

# MASTEROPPGAVE

Emnekode: MKI 210

Navn: Johan Hundseth

---

## «Naturopplevelse og indre motivasjon»

*En studie om ungdomsskoleelevers naturopplevelser og indre motivasjon til friluftsliv i kroppsøving*

## «Experiences of nature and intrinsic motivation»

*Experiences of nature and intrinsic motivation in relation to friluftsliv in physical education in 8 - 10th grade*

---

Dato: 18.05.2022

Totalt antall sider: 40



**NORD**  
universitet

[www.nord.no](http://www.nord.no)

## Abstrakt

Tema: Naturopplevelse og indre motivasjon knyttet til friluftsliv i kroppsøving i grunnskole 8-10.trinn

Problemstilling:

1. Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?
2. Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?

Metode: Ungdomsskoleelever svarte på spørsmål i et spørreskjema slik at empiri kunne bli innhentet ved hjelp av både kvalitativ og kvantitativ metode for å besvare problemstillingene. Utsagnene i den kvalitative delen av studien ble senere kategorisert. Spørsmålene var knyttet til en overnattingstur de hadde gjennomført.

Resultat: De fleste elevene fikk positive opplevelser av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler. Elevene viste også høy grad av indre motivasjon, oppfattet kompetanse og sosial tilhørighet.

Konklusjon: De fleste elevene fikk positive opplevelser og viste høy indre motivasjon. Turen ga elevene egenverdi. I tillegg kan en overnattingstur på grunnlag av dette også være hensiktsmessig for å tilfredsstille den nye læreplanen (KRO0-05) sine kompetansemål om å reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre.

## Abstract

Theme: Experiences of nature and intrinsic motivation in relation to friluftsliv in physical education in 8 - 10th grade.

Research questions:

1. How were students' experiences of nature affected by the group community, individual variables and nature itself?
2. How are students' experienced competence, intrinsic motivation and affiliations in friluftsliv in physical education?

Methods: The students answered questions regarding an outdoor sleepover they had participated in. To be able to answer the research questions both qualitative and quantitative methods were used. The answers in the qualitative part of the study were later quantitatively categorized.

Results: Most students were affected positively by the group community, the individual variables and the nature. The students did show a high degree of intrinsic motivation, experienced competence and affiliation.

Conclusion: Most students had positive experiences of nature and high intrinsic motivation. Based on the present results such a sleepover could be appropriate to satisfy the new curriculum (KRO0-05) and its competence aims to spend a night outdoors and reflect on what experiences of nature can mean for themselves and others.

## Forord

Det er vår i lufta og masterstudien på Nord Universitet nærmer seg slutten for min del. Jeg vil benytte anledningen til å takke mine veiledere Svein Olav Ulstad og Eivind Sæther for god hjelp gjennom denne lange, men interessante prosessen.

Takk til skolen, studentene som arrangerte turen og ikke minst elevene som stilte opp som informanter slik at denne masteroppgaven kunne gjennomføres. Jeg håper dette kan føre til at friluftsliv i skolen kan synliggjøres enda mer. Jeg vil også rette en takk til nærmeste familie som har bistått med korrekturlesing.

Denne oppgaven er i sin helhet skrevet på “loftstua” på min mors gamle barndomshjem med utsikt inn i Liernes ville skoger og eventyrlige dyreliv. Det har ikke alltid vært lett å sitte inne å skrive om naturopplevelser når tiuren spiller utenfor døra, hunden vil ut på jakt, og så langt man kan se i horisonten ligger det kritthvite slake fjell, perfekt for en skitur. Uansett har det vært en fantastisk lærerik prosess, både om naturopplevelser og motivasjon. Jeg håper å kunne ta med meg funnene i denne og andres studier inn i arbeidshverdagen når den tid kommer. Jeg håper også at flere studenter og andre som er interessert i friluftsliv og kroppsøving kan ha nytte av studien.

Johan Hundseth

Masterstudent ved Nord Universitet, 18.05.22

# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0 Teori</b> .....	<b>2</b>
2.1 Friluftsliv.....	2
2.2 Friluftsliv i kroppsøving.....	3
2.3 Naturopplevelse.....	5
2.4 Motivasjonsteori.....	7
2.5 Tidligere forskning.....	9
<b>3.0 Metode</b> .....	<b>10</b>
3.1 Design.....	10
3.2 Utvalg.....	11
3.3 Overnattingsturen.....	12
3.4 Spørreskjema.....	13
3.5 Analyse.....	15
<b>4.0 Resultater</b> .....	<b>18</b>
4.1 Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?.....	18
4.2 Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?.....	20
<b>5.0 Diskusjon</b> .....	<b>21</b>
5.1 Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?.....	21
5.2 Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?.....	25
<b>6.0 Konklusjon</b> .....	<b>27</b>
<b>LITTERATUR</b> .....	<b>28</b>

## 1.0 Innledning

Denne studien handler om naturopplevelser og indre motivasjon for en overnattingstur i kroppsøving blant ungdomsskoleelever. Naturopplevelser er et sentralt tema i et av den nye læreplanens (KRO0-05) kjerneelementer “Uteaktiviteter og naturferdse” (Udir, 2020).

Et av kompetansemålene for kroppsøving etter endt 10. trinn er å overnatte ute og å reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre (Udir, 2020). Friluftsliv og naturopplevelser kan i tillegg til god nytteverdi i form av god helse (Klima- og miljødepartementet, 2016), gi viktig egenverdi (Tordsson, 2010). Studien handler også om elevenes indre motivasjon, som er en av kroppsøvingsfagets viktigste verdier hvor faget har som oppgave å motivere elevene til et livslangt aktivt liv (Udir, 2020). Skolen er en sentral læringsarena for å motivere og rekruttere elever til utøvelse av friluftsliv (Udir, 2020).

Miljødirektoratet (2020) presenterer tall fra SSB der de påpeker at mennesker med høy utdanning er mer representert i deltagelse i friluftsliv enn lavt utdannede. På bakgrunn av dette kan skolen som lærings- og rekrutteringsarena for friluftsliv og naturopplevelser også bidra til å utjevne sosiale forskjeller i samfunnet.

Det finnes noen studier som handler om naturopplevelser, men i et elevperspektiv er det bemerkelsesverdig lite empirisk forskning på dette temaet som har en sentralt rolle i grunnskolens 3. største fag, kroppsøving (Udir, 2021).

På bakgrunn av dette ble naturopplevelse og motivasjon valgt som hovedtema i denne masteroppgaven. Hensikten med oppgaven er å tilføre mer kunnskap om, og belyse hvordan ungdomsskoleelevers naturopplevelser blir påvirket av ulike faktorer. Oppgaven har også til hensikt å tilføre kunnskap om hvordan oppfattet kompetanse, indre motivasjon og sosial tilhørighet blant ungdomsskoleelever er på en overnattingstur. Avslutningsvis i studien diskuteres mulige sammenhenger mellom indre motivasjon og naturopplevelser. For å dekke begge temaene så presist som mulig ble det formulert to problemstillinger:

1. Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?
2. Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?

## 2.0 Teori

### 2.1 Friluftsliv

Friluftsliv som begrep er komplekst, men i Meld.st nr. 18 (2015-16) er begrepet likevel definert: «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima -og miljødepartementet, 2016, s. 10). Denne definisjonen ble også lagt til grunn både i den første stortingsmeldingen om friluftsliv i 1987, og i stortingsmeldingen fra 2001. I Meld.st nr.18 (2015-16) beskrives videre viktigheten av en presis definisjon av begrepet friluftsliv, slik at arbeide med å stimulere til økt rekruttering på dette område blir så godt som mulig (Klima -og miljødepartementet, 2016). Regjeringen uttrykker at det er nødvendig å skille friluftsliv fra annen aktivitet og at forståelsen av friluftsliv også inkluderer opphold og ferdsel i grøntområder og parker i byer, ikke bare i skog, fjell og andre urørte naturområder. Motorisert ferdsel dekkes ikke av friluftsliv som begrep i Meld.st. nr. 18 (2015-2016), fordi regjeringen ønsker å fremheve samhandlingen mellom fysisk aktivitet og naturopplevelse i friluftsliv-begrepet (Klima -og miljødepartementet, 2016). Det er altså selve kjernen i friluftsliv som blir satt på prøve i denne studien.

#### 2.1.1 Regjeringens målsetting

Regjeringens hovedmål for friluftslivspolitikken er at det jevnlig utøves friluftsliv i befolkningen og de presenterer to nasjonale mål:

“ 1. Friluftslivets posisjon skal ivaretas og videreutvikles gjennom ivaretagelse av allemannsretten, bevaring og tilrettelegging av viktige friluftslivsområder, og stimulering til økt friluftslivsaktivitet for alle” (Klima -og miljødepartementet, 2016, s. 12).

2. Naturen skal i større grad brukes som læringsarena og aktivitetsområde for barn og unge” (Klima -og miljødepartementet, 2016, s. 12).

Med andre ord er det en klar og tydelig målsetting at så mange som mulig skal utøve friluftsliv, og skolen er en arena hvor rekruttering kan skje.

#### 2.1.2 Helse og egenverdi i friluftsliv

Friluftsliv med sine mange ulike aktiviteter er den vanligste formen for fysisk aktivitet i Norge. Ifølge Helsedirektoratet er fysisk aktivitet en viktig faktor for å frembringe god helse (Helsedirektoratet, 2014). Helseeffekten av samhandlingen mellom naturopplevelse og fysisk

aktivitet ses i sammenheng med friluftsliv som kilde til økt engasjement for miljøet, personlig utvikling, livskvalitet og økt velvære. Regjeringen viser til at friluftsliv har dokumentert helseeffekt som gjør friluftsliv til en viktig del av norsk folkehelsepolitikk (Klima -og miljødepartementet, 2016). Selv om helseeffekten av friluftsliv kan være stor, er egenverdien av friluftsliv også sentral. Egenverdi kan ses i lys av Tordsson (2010) som gir uttrykk for at friluftsliv skaper engasjement både i kroppen og i følelseslivet og lar mennesker oppleve det å være menneske på en måte som er annerledes enn det vi er vant til i dagliglivet. Erfaringene man tar med seg etter en tur i naturen kan føre til oppdagelse av nye sider ved seg selv og andre man ikke har sett før (Tordsson, 2010).

### 2.1.3 Utbredelse av friluftsliv i Norge

I følge Miljødirektoratet (2020) er deltakelsen i friluftsliv i Norge veldig stor. Tall fra SSB, gjengitt av Miljødirektoratet (2020), viser et stabilt bilde av deltakelse i årene 1997-2017. Den totale deltakelsen i friluftsliv (uansett aktivitet) var 95 % i 1997, og har siden da variert fra 96 % i 2001, 92 % på det laveste i 2011 og til 93 % i 2017. I 2017 gikk 80 % av den norske befolkningen på korte turer i nærområdene i gjennomsnitt to ganger per uke. Tallene viser også at 21 % driver friluftsliv tre eller flere ganger per uke (Miljødirektoratet, 2020). Blant ungdom er det en del nyere aktiviteter som utøves i større grad i dag enn tidligere, eksempelvis alpint og randonee. Unge driver også mye med bading, båtturer og fiske (Miljødirektoratet, 2020). Den høye prosentandelen som utøver friluftsliv indikerer at naturopplevelser har betydning for de fleste og at friluftsliv-kulturen har en sentral plass blant den norske befolkning (Odden, 2008). Friluftslivskultur i Norge er med andre ord eksisterende, men også noe som må læres. Skolen er en læringsarena for akkurat dette (Udir, 2020).

## 2.2 Friluftsliv i kroppsøving

I Meld.st. nr. 18 (2015-2016) kommer det frem at skolen har ansvar for introduksjon og vedlikehold av utøvelse av friluftsliv blant elevene (Klima -og miljødepartementet, 2016). I perioden 01.08.2020 - 31.07.2022 pågår Fagfornyelsen, en gradvis innføring av nye læreplaner i Kunnskapsløftet. Den nye læreplanen for kroppsøving (KRO01-05) er delvis innført samtidig som læreplan (KRO1-04) gradvis fases ut. KRO01-05 viser til at skolen skal tilrettelegge undervisning for et bredt spekter av ulike bevegelsesaktiviteter, der elevene i større grad enn tidligere skal få muligheten til å utforske sitt eget selv bilde og egen identitet. Det å kunne reflektere over kroppen, bevegelse, trening og helse samt å forstå



sammenhengen mellom disse elementene er også et sentralt tema i den nye læreplanen (Udir, 2020). KRO01-05 øker fokuset på naturopplevelser og bærekraftig og trygg ferdsel i forhold til tidligere læreplan. Friluftsliv er som nevnt i innledningen et av kjerneelementene i læreplanen hvor det blant annet er beskrevet at “Elevene skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktiviteter under vekslende årstider.” (Udir, 2020).

For barn og unge kan utøvelse av friluftsliv sammen med voksne føre til deltakelse også senere i livet. Økt offentlig innsats og læring ved hjelp av sosialisering er viktig for at unge mennesker senere i livet vil fortsette med friluftsliv (Odden, 2008).

Skole, barnehager og SFO blir i tillegg til sosiale medier sett på som viktigere rekrutteringsarenaer for friluftsliv i dag en tidligere, da den samme rekrutteringen i større grad ble gjort av familien (Klima -og miljødepartementet, 2016). Hvis skolen skal fungere som en rekrutteringsarena må det blant annet settes av nok tid til friluftsliv i kroppsøving. I en studie av Jacobsen, Moser, By, Fjeld, Stokke og Gundersen (2001) kommer det imidlertid frem at det ble brukt nest minst tid på friluftsliv av de fire hovedområdene i det daværende kroppsøvfaget. 21 % av lærerne i studiet prioriterte friluftsliv aller lavest og bare 11 % hevdet at friluftsliv var godt nok prioritert i ungdomsskolen (Jacobsen et al., 2002).

Fra et helseperspektiv viser Telama, Nupponen og Pièron (2005) til at helsefremmende tiltak er selve hovedmålsettingen med kroppsøvfaget i mange land. Psykisk helse og livsmestring er et sentralt tema i Leirhaug, Grøteide, Høyem og Abelsen (2020) sin artikkel om friluftsliv i videregående skole. Enkelte elever ga uttrykk for at opphold i naturen bidrar til at de må forholde seg til, og konfrontere egne tanker. Dette kan sies å være relevant, når Kunnskapsdepartementet (2017) beskriver livsmestring som noe som handler om å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner (Leirhaug, et al., 2020).

Hvis barn og unge skal få opplæring i friluftsliv er det også viktig at de blir gjort kjent med hvilke muligheter og tillatelser allemannsretten gir. Allemannsretten er et av grunnlagene for norsk friluftsliv. Den er en del av norsk kulturarv og gir alle rett til å ferdes og oppholde seg i norsk utmark. Allemannsretten er en samlebetegnelse på rettigheter til bruk av naturen der de mest sentrale reglene følger av friluftsløven. I tillegg til rettigheter følger det også noen plikter ved bruk av allemannsretten. Man skal opptre varsomt og vise hensyn til andre mennesker som bor, oppholder seg eller driver næring i naturen (Regjeringen, 2021).

## 2.3 Naturopplevelse

Sæther (1990) omtaler naturopplevelse, møtet med naturen, som sentralt i friluftsliv. Naturopplevelse som begrep "...henter sin substans i utvalgte naturkvaliteter som fanges opp og bearbeides" (Sæther, 1990, s. 8). Utøvelse av friluftsliv fører til både sansbare og fysiske opplevelser, der kombinasjonen av disse utgjør selve kjernen i friluftsliv (Klima -og miljødepartementet, 2016). Dette støttes av flere, blant annet Sæther (1990) og Gurholt (1999), men det brukes litt ulike begreper. Gurholt (1999, s. 32) bruker begrepet "naturkontakt", der dette sammen med naturopplevelser gjennom sansing og aktivitet i varierte miljøer i naturen utgjør kjernen i friluftsliv. Sæther (1990, s. 9) formulerer naturopplevelse som noe som kan "tilegnes med kroppslige handlinger og sansing". Dette bearbeides så ved hjelp av følelser og tenking. I en rapport fra Miljøverndepartementet (2008, s. 76) henvises det til A. Bischoff, som mener at naturopplevelsen kan deles opp i to kategorier; den meditative og den samhandlende. Den meditative tilnærmingen handler om sjelelige følelser som det å finne ro, finne seg selv og det å kunne stresse ned i møte med naturen.

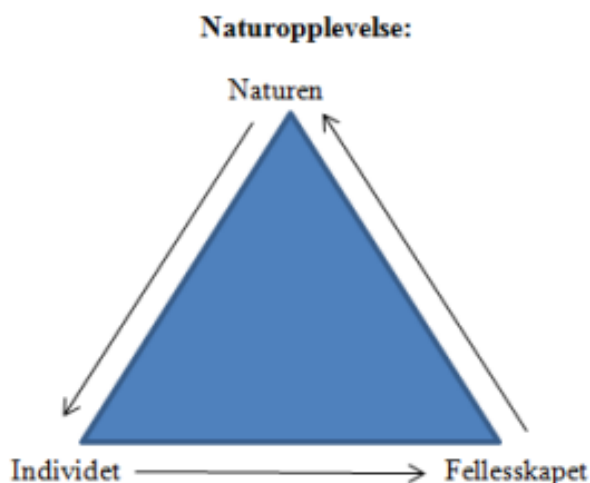
Tordsson (2010, s. 50) bruker begrepet "usynlige kulturelle briller". Med det mener Tordsson måten en person opplever et fenomen på kan bestemmes av hva hvert enkelt individ har opplevd og blitt påvirket av på forhånd. Det kan være påvirkninger av oppvekstmiljø, media, skole etc. Flere mennesker kan oppleve det samme fenomenet, men ingen kan vite hva de andre absorberer av opplevelsen. "Mennesker søker det umiddelbare, ekte og spontane når en er ute i naturen og hver og en gir en mening til det vi ser" (Tordsson, 2010, s. 50). Disse opplevelsene blir til personlige minner (Tordsson, 2010). "Usynlige kulturelle briller" kan minne om individvariabler, som Sæther (1990) omtaler som en av tre dimensjonene ved naturopplevelse. Modellen som illustrerer dimensjonene blir presentert senere i kapitlet.

Leirhaug et al. (2020) presenterer meningsfulle naturopplevelser som elever hadde hatt i friluftslivsundervisning på videregående skole. Elevene pekte på ro og avslappende egenskaper ved naturen som sentrale. Selv om noen var negative til friluftsliv, var de fleste positive og satte pris på naturens "rolle" med utsagn som "...det er stille og fredfullt i naturen. Du trenger ikke å være stressa der." og "...du har ikke like mye å tenke på når du er i naturen, det er litt mer sånn fritt." (Leirhaug et al., 2020, s.232-233).

Å skulle rangere naturopplevelser er drastisk og kanskje umulig, men verdien av en naturopplevelse kan ifølge Gurholt (1999) være forskjellig ut fra sosiokulturelle forhold.

Gurholt (1999) beskriver videre at arealer som har hatt liten eller ingen påvirkning av mennesker kan forsterke naturopplevelsen. Hvis urørte fjell, fosser, elver eller andre urørte naturområder blir betraktet som vakre, dramatiske eller spektakulære, kan de gi særlig stor verdi på naturopplevelsen (Gurholt, 1999).

Sæther (1990) presenterer en modell som viser tre hovedtrekk ved naturopplevelse; naturkvaliteter, individvariabler og fellesskapet. Naturkvaliteter knyttes til landskapet, været eller naturen som et livgivende system (Sæther, 1990). Individvariabler handler om menneskers tidligere erfaringer som er ulik mellom individene, hvor erfaringene påvirker mottakelighet og begrensninger ved naturopplevelse. Fellesskapet handler om andre menneskers påvirkning ved opplevelsen (Sæther, 1990). Disse dimensjonene må ses i sammenheng med hverandre og er derfor ikke rangert. De kan oppleves og vektlegges ulikt fra person til person og det er vanskelig for utenforstående å avgjøre hvilken av de tre dimensjonene som er viktigst for andre (Sæther, 1990). Naturopplevelse baseres på inntrykk en person fanger opp og bearbeider. Opplevelsene påvirkes av naturkvaliteter, individvariabler og fellesskapet. Sæther (1990) beskriver videre at kjennetegnet på naturopplevelse er sterkt knyttet til det personlige. Følgelig er individets åpenhet og evne til refleksjon av ulike naturinntrykk avgjørende. I de sammenhenger flere mennesker er i naturen sammen, f.eks. som på en overnattingstur med en skoleklasse, vil naturopplevelsene påvirkes av dette (Sæther, 1990)



*Figur 1. Modell for naturopplevelse (Sæther, 1990, s. 8) som viser ulike dimensjoner ved naturopplevelser. Dimensjonene ses i sammenheng og er derfor ikke rangert (Sæther, 1990)*

## 2.4 Motivasjonsteori

For å oppnå optimal utvikling og læring er det en forutsetning at elevene er motivert for oppgavene som står foran dem (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Å motivere elevene er en viktig oppgave skolene og lærerne har. Det handler i hovedsak om å legge til rette for at elevene skal bli motivert for å utføre skolearbeidet (Skaalvik & Skaalvik, 2015). I denne studien ses det på variabler som kan si noe om elevenes motivasjon for deltagelse på en overnattingstur.

### 2.4.1 Selvbestemmelsesteori

Deci og Ryan (2012) beskriver selvbestemmelsesteori (SDT) som en makroteori om motivasjon og personlighet der de gjennom sitt arbeid viser til forskjellene på en autonom og kontrollerende tilnærming. I de siste tiårene har forskere utviklet SDT til å bli en fremtredende teori innen menneskers atferd (Deci & Ryan, 2008).

Gjennom denne teorien beskriver Deci og Ryan (2008) mennesker som aktive og engasjerte og vil ved hjelp av å være i riktig miljø, kunne ta til seg verdier og kunnskap på en naturlig måte. How og Wang (2016) omtaler betydningen av lærernes kommunikasjon og undervisningsmetode som stor med tanke på elevenes motivasjon for kroppsøvningsfaget. De beskriver videre at i tilfeller elevene får være med å bestemme aktiviteter og får ulike valgmuligheter med tanke på valg av utstyr o.l. fører det til høyere selvoppfatning og større deltakelse i kroppsøving. I tillegg til dette viser Ntoumanis (2005) til at et læringsmiljø bestående av høy selvoppfattelse og valgmuligheter hos elevene blir sett i sammenheng med høy oppfattet autonomi (How & Wang, 2016).

Det motsatte av en slik autonomistøttende form for undervisning er kontrollerende lærerstil, som Reeve (2009) forklarer som en lærers metode for å presse elever til å føle, tenke eller handle på en spesiell måte. I de tilfellene elevene oppfatter læreren som kontrollerende, viser studier, deriblant Cheon, Reeve og Song (2016), at selvbestemt motivasjon og behovstilfredsstillelse er lavere. I kroppsøving vil SDT være relevant gjennom de to mini-teoriene “Cognitive Evaluation Theory” (CET) og “Basic Psychological Need Theory” (BPNT) (Vasconcellos, Parker, Hilland, Cinelli, Owen, Kapsal, Lee, Antczak, Ntoumanis, Ryan, & Lonsdale, 2020).

### 2.4.2 CET

Menneskers motivasjon påvirkes av både interne og eksterne hendelser og det er dette CET bygger på (Legault, 2017). Motiverte personer er ikke nødvendigvis opptatt av *belønningen*

for å delta på en aktivitet. I slike tilfeller handler det mer om et ønske som kommer fra personen selv, der *gjennomføringen* av aktiviteten er tilfredsstillende. Dette kalles indre motivasjon (Legault, 2017). Når læringsatferden er indre motivert utføres oppgaven fordi den blir av eleven sett på som interessant. Det er nettopp interessen for utførelsen av en oppgave som er det største skillet mellom indre og ytre motivasjon (Ryan & Deci, 2009).

Autonomi og kompetanse blir av Legault (2017) sett på som viktige faktorer innen CET. Autonomi handler om en frihetsfølelse til å gjennomføre handlinger på eget initiativ og av egen interesse, mens kompetanse blir forklart som et behov der det må være mestringsfølelse for å søke nye utfordringer (Legault, 2017).

Autonomi og kompetanse har en sterk sammenheng med indre motivasjon. Deci og Ryan (1985) fremhever hvor viktig tilbakemeldinger og utfordringer som fremmer kompetanse og støtte til autonomi er, for at elever skal kunne oppnå kompetanse i en bestemt aktivitet (Deci & Ryan, 1985).

Ifølge Ryan og Connell (1989) handler CET om hvordan motivasjonen påvirkes av sosiale forhold, men også hvordan belønninger, kontroll fra annen signifikant person og egen involvering påvirker den indre motivasjonen. Indre motivasjon blir enten fremmet eller hemmet av ytre faktorer som blant annet sosialt miljø. CET ser på sammenhengen mellom disse faktorene og indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a).

Tilfredsstillelse av behovene for kompetanse og autonomi vil fremme den indre motivasjonen, mens negative opplevelser hemmer indre motivasjon (Ryan & Deci, 2000a).

#### 2.4.3 BPNT

BPNT handler om de tre grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet, som gir grunnlag for motivasjon (Deci & Ryan, 2002). Deci og Ryan (2000b) skriver også at personer som får tilfredsstillt disse behovene oftere får indre motivasjon. I følge Legault (2017) er disse behovene medfødt og alle, uansett alder, kjønn og kultur, har et ønske om å tilfredsstille behovene. Også innen BPNT handler autonomi om valgmuligheter og medbestemmelse. Kompetansebehovet handler i følge Legault (2017) om hvordan mennesker føler hvordan samspeilet med miljøet er. I tillegg beskriver Skaalvik & Skaalvik (2015) kompetansebehovet som mestring og mestringsforventning. Følelse av tilhørighet handler om positive sosiale relasjoner, respekt, trygghet og tillit (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Legault (2017) beskriver sosial tilhørighet som hvordan personer føler seg som en del av en gruppe.

## 2.5 Tidligere forskning

Under presenteres relevant forskning om oppfattet kompetanse i friluftsliv, autonomi, motivasjon, sosiale aspekter og naturopplevelse.

Det er svært få studier som ser på kompetanse, og hvilken grad av *oppfattet* kompetanse elever har i friluftsliv i skolesammenheng. Lona (2020) gjennomførte derimot en studie som hadde oppfattet kompetanse på en overnattingstur som et av hovedpunktene i oppgaven. Via et spørreskjema svarte deltakerne på flere spørsmål som handlet om dette temaet hvor de viste høy grad av oppfattet kompetanse med en gjennomsnittsscore (mean) på 6,22 av 7.

Lund (2014) beskriver evaluering av elevers valg i ulike møter med naturen som sentralt for å tilegne seg erfaringsbasert kunnskap. I en studie av Jeppesen (2020) kommer det imidlertid frem at deltakerne (267 ungdomsskoleelever) ikke oppnådde kompetansekravene i stor nok grad. Det er også viktig å fremheve at flere studier peker på læring i form av uteskole, eller det å tilegne seg kunnskap i naturen, er eller kan være positivt (Jordet, 2007; Mikkelsen, 2013; Weider, 2018; Lona, 2020, Foss, 2011; Lund, 2014; Sølvi, 2003).

Lærerne som var informanter i studiet til Lund (2014) fortalte at de ønsket å gi elevene opplevelser og erfaring, slik at de vil få motivasjon til å utøve friluftsliv også senere i livet. Mikkelsen (2013) så på forskjellene mellom autonomi og kontroll i friluftslivsundervisning i videregående skole. Hans resultater indikerer at hvis målet med undervisningen er å fremme autonom motivasjon, trivsel, initiativ, engasjement og meningsfulle opplevelser, er elevenes erfarte frihet viktig. Mikkelsen (2013) belyste også at økt autonomi kan føre til økt erfart kompetanse i friluftsliv. I tillegg til dette konkluderte den samme studien med at ved tilrettelegging for valg og større frihet i friluftslivsundervisning kan elever selv velge aktiviteter hvor de føler seg mest tilpass, eller har mest kompetanse.

Leirhaug, Grøteide, Høyem & Abelsen (2020) omtaler også meningsfulle naturopplevelser, der elevene fremhever ro og avslappende egenskaper ved naturen, der frihetsfølelse og opplevelsen av å gjøre noe annet enn vanlige skolefag står sentralt. 71 % svarte at det er positivt å ha friluftslivsundervisning, 14 % negativt og 15 % nøytralt. Videre påpekes det at det er grunn til å problematisere om det er friluftslivsundervisningen eller om det er det å gjøre noe annet i seg selv som gir elevene positive erfaringer (Leirhaug et al., 2020).

Det er flere studier som handler om autonomi, motivasjon og sosiale aspekter, blant annet Kongsrud (2004) og Helle (2017). Helle (2017) konkluderte med at den største motivasjonsfaktoren for en overnattingstur var det sosiale samværet ute i naturen, som er i en

annen setting enn i skolehverdagen. I tillegg til naturopplevelse ble også sosiale aspekter sett i sammenheng med motivasjon som f.eks. bålpynting og matlaging sammen med andre. Også i Sølvik (2003) og Kongsrud (2004) sin studie kommer mye av de samme sosiale aspektene frem. Godt samarbeid og relasjonsbygging med andre elever og lærere ble trukket frem som sentralt. Weider (2018) indikerer at friluftsliv gir muligheter til å bli bedre kjent med medelever og at samarbeid blir sett på som noe positivt. Lona (2020) beskriver at informantene i hennes studie viste høy følelse av sosial tilhørighet. Dette støttes også av Foss (2011) som setter lys på samhandling med andre. Lona (2020) fremstilte at informantene i hennes studie viste høy grad av indre motivasjon. Weider (2018) konkluderte med at elevene hadde stor frihet og så på friluftslivsundervisning som sosialt og spennende. Wiken (2011) på sin side fant ut at nesten 50 % av de 229 VG3-elevene som ble spurt i en spørreundersøkelse mente at det er unødvendig å lære om friluftsliv og naturbruk i kroppsøving, og friluftsliv kom dårligst ut av alle aktiviteter i kroppsøving.

### 3.0 Metode

I det kommende kapitlet kommer en redegjørelse for hvilket design og metode som ble brukt i studien i tillegg til beskrivelse av overnattingsturen, utvalg og måleinstrument.

#### 3.1 Design

I denne studien er det brukt flermethodedesign. Det betyr at det ble brukt både kvalitativ og kvantitativ metode (Ringdal, 2014). Det er viktig å påpeke at de kvalitative dataene senere ble kvantifisert. Kuhn (1962) fremstiller disse to ulike metodene som “to betydningsfulle paradigmer for å skaffe informasjon om noe, for så å analysere informasjonen” (Tjora, 2018, s. 24).

I den delen av studien som handler om naturopplevelser er det brukt en kvalitativ innfallsvinkel. Elevene fikk åpne spørsmål der de kunne bruke egne ord for å uttrykke hva de hadde opplevd på overnattingsturen. De kvalitative dataene ble senere kvantifisert, men studien har likevel noen likhetstrekk med en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming. Fenomenologien kan relateres til elevenes opplevelser av eller i naturen, fellesskapet og turen i seg selv. Hermeneutikken er refleksjonen og tolkningen som elevene gjorde før de svarte på spørsmålene i spørreskjemaet, men også tolkningen jeg måtte gjøre av svarene de avga. De

kvalitative dataene ble etter tolkningen kvantifisert ved å plassere svarene i en av de fire kategoriene positiv, både positiv og negativ (både/og), nøytral eller negativ.

Den kvantitative delen av studien handler om tallfesting av elevenes indre motivasjon, sosial tilhørighet og oppfattet kompetanse. I tillegg blir det presentert resultater om viktigheten av friluftslivsundervisning og i hvilken grad elevene trivdes på overnattingsturen. Det er et tverrsnittdesign og målingene skjer i et avgrenset tidsrom der hensikten er å beskrive et forhold i nåtid. Dataregistrering skjer kun én gang for hver enkelt analyseenhet, som i denne studien er elevene (Ringdal, 2014). Ringdal (2014, s. 104) skriver også at kvantitativ forskningsstrategi bygger på at “sosiale fenomener viser en så stor stabilitet at måling og kvantitativ beskrivelse er meningsfylt”.

### 3.2 Utvalg

Det var N=115 informanter fordelt på 59 jenter og 56 gutter. Alle informantene var elever som gikk i 10. trinn når undersøkelsen ble gjennomført og alle gikk på den samme skolen. For å rekruttere informantene ble rektor ved den aktuelle skolen kontaktet via e-post. Rektor godkjente spørreundersøkelsen og spilte på lag for å få den gjennomført. Det ble også avtalt oppmøtested for skituren samt hvor de skulle gå slik at jeg kunne møte dem for å observere. Avtalene med det rent praktiske rundt turen ble avklart med aktuelle lærere som også skulle være med på turen.

Av totalt 115 var det 15 informanter som ikke svarte på det åpne spørsmålet om naturopplevelse, som gir en svarprosent på 87 %. Blant de som svarte var det tre svar som ikke var mulig å tyde. På spørsmålet som handlet om fellesskapet var det 20 informanter som ikke svarte, som gir en svarprosent på 82,6 %, der alle var tydelige. På det tredje åpne spørsmålet som handlet om hvilke opplevelser naturen ga dem var det 26 informanter som ikke svarte og 3 svar var utydelige. Dette gir en svarprosent på 76,53 %.

I den kvantitative delen av spørreskjema var det 109 informanter som svarte på spørsmålene om oppfattet kompetanse, 107 om indre motivasjon, 107 om sosial tilhørighet, 108 om i hvilken grad en overnattingstur er viktig og 108 svarte på spørsmålet som handlet om trivsel på turen. Dette gir en svarprosent fra 93 % - 94,8 %.

Det var ikke nødvendig å melde studien til NSD (Norsk senter for forskningsdata), fordi det ikke forekommer noen form for sensitive opplysninger og hele prosjektet er anonymt. På



NSD sine nettsider står det følgende: “En behandling regnes som anonym dersom det ikke er mulig å identifisere enkeltpersoner på noe tidspunkt av datainnsamlingen. Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet til NSD.” (nsd.no) Ingen navn eller andre opplysninger om elevene ble kommunisert til meg på noen måte. Det ble ført noen få feltnotater, og ingen lydopptak eller video ble tatt. I følge NSD er feltnotater en god fremgangsmåte for å unngå å behandle personopplysninger.

### 3.3 Overnattingsturen

Elevene fikk velge mellom tre ulike turalternativer; sykkeltur, gåtur og skitur. Alle turene ble avholdt samtidig, fra torsdag til fredag i midten av april 2021. Siden turene ble gjennomført på våren, var det snø og gode skiforhold på fjellet samtidig som det var bart nede i lavlandet hvor gå- og sykkelturen skulle gjennomføres. Det ble i imidlertid frost på bakken like før turene skulle avholdes. Sykkelturen måtte derfor, med hensyn til elevenes sikkerhet, endres til gåtur. Alle turene hadde skolen som startpunkt, men deltakerne på skituren måtte transporteres til fjellet. Dette ble gjort med buss. Studententene i friluftsliv ved et universitet hadde ansvar for å arrangere turene som en del av sin praksis. De sto for praktisk informasjon og sørget for at alle elever ble inkludert og delaktig i fellesskapet på turen. De la opp til mye egentid, der elevene kunne bestemme selv hva de ville gjøre. Det var til sammen 12 studenter som hadde praksis.

Skituren startet ca 30 minutters busstur fra skolen. Terrenget består av fjellskog og etterhvert høyfjell. Det ble slått leir litt lavere i terrenget. Der var det en seter med utedo som de kunne benytte. Fra startpunktet var det ca 6 km å gå til leirplassen.

Det var en god del snø i terrenget og den første dagen bød på lettskyet vær men for det meste blå himmel og sol. På dag to ble det mye nedbør og vind. Værhistorikken på Yr.no viser at temperaturen på fjellet de dagene skituren ble avholdt på varierte fra -2,9 grader til +2,7 grader. For gåturen var været var noenlunde likt, men temperaturen var noe høyere i lavlandet.

Jeg var med på skituren som observatør. Hensikten var å få et inntrykk av hvordan turen opplevdes, hvordan turen ble gjennomført og hvordan den generelle stemningen var. Det var også et pluss å se hvordan vær og føre var på nært hold. Jeg holdt meg i bakgrunnen og hadde ingen samtaler eller form for kontakt med elevene, med unntak av “hei” når det falt seg naturlig. Det ble skrevet ned korte notater fra turen som angikk vær og hva elevene gjorde.

Her er mine betraktninger av turen i korte trekk:

Den første dagen kan beskrives som en fin vinterdag i fjellet med noen minusgrader, litt sol og blå himmel. Elevene hadde etablert camp da jeg kom til stedet. De var flinke til å lage mat. Pannekaker, taco og biff var noe av middagene de lagde.

En elev hadde med seg en amerikansk fotball som ble svært mye brukt. Et stort flertall av elevene deltok og de spilte i over 90 minutter. Dette var noe elevene selv tok initiativ til. Studentene som arrangerte turen hadde invitert alle til felles bålkos rundt leirbålet. Dette varte fra ca kl. 19:30 - 21:00. Etter dette gikk elevene gruppevis i teltene og det ble raskt stille.

Torsdag kveld, natt til fredag og fredag morgen kom det ca 10-15 cm nysnø i tillegg til forholdsvis kraftig vind (anslagsvis 15 m/s i kastene). Det var lagt en plan på når de skulle forlate camp, noe som ble overholdt. Med klabbeføre og dårlig sikt på høyfjellet ble det på grunn av sikkerhet besluttet å gå i lavere terreng, rundt fjellet. Dette førte til en litt lengre tur tilbake til bussen. Turen endte på samme sted som oppstart.

### 3.4 Spørreskjema

Innledningsvis i spørreskjemaet ble det presentert en kortfattet forklaring på hensikten med spørreundersøkelsen. I tillegg ble det gjort rede for at svarene ville bli holdt anonyme og at det var frivillig å delta. Spørreundersøkelsen ble gjennomført i papirform første mandag etter overnattingsturen, som ble avholdt torsdag-fredag uka før. Hensikten med å gjennomføre undersøkelsen første skoledag etter turen var å få så presise svar som mulig. De kunne fortsatt huske godt hva de gjorde og opplevde, samtidig som de hadde fått tid til å reflektere over turen.

Spørreskjemaet har blitt brukt en gang tidligere i Lona (2020) sin masteroppgave og hadde god reliabilitet. Utforming og valg av åpne spørsmål ble gjort på bakgrunn av modellen til Sæther (1990) som presenterer hvordan naturen, individet og fellesskapet henger sammen med naturopplevelse. De lukkede spørsmålene om blant annet oppfattet kompetanse, indre motivasjon og sosial tilhørighet ble behandlet kvantitativt.

Grunnet nasjonale Covid-19-restriksjoner kunne ikke jeg være til stede under spørreundersøkelsen. Lærerne på den aktuelle skolen delte ut og innhentet skjemaene. Spørreskjema kan ses i sin helhet i vedlegg 1.

### 3.4.1 Oppfattet kompetanse

Det var fire spørsmål som handlet om oppfattet kompetanse på overnattingstur. Disse har tidligere blitt hentet fra Perceived Competence Scale (Williams & Deci, 1996) (Lona, 2020). Eksempler på spørsmål i denne kategorien er “Jeg klarer å mestre friluftslivsundervisning der det er lagt opp til overnattingstur.” og “Jeg føler at jeg oppnådde det som forventes av meg på overnattingsturen.” Svaralternativene var 1 (helt uenig) til 7 (helt enig).

### 3.4.2 Indre motivasjon

For å måle indre motivasjon ble det utformet fem spørsmål hentet fra Intrinsic Motivation Inventory (IMI) (McAuley, Duncan & Tammen, 1989). Eksempler på spørsmål i denne kategorien er “Jeg føler det er spennende” og “Det vekket min interesse”. Det var svaralternativer fra 1 til 7.

### 3.4.3 Sosial tilhørighet

Når det gjelder måling av sosial tilhørighet ble det benyttet syv spørsmål hentet fra Reeve og Sickenius (1994). Eksempler på spørsmål i denne kategorien er “Denne overnattingsturen fikk meg til å føle...”, “... meg som en del av gruppa” og “... meg stressa”. Svaralternativene var fra 1 til 7.

### 3.4.4 Viktighet, trivsel og autonomi

I hvilken grad elevene mener en overnattingstur i kroppøving er viktig, hvordan de trivdes på turen og hvor høy grad av autonomi de følte ble målt ved ett spørsmål for hvert av de tre emnene.

## 3.5 Analyse

### 3.5.1 Kvalitativ data

Etter å ha skrevet ned alle besvarelsene i et word-dokument ble de lest grundig gjennom og tolket. Svarene ble plassert i kategoriene Negativ - Nøytral - Både og - Positiv. Det ble på forhånd satt opp kriterier for hvilken kategori svarene skulle plasseres i.

For at et svar skulle bli tolket som positivt, måtte svaret være utelukkende positivt. Det trengte ikke nødvendigvis å inneholde positive enkeltord som f.eks. “bra, fint, fantastisk”, selv om mange svar som inneholdt denne typen ord ble plassert i denne kategorien. Noen svar var todelt i sin oppfatning. De kunne være positiv til noe og negativ til noe annet. Det kunne

også være noe de i utgangspunktet var positiv til, som senere endret seg til noe negativt eller omvendt. Disse ble plassert i kategorien “både og” og må ikke sammenlignes med “nøytral” hvor svar som var *verken* positiv *eller* negativ ble plassert.

I den fjerde kategorien “negativ” ble svar som var utelukkende negativt plassert. Spesielt hvis det ble brukt kun nedsettende ord til å beskrive et fenomen, ble svarene plassert i denne kategorien.

Under følger eksempler på ulike svar for hver kategori og for hvert enkelt spørsmål.

Utsagnene er fra denne studien og er autentiske. Hensikten med dette er å belyse hvordan svarene på de ulike spørsmålene ble tolket. Utsagnene det første spørsmålet blir viet en kort kommentar for å ytterligere belyse hvordan tolkningen er gjort.

- *Hva var naturopplevelse for deg?*

Positiv:

“Fine omgivelser, mye forskjellig natur som skog, vann, åpen mark, strand”.

“Naturopplevelse for meg var når vi var høyt oppe på fjellet, så det eneste vi kunne se var fjell og blå himmel.”

Det første eksemplet er utelukkende positivt. Det andre inneholder ingen superlativer, men ble likevel tolket som utelukkende positivt.

(Både/og):

“det va heilt okei, men det hadd virri litt likar om manj kunna velga gruppa sjøl, sånn i mellom g1, g2 å g3”.

Dette svaret ble tolket til at eleven var todelt, både positiv og negativ.

Et eksempel på et svar som i utgangspunktet var positiv til noe, men som senere endret seg til noe negativt er:

“Det var veldig fint vær da vi gikk, så det ble en koselig tur. Det var en mindre koselig tur da vi skulle gå tilbake siden da var vi slitne og det var ikke like fint vær”.

Nøytral:

“Det Samme Som vanlig. Helt likt Som vanlig.”

Svaret gir ikke grunnlag for å si om eleven var enten positiv eller negativ. Ei heller både positive og negative. Derfor ble dette svaret plassert i denne kategorien.

Negativ:

“Syntes ikke det var så vilt oppi x\*. vil ha mer urørt natur”

\*x= geografisk sted.

“Det var veldig kaldt følte det ikke var noe mening i turen lærte ikke noe heller”.

Begge eksemplene er utelukkende negative og inneholder flere elementer som elevene stiller seg negative til.

- *På hvilken måte påvirket fellesskapet med de andre elevene opplevelsen av å være ute?*

Positiv:

“Jeg synes de andre elevene påvirket turen på en positiv måte. Alle var flinke til å hjelpe og motivere hverandre på turen.”

“Fellesskapet med de andre elevene av å være ute var hyggelig og artig. Vi pratet mer sammen, kanskje med noen vi ikke hadde snakket så mye til.”

Både/og:

“Det var gøy det men slitsomt inni blant”

Nøytral:

“Ikke på noen spesiell måte var stort sett med dem jeg bruker å være med”

Negativ:

Ingen negative svar.

- *Kan du fortelle noe om hvilke opplevelser naturen ga deg på overnattingsturen?*

Positiv:

“Omgivelsene var koselige å være i. Jeg syntes alt var ganske pent/rolig når det ble svart ute og vi tente bål.”

“Det var veldig fint å se solnedgangen på høyfjellet, det var noe helt annet enn hjemme.”

Både/og:

“Jeg opplevde både behagelig og utfordrende vær, og jeg måtte lære å takle situasjonen som den var.”

Nøytral:

“Ingen spesielle opplevelser.”

Negativ:

“Jeg kunne ikke sove hele natta fordi det var kaldt og vinden gjorde lyd.”

### 3.5.1.2 Kvantifisering

Da alle svar hadde blitt tolket og plassert i en kategori ble det ved hjelp av Google Regneark regnet ut hvor mange elever som var negativ - nøytral - både positiv og negativ - positiv til hvert enkelt av de tre åpne spørsmålene som er omtalt i første avsnitt i dette kapitlet.

Hensikten med denne kvantifiseringen var å få en god oversikt over hvordan elevene som gruppe stiller seg til disse spørsmålene som dekker den første problemstillingen.

### 3.5.2 Kvantitativ data

Analysen av de kvantitative dataene ble gjennomført i statistikkprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Alle lukkede spørsmål og svaralternativer i spørreskjemaet var opprettet i et datasett og dermed kunne innføring av alle svar begynne. For å analysere dataene ble det brukt deskriptiv statistikk for å få et aritmetisk gjennomsnitt, mean. Alle svar på alle spørsmål som handlet om opplevd kompetanse ble slått sammen og delt på antall spørsmål (4). Den samme metoden ble brukt på de to andre kategoriene som var indre motivasjon (5 spm.) og sosial tilhørighet (7 spm.).

Når det gjelder spørsmålene om trivsel, viktighet av en slik tur i skolesammenheng og opplevd autonomi i planleggingsfasen var det bare ett spørsmål per kategori. Disse ble det også regnet ut aritmetisk gjennomsnitt av. For å måle spredningen på resultatene ble standardavviket regnet ut. Standardavviket ( $s$ ) er lik kvadratroten av variansen ( $s^2$ ) og ifølge Ringdal (2014, s. 289-290) er “standardavviket det mest kjente og mest brukte målet på spredning.” Dette ble også gjort i SPSS.

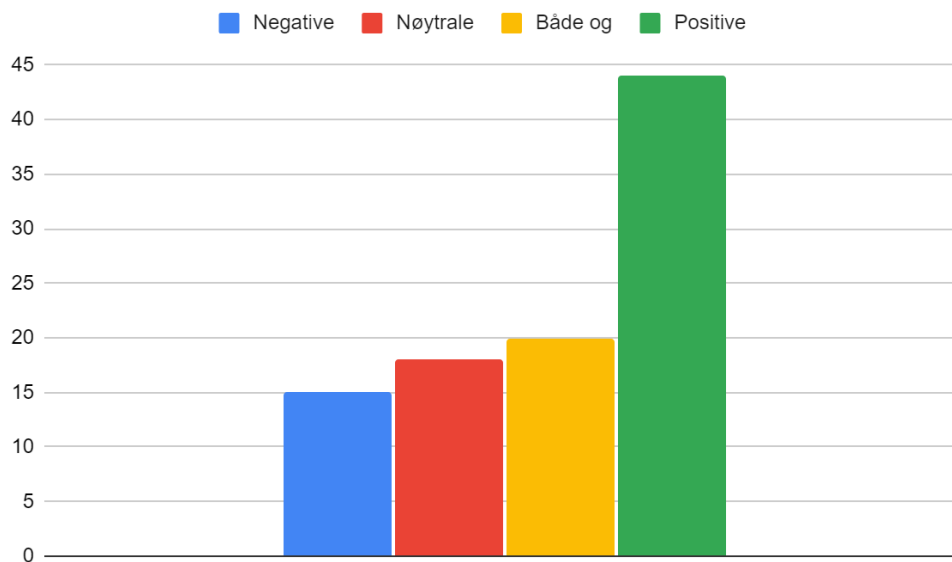
## 4.0 Resultater

### 4.1 Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?

Under presenteres resultater om naturopplevelse med utgangspunkt i modellen til Sæther (1990). Fordelt på de tre dimensjonene i modellen (Sæther, 1990) ble 157 utsagn kategorisert som positivt, 41 både/ og, 54 nøytrale og 26 negative. I det følgende presenteres dimensjonene i eget underkapittel. Spørsmålet elevene fikk om hver dimensjon står beskrevet over figurene.

#### 4.1.1 Naturkvaliteter

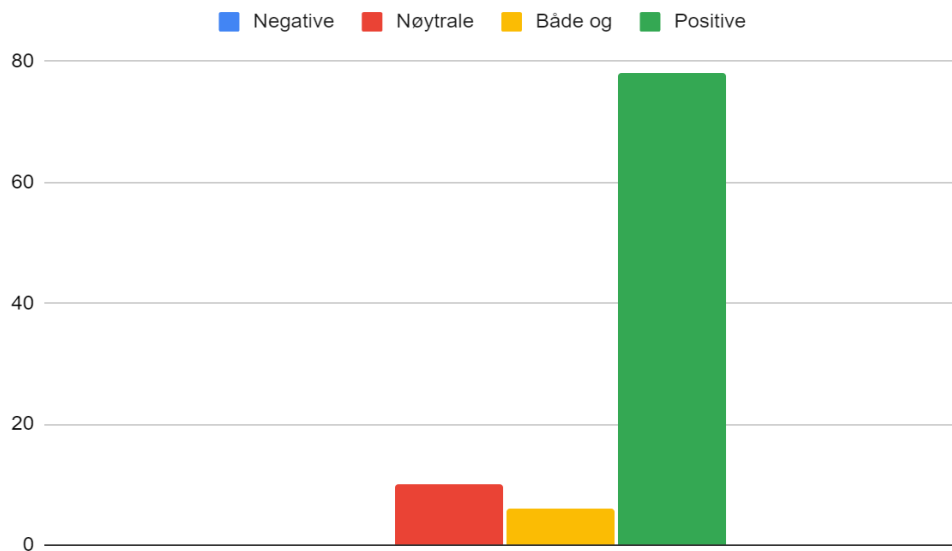
- *Hva var naturopplevelse for deg?*



Figur 2. Oversikt over hvordan elevenes opplevelser knyttet til naturkvaliteter fordelte seg. Figuren viser at nesten tre ganger så mange var positive (44) i forhold til negative (15) på spørsmålet om naturkvaliteter.

#### 4.1.2 Fellesskapet

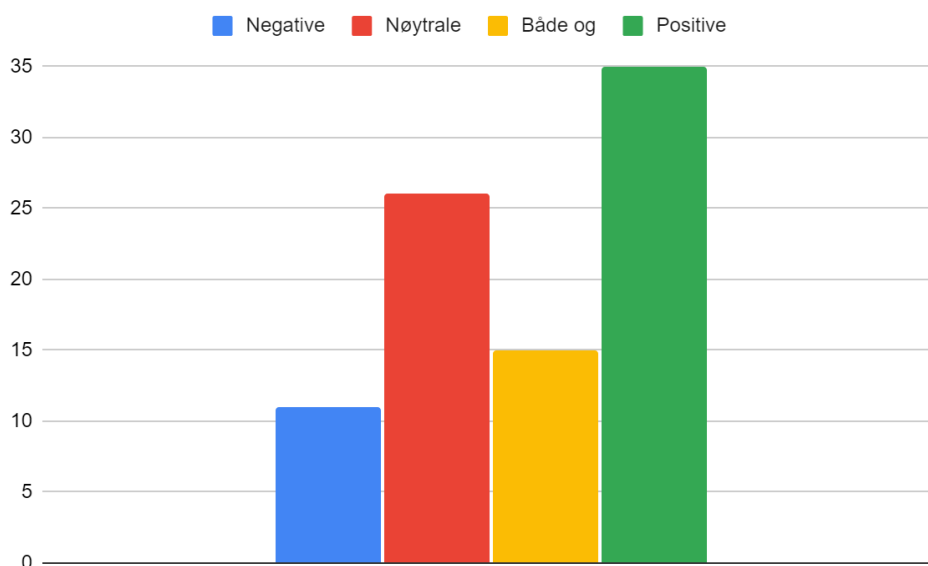
- På hvilken måte påvirket fellesskapet med de andre elevene opplevelsen av å være ute?



Figur 3. Oversikt over hvordan elevenes opplevelser knyttet til fellesskapet fordelte seg. Figuren viser at 78 elever var positive til fellesskapet på turen. Det tilsvarer 83%. Figuren viser også at 0 elever var negativ.

#### 4.1.3 Individvariabler

- Kan du fortelle noe om hvilke opplevelser naturen ga deg på overnattingsturen?



Figur 4. Oversikt over hvordan elevenes opplevelser knyttet til individvariabler fordelte seg. Figuren viser at flest (35) elever ble kategorisert som positive til individvariabler. 11 var negative.



## 4.2 Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?

Tabell 1. Oversikt over resultatene fra de lukkede spørsmålene i spørreundersøkelsen.

Variabel	N	Range	Min.	Max.	Mean	Std.Dev
Oppfattet kompetanse	109	4,00	3,00	7,00	6,17	,89
Sosial tilhørighet	107	4,57	2,43	7,00	5,17	,96
Indre motivasjon	107	6,00	1,00	7,00	5,03	1,51
Viktighet av en overnattingstur i skolesammenheng?	108	4,00	1,00	5,00	3,83	1,06
Trivsel på overnattingsturen?	108	4,00	1,00	5,00	3,99	1,05
Autonomi i planleggingsfasen	111	4,00	1,00	5,00	4,04	1,02

Tabellen viser at de fleste elevene hadde høy oppfattet kompetanse, høy grad av sosial tilhørighet og indre motivasjon.

Elevenes oppfattede kompetanse var i gjennomsnitt (mean) 6,17. Det betyr at de fleste følte de hadde høy kompetanse når det gjelder en slik overnattingstur. Reliabiliteten ble målt ved Cronbachs alfa: 0,86. Sosial tilhørighet på overnattingsturen ble i gjennomsnitt beregnet til 5,17. Med dette kan vi si at de fleste var positive til den sosiale delen av overnattingsturen. Cronbachs alfa ble målt til 0,51. Gjennomsnittet for spørsmålene knyttet til indre motivasjon ble 5,03. Det betyr at flesteparten av elevene føler seg over middels (4 på skalaen) indre motivert for en overnattingstur. Cronbachs alfa ble beregnet til 0,93.

På spørsmålet om i hvilken grad elevene mener en overnattingstur, lik den de var på, er viktig i skolesammenheng svarte gjennomsnittet 3,83 på skalaen 1-5. Vi kan ut fra dette si at flesteparten mener en slik overnattingstur i skolesammenheng i stor grad er viktig.

Når det gjelder spørsmålet om i hvilken grad elevene trivdes på turen ble gjennomsnittet 3,99 på den samme skalaen (1-5). Dette er en indikator på at elevene hadde stor grad av trivsel.

Elevenes høye grad av autonomi (mean = 4,04 / 5) blir presentert fordi det er relevant å se det i lys av de andre resultatene.

## 5.0 Diskusjon

I dette kapitlet diskuteres problemstillingene i egne underkapittel. Avslutningsvis ses funnene i sammenheng med hverandre.

### 5.1 Hvordan ble elevenes naturopplevelser påvirket av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler?

Med Sæther (1990) sin modell om naturopplevelse som utgangspunkt, diskuteres de tre dimensjonene naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler for å komme nærmere en konklusjon på problemstillingen. Når det gjelder naturkvaliteter, var det i denne studien nesten tre ganger så mange elever (44) som hadde positive opplevelser av naturen sammenlignet med negative opplevelser (15) på overnattingsturen. 18 elever var nøytrale og 20 elever var både positive og negative på spørsmålet om hva naturopplevelse var for den enkelte. Få studier kategoriserer naturopplevelse på denne måten, men det finnes noe tidligere forskning på hvilke naturopplevelser og naturkvaliteter elever har erfart. Leirhaug et al. (2020) omtaler naturopplevelser hvor elevene i studien fremhever at naturen gir ro og har avslappende egenskaper. Lona (2020) presenterte naturopplevelse og naturkvaliteter der hun fremhevet noen meningsfulle utsagn på spørsmål om hva naturopplevelse var for den enkelte eleven. Det gode været ble trukket fram som et av hovedfunnene under naturkvaliteter hos Lona (2020). Leirhaug et al. (2020) konkluderte med at selv om noen var negative, var de fleste positive til naturens rolle. Noen av elevene pekte på stillhet, fred, og at naturen blir sett på som et fristed. Disse elementene var også gjennomgående i denne studien. To utsagn som var positive til naturkvaliteter i denne studien var:

“Naturopplevelse for meg var når vi var høyt oppe på fjellet, så det eneste vi kunne se var fjell og blå himmel.”

“Fine omgivelser, mye forskjellig natur som skog, vann, åpen mark, strand”.

Naturkvaliteter som fjell, fine omgivelser og ulike naturtyper blir sett på som positivt. Dette er i tråd med Gurholt (1999) som antyder at et individs naturopplevelse kan forsterkes hvis naturen er vakker, vill eller dramatisk. Dette kan også ses i lys av noen av de negative utsagnene. Et utsagn som var negativ til naturkvalitetene, og spesifikt det temaet som Gurholt (1999) omtaler var:

“Syntes ikke det var så vilt oppi x\*. vil ha mer urørt natur”. (\*x= geografisk sted).

Eleven setter ord på at naturen ikke var vill nok og påpeker at han/hun mener det burde vært mer urørt natur. Dette kan ha sammenheng med at det var oppkjørte skiløyper store deler av turen, merkede stier og ikke minst at det var en seter der det ble slått leir på skituren.

Et annet interessant aspekt med naturkvaliteter i denne studien er været. Været spilte en rolle allerede før turen startet i og med at sykkelturen måtte erstattes av gåtur. Selv om været var fint første halvdel av turen, endret det seg betraktelig andre halvdel. Til tross for dette var det likevel 44 elever som var positive til naturkvalitetene, men det kan også forklare at 20 elever hadde et todelt svar og ble plassert i både/og. Selv om mindretallet var negative til naturkvalitetene på overnattingsturen, var det 15 elever som var akkurat det. Det kan ha sammenheng med nevnte avlyste sykkelstur som gjorde at disse elevene måtte på en annen type tur, på et annet sted enn de i utgangspunktet hadde lyst til. Det kan også knyttes til elevenes forforståelse av hva naturopplevelser er, som igjen kan settes i sammenheng med “usynlige, kulturelle briller” (Tordsson, 2010, s. 50). Dette gir en naturlig overgang til neste dimensjon i Sæther (1990) sin modell, individvariabler.

Det var 35 elever som uttalte seg positivt om hvilke opplevelser naturen ga dem på overnattingsturen. 26 elever var nøytrale, 15 både/og og 11 var negative. Positiv ble altså den største kategorien innen denne dimensjonen også. Et utsagn som var positiv til individvariablene var:

“Omgivelsene var koselige å være i. Jeg syntes alt var ganske pent/rolig når det ble svart ute og vi tente bål.”

Denne eleven beskriver at alt var pent/rolig. Det kan tolkes til at han/hun fikk en slags fred over seg. Dette kan sammenlignes med flere studier som blant annet Leirhaug et al. (2020) som fremhevet ro og avslappende egenskaper ved naturen. Dette ble sett i lys av naturkvaliteter, men er også relevant innenfor individvariabler. I den samme studien (Leirhaug et al., 2020, s. 232 ) svarte en elev at “...det er stille og fredfullt i naturen”, og en annen at “...ting er mer fritt i naturen”. Dette støttes også av Mikkelsen (2013, s. 56) som indikerte at “...elevenes erfarte frihet er viktig dersom målet med undervisningen er å fremme autonom motivasjon, trivsel, initiativ, meningsfulle opplevelser og engasjement.” Lona (2020, s. 21) fremhever noen utsagn som handler om individvariabler der disse begrepene blir brukt. “...det ga meg en ro å være ute”, “...ro i sjela”, og “...stillhet” er noen av begrepene som blir beskrevet. Med dette til grunn kan det tyde på at mennesker kan føle på ro, fred og bli nærmest sjelelig i møte med naturen. Dette støttes av rapporten fra

Miljøverndepartementet (2008) som siterer Bischoff og hennes teori om den meditative tilnærmingen på naturopplevelser: “å finne indre ro og stillhet, få perspektiv, stresse ned, finne oss selv, få tid til ettertanke og refleksjon, få ny energi, oppleve naturens storhet, finne balanse, føle sammenheng og tilhørighet til naturen, identitet.” (Miljøverndepartementet, 2008, s. 76). Dette kan også ses i sammenheng med Tordsson (2010) som mener at friluftsliv skaper engasjement både i kroppen og i følelseslivet. Erfaringer man tar med seg etter en tur i naturen kan gi nye oppdagelser om seg selv og andre (Tordsson, 2010). Klima -og miljødepartementet (2016) belyser at utøvelse av friluftsliv kan føre til sansbare opplevelser. Dette er svært knyttet til egenverdi som er et sentralt tema i KRO01-05 (Udir, 2020).

Sæther (1990) påpeker at det personlige er sentralt for en naturopplevelse hvor individets åpenhet og refleksjonsevne av ulike naturinntrykk er avgjørende. Et eksempel på utsagn fra denne studien som på mange måter dekker denne teorien var:

“Det var veldig fint å se solnedgangen på høyfjellet, det var noe helt annet enn hjemme.”

Denne eleven sammenligner en naturopplevelse med sitt eget hjem, noe som i aller høyeste grad handler om individvariabler. Han/hun ser den samme solnedgangen som flere av de andre elevene, men bare han/hun sammenligner det med solnedgangen hjemme. Poenget er at mennesker kan se de samme fysiske fenomenene, men individvariablene til hvert enkelt menneske, altså sammenligningsgrunnlaget, er forskjellig fra person til person og påvirkes deretter (Sæther, 1990). Dette kan også ses i lys av Tordsson (2010, s. 50) sitt uttrykk om “usynlige kulturelle briller”, som tidligere nevnt handler om hvert enkelt individs måte å se verden på, grunnet tidligere individuelle erfaringer og miljøpåvirkninger.

Selv om positiv ble den største kategorien innen temaet individvariabler er likevel flesteparten av informantene fordelt på de tre andre kategoriene. Blant de negative nevner samtlige problemer med søvn eller at de var kalde eller våte og ofte en blanding av disse aspektene. Flere påpeker at de fikk problemer med å sove fordi de var kalde, andre fordi det var mye vind og teltet begynte å blafre. Noen nevner en “irriterende ugle” som kan tenkes var høylytt. I kategorien nøytral svarte litt over en tredel at de ikke hadde noen spesielle opplevelser. Det er vanskelig å si hvorfor disse elevene ikke hadde noen spesielle opplevelser, verken negativ eller positiv, av hva naturen ga dem. En mulig årsak kan være at de som individ ikke er åpne eller har gode refleksjonsegenskaper som ifølge Sæther (1990) er avgjørende egenskaper for hvordan naturopplevelsen blir oppfattet. Andre mulige årsaker kan være at de i utgangspunktet ikke var indre motivert til å dra på tur. I et slikt tilfelle er elevene

med for at de *må*, og ikke for at de *vil* gjennomføre overnattingsturen (Legault, 2017).

Fellesskapet er den tredje dimensjonen i modellen til Sæther (1990). Resultatene i figur 3 viser en massiv overrepresentasjon i kategorien positiv. 78 elever var positive til fellesskapet og 0 elever var negativ. Fellesskap, sosialt samvær, samarbeid og samhandling er et sentralt tema i mange studier som handler om friluftsliv. Helle (2017) konkluderte med at det sosiale samværet ute i naturen var den største motivasjonsfaktoren for en overnattingstur. Sosiale stunder ved bålet og matlaging ble særlig trukket fram som positivt. Bålfyring som sosial samlingsplass støttes av Kongsrud (2004) og Lona (2020). Sølvik (2003) og Kongsrud (2004) forklarer at godt samarbeid og relasjonsbygging med andre elever og lærere var positivt. Weider (2018) er inne på det samme temaet når han indikerer at friluftsliv gir muligheter til å bli bedre kjent med medelever der samarbeid ble sett på som noe positivt. Lona (2020) fant ut at fellesskapet sto sterkt på en overnattingstur i kroppsøving. Weider (2018) peker også på at friluftslivsundervisning er positivt, da elevene mente at det var sosialt og spennende.

Eksempler på utsagn i denne studien som ble plassert i kategorien positiv var:

“Jeg synes de andre elevene påvirket turen på en positiv måte. Alle var flinke til å hjelpe og motivere hverandre på turen.”

“Fellesskapet med de andre elevene av å være ute var hyggelig og artig. Vi pratet mer sammen, kanskje med noen vi ikke hadde snakket så mye til.”

Begge disse eksemplene gir gode indikasjoner på hva elevene mener om fellesskapet. I det første sitatet fremhever eleven det å motivere og hjelpe andre. Dette kan underbygges med blant annet Sølvik (2003), der elevene viste empati og godt samarbeid selv om elevene møtte på utfordringer. Fellesskapet utgjorde med andre ord en nytteverdi, i tillegg til egenverdi ved at eleven fikk gode opplevelser ved hjelp av det gode fellesskapet. I det andre sitatet fremheves fellesskapet som hyggelig, og at elevene fikk mer tid til å bli kjent med hverandre. De ble også kjent med noen de ikke tidligere hadde hatt så mye kontakt med, som også støttes av Weider, (2018), Lona, (2020) og Sølvik (2003).

At de fleste elevene var positive til fellesskapet er på bakgrunn av tidligere studier kanskje ingen overraskelse. At *ingen* var negative til fellesskapet er derimot verdt å legge merke til, fordi denne og tidligere studier, indikerer at mange fremhever ro, avslapping, stillhet og en fred som nærmest gir en sjelelig følelse (Leirhaug et al, 2020; Lona, 2020). Det hadde derfor ikke vært unaturlig om noen var negative til fellesskapet, som i mange scenarioer ville vært

forstyrrende for disse aspektene. Et annet moment som gjør dette funnet interessant er det betydelige mobbeproblemet som eksisterer i skolen. Omtrent 12 % av alle elever er mobbeofre i en eller annen grad (Bufetat, 2006). På en annen side ble 6 elever plassert i kategorien både/og, som betyr at 6 elever var delvis negativ, men også delvis positiv. Det kan være hovedgrunnen til at ingen ble plassert i kategorien negativ. Et utsagn fra en elev som ble plassert i både/og var:

“Det var gøy det men slitsomt inni blant”

Dette utsagnet ser på fellesskapet som noe positivt, men at det også var slitsomt av og til. Dette kan begrunnes med at mange ser på ro, avslapping, fred og frihet som viktige egenskaper med naturen, men disse aspektene ble kanskje påvirket negativt av fellesskapet for denne eleven.

## 5.2 Hvordan er elevenes opplevde kompetanse, indre motivasjon og sosiale tilhørighet i friluftsliv i kroppsøving?

Oppfattet kompetanse i forbindelse med en overnattingstur i kroppsøving ble målt til 6,17 av 7 som tilsvarer “veldig enig” i utsagnene i spørreskjemaet. Den høye graden av oppfattet kompetanse underbygges av Lona (2020) som i sin studie også viste til høy oppnåelse av oppfattet kompetanse. Jeppesen (2020) fant i imidlertid ut at elevene i hans studie ikke oppnådde kompetansekravene, men selv om dette kan være relevant, vil det likevel havne litt utenfor funnene i denne studien. Dette begrunnes med at i Jeppesen (2020) handler kompetanse om kompetansekravene i læreplanen. Kompetanse i denne studien handler om *oppfattet* kompetanse, i hvilken grad elevene selv føler de behersker oppgavene. Den høye graden av oppfattet kompetanse kan ses i lys av selvbestemmelsesteori og indre motivasjon. Indre motivasjon ble målt til 5,03 av 7. Miniteorien CET bygger på at menneskers motivasjon påvirkes av interne og eksterne hendelser og at indre motiverte personer er mer opptatt av gjennomføringen fremfor en belønning (Legault, 2017). Med dette til grunn kan det argumenteres for at elevene var indre motiverte og så på selve gjennomføringen av en slik overnattingstur som noe spennende (Legault, 2017). Hvis aktiviteten er interessant for en person vil læringsatferden være indre motivert og det vil være lettere å tilegne seg kompetanse (Ryan & Deci, 2009).

Den høye graden av indre motivasjon kan også ses i sammenheng med BPNT og de grunnleggende behovene kompetanse, tilhørighet og autonomi (Deci & Ryan, 2002). Elevene

fikk i stor grad tilfredsstilt disse behovene, og derfor oppnådde de høy grad av indre motivasjon (Deci og Ryan, 2000b).

Deci og Ryan (1985) viser til at autonomi og kompetanse er svært knyttet til indre motivasjon, noe som også kan identifiseres i denne studien. På en skala fra 1-5 svarte elevene i gjennomsnitt 4 på i hvilken grad de opplevde å bli involvert i planleggingen av overnattingsturen. Elevene var i stor grad delaktig i denne fasen og fikk bestemme selv hvilken type tur de skulle delta på. Dette kan begrunne den høye graden av både indre motivasjon og oppfattet kompetanse (Deci & Ryan, 1985). Positiviteten for elevers autonomi i planleggingen av en overnattingstur støttes av Mikkelsen (2013, s. 56) som indikerer at “elevenes erfarte frihet står sentralt hvis hensikten med undervisningen er å fremme trivsel, initiativ, opplevelser og engasjement.” I den samme studien belyses også at økt autonomi *kan* føre til økt kompetanse i friluftsliv som samsvarer med både denne studien, Lona (2020) og selvbestemmelsesteorien.

Resultatene i tabell 1 viser at elevene også viste høy grad av sosial tilhørighet med et gjennomsnitt beregnet til 5,17 av 7. Dette underbygges i flere studier. Lona (2020) sine resultater viste en høy gjennomsnittsscore og Helle (2017) konkluderte med at de største motivasjonsfaktorene for overnattingstur var det sosiale samværet. Sosiale aspekter ble sett i sammenheng med blant annet bålpyring og matlaging med andre (Sølvik, 2003). God relasjonsbygging og godt samarbeid ble trukket frem som sentrale aspekter hos Sølvik (2003) som også støttes av Foss (2011). Sett i lys av selvbestemmelsesteorien kan den høye graden av sosial tilhørighet, som er gjennomgående i alle disse studiene, begrunnes med høy grad av autonomi. Elevene opplevde positive sosiale relasjoner, som i tillegg til trygghet og tillit, er viktig for å oppnå sosial tilhørighet (Skaalvik et al., 2015). Dette kan begrunnes med at elevene fikk være med å bestemme hvilken tur de skulle på, og dermed også delvis hvem de skulle på tur med.

Over er det diskutert sammenhenger mellom oppfattet kompetanse, indre motivasjon og sosial tilhørighet, men det er også interessant å belyse en mulig sammenheng mellom gode naturopplevelser og den høye graden av indre motivasjon. For det første beskriver Deci og Ryan (2012) selvbestemmelsesteori der de ser på forskjeller mellom en autonom og kontrollerende tilnærming. Som vi har sett i denne studien opplevde elevene høy grad av autonomi. På det grunnlaget kan vi si at det var en autonom tilnærming til overnattingsturen i denne studien. Når vi i tillegg vet, som vist i tabell 1, at elevene oppnådde høy oppfattet

kompetanse og sosial tilhørighet, betyr det at de i stor grad fikk oppfylt de tre behovene i teorien BPNT (Deci & Ryan, 2002). Når disse behovene er oppfylt er sjansen større for å oppnå indre motivasjon, som vi også vet elevene i stor grad hadde (tabell 1) (Deci & Ryan 2000b). Med den høye graden av indre motivasjon til grunn, kan det argumenteres for at utgangspunktet lå til rette for å tilegne seg gode naturopplevelser, som er kjernen i friluftsliv (Sæther, 1990). Trivsel på overnattingsturen ble målt til 3,99 / 5, noe som også kan være med å forklare den høye graden av indre motivasjon, men det kan også tenkes at sammenhengen mellom disse var omvendt; høy grad av indre motivasjon førte til høy grad av trivsel. Det er grunn til å tro at sammenhengen mellom den indre motivasjonen og positive opplevelser av naturkvaliteter, fellesskapet og individvariabler førte til at mange fikk gode naturopplevelser på overnattingsturen. Gode naturopplevelser, høy grad av oppfattet kompetanse, høy grad av sosial tilhørighet og høy grad av indre motivasjon kan være grunnlaget for at elevene mener en slik tur er viktig å gjennomføre i skolesammenheng. Gode naturopplevelser kan med dette ses i lys av elevenes høye grad av indre motivasjon.

## 6.0 Konklusjon

De fleste elevene var positive til alle de tre dimensjonene i modellen til Sæther (1990). Fellesskapet utmerket seg som den dimensjonen som flest var positive til. Elevene viste høy grad av oppfattet kompetanse, indre motivasjon og sosial tilhørighet og vi kan konkludere med at turen ga dem egenverdi. For at regjeringens målsetting om at naturen i større grad skal brukes som lærings- og aktivitetsområde for barn og unge, i tillegg til å stimulere til økt friluftsliv for alle (Klima- og miljødepartementet, 2016) skal nås, kan en slik overnattingstur være hensiktsmessig. Elevene viste høy grad av trivsel og de fleste mente at en slik tur kan være viktig i skolesammenheng. En overnattingstur kan i stor grad tilfredsstillende noen av kompetansemålene i læreplanen (KRO0-05); motivere elevene til livslang bevegelsesglede, overnatte ute og å reflektere over hva naturopplevelser kan bety for seg selv og andre (Udir, 2020). Elevenes høye grad av trivsel, indre motivasjon og gode opplevelser kan danne grunnlag for videre utøvelse av friluftsliv.

For videre forskning kunne det vært interessant å ha mer fokus på planleggingen av en overnattingstur. Hvordan er forarbeidet organisert? Hvor viktig er forarbeidet? Hvilken betydning har valgmuligheter i forberedelsene til en overnattingstur?

Siden det finnes lite forskning på friluftsliv i skolen generelt, kan det gi ekstra mening å studere dette temaet.



## LITTERATUR

Abelsen, K. & Leirhaug, P.E. (2016). Hva vet vi (ikke) om elevers opplevelser med friluftsliv i norsk skole – en gjennomgang av empiriske studier 1974–2014. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 1(3), 18-26.

doi:10.23865/jased.v1.615

Barne-, ungdoms- og familieetaten. (2006). *Mobbing blant barn og unge (Brosjyre)*. Hentet fra [http://norce.s3.amazonaws.com/Mobbing\\_blant\\_barn\\_og\\_unge\\_brosjyre.pdf](http://norce.s3.amazonaws.com/Mobbing_blant_barn_og_unge_brosjyre.pdf)

Cheon, S.H., Reeve, J. & Song, Y.-G. (2016). A teacher-focused intervention to decrease PE students' amotivation by increasing need satisfaction and decreasing need frustration. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 217–235. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2015-0236>

Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press, 10, 978-1.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431–441). University of Rochester Press

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21>

Foss, J. C. (2011). *"Uforpliktende gøy eller faglig moro?" om elevers selvopplevde læring i friluftsliv valgfag* (Master's thesis, UiT Norges arktiske universitet). Hentet fra <https://hdl.handle.net/10037/11928>

Gurholt, K. (1999). *«Det har bare vært naturlig»: Friluftsliv, kjønn og kulturelle brytninger*. (Doktoravhandling). Institutt for samfunnsfag ved Norges Idrettshøgskole, Alta. Hentet fra <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/handle/11250/2720444>

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784.

Helsedirektoratet. (02/2014) *Kunnskapsgrunnlag for fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen*. (IS-2167). Hentet fra [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/\\_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf)

Helle, M. K. (2017). *Friluftsliv i skolen. En kvalitativ studie av elevers erfaringer med friluftsliv på idrettslinjen* (Masteroppgave, UiT). Hentet fra <https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/11928/thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

How Y.M. & Wang J.C.K. (2016) Creating an autonomy-supportive physical education (PE) learning environment. I: W. Liu, J. Wang & R. Ryan (red.), *Building Autonomous Learners*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0\\_11](https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_11)

Jacobsen, Einar & Moser, Thomas & Åshild, Inger & Fjeld, Jon & Gundersen, Kjell & Stokke, Rasmus. (2001). L97 og kroppsøvingsfaget - Fra blå praktbok til grå hverdag?.

Jeppesen, S. J. (2020). *En kartleggingsstudie om elevers opplevelse av friluftsliv som en del av kroppsøving–En kvantitativ studie* (Master's thesis, OsloMet-Storbyuniversitetet). Hentet fra <https://hdl.handle.net/10642/9165>

Johannessen, A., Tufte, P.A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 5.utg. Oslo: Abstrakt forlag

Jordet, A. H. N. (2007). *Nærmiljøet som klasserom: en undersøkelse om uteskolens didaktikk i et danningsteoretisk og erfaringspedagogisk perspektiv*. (Doktoravhandling) Det utdanningsvitenskapelige fakultet Universitetet: Oslo

Klima -og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv: Natur som kilde til helse og livskvalitet* (18. (2015-2016)) Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

Kongsrud, T.D. (2004). *Friluftsliv i ungdomsskolen i et elevperspektiv: hvordan opplever elevene undervisningen der det utvidede klasserommet er et primitivt skogsmiljø*. (Mastergradsavhandling). Norges idrettshøgskole, Oslo

Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. I: V. Zeigler-Hill, & T. Shackelford, (Red.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer International Publishing AG 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1162-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1)

Leirhaug, P.E, Grøteide, H., Abelsen, K. (2020). Naturopplevingar, miljøbevissthet og livsmestring i vidaregåande skule. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 104, 226-240. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2020-03-02>

Lona, I. L. (2020). «Usminket og ekte». *Friluftsliv i ungdomsskolen: en studie av et utvalg ungdomsskoleelevers opplevelser knyttet til en overnattingstur i kroppsøvingfaget* (Master's thesis, Nord universitet) Hentet fra <https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/bitstream/handle/11250/2677443/LonaIngerLise.pdf?sequence=1>

Lund, T. (2014). *Lærerens tilrettelegging for elevens læring i skolens friluftsliv* (Master's thesis, Høgskulen i Sogn og Fjordane). Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/218731>

Mikkelsen, T. (2013). *Friluftslivsundervisning i videregående skole-autonomi eller kontroll: En kvalitativ undersøkelse av elevers erfaringer med friluftsliv i kroppsøvingfaget* (Master's thesis, Norges Idrettshøgskole). Hentet fra <https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171864/Mikkelsen2013.pdf?sequence=1>

Miljødirektoratet. (2020). Deltakelse i friluftsliv. Hentet fra <https://miljostatus.miljodirektoratet.no/tema/friluftsliv/deltakelse-i-friluftsliv/>

Miljøverndepartementet. (31. desember 2008). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Hentet fra

<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

NSD. Hvordan gjennomføre et prosjekt uten å behandle personopplysninger?. Hentet fra <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/hvordan-gjennomfore-et-prosjekt-uten-a-behandle-personopplysninger>

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.

<https://doi.org/10.1348/000709901158497>

Odden, A., & Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet Geografisk institutt. (2008). Hva skjer med norsk friluftsliv? : en studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004 (Vol. 2008:289, pp. 318, 6). Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Geografisk institutt.

Regjeringen. (2021, 13.10.) Allemannsretten. Hentet fra:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler-friluftsliv/alle-mannsretten/id2076300/>

Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159–175. <http://dx.doi.org/10.1080/00461520903028990>

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold* (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Ryan, R.M. & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 171–195). Routledge/Taylor & Francis Group.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

- Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring. Teori + praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sæther, E. (1990). *Erfaringsbasert friluftsliv, naturopplevelse, ansvar for natur*. (Hovedfagsoppgave) Høgskolen i Levanger.
- Sølvik, R. M. (2003). *Friluftsliv: ein aktuell sosial læringsarena for ungdom med åtferdsvanskar?* (Master's thesis, Universitetet i Oslo). Hentet fra <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-7644>
- Telama, R., Nupponen, H., & Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European physical education review*, 11(2), 115-137.
- Tjora, A. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder* (3.utg.) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv kultur og samfunn* (1.utg.) Kristiansand: Høyskoleforlaget AS
- Tsai, Y. M., Kunter, M., Lüdtke, O., Trautwein, U., & Ryan, R. M. (2008). What makes lessons interesting? The role of situational and individual factors in three school subjects. *Journal of Educational Psychology*, 100(2), 460.
- Utdanningsdirektoratet. (2020). Kroppsøving (KRO01-05) Kjerneelementer. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/kjerneelementer?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). Kroppsøving (KRO01-05) Fagrelevans og sentrale verdier. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/om-faget/fagets-relevans-og-verdier>
- Utdanningsdirektoratet. (2020). Kroppsøving (KRO01-05) Kompetansemål og vurdering. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv185>
- Utdanningsdirektoratet. (2021). Fag- og timefordeling og tilbudsstruktur. Hentet fra <https://sokeresultat.udir.no/regelverkstolkninger.html?k=Title:%22fag%20og%20timefordeling%20og%20tilbudsstruktur%20for%20Kunnskapsl%C3%B8ftet%22&start=1&r1val=Rundskriv&r2val=Oppl%C3%A6ring>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>

Weider, C. (2018). *Hvilke erfaringer gjør elever ved VG1 seg rundt friluftslivsundervisningen i kroppsøvningsfaget?: En kvalitativ studie av elevers opplevelser og erfaringer av økt fokus på friluftslivsundervisning ved en videregående skole i Oslo* (Master's thesis, Norges idretthøgskole). Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2507980>

Wiken, A. R. (2011). *Hva lærer vi i kroppsøving?: hva oppfatter elevene selv at de lærer, og er dette i tråd Kunnskapsløftet 2006?* (Master's thesis, Norges Idrettshøgskole). Hentet fra [https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171703/MAS\\_ARW.pdf?sequence=1](https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/171703/MAS_ARW.pdf?sequence=1)

# Vedlegg 1 Spørreskjema

## Deltakelse på overnattingstur

Hensikten med denne spørreundersøkelsen er å hente data om hvordan dere opplevde overnattingsturen og hvilke naturopplevelser dere hadde. Svarene du avgir vil bli holdt anonymt og det er frivillig å delta, slik at du når som helst kan trekke deg fra undersøkelsen. Husk å les begge sider av arkene.

**(Sett ett kryss pr. spørsmål. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter).**

1) Kjønn:

Jente	Gutt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Har du «natur, miljø og friluftsliv» som valgfag?

Ja	Nei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Hvor ofte utøver du friluftsliv på fritiden?

Aldri/ sjelden	1-2 ganger per uke	3-6 ganger per uke	Hver dag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Har du på fritiden i løpet av ungdomsskolen overnattet ute?

Ja	Nei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5) Hvilken type aktivitet valgte du for overnattingsturen?

Sykkeltur	Skitur	Gåtur

**Svar i forhold til hvor sant det er det som står i de fire påstandene under  
(Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):**

1) Jeg føler meg trygg på mine ferdigheter i forhold til å delta på en slik overnattingstur.

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

2) Jeg klarer å mestre friluftslivsundervisning der det er lagt opp til overnattingstur.

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

3) Jeg føler at jeg oppnådde det som forventes av meg på overnattingsturen.

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig



- 4) Jeg føler meg i stand til å håndtere utfordringene som oppsto på overnattingsturen.

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Svar i forhold til hvor sant det er det som står i de to påstandene under (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):**

- 1) Jeg har nok kompetanse til å planlegge og dra ut på en slik overnattingstur selv:

Helt uenig	Veldig uenig	Nokså uenig	Verken enig eller uenig	Nokså enig	Veldig enig	Helt enig

- 2) Jeg er motivert til å planlegge og dra ut på en slik tur på et senere tidspunkt.

Helt uenig	Veldig uenig	Nokså uenig	Verken enig eller uenig	Nokså enig	Veldig enig	Helt enig

- 3) Prøv å forklare hva «allemannsretten» er med egne ord:

---



---



---

- 4) Fikk du praktisert kart og kompass på overnattingsturen?  
Sett kryss:

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

- 5) I hvilken grad føler du at du kan praktisere kart og kompass? (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter)

I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	I svært liten grad

- 6) I hvilken grad fikk du være med å planlegge overnattingsturen? (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter)

I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	I svært liten grad

**Svar i forhold til hvor sant det er det som står i de syv påstandene under (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):**

- 1) Denne overnattingsturen fikk meg til å føle...

**Meg komfortabel**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Meg som en del av gruppa**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**At jeg ble kjent med de andre på en annen måte**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**At de andre bryr seg om meg**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Meg stressa**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Meg presset til å delta på turen**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**At jeg utviklet ferdighetene mine**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Svar i forhold til hvor sant det er det som står i de fem påstandene under**

**(Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):**

- 1) Det jeg føler etter å ha deltatt på en slik overnattingstur er at...

**Jeg føler det er spennende**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Det vekket min interesse**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Det vekket min nysgjerrighet**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Det var artig**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

**Jeg vil gjøre dette på et senere tidspunkt**

Helt enig	Veldig enig	Nokså enig	Verken enig eller uenig	Nokså uenig	Veldig uenig	Helt uenig

- 1) I hvilken grad er en slik overnattingstur viktig i en skolesammenheng? (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):

I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	I svært liten grad

- 2) I hvilken grad trivdes du på overnattingsturen? (Sett ett kryss. Dette må settes i en av rutene, ikke mellom to ruter):

I svært stor grad	I stor grad	I noen grad	I liten grad	I svært liten grad

3) Nå skal du oppsummere overnattingsturen du nettopp har deltatt på med egne ord:

- Hva var naturopplevelse for deg på overnattingsturen?

---

---

---

---

- På hvilken måte påvirket fellesskapet med de andre elevene opplevelsen av å være ute?

---

---

---

---

- Kan du fortelle noe om hvilke opplevelser naturen ga deg på overnattingsturen?

---

---

---

---

4) Er det noe annet du ønsker å kommentere fra overnattingsturen?

---

---

---

---