, lett tilgjengelige nærmiljøer, for å sikre at alle samfunnsgrupper kunne utøve friluftsliv. Ved å sikre de nære, og helst sammenhengende grøntområdene, skulle forholdene legges til rette for at de inaktive og lite motiverte lettere kunne trå over terskelen og hyppigere delta i friluftsliv (Miljøverndepartementet, 2001). Dette samsvarer i stor grad med dagens politikk, hvor friluftsliv i nærmiljø, rundt byer og tettsteder skal prioriteres (Klima- og miljøverndepartementet, 2016).

Trenden i friluftsliv blant hele den norske befolkningen har vært en jevn økning i antall utøvere i lang tid, men de senere årene har grafen flatet ut og siden 2001 har deltakelsen vært rimelig stabil (Klima- og miljødepartementet, 2016). I dag er økt deltakelse i friluftsliv blant befolkningen et nasjonalt mål (Klima- og miljødepartementet, 2018). Regjeringens motiver for å oppnå dette er hovedsakelig de helsemessige effektene (Klima- og miljøverndepartementet, 2016). Tidligere forskning har vist en sammenheng mellom opplevelse av natur og helsemessig gevinst (Hamann & Ivtzan, 2016), i tillegg til de fysiske effektene som oppnås av å være aktiv i form av mosjon eller trening. Friluftsliv i folkehelseperspektiv omfatter også sosial integrering (Dervo et al., 2014). Regjeringen har videre i flere år ønsket økt satsing på tilrettelegging som medfører at flere med innvandrerbakgrunn deltar i friluftsliv (Miljøverndepartementet, 2013), og de ønsker, som

nevnt, å bidra til utvikling av tiltak til videre rekruttering (Klima- og miljødepartementet, 2018).

2.2 Groruddalssatsingen

Groruddalssatsingen er en pågående satsing med mål å forbedre nærmiljøområdene i Groruddalen og utvalgte tjenester i områdene. Satsingen som foregår fra 2017-2026 er en videreføring av 2007-2016-satsingen, hvor både stat og kommune er involverte. Det er også tett samarbeid med innbyggerne i satsingsområdene, som er bydelene Alna, Bjerke, Grorud og Stovner (Oslo kommune, u.å.-b).

Groruddalssatsingen startet som et samarbeid mellom 35 statlige og kommunale virksomheter. Fra starten av var det planlagt i overkant av 300 prosjekter, både fysiske og sosiale (Oslo kommune, u.å.-a). Til dette var det bevilget 1,5 milliarder norske kroner (Oslo kommune, u.å.-a). Det ble utviklet en strategisk grøntstrukturplan for Groruddalen i 2004, og ett av de fire programområdene i Groruddalssatsingens første periode var: *Alna, grønnstruktur, idrett og kulturmiljø*. Dette var programområdet to, som blant annet hadde til hensikt å bedre forhold for friluftsliv, samt å styrke Groruddalens blågrønne struktur og naturmangfold (Agenda Kaupang, 2016). Bymiljøetaten ledet arbeidet. Den ansvarlige for planprogram to fra statens side, har vært Kommunal- og moderniseringsdepartementet, i samarbeid med Klima- og miljødepartementet. På kommunalt nivå har byrådsavdelingen for miljø og samferdsel vært ansvarlig (Agenda Kaupang, 2016).

Groruddalssatsingen har bidratt til å øke kvalitetene i nærområdene og gjort dalen mer attraktiv (Agenda Kaupang, 2016). Som resultat av den første tiårsperioden har Groruddalen fått fire nye parker, en i hver bydel, som tiltak for bynært friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2018). I Alna bydel ble Verdensparken etablert på Furuset, med parkour (et anlegg for å bevege seg fra A til B) og grillplasser. Bjerkedalen park ble opprettet i Bjerke bydel og Grorudparken i Grorud. Fossumparken i Stovner bydel var den eneste parken som ble åpnet i etterkant av tiårssatsingen, men åpningen fant sted året allerede året etter, i 2017 (Klima- og miljødepartementet, 2018). I tillegg har andre små og store parker blitt forbedret i ulik grad. Satsingen har også ført til sammenhengende turvei fra Marka til Oslo sentrum; Alnastien. I tillegg har det vært omfattende arbeid med gang- og sykkelveier i Groruddalen.

Ett av tre delmål for den pågående satsingen (2017-2026) er at «nærmiljøkvaliteter i lokalområder i Groruddalen skal styrkes og innsatsen skal bidra til inkluderende lokalsamfunn der flere er aktivt deltagende» (Oslo kommune, u.å.-b). Samtlige av parkene fra forrige

satsing periode ble opprettet ved å involvere beboerne i prosessen, for å få innblikk i hva de ønsket i nærområdet. Et av formålene med områdesatsingen er, som nevnt, økt deltakelse i friluftsliv i nærområdet; herunder utvikling av nye metoder og virkemidler innenfor friluftslivet (Klima- og miljødepartementet, 2018). Friluftslivsorganisasjoner er alle delaktige i satsingen. Et delmål er å få friluftsområder til å fremstå som mer attraktive og tilgjengelige (Klima- og miljødepartementet, 2018).

2.3 Beskrivelse av studieområdet

I deler av Groruddalen er over halvparten av befolkningen innvandrere eller andregenerasjons innvandrere (Statistisk sentralbyrå, 2018), og i Groruddalen som helhet har innbyggerne bakgrunner fra over 140 land, som gjør dalen til Norges mest mangfoldige område (Oslo kommune, u.å.-b). Gjennom satsingen i dette området har staten og Oslo kommune sammen gjort flere erfaringer angående hvordan friluftsliv utøves blant Groruddalens befolkning. Det har blitt drøftet om parker og grøntområder er viktige sosiale møteplasser for innvandrergupper. Ved utøvelse av friluftsliv har det sosiale blitt pekt ut som like viktig som trening og fysisk aktivitet (Klima- og miljødepartementet, 2018).

Oslo Klatrepark ligger geografisk sett i Groruddalen, men er ikke en del av Groruddalssatsingen. Like fullt passer den på mange måter inn i satsingens rammer. Parken ble etablert i 2014, altså innenfor tidsrammen til første satsingsperiode. Den ble startet av en daglig leder som brenner for klatring og som ønsket å skape en samlingsplass i Groruddalen. Slike møteplasser har vært gjennomgående viktig i Groruddalssatsingen. Parken er et nært tilbud og bidrar til å gjøre dalen mer attraktiv. Dette faller inn under politiske mål om at friluftslivsområder skal være tilgjengelige og attraktive (Klima- og miljøverndepartementet, 2018). Tankegangen til daglig leder er å bidra til en mer aktiv hverdag for alle, som også er i tråd med dagens politikk om økt deltakelse i hverdagsfriluftsliv. Han har flere pågående prosjekter med kommunen, herunder flere jentegrupper og barnehager som besøker parken.

Friluftsliv, motivasjon og Oslo Klatrepark er derfor et spennende caseområde som kan gi ny innsikt og refleksjoner til et etablert satsningsområde det trengs mer kunnskap om.



Veien opp til Oslo Klatrepark. Foto: Marit Grøvdal

3 Teori

3.1 Friluftsliv

3.1.1 Hva er friluftsliv?

Det har oppstått en interesse for å forstå fenomenet friluftsliv bedre i de siste tiår (Aasetre et al., 1994). Det finnes utallige definisjoner, og hvilken vi skal bruke vil ofte avhenge av sammenhengene. Klima- og miljødepartementet har, som nevnt innledningsvis, definert friluftsliv som; «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima-, og miljødepartementet, 2016). En annen definisjon er; «fysiske aktiviteter utført i fritiden i naturpregede områder» (Aasetre et al., 1994). Begrepets innhold vil variere ut i fra hvem en spør, fordi det er ulike oppfatninger av hva som kvalifiseres til friluftsliv. Videre havner friluftsliv under et flertall av ulike interesser; deriblant politiske, økonomiske, kulturelle, sosiale og forvaltningsmessige (Aasetre et al., 1994).

Landsomfattende tidligere undersøkelser viser at det er de korte friluftslivsaktivitetene i nærmiljøet som forekommer oftest. Dette er soling og bading, gåturer i nærområdet og fotturer i skog og mark (Aasetre et al., 1994). Siste levekårsundersøkelse viste at dette fortsatt er gjeldende. Korte spaserturer, korte fotturer i skogen eller på fjellet, samt bading var det vi størst grad bedrev i 2017 (Statistisk sentralbyrå, 2017). Gåturer i nærmiljøet kan forekomme i forbindelse med andre gjøremål eller at turen i seg selv er målet.

I dag er det ikke full enighet om hva begrepet friluftsliv skal innebære. Noen former for friluftsliv er det bred enighet om, mens det er delte meninger om eksempelvis motorisert ferdsel (Hesla, 2019). Gåing til hverdagslige gjøremål er det heller ikke enighet om. Turer for å handle har generelt ikke blitt regnet som friluftsliv tidligere, mens nå foreslås det gjennom en ny undersøkelse fra Moss å regne gåturen til butikken som friluftsliv (Nordh, Vistad, Skår, Wold, & Bærum, 2017). Som Dervo et al. (2014, s. 18) skriver, så vil «friluftslivets innhold, omfang og uttrykk endres i takt med utviklingen i kulturelle, sosiale, økonomiske, politiske og demografiske rammebetingelser».

Det kan være problematisk å forske på friluftsliv, da funn viser at selvoppfattet holdning ikke nødvendigvis samsvarer med våre faktiske handlinger (Freuler & Hunziker, 2007). Det er dog ofte mer krevende med forskning hvor informantene ikke selv rapporterer informasjon. Et selvoppfattet virkelighetsbilde kan resultere i at respondenter svarer ærlig, men de evner ikke å se seg selv i faktiske forhold.

3.1.2 Hverdagsfriluftsliv fraviker helge- og feriefri­luftsliv

Friluftsliv som utøves i ukedager vil ofte avvike fra friluftslivsformer som utøves i helger eller ferier. Disse ulikhetene skyldes begrensninger hverdagen kan bringe med seg. Dermed er det naturlig å skille mellom friluftsliv i hverdag og friluftsliv i helger og ferier.

Hverdagsfriluftsliv omhandler hvordan mennesker lever sine liv i de naturlige omgivelser rundt dem, og herunder vil følelser, tanker og handlinger samtlige spille inn på hvordan vi forholder oss til naturen (Skår, Gundersen, & Krogh, 2010). Regjeringen ønsker å tilrettelegge for mer hverdagsfriluftsliv, gjennom å verne om grøntområder i byer og utvikle stinettverk (Klima- og miljødepartementet, 2018). Dette er fornuftig, da det er denne typen friluftsliv vi oftest har mulighet for å utøve, og den vi faktisk utøver mest. For innbyggerne i Groruddalen er Oslo Klatrepark et tilrettelagt nært tilbud, som er mulig å bruke i hverdagen i sommersesongen. Ingen forkunnskaper er nødvendig, noe som gjør tilbudet tilgjengelig for alle. Nærmiljønaturen har ikke lenger samme funksjonen som den hadde i etterkrigsårene, da den ble brukt til gjøremål og transport, og var en naturlig del av hverdagen (Skår, 2010). På grunn av denne endringen er tilbud som klatreparken viktige, da vi i dag har gått over til å *vurdere* å ta naturen i nærmiljøet i bruk (Skår, 2010). Til tross for at hverdagsfriluftsliv stadig er den mest utbredte formen for friluftsliv, fører ikke lenger hverdagslige gjøremål til at du må ferdes i naturen.

3.1.3 Foretrukne friluftslivsformer blant innvandrerbefolkning

Innvandrere i Norge skaper egne former for friluftsliv, som kan avvike fra det en typisk tenker på som friluftsliv fra gammelt av (Dervo et al., 2014; Figari et al., 2009). De tar i bruk landskapet i nærmiljøet ut fra egen tolkning, og mener i mange tilfeller at nærmiljøet har tilstrekkelig natur (Skår et al., 2018). Til tross for at behovet ikke er like strekt for å dra inn i skogen, spiller tilgjengelig tid i ukedagene også inn her (Figari et al., 2009; Skår et al., 2010). Internasjonal forskning støtter at behovet for skogsutferder ikke er like sterkt hos innvandrere. For eksempel har forskning fra Nederland vist at etniske nederlendere fortrakk ville landskap i større grad enn muslimske innvandrere (Buijs, Elands, & Langers, 2009).

Forskning har vist at innvandrere foretrekker parker og bymessige grøntområder (Buijs et al., 2009), men det har også blitt vist at innvandrere ikke kan sees på som en homogen gruppe i forbindelse med preferanser for natur (Kloek, Buijs, Boersema, & Schouten, 2017). Etnisitet, alder og personlig identitet er faktorer som spiller inn (Kloek et al., 2017). Mye av grunnen til at parker og grøntområder i byer har vært å fortrekke for innvandrere er at den type friluftsliv i stor grad er rettet mot sosialt samvær (Skogen & Jonsson, 2009). Større sosiale

sammenkomster kan likevel være problematisk å få til i hverdagen. Dette gjelder for store deler av den norske befolkningen, da de fleste familier ikke har like mye tilgjengelig tid i hverdagen. For mange med innvandrerbakgrunn er en viktig del av friluftsliv kvalitetstid med storfamilien, men dette forekommer i hovedsak i helger (Figari et al., 2009). For noen av de ikke-vestlige, kvinnelige informantene i Groruddalen var det ønske om å være «der det er liv», og parker med store menneskemengder var å foretrekke (Figari et al., 2009). I hverdagen var det i stor grad gåturer som gjaldt. De fortalte at den sosiale biten var viktig også på disse turene, i tillegg til helsemessige gevinster og klarning av tankene. Fra samme studie fremkom viktigheten av å komme seg ut, for å unngå isolasjon i en stillesittende hverdag (Figari et al., 2009).

Mange etniske minoriteter foretrekker altså utøving av rekreasjonsaktiviteter i store grupper og på lett tilgjengelige, trygge steder (Skogen & Jonsson, 2009). Det sosiale er, som nevnt, en vel så viktig grunn for bruk av utendørsområder som det å trene eller være fysisk aktiv (Klima- og miljødepartementet, 2018). Dermed utgjør parker og andre grøntområder viktige friluftslisvarealer for innvandrergrupper, da dette er arealer som er potensielle møteplasser (Klima- og miljødepartementet, 2018). Videre viste undersøkelsen blant ikke-vestlige innvandrerkvinner i Groruddalen at IKEA fremsto som en populær destinasjon (Figari et al., 2009). En stor grunn til dette var tilgjengeligheten i hverdagen, og at de da hadde et mål med turen. Veinettet var opplyst og mulig å ferdes på året rundt, og fremsto dermed tilgjengelig. Videre er tilrettelegging for aktivitetsskapende byrom, parker og grøntområder noe som bør prioriteres for at barn og ungdom med minoritetsbakgrunn skal ha gode muligheter for å utøve friluftsliv (Klima-, og miljødepartementet, 2018).

3.1.4 Effekter av økt friluftsliv

Økt deltakelse i friluftsliv er et nasjonalt mål (Klima- og miljødepartementet, 2018). Å nå dette målet vil bidra positivt til folkehelsa. Dette vil gi fysiske og psykiske gevinster, og kan bedre sosial integrering (Dervo et al., 2014). Økt fokus på rekruttering til friluftsliv av lite aktive grupper gjennom lavterskeltilbud (Dervo et al., 2014) foregår i en del kommuner gjennom arbeid for økt deltakelse blant de med innvandrerbakgrunn, som del av folkehelsearbeidet (Bjerkli et al., 2017).

Økt kommersielt friluftsliv i Norge vil resultere i økt tilbud for tilreisende. Dette vil gi et bedret naturbasert reiselivstilbud i Norge. Et slikt tilbud kan øke antall tilreisende både fra innland og utland. Ferierende nordmenn innenlands vil bidra til redusert karbondioksid

utslipp, men effekten vil få motsatt virkning ved økt antall utenlandske turister (Aall, 2014). Dette er dog ikke noe jeg kommer til å gå videre inn på i denne oppgaven.

3.2 Natur og naturpregede områder

Natur er et begrep folk legger ulik betydning i, og det som setter standarden for om et område anses å være *naturlig* vil avhenge av tid og sted (Bratman et al., 2012). Innen forskning blir «natur» vidt brukt, da noen forskere (Fredrickson & Anderson, 1999) bruker villmarka i sin forskning, mens andre benytter byparker (Hamann & Ivtzan, 2016). Det benyttes alt i fra bilder av deltakeres opplevelser i natur (Loeffler, 2004) til deltakeres naturopplevelser i øyeblikket (Borrie, 1995) til å forske på hvilken effekt naturen har på oss. Dette gjør at ikke alle resultater nødvendigvis kan sammenlignes. Det er videre ulike måter å skille mellom forskjellige naturområder på, og i hvor stor grad de bærer preg av natur. Vi kan skille ut ifra naturens alder, om den er inngrepsfri eller ikke, type vegetasjon, biologisk mangfold og størrelse i areal.

Hvor friluftsliv utøves kan ha stor betydning i forhold til økning i humør og subjektivt trivsel (Hamann & Ivtzan, 2016). Internasjonalt har forskningsfokuset i stor grad vært på urbane grøntområder, mens villmarkspregede områder har blitt viet mindre oppmerksomhet (Bratman et al., 2012). Det er ikke lett å sette et skille mellom natur, skog og villmarkspregede områder. Sistnevnte betegnes i Norge som «natur som ligger fem kilometer eller mer i luftlinje fra tyngre tekniske inngrep» (Miljøstatus, 2018), men det er ulike definisjoner og oppfatninger rundt om i verden. Det er svært lite natur som inngår under den betegnelsen igjen i Norge (Miljøstatus, 2018). Når man snakker om skog derimot, er det mye igjen. For å falle under denne betegnelsen i norsk sammenheng, må trærne ikke ha en større avstand enn 30 m, og høyden på trærne må være minimum fem meter (Sunding, 2019). Tross ulike definisjoner og oppfatninger, handler i store trekk ulikhetene mellom skog og villmarkspreg om i hvor stor grad det har vært menneskelig påvirkning i områdene. Opplevelsen i naturen vil være forskjellige ut ifra hvilken type natur som benyttes til friluftsliv. Hamann og Ivtzans (2016) forskning viser at vill natur har større effekt på oss sammenlignet med grøntområder og parker i byer. De betegnet vill natur som skog, fjell, kyst og landsbyer. Natur utenfor byer har vist å være bedre for psyken (Wyles et al., 2019). Urbane grøntområder har videre vist å øke trivsel i større grad enn identisk simulert «natur» innendørs (Kjellgren & Buhrkall, 2010). Spaserturer i hager har vist å ha gode effekter på pasienter med høyt psykisk stress nivå (McCaffrey & Liehr, 2015). Noe forskning viser bedre effekter ved mer vill natur enn bynatur

(Hamann & Ivtzan, 2016; Wyles et al., 2019), uansett er noe natur bedre enn ingen (Hamann & Ivtzan, 2016).

Nærområdet brukes hyppig og settes stor pris på av ikke-vestlige innvandrerkvinner i Groruddalen (Figari et al., 2009). Marka derimot brukes i mindre grad av de med innvandrerbakgrunn, og nærliggende natur vurderes høyere enn den (Skår et al., 2018). Mye av grunnen til at flere av informantene på Furuset uttrykte at de ikke hadde noe behov for å komme seg inn i skogen var nettopp at naturområdene i nærområdet tilfredsstilte naturbehovet. Dette var dog ikke entydig, da andre informanter mente marka ga dem mer (Skår et al., 2018). Beboerne på Furuset satte stor pris på naturen de har tilgjengelig (Skår et al., 2018), og å tilbringe tid i slike naturområder nær hjemmet, har vist positiv økt effekt og mening i livet (Howell & Passmore, 2014).

I en studie fra 2018 ble det, som jeg har vært inne på, undersøkt hvilken type natur som var foretrukket ved å fokusere på tre ulike områder i Oslo, med preg av tre ulike naturtyper. Disse områdene var Furuset med drabantbynatur, Østensjø med nærmiljøskog gjennom Godliaskogen, og Østmarka med Mariholtet som utgangspunkt (Skår et al., 2018). Sistnevnte er et sammenhengende skogsområde, uten betydelig bebyggelse. De tre naturtypene er ikke en uttømmende liste for naturtyper i Oslo, men de ble brukt for å få innblikk i folks preferanser. I Godliaskogen er det mye naturlig vegetasjon, da undervegetasjonen ikke er fjernet, med innslag av Edellauvskogarter. Godliaskogen bærer lite preg av tilrettelegging, med kun få gruslagte partier, ingen skilter og et fåtall benker. Det er gåavstand fra Godliaskogen til Østmarka. Den sosiodemografiske sammensetningen er også ulik i de tre områdene. Ved sammenligning av Furuset og Østensjø bydel har Furuset flere innvandrere enn etnisk norske innbyggere, mens dette ikke er tilfelle i Østensjø. Oppsal ligger i bydel Østensjø. En større andel av beboerne i Oppsal enn på Furuset benyttet seg av Østmarka. Det samme gjaldt informantene på Godlia; det var flere her som brukte marka sammenlignet med beboerne på Furuset. Samtidig mente mange av Godlias beboere at det var roligere i Godliaskogen, noe som kan skyldes mengden mennesker som benytter seg av samme utfartsområde i marka. Et stort flertall av de intervjuede i og ved Godliaskogen mente at de to skogstypene supplerte hverandre. Både Godliaskogen og Østmarka ble oppgitt å ha stor verdi og betydning, men på ulike måter. Studiens hovedfunn er dermed at beboerne på Furuset brukte marka mindre enn beboerne i Oppsal og Godlia, og ser i mindre grad grunn til å dra inn i marka når de har nærnatur de kan benytte (Skår et al., 2018).

3.3 Opplevelser

I følge Bixler og Floyd (1997) vil de naturlige omgivelsene og miljøet en aktivitet utøves i ha innvirkning på vår oppfatning av selve aktiviteten. Vi klarer dermed ikke helt å skille selve aktiviteten fra omgivelsene. Dette kan resultere i at vi velger bort visse aktiviteter kun grunnet omgivelsene. Samtidig vil dette gjelde andre vei, og valg av aktivitet kan være avgjørende for hvordan vi opplever naturen (Lumber, Richardson, & Sheffield, 2017). Det er muligheter for å sette hele mennesket i sving gjennom utendørsopplevelser (Loeffler, 2004). Okada et al. (2013) påpekte at det er utfordrende å skille mellom kvalitetene på en opplevelse utendørs (outdoor experience) og en villmarksopplevelse (wilderness experience) og mener en dyptgående utendørsopplevelse kan tilsvare en villmarksopplevelse. De fant videre at dyptgående utendørsopplevelser endrer barn og ungdoms holdning til natur i positiv retning. Dermed kan vi si at kvaliteten på opplevelsen er av betydning hva gjelder å skape holdningsendring. En opplevelse kan for et individ være preget av både passiv og aktiv deltakelse (Pine & Gilmore, 1999). Videre kan friluftsliv som i utgangspunkt er gratis, prises ved å lage et produkt av opplevelser i naturen (Margaryan & Wall-Reinius, 2017), som naturbasert reiseliv i stor grad handler om. Opplevelse defineres som: «Innholdet av en persons subjektive erfaring, enten det henger sammen med ytre sansepåvirkning (persepsjon), emosjonell tilstand (følelse), tankeprosesser, motivasjon eller annet» ("opplevelse," 2016). Med natur menes det som har vokst frem ved organisk utvikling, altså uten menneskelig påvirkning ("natur," 2018).

3.4 Betydning av natur og opplevelser i natur

Friluftsliv utøves i naturlige omgivelser, som vil få frem positive eller negative følelser knyttet til landskapet (Walker & Virden, 2005). Loeffler (2004) fant at følelse av skjønnhet, mystikk, ro, ærefrykt og fred gir positive utendørs erfaringer. De naturlige omgivelsene får mening gjennom utøvelsen av friluftsliv, og kombinasjonen av handlingene og omgivelsene skaper «stedet» for rekreasjonisten (Relph, 1976). Det er videre nødvendig med førstehåndsupplevelse for å føle seg tilknyttet noe (Milton, referert i Curtin og Kragh, 2014). Relph (1976) foreslo at ansvarsfølelse og forpliktelse skapes idet folk knyttes til steder. Dersom Relphs påstand er korrekt, kan vi si dette føre til at individer ønsker å beskytte steder og natur, grunnet denne ansvarsfølelsen. Mye forskning støtter opp under at utendørsopplevelser er den viktigste faktoren for å oppnå positive holdninger til miljø og også en samsvarende atferd (Chawla, 1999). Zeidenitz, Mosler, and Hunziker (2007) poengterte

dog det motsatte, nemlig at det har vært tvil rundt hvorvidt folks forhold til naturen har sammenheng med deres opptreden i naturen.

Okada, Okamura, & Zushi (2013) så på sammenhengen mellom utendørsopplevelse og holdning til naturen, ved å bruke en variant av Borries originale Wilderness Experience skala (WES) (Borrie, 1995). På denne måten kunne de sammenligne deltakere som opplevde en dyptgående utendørs opplevelse med de som ikke hadde samme grad av dybde i opplevelsen. Resultatene viste at dybden på opplevelsen korrelerer med holdningsendring (Okada et al., 2013). De med dypere utendørsopplevelse opplevde større positiv holdningsendring, og det var dermed essensielt for å oppnå holdningsendring at opplevelsen var dyptgående (Okada et al., 2013). Videre viser forskning at hvor sterkt knyttet vi er til naturen vil ha innvirkning på hva vi føler når vi befinner oss i den og hvordan vi opplever den (Davis & Gatersleben, 2013). Funn viste at de som allerede var nært knyttet til naturen oppfattet at klipper ga følelse av ærefrykt, mens de som ikke var knyttet til naturen i stor grad opplevde følelser av frykt og forstyrrelser (Davis & Gatersleben, 2013). Det betyr at i hvor stor grad noen er tilknyttet naturen har betydning for hvordan opplevelsen vil føles (McMahan, Estes, Murfin, & Bryan, 2018). «Mindfulness» og glede har sammenheng med mening i livet, som igjen gjør det enklere å føle seg knyttet til naturen, og dermed øker sannsynlighet for miljøbevisst fremtreden (Hamann & Ivztan, 2016).

Studier på effekter av utendørs læringsprogrammer, både angående faktorer som er med å avgjøre i beslutningsprosess om deltakelse og effekter av selve programmer har blitt gjennomført (Okada et al., 2013). For å måle opplevelser i villmarkspregede områder utviklet, som nevnt, Borrie en skala. Denne skalaen består av faktorer som skal måle hvordan naturen oppfattes; *det å være i ett med naturen, aktualitet, primitivitet, ydmykhet, ro og omsorg* (Borrie, 1995). McIntyre (1998) benyttet denne skalaen, med unntak av faktoren ydmykhet i en studie med kanopadlere på tur i skog og mark. Gjennom å kartlegge oppfatninger og følelser til naturen ble opplevelsene deres målt. Funnene viste at selv om turen var relativt kort, ble villmarksverdiene *omsorg, ro, det å være i ett med naturen* og *aktualitet* opplevd. Funnene viste videre at deltakerne opplevde mer berikende villmarksopplevelser når de bedrev naturbaserte aktiviteter enn når de var mer passive.

Borrie and Roggenbuck (2001) har også benyttet Borrie sin WES skala og fant at villmarksverdiene *enhet, tidløshet, ydmykhet* og *omsorg* opplevdes sterkere av deltakerne på slutten av en opplevelse, og kommenterte viktigheten av å forstå faser i opplevelsen, i videre

forskning. De poengterte videre at å identifisere mønstrene hva gjelder *når* slike endringer skjer, ville være betydningsfullt, da det kan være visse høydepunkter som forsterker opplevelsen (Borrie & Roggenbuck, 2001). Å ferdes utenfor stien kan vekke følelser som *ro*, *primitivitet* og *ydmykhet*, som kan resultere i en utendørsopplevelse som setter spor (Okada et al., 2013). Etter å ha befunnet seg lenge i skog og mark, vil deltakerne være veldig mottakelig for dyptgående utendørsopplevelser (Okada et al., 2013). Dette kan bety at vi vil oppnå sterkere opplevelser hvis vi tilbringer lengre tid i skog og mark.

I forbindelse med praksis av utendørs læringsprogrammer poengterer Okada, Okamura, & Zushi (2013) at positive følelser og minneverdige opplevelser i naturen er viktig for å bedre holdninger mot naturen. Dermed er det viktig ikke å begi seg ut på en aktivitet i naturen som kan gi motsatt effekt. Deltakere som ikke er klare for den utfordringen de skal på i naturen, kan trigge negative følelser mot naturen ved deltakelse (Okada et al., 2013). Slike utendørs læringsprogrammer har vist å påvirke holdninger til natur i positiv retning, men resultatene varierer noe. Forskningen er ikke entydig.

Villmarksverdiene i Borries skala vil ikke alle være gjeldende i Oslo Klatrepark, men aktualitet og omsorg mener jeg kunne gjort utslag, basert på Borries setningsformuleringer angående de to verdiene (Borrie, 1995). Flere har, som nevnt, benyttet denne skalaen, og McIntyre (1998) fant at villmarksverdier ble trigget, tross kortere opphold. Dette taler i favør av at Oslo Klatrepark kan gi utslag på disse to verdiene. Videre kan det være lettere at negative følelser til naturen oppstår av ferdighetskrevene aktiviteter, basert på Okada et al. (2013) sitt poeng om at aktiviteter man ikke er klar for skal unngås. Jeg ville dog ikke kategorisert aktiviteter i Oslo Klatrepark som krevende eller farlige aktiviteter, men dersom individer besitter intrapersonelle hindring i form av eksempelvis høydeskrekk, kan klatringen føles slik.

3.4.1 Biofili

Biofili er en teori som går ut på at vi er genetisk anlagt til å være glad i biologisk mangfold og ønsker å være tilknyttet naturen (Wilson, 1984). Mennesker har med tiden utviklet sterke følelsesmessige reaksjoner til naturlige landskap, og dermed har vi det iboende i oss å føle denne tilknytning (Wilson, 1984). Mye forskning støtter opp under at å se natur er bra for kropp og sjel (Hamann & Ivztan; MacKerron & Mourato, 2013; McCaffrey & Liehr, 2015; Wyles et al., 2019). Teorien om biofili kan være med på å forklare hvorfor det å oppleve natur helbreder oss raskere og er bra for generell velvære. Uansett om tilfelle er at biofili delvis kan

forklare disse positive effektene eller ikke, finnes det mye forskning angående naturens påvirkning på oss mennesker. Denne viser i hovedpart av tilfellene at naturen har en positiv virkning (Hamann & Ivztan, 2016).

Sammenhengende ukestur i villmarkspregede områder har ført til sterkere følelse av mening i livet (Fredrickson & Anderson, 1999). Altså kan livet oppleves å ha større mening i etterkant av en slik opplevelse. Videre har daglig å tilbringe tid i semi-rurale naturområder vist å forsterke folks forhold til natur (Richardson & Hallam, 2013). Korrelasjon mellom tilknytning til naturen og mening har blitt vist flere ganger (Nisbet & Zelenski, 2013). En annen nevnt studie hvor deltakere oppholdt seg 30 minutter i naturen i 30 dager viste økt trivsel, «mindfulness», bedret humør og økt mening (Hamann & Ivztan, 2016). Studien viste også at lengden på aktiviteten hadde betydning, da effekten var sterkere for de som var tilbragte minst 30 minutter i natur. Endring på opplevd «mindfulness» og mening vist kun for de som hadde tilbragt tid i skog, fjell, kyst eller i landsbyer, i minimum 30 minutter hver dag i 30 dager (Hamann & Ivztan, 2016). Ved å bruke en smarttelefon til å kartlegge daglig humør og hvor deltakerne befant seg via en applikasjon, viste funn at omgivelsene spilte inn i stor grad (MacKerron & Mourato, 2013). Humøret var bedre i grønne, naturlige områder enn i urbane strøk (MacKerron & Mourato, 2013). Travle, urbane områder kan forårsake stress (Ulrich et al., 1991).

3.5 Hindringer for utøvelse av friluftsliv

Det er mange og sammensatte faktorer som fører til hindringer for deltakelse i fritidsaktiviteter og friluftsliv. Vi har ulike oppvekster og liv, med individuelle erfaringer. Kulturer kan også være svært forskjellige, og virker inn på friluftslivspreferanser. Forskning fra 1970-tallet viser at halvparten av fritidsaktivitetene vi tilegner oss, læres gjennom barne- og ungdomsårene, mens den andre halvparten i voksen alder (Walker & Virden, 2005). Grunnet de ulike erfaringene vi bærer med oss har det vist seg å være utfordrende å kartlegge hva som begrenser deltakelse. Begrensningsteorier omfatter faktorer som begrenser selve formingen av fritidspreferanser, samt de faktorer som forhindrer eller minker sjansen for faktisk deltakelse og fornøyelse ved utøvelse (Jackson, referet i Jackson, 1997).

Flere forskere har forsøkt å kartlegge hva som begrenser oss i deltakelse i fritidsaktiviteter. Crawford og Godbey (1987) kom med en modell for fritidsbegrensninger, med tredelt kategori-inndeling. Modellen for fritidsbegrensninger skulle beskrive og forklare forholdet mellom begrensninger og fritidspreferanser. Mennesker blir utsatt for mange påvirkninger

som vil innvirke på dannelsen av fritidspreferanser. Den første kategorien i modellen angår mangel på ferdigheter, det å oppleve bekymring, eller andre slike individuelle, psykologiske trekk som spiller inn på hvordan vi oppnår å sitte igjen med de fritidspreferansene vi gjør. Denne første kategorien har de kalt for intrapersonelle begrensninger. I den andre kategorien inngår de sosiale faktorene som er med å påvirke dannelsen av preferanser, herunder venners og families fritidspreferanser. Denne kategorien har de navngitt interpersonelle begrensninger. I den siste kategorien, strukturelle begrensninger, inngår de begrensninger som oppstår etter fritidspreferanser er utviklet, men før deltakelse har skjedd. På det tidspunkt oppstår hindringer som mangel på penger og tid (Crawford & Godbey, 1987).

I 1991 kom Crawford og Godbey, sammen med Jackson frem til at det burde være en hierarkisk deling i modellen (Godbey et al., 2010), mens i 1993 kom de frem til at eventuell fritidsdeltakelse ble styrt av en «forhandling» begrensingsnivåene i mellom, i en gitt rekkefølge (Godbey et al., 2010). Flere har i etterkant revidert modellen for fritidsbegrensning, eksempelvis Walker & Virden som mente den var mangelfull (Walker & Virden, 2005). Walker & Virden sin modell er videre basert på Jackson og Scott sin oppfatning om at motivasjon også er med på å påvirke fritidspreferanser, sammen med intrapersonelle og interpersonelle begrensninger (Walker & Virden, 2005). Underliggende i modellen er at utendørs rekreasjonsaktiviteter skal innebære en interaksjon med miljøet (Walker & Virden, 2005), og de endrer med dette kursen noe, da modellen i utgangspunktet ikke var ment spesifikt for utendørs rekreasjon. Individuelle faktorer påvirker videre fritidspreferanser direkte eller indirekte gjennom motivasjon, kombinert med intrapersonelle, interpersonelle eller begge. Videre påvirker sosioøkonomiske, sosiokulturelle og sosiostrukturelle faktorer fritidspreferanser, direkte eller indirekte gjennom motivasjon kombinert med intrapersonelle eller interpersonelle eller begge (Walker & Virden, 2005). Walker og Virden mener dermed at modellen burde fremstilles noe mer kompleks, enn den originale fra 1987, med tanke på blant annet kulturelle og økonomiske aspekter og at motivasjon også spiller inn.

3.5.1 Strukturelle begrensninger

De strukturelle begrensningene oppstår som utfall av livssituasjon og familiesituasjon. Disse kan være vanskeligere å overkomme hurtig, da det krever relativt store endring i livet og ikke alltid kan endres, tross forsøk og ønske. På andre siden er det reelle sjanser for økt deltakelse ved å fjerne disse strukturelle hindringene, da friluftslivspreferansene allerede er formet (Godbey et al., 2010) og det eksempelvis er tid som hindrer deg. I den hierarkiske modellen til

Crawford, Godbey og Jackson (referert i Godbey et al., 2010) havnet de strukturelle begrensninger til sist, da disse kom etter individet i utgangspunktet hadde bestemt deg for å delta. Ønsket om deltakelse var der, men de strukturelle begrensningene kom til syvende og sist i veien.

En amerikansk studie viste at i friluftsliv, som i fritidsaktiviteter, er det tid og utøvelse av andre aktiviteter som er de største hindrene for deltakelse (Walker & Virden, 2005). Avstand til egnede områder for utøvelse av friluftsliv, trengsel, manglende informasjon, høye kostnader og familieforpliktelser var andre begrensninger som kom høyt opp på lista (Walker & Virden, 2005). Fra undersøkelsen blant ikke-vestlige innvandrerkvinner i Groruddalen kom det frem et ønske om større grad av aktivitet, men hverdagssituasjonen var et hinder for flere hva gjelder økonomi og tid (Figari et al., 2009). Forpliktelser hjemme var også en hindring for flere. Dette gjaldt i stor grad for de med større familier, hvor forpliktelsene på hjemmebane var enda mer tidkrevende (Figari et al., 2009). Tidspress, jobb og ikke å orke kan for enkelte begrense deltakelse (Ali & Czapka, 2016).

Når vi velger å bedrive en aktivitet, minker vi mulighetene for andre aktiviteter (Walker & Virden, 2005). Vi får automatisk mindre tid og økonomi til de resterende alternativene. Videre vil livsstilen eller livssituasjonen til en som ikke tidligere har utøvet en aktivitet eller blitt sosialisert inn i en subkultur, gjøre at veien til utøvelsen av aktiviteten kan bli lengre (Walker & Virden, 2005).

For noen som aldri har bedrevet en gitt friluftslivsaktivitet tidligere vil det være mer sannsynlig å oppleve å mangle informasjon eller andre hindringer, som å ikke besitte utstyr eller mangle ferdigheter (Walker & Virden, 2005). Dette gjaldt enkelte ikke-vestlige innvandrerkvinner som savnet en oversikt over tilbud (Figari et al., 2009) og slet med å finne frem til informasjon. Noen innvandrere var ikke klare over tilgjengelige aktivitetstilbud (Ali & Czapka). Barrierer som manglende lokalkunnskap og erfaring med å håndtere årstider kan også være gjeldende (Skogen & Jonsson, 2009).

Gjennom personlig rekreasjonserfaring utvikler rekreasjonister seg i retning av en mer spesialisert fritids subkultur; såkalt rekreasjonsspesialisering (Walker & Virden, 2005). En annen undersøkelse viste hvordan første villmarksopplevelser ga en frihetsfølelse for kvinner (Fredrickson & Anderson, 1999). Når opphold i skogen først er testet ut kan gjentakelser oppleves fint (Skår et al., 2018), og for enkelte av de ikke-vestlige kvinnene med innvandrerbakgrunn ble det først aktuelt å mosjonere i skogen etter én positiv opplevelse

(Figari et al., 2009). Noen kan oppfatte friluftsliv som mindre inkluderende, grunnet at begrepet er noe ideologisk ladet, og dette dermed blir en barriere (Bjerkli et al., 2017).

3.5.2 Frykt og naturpreferanser

De naturlige omgivelsene friluftslivsaktiviteten utøves i kan virke som et hinder for deltakelse (Walker & Virden, 2005). Alle har ikke like preferanser for natur. Vi kan føle oss trygge i ulike omgivelser. Det naturlige er å foretrekke den type natur en er kjent med og dermed føler seg trygg i. Det henger igjen en redsel for å ferdes i skogen hos enkelte innvandrere i Norge (Figari et al., 2009; Skår et al., 2018). Redselen oppstår også i tilfeller hvor den enkelte selv er klar over at frykten er irrasjonell (Figari et al., 2009; Skår et al., 2018). Terskelen for å trå inn i skogen kan være høyere for de fra opprinnelsesland med farlig skog, enten i form av dyr eller mennesker (Figari et al., 2009). Selv om norske skoger er ufarlige og er fine scenarioer for gode opplevelser, vil innvandrere kunne besitte intrapersonelle faktorer i form av frykt for skogen (Crawford & Godbey, 1987).

Bixler & Floyd utarbeidet tre kategorier som hver inneholder negative reaksjoner til naturlige omgivelser. Den første angår forventet frykt i form av å se farlige dyr eller å gå seg vill. I neste kategori finner vi sensitivskala i forhold til eksempelvis å bli stukket av en mygg eller noe enda mer ubehagelig. Siste kategori inneholder komfortskala som innebærer komfort i forhold til overnattingsplasser, varmt vann, liggeunderlag og den slags. Negativ oppfatning av villmark vil ha negativ innvirkning på deltakelse i flere friluftslivsaktiviteter (Bixler & Floyd, 1997). Alle disse tre kategoriene kan oppfattes av deltakere som begrensninger (Crawford & Godbey, 1987).

Ikke alle på Furuset hadde gang gått tur i skogen (Skår et al., 2018). For noen måtte det til selverfarte, positive erfaringer før det ble aktuelt å ferdes i skogen på jevnlig basis. For en del er det å ferdes i skogen en del av barnehagehverdag eller skolehverdag, men ikke alle opprettholder dette ved endt skolegang. En del foreldre tar turruter etter der hvor barna går med skolen eller barnehagen, men dette er heller ikke noe alle foreldre erfarer. Når barna ikke lenger går på skole, hender det også at foreldre stopper å gå i skogen (Skår et al., 2018).

3.5.3 Sosiodemografi

I mye internasjonal forskning forklares lavere friluftslivsdeltakelse med lav sosial klasse og etnisk bakgrunn. Sosiale og kulturelle barrierer kan oppfattes som hindringer for friluftsliv (Dervo et al., 2014). Noe forskning mener lavere deltakelse blant innvandrere i Norge delvis kan forklares med sosioøkonomiske ulikheter (Figari et al., 2009; Krangle & Bjerke, 2011),

som eksempelvis ulikheter i inntekt og lavere utdanning (Dervo et al., 2014; Klima-, 2016). Det mangler forskning angående hvilke tiltak som kan være hjelpelike i å utjevne sosioøkonomiske ulikheter i denne sammenheng (Klima- og miljødepartementet, 2016). Ulike former for utenforskap kan ha innvirkning på menneskers levekår (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016). Dårlig økonomi kan føre til at en ufrivillig blir stående utenfor enkelte sosiale arenaer. Videre kan det å føle seg utenfor samfunnet utvikles til at en helt frivillig blir stående utenfor enkelte sosiale arenaer. Bydeler med manglende nærmiljøkvaliteter og trygghetsfølelse kan føre til geografisk utenforskap. Det å føle seg glemt av storsamfunnet kan være ha uheldig ringvirkninger (Kommunal- og moderniseringsdepartementet, 2016). Bosted kan også påvirke mulighet til deltakelse i friluftsliv grunnet distanse til naturområder. På bakgrunn av dette er det viktig å korrigere for sosiale ulikheter ved gjennomføring av forskning, da det er områder i Norge og Oslo med lavere levestandard og dette kan også være forklaringer.

3.5.4 Overkomme hindre

Det å overkomme hindre er sammensatt når vi ser på begrensningsteorier. Det er ikke alle hindre til friluftsliv som er enkle å komme over. Dette kan eksempelvis være hindringer på individuelt nivå, i form av intrapersonelle faktorer som angst eller redsel. Noen av de strukturelle hindringene burde et samfunn kunne være med på påvirke befolkningen til å overkomme. Miljødirektoratet har kommet med noen konkrete retningslinjer angående minoriteter og friluftslivsdeltakelse basert på erfaringer fra 2008 (Norsk friluftsliv, 2016). Disse går ut på kommunikasjon og bekledning. Kommunikasjon bør skje muntlig og informasjon bør gis om hvordan det er best å kle seg for ulike turmål. Jenter på tur kan være problematisk i enkelte religioner, hvis overnatting inngår. Informasjon er videre nøkkelen til å formidle om turer i nærmiljøet og hvilket transportmiddel som tar deg dit. Ved å bli introdusert for fine turmulighet, blir det lettere å fortsette på egenhånd (Norsk friluftsliv, 2016).

Økonomiske begrensninger har norsk politikk gode muligheter til å påvirke ved å føre en politikk som ikke øker forskjellene i samfunnet. Prosjekter som tilbyr gratis friluftslivsaktiviteter og god informasjon er tiltak som kan være hjelpelike i å få flere til utøve friluftsliv. Selv om det er i utgangspunktet gratis, har det kommet nysgjerrighet i senere tid, som er dyrere former for friluftsliv. Groruddalssatsingen er med på å styrke dalen på flere områder, og kan dermed sees indirekte å være med på å fjerne begrensninger for friluftsliv. Gjennom satsingen tilrettelegges det for friluftsliv ved fysiske forandring i landskapet.

3.6 Motivasjon, holdninger og handlinger for friluftsliv

3.6.1 Grunner til å utøve friluftsliv

Nye måter å ferdes i naturen på har vokst frem i tillegg til «det enkle friluftsliv», og med dette har også motiver og meninger tilknyttet aktivitetene blitt fler (Dervo et al., 2014). De fleste aktivitetsformer påvirkes av flere motivasjonsfaktorer (Aasetre et al., 1994), og det finnes også et bredt spekter av friluftslivsformer. I 1994 var "fred og ro" i gjennomsnitt vurdert som den viktigste årsaken til at den norske befolkningen dro på tur (Aasetre et al., 1994). «Når jeg går på tur føler jeg at sansene åpner seg og sinnet stilles til ro og harmoni», var det folk sa seg mest enige i av utsagn angående grunner for turgåing i naturen. Det var også her en viktig årsak å holde seg i fysisk form (Aasetre et al., 1994). Andre viktige grunner var å komme vekk fra støy og forurensning, komme ut i frisk natur, oppleve stillhet og fred, komme bort fra mas og stress, være sammen med familie, få trim og komme i bedre form (Aasetre et al., 1994). I en studie fra Sveits kom det frem at opplevelse av natur og landskap er blant de viktigste motivene for å utføre friluftsliv. Helse, trening og rekreasjon kom også høyt opp (Zeidenitz et al., 2007). Samme undersøkelse viste at opplevelser i natur ikke var viktig når det gjaldt småturer, soling og bading. For dykking og fjellklatring var den viktigste motivasjonstypen fred og ro. I studien som omhandlet ulike naturtyper i Oslo fremkom det at målet med Mariholtet som destinasjon var turen i seg selv, mens for beboerne på Furuset dominerte gåing til ulike gjøremål (Skår et al., 2018). Det samme gjaldt for brukere av Godliaskogen, med hundelufting som årsak nummer to.

3.6.2 Motivasjon og intensjon

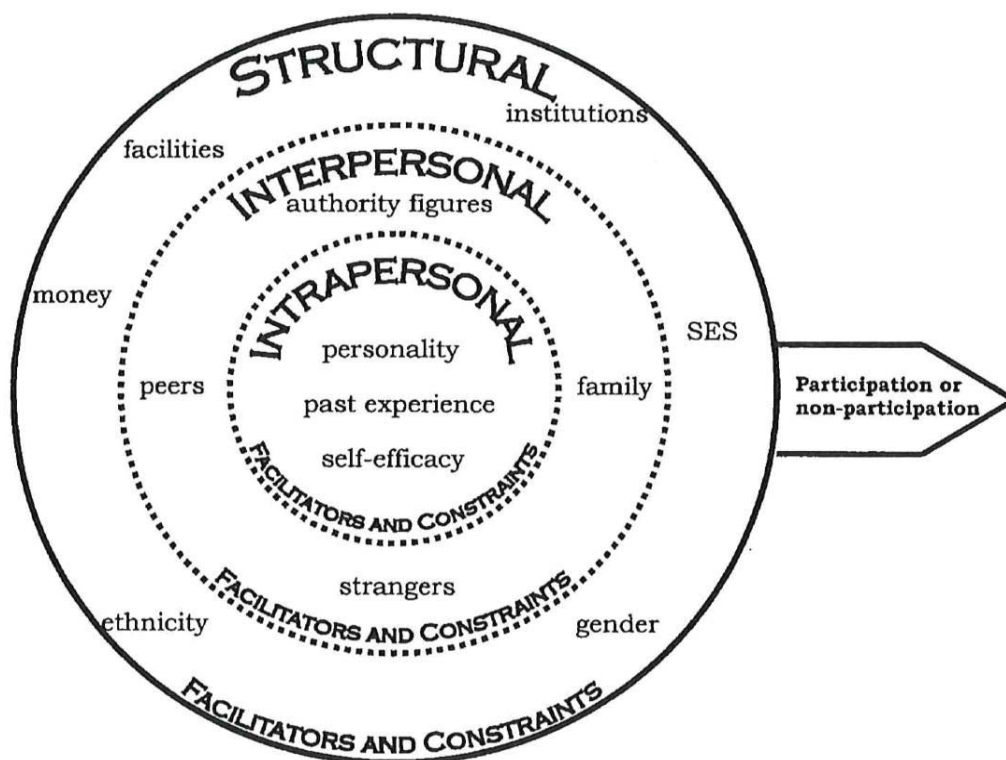
Når vi snakker om motivasjon brukes ofte begrepet behov (Lillemyr, 2007, s. 46-47), og det finnes flere behovsteorier, slik som Deci og Ryan sin selvbestemmelsesteori (2015). Urbanitet, kjønn og geografi vil samtlige spille inn på motivasjon (Aasetre et al., 1994). Hvilke faktorer som er med på å styre vår motivasjon forklares ofte av forventingsteorier. Bak teoriene ligger forventingen om at vi har utilfredsstilte behov, som gjenspeiles av våre handlinger (Lawler, referert i Aasetre et al., 1994). Legges dette til grunn betyr det at friluftsliv gir oss noe, og på en eller annen måte dekker et eller flere av våre behov (Aasetre et al., 1994). Våre handlinger har mål i seg selv, eller er delmål for å oppnå noe annet (Lawler, referert i Aasetre et al., 1994). Gjennom atferd oppnår vi psykologiske effekter, og vi kan oppleve positive effekter som ro, glede, sosialt samvær, økt selvtillit, men også negative som angst og redusert selvtillit (Aasetre et al., 1994).

Det er vanskelig å utføre noe uten motivasjon. Forskning viser at våre intensjoner om utførelse blir påvirket av vårt ønske, som tilsvarer motivasjon (Perugini & Bagozzi, 2004). Altså kan økt motivasjon føre til større intensjoner, som da betyr et steg nærmere faktisk å utføre noe. Det er likevel viktig å skille de to begrepene, da det er mulig å være motivert uten å ha intensjoner om faktisk utførelse (Perugini & Bagozzi, 2004). Schreyer, Lime, and Williams (1984) kom med påstand om at tidligere erfaringer vil ha innvirkning på folks motivasjon, holdninger og preferanser. Dette gjaldt både type erfaringer og antall erfaringer (Schreyer et al., 1984). Siden våre intensjoner påvirkes av motivasjon, vil vår livserfaring indirekte være med på å styre vår motivasjon.

3.6.3 Tilretteleggere og fasilitatorer

Forskning viser viktigheten av tidlige, positive naturopplevelser i barndommen for å bli knyttet til naturen, og dermed er det viktig at barn har lett, trygg tilgang til naturen (Hamann & Ivztan, 2016). Preferanser for natur kan ha sammenheng med tidligere positive erfaringer (Buijs et al., 2009), dermed er det viktig at barn får opplevelser fra flere naturtyper. Det er mange og sammensatte faktorer som kan stå i veien for deltakelse i friluftsliv, og å finne faktorer som oppleves som meningsfulle og motiverende, etterspørres det mer forskning rundt (Bjerkli et al., 2017).

Raymore satte søkelys på hva som fører til deltakelse ved å sette spørsmålsteget ved hvorfor det opp til det tidspunktet *kun* hadde vært fokus på begrensninger for deltakelse (2002). Hun mente det var underlig at det eksisterte en modell som forklarer hvorfor deltakelse uteblir, men ikke en for hvorfor deltakelse forekommer eller hvordan en best skal legge til rette for deltakelse. Noe av kritikken gikk ut på at vi ikke automatisk deltar i det alle hindre bortfaller. Hun mente begrensninger og fasilitatorer ikke nødvendigvis var enten eller, men kunne eksistere på en og samme tid slik som fremkommer av Figur 1. Dersom fasilitatorer er til stede betyr det ikke at hindrer er borte. Videre er det grunnleggende i begrensningsteori at det eksisterer et ønske om deltakelse, noe som ikke alltid er tilfelle (Raymore, 2002). Raymore (2002) betegner, basert på Jackson (1997) sin definisjon for begrensninger, fasilitatorer som faktorer som muliggjør og fremmer dannelse av fritidspreferanser og oppmuntrer til deltakelse. Ved deltakelse oppnår vi *frihet fra* begrensninger *eller frihet til* grunnet fasilitatorer (Raymore, 2002). Omstendighetene modellen befinner seg i er viktige, og modellen viser forholdet mellom individ og individets kontekst. Fasilitatorer skal ikke forveksles med motivasjon, men motivasjon fungerer som et bindeledd mellom fasilitatorer og begrensninger. Fasilitatorer er gitte eksisterende «forhold» (Raymore, 2002).



Figur 1: Raymore (2002) sin modell for fasilitatorer og begrensninger

Basert på forventningsteori kan friluftsliv sies å være en prosess (Aasetre et al., 1994). Prosessen fører til motivasjon til deltakelse i aktiviteter med goder eller ønskede opplevelser (Aasetre et al., 1994). Individuer har dermed en oppfatning av hva eventuell deltakelse vil gi oss før vi velger å delta. Valg om deltakelse vil også baseres på hvordan individet vil klare seg (Wigfield & Eccles, 2000). Ut i fra forventningsteori vil vi basere valg av friluftslivsaktiviteter på vår oppfatning av hva vi oppnår: konsekvenser eller goder, «styrken» i det vi oppnår, om vi ønsker å oppnå det vi antar er tilfelle og i hvor stor grad vi vektlegger og oppfatter hvordan andre vurderer våre valg (Aasetre et al., 1994).

3.6.4 Grad av tilrettelegging for friluftsliv

For at befolkningen skal utøve friluftsliv er det nødvendig med egnede områder, helst i nærmiljøet dersom hverdagsfriluftsliv er det gjeldende. Behovet for å ta vare på slike områder er til stede per i dag, og øker grunnet stadig pågående befolkningsvekts i Oslo. Befolkningsvekst fører til mer behov for nye boliger og dermed større press på områder. I dag er det på den politiske agendaen å bevare og tilrettelegge for områder å utøve friluftsliv i. Som nevnt tidligere søker ofte ikke-vestlige med innvandringsbakgrunn til parker og grøntområder, fremfor tilrettelagte naturområder (Klima- og miljødepartementet, 2016 Buijs et al., 2009).

Tilrettelagte områder foretrekkes fremfor skog uten inngrep (Figari et al., 2009). Dette gjelder ikke alle, men funn viser en tendens til at de med innvandrerbakgrunn foretrekker høyere grad av tilrettelegging enn etnisk norske. Funn viser også at innvandrere ønsker å lære mer om å ferdes i naturen (Skogen & Jonsson, 2009). Med «typisk norsk» lav tilrettelegging kommer også et visst krav om kompetanse og vurderingsevne i noen friluftaktiviteter (Klima- og miljødepartementet, 2016). Dersom det er kunnskap som hindrer deltakelse i friluftsliv, kan et hevet kunnskapsnivå bidra til at flere foretrekker å ferdes i skogen. Med dette kan også oppfatning av i hvilken grad naturen skal tilrettelegges for deltakelse av friluftsliv endre seg. I Klima- og miljødepartementets handlingsplan for friluftsliv påpekes imidlertid behovet for arealer med tilrettelegging av ulik karakter, for at høy deltakelse skal forekomme (Klima- og miljødepartementet, 2018).

I en studie kom det frem at «sletta» på Furuset er mer hyppig brukt enn den nye Verdensparken. «Sletta» er det gamle grøntområde på Furuset, mens Verdensparken er den nye og moderne parken (Skår et al., 2018). Noe av begrunnelsen for at «sletta» stadig var hyppig i bruk var at den, tross tydelig preg av slitasje, fremstod som åpen for alle. Verdensparken ble beskrevet med et mer privat preg. Oppfatningen om at Verdensparken er litt for fin motstrider noe med ønske om mer tilrettelegging.

4 Metode

Benyttet metode i denne forskningen er kvantitativ metode. Denne er godt egnet for å sammenligne enheter ved å benytte statistiske metoder som Pearson chi-square test og t-test (Dalland, 2012, s. 112). Ved å bruke denne kvantitativ har jeg oppnådd å få oversikt over de besøkendes sammensetning og ulikheter gruppene i mellom. Tall er enkelt å forholde seg til og krever ingen videre tolkning (Ruddell, 2017, s. 151), som utelukker sannsynlighet for feiltolkning. Bruk av kvantitativ metode har gitt meg et oversiktsbilde, og avslørt ulikheter blant gruppene. Hadde jeg benyttet kvalitativ metode kunne det økt forståelsen min på en annen måte, ved å få informasjon «fra innsiden» (Ruddell, 2017, s. 150). Med en såkalt emisk synsvinkel kunne jeg fått innblikk i kulturen i parken og hvilke meninger de besøkende har rundt opplevelsen (Ruddell, 2017, s. 150). Kvalitativ metode kunne altså vært et fornuftig valg dersom jeg ønsket å se nærmere på årsakene til ulikhetene gruppene i mellom, og oppnå dypere forståelse ved å få innsikt i hva som skjuler seg bak tallene. Kvalitativ metode kunne jeg ikke ha konkludert noe med eller generalisert noe ut fra, da denne metoden har en ideografisk tilnærming (Ruddell, 2017, s. 150). Med en slik tilnærming menes å beskrive lokal

karakteristikk (Ruddell, 2017, s. 150). Forskningsmetoden gjøres i lokal kontekst og funnene vil dermed være gjeldene kun for et avgrenset område (Ruddell, 2017, s. 150). Når det er sagt, kan parken sees på som en lokal kontekst, dog den sosiodemografiske sammensetning i Groruddalen gjør potensielle besøkende til en sammensatt, heterogen gruppe. For å besvare mitt forskningsspørsmål mener jeg det var riktig å benytte kvantitativ metode, da jeg ønsket å se etter fellestrekk i gruppene med mulighet for å generalisere.

For repetisjonens skyld gjentar jeg mitt forskningsspørsmål:

I hvilken grad har Oslo Klatrepark påvirkning på motivasjon til å ferdes i natur, og er påvirkningen ulik for den etnisk norske befolkningsandelen og befolkningsandelen med innvandrerbakgrunn?

Jeg utarbeidet to hypoteser for å besvare forskningsspørsmålet. For det første var det nødvendig å se på om et besøk i parken i det hele tatt påvirket de besøkendes motivasjon, da dette ikke med sikkerhet var tilfelle. Dermed ble min første nullhypotese følgende; hypotese A0: Et besøk i Oslo Klatrepark har ingen påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen. Dersom jeg ut i fra funnene fra undersøkelsen kan forkaste denne hypotesen, har jeg utarbeidet en alternativ hypotese, A1 (Midtbø, 2007, s. 18), hvor jeg utfra teori presentert i denne oppgaven antar at parken har positiv virkning (Midtbø, 2007, s. 19). Hypotese A1 er følgende: Et besøk i Oslo Klatrepark har positiv påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen.

Videre har jeg hypoteser angående forskjeller mellom gruppen med innvandrerbakgrunn, definert som personer med en eller flere foreldre født utenfor Norge, og gruppen med etnisk norske personer. Min andre nullhypotese innebærer dermed at det ikke er noen forskjeller mellom de to gruppene, for å få konstatert om dette er tilfelle. Hypotese B0 er følgende: Det er ingen ulikheter mellom besøkergruppen med innvandrerbakgrunn og gruppen med etnisk norske når det gjelder Oslo Klatreparks påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen. Basert på presentert teori, lagde jeg en alternativ hypotese om at gruppen med innvandrerbakgrunn vil øke motivasjonen i større grad enn gruppen med etniske nordmenn. Grunnen til dette var antydning om lavere deltakelse fra før, preferanser for større tilrettelegging og nødvendighet av introduksjon til naturen. Dersom hypotese B0 ble forkastet

var den alternative hypotesen B1 følgende: Et besøk i Oslo Klatrepark har i større grad positiv påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen for innvandrerguppen.

4.1 Forskningsdesign

Mitt utgangspunkt da jeg skulle utforme kvantitativ spørreundersøkelse var at jeg hadde lite annen forskning for hånd, som jeg potensielt kunne sammenligne med. For det første fantes det ingen tidligere tilgjengelige datamaterialer fra parken. For det andre var det få tilgjengelige, tidligere undersøkelser angående minoriteter og friluftsliv i Groruddalen med funn som kunne generaliseres. For å kunne sammenligne data med tidligere undersøkelser er det hensiktsmessig å utarbeide spørreskjema tilsvarende forutgående undersøkelser (Johannessen, 2003, s. 21). Å legge mitt spørreskjema opp mot en tilsvarende undersøkelse var altså ikke mulig, grunnet at det ikke finnes direkte sammenlignbare undersøkelser fra tidligere av. Jeg har sett på undersøkelser innen friluftsliv og naturbasert reiseliv i utforming av spørreskjema. Disse er ofte utprøvde, hvor det er tatt høyde for relevans og pålitelig. Tematikken i forskningen min gjorde at jeg imidlertid ikke har funnet undersøkelser som vil gi direkte sammenlignbare resultater med min undersøkelse. Av den grunn har jeg ikke benyttet meg av et tidligere brukt spørreskjema, men har utformet spørsmålene i skjemaet selv.

Jeg har forsøkt å formulere spørsmålene slik at respondenten ikke skulle savne svaralternativer, og med mulighet for flere kryss der det var sjanse for at flere av alternativene var gjeldene for respondenten. Respondenter fikk også, på de spørsmål hvor jeg anså det som nødvendig, alternativer som «vet ikke», «annet» og «vil ikke svare». Videre forsøkte jeg å formulere spørsmålene slik at det ikke var tvil rundt betydningen av dem, altså så konkrete som mulig. Selvinstruerende spørsmål er nødvendig når ikke respondenten har noen å henvende seg til ved usikkerhet rundt spørsmålene (Johannessen, 2003, s. 26). Jeg endte opp med selvutfyllende spørreskjema, da disse er lette å distribuere og mindre ressurskrevende, enn å intervju folk på stedet. Med selvutfyllende skjema behøver respondenten da heller ikke å svare umiddelbart, men kan vente til passende tidspunkt.

Når spørreskjemaet var ferdig utarbeidet ble det testet på venner og bekjente for å se at det fungerte, for så å få det oversatt til engelsk og tysk. Informasjonsskriv ble også utarbeidet på alle tre språk. Deretter startet jeg min datainnsamling i Oslo Klatrepark. Innsamlingsperioden varte fra 28. juni til parken stengte 28. oktober. Skrivene lå inne i resepsjonen, men til tider også ute på bordene rundt i parken. Det var mulighet for å skrive epostadresse for å få tilsendt

undersøkelsen eller å skanne QR-kode på stedet. Jeg var selv til stede i parken noen timer med jevne mellomrom, både for å oppfordre besøkende til å ta undersøkelsen og for å kunne besvare eventuelle spørsmål. Jeg tok en beslutning om ikke å sende ut purring til de jeg hadde sendt undersøkelsen til på epost, da undersøkelsen i utgangspunktet var en on-site undersøkelse, og jeg ønsket at respondentene skulle ha besøket friskt i minne.

4.2 Elektronisk spørreundersøkelse

Til å utarbeide spørreskjema brukte jeg programvaren Questback. En fordel med denne var at det i etterkant ble enkelt å transportere datamateriale over til SPSS. Dermed kunne jeg raskt komme i gang med analyser og sammenligninger av resultatene innad i datamaterialet og eventuelt med andre undersøkelser. For å kunne opprettholde respondentenes rett til å kunne trekke seg fra undersøkelsen til enhver tid var jeg nødt til å etterspørre epostadresse. I Questback ble svarene anonymisert. Når undersøkelsen er anonym er det større sjanse for at respondentene svarer ærlig, noe som kan bedre kvaliteten på datamaterialet (Ringdal, 2018). Med unntak av åpent kommentarfelt på slutten var den elektroniske undersøkelsen et prestrukturert spørreskjema. Med dette menes at svaralternativer er presenterte (Johannessen, 2003, s. 21). Jeg brukte sjupunktskala med tekstede ytterpunkter, som er innenfor hva som betegnes som hensiktsmessig (Johannessen, 2003, s. 27).

Spørreundersøkelsen var bygd opp med enkle, objektive spørsmål i begynnelsen, og de spørsmålene enkelte personer kan oppleve som nærgående mot slutten (Ringdal, 2018, s. 205). Grunnen til valg av denne oppbyggingen er at sannsynligheten øker for at folk fullfører hele undersøkelsen (Ringdal, 2018, s. 205). Jeg forsøkte videre å samle emner på en logisk måte for å unngå forvirring.

Slik som vedlegg 1 viser omhandlet spørsmålene i hovedsak motivasjon, miljøbevissthet, sikkerhet i parken, servicenivå og helhetlig opplevelse. Undersøkelsen besto av 30 spørsmål med, som nevnt, åpent kommentarfelt til sist. Sikkerhets- og servicespørsmålene var det daglig leder som ønsket å få svar på, mens spørsmålene angående motivasjon og miljøbevissthet var det jeg som ønsket å få besvart. Når det gjelder den helhetlige opplevelsen, spørsmål om sannsynlighet for retur og anbefaling av parken, var dette noe både jeg og daglig leder var interesserte i. De tre hovedspørsmålene mine var:

1. Hvordan vil du vurdere din helhetlige opplevelse i parken?
2. I hvor stor grad føler du at dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?

3. I hvor stor grad har dagens besøk ført til at du føler deg tryggere og mer rustet til å være ute i naturen på egen hånd?

4.3 Beskrivelse av caseområdet

Geografisk sett ligger Oslo Klatrepark i starten av Lillomarka, øverst i Groruddalen. Selve parken er i skogen, men kun noen meter unna i luftlinje går Trondheimsveien. Dersom du vandrer videre inn i skogen fra klatreparken befinner du deg i Lillomarka. Caseområdet for studien er dermed Oslo Klatrepark, men indirekte Lillomarka.

Oslo Klatrepark er tilrettelagt, men i liten skala, noe som gir et godt utgangspunkt for å gi de besøkende en følelse av å være i skog. Det er betydelig forskjell på tilretteleggingen i Oslo Klatrepark og andre parker i Oslo. For det første har byparkene i Oslo bestående av naturlig vegetasjon sjelden direkte sammenheng med marka. De er som regel stykkevis, naturlig vegetasjon som har fått bli stående rundt omkring i byen. Oslo Klatrepark skiller seg også fra Høyt og Lavt ved Tryvann, som er Oslos andre utendørs klatrepark. Til felles har begge klatreparkene bygd løypene ved hjelp av trær, men Høyt og Lavt er mer tilrettelagt med bygninger og infrastruktur grunnet skianlegget. Videre ligger den ikke i like tett skog, og omgivelsene gir derfor en litt annen følelse. Naturpreget er større i Oslo Klatrepark, men Høyt og Lavt bærer selvsagt preg av at beliggenheten fungerer som skibakke på vinterstid. De får utnyttet området hele året, noe som er bærekraftig. Høyt og Lavt Oslo er en betydelig større park enn Oslo Klatrepark. Til tider befinner en seg *over* naturen i Høyt og Lavt, som gir god utsikt, mens i Oslo Klatrepark er man hele tiden *i* naturen. De to parkene gir to ulike opplevelser grunnet grad av natur, i den forstand at Oslo Klatrepark kommer de besøkende nærmere en skogsopplevelse, enn i Høyt og Lavt.

4.4 Analyse

I første omgang så jeg på deskriptive statistikker, i form av univariat analyse. Denne analysen brukes til å undersøke og gi oversikt over hvordan enhetene fordeler seg på enkeltvariabler (Midtbø, 2007, s. 39). Denne analysen ble utført for både gruppen med innvandrerbakgrunn og den etnisk norske gruppen, for så å sammenligne de to gruppene.

Videre utførte jeg t-test for å sammenligne gjennomsnitt gruppene i mellom. Denne testen er godt egnet når den kategoriske og uavhengige variabelen har to nivåer (Gau, Gursoy, & Sirakaya-Turk, 2017, s. 285), som i mitt tilfelle er gjeldene på spørsmål om en av foreldrene er født utenfor Norge. Videre må den avhengige variabelen være kontinuerlig for at t-test er egnet (Gau et al., 2017, s. 285). Jeg utførte også chi-square test i de tilfeller hvor begge

variablene var kategoriske, da denne metoden er egnet i slike tilfeller (Gau et al., 2017, s. 294). Her fungerer også spørsmålet angående etnisk bakgrunn som den avhengige variabelen. Både t-test og chi-square test egnet seg godt i mitt tilfelle til å få svar på om ulikhetene mellom gruppen med innvandrerbakgrunn og den etnisk norske gruppen var statistisk signifikante. Betydningen av dette er om forskjellene er store nok til å konstatere at det er reelle ulikheter mellom gruppene (Gau et al., 2017, s. 286).

4.5 Diskusjon av metode

Funnene mine er deskriptive, og jeg kan ikke forklare ulikhetene i gruppene. For å kunne si noe om sammenhenger hadde det vært fornuftig å undersøke *hvorfor* besøket hadde en effekt og *hvordan* denne effekten oppsto. For å få svar på slike spørsmål er kvalitativ metode mer egnet, da det er ønskelig å unngå lukkede svaralternativer.

Undersøkelsen var avhengig av at jeg fikk tilstrekkelig antall respondenter. Noen forhold begrenset muligheten for å få de besøkende til å respondere, og jeg vil i det følgende si noe om dette. Parken godt egnet for barnefamilier, og det er mulig å tilbringe hele dagen der, uten å klatre. Dersom en barnefamilie ikke skal klatre, eller kun holder seg i miniløypa forbeholdt små barn, er det mulighet for å unngå resepsjonsboden en hel dag. Det var inne i denne boden, med utstyr og salg at informasjonsskriv lå til en hver tid. Det er dermed en mulighet til stede for at noen besøkende aldri fikk med seg undersøkelsen. Barnefamilier kan også være opptatte og ha nok å gjøre, og dermed være utilgjengelige for slike undersøkelser. Videre var barn og ungdom opp til 15 år ikke en del av denne undersøkelsen.

Parken er et godt utgangspunkt for dagsutflukt, og dermed kan personer oppholde seg der en hel dag. Det oppstår dermed ikke en strøm av besøkende som kommer og går. På de travleste dagene satte parken ut et skilt nederst i bakken opp til parken for å informere om at parken var full. Dette skjedde altså de dagene hvor det ikke var flere tilgjengelige seler igjen. Dette setter også en begrensning på antall besøkende. Parkens størrelse setter videre begrensninger. Dette kan vises ved mangel på ledige sitteplasser og enkelte kan oppleve trengsel. De som klatret var også utilgjengelige når de var i aktivitet. Mange ble forespurt ved innlevering av utstyr og i deres klatrepåuser. En utendørsparks popularitet varierer noe ut i fra været, og dårlig vær kan føre til færre aktuelle respondenter. Noen besøkende var også gjenganger, og dermed utelukket fra å ta undersøkelsen, hvis de hadde tatt den tidligere. Jeg spurte i disse tilfeller heller ikke personer om de ønsket å ta undersøkelsen flere ganger, uavhengig av forutgående

svar. Det er dermed en del forhold som kan spille inn på antallet som var tilgjengelige til å ta testen.

Jeg var, som nevnt, i parken med jevne mellomrom under datainnsamlingsperioden. Dette kan ha påvirket resultatene ut fra *hvem* jeg spurte, og videre hvem av disse som tok oppfordringen. Jeg forsøkte å snakke med alle de besøkende i parken som var tilgjengelige, men kan ikke utelukke at dette har resultert i skjevheter innen utvalget. Dersom jeg ikke hadde oppfordret de besøkende mener jeg utvalget hadde blitt betydelig mindre, basert på antall svar som kom inn i etterkant av at jeg hadde oppholdt meg i parken noen timer. Ettersom det var nødvendig å få et tilstrekkelig antall svar for å kunne lese noe ut av undersøkelsen, mener jeg det ut i fra forutsetningene var riktig å oppsøke parken for å be de besøkende om å svare.

I forbindelse med forskning på innvandrergupper er det vanlig å skille mellom ikke-vestlige og vestlige. Dette har jeg ikke gjort i min undersøkelse. Grunnet min antagelse om at tallgrunnlaget ikke ville være tilstrekkelig stort til å skille mellom ulike typer innvandrergupper, valgte jeg å skille kun mellom etnisk norske og de med en forelder født utenfor Norge. Dette er en svakhet i studiet, da det er mange ulike kulturer utenfor Norges grenser. Det er videre mange ulike kulturer utenfor vesten også. Det å se på en innvandrergruppe som en homogen gruppe, kan sies å være feil. Samtidig er det få nasjoner det vil være mulig i forskningssammenheng å se på som én gruppe. Det var først i 2014 at SSB hadde tilstrekkelig tallgrunnlag til å skille mellom ikke-vestlige og vestlige i sin rapport.

Det var kun besøkende i Oslo Klatrepark som fikk mulighet til å delta i undersøkelsen, og i sesongen 2018 var det rundt 13 500 besøkende. Mitt utvalg på 100 respondenter er relativt lite, og øker sjansen for feilaktig å avvise nullhypotesene. Samtidig gjør totalt antall besøkende i sesongen utvalget noe mer representativt, med tanke på at nasjonale undersøkelser generaliserer en befolkningen basert på noen tusen respondenter. Utvalget besto videre av både klatrende og besøkende som hadde tilbragt tid i parken, uten selv å klatre. Noen av de besøkende hadde grillet. Noen hadde kombinert enkelte av aktivitetene. Aldersspennet var fra 16-24 år til 67-79 år og totalt antall respondenter var 104.

De fleste som deltok i undersøkelsen ønsket å få spørreskjemaet tilsendt. Dette kan skyldes at flesteparten av de besøkende ikke hadde en app på telefonen til å skanne QR-koden, eller at de foretrakk å skrive ned epostadresse og få spørreskjemaet tilsendt. Noen lastet også ned appen på stedet for å kunne svare. Noe som også kan ha påvirket folks valg om å få den tilsendt var at de muligens ikke hadde tilbragt så mye tid i klatreparken enda. Det er stor

forskjell blant respondentene angående hvor mye tid som var tilbragt i parken på svartidspunktet. Hvor lang tid folk tilbragte i parken totalt sett, samt hvor lang tid det tok fra undersøkelsen ble sendt ut til respondentene svarte er det også ulikheter i. Videre var det ikke automatikk i når respondentene fikk tilsendt undersøkelsen på epost, da jeg sendte disse ut manuelt. I flesteparten av tilfellene gikk det noen timer, mens i et fåtall gikk det dager. Jeg har videre ingen garanti for at de som kom innom for å hente barn i parken, ikke kan ha tatt undersøkelsen. Noen jeg forespurte meg med svarte at de kun var der for å hente barn, og at de derfor ikke var aktuelle respondenter.

4.5.1 Kvalitet på spørsmålene

På noen av spørsmålene står det «i dag», uten å spesifisere at det menes dagen du klatret. Dette burde vært spesifisert, allikevel mener jeg det er forståelig ut i fra konteksten siden spørsmålene handler om opplevelsen i parken. På spørsmålet om sosial ramme fikk jeg tilbakemelding på stedet et par ganger, gjennom de ansatte og som kommentar i åpent kommentarfelt at var for dårlig formulert. Dette er en svakhet, da respondentene kan ha oppfattet spørsmålet ulikt. Det jeg ønsket å formidle med «sosial ramme» var at det skulle innebefatte hvem du kom i følge med og de andre besøkende i parken. Dette burde vært formulert annerledes.

Det er en begrensning i min studie at jeg ikke kan sammenligne mine funn med tidligere funn. Jeg besitter kun datamateriale med selvrapporterte motivasjonsendringer. Mitt utvalg har ikke gjennomført noen oppfølgende spørreundersøkelse, og de har heller ikke blitt observert i etterkant. Det sistnevnte ville naturlig nok vært utfordrende å gjennomføre på en rekke måter. Som Freuler og Hanziker påpeker kan ikke selvrapporterte tall alene konkludere med noe (2007). Vi ønsker gjerne mer enn det vi faktisk får utført. Dette fremkommer også i funnene i denne forskningen.

4.5.2 Reliabilitet og validitet

Resultatene fra Oslo Klatrepark er basert på respondentens opplevelser og følelser på et gitt tidspunkt. Det vises ulikheter i følelsene hos de to ulike gruppene. Det er videre funn som baserer seg kun på besøkendes opplevelser fra én bestemt park. Det er sannsynlig at de besøkende ville stått ved sine svar på et senere tidspunkt, men på bakgrunn av optimistisk tankegang rundt fremtidige handlinger avviker fra faktiske handlinger (Freuler & Hunziker, 2007) vet vi samtidig at det ikke er med sikkerhet at de har oppholdt seg mer i naturen i etterkant av besøket. Resultatene gjenspeiler følelsen der og da, og er på den måten nøyaktige. Samtidig har de begrenset *reliabilitet*. Med dette menes nøyaktighet i form av at

respondentenes svar samsvarer med hva de ville svart på et senere tidspunkt (Midtbø, 2007, s. 25). Jeg mener reliabiliteten er begrenset, siden svarene ikke nødvendigvis samsvarer med virkeligheten. Størrelsen på utvalget svekker videre reliabiliteten noe (Midtbø, 2007, s. 25). For å oppnå høy validitet; om vi oppnår å måle det vi ønsker, er det nødvendig med høy reliabilitet (Midtbø, 2007, s. 25). I denne studien er reliabiliteten diskuterbar. Videre gjør parkens særegenhet det vanskelig å generalisere funnene. Dermed kan vi si funnene er av lav ekstern validitet (Midtbø, 2007, s. 25).

4.5.3 Ulike syn på begrepene friluftsliv og natur

Jeg valgte å unngå bruk av begrepet friluftsliv i spørreundersøkelsen. Dette grunnet folks ulike oppfatninger av begrepets innhold. Det hadde naturlig nok vært en løsning å definere begrepet i selve spørreskjema, men fortsatt kan det være forvirrende for noen hva som inngår og ikke.

Gjennom undersøkelsen har jeg brukt «natur», også her uten definisjon. Dermed har utvalget svart ut fra sin oppfatning av hva «natur» innebærer. Dette kan være både positivt og negativt. En definisjon ville ført til at respondentene svarte ut fra samme tolkning av begrepet. Samtidig diskuteres det nå rundt begrepet «friluftsliv» og hva som skal inngå. I en nevnt undersøkelse utført i Moss diskuteres det om gåing til butikken skal inkluderes (Nordh et al., 2017). Grunnen til at jeg unnlot å definere natur var at med en «streng» definisjon kunne svarene fra gruppen av befolkningen med innvandrerbakgrunn blitt betydelig annerledes. Det ville vært en mulighet til stede for at svarene ville vist at de bedriver med friluftsliv i mindre grad enn det som fremkommer av undersøkelsen slik den ble gjennomført. Grunnen til dette er at tidligere undersøkelser viser at innvandrere bedriver mer friluftsliv i nærliggende områder, som de selv betegner som «natur». Med en «snill» definisjon ville muligens ikke alle vært enige om at det var friluftsliv det var snakk om. Siden det nå pågår noe diskusjon om begrepets innhold valgte jeg dermed ikke å definere «natur», siden jeg muligens indirekte ville tillagt friluftsliv en streng definisjon det ikke er allmenn enighet om og som kan virke ekskluderende.

4.5.4 Økt motivasjon vs. handling

Jeg ønsket å finne ut hvordan de besøkende oppfattet besøket. Den mest naturlige måten å oppnå dette på er å spørre etter følelser. Allikevel har mennesker en tendens til å svare på en måte som ikke samsvarer med deres faktiske handlinger (Freuler & Hunziker, 2007). Mine tre hovedspørsmål omhandler følelser, og disse er immaterielle. Dette er en svakhet i datamaterialet. Jeg hadde ikke mulighet i denne oppgaven til å gjøre oppfølgingsspørsmål, og

dermed foreligger det usikkerhet om de besøkende har endret sin friluftslivshverdag. Følelsene er dog reelle på svartidspunktet, men som presentert i teoridelen, betyr ikke økt motivasjon nødvendigvis endret atferd.



Oslo Klatrepark. Foto: Marit Grøvdal

5 Resultater

Total antall respondenter var 104. Det var 65 respondenter som svarte på epost og 39 som svarte ved å skanne QR-kode. Jeg sendte ut 130 spørreundersøkelser og svarprosenten var på 50 %.

5.1 De besøkende – deskriptiv statistikk

Deskriptiv statistikk viser at de besøkende var fra mellom aldersgruppene 16-24 år til 67-79 år. Det var flest i aldersgruppen 25-44 år, herunder et flertall av kvinner. Totalt sett var det 57 kvinner og 47 menn som tok undersøkelsen. Det var én respondent jeg valgte å utelate fra utvalget, grunnet respondentens svar. Respondenten svarte 7 på samtlige spørsmål og kommenterte at vedkommende hadde hørt om parken gjennom daglig leder. Tre personer hadde bostedsadresser utenfor Norges grenser og fikk dermed ikke spørsmål om en av foreldrene var født utenfor Norge. Disse tre er utelatt fra alle tabeller. Det var videre statistisk signifikant forskjell i aldersfordelingen mellom de med innvandrerbakgrunn og gruppen med

etnisk norske, som fremkommer i Tabell 1, og flest i alderen 25-44 år for begge gruppene. Slik det fremkommer i Tabell 2 var det 21 av de besøkende som hadde vært i parken tidligere, noe som tilsvarer rundt 20 %.

Tabell 1: Besøkende med aldersfordeling

Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	Hvor gammel er du? (år)				Total (N)
	16–24	25–44	45–66	67–79	
Ja	1	28	7	0	36
Nei	4	31	27	2	64
Total (N)	5	59	34	2	100

Pearson chi-square $p < 0,05$

Tabell 2: Fordeling av tidligere besøk

Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	Hvor mange ganger har du besøkt parken tidligere?					Total (N)
	0	1	2	3-4	5 eller flere	
Ja	32	1	2	1	0	36
Nei	47	8	3	5	1	64
Total (N)	79	9	5	6	1	100

Pearson chi-square test viste ingen signifikant forskjell på de to gruppene.

Flesteparten av de besøkende var der med familie, og mange var der med venner, slik det fremkommer av

Tabell 3. Noen var også i parken med kolleger eller medstudenter. Ingen av respondentene svarte de var i utdrikningslag, men dette forekommer i følge daglig leder. Jeg observerte besøkende som var i parken alene, men ingen av disse ønsket å delta i undersøkelsen.

Tabell 3: Hvem de besøkende kom i følge med

Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	Hvem er du her med i dag?				Total (N)
	Familie	Kjæreste/samboer	Venner	Kolleger/medstudenter	
Ja	25	8	13	5	51
Nei	46	8	24	5	83
Total (N)	71	16	37	10	134

Pearson chi-square test viste ingen signifikant forskjell på de to gruppene

Tabell 4: Viktigheten av det sosiale i gjennomsnitt

Hvor viktig var den sosiale rammen for din beslutning om å besøke parken?	Er en av dine foreldre født utenfor Norge?		
	N	Gj. snitt	Std. av.
Ja	35	5,00	1,732
Nei	64	5,34	1,576

T-test viste ingen signifikant forskjell på de to gruppene

Flesteparten av de besøkende klatret i løpet av besøket, men det var også en andel som tilbragte dagen i parken uten å klatre. Som det fremkommer av Tabell 5 var det hele 91 som forsøkte seg i klatreløypene.

Tabell 5: Antall som klatret

Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	Hvilke aktiviteter var du med på i dag? Klatring		
	Nei	Ja	Total (N)
Ja	3	33	36
Nei	6	58	65
Total (N)	9	91	100

Pearson chi-square test viste ingen signifikant forskjell på de to gruppene.

5.1.1 Helhetlig opplevelse

Det fremkommer gjennom svarene på spørsmål om helhetlig opplevelse, sannsynlighet for videre anbefaling og retur at de besøkende hadde gode opplevelser i Oslo klatrepark (Tabell 6). T-test viste ingen signifikant ulikhet mellom de to gruppene på disse tre spørsmålene. De svarer tilnærmet likt og deler dermed oppfatningen. Det er én respondent som har utelatt å svare angående anbefaling og returbesøk, og dermed er det 99 respondenter på disse to spørsmålene.

Tabell 6: Vurdering av helhetlig opplevelse, sannsynlighet for retur og anbefaling

	Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	N	Gj. snitt	Std. av
Hvordan vil du vurdere din helhetlige opplevelse i parken?	Ja	36	6,06	0,826
	Nei	64	6,08	0,914
Hvor sannsynlig er det at du vil anbefale Oslo Klatrepark til familie, venner og bekjente?	Ja	36	6,28	1,031
	Nei	63	6,44	0,857
Hvor sannsynlig er det at du vil returnere til Oslo Klatrepark?	Ja	36	5,94	1,264
	Nei	63	5,86	1,585

T-test viste ingen signifikant forskjell på de to gruppene

Klatreparkens innvirkning på motivasjon for opphold i naturen

Videre viser resultatene fra Oslo Klatrepark at opplevelsen de besøkende med innvandrerbakgrunn har i parken forsterker motivasjonen til å oppholde seg mer ute i naturen, som tilsvarer å utøve friluftsliv, i større grad enn de etnisk norske besøkende. Som det fremkommer av Tabell 7 er gjennomsnittlig score på spørsmål om «i hvor stor grad føler du dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?» 4,64. Neste spørsmål: «Hvor sannsynlig er det at du vil oppholde deg mer i naturen enn tidligere, i etterkant av besøket?» har en score på 4,22. Siste spørsmål om «i hvor stor grad føler du dagens besøk har ført til at du føler deg tryggere og mer rustet til å være ute i naturen på egenhånd?», ender på en lavere score; 3,83.

Tabell 7: Gjennomsnittlig endring i motivasjon for gruppene samlet og separert

	Gj. snitt totalt	Er en av dine foreldre født utenfor Norge?	N	Gj. snitt	Std. av
I hvor stor grad føler du at dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?	4,39	Ja	36	4,64	1,854
		Nei	64	4,25	1,826
I hvor stor grad har dagens besøk ført til at du føler deg tryggere og mer rustet til å være ute i naturen på egen hånd?	3,36	Ja	36	3,83	2,035
		Nei	64	3,09	1,797
Hvor sannsynlig er det at du vil oppholde deg mer i naturen enn tidligere, i etterkant av besøket? *	3,71	Ja	36	4,22	1,944
		Nei	64	3,42	1,753

* T-test viste signifikant forskjell på de to gruppene ($p < 0,05$)

5.1.2 Kommentarer

Enkelte respondenter skrev i åpent kommentarfelt i spørreskjema at grunnet allerede hyppig utøvelse av friluftsliv ble scoren på endring i motivasjon lav. Det var tydelig at noen besøkende fant endringen «urettferdig», da de fra før av var særdeles aktive og endring av den grunn ble liten;

«Bruker allerede naturen mye til trening og rekreasjon så for meg medfører det nok ikke så mye endring.»

«Scoren på om man føler seg bedre rustet til å være ute eller får mere lyst å være ute blir på en måte urettferdig lav når man er mye ute fra tidligere.»

I spørreskjema var det også inntatt spørsmål om frekvens av turgåing i natur eller urbane områder, og dermed var det mulighet for å korrigere for hyppig utøvelse av friluftsliv i resultatene. Det fremkom allikevel ingen signifikant korrelasjon mellom hyppighet i turgåing og endring i motivasjon. Det fremkom videre gjennom kommentarer at naturen var en viktig

del av opplevelsen. Deriblant ble det satt pris lokasjonen, minimale inngrep og at tilbudet var i nærmiljøet;

«Flott anlegg i skjermede omgivelser i mitt nærmiljø.»

«Positivt overrasket over minimale inngrep i naturen.»

6 Diskusjon

Mine hypoteser var følgende:

Hypotese A0: Et besøk i Oslo Klatrepark har ingen påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen.

Hypotese A1: Et besøk i Oslo Klatrepark har positiv påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen.

Hypotese B0: Det er ingen ulikheter mellom besøkergruppen med innvandrerbakgrunn og gruppen med etnisk norske når det gjelder Oslo Klatreparks påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen.

Hypotese B1: Et besøk i Oslo Klatrepark har i større grad positiv påvirkning på motivasjon for å oppholde seg i naturen for innvandrerguppen.

Resultatene fra Oslo Klatrepark viser at hypotese A0 angående motivasjon for samtlige besøkende delvis stemmer. For å avgjøre om dette er tilfelle er det tre spørsmål jeg har sett på (se Tabell 7). På spørsmål om «I hvor stor grad føler du dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?» er det gjennomsnittlig rimelig høy score for begge gruppene samlet; 4,39 på sjupunkts skala. Når det gjelder spørsmål om «Hvor sannsynlig er det at du vil oppholde deg mer i naturen enn tidligere, i etterkant av besøket?», er scoren vesentlig lavere; 3,71, noe som tilsvarer minimal endring. På spørsmål om «I hvor stor grad føler du dagens besøk har ført til at du føler deg tryggere og mer rustet til å være ute i naturen på egenhånd?», er scoren negativ; 3,36. Dette tilser nærmest ingen endring.

Funnene er altså ikke entydige. Spørsmålet som angår *ønske* om opphold i naturen er imidlertid det jeg vurderer som nærmest motivasjon. Det er dermed spørsmålet jeg anser som i størst grad å omhandle motivasjon som har høyest score.

Som vist i Tabell 7 svarer utvalget betydelig høyere på spørsmål om: «I hvor stor grad føler du at dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?» enn på spørsmål om: «Hvor sannsynlig det er at du vil oppholde deg mer i naturen enn tidligere, i etterkant av besøket.» Videre er kun resultatene angående spørsmål om sannsynlighet for å oppholde seg mer i naturen statistisk signifikante mellom de to gruppene, på et signifikansnivå på 0,05. Dette vil si at det er fem prosent sannsynlighet for at hypotese B0 stemmer basert på dette spørsmålet. Videre kan det, basert på samme spørsmål, slås fast at det er ulikheter mellom besøkergruppen med innvandrerbakgrunn og den etnisk norske gruppen. Samtidig, ved å se på de resterende to spørsmålene er disse ikke statistisk signifikante med et nivå på 0,05.

Basert på resultatene vil jeg dermed konkludere med at hypotese B0 kan forkastes og at B1 støttes av mine funn; at Oslo Klatrepark i større grad har en positiv påvirkning på motivasjon på gruppen med innvandrerbakgrunn stemmer.

Vi har i denne studien sett at Oslo Klatrepark delvis påvirker motivasjon til å oppholde seg i natur i positiv retning. Videre har studien vist at parken gjorde noe ulikt inntrykk på gruppen med innvandrerbakgrunn sammenlignet med den etnisk norske gruppen. Det var statistisk signifikant ulikhet mellom gruppene angående sannsynlighet for å oppholde seg mer i naturen i etterkant av besøket. Det var gruppen med innvandrerbakgrunn som hadde mest endring.

6.1 De besøkende som helhet

Besøkssammensetningen var i hovedsak familier og venner. Den dominerende aldersgruppen var 25 til 44 år. Denne aldersgruppen faller mange småbarnsforeldre inn under. Turer i skog og mark forekommer i hovedsak av familier (50 %), hvor også alder spiller inn (Aasetre et al., 1994). Ut fra mine observasjoner i Oslo Klatrepark var det mange småbarnsfamilier. De besøkende har dermed likhetstrekk med turgåere i skog og mark.

6.2 Endring i motivasjon

Denne studien har, som nevnt, delvis vist endring i motivasjon for de besøkende i Oslo Klatrepark. For gruppen som helhet var endringene mindre, enn for gruppen med innvandrerbakgrunn. For gruppen som helhet er det «ønske om å være ute i naturen» som skårer høyest, og det er interessant at «sannsynligheten for økt opphold i natur» endres minimalt. Dette viser at gruppen som helhet endrer motivasjonen i noen grad, men er realitetsorienterte og svarer dermed at de sannsynligvis ikke vil endre atferd, tross økt

motivasjon. Dette samsvarer med at individer kan ha motivasjon uten intensjoner om å handle (Perugini & Bagozzi, 2004), som altså er tilfelle for de besøkende som helhet.

I denne studien er det helheten av opplevelsen som gir utslag, og studien har ikke skilt aktivitet fra omgivelser. Dersom det er kun klatringen som gir folk motivasjon, motstrider det noe med Wilsons teori om biofili (Wilson, 1984), da mennesker er knyttet til natur og den dermed burde spille inn på de besøkendes inntrykk. Uansett, resultatene viser at *ingen* hadde dårlige helhetsopplevelser, i form av verdi én, to eller tre på sjupunktsskalaen. Dette minker sjansen for at noen under besøket har dyrket negative følelser tilknyttet naturen, som kan forekomme ved dårlige opplevelser i naturen (Okada et al., 2013). Dette er positivt for videre motivasjon. Ut fra at samtlige respondenter scorer fire eller høyere på spørsmålet om opplevelsen av parken som helhet, kan vi si at de besøkende ikke vil unngå denne type aktivitet i fremtiden, grunnet naturtypen (Bixler & Floyd, 1997). De besøkendes opplevelse av endring i motivasjon vil videre ikke kun være grunnet selve opplevelsen i klatreparken. De besøkende hadde med seg tidligere livserfaringer inn i opplevelsen, som vil være med å påvirke (Schreyer et al., 1984). Med større motivasjon hos de besøkende kan intensjonen om ytterlige friluftslivsutøvelse øke (Perugini & Bagozzi, 2004), og det er en mulighet for at de besøkende følger disse intensjonene (Ajzen & Driver, 1991).

Det kan tenkes de som tilbragte lengre tid i parken opplevde større endring, da forskning har vist at lengden på aktivitet i natur har betydning (Hamann & Ivztan, 2016). I denne studien hadde også hyppighet betydning. I min studie har jeg sett på hvor hyppig de besøkende går på tur i natur til vanlig, men ikke gått noe mer inn på hvilke gevinster de oppnår av dette i form av økt velvære. I min studie har jeg heller ikke sett på hvor lenge deltakerne oppholdt seg i parken.

Det var flere kommentarer fra de besøkende angående at endring i motivasjon blir lav, fordi de allerede oppholdt seg mye ute i naturen. Dette har jeg på bakgrunn av spørsmål om turgåing kunne korrigert for. Jeg har dog ingen oversikt over de besøkendes utendørs aktivitetsnivå utover turgåing. Dersom jeg hadde tatt med andre aktiviteter, kan det være det hadde dukket opp en korrelasjon mellom lav endring i motivasjon og høyt utendørs aktivitetsnivå.

Oslo Klatrepark er et konkret eksempel, hvor resultatene viser at selve opplevelsen til dels gir større virkning på gruppen med innvandrerbakgrunn, enn på den etniske norske gruppen. Grunnen til dette kan være at denne gruppen har noe annerledes preferanser angående

tilrettelegning og naturtyper (Aasetre et al., 1994; Skår et al., 2018). Når det er sagt har det også vært fremmet kritikk mot at det beskjedne omfanget av forskningen angående preferanser har ligget til grunn for antagelser rundt hvordan de med innvandrerbakgrunn utøver hverdagsfriluftsliv (Bjerkli et al., 2017). Enkelte med innvandrerbakgrunn i Groruddalen har aldri eller sjelden vært i skogen (Figari et al., 2009; Skår et al., 2018). Klatreparken befinner seg i marka. Ferdsel i denne naturtypen, kan dermed gi nye inntrykk. Det kan videre være opplevelsen i klatreparken kan ha bidratt til å ha overkommet intrapersonelle begrensninger (Crawford & Godbey, 1987). Naturtypen altså kan ha blitt mer satt pris på av, og i større grad gjort inntrykk på den delen av innvandrergruppen som ikke tidligere har ferdet mye i skogen. Ulikhetene i endring i motivasjon blant innvandrergruppen og den etnisk norske kan videre skyldes at gruppen med innvandrerbakgrunn i større grad behøver å bli introdusert for enkelte friluftslivsaktiviteter, og at det ikke faller like naturlig å gå ut i skogen på egenhånd.

6.3 Klatreparken som arena for friluftsliv og tilknytning til friluftsliv

6.3.1 Besøk av klatreparken tilsvarer friluftsliv

Med Klima- og miljødepartementets definisjon; «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima- og miljødepartementet, 2016) lagt til grunn bedrev samtlige av de besøkende i Oslo Klatrepark en form for friluftsliv. De var ute i *friluft* mens de enten var i *aktivitet* i form av klatring eller *oppholdt* seg i parken mens de grillet, hadde piknik eller var tilskuere. De befant seg i en park de ikke oppholder seg i til vanlig, som tilnærmet *miljøskifte* og selv om naturopplevelsen vil være av ulik styrke for de besøkendes var naturopplevelsene reelle. De befant seg i parken utenom jobbsammenheng, altså i *fritiden*. Med den andre definisjon nevnt i denne oppgaven; «fysiske aktiviteter utført i fritiden i naturpregede områder (Aasetre et al., 1994)» lagt til grunn bedrev kun de som klatret friluftsliv. De besøkende som ikke klatret var ikke deltagende i friluftsliv utfra sistnevnte definisjon. Ut fra definisjonen til Klima- og miljødepartementet blir det avgjørende spørsmålet hvor strengt ladet bindeleddet *og* er i «opphold og fysisk aktivitet». Videre er spørsmålet hvor mye aktivitet som kreves for at man skal være innenfor definisjonen av fysisk aktivitet. De som oppholdt seg i parken, uten å klatre kan det diskuteres om drev med friluftsliv ut fra begge definisjonene, og det er vanskelig å konkludere med noe. «Å oppholde seg i naturen» innebærer for de fleste en viss aktivitet for å komme seg dit. De må ut av sitt hjem, og dermed i aktivitet på en eller annen måte. Dersom de besøkende som ikke klatret ankom til fots eller sykkel vil det ut ifra de nevnte definisjonene inngå i friluftsliv, mens

dersom de ankom med buss er ikke dette gitt. Slik jeg ser det vil måten de ankom på ha betydning for om de inngår i friluftsliv eller ikke, ut i fra nevnte definisjoner.

6.3.2 Hverdagsfriluftsliv

Hverdagsfriluftsliv er den formen for friluftsliv vi utøver mest i Norge, og det er på den politiske agendaen og fokusere på denne typen friluftsliv. Oslo Klatrepark faller inn i denne kategorien, for innbyggerne i Groruddalen. Slik det fremkom av kommentarer i resultatene, ble det satt pris på eksisterende tilbud i nærmiljø, og daglig hverdagsfriluftsliv i natur har vist å ha effekt på velvære (Hamann & Ivtzan, 2016). Parken byr på det korteste, ukompliserte friluftslivet. Funnene fra parken viser (delvis) at besøket økte motivasjonen til å bedrive mer friluftsliv, og viser at denne type tilbud er viktige i nærområdet. Økt interesse for friluftsliv kan resultere i at flere begynner med mer «avanserte» former for friluftsliv. Funnene viste stor sannsynlighet for gjenbesøk blant de besøkende. Selv om det ikke er enighet om hvor grensen settes for hva som inngår i begrepet friluftsliv, vil jeg utfra de nevnte definisjonene i denne oppgaven, påstå at klatring i Oslo Klatrepark inngår.

6.3.3 Positiv helhetlig opplevelse i parken

Atmosfæren i parken har bidratt til gode helhetlige opplevelser for de besøkende. Oslo Klatrepark har benyttet skogen til å tilrettelegge, i motsetning til å fjerne skog for å tilrettelegge en park, som er tilfelle i mange parker. Hvor stort inntrykk naturen har gjort på de besøkende er det vanskelig å si noe om, men basert på helhetsopplevelsene kan det fremstå som om fokus på minimale inngrep i naturen ha hatt positive virkninger på de besøkende. Tidligere forskning er ikke entydig i hvilke naturområder som har mest positiv effekt på økt velvære, dog mye peker i retning av natur utenfor byer (Hamann & Ivtzan, 2016; Wyles et al., 2019). Hva slags naturtype Oslo Klatrepark i hovedsak går under kan diskuteres, men jeg ville betegnet dette som i hovedsak skog. Forskning viser videre at grad av tilknytning til naturen vil spille inn på hvordan den oppleves (Davis & Gatersleben, 2013) og dyptgående opplevelser har sammenheng med holdningsendring (Okada et al., 2013). Denne studien har ikke undersøkt hvor knyttet til naturen de besøkende var, men det hadde vært interessant å vite. Det kunne videre vært interessant å vite hvor dyptgående opplevelser de besøkende hadde hatt, for å sammenligne dette opp mot endring i motivasjon, slik Okada, Okamura, & Zushi (2013) gjorde i forhold til holdningsendring.

6.4 Klatreparken som hindring og fasilitator for økt utøvelse av friluftsliv

Klatreparken er et nært tilbud i naturen for innbyggerne i Groruddalen. 20 % av respondentene var på gjenbesøk. Hamann & Ivtzan (2016) poengterer viktigheten av tilgang til

naturområder, som det også tas høyde for i dagens politikk. Det er uvisst om de som var på gjenbesøk er innbyggere i Groruddalen eller andre steder i Norge, men det viser uansett at det er en park som trekker besøkende tilbake. Videre var det på spørsmål om sannsynlighet for returbesøk en samlet verdi på 5,9 på sjupunktskalaen.

6.4.1 Kultur

Parken vil for mange besøkende fungere som en strukturell fasilitator, men for respondentene vil deres kultur spille inn på om dette er tilfelle (Dong & Chick, 2005). Crawford og Godbey mente modellen for fritidsbegrensninger må sees på i den gitte konteksten som også vil innebærer kultur (Godbey et al., 2010). De mener dermed kultur inngår «bak» hele modellen for fritidsbegrensninger (Godbey et al., 2010).

6.4.2 Viktighet av det sosiale

Mine funn viser at det ikke var signifikant ulikhet mellom den etnisk norske gruppen og innvandrergruppen angående viktigheten av sosial ramme. Det har tidligere blitt påpekt at det sosiale aspekt har blitt lagt for stor vekt på som forklaring på lavere deltakelse blant gruppen med innvandrerbakgrunn (Figari et al., 2009), noe som dermed samsvarer med mine funn. Viktigheten av den sosiale rammen var ikke en signifikant viktigere årsak til besøket for gruppen med innvandrere. Det sosiale aspektet kan stadig delvis være årsak til motivasjonsendring, da det sosiale var en viktig årsak for begge gruppene.

6.4.3 Parken som strukturell fasilitator

I min studie er det likhetstrekket de besøkende deler i størst grad, deres oppfatning av helhetsopplevelsen. Raymore (2002) påpeker at deltakere deler likhetstrekk, på samme måte som de som uteblir fra besøk også deler trekk. Mine funn viser imidlertid ikke mange likhetstrekk for deltakelse i parken, men de viser likhetstrekk angående oppfatning av parkens virkning. For enkelte er det nødvendig å bli introdusert for aktiviteter for å kunne fortsette aktiviteten jevnlig på egenhånd (Skår et al., 2018). Vi kan dermed si at førstegangsopplevelser er essensielle. Noen informanter fra en tidligere studie mente de likte å mosjonere i skogen, men første gang de prøvde ble de introdusert for den av andre (Skår et al., 2018). Samme studie viste imidlertid at dette ikke gjaldt samtlige, men dette stemmer med min studie at skogsbesøk kan føre til ønske om retur og endring i motivasjon til ytterligere friluftsliv.

Det at parken i dens omgivelser kan fungere som en strukturell fasilitator støttes av mine funn, da mange har oppfattet parken slik (Raymore, 2002). Dette fremkommer av svarene i forhold til helhetlig opplevelse og forhøyet ønske om å tilbringe mer tid i naturen. Dette utelukker ikke at parken for andre kan ha motsatt effekt og fungere som strukturell hindring.

Det kan også være aspekter ved parkens besøk kan oppfattes som hindringer. I Raymore's (2002) forventningsteori kan eksempelvis Oslo Klatrepark og et individs setting i den, oppfattes som en strukturell fasilitator. Videre kan individets sterke ønske om å klatre være en intrapersonal fasilitator, og overbevisstheten over at individet vil takle høyden og de fysiske anstrengelsene som kreves være interpersonale fasilitatorer. Disse fasilitatorene vil i individets hode forhandle med begrensningene, som eksempelvis kan være en strukturell hindring angående de naturlige omgivelsene aktiviteten utføres i. Interpersonal begrensning i denne sammenheng kan være andre ukjente i parken, som gjør individet ukomfortabel. Dårlige minner fra andre parker med trengsel kan oppfattes som en intrapersonal begrensning. For et annet individ kan disse fasilitatorene og begrensningene oppfattes tvert om. Det foregår en forhandling mellom de positive og negative aspektene, til tross for at individer er motiverte til aktiviteter. Dersom konklusjonen blir at begrensningene kan overkommes, vil det i forventningsteori resultere i deltakelse. Aktivitet og individet vil begge ha betydning for relevansen av de gitt begrensninger eller fasilitatorer (Raymore, 2002).

De strukturelle fasilitatorene og begrensningene innebærer videre organisasjoner, foreninger og samfunnet individet befinner seg i. Groruddalssatsingen innebærer prosjekter og fysiske forandringer som oppfordrer til deltakelse i friluftsliv. Friluftslivsorganisasjoner har tilbud som kan fungere som fasilitatorer. Foreninger som idrettsforeninger og religiøse foreninger kan legge forholdene til rette for økt deltakelse eller svekke forholdene. Oslo Klatreparks beliggenhet og demografiske karakteristikk vil fungere både som fasilitatorer og begrensninger. I Groruddalen er demografien sammensatt, som gjør at hva som oppleves som fasilitatorer og begrensninger vil være svært ulikt. Helse og trivsel kan også ved strukturelle begrensninger for noen, dersom dette forhindrer deltakelse. Miljøet et individ tilhører i form av religion, etnisitet, kjønn kan videre spille inn både i form av fasilitatorer og begrensninger.

Oslo Klatrepark er tilrettelagt, men i ikke altfor stor grad, sammenlignet med Høyt og Lavt Oslo. Basert på Raymore (2002) sin modell, tolker jeg tilrettelegging i ulik grad som en form for fasilitator eller begrensning. Tilrettelegging kan oppfordre til deltakelse, svekke mulighet for og hindre deltakelse. Enkelte besøkende vil, som jeg har vært inne på, med stor sannsynlighet oppfatte Oslo Klatrepark som en fasilitator til å bedrive friluftsliv. De besøkendes ulike bakgrunner vil mest sannsynlig bety ulike preferanser av grad av tilrettelegging. De naturlige omgivelsene og miljøet i klatreparken ser ikke ut til å ha hatt noen uheldig virkning for opplevelsen for noen (Bixler & Floyd, 1997), basert på kommentarer og vurdering av helhetlig opplevelse.

7 Konklusjon, implikasjoner og videre forskning

Mine funn viser delvis endring i motivasjon. Selv om dette er et lite utvalg, viser resultatene i denne studien at Oslo Klatrepark kan påvirke positivt i å nå nasjonale mål om økt deltakelse blant befolkningen som helhet.

Flere nordmenn bruker feriene sine i Norge (Statisk, 2019), og det finnes i dag mange entreprenører som satser innen naturbasert reiseliv (Stensland et al., 2018). Om økt andel ferierende nordmenn i hjemlandet skyldes flyskam, varmt vær eller andre aspekter er uvisst, men parker som Oslo Klatrepark kan bidra positivt i denne utviklingen. Økt motivasjon for å bedrive friluftsliv kombinert med ønsket om å redusere utslipp kan dermed bidra til at det naturbaserte reiseliv i Norge vokser ytterligere. Angående klimaendringer vil dette være positivt.

Flere av resultatene fra Groruddalssatsingen, i både synlig fysiske og sosiale prosjekter kan fungere som fasilitatorer for økt deltakelse (Raymore, 2002). Oslo Klatrepark kan, som tidligere nevnt, også oppfattes som en fasilitator. Ved videre utøvelse av friluftsliv vil mange begrensninger og fasilitatorene ikke forekomme før individet er i den gitte settingen. Individet kan forutse og anta hvordan det vil oppfatte besøket, men ved feilaktig antagelser i forkant, kan opplevelsen bli negativ og helle mot et negativt forhold til naturen. Tross endring i motivasjon, må individet veie fasilitatorene opp i mot begrensningene før deltakelse eventuelt forekommer. Raymore sin modell for fasilitatorer og begrensninger vil med andre ord spille inn i forhold til fremtidig deltakelse i friluftsliv. Videre vil deres endring i motivasjon muligens gå over til intensjon (Perugini & Bagozzi, 2004), men det er ikke gitt at de vil gå over til handling. Vi setter oss mål, men vår bakgrunn vil være med å bestemme til tross for at våre intensjoner er der (Schreyer et al., 1984). Som teoridelen viser betyr ikke økt motivasjon i alle tilfeller økt utøvelse av friluftsliv. Erfaringer fra Groruddalssatsingen viser at tilrettelegging for friluftslivsaktivitet, spesielt for lavinntektsgrupper og grupper med minoritetsbakgrunn, kan være viktig for å oppnå målsettingene i områderettet innsats (Klima- og miljødepartementet, 2018). 50 % av fritidspreferansene våre dannes i voksen alder, og det er dermed en sannsynlighet for at økt motivasjonen fra Oslo Klatrepark kan føre til faktisk deltakelse. En dårlig opplevelse kan svekke muligheter for kobling til naturen. Dermed kan parker med større grad av tilrettelegging og mer designet natur være mer heldig for enkelte, som introduksjon til natur.

7.1 Forslag til videre forskning

Med stor sannsynlighet vil Raymore (2002) sin modell for fritidsbegrensninger og fasilitatorer innvirke på om de besøkende faktisk øker tid ute i natur. Her kommer elementer som tid, penger, nærtilbud og informasjon inn. Det bevilges penger til tiltak for å øke deltakelsen, men mye kunnskap mangler. Det er vanskelig å igangsette tiltak når kunnskapen ikke ligger til grunn. Fokuset burde ligge på hvordan assimilere til økt deltakelse for de som ønsker, men hindres av strukturelle begrensninger. De intrapersonelle og interpersonelle begrensningene er det svært vanskelig å fjerne for politisk ståsted. Det er videre utfordrende å jobbe for økt deltakelse blant de som i utgangspunktet ikke ønsker å delta. Norsk pågående politikk jobber for å sikre områder å utøve friluftsliv i, som er viktige strukturelle fasilitatorer. Viktigheten av tilknytning til natur i forhold til opplevelser burde ligge til grunn i videre forskning.

I videre forskning burde fokuset ligge på hvordan innvandrere blir knyttet til natur, som Bjerkli et al. (2017) har kommentert tidligere. Dette er viktig grunnet pågående urbanisering og sårbar natur. Individer vil aldri oppnå og ha like naturpreferanser og preferanser angående friluftslivsformer, men det er heller ikke noe mål. Forskning burde videre fokusere på å kartlegge hva som fasiliterer til deltakelse, da dette kan resultere i mer konkret og nyttig informasjon enn hvorfor vi ikke deltar. Fjerning av hindringer for deltakelse resulterer nødvendigvis ikke i deltakelse. *Hva* som motiverer til deltakelse trengs det også mer forskning på blant gruppen med innvandrerbakgrunn. Det er behov for både kvalitativ og kvantitativ forskning, men kvantitativ forskning angående tilknytning til natur, motivasjon og fasilitatorer for økt deltakelse er anbefalt fra min side.

8 Litteraturliste

- Aall, C. (2014). Sustainable Tourism in Practice: Promoting or Perverting the Quest for a Sustainable Development? *Sustainability*, 6, 2562-2583. <https://doi.org/10.3390/su6052562>
- Aasetre, J., Kleiven, J., & Kaltenborn, B. P. (1994). *Friluftsliv i Norge - Motivasjon og atferd* (NINA Oppdragsmelding 309)
- Agenda Kaupang. (2016). Sluttevaluering av Groruddalssatsingen. Devaluering Programområde 2: Alna, grønstruktur, idrett og kulturmiljø (R8997.2)
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1991). Prediction of Leisure Participation from Behavioral, Normative, and Control Beliefs: An Application of the Theory of Planned Behavior. *Leisure Sciences*, 13(3), 185-204. <https://doi.org/10.1080/01490409109513137>
- Ali, W., & Czapka, E. A. (2016). *Friluftsliv og innvandrere. En undersøkelse av holdninger og erfaringer blant innvandrerfamilier i Oslo* (NAKMI-rapport nr.1)
- Bixler, R. D., & Floyd, M. F. (1997). Nature Is Scary, Disgusting, and Uncomfortable. *Environment and Behavior*, 29, 443-467. <https://doi.org/10.1177/001391659702900401>
- Bjerkli, C. L., Flemsæter, F., Lein, H., Rørtveit, H. N., Sletten, G., & Aasetre, J. (2017). Integrering gjennom friluftsliv. *Plan*, 1
- Borrie, W. B. (1995). Measure the multiple, deep, and unfolding aspects of the wilderness experience using the experience sampling method.
- Borrie, W. T., & Roggenbuck, J. W. (2001). The Dynamic, Emergent, and Multi-Phasic Nature of On-Site Wilderness Experiences. *Journal of Leisure Research*, 33(2), 202-228. <https://doi.org/10.1080/00222216.2001.11949938>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *The Year in Ecology and Conservation Biology*, 1249(1), 118-136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Buijs, A. E., Elands, B. H. M., & Langers, F. (2009). No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning*, 91(3), 113-123. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2008.12.003>
- Chawla, L. (1999). Life Paths Into Effective Environmental Action, *The Journal of Environmental Education*, 31(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/00958969909598628>
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 119-127. <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>
- Curtin, S., & Kragh, G. (2014). Wildlife tourism: Reconnecting People with Nature. *Human Dimensions of Wildlife*, 19, 545-554. <https://doi.org/10.1080/10871209.2014.921957>
- Dalland, O. (2012). *Metode & oppgaveskriving*. (5. utg). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Davis, N., & Gatersleben, B. (2013). Transcendent Experiences in Wild and Manicured Settings: The Influence of the Trait "Connectedness to Nature". *Ecopsychology*, 5(2) <https://doi.org/10.1089/eco.2013.0016>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*, 21, 486-491. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- 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)
- Dong, E., & Chick, G. (2005). Culture constraints on leisure through cross-cultural research.
- Figari, H., Haaland, H., & Krangle, O. (2009). *Friluftsliv som hverdagsliv: en studie av innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groruddalen* (NINA rapport 479)
- Fredman, P., Wall-Reinius, S., & Lundberg, C. (2009). *Turism i natur. Definitioner, omfang, statistikk* (Etour 23).
- Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39.

- Freuler, B., & Hunziker, M. (2007). Recreation activities in protected areas: bridging the gap between the attitudes and behaviour of snowshoe walkers. *For. Snow Landsc. Res.*, 81(1/2), 191–206.
- Friluftsløven. (1957). *Lov om friluftslivet (friluftsløven)*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>
- Gau, J. M., Gursoy, D., & Sirakaya-Turk, E. (2017). Relationship Analysis: t-Tests, Analysis of Variance, Cross Tabulations and Non-parametric Tests. In E. Sirakaya-Turk, M. S. Uysal, W. E. Hammitt, & J. J. Vaske (Eds.), *Research Methods for Leisure, Recreation and Tourism* (2 utg.): Cabi.
- Gelter, H. (1999). Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life.
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory after Two Decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950197>
- Hamann, G. A., & Ivtzan, I. (2016). 30 minutes in Nature a Day Can Increase Mood, Well-Being, Meaning in Life and Mindfulness: Effects of a Pilot Programme. *Social Inquiry into Well-being*, 2(2), 34-46. <https://doi.org/10.13165/SIIW-16-2-2-04>
- Hesla, G. K. (2019, 14. april). Konflikten i villmarka: Friluftsentusiaster splittet om hva som er friluftsliv. Hentet fra https://www.nrk.no/finnmark/_-snoskuter-er-en-naturlig-del-av-friluftslivet-1.14512579
- Howell, A. J., & Passmore, H.-A. (2014). The Nature of Happiness: Nature Affiliation and Mental Well-Being. In C. L. M. Keyes (Red.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (s. 231-257): Springer.
- Jackson, E. L. (1997). In the Eye of the Beholder: A Comment on Samdahl & Jekubovich (1997), "A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings". *Journal of Leisure Research*, 29(4), 458-468. <https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949809>
- Johannessen, A. (2003). *Introduksjon til SPSS*. Oslo: abstrakt forlag.
- Kjellgren, A., & Buhrkall, H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. *Journal of Environmental Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.011>
- Klima- og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet (Meld. St. 18 (2015–2016))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>
- Klima- og miljødepartementet. (2018). *Handlingsplan for friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/ce805bbda07b40d184115b512d1c0de0/t-1564.pdf>
- Kloek, M. E., Buijs, A. E., Boersema, J. J., & Schouten, M. G. C. (2017). Beyond Ethnic Stereotypes – Identities and Outdoor Recreation Among Immigrants and Nonimmigrants in the Netherlands. *Leisure Sciences*, 39(1), 59-78. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1151843>
- Kommunal- og moderniseringsdepartementet. (2018). Grorudalssatsingen. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/kommuner-og-regioner/by--og-stedsutvikling/omradeloft1/grorudalssatsingen/id2344376/>
- Krange, O., & Bjerke, T. (2011). A walk in the woods: the effects of ethnicity, social class, and gender among urban Norwegian adolescents. *NJSR – Nordic Journal of Social Research*, 2. <https://doi.org/10.15845/njsr.v2i0.101>
- Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlaget
- Loeffler, T. A. (2004). A Photo Elicitation Study of the Meanings of Outdoor Adventure Experiences. *Journal of Leisure Research*, 36(4), 536-556.
- Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *Plos One*, 12(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
- Mackerron, G., & Mourato, S. (2013). Happiness is greater in natural environments. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.03.010>

- Margaryan, L., & Wall-Reinius, S. (2017). Commercializing the Unpredictable: Perspectives From Wildlife Watching Tourism Entrepreneurs in Sweden. *Human Dimensions of Wildlife*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/10871209.2017.1334842>
- Markaloven. (2009). *Lov om naturområder i Oslo og nærliggende kommuner*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-05-35?q=markalove>
- McCaffrey, R., & Liehr, P. (2015). The Effect of Reflective Garden Walking on Adults With Increased Levels of Psychological Stress. *Journal of Holistic Nursing*, 34(2), 177-184. <https://doi.org/10.1177/0898010115594934>
- McIntyre, N. (1998). Person and Environment Transactions During Brief Wilderness Trips: an Exploration. *USDA Forest Service Proceedings RMRS-P-4*, 79-84.
- McMahan, E., Estes, D., Murfin, J. S., & Bryan, C. M. (2018). Nature Connectedness Moderates the Effect of Nature Exposure on Explicit and Implicit Measures of Emotion. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. Hentet fra https://digitalcommons.wou.edu/fac_pubs/45.
- Midtbø, T. (2007). *Regresjonsanalyse for samfunnsvitere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Miljøstatus. (2018, 6. desember). Inngrepsfri natur. Hentet fra <https://www.miljostatus.no/tema/naturmangfold/inngrepsfri-natur/>
- Miljøverndepartementet. (2001). Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet. (Meld. St. 39.(2000-2001)) <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/sec1>
- Miljøverndepartementet. (2013). Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsing på friluftsliv i hverdagen; 2014–2020. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/4061fdb13c834bccaebed8b920f9e96b/t-1535.pdf>
- natur. (2018, 20. februar). I *Store norske leksikon*. Hentet 4. Mai 2019 fra <https://snl.no/natur>
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2013). The NR-6: a new brief measure of nature relatedness. *frontiers in psychology*, 4, 8-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00813>
- Nordh, H., Vistad, O. I., Skår, M., Wold, L. C., & Bærum, K. M. (2017). Walking as urban outdoor recreation: Public health for everyone. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 20, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2017.09.005>
- Norsk, Friluftsliv. (2016, 30. juni). Utfordringer og løsninger for å stimulere personer med minoritetsbakgrunn til å delta i friluftsliv. Hente fra <https://www.norskfriluftsliv.no/utfordringer-og-losninger-for-a-stimulere-personer-med-minoritetsbakgrunn-til-a-delta-i-friluftsliv/>
- Okada, M., Okamura, T., & Zushi, K. (2013). The Effects of In-Depth Outdoor Experience on Attitudes toward Nature. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 5(3), 192-209. <https://doi.org/10.7768/1948-5123.1152>
- opplevelse. (2016, 8. desember). I *Store norske leksikon*. Hentet 4. mai fra <https://snl.no/opplevelse>
- Oslo, kommune. (u.å.-a). Groruddalssatsingen 2007-2016. Hentet fra <https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/slik-bygger-vi-oslo/groruddalssatsingen-2007-2016/>
- Oslo, Kommune. (u.å.-b). Groruddalssatsingen 2017–2026. Hentet fra <https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/slik-bygger-vi-oslo/groruddalssatsingen-2017-2026/#gref>
- Perugini, M., & Bagozzi, R. P. (2004). The distinction between desires and intentions. *European Journal of Social Psychology*, 34, 69–84. <https://doi.org/10.1002/ejsp.186>
- Pine, B. J., & Gilmore, J. H. (1999). *The experience economy work is theatre & every business a stage*. Boston, Massachusetts: Harvard Business School Press.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to Leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37-51. <https://doi.org/10.1080/00222216.2002.11949959>
- Relf, E. (1976). *Place and Placelessness*. London: Pion Limited.
- Richardson, M., & Hallam, J. (2013). Exploring the Psychological Rewards of a Familiar Semi-Rural Landscape: Connecting to Local Nature through a Mindful Approach. 41(1), 35-53. <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.732156>

- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ruddell, E. (2017). Qualitative Research in Leisure, Recreation and Tourism. In E. Sirakaya-Turk, M. S. Uysal, W. E. Hammitt, & J. J. Vaske (Red.), *Research Methods for Leisure, Recreation and Tourism* (2 utg.): Cabi.
- Sampson, S. D. (2013). Ecopsychology and the Third Crisis. *Ecopsychology*.
<https://doi.org/10.1089/eco.2013.0064>
- Schreyer, R., Lime, D. W., & Williams, D. R. (1984). Characterizing the Influence of Past Experience on Recreation Behavior. *Journal of Leisure Research*, 16(1), 34-50.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1984.11969571>
- Skogen, K., & Jonsson, B. (2009). *Friluftsliv i endring* (NINA temahefte 38)
- Skår, M. (2010). *Experiencing Nature in Everyday Life*. (Doktoravhandling), Norwegian University of Life Sciences, Ås. Hentet fra
<https://www.nina.no/archive/nina/PppBasePdf/Avhandlinger/Sk%C3%A5r%20Experiencing%20Drgradsavh%202010.pdf>
- Skår, M., Gundersen, V., & Krogh, E. (2010). Hvordan integrere hverdagsfriluftsliv i planleggingen? *Kart og Plan*, 70(4), 254-264.
- Skår, M., Rybråten, S., & Øian, H. (2018). *Bynatur i det flerkulturelle Oslo* (NINA temahefte 72).
- Statisk Sentralbyrå. (2017). Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen. Hentet fra
<https://www.ssb.no/fritid>
- Statisk Sentralbyrå. (2018, 5. mars). 14 prosent av befolkningen er innvandrere. Hentet fra
<https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/14-prosent-av-befolkningen-er-innvandrere>
- Statisk Sentralbyrå. (2019, 8. mars). Vi ferierte mer i Norge i 2018. Retrieved from
<https://www.ssb.no/transport-og-reiseliv/artikler-og-publikasjoner/vi-ferierte-mer-i-norge-i-2018>
- Stensland, S., Fossgard, K., Hansen, B. B., Fredman, P., Morken, I.-B., Thyrestrup, G., & Haukeland, J. V. (2018). *Naturbaserte reiselivsbedrifter i Norge. Statusoversikt, resultater og metode fra en nasjonal spørreundersøkelse* (MINA fagrapport 52)
- Sunding, P. (2019, 5. april). skog. I *Store norske leksikon*. Hentet 20. april fra <https://snl.no/skog>
- The World Bank. (2018, 10 5). Urban development. Hentet 2. februar fra
<https://www.worldbank.org/en/topic/urbandevelopment/overview>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Walker, G. J., & Virden, R. J. (2005). Constraints on Outdoor recreation. In *Constraints to Leisure* (s. 201-219).
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.
- Wyles, K. J., White, M. P., Hattam, C., Pahl, S., King, H., & Austen, M. (2019). Are Some Natural Environments More Psychologically Beneficial Than Others? The Importance of Type and Quality on Connectedness to Nature and Psychological Restoration. *Environment and Behavior*, 51(1), 111–143. <https://doi.org/10.1177/0013916517738312>
- Zeidenitz, C., Mosler, H. J., & Hunziker, M. (2007). Outdoor recreation: from analysing motivations to furthering ecologically responsible behaviour. *For. Snow Landsc. Res.*, 81(1/2), 175-190.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23.
<https://doi.org/10.1177/0013916512451901>

9 Vedlegg 1

Oslo Klatrepark

1. Hvilken dato er det i dag?
2. Hvordan er været er i dag? Du kan sette flere kryss.

Overskyet

Regn

Sol

Delvis overskyet

3. Hvordan hørte du først om parken?

Venner

Familie

Kjæreste/samboer

Bekjente

Infoplakat

Sosiale medier

Oslo Klatrepark sin hjemmeside

Annet

4. Hvilken bookingkanal benyttet du/dere?

Telefon

Mail/online booking

Let's deal

Drop in

Vet ikke

5. Hvem er du her med i dag? Du kan sette flere kryss.

Venner

Familie

Kjæreste/samboer

Kolleger/medstudenter

Utdrikningslag

Jeg er her alene

6. Hvilke aktiviteter var du med på i dag? Du kan sette flere kryss.

Klatring

Grilling

Tilbragte dagen i parken, uten å klatre

7. Var det første gang du besøkte parken?

Ja

Nei

8. Hvor mange ganger har du besøkt parken tidligere?

1

2

3-4

5 eller flere

9. Hvor viktig var den sosiale rammen for din beslutning om å besøke parken?

1=Ikke viktig i det hele tatt

2

3

4

5

6

7=Svært viktig

10. Hvordan vil du vurdere din helhetlige opplevelse i parken?

1=Svært dårlig

2

3

4

5

6

7=Svært bra

11. I hvor stor grad føler du at dagens besøk har endret ditt ønske om å være ute i naturen i positiv retning?

1=Ingen grad

2

3

4

5

6

7=Stor grad

12. I hvor stor grad har dagens besøk ført til at du føler deg tryggere og mer rustet til å være ute i naturen på egen hånd?

1=Ingen grad

2

3

4

5

6

7=Stor grad

13. Hvor sannsynlig er det at du vil oppholde deg mer i naturen enn tidligere, i etterkant av besøket?

1=Svært usannsynlig

2

3

4

5

6

7=Svært sannsynlig

14. Hvor ofte vil du si at du utøver fysiske aktiviteter utendørs i bebygde områder? Gåing inkludert.

Aldri

Sjeldnere enn hver måned

1-2 ganger i måneden

1 gang i uka

2 ganger i uka

3-4 ganger i uka

Omtrent daglig

15. Hvor ofte vil du si at du utøver fysiske aktiviteter utendørs i naturen? Gåing inkludert.

Aldri

Sjeldnere enn hver måned

1-2 ganger i måneden

1 gang i uka

2 ganger i uka

3-4 ganger i uka

Omtrent daglig

16. Var du klar over parkens fokus på minimale inngrep i naturen i forkant av besøket?

Ja

Nei

Vet ikke

17. Hvor sannsynlig er det at du vil anbefale Oslo Klatrepark til familie, venner og bekjente?

1=Svært usannsynlig

2

3

4

5

6

7=Svært sannsynlig

18. Hvor sannsynlig er det at du vil returnere til Oslo Klatrepark?

1=Svært usannsynlig

2

3

4

5

6

7=Svært sannsynlig

19. Hvordan oppfattet du servicenivået inne i resepsjonen?

1=Svært dårlig

2

3

4

5

6

7=Svært bra

20. Hvordan oppfattet du servicenivået ute i parken?

1=Svært dårlig

2

3

4

5

6

7=Svært bra

21. Hvordan vil du vurdere din egen sikkerhet?

1=Følte meg svært utrygg

2

3

4

5

6

7=Følte meg svært trygg

22. Kunne du til enhver tid se en vakt ute i parken?

Ja, alltid

Stort sett hele tiden

Nei, ikke hele tiden

Jeg så aldri noen vakt

Vet ikke

23. Hvor gammel er du?

16–24 år

25–44

45–66

67–79

80+

24. Har du bostedsadresse i Norge?

Ja

Nei, jeg bor i

25. Kjønn

Kvinne

Mann

Annet

26. Er en av dine foreldre født utenfor Norge?

Ja

Nei

Vet ikke

27. Kildesorterer du?

Ja, alltid

Ofte

Noen ganger

Sjelden

Nei, aldri

28. Har du vært med på organisert søppelplukking eller plukket søppel på egen hånd i løpet av de siste 12 månedene?

Ja

Nei

Vet ikke/husker ikke

29. Har du gitt økonomisk støtte til en miljøvernorganisasjon i løpet av de siste 12 månedene?

Ja

Nei

Vet ikke/husker ikke/vil ikke svare

30. Hva er ditt høyeste utdanningsnivå?

Grunnskole (1-9/10 år)

Videregående eller lignende (10-12/13 år)

Bachelor eller 1-4 år på universitet/høyskole

Hovedfag/master/PhD eller mer enn 4 år på universitet/høyskole

31. Har du en kommentar til besøket i Oslo Klatrepark eller undersøkelsen, eller noe annet du ønsker å tilføye?



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway