



”Det får mig att tänka mycket. Det är samma sak som när jag är i duschen”

-En studie om ungdomars upplevda motiv och hinder för utevistelse i naturen på fritiden och i skolan

Karl Dagnesjö & Kevin Rohlin

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 95:2019
Utbildningsprogram: 2015–2020
Handledare: Jonas Mikael
Examinator: Suzanne Lundvall



”Det får mig att tänka mycket. Det är samma sak som när jag är i duschen”

-A study about youths’ perceived motives and barriers for outdoor activities in the nature during leisure time and in school

Karl Dagnesjö & Kevin Rohlin

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORTS AND HEALTH SCIENCES

Master Degree project 95:2019

Teacher education program: 2015-2020

Supervisor: Jonas Mikael

Examiner: Suzanne Lundvall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien var att undersöka ett antal ungdomars *motiv* och *hinder* gällande utövande av *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritid och skola. För att få en fördjupad uppfattning av ungdomarnas upplevelser så studeras *motiv* och *hinder* i förhållande till deras *erfarenheter* och *efterfrågan* av friluftsliv och utevistelse i naturen.

Frågeställningarna till undersökningen är därmed följande.

- Vilka *erfarenheter* och vilken *efterfrågan* har ungdomar av friluftsliv och utevistelse på fritiden och i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka är ungdomars *motiv* och *hinder* till utövande av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden?

Metod: Den metod som användes i denna undersökning var av kvalitativ karaktär och genomfördes med halvstrukturerade intervjuer. Urvalet bestående av sex ungdomar mellan 15 och 16 år som valdes utifrån ett tillgänglighetsurval, med följande snöbollsurval. Intervjudeltagarna kom från två städer utanför Stockholm där även intervjuerna genomfördes. Studien utgår från ett fenomenologiskt perspektiv och analyserades i flertalet steg för att kunna söka förståelse för individuella och gemensamma upplevelser och uppfattningar i relation till syftet och frågeställningarna.

Resultat: De viktigaste resultaten från den här undersökningen visade att flertalet av de intervjuade ungdomarna vill vistas mer i naturen och efterfrågar kunskaper om helheten i naturen, samt meningsfulla aktiviteter kopplat till deras egen fritid. Ungdomarna hade olika erfarenheter av utevistelse i naturen på fritiden, men mer liknande erfarenheter från skolan. Det som tolkades av ungdomarnas upplevelser från intervjuerna var att de främsta motiven för att vistas i naturen på fritiden var möjligheten att uppleva ensamhet genom att känna ett lugn, avkoppling och återhämtning. De främsta framkommande hinder för utevistelse i naturen på fritiden är främst brist och konkurrens av tid, men även påverkan av familj och vänner.

Slutsats: Den här undersökningen har givit indikationer på att ungdomar har ett intresse och en efterfrågan för att vistas mer i naturen på fritiden. Baserat på resultatet från intervjuerna skulle därmed skolan kunna verka för att ta vara på ungdomarnas intressen genom att utforma en undervisning som ger ungdomarna verktyg för att vistas och genomföra aktiviteter i den närliggande miljön. En sådan undervisning skulle kunna bestå av aktiviteter och kunskaper som upplevs meningsfulla och hanterbara i den verklighet som ungdomarna lever i enligt deras upplevda behov och efterfrågan.

Abstract

Aim: The aim with this study was to investigate a number of adolescents' motives and barriers regarding the practice of *friluftsliv* and related outdoor activities in the nature during their leisure time and in school. To get a deeper understanding of the adolescents' experiences their motives and barriers will be studied in relation to their experiences and requests of *friluftsliv* and outdoor activities. The research questions for the investigation are as follows.

- What are the adolescents' experiences and demands of *friluftsliv* and outdoor activities during their leisure time and during PE in school?
- What are the adolescents' motives and barriers to pursue *friluftsliv* and outdoor activities in the nature during their leisure time?

Method: The method which was used in this study had a qualitative character and was conducted with semi structured interviews. The selection consisting of six young people aged 15-16 were selected on basis of a convenience selection, with a following snowball selection. The interview participants came from two cities outside Stockholm where the interviews also were conducted. The study is based on a phenomenological perspective and was analyzed in different steps in order to highlight the adolescents' individual and shared experiences and perceptions in relation to the aim of the study and the research questions.

Results: An important result from this study show that the majority of the interviewed adolescents' want to spend more time in the nature and that they request more knowledge about the nature and more meaningful activities linked to their own leisure time. They had different experiences from outdoor activities in the nature on their leisure time, but similar experiences from the school subject. What was interpreted in the interviews from the adolescents' experiences was that the main motives for being in the nature during their leisure time were to experience solitude, relaxing and recovering. The main barriers for outdoor activities in nature on their leisure time were mainly lack of time, but even family and friends.

Conclusion: This study has given an indication that the adolescents have an interest and a request to spend more time in the nature during their leisure time. Based on the results from the interviews schools could thus teach in relation to the adolescents' interests by designing an education to give the adolescents different tools to stay in the surrounding nature. Such teaching could consist of activities and knowledge that are perceived as meaningful and manageable in relation to the reality in which the adolescents live and according to their perceived needs.

Innehåll

| | |
|---|-----------|
| 1. Inledning | 1 |
| 1.1 <i>Introduktion</i> | 1 |
| 2. Begrepp och bakgrund | 3 |
| 2.1 <i>Begrepp</i> | 3 |
| 2.1.1 <i>Ungdomar</i> | 3 |
| 2.1.2 <i>Fritid</i> | 3 |
| 2.1.3 <i>Natur</i> | 4 |
| 2.1.4 <i>Friluftsliv</i> | 4 |
| 2.1.5 <i>Enkelt- och avancerat friluftsliv</i> | 4 |
| 2.2 <i>Bakgrund</i> | 5 |
| 2.2.1 <i>Friluftsliv i dagens samhälle</i> | 5 |
| 2.2.2 <i>Friluftsliv i skolans ämne idrott och hälsa</i> | 6 |
| 3. Forskningsläge..... | 11 |
| 3.1 <i>Friluftslivsvanor</i> | 11 |
| 3.2 <i>Ungdomars fritidsvanor</i> | 12 |
| 3.3 <i>Ungdomar och friluftsliv, samt utevistelse i naturen på fritiden</i> | 13 |
| 3.3.1 <i>Ungdomars motiv och hinder för friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden</i> | 14 |
| 3.4 <i>Sammanfattning av forskningsläget</i> | 16 |
| 3.5 <i>Teoretiskt ramverk</i> | 17 |
| 3.5.1 <i>Fenomenologi</i> | 17 |
| 4. Syfte | 19 |
| 5. Metod | 20 |
| 5.1 <i>Val av metod</i> | 20 |
| 5.2 <i>Urval</i> | 21 |
| 5.3 <i>Procedur</i> | 21 |
| 5.4 <i>Databearbetning</i> | 22 |
| 5.5 <i>Analysmetod</i> | 22 |
| 5.6 <i>Pålitlighet och tillförlitlighet</i> | 24 |
| 5.7 <i>Etiska överväganden</i> | 26 |
| 5.7.1 <i>Informationskravet</i> | 26 |
| 5.7.2 <i>Samtyckeskravet</i> | 26 |
| 5.7.4 <i>Konfidentialitetskravet och nyttjandekravet</i> | 26 |
| 5.7.4 <i>Övriga etiska överväganden</i> | 27 |
| 6. Analys..... | 28 |
| 6.1 <i>Erfarenheter av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden och i skolan</i> | 28 |
| 6.1.1 <i>Erfarenheter av utevistelse i naturen på fritiden</i> | 28 |
| 6.1.2 <i>Erfarenheter av utevistelse i naturen i skolan</i> | 29 |
| 6.2 <i>Vad efterfrågar de intervjuade ungdomarna att göra i naturen på fritiden och i skolan?</i> | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 6.2.1 Efterfrågan i naturen på fritiden..... | 31 |
| 6.2.2 Efterfrågan i naturen i skolan | 32 |
| 6.3 Motiv och hinder för vistelse i naturen på fritiden | 33 |
| 6.3.1 Lugn, ensamhet, frihet och återhämtning..... | 33 |
| 6.3.2 Träning, utmaning och naturupplevelse som motiv för utevistelse i naturen på fritiden..... | 35 |
| 6.3.3 Familj och vänner - en begränsning eller en tillgång för utevistelse i naturen? | 36 |
| 6.3.4 Skärmtid och andra prioriterade aktiviteter på fritiden - hinder för utevistelse i naturen?..... | 39 |
| 6.3.5 Skoldagen som aldrig slutar..... | 41 |
| 7. Diskussion | 43 |
| 7.1 Det enkla och lugna friluftslivet i den närliggande naturen..... | 43 |
| 7.2 Den konkurrerande tiden för fritid - Behovet av återhämtning i naturen | 44 |
| 7.3 Familj och vänders betydelse för utevistelse i naturen..... | 46 |
| 7.4 Orientera, sätta upp stormkök och göra eld. Är det vad ungdomarna vill göra?..... | 47 |

Källförteckning

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bilaga 2: Missivbrev och samtyckesblankett

Bilaga 3: Analysmetod steg 2

Bilaga 4: Litteratursökning

1. Inledning

1.1 Introduktion

I dagens samhälle framkommer ständigt nya undersökningar rörande ungdomars allt mer stillasittande fritid (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 36; Dartsch et al. 2017, s. 29 ff.). Dessa studier kan relateras till andra undersökningar som visar på ett varierat intresse för genomförande av *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* hos den svenska befolkningen (Sandberg 2009, s. 3 f.; Fredman et al. 2013).

Utvecklingen i samhället med ökat stillasittande kan möjligen vara orsakad av mer *skärmtid*, tillsammans med ett stort utbud av prioriterade och stillasittande fritidsaktiviteter. Föregående exempel kan troligen ses som några av de främsta orsakerna till konkurrensen av fritiden och därmed även *friluftsliv* och *utevistelse i naturen på fritiden* (Sandberg 2009).

Enligt en omfattande enkätstudie av Naturvårdsverket framkommer däremot att upp till 90 % av den svenska befolkningen anser friluftsliv som positivt för hälsan, där motionspromenader visar sig vara den mest utförda friluftslivsaktiviteten (Fredman et al. 2019). Andra studier visar däremot tendenser att utevistelse i naturen på fritiden tenderar att ha en svag dragningskraft för ungdomar, tillsammans med andra prioriterade fritidsintressen och aktiviteter som en konkurrerande förklaring (Backman 2004, s. 34; Sandberg 2009, s. 28). Flertalet studier kan kopplas till konkurrensen av tid eftersom undersökningarna visar att det finns en stark vilja för mer utevistelse i naturen, men att tiden begränsar genomförandet, tillsammans med flertalet övriga faktorer (Fredman et al. 2019, s. 19; Fredman et al. 2013, s. 8).

För närvarande finns en kunskapslucka gällande forskning om friluftsliv, särskilt i det kvalitativa forskningsfältet (Fredman et al. 2013, s. 57). Forskningsområdet efterfrågar bland annat *genomförande*, *efterfrågan*, *motiv* och *hinder* för friluftsliv och utevistelse i naturmiljö, men även inom specifika åldersgrupper (Sandell et al. 2011, s. 26 ff.). Med utgångspunkt från tidigare kvantitativ forskning och statistiska rapporter ska denna undersökning leda till djupare kunskap och förståelse kring ungdomarnas egna uppfattningar gällande motiv, hinder och efterfrågan för *friluftsliv* och *utevistelse i naturen*. Den information som den kvalitativa undersökningen tillgodoser kan möjligen anses som kompletterande, vilket kan förtydliga tidigare indikationer rörande ungdomar och friluftsliv samt utevistelse i naturen.

Den föregående problematiken kring ungdomars *fritid*, *friluftsliv* och *utevistelse* i dagens samhälle har även skapat ett intresse för denna undersökning utifrån Sveriges friluftspolitiska

ambition och uppnåendemål från år 2012. Den senaste uppföljningen av målen visade att *tillgängligheten* och *möjligheten* att bedriva friluftsliv uppnåts, men att majoriteten av de övriga målen ansågs ha ett negativt eller oklart uppnående. Ett utav de negativt uppfyllda målen är *undervisning för ett rikare friluftsliv i skolan*, som enligt rapporten visade på en oklar utveckling (Naturvårdsverket 2015, s. 12 f.).

Skolinspektionens (2018) granskning av ämnet *idrott och hälsa* visade dessutom några utvecklingsområden vilka ansågs bristfälliga, där ett av områdena var undervisningen av *friluftsliv och utevistelse i olika och okända miljöer*.

En lösning på den problematik som skolinspektionen indikerar kräver många insatser, en del av lösningen skulle enligt olika forskare kunna vara att lyssna till elevernas intressen och göra deras röster hörda (Arnegård 2006; Goldenberg 2019; Dyson 2006; Koekoek m.fl., 2009; Wiker 2017). Enligt några forskare kan undervisningen därför behöva anpassas till vad som intresserar ungdomarna gällande deras nutida och framtida behov, samt efterfrågan av friluftsliv och utevistelse på fritiden. (Goldenberg 2019 et al, s. 272; Wiker 2017, s. 190).

Den här undersökningen ska således syfta till att skapa en djupare förståelse för vad som kan påverka ungdomars möjligheter och intresse att utöva olika typer av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden. En djupare förståelse för ungdomars uppfattningar och intressen på fritiden skulle även kunna resultera i tankar rörande undervisningens innehåll i friluftsliv och utevistelse inom ämnet idrott och hälsa.

2. Begrepp och bakgrund

I följande avsnitt kommer begrepp relaterat till undersökningen att behandlas och definieras i 2.1. Vidare i 2.2 kommer bakgrunden presenteras med information kring friluftsliv, utevistelse i naturen och friluftsliv i skolämnet idrott och hälsa. Bakgrunden ger således en övergripande bild rörande den här undersökningens syfte och problemområde.

2.1 Begrepp

I undersökningen förekommer olika begrepp som kan ha olika betydelser i skilda sammanhang och enligt individuella uppfattningar. Vi har därför valt att välja ut några av de främst väsentliga begrepp som återkommer i undersökningen och förklarar dessa mer utförligt och hur begreppen ska tolkas vid vidare läsning.

2.1.1 Ungdomar

I den här undersökningen använder vi begreppet *ungdomar* för att beskriva individer mellan 15–24 år, främst eftersom tidigare relevanta undersökningar har gjort grupperingar med nämnda åldersintervall. Valet utgår från Nationalencyklopedins beskrivning av ungdomar, vilken definierar begreppet som en individ från tonåren upp till tidiga 20-årsåldern (NE).

2.1.2 Fritid

Nationalencyklopedin definierar begreppet *fritid* enligt följande:

“fritid, den del av dygnet och veckan som inte upptas av arbete, måltider och sömn” (NE).

Vidare diskuterar Backman (2004) att fritid kan förklaras i termer av olika aktiviteter som en individ utövar på sin fria tid. Fritid kan förutom aktiviteter och tid även ses som en individuell upplevelse, kortfattat beskrivet ett avbrott från den stressiga vardagen. Fritiden i dagens samhälle anses fortfarande vara offentligt organiserad och institutionaliserad, men går allt mer mot att vara individualiserad och privat genom aktiviteter på egna initiativ, som att gå på stan, vara med sin partner, eller att se på tv (s. 18).

2.1.3 Natur

Natur är ett väldigt brett och vida diskuterat begrepp. Denna undersökning definierar begreppet natur med den yttre naturmiljön, vilken är relativt opåverkad av människan och består av olika typer av växter, träd och varierade landskap (NE). Relativt opåverkad naturmiljö innefattar därmed även konkreta platser utomhus, som inte är bebyggda, där växter och andra naturfenomen dominerar miljön, exempelvis parker och badplatser.

2.1.4 Friluftsliv

Friluftsliv har många olika definitioner, samt associationer och har därmed flertalet olika innebörder. Generellt kan friluftsliv beskrivas som ett brett begrepp för *utevistelse och aktiviteter i naturen* som har varierat beroende på tid och samhällsliga intressen under historiens gång (Backman 2004, s 11 f.). Ett inledande sätt att förklara friluftsliv är att utgå från Nationalencyklopedins beskrivning av begreppet, vilken är följande: “*Verksamheter ute i det fria och vanligen för längre tid och i vildare natur*” (NE).

Naturvårdsverkets definition skiljer sig från *Nationalencyklopedin* eftersom den grundas på förordningen SFS 2010:2008: där friluftsliv uttrycks enligt följande: “*Friluftsliv är vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling*” (Fredman et al. 2019, s. 14). Naturvårdsverkets definition framhåller all typ av rörelse i naturmiljö för ökat välbefinnande, utan krav på tävling medan NE betonar vildare natur och en större tidsaspekt för utförandet. Begreppet friluftsliv kan därför ses som ett brett och svårtolkat begrepp beroende på olika individers skilda uppfattningar. I den här undersökningen har vi därför valt att definiera *friluftsliv* som all *utevistelse i naturen*, d.v.s. betoning på naturen och inte all vistelse utomhus. (Fredman et al. 2013, s 40).

2.1.5 Enkelt- och avancerat friluftsliv

Utöver definitionen av *friluftsliv* och *natur* har vi valt att kategorisera olika typer av friluftsliv beroende på vilken typ av aktivitet eller syfte som aktiviteten har, vilka beskrivs enligt följande. *Enkelt friluftsliv* innefattar aktiviteter i naturmiljö som inte kräver större resurser och med enkla medel kan utföras i närmiljön utan krav på specifik utrustning eller erfarenheter (Fredman et al. 2019, s. 8). *Avancerat friluftsliv* definieras i den här undersökningen motsatt till enkelt friluftsliv med aktiviteter som ställer högre krav på individens färdigheter och utrustning. Även platsen

och längre transporter där aktiviteten utövas har betydelse, men innebär nödvändigtvis inte att aktiviteten kan utföras i närmiljön eller hur pass avancerad den är i form av exempelvis kunskap.

2.2 Bakgrund

Avsnittet behandlar kortfattat hur synen på friluftslivet har växt fram och förändrats i samhället. Fokus riktas mot den nuvarande synen på friluftsliv, med förklaringar om varför uppfattningen friluftsliv ständigt förändras ur ett samhälleligt och historiskt perspektiv. Sedan beskrivs hur friluftsliv framträder i läroplanerna för grundskolan och gymnasieskolan. Avsnittet avslutas med att diskutera skolinspektionens granskning av ämnet och vilka utvecklingsområden som lyfts fram i undervisningen gällande området *friluftsliv och utevistelse i naturen*, samt vad lärare och elever har för erfarenheter och uppfattningar av friluftsliv och utevistelse i skolan.

2.2.1 Friluftsliv i dagens samhälle

Friluftslivets framväxt och relationen till natur och landskap har ständigt förändrats över tiden i ett historiskt perspektiv, men har alltid handlat om någon slags utevistelse i naturen med olika syften. Med tanke på strukturella förändringar i samhället så har även motiv och hinder för utövande av olika aktiviteter i naturen förändrats av olika sociokulturella faktorer, allt från olika samhälleliga motiv, till individuella uppfattningar vid olika historiska tidpunkter. I nuläget befinner vi oss i det senmoderna samhället som digitaliserats och teknologiserats på en förhållandevis kort tid. Enligt föregående syn på friluftsliv ur ett historiskt perspektiv borde därmed även synen på friluftsliv och motiv för utevistelse i naturen därför fortsätta att förändras i framtiden. Det är därför svårt att generaliserat prata om en svensk friluftstradition i undersökningar, eftersom begreppet friluftsliv ständigt befinner sig i förändring (Fredman et al. 2013, s. 225).

Levnadsvillkoren för de ungdomar som växer upp i dagens omvärld påverkas därmed enligt samhällets ställda motiv och krav, vilket skapar en tidsenlig syn på fritid, friluftsliv och utevistelse. Utöver den rådande *teknologiseringen* består även dagens samhälle till stor del av *konsumtion* och *självrealisering* (Backman 2004, s. 15). Genomförandet av friluftsliv, med tillhörande motiv och hinder kan därmed anses vara påverkat av fritidsaktiviteter kopplat till teknologiseringen och diverse rådande trender, med krav på specifik utrustning, och specifika upplevelser (Backman 2004, s. 17, 34; Fredman et al. 2013, 212 f.).

En sportifiering av friluftslivet och ett större intresse för det äventyrliga friluftslivet kan enligt Arnegård (2006) förklaras med att motiven att ett mer äventyrligt friluftsliv kan ses som ett sätt att skapa en individuell identitet i ett förutsägbart samhälle. Anledningarna kan vara att antingen söka nya spännande upplevelser för självrealisering av en identitet, alternativt undkomma den stressade, kaotiska och stillasittande vardagen (s. 210). Det senaste decenniet har intresset för utevistelse i naturen gått från självrealisering och specifika upplevelser mot en mer kritisk miljömedvetenhet gällande förhållande mellan människa och natur. Det innebär att människans påverkan på naturen har börjat visa tendenser rörande friluftsliv att närmiljön och utevistelse utan större resurser framhävs. Synen har därmed gått mer mot att uppskatta den närliggande naturen och de platser man vardagligt befinner sig i ur flera olika platsresponsiva perspektiv, exempelvis fokus på lärande om historia och platsens ekologi, samt vilka människor och varelser som vistats och påverkat naturen över tid (Mikaels 2018, s. 22 f.).

Sammanfattningsvis kan därför de olika sociokulturella faktorerna i samhället som tidigare nämnts påverka den individuella uppfattningen gällande möjligheter och motiv för friluftsliv och utevistelse i naturen.

2.2.2 Friluftsliv i skolans ämne idrott och hälsa

Avsnittet behandlar övergripande innehåll relaterat till begreppet friluftsliv i skolans ämne idrott och hälsa. Friluftsliv och relaterade aktiviteter beskrivs i grundskolans- och gymnasieskolans kurs- och ämnesplan gällande vilka kunskaper och vilket innehåll som ska tillgodoses i undervisningen av friluftsliv och utevistelse enligt ämnets syfte, centrala innehåll och kunskapskrav. Avsnittet beskriver därefter skolinspektionens resultat av ämnet idrott och hälsas kvalitetsgranskning, med fokus på friluftsliv. Avslutningsvis presenteras tidigare studier relaterade till lärares uppfattning och genomförande av undervisning i friluftsliv, samt elevers erfarenheter och uppfattning av friluftsliv och utevistelse i naturen inom skolans undervisning i idrott och hälsa.

Friluftsliv i grundskolan

Enligt skolverkets kommentarer till kursplanen framskrivs *friluftsliv* som *utevistelse och ett möte med naturen* och som en plats för *fysiska aktiviteter, vila och rekreation* (Skolverket 2011c). I kursplanen för idrott och hälsa i grundskolan nämns friluftsliv övergripande med syftet att elever ska utveckla ett intresse att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Eleverna ska därtill utveckla en förmåga att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider med en förståelse för värdet av aktivt friluftsliv. Det centrala innehållet som framkommer i kursplanen relaterat till friluftsliv fokuserar på kunskaper om allemansrätten, orientering, lekar i natur- och utemiljö, samt säkerhet och anpassning i naturen. De senare årskurserna i grundskolan fokuserar mer på planering, orientering, säkerhet och trygghet i naturen vid olika årstider, samt kulturella traditioner rörande friluftsliv och aktiviteter i naturmiljö (Skolverket 2011a).

Kunskapskraven i grundskolan kopplade till friluftsliv är bland annat att planera och genomföra friluftaktiviteter med anpassning till olika förhållanden och miljöer, samt att kunna orientera sig i kända och okända miljöer med kartor och andra hjälpmedel. Eleverna ska även kunna beskriva risker och hantera nödsituationer i förhållande till olika aktiviteter och naturmiljöer vid olika årstider. Undervisningen i grundskolan relaterat till friluftsliv ska sammanfattningsvis syfta till att utveckla allsidiga rörelseförmågor och intresse för att ge förutsättningar för fysisk aktivitet och vistelse i naturen (Skolverket 2011a).

Friluftsliv i gymnasieskolan

I ämnesplanen idrott och hälsa 1 i gymnasieskolan framskrivs friluftsliv i ämnets syfte att undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar sin förmåga att planera och genomföra aktiviteter med utemiljöer och naturen som utgångspunkt. Undervisningen i friluftsliv ska därmed främja den kroppsliga förmågan och verka som en källa till välbefinnande. Undervisningen ska även bidra till utvecklande av kunskaper som att hantera säkerhet och nödsituationer samt en ökad hälso- och miljömedvetenhet (Skolverket 2011b).

Det centrala innehållet består av flertalet punkter som kan relateras till friluftsliv, exempelvis *“utemiljöer som en arena för rörelseaktiviteter och rekreation”*, *“metoder och redskap för friluftsliv”*, samt säkerhet och åtgärder vid nödsituationer och olika aktiviteter (Skolverket 2011b).

I ämnet finns vissa kunskapskrav kopplat till friluftsliv. Kunskapskraven består av förmågor relaterat till att utveckla den kroppsliga förmågan, där de även ska kunna beskriva påverkan för kropp och hälsa. Kunskapskraven består även av färdigheter för den egna och andras säkerhet, relaterat till åtgärder vid skada eller nödsituation. Eleverna ska i helhet kunna genomföra

aktiviteter i olika miljöer med goda rörelsekvantiteter och kunna diskutera friluftsliv som socialt och kulturellt fenomen och relaterade livsstilar och olika normerande ideal.

(Skolverket 2011b).

Skolinspektionens kvalitetsgranskning

Skolinspektionens kvalitetsgranskning 2018 granskade grundskolans ämne idrott och hälsa i årskurs 7–9, med en enkätundersökning bestående av 93 olika skolor och besök på 22 skolor. Undersökningen kan inte ses som heltäckande för hela Sverige, men genererar en indikation på undervisningens kvalitet och utvecklingsområden i ämnet (Skolinspektionen 2018, s 4 ff.).

Undersökningen grundades på två frågeställningar, “*I vilken utsträckning planeras och bedrivs undervisningen utifrån kursplanen?*” och “*I vilken utsträckning genomförs undervisningen i idrott och hälsa med allmändidaktiska kvaliteter?*” (Skolinspektionen 2018, s 13).

Granskningen visade att undervisningen i *friluftsliv och utevistelse* var bristfällig på många skolor och behöver utvecklas gällande givet utrymme. Anledningen beror på resultatet att sju av de tjugotvå besökta skolorna bedöms ha undervisning i friluftsliv som ett utvecklingsområde (Skolinspektionen 2018, s. 25).

Undervisningen i *friluftsliv och utevistelse* ansågs därför som ett av de största utvecklingsområdena i ämnet idrott och hälsa, där lärarna framhåller olika hinder för att genomföra undervisningen, exempelvis att tid och pengar inte finns för att transportera ut eleverna i naturen samt att det krävs en samverkan med andra lärare för att kunna vistas en längre tid i naturen. Enligt undersökningen orsakar tidigare nämnda hinder den bristfälliga undervisningen i betygsgrundande aktiviteter, till exempel orientering i okända miljöer och att planera friluftaktiviteter. En tredjedel av skolorna påvisade en bristfällig undervisning i planering av friluftaktiviteter och lärare vittnar om att friluftsdagar mer framstår som “jippon”, samt att vissa kunskapskrav behandlas oklart gällande innehåll (Skolinspektionen 2018, s. 25 f.).

Lärare och elevers uppfattning och erfarenheter av friluftsliv i idrott och hälsa.

I likhet med skolinspektionens granskning visar tidigare forskning att lärare i idrott och hälsa upplever flertalet hinder för genomförande av undervisningen i friluftsliv. Lärares uppfattning och erfarenheter av friluftsdagar är att de starkt innefattar praktiska färdigheter som ex. orientering, vandring, eld, skridskor och vindskydd. Utöver de hinder som skolinspektionen påpekade i sin granskning upplever lärare i idrott och hälsa att kunskapskraven upplevs som svårtolkade och svårbedömda. Lärare upplever även att de saknar kunskap och kompetens, samt

att en del uttrycker att undervisningen måste ske på en avlägsen plats (Novus 2016). En förklaring till problematiken kan vara det som Backman (2010) diskuterar kring hur lärarstudenter mestadels möter en undervisning under sin högskoleutbildning som präglas av ett *avancerat friluftsliv*, snarare än *enkelt friluftsliv*, vilket skapar en ensidig bild av friluftsliv som är svårundervisad i skolsammanhang (s. 98). Backman (2004) nämner dessutom i en undersökning av elever att de dominerande aktiviteterna i undervisningen av friluftsliv är relaterade till idrottsgrenar, exempelvis orientering, skridsko och slalom istället för aktiviteter som förknippas med enkelt friluftsliv, exempelvis friluftsteknik (s.33).

En som undersökt hur friluftsliv ger sig uttryck som kulturellt fenomen i skolan är Mikael (2018), som publicerade en avhandling i ämnet. Syftet med avhandlingen var att kritiskt undersöka vad som tas för givet och osynliggörs i hur friluftsliv skrivs fram i läroplanen för idrott och hälsa, samt hur lärare talar om friluftsliv som pedagogisk praktik (2018, s. 66). Några av resultaten i Mikael (2018) visar att den nuvarande synen på friluftsliv inom idrott och hälsa domineras av undervisning med ett rekreativt, fysiskt och praktiskt perspektiv snarare än pedagogiskt. Den nuvarande synen skiljer sig inte gällande friluftsliv som rekreation och lärande likt andra länder gör (Mikael 2018, s. 20, 72f.).

En som fördjupat sig i ämnet idrott och hälsa och som lyfter fram elevernas perspektiv är Wiker (2017). I ett avsnitt behandlar avhandlingen tidigare studier där elevperspektivet framhävs för att få värdefull kunskap gällande hur undervisningens innehåll kan förbättras i idrott och hälsa. Studierna sammanfattar att elevernas tankar anses viktiga för att skapa meningsfullhet, vilket även skolinspektionen nämner, genom påvisande att undervisningen behöver anpassas bättre efter elevernas förutsättningar, intressen och behov (Skolinspektionen 2018, s. 7; Wiker 2017, s. 53). Wiker diskuterar att all undervisning borde vila mer på demokratiska grunder och att elevernas perspektiv bör få mer inflytande i undervisningen. I realiteten anser Wiker därmed betydelsen och angelägenheten att elevers efterfrågan borde få ett större inflytande gällande kursplanens utformning och innehåll (Wiker 2018, s. 189).

I Wikers (2017, s. 151 ff.) avhandling framkom det att eleverna efterlyser mer variation i ämnet idrott och hälsa, särskilt inom området friluftsliv. Eleverna vittnar om att undervisningen i friluftsliv borde präglas mer av aktiviteter av olika slag där eleverna lär sig något som har en betydelse och nytta för framtiden. Eleverna ansåg sammanfattningsvis att undervisningen är för enformig och fokuserar för mycket på prestation och tävling, snarare än att generera någon nytta för framtiden.

Ett sätt att gå ifrån enbart tävling och prestation kan enligt Mikael (2018) vara att fokus riktas mot helhetsupplevelsen av utevistelse i naturen gällande en djupare medvetenhet av kulturella, ekologiska och historiska faktorer i naturen, vilket diskuteras utifrån flertalet studier i avhandlingen (s. 24). I avhandlingen framkom det att undervisning med en *platsresponsiv pedagogik* ger lärarna ett nytt och mer innovativt sätt att arbeta med skolbaserat friluftsliv. Mikael (2018) nämner den *platsresponsiva pedagogiken* som ett breddat lärande gällande vad friluftsliv bör eller kan handla om inom ämnet idrott och hälsa och vad lärande inom ämnet kan ha för vinning av att utgå från läroplanens fyra övergripande perspektiv i läroplanen, exempelvis *miljöperspektivet* och det *historiska perspektivet* (s. 29, 52). Pedagogiken kan vara ett sätt att skolbaserat och *ämnesintegrerat* undervisa för att ge friluftsliv en större plats i undervisningen genom att ifrågasätta givna antaganden om undervisningen, med pedagogik som innehåller en större bredd av lärande istället för enformiga aktiviteter med praktiska kunskaper, samt rekreation (s. 72). Mikael anser därmed att man behöver utmana förgivettagna uppfattningar om naturen som ett passivt objekt utan någon djupare betydelse, vid utförandet olika aktiviteter (s. 58).

3. Forskningsläge

Avsnittet behandlar först tidigare forskning om generella vanor rörande friluftsliv. Sedan lyfts studier fram som försöker beskriva ungdomars fritidsvanor. Därefter behandlas studier rörande ungdomars utevistelse i naturen och utövande av friluftsliv. Avsnittet avslutas med tidigare studier kring de främsta *motiv* och *hinder* som framkommer för deltagande i friluftslivsaktiviteter och utevistelse i naturen.

3.1 Friluftslivsvanor

Följande undersökningar visar den svenska befolkningens friluftsvanor, där det bland annat har undersökts vilket typ av friluftsliv som svenskarna utövar, hur ofta det sker och vilken efterfrågan som finns.

Naturvårdsverkets undersökning från 2019 visar att de flesta svenskar ägnar sig åt någon typ av friluftsliv. Undersökningen visar sammanfattningsvis att upp till 90 % av deltagarna nämner att friluftsliv är relaterat till förbättrad hälsa och att det friluftsliv som utövas har en stor variation. Det vanligaste friluftslivet tillhör det mer *enkla-* och *närliggande friluftslivet*, exempelvis motions- och skogspromenader. Det *enkla friluftslivet* är dock den typ av friluftsliv som deltagarna efterfrågar och önskar att de kunde utöva oftare (Fredman et al. 2019, s. 60). Statistiska centralbyråns undersökning av svenskars friluftsvanor visade att skridskor och längdskidor var dominerande i de yngre åldersgrupperna och att hälsans betydelse för friluftsliv var större för äldre än för yngre (SCB 2017, s. 11).

Många anger att de oftare utövar friluftsliv på helger än vardagar och yngre barn tenderar att vistas mer i naturmiljö än äldre barn och ungdomar. Vilka aktiviteter som är populära skiljer sig genom historien, där vissa mer enkla friluftaktiviteter eventuellt har minskat och ersatts med det mer sportifierade och äventyrliga friluftslivet. De populärare aktiviteterna styrs därmed av olika trender som exempelvis yoga och meditation i naturen eller andra äventyrliga och övriga extrema aktiviteter (Fredman et al. 2019, s. 7 f.). En del av studiens resultat ska däremot uppfattas med försiktighet då vädret och andra externa faktorer till stor del kan påverka friluftsliv och utevistelse i natur. (Fredman et al. 2019, s. 42).

Forskningsprojekt *Friluftsliv i förändring* består av flertalet undersökningar rörande friluftsliv i Sverige som sammanfattas i en övergripande slutrapport. En undersökning visade att motions- och nöjespromenader var den mest genomförda friluftaktiviteten. Mer än hälften av deltagarna

var ute i naturen relativt ofta eller ofta på vardagar. Vid längre ledigheter ökade andelen och naturen anses som en viktig och central del för barnens uppväxt på semestrar och lov (Fredman et al. 2013, s. 35 f.).

3.2 Ungdomars fritidsvanor

I avsnitt 2.1.2 förklarades *fritid* som den tid som inte upptas av arbete måltid och sömn. För att kunna skapa en förståelse för ungdomars *fritid* presenteras följande studier.

De följande studierna gällande många valmöjligheter av fritidsaktiviteter kan anses relatera till denna undersöknings problemområde angående ungdomars motiv, hinder och intresse för genomförande av för friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden.

En undersökning av SCB påvisade att gruppen 16–19 år idrottar mer än andra åldersgrupper på fritiden (2017, s. 28 f.). Ungdomar är även de som idrottar utomhus mest. Sandberg (2012) diskuterar att deltagande i olika organiserade fritidsaktiviteter konkurrerar med tiden för spontan vistelse i naturen. Var aktiviteterna äger rum i förhållande till hemmet har också betydelse angående transporttiden till och från den givna aktiviteten (s. 85).

Dagens ungdomar upplever att skolarbetet tar upp mycket av deras fritid och känner sig stressade över alla krav kring skolarbete, exempelvis läxor eller att studera inför prov. I folkhälsomyndighetens undersökning 2017/2018 framkom att 15-åringar uppgav det högsta uppmätta resultatet av skolstress (Folkhälsomyndigheten 2019, s. 54 f.).

I folkhälsomyndighetens rapport 2013/2014 framkom det relaterat till andra aktiviteter på fritiden att 27 % av de 15-åriga pojkarna spenderade mer än 4 timmar framför en skärm och 24 % av flickorna. Andelen har sedan den föregående undersökningen 2009/10 fortsatt att öka. (Folkhälsomyndigheten 2014, s. 36f).

I Centrum för idrottsforskningens rapport framgår det att fler ungdomar inte når de dagliga rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det senaste decenniet visar studier på att ungdomars fritid allt mer består av stillasittande, med mycket tid framför olika digitala skärmar, med ett brett utbud av sociala medier och videoinnehåll på olika plattformar. I rapporten nämns en studie som pågick mellan 2011–2014, vilken visade att 15 % av nordiska barn mellan 7–12 år självrappporterade en skärmtid på fyra timmar eller mer per dag. Det föregående resultatet ställs mot en nyare nationell studie av Livsmedelverket som presenteras i Dartsch et al. (2017), vilken behandlar fysisk aktivitet, stillasittande och skärmtid. Den stillasittande tiden per dag varierade beroende på ålder men visade i genomsnitt på ett stillasittande med 9,1 timmar för flickor och

8,7 timmar för pojkar. Gällande skärmtid över fyra timmar per dag visade undersökningen en ökning med stigande ålder. Resultaten visade därmed att skärmtiden har ökat för ungdomar i alla åldrar, men särskilt för flickor sedan de tidigare undersökningarna (Dartsch et al. 2017, s. 29 ff.).

En av förklaringarna till den ökade skärmtiden kan ha att göra med att ungdomars kommunikation och samvaro med vänner till stor del sker via mobiltelefon och sociala medier, och övrigt internetanvändande (Folkhälsomyndigheten 2019, s. 49; SCB 2017, s. 13 f.).

3.3 Ungdomar och friluftsliv, samt utevistelse i naturen på fritiden

Har friluftsliv och utevistelse i naturen minskat bland ungdomar?

Dagens unga tenderar att ägna sig mindre åt att ströva i skog och mark samt att plocka svamp än tidigare generationer. Det betyder inte nödvändigtvis att friluftslivet har minskat bland de yngre men dagens ungdomar har ett annat utbud av möjligheter till friluftsliv än tidigare generationer (Fredman et al. 2013, s. 55). Friluftslivet bredd gör det därför svårt att fånga in alla aktiviteter i statistiska undersökningar och risken finns att vissa aktiviteter inte fångas upp, vilket kan påverka undersökningarna. Med föregående sagt kan dessa kvantitativa studier och rapporter ändå visa på indikationer för utförande och trender inom friluftsliv.

Naturvårdsverkets rapport visade att ungdomar mellan 16–24 år främst utövar friluftsliv med aktiviteter som kräver en högre fysisk ansträngning, i jämförelse med andra åldersgrupper (Fredman et al. 2019, s. 31). I undersökningen framgår dock att gruppen 16–24 år är den som vistas minst i naturen, både på helger och på vardagar jämfört med övriga åldersgrupper. Av ungdomarna i gruppen 16–24 uppgav 18,6 % av att de aldrig är ute i naturen på vardagar och 48,4 % att de sällan är ute i naturen på vardagar (Fredman et al. 2019, s. 27).

En av undersökningarna i projektet *friluftsliv i förändring* visade på en markant minskning av friluftslivsaktiviteter hos unga män. Anledningen tros bero på samhällets sociala- och kulturella förändringar, där andra aktiviteter prioriteras och att friluftsliv har sportifierats och friställts från landskapet (Fredman et al. 2013, s. 213, 217).

I likhet med ovanstående stycke präglas ungdomars utevistelse av olika sociala och kulturella kontexter, vilket innebär att skola och omsorg utgör en stor del av ungdomars möten med naturen. Möten med naturen sker även främst på vuxnas initiativ, därför sker inte friluftsliv

uteslutande på initiativ av ungdomarna själva. En uppfattning bland föräldrar var även att deras barn inte kommer i kontakt med naturen och leker utomhus i samma utsträckning som de själva gjorde (Fredman et al. 2013, s. 117, 128).

I Backmans enkätundersökning (2004) undersöktes bland annat vilka erfarenheter av friluftaktiviteter som svenska ungdomar i 15–16-årsåldern hade. Undersökningen fokuserade på deras uppfattningar om deras färdigheter i friluftsliv, hur ofta de utövade friluftsliv och på vilken plats. Gällande friluftaktiviteter på fritiden framkom tendenser att aktiviteter som kräver mindre krav på utrustning resulterade i större tillgänglighet och genomförande (s. 32).

Backman diskuterar dock om intresset och dragningskraften för friluftsliv verkligen har sjunkit den senaste tiden för ungdomar, eller om ungdomar alltid varit mindre intresserade av enkelt friluftsliv i naturen. Avslutningsvis förklarar Backman att den mängd valmöjligheter som ungdomar har i dagens samhälle troligtvis påverkar genomförandet av friluftsliv på fritiden (Backman 2004, s. 33 f.). Resultaten från Backman undersökning ska tas med försiktighet eftersom undersökningen genomfördes för många år sedan och att många förändringar i samhället kan ha skett.

3.3.1 Ungdomars motiv och hinder för friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden

I flertalet undersökningar beskrivs en rad olika motiv och hinder för utövandet av friluftslivsaktiviteter, där de vanligaste förekommande motiven var fysisk aktivitet, avkoppling, social samvaro, främjande av hälsan, samt familj och vänner. De vanligaste hindren var tid, pengar, tillgänglighet, erfarenhet och någon att utöva den givna aktiviteten med. Nedan kommer motiv och hinder för utförande av friluftsliv och utevistelse i naturen beskrivas mer utförligt tillsammans med relevanta studier.

I naturvårdsverkets rapport ansåg 90 % av deltagarna att friluftsliv är bra för hälsan och två tredjedelar uppgav att utevistelse i naturen gör vardagen mer meningsfull, med möjlighet till återhämtning (Fredman et al. 2019, s. 25, 60).

I Rapporten friluftsliv i förändring (Fredman et al. 2013) uppges ett motiv för att vistas i naturen vara ökade insikter rörande samspelet med naturen och att själv vara en del av den. Vidare beskrivs tre ytterligare motiv för att vistas i naturen, vilka var att utöva fysisk aktivitet, uppleva avkoppling, samt att vara nära naturen. På vardagar uppgavs fysiska aktiviteten som det centrala motivet, medan avkoppling och social samvaro dominerade på helger och

ledigheter. Ett annat motiv på vardagen var att uppleva ensamhet, vilket står i kontrast till hindret att inte ha någon att genomföra aktiviteter med, vilket förvisso berör helger och ledigheter (s. 38).

I friluftsliv i förändrings slutrapport framkommer det att tiden är det dominerande hinder för friluftsliv på vardagar (Fredman et al. 2013, s. 39). När det kommer till ungdomar framgick det i Naturvårdsverkets senaste rapport att tiden även här var det största hindret att utöva friluftaktiviteter. Andra hinder som nämndes var avsaknad av kunskap, information, utrustning, kostnad samt någon att utföra aktiviteten med (Fredman et al. 2019, s. 34, 60).

Förutom de hinder som beskrivs i Naturvårdsverkets rapport så nämner Backman (2004, s. 38) att sannolikheten för om ungdomar kan genomföra och behärska en aktivitet i friluftsliv beror sannolikheten mest på om ungdomarna har erfarenhet från fritiden, snarare än från skolan. Backman anser resonemanget som logiskt och betonar att det troligtvis beror på individuella intressen.

Flertalet undersökningar visade att vänner och familj är en viktig aspekt gällande motiv och hinder, vilket kan ha en påverkan gällande ungdomars intresse och möjligheter att genomföra friluftslivsaktiviteter (Backman 2004, s. 40 f.; Fredman et al. 2019, s. 34). Ur ett internationellt perspektiv återfinns ett antal studier kring vad som möjliggör och hindrar ungdomars utevistelse i naturen. Flertalet studier beskriver vänner och familj som de viktigaste motiven för utförandet av olika friluftaktiviteter.

I en norsk studie påvisar Lagestad et al. (2009 s. 33) att familjens genomförande av aktiviteter i naturen under barnets uppväxt resulterar i en förutsägbarhet gällande barnens framtida utövande av friluftsliv och aktiviteter i naturen. En amerikansk studie Christiania et al. (2014 s. 516) diskuterar även hur föräldrar kan påverka ungdomarnas självständighet och intresse för att senare genomföra aktiviteter i naturen med sina vänner. En annan amerikansk studie som diskuterar en grupp barns motiv för utevistelse visade att de främsta motiven är fysisk aktivitet och social samvaro. De hinder som upplevs är säkerhet och brist på närliggande natur. Ett annat hinder är brist på tid på grund av skolarbeten och andra ansvarsområden, samt ett större intresse för andra aktiviteter, exempelvis se på tv och shoppa (Peterson & Zmudy 2017, s. 5, 12 ff.).

3.4 Sammanfattning av forskningsläget

Det presenterade forskningsfältet visar att 90 % av svenskarna anser att friluftsliv är positivt för hälsan och en majoritet utövar någon typ av friluftsliv. De flesta ägnar sig åt enkelt och närliggande friluftsliv och de återger att de skulle vilja utöva det i större omfattning (Fredman et al. 2019, s. 60). När det kommer till ungdomar visar forskningen att många inte kommer upp till den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet, trots att ungdomar i gruppen 16–19 år idrottar mer än andra grupper (SCB 2017, s. 28f). Studier visar att den låga aktivitetsnivån till stor del kan bero på den allt mer stillasittande fritiden i dagens samhälle, exempelvis orsakat av digital kommunikation och samvaro med vänner (Folkhälsomyndigheten 2019, s. 49; SCB 2017, s. 13 f.). Kvantitativa undersökningar visar indikationer på att ungdomar tenderar att ägna mindre åt det som ofta benämns som friluftsliv, däremot visar naturvårdsverkets rapport att ungdomar främst vistas i naturen genom aktiviteter som kräver fysisk ansträngning, exempelvis promenader och träning (Fredman et al. 2019, s. 31). Undersökningen påvisade att ungdomar (16–24 år) vistas minst ute i naturen av de olika grupper som undersöktes och en stor del återgav att de sällan eller aldrig vistas i naturen på vardagar (Fredman et al. 2019, s. 27). Den tidigare forskningen har visat att ungdomar tycker att friluftsliv är något bra för hälsan och att utevistelse i naturen anses göra vardagen mer meningsfull samt en chans för återhämtning i ensamhet eller tillsammans med andra (Fredman et al. 2019, 25, 60). De främsta motiv som tidigare undersökningar har visat är bland annat insikter kring samspelet med naturen, utöva fysisk aktivitet samt avkoppling, beroende på veckodag. De hinder som ungdomarna nämner i tidigare studier gällande friluftsliv och utevistelse är främst brist på tid, kunskap och utrustning (Fredman et al. 2013, s. 38).

Den tidigare forskningen grundas främst på kvantitativa studier, vilket inte tar hänsyn till vilka orsaker och subjektiva upplevelser som ungdomar har i förhållande till *genomförande*, *efterfrågan*, *motiv* och *hinder* för friluftsliv och utevistelse i naturen. Naturvårdsverket efterfrågar således fler kvalitativa studier i det nämnda forskningsområdet och mer specifikt inom specifika åldersgrupper. Den här studien syftar därmed till att kvalitativt undersöka ungdomarnas egna upplevelser och uppfattningar eftersom de tidigare kvantitativa studierna inte skapar en djupare förståelse för det undersökta fenomenet. (Sandell et al. 2011, s. 26 ff.).

3.5 Teoretiskt ramverk

Studien utgår från hermeneutik som vetenskapsteori där teorin övergripande kan beskrivas som tolkningslära för att få en förståelse av livsvärlden gällande olika fenomen, för denna undersökning främst beteenden och uppfattningar. Genom att utgå från detta sätt att se på kunskap är syftet att få en giltig förståelse och uppfattning genom tolkning av olika individers upplevda livsvärldar och omkringliggande faktorer (Hassmén & Hassmén s. 74).

Inom positivismen och de kvantitativa undersökningar som gjorts på det valda problemområdet har forskare kvantitativt försökt förklara större populationers erfarenheter på ett mer ytligt plan. För att skapa en djupare förståelse för underliggande faktorerna krävs en annan typ av teoretisk ansats. I denna undersökning som syftar att söka en djupare förståelse för ungdomars motiv och hinder för utevistelse i naturen har den hermeneutiska vetenskapsteorin valts, med fenomenologin som filosofisk utgångspunkt. Den övergripande vetenskapsteorin valdes eftersom det centrala inom hermeneutiken handlar om förståelse och tolkningen av människors livsvärldar (Thurén 1996, s. 46).

3.5.1 Fenomenologi

Undersökningen utgår likt tidigare nämnt från den *hermeneutiska vetenskapsteorin* gällande tolkningslära och genomförs med en *fenomenologisk teori* och perspektiv.

Fenomenologin grundades på ett filosofiskt plan av Edmun Husserl runt 1900-talet, som sedan utvecklades mer existentiellt av Martin Heidegger och fortsatt mot en mer dialektisk fenomenologi (motsägelser av påståenden) av Jean-Paul Sartre och Merlau Ponty. Till en början fokuserade fenomenologin på medvetande och upplevelsen, för att genom föregående nämnda filosofer utvecklas och vidgas mot att innefatta mänsklig livsvärld och den mänskliga kroppen ur ett historiskt perspektiv. Baserat på Husserls filosofiska fenomenologi började Alfred Schütz använda fenomenologin inom sociologisk kvalitativ forskning. I kvalitativa studier kan fenomenologin förklaras med ett intresse att få förståelse för sociala fenomen utifrån individuella perspektiv som sedan beskriver världen som den upplevs subjektivt, med antagandet att världen enbart kan tolkas och anses relevant utifrån hur individer uppfattar dess beskaffenhet. Denna typ av fenomenologi är således ett sätt för forskare att fokusera på innebörden av individers livsvärldar i större omfattning genom att få en ökad förståelse av det

meningsbärande fenomenet, d.v.s. människors uppfattningar och upplevelser genom kvalitativa intervjustudier (Kvale & Brinkmann 2014, s. 44 f.).

Det fenomenologiska perspektivet syftar därmed till att tolka och studera människors upplevelser av fenomen och kan ses som ett vetenskapligt perspektiv med olika tillhörande metodologiska tillvägagångssätt. Den fenomenologiska teorin och perspektivet ska således generera en djupare förståelse och mening genom att beskriva de mest väsentliga beståndsdelarna av individuella upplevelser och uppfattningar rörande olika fenomenen (Hassmén & Hassmén, 2018, s. 332).

Inom fenomenologin finns det flertalet olika inriktningar med tydliga riktlinjer och anvisningar. De olika inriktningarna har gemensamt att de undersöker intresset för upplevelser av olika fenomen där meningsskapande sker genom upplevelser av fenomen. Föregående förklaring innebär mer tydligt att förstå människans livsvärld och upplevelser genom förståelse för individuella upplevelser där individens personliga livsvärld och uppfattningar är i fokus. Vid undersökningar blir således syftet att förstå de undersökta individerna på djupet, där intresset inte finns för orsakssamband, utan istället samband mellan meningsinnehåll, exempelvis olika teman och kategorier (Hassmén & Hassmén 2018, s. 331 f.).

Likt tidigare beskrivet har fenomenologin varit viktig för utvecklingen av den kvalitativa forskningen. Dock pekar kritiker på att fenomenologin handlar ett främjande av en individualistisk och essentialistisk syn på forskning, d.v.s. att fenomenologerna riktar sig att beskriva det redan givna, särskilt enligt Husserls fenomenologi (Kvale & Brinkmann 2014, s. 51). Denna undersöknings inriktning grundas på fenomenologiskt *perspektiv* med ett *induktivt* och ett *förståelseinriktat* förhållningssätt. Ett förståelseinriktat förhållningssätt innebär i den här undersökningen att försöka förstå utvalda ungdomars subjektiva uppfattningar och erfarenheter relaterat till fenomenen *friluftsliv* och *utevistelse i naturen*, istället för att undersöka hur ungdomarna upplever essensen av fenomenen. Det *induktiva fenomenologiska förhållningssättet* innebär att undersökningen inte utgår från någon given teori, utan att empirin i form av insamlat material utgör utgångspunkten. Således blir fenomenologin ett sätt att möjligen generera teorier istället för att utgå från någon specifik teori genom att undersöka ungdomarnas upplevelser, på både fakta- och meningsplanet (Fejes & Thornberg 2019, s. 151 f.; Kvale & Brinkmann 2014, s. 47). Undersökningen blir därmed riktad mot en djupare förståelse för de viktigaste beståndsdelarna gällande ungdomarnas upplevelser av motiv, hinder, erfarenheter och efterfrågan för fenomenen *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritiden och i skolan.

4. Syfte

Syftet med studien är att undersöka ett antal ungdomars *motiv* och *hinder* gällande utövande av *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritid och skola. För att få en fördjupad uppfattning av ungdomarnas upplevelser så studeras *motiv* och *hinder* i förhållande till deras *erfarenheter* och *efterfrågan* av friluftsliv och utevistelse i naturen.

Frågeställningarna till undersökningen är följande.

- Vilka *erfarenheter* och vilken *efterfrågan* har ungdomar av friluftsliv och utevistelse på fritiden och i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka är ungdomars *motiv* och *hinder* till utövande av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden?

5. Metod

Följande avsnitt förklarar val av metod och tillvägagångssättet för att kunna besvara syftet och frågeställningarna i den här undersökningen. Först förklaras metoden för undersökningen, sedan presenteras urvalet och undersökningens procedur. Sedan beskrivs databearbetningen, samt tillvägagångssättet vid analys av det insamlade materialet. Avslutningsvis beskrivs pålitligheten och tillförlitligheten för undersökningen, samt ett förklarande av de olika etiska ställningstaganden som undersökningen tar hänsyn till.

5.1 Val av metod

I denna kvalitativa undersökning valdes halvstrukturerade intervjuer som metod. Valet av en kvalitativ metod beror på undersökningens fenomenologiska perspektiv, vilket ska ge en djupare förståelse för intervjupersonernas individuella uppfattningar och upplevelser rörande undersökningens syfte och frågeställningar. Halbstrukturerade intervjuer innebär att först använda inledande och standardiserade huvudfrågor. Huvudfrågorna följs sedan upp med olika typer av öppna följdfrågor om de givna svaren inte spontant täcker huvudfrågan, samt en ytterligare möjlighet till djupare svar och förklaringar (Gillham 2008, s. 103; Kvale & Brinkmann 2014, s. 176). Den halvstrukturerade intervjuguiden i den här undersökning söker upplevelsen av givna teman utifrån intervjupersonernas livsvärld (se bilaga 1). Intervjuerna liknar ett vardagssamtal, med skillnaden att intervjuerna fokuserar på olika teman som styrs av intervjuaren. Kvale & Brinkmann (2014) framhäver tolv aspekter i den halvstrukturerade intervjun sett ur ett fenomenologiskt perspektiv, där en aspekt är meningen med intervjun (s. 45). Intervjun i denna undersökning syftar till att försöka förstå och beskriva olika teman ur intervjupersonens livsvärld på både fakta- och meningsplanet. Först behandlar huvudfrågorna fakta kring ämnet. Huvudfrågorna följs sedan upp med följdfrågor för att få en djupare förståelse rörande meningen av förekommande fakta, samt vilka uppfattningar intervjudeltagarna har enligt deras individuella upplevelser.

Fördelar med halvstrukturerade intervjuer är att skapa en struktur mellan balans och öppenhet, där stödord kan bidra till ett likvärdigt innehåll, samt ett underlättande vid analys genom ett tematiskt och strukturerat innehåll. Negativa aspekter för denna undersökning kan i jämförelse med kvantitativa studier vara tidsaspekten gällande för- och efterarbete med intervjuerna,

exempelvis intervjusituationen, transkriberingen och analysen (Gillham 2008, s. 114). För att få en djupare förståelse och information av ungdomarnas uppfattning och erfarenheter så användes vid vissa tillfällen upprepande frågor med olika perspektiv och vinklar på ämnet. Intervjuerna genomfördes även med ett tillvägagångssätt vanligen kallat tratteknik, där indirekta frågor ställs kring ett ämne för att få spontana åsikter kring ämnet och att därefter gradvis närma sig syftet mot slutet av intervjun. I detta fall riktas intervjuerna mot att ge en bredare bild av ungdomarnas fritidsvanor, för att under intervjun med tiden och med vissa inflikade frågor mer gå in på ämnen relaterade till motiv och hinder för utevistelse och efterfrågan i naturen. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 108, 172).

5.2 Urval

Urvalet bestod av ungdomar i 15–16 årsåldern. Valet av intervjudeltagare utgick från ett *tillgänglighetsurval*, med ett efterföljande *snöbollsurval* utifrån plats och förslag på möjliga deltagare av intervjudeltagarna (Hassmén & Hassmén 2018, s. 109). Urvalet begränsades till ungdomar i 15–16 årsåldern eftersom de är i skolålder, samt har möjlighet att själva bestämma över deras deltagande utan vårdnadshavares tillstånd (Hassmén & Hassmén 2018, s. 201).

I undersökningen intervjuades sex individer, tre pojkar (P) och tre flickor (F). Flickorna går första året på gymnasiet och pojkarna går i årskurs nio i grundskolan. Alla intervjudeltagare bor i städer utanför Stockholmsområdet.

5.3 Procedur

Arbetet med undersökningen började med att granska litteratur och tidigare forskning relaterat till problemområdet och syftet. När bakgrunden och den tidigare forskningen växt fram påbörjades arbetet med metoden till undersökningen. Metoden halvstrukturerade intervjuer valdes baserat på undersökningens kvalitativa syfte, frågeställningar och det teoretiska ramverket. Efter det påbörjades arbetet med att skapa en intervjuguide med inspiration från tidigare studier (Sandberg 2012) med nya frågor, vilka relaterade till denna undersöknings syfte och frågeställningar. I samband med skapandet av intervjuguiden började arbetet med analysmetoden för att säkerställa att intervjuguiden skulle ge oss tillräckligt med lämpligt material för analys. För att testa intervjuguiden genomfördes en pilotstudie med två individer. Pilotstudierna resulterade därefter i en reviderad och förbättrad intervjuguide där relevanta frågor förändrades och lades till, samt att några frågor raderades. Intervjuguiden kan som helhet

ses i bilaga 1. Innan vi genomförde intervjuerna informerades intervjudeltagarna angående samtycke och konfidentialitet för deltagande i undersökningen (se bilaga 2). Intervjuerna genomfördes på olika överenskomna platser baserat på intervjudeltagarnas möjligheter. Vid intervjutillfället placerades en mobiltelefon på bordet och intervjun spelades in med hjälp av ett inspelningsprogram. Transkriberingen genomfördes efter varje intervju vid samma eller följande dag för att ha intervjusituationen nära i minnet gällande olika uppfattningar som framkom (Gillham 2008, s. 168). Efter att allt material transkriberats påbörjades sedan analysen av det insamlade materialet och teman togs fram med kopplingar till undersökningens syfte och frågeställningar. Slutligen när analysen genomförts sammanfattades de mest intressanta fynden för respektive teman i nya rubriker, vilka avslutningsvis problematiseras gällande gemensamma och skilda individuella upplevelser, tillsammans med tidigare forskning.

5.4 Databearbetning

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades materialet samma eller efterföljande dag med syftet lättare kunna minnas och tolka det inspelade materialet (Gillham 2008, s.168). Transkriberingen genomfördes digitalt genom att lyssna på inspelningarna och samtidigt dokumentera innehållet. Det transkriberade materialet återspeglar intervjun ordagrant i talspråk, med undantaget att utfyllnadsord inte medtagits i transkriberingen. Vid transkriberingen skildes intervjuare och intervjudeltagare åt med hjälp av olika typsnitt, med syftet att tydligt särskilja frågor från svar.

5.5 Analysmetod

Med anledning av denna undersöknings fenomenologiska ramverk så fokuserade analysen på att kartlägga intervjudeltagarnas perspektiv av deras subjektiva livsvärld gällande olika uppfattningar och upplevelser. Trots att undersökningen och analysen syftar till förståelse av den individuella upplevelsen av det relaterade fenomenet, så kan den fenomenologiska analysen påvisa individuella gemensamheter mellan olika individer (Hassmén & Hassmén 2018, s. 116). Analysen grundas därmed på det teoretiska ramverket, tillsammans med strukturering av subjektiva uppfattningar indelat i teman och kategorier, vilka relaterar till undersökningens syfte och frågeställningar.

Analysen genomfördes och bearbetades genom en tematisk innehållsanalys. En tematisk innehållsanalys är en av de vanligaste analysmetoderna. Trots den vanliga förekomsten i kvalitativa studier har den tematiska analysen ingen tydlig beskrivning gällande genomförande och olika tekniker, förutom att söka och urskilja olika teman. Den tematiska innehållsanalysen genomförs oftast med att först skapa olika huvudteman och underkategorier genom att upprepat läsa undersökningens material och skapa koder relaterat till respektive tema. Vid kategorisering av materialet till olika teman bör forskaren enligt Bryman (2016) först nämna var i materialet svaret kommer från, samt behålla språket nära det ursprungliga svaret. Enligt Bryman ska citat inte förekomma i större utsträckning, utan hellre i form av textnära sammanfattningar (s. 84 f.).

Bryman (2016, s. 587 f.) nämner sex olika steg i analysprocessen, vilka har inspirerat den använda analysmetoden i förekommande undersökning.

Steg ett

Det första steget i analysen var att det transkriberade materialet för varje intervjudeltagare lästes och granskades flertalet gånger för att få en tydlig överblick. Vid genomläsningen är det enligt Bryman (2016) viktigt att uppmärksamma repetitioner och upprepade ord kopplat till undersökningens syfte och frågeställningar för att kunna skapa koder och temporära huvudteman.

Steg två

Det andra steget var att enskilt för alla intervjudeltagare sortera det transkriberade materialet i sin helhet i två teman med två kategorier: *Fritid* och *skola*, medföljande kategorier *erfarenheter* och *efterfrågan* av utevistelse i naturen. I kategorin *erfarenheter*, samt *efterfrågan* sorterades och tolkades sedan de relaterade *motiven* och *hindren* till respektive innehåll i kategorierna (se bilaga 3).

Steg tre

I *det tredje steget* meningskoncentrerades innehållet i alla kategorier enskilt för respektive intervjudeltagare. Meningskoncentreringen genererade kortare och koncentrerade sammanfattningar av helheten i varje kategori, tillsammans med belysande citat för att beskriva individernas upplevelser. Steg tre resulterade därmed i att kategorierna sammanfattades och förtydligades. Kategoriseringen i steg två och meningskoncentreringen i steg tre gav en tydligare överblick för att kunna påbörja processen att utveckla och kategorierna intervjudeltagarnas gemensamma och skilda upplevelser.

Steg fyra

I *det fjärde steget* undersöktes om det fanns några individuella gemensamheter eller skillnader mellan de olika intervjuerna genom *meningstolkning*¹ gällande *motiv* och *hinder* i de olika kategorierna. Överblicken av alla intervjudeltagare och den efterföljande meningstolkningen befäste slutligen nya kategorier, vilka utgör rubrikerna i den presenterade analysen. I steg fyra började därmed överblicken av allt material riktas mot en djupare förståelse och en tolkning av alla individuella upplevelser. Steget ledde således fram till att upplevda motiv och hinder för kategorierna *erfarenheter* och *efterfrågan* kunde börja framhävas med en djupare förståelse.

Steg fem

I *det femte steget* analyserades och sammanställdes intervjumaterialet gemensamt i sin helhet i respektive tema och kategori för att besvara undersökningens syfte och frågeställningar, vilket resulterade i den slutgiltiga analysen.

Steg sex

Avslutningsvis i *steg sex* kontrollerades alla teman och kategorier från de tidigare stegen i analysen för att säkerställa relevanta svar på undersökningens syfte och frågeställningar (Bryman 2016, s. 587 f.).

5.6 Pålitlighet och tillförlitlighet

Pålitligheten och tillförlitligheten för den här undersökningen behandlas delvis i metodavsnittet gällande val av metod, samt olika för- och nackdelar med metoden (5.1). En vanlig kritik mot kvalitativ forskning är att den i stor utsträckning förlitar sig på forskarens egen uppfattning av betydelsefullt innehåll (Bryman 2016, s. 398). Enligt Bryman (2016) kritiserar kvantitativa forskare ofta kvalitativa studiers reproducerbarhet, eftersom det inte går att göra en äkta återupprepning av en kvalitativ studie, då det sällan finns några standardiserade procedurer som går att följa. Av föregående anledning har därför proceduren i den här undersökningen beskrivits utförligt, tillsammans med genomförandet av samtliga steg i analysen. Det är också forskaren som är det huvudsakliga verktyget i en kvalitativ studie, vilket gör att det som observeras och hörs hamnar i fokus i datainsamlingen, vilket skapar produkter enligt forskarens preferenser (s. 399). Det finns många olika faktorer i en kvalitativ intervjustudie som kan

¹ Meningstolkning: "Uttolkaren går utöver det direkt sagda för att utveckla strukturer och relationer som inte framträder omedelbart i en text" (Kvale & Brinkmann 2014, s. 249).

påverka pålitligheten och tillförlitligheten, därav kommer övriga viktiga faktorer i den här undersökningen presenteras nedan.

I den här studien har intervjuerna genomförts av två intervjuare vilket kan påverka resultatet på olika sätt. En fördel kan vara att intervjuarna har kompletterat varandra med att ställa frågor och följdfrågor, eftersom de båda forskarna har liten erfarenhet av intervjuer. En annan fördel är även att tolkningarna har diskuterats genomgående gällande dess relevans och tillförlitlighet. En nackdel kan vara att två personer eventuellt kan skapa en intervjuareffekt med ett obalanserat maktförhållande för intervjudeltagaren. I metodavsnittet (5.1) nämns olika för och nackdelar med halvstrukturerade intervjuer, däremot kan pålitligheten och tillförlitligheten kritiseras eftersom svaren inte kan generera en generaliserbar analys baserat på det teoretiska ramverket *fenomenologin* som undersökningen grundas på. Däremot kan framkommande tendenser och gemensamma upplevelser från de individuella uppfattningarna analyseras, tolkas, och diskuterats som individuella gemensamheter (Hassmén & Hassmén 2018, s. 155). En kritik mot fenomenologin kan riktas mot forskarnas tolkningar av empirin, vilket kan påverka tillförlitligheten av resultatet i analysen, beroende på tolkningarnas rimlighet i förhållande till det relaterade intervjumaterialet (Fejes & Thornberg 2019, s. 160 f.).

I avsnitt (5.1) förklarades att tidsaspekten kan ses som en nackdel i förhållande till för- och efterarbetet i kvalitativa studier, därav ansågs sex intervjuer vara rimligt sett till tidsramen för denna undersökning. Urvalet av sex intervjudeltagare kan påverka validiteten, men ansågs efter att alla intervjuer var genomförda vara tillräckligt för att kunna generera tillräckligt med material för analysen. Den knappa ålderskillnaden mellan ungdomarna ansågs inte ha någon påverkan, eftersom undersökningen syftar till att söka förståelse för ungdomarnas individuella upplevelser. Valet av kvalitativa intervjuer istället för enkäter baserades på undersökningens syfte att få en djupare förståelse för fenomenet. Eriksson (2018) skriver att poängen med en intervju är att kunna anpassa och förtydliga de frågor som ställs och möjlighet att ta hänsyn till ett bredare spektrum av svar och reaktioner än i en enkät. Till skillnad från enkäter så ligger intresset vid intervjuer att få en kvalitativt djupare förståelse av ett mindre urval eller enskilda fall (s. 123 f.).

Intervjuguidens (se bilaga 1) struktur med olika teman som berör ungdomarnas fritid och utevistelse i naturen kan anses vara reproducerbara och stärka pålitligheten eftersom flertalet teman har en upprepande karaktär, vilket ger olika infallsvinklar på liknande ämnen. Nämnda

tillvägagångssätt kan därmed skapa en möjlighet att generera djupare svar på relaterade frågor angående ungdomarnas upplevelser.

5.7 Etiska överväganden

Vi har övergripande följt de etiska riktlinjerna gällande informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Hassmén & Hassmén, 2018, s. 390).

5.7.1 Informationskravet

Inför intervjuerna delgavs intervjudeltagarna information om studiens syfte i begränsad form, exempelvis valet att inte nämna begreppet friluftsliv med tanke på förutfattade meningar om dess breda innebörd. Att ge för mycket information om studiens syfte kan innebära en risk för att informanterna ändrar sin individuella uppfattning, vilket kan påverka svaren. Som tidigare nämnt (5.1) användes tratteknik, vilket innebär att forskaren måste ta större hänsyn till de etiska principerna för informerat samtycke. Därav gavs full information kring undersökningens syfte muntligt efter intervjutillfällena (Kvale & Brinkmann 2014, s. 108, 172).

5.7.2 Samtyckeskravet

Alla deltagare valde själva efter förfrågan att delta i undersökningen och fick valmöjligheten att när som helst avbryta deras medverkan. Ett medvetet val gjordes av de undertecknade att rikta intervjuerna till en populationsgrupp som inte kräver samtycke från vårdnadshavaren. Därav valdes ungdomar som är 15 år eller äldre, eftersom samtyckeskravet till undersökningen inte behöver målsmans godkännande för att delta i studien enligt etikprövningslagen (SFS 2003:460). Efter genomförd intervju frågades intervjupersonerna om de fortfarande ville medverka i undersökningen. Undersökningen bedöms inte ha framkallat några konflikter och alla intervjudeltagare får på efterfrågan tillgång till den individuella analysen undersökningen i helhet.

5.7.4 Konfidentialitetskravet och nyttjandekravet

Alla deltagare och uppgifter kring dem behandlades med bästa möjliga konfidentialitet. Deltagarna behövde inte lämna några specifika uppgifter förutom ålder och beskrivningar av

området de bor i. Intervjudeltagarnas namn anonymiserades direkt genom att tillskrivande av fiktiva namn, eftersom namnen inte har någon betydelse för den här undersökningen. Allt intervjumaterial behandlades och förvarades på säkra och anonyma platser, utan tillgång för obehöriga. Alla uppgifter som samlades in av de individuella personerna kommer endast att användas för den här undersökningen och kommer inte användas för några andra syften eller undersökningar.

5.7.4 Övriga etiska överväganden

Vilka konsekvenser kan undersökningen få för deltagarna?

Att reflektera över sin livssituation och i denna undersökning sina fritidsvanor kan försätta intervjudeltagarna i en situation som de vanligtvis inte reflekterar över. Reflektionerna kan i sin tur både leda till positiva och negativa konsekvenser för intervjudeltagaren beroende på utfallet av reflektionerna. I denna undersökning anses inte de negativa konsekvenserna vara övervägande, dock kan reflekterandet skapa en uppfattning av intervjudeltagarnas livssituation som de inte har reflekterat över tidigare, vilket de möjligen inte vill känna sig vid. I skapandet av intervjuduguiden har hänsyn tagits till dessa överväganden, eftersom frågorna och följdfrågorna inte avser att vara dömande eller ifrågasättande (Kvale & Brinkmann 2014, s. 105).

Denna undersökning avser att framhäva fördelar av den framkomna informationen i förhållande till eventuella nämnda nackdelar genom att inte syfta till att beröra allmänt känsliga ämnen och frågor.

6. Analys

Följande kapitel behandlar den slutliga analysen av det insamlade materialet, efter flera steg av bearbetning, tematisering och kategorisering. I avsnittet har allt material analyserats fenomenologiskt med en förståelseinriktning gällande de intervjuade ungdomarnas subjektiva upplevelser relaterat till fenomenen *friluftsliv* och *utevistelse i naturen*. I avsnitt 6.1 presenteras de intervjuade ungdomarnas upplevda erfarenheter av utevistelse i naturen och friluftsliv på fritiden och i skolan. I avsnitt 6.2 presenteras de främsta upplevda och tolkade motiven och hindren för utevistelse i naturen på fritiden. I avsnitt 6.3 behandlas avslutningsvis ungdomarnas efterfrågan av utevistelse på sin fritid, samt deras efterfrågan i skolämnet idrott och hälsa.

6.1 Erfarenheter av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden och i skolan

Ungdomarna som deltog i undersökningen har olika erfarenheter och upplevelser av utevistelse i naturen på fritiden och i skolan. Ungdomarnas uppfattningar och upplevelser av deras erfarenheter och efterfrågan på fritiden och i skolan har tolkats och sorterats in under respektive rubrik.

6.1.1 Erfarenheter av utevistelse i naturen på fritiden

Erfarenheterna skiljer sig mellan de intervjuade ungdomarna när det kommer till att vistas i naturen på fritiden. Sammantaget är promenader och träning i den närliggande naturen, samt bad de aktiviteter som verkar dominera bland de intervjuade ungdomarna på deras fritid.

F1 brukar gå promenader med sina kompisar ca två gånger per vecka i ca 30 minuter, samt promenera med hunden i närnaturen ungefär två till tre gånger i veckan. Både P2 och F1 brukar springa i närområdet, P2 springer ca två gånger i månaden och F1 någon enstaka gång i månaden. F2, F3 och P3 brukar gå promenader i skogen själva och med sina vänner och F3 går i den närliggande skogen ca två gånger per vecka i någon timme med sin familj. P1 brukar gå själv med sin hund de flesta dagar och ibland med sina vänner när han har tråkigt. P2 promenerar ca tre till fyra gånger i veckan i ett närliggande motionsspår vid en sjö, han promenerar både själv och med sin syster i ca en timme.

F1 brukar åka skridskor med familjen någon gång per år under vintrarna. F2 och F3 återger att de brukar åka skridskor och skidor under vintern. F2 åker skridskor på sjöar och F3 på spolade isar i närområdet. F2 åker skidor när hon vistas i familjens stuga i Dalarna och F3 åker främst i närområdets skidspår.

Gällande bad i hav och sjöar så återger alla intervjuade ungdomar utom P2 att de har erfarenheter i olika omfattning.

Övriga erfarenheter och aktiviteter som skiljer de intervjuade ungdomarna åt i naturen på fritiden är följande. Under uppväxten har F2 ofta klättrat på det närliggande berget med sin pappa och den senaste sommaren hade F3 picknick i skogen vid en kompis landställe. F2 brukar även paddla ca två gånger om året med sin familj. Förutom att bada på sommaren brukar F1 även cykla och P2 brukar fiska, vilket han gör i den närliggande sjön med sin släkting. P3 har andra erfarenheter från besök i sitt hemland, där han brukar fiska odla och skörda. P3 brukar utföra en del aktiviteter i naturen med sina vänner som han har erfarenhet av från undervisningen i skolan, exempelvis campa och grilla.

P3 beskriver avslutningsvis att han vanligtvis promenerar och utför flertalet olika aktiviteter i naturen med sina vänner.

P3: Jag går med typ de närmaste kompisarna. Man har ganska mycket att snacka om. Då går vi långa sträckor, en halvtimme till två timmar. [...] Om jag är med mina vänner då är det mycket aktiviteter som jag sa förut, typ spela brännboll, fotboll, kull, volleyboll, frisbee, åka och bada.

6.1.2 Erfarenheter av utevistelse i naturen i skolan

De intervjuade ungdomarna beskriver olika upplevelser och erfarenheter av utomhusvistelse i olika sammanhang under deras skoltid. Erfarenheterna är allt från att leka lekar i skogen under raster i lågstadiet till olika aktiviteter i ämnet idrott och hälsa.

Alla intervjuade ungdomar utom P1 och P2 upplever att de har erfarenhet av orientering i skogen och uttrycker olika uppfattningar enligt följande citat.

F1: [...] vi har bara haft orientering i skogen. [...] Det är väl inget fel med det, men det är svårt tycker jag. [...] Ja, det är att man ska se kartan och hitta, [...] du ska bara följa stigar så man kanske inte riktigt vet.”

F2: Jag tycker det var bra att vi var ute, men jag tycker allt är roligt men det är väl kanske att vi hade väldigt mycket orientering. Det var väl bara för jag inte var så bra på det

P3: [...] mycket orientering har vi gjort. [...] Det är ganska roligt för jag har enkelt för det. Det är bara roligt att vara där. Inte så svårt egentligen. [...] Man rör sig mycket, man är ute, det är det där fria [...] uppleva naturen. [...] På orienteringen då vill dom göra det snabbt medan jag typ tar min tid och försöker göra en snabbt men så bra som möjligt.

De intervjuade flickorna återger att de har positiva upplevelser av att åka skridskor på vintern, vilket inte pojkarna återger som en erfarenhet från skolan. F3 nämner att hon brukade få välja mellan skridskor och längdskidor på lektionerna i idrott och hälsa och P3 återger att han har åkt utför i Romme.

I intervjuerna framgår det att alla intervjudeltagare upplever någon form av erfarenhet kring vandringar och praktiska kunskaper inom friluftsliv i skolan, där kunskaper om stormkök och tält är återkommande aktiviteter. Några av ungdomarna beskriver sina upplevelser av undervisningen i friluftsliv enligt följande:

F2: Bara i grundskolan. Då fick vi öva på att med dom här man får massa kastruller, jag har glömt bort vad det heter. [...] JA STORMKÖK! Vi har jobbat med stormkök i naturen och hur man sätter upp tält, vi har campat i femman. Vi paddlade till en ö och så fick vi lära oss hur man sätter upp en eld på ett säkert sätt i naturen.

F3: Sedan hade vi lite friluftsliv när man skulle bygga tält och så. Vi var alltid ute på idrotten året om.

P1: Jag kommer inte riktigt ihåg. [...] Eller jo nu kommer jag ihåg att vi gjorde mat och sådär, vi hämtade kvistar, så gjorde vi eld, så vi fick göra mat, sån där soppa. [...] När man gör eld och mat är det mer naturligt än om man köper färdig mat. [...] Eftersom jag var sjuk det här året som kommer jag få sova över med några sexor. Jag vet inte vart det var, men vi ska sova över i naturen i tält.

P2: Jag vet hur man bygger ett stormkök om man säger så. Jag vet inte exakt var det kommer ifrån, men om man tar delarna så bara kommer det. [...] Vandrat och övernattat och sedan vandrat tillbaka. [...] Då gick vi på sörmlandsleden, något sådant. Sedan har vi varit här ute i den här skogen vid skolan här borta. Vi har lekt lekar, grillat och haft kul. När vi skulle lära oss med stormkök och sånt så lärde vi oss göra te, göra eld och mat. Det var faktiskt skönt.

P3: Just de med friluftsliv har vi gjort varje år. Allt från att göra upp en eld, sätta upp tält, vindskydd och allt sånt. [...] Det är nya utmaningar. [...] Vi gick en mil för att komma fram. Bara det var jobbigt. [...] när vi kom fram så skulle vi typ byta om och gå och bada och sen efter det var det typ gå upp och grilla, äta mat, gör något under två timmar. Sen skulle vi äta kvällsmål igen och sitta vid elden och bara berätta historier.

De intervjuade ungdomarna nämner även några erfarenheter och aktiviteter från undervisningen i ämnet idrott och hälsa som de har genomfört på sin fritid. Några av ungdomarna diskuterar dessutom den upplevda meningsfullheten med kunskaperna från undervisningen, kopplat till deras nuvarande och framtida fritid.

Av det F1 har gjort i skolan och på fritiden återger hon skridskoåkning med sin familj någon gång per år. F2 upplever att hon inte haft så mycket användning av det hon lärt sig inom friluftsliv, förutom hur man startar en eld, gällande säkerhet och regler, eftersom hon inte har campat på fritiden. F2 upplever däremot ett motiv för utevistelse i skolan med det sköna att springa av sig.

F2: Ne, det jag har haft nytta av är väl hur man startar en eld och ser till att det inte blir farligt och lite regler så. Men sen så har vi aldrig campat på fritiden. [...] Det är väl kul, speciellt när man går i skolan och har suttit i ett klassrum hela dagen så är det skönt, för mig i alla fall, att komma ut lite och springa av sig.

Gällande erfarenheter från skolan så har F3 inte orienterat på sin fritid, men nämner att hon åker skridskor på fritiden. När P2 beskriver vad han har lärt sig i skolan som han anser sig ha nytta av i framtiden så förklaras det enligt följande citat:

P2: Vi lärde oss göra en eld utan tändvätska och sådant. Med ved och bara någon tändsticka. Det är faktiskt jättebra att lära sig det för när man väl är i skogen så behöver man kunskap.

P3 upplever att han har gjort en del av det som han lärt sig från undervisningen idrott och hälsa på sin fritid. Han berättar bland annat att han brukar vara i skogen där han campar och eldar med sina vänner.

P3: Mycket med friluftsliv, jag och mina vänner. Vi är ganska mycket ute i skogen och eldar, campar och sånt. [...] Ja det är det vi har lärt oss, sätta upp tält bygga vindskydd och om det börjar regna måste vi ha en plan b och sånt.

6.2 Vad efterfrågar de intervjuade ungdomarna att göra i naturen på fritiden och i skolan?

I följande avsnitt presenteras intervjudeltagarnas efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden, såväl som i skolan. Det intervjuade ungdomarna efterfrågar i 6.2.1 olika typer av aktiviteter som de skulle vilja göra mer av i naturen på fritiden. Sammanfattningsvis uttrycker alla de intervjuade ungdomarna någon form av efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden. De intervjuade har några liknande efterfrågningar kring undervisningens innehåll inom området *friluftsliv och utevistelse* i ämnet idrott och hälsa i 6.2.2. Ungdomarna efterfrågar bland annat kunskap om ekologi och helheten i naturen, säkerhet, tävlingsmoment och att komma bort från civilisationen för att vandra och campa.

6.2.1 Efterfrågan i naturen på fritiden

F1 uppger att hon skulle vilja bestiga ett berg eller åka mer skidor, men hon tycker att det är läskigt, eftersom hon inte har några erfarenheter från barndomen. F1 upplever därför att det nu är jobbigt att lära sig att åka skidor. F1 nämner även att det saknas utegym och annat i närheten där hon bor, vilket kan tolkas som en efterfrågad möjlighet till utevistelse i naturen. I likhet med F1 så efterfrågar F3 skidåkning på sin fritid, där F3 skulle vilja åka till Alperna. F3: "Åka

till alperna och åka skidor eller något sådant. [...] Jag har bara hört att det är väldigt fint och det finns bra backar att åka i.”

F2 uttrycker ingen specifik efterfrågan men nämner att hon skulle vilja vistas mer i naturen på sin fritid, vilket kan liknas med P2 och P3, vilka mer specifikt vill vistas i naturen i samma omfattning på vardagar, som på helger. P2 diskuterar att han vill hitta ett system som möjliggör att få mer fritid och därefter sedan börja tänka på vad han kan tänkas vilja göra, eftersom han anser att tiden begränsar honom. P2: *“Jag vet faktiskt inte, jag har inte tänkt på andra aktiviteter faktiskt. Jag måste börja tänka på vad jag kan göra härnäst när jag har tid över”*. P2 upplever däremot att han skulle vistas mer i naturen om det fanns mer skog i närområdet, samt att han anser nya erfarenheter som viktiga, vilket kan tolkas som ett motiv till att vistas i naturen på fritiden. P3 efterfrågar olika individuella utmaningar och äventyr utomhus, exempelvis att hoppa fallskärm eftersom han vill utmana sin höjdrädsla. Anledningen att hoppa fallskärm är även att kunna se jorden från ett annat perspektiv. P1 var avslutningsvis den enda av intervjudeltagarna som inte uttryckte någon specifik efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden.

6.2.2 Efterfrågan i naturen i skolan

F2 och F3 upplever däremot att de i helhet är nöjda med undervisningen som den är. F3 upplever att undervisningen är relativt bra, men både F3 och P3 upplever en efterfrågan om övergripande kunskap kring ekologi och säkerhet vid vistelse i naturen.

F3: Jag skulle vilja lära mig om själva naturen, det var när man gick i femman och så då var det mycket att forska om olika svampar. Det skulle jag tycka vara kul, kanske inte precis vilken svamp, mer hur det hänger ihop och att inte tappa bort sig, hur man ska signalera för det. [...] om man är ute på is, hur man ska ta sig upp om man ramlar i.

P2: Hur allt fungerar, systemet i naturen, förutom allemansrätten. Om man ser något, till exempel ett skadat djur, vad gör man då, ringer man 112, jag vet inte. 112 för djur jag vet faktiskt inte.

F1 uttrycker en önskan att lära sig mer om säkerhet kring vistelse på is eftersom den planerade undervisningen i skolan ständigt blev inställd. F1: *“Vi skulle haft isvak, men det blev inställt hela tiden för det inte var någon is. Det skulle väl vara bra att lära sig”*.

P2 tror att fler skulle lockas av undervisningen av friluftsliv om den innehöll fler tävlingsmoment. P2 anser att tävlingsmomenten möjligtvis kan intressera hans vänner för

upplevelsen att vistas i naturen på fritiden, exempelvis genom att leta efter olika objekt i naturen.

P2: Kanske någon tävling eller något som gör att folk vill vinna. Den som hittar den här sortens kotte t.ex. vinner ett pris på något sätt. Folk skulle vara mer intresserade då. Det finns folk som ändå gör aktiviteterna bara för att, trots att de inte gillar. Det finns folk som inte gillar men gör det, men senare inser de att det är kul och gör det på fritiden mer.

P1 tycker i likhet med P2 att undervisningen ska innehålla fler tävlingsmoment, men även en större möjlighet att välja aktiviteter efter intresse. F1, P2, och P3 efterfrågar aktiviteter i naturen som de upplever att de kan ha nytta av i framtiden, exempelvis campa, vandra, volleyboll och paddla. P2 menar att det inte finns någon anledning att göra en eld nära hemmet, men om han skulle vandra eller campa i framtiden så upplever P2 att man måste komma bort längre från staden. I samband med att han spekulerar om att vandra och campa på sin fritid nämner P2: *“Jag skulle fånga min egen fisk, skära upp den, grilla den och sedan äta den. Det är från levande till magen”*. P2 nämner dessutom att han vill vandra mer på lektionerna i idrott och hälsa eftersom han uppskattade vandringen han gjorde med klassen. P3 berättar att han har campat med skolan och skulle gärna vilja campa igen, men längre bort från civilisationen vid nästa tillfälle:

P3: Just med campa igen, men inte så mycket där det är folk, för vi var vid en badplats där det var mycket folk och 100 meter bort var det en busstation. Så man kommer bort från stadslivet.

6.3 Motiv och hinder för vistelse i naturen på fritiden

I avsnitt 6.3 sammanfattas analyserade motiv och hinder för utevistelse i naturen på fritiden i fem avsnitt. Rubrikerna har valts utifrån de gemensamma upplevelserna från de intervjuade ungdomarna, men innehåller och beskriver även de individuella uppfattningarna och upplevelserna.

6.3.1 Lugn, ensamhet, frihet och återhämtning

Några av de framträdande motiven och anledningarna gällande vistelse i naturen på fritiden för de intervjuade ungdomarna är deras efterfrågan och behov att komma bort, känna frihet och att vara ensamma. Upplevelsen av ensamhet vid exempelvis promenader har olika syften, men präglas av ungdomarnas individuella uppfattningar att få möjlighet till frisk luft, återhämta sig

och känna lugn från vardagens aktiviteter. Lugnet som ungdomarna upplever kan tolkas som en möjlighet till ett ökat välbefinnande, samt ett befriande sätt att tänka, alternativt att rensa tankarna.

Nedan presenteras citat av ungdomarnas upplevelser som beskriver och belyser några av de främst förekommande motiven och anledningarna för att vistas i naturen på fritiden.

F1: Det känns som att man blir piggare och det är liksom fräsch luft. [...] Det är väl att det är bättre syre typ. [...] Det är så här lugnande att vara där [...] När man går i skogen är det helt tyst och det är skönt att det är lugnt och det är fint också. [...] Om man har varit i skolan så är det massor av människor, sen åker man bussar så kommer man hem så är det tyst, så är man ute och går. [...] jag tror det är bra för alla att vara där.

F2: Jag mår ju bra. Sen så ja men det blir väl det att när jag väl tar promenaden så mår jag bra och sen även när jag kommer in igen så mår jag fortfarande bra av promenaden. [...] jag tycker ju det är en helt annan känsla att gå i naturen och skogen. Det är väldigt avslappnande och så är det oftast fint i skogen.

F3: [...] det är bara att det är mysigare att lyssna på musik och gå i min egen värld. Känns som man kopplar av mycket mer då. Jag får mycket mer energi. Om jag är ute och springer eller spelar fotboll, sen när jag kommer in får jag mycket mer energi för att plugga. Det blir mer effektivt [...] det känns som att det är träd överallt, så det känns lite som att man går och inte blir iakttagen. [...] det är väldigt befriande och bara vara själv i naturen.

P1: När man är själv så tänker man på viktiga grejer. Det är skönt att vara själv ibland. [...] Ibland när man är hemma så känner man sig instängd sådär med allt sådär om man är ute så känner man sig sådär man får ut allt igen. Man kanske kan prata med hunden men den kan inte prata tillbaka men man får ändå ut allt. Det är psykiskt skönt sådär mentalt.

P2: Jag känner mig fri, jag känner som att någonting når mig. Jag får en bra kontakt med mig själv och ibland är det enklare att tänka för mig när jag är i skogen. Kanske för jag får den friska nya luften. Jag är själv, det är lugnt, man kan höra en fågel som gör något ljud. Det får mig att tänka jättemycket. Det är samma sak som när jag är i duschen, då tänker jag jättemycket, jag vet inte varför. Man är själv. [...] Jag känner att jag är fräsch om man säger så. Det är som att man är jättesvettig och sen duschar och går ut. Man känner sig jättefräsch, men jag känner så i skog och natur, och såklart när jag duschar.

P3: Bara typ gå i skogen bara och ta det lugnt. [...] Det är lugnt där, det är inte så mycket folk. Man får vara själva och det är öppet och fritt. [...] kanske för att jag inte gillar att vara inlåst mycket. Blir jag inlåst fysiskt så blir jag det psykiskt också, så jag gillar att känna mig fri. [...] Det är just det där med det fria. Du kan bara släppa tankarna. Det är fritt. [...] Det är lugnt där, det är inte så mycket folk. Man får vara själva och det är öppet och fritt. [...] Sen om jag är själv då är det såhär mycket för mig själv, ta det lugnt, kolla ut och tänka igenom livet.

Gällande vad som tydligast får de intervjuade ungdomarna att vilja vistas i naturen på fritiden kan förklaras med ovanstående motiv i form av olika upplevelser och anledningar. De gemensamheter som ungdomarna upplever kan sammanfattas med någon form av befrielse eller återhämtning. De främsta motiven som framhävs av ungdomarnas upplevelser är att komma bort till upplevelsen av naturen och den friska luften, samt känslan av ensamhet och frihet. En tolkning blir därmed att vistelse i naturen tenderar att möjliggöra tid och tystnad för tänkande och självreflektion, samt en chans till energiskapande för skola och andra aktiviteter genom återhämtning.

6.3.2 Träning, utmaning och naturupplevelse som motiv för utevistelse i naturen på fritiden

Av de intervjuade ungdomarnas upplevelser framkommer flertalet uppfattningar och motiv för att vistas i naturen på fritiden. Ungdomarna upplever olika motiv för utevistelse i naturen exempelvis hälsoaspekten, naturupplevelsen och de många valmöjligheterna som naturen erbjuder, exempelvis utmaning och träning.

F1 och P2 nämner att de ibland springer i olika skogsmiljöer, med *hälsoaspekten* som främsta motiv för utevistelse i naturen. F1 uppskattar att springa ute eftersom hon upplever att det är bättre luft och känns bättre än inomhus. P2 uppger däremot att han hatar att springa, men motivet orsakas av ett tvång och behov för att främja hälsan. P2 brukar dessutom vistas vid utegymmet som ligger i skogen, där brukar han träna lättsamt med vännerna och de brukar utmana varandra. P2 likställer också vistelse i naturen med träning enligt följande citat:

P2: Sen när man går ut då känner man, ja jag har verkligen gjort något med min dag. För mig känns det jättebra, det är som att gå och träna, jag har gjort något med min hälsa som är jättebra, då känns det också bra.

Kortfattat uttrycker P1 att han till skillnad från nuläget skulle kunna tänka sig att jogga med vänner i naturen med motivet att träna.

F3 brukar utöver den tidigare nämnda upplevelsen av promenader i avsnitt 6.3.1 även åka längdskidor och promenera i de närliggande spåren och skogen, med motivet att fysiska aktiviteter i naturen är bra träning.

F2 nämner att hon gärna åker skidor utför, med motivet att det är en aktivitet som hon inte genomför ofta och därmed inte hinner tröttna på, samt den fina utsikten när hon kommer högre upp. F2 och P3 skiljer sig från de övriga intervjuade ungdomarna med en tydlig uppskattning av utmaning och äventyr. F2 uttrycker att hon helst vistas utomhus på sin fritid enligt följande:

F2: Då vill jag mest vara utomhus. På äventyr. Jag är väldigt impulsiv av mig så jag vill göra nya saker. Om någon frågar: ska vi göra det här? Så är det ja men ja kom igen vi gör det! Och då är det oftast utomhus.

P3 upplever den slutgiltiga naturupplevelsen av utsikten och omgivningen som en vinst eller belöning av den givna utmaningen eller äventyret:

P3: Utsiktsplatser är också nice. [...] Man ser bergen mycket och man ser vattnet och man ser molnen täcka bergen. Det känns som att när man väl ser det så känns det så mäktigt. Du kan stå en halvtimme och stå och se hur molnet sjunker över berget [...] Typ att du kämpat och just kommit upp på ett berg och då ser du ganska mycket. Det är också fett nice! [...] det kan vara allt från mod till mycket glädje, eller om jag kollar på ett berg så får jag mycket motivation. För det är just som med fotbollen att det är som att bestiga ett berg. [...] Att komma upp på berget men sen finns det ett annat berg också. [...] Att klättra upp för ett berg, säg typ Kebnekaise här i Sverige. Du måste kämpa för att komma upp dit det är inte så enkelt men när du väl kommer upp så ser du ganska mycket, mycket av naturen och sånt. [...] Ja det är saker som typ vinsten man vill åt.

P2 uttrycker däremot att han gärna är i naturen eftersom han enligt vår tolkning uppskattar naturupplevelsen av att se och höra olika djur. På helger beskriver P2 att han vanligtvis vaknar tidigt och promenerar i närområdet eftersom han uppskattar naturupplevelsen:

P2: Det är fint vid sjön, det är skog och natur liksom. Man får frisk luft och vid sjön ser man ankor. Man kan ta med bröd och sånt till ankorna och mata. [...] Ibland brukar jag se djur och sådant. Jag älskar djur, jag brukar se ekorrar och fåglar. På morgonen klockan sex någonting på helger brukar jag inte kunna sova. [...]. Jag har inget att göra, det är jättetråkigt och jag pallar inte kolla på tv eller något. Då klär jag på mig och bara går ut.

6.3.3 Familj och vänner - en begränsning eller en tillgång för utevistelse i naturen?

De intervjuade ungdomarna nämner familj och vänner i olika sammanhang när de talar om utevistelse i naturen. Gemensamt för alla intervjudeltagare är att familj och vänner kan ses som betydelsefulla tillgångar eller begränsningar rörande utevistelse i naturen beroende på deras individuella upplevelser och erfarenheter.

Familj

F1 beskriver att hon vanligtvis brukar åka skridskor med sin familj några gånger per år samt att hon även vistas i naturen genom att promenera och bada när de åker till familjens sommarstuga. F2 uppger i intervjun att hennes familj har en betydande roll för hennes vistelse i naturen. Hon brukar åka bort från staden för att gå skogs promenader med sin familj och nämner även hur hennes pappa har haft en inverkan då han klättrat med henne på det närliggande berget. Det är även med hennes pappa som hon åker skridskor med på olika sjöar under vintern. När F2 åker skidor sker även det med familjen och hon berättar att det oftast är på sportlovet och vid familjens stuga. När familjen vistas i stugan brukar de även bada och arbeta utomhus. F2 återger att hon brukar klaga en del när de är uppe i stugan och berättar att hon troligtvis hade trivts mer om hon fick vara där med sina kompisar.

F2: [...] jag klagar väldigt mycket på att vara uppe i stugan, men själva landskapet där har jag ingenting emot, utan det är mer att jag inte har några kompisar där uppe. Men om jag hade haft kompisar där så hade jag nog trivts där uppe väldigt bra.

F3 berättar att hon vanligtvis brukar gå promenader med sin familj i den närliggande skogen, samt paddla med familjen någon gång varje sommar i den närliggande ån.

P1 uttrycker inte några större eller specifika motiv för att vistas i naturen med sin familj men han berättar att han brukar åka till stranden och bada och grilla med familjen under somrarna.

P2 beskriver utförligt att hans familj betyder mycket för honom och att de spenderar mycket tid tillsammans på helger hos olika släktingar. P2 upplever däremot att hans familj begränsar hans utevistelse i naturen eftersom de inte är några "skogsmänniskor", samt hans upplevelse att föräldrarna hatar att vara i naturen. P2 berättar därefter att familjen aldrig tog ut honom i naturen som liten. P2 uppfattar föräldrarnas påståenden om hans utevistelse som att de är rädda för att han ska "bli uppäten av djur" om han skulle åka iväg och campa, vandra eller fiska. P2 nonchalerar dock sådana påståenden från föräldrarna och uppger att han ser fram emot att utföra liknande aktiviteter när han blir äldre. P2 uppskattar däremot att gå powerwalks med sin syster, vilket de vanligtvis brukar göra det när de ses. P2 återger även uppskattningen av att han lärde sig att fiska i somras på initiativ av sin släkting. P3 uppger att han ofta passar sina yngre syskon när hans pappa åker till stan och är med sina vänner, vilket påverkar hans möjlighet till utevistelse på fritiden.

Vänner

F1 berättar att hon brukar gå promenader i skogen med sina vänner, där vännerna enligt vår tolkning kan ses som ett motiv till att hon vistas i naturen. F1 återger även att hon gillar att bada i olika sjöar med sina vänner på sommaren. De intervjuade ungdomarna uppger att de brukar spendera en del av sin fritid med sina vänner, de brukar exempelvis spela fotboll, gå i affärer eller fika på stan. F1 upplever att hennes vänner begränsar möjligheten till utevistelse i naturen eftersom vännerna hellre vill gå på stan. Vid förfrågan om vännerna vill gå en promenad eller vistas i skogen upplever F1 att vännerna hellre uppskattar att shoppa, med anledningen att vännerna troligtvis tycker att utevistelse i naturen kan vara läskigt och jobbigt.

F1: Nej det tror jag inte, om jag skulle fråga om vi skulle gå promenad i skogen så tror jag inte att de skulle vilja det direkt [...] Jag tror att de hellre vill shoppa och sådant [...] Jag tror att folk tycker det är jobbigt och kanske läskigt också.

F2 berättar att hon gillar att spela fotboll med sina kompisar. Hon uttrycker att hon har naturhatande vänner, men även flexibla vänner som är villiga att gå ut i skogen eller åka och bada. F2 beskriver att hennes vänner inte begränsar henne till vad hon ska göra utan hennes upplevelse är att om hon vill göra något så hittar hon alltid någon intresserad.

F2: Jag har ju vissa vänner som hatar att vara i naturen som bara vill vara hemma eller i storstan. Sen har jag ju andra som är mer flexibla och är villiga att gå ut i skogen och bada och vara ute lite mer. Så det skiljer sig lite. [...] jag anpassar mig såklart till om de verkligen inte vill vara i naturen eller vara inomhus någon dag då är det klart att jag kan ställa upp till det också. Men om jag vill göra något så kan jag oftast hitta andra som också vill göra det.

F3 upplever att hennes vänner vistas mer i naturen, eftersom de brukar rida i naturen. Hon tror även att hennes vänner skulle uppskatta förslag på olika aktiviteter i naturen.

P1 säger att han hellre gör annat än att vara med sina vänner i naturen. När han umgås med vännerna så brukar oftast de spela fotboll, tv-spel eller bara pratar om olika händelser. Både F1 och P1 nämner däremot sina hundar som en anledning till utevistelse i naturen med sina vänner, eftersom de behöver gå dagliga promenader med hundarna.

P2 återger att han ofta vistas utomhus med sina vänner, men inte i naturen. Vanligtvis brukar de spela fotboll i området, främst för umgänget. P2 förklarar att hans vänner sällan vistas i naturen och att om han skulle föreslå att de ska göra något i naturen så upplever han att de skulle gå med på det någon enstaka gång, men endast för att ge honom sällskap. De gånger de vistas i naturen tillsammans är om de är vid utegymmet, eller om de måste gå genom skogen. En önskan från P2 är att fler skulle se saker från hans perspektiv. Han berättar att han skulle vilja att hans vänner mer skulle uppskatta upplevelsen av naturen på det sätt som han gör, vilket skulle leda till gemensamma intressen i naturen. P2 nämner dessutom att han upplever sina vänner som begränsade för honom eftersom han inte vill motsätta sig sina vänner.

P2: Men om vi är ute fem stycken vill inte jag vara den som säger att vi går åt ett annat håll hela tiden. Majoriteten gillar inte naturen och jag tror de flesta i (staden) inte gillar natur. Det är mest invandrare och så, ingen gillar så mycket natur. Svenskar är mer uppväxta med naturen så de vet liksom. I min familj så är det som för min mamma som inte vet vad naturen är.

P3 uppger att han och hans vänner brukar spendera mycket tid i naturen. Han berättar att de brukar utföra olika aktiviteter som att åka och bada, campa och spela volleyboll. P3 beskriver att han gillar att upptäcka nya saker och nya platser tillsammans med vännerna, men upplever att det inte finns så många berg eller utkiksplatser som han uppskattar i staden. Han nämner ändå att han brukar gå till ställen med sina vänner där det är lugnt och man kan se mycket av

staden. Enligt hans egen uppfattning lyssnar hans vänner mycket på honom och vid förslag av en aktivitet i naturen så svarar han så här:

P3: Jag tror det skulle inte vara något stort med det. Just jag ser ganska mycket på vår vänkrets så det blir att många lyssnar på mig. Många gör det som jag vill göra, men om jag säger att det andra är roligare så varför gör vi inte det.

6.3.4 Skärmtid och andra prioriterade aktiviteter på fritiden - hinder för utevistelse i naturen?

Den tid som de intervjuade ungdomarna har över för fritid står i stor konkurrens med olika intressen och andra aktiviteter. Något som kan tolkas som ett hinder för utevistelse i naturen på fritiden är bland annat mängden skärmtid, samt andra prioriterade aktiviteter och organiserade idrotter.

Skärmtid

Alla intervjudeltagare talar om att de använder skärmar i större eller mindre utsträckning. De använder främst skärmar för sociala medier, korta filmklipp, musik, serier och filmer. F1 uppskattar ett skrämmtittande på mobilen till ca fyra till fem timmar per dag, samt ungefär en timmes tv-tittande. F2 uppger att hon i samband med sitt pluggande tar pauser där hon och kollar på olika korta videoklipp på internet. F3 beskriver likt föregående individer att hon främst använder dator och mobil för att kolla på serier och videoklipp på internet och uppskattar sin dagliga skärmtid till ca fem timmar.

P1 använder sin mobil för sociala medier och musik med en uppskattad tid på 1–2 timmar per dag, däremot hinner han inte se på tv, och tittar endast i 20 minuter någon gång innan han sover. P2 uppger att han mestadels använder sin mobiltelefon för att hålla kontakten med sina vänner genom sociala medier. Hemma spenderar han mycket tid framför datorn, men främst för att plugga, men även att han kollar på serier ibland. Han uppskattar sin dagliga skärmtid till ca fem till sex timmar. P3 beskriver att han brukar spela dator någon timme efter skolan, men även att han kollar på videoklipp och serier. När han använder sin mobiltelefon är det främst för att hålla kontakten via sms med sina vänner, han uppger också att han använder sociala medier men att det har minskat på senare tid. Han uppskattar sin dagliga skärmtid till ca tre till fyra timmar.

Andra aktiviteter på fritiden

Den fritid som ungdomarna i undersökningen berättar om i intervjuerna domineras förutom skärmtid och studerande till stor del av andra prioriterade aktiviteter än utevistelse och vistelse i naturen. Återkommande i flertalet intervjuer är organiserade aktiviteter såsom fotboll och övriga aktiviteter.

Både F1, F2 och P1 säger att de tränar eller genomför pass på gym flertalet gånger per vecka. F2 uppger att hon skulle vilja träna ännu mer men att hon inte har tid på grund av allt skolarbete och P1 nämner att han tränar varje dag innan skolan, samt när han inte har fotbollsträning. P2 berättar att han brukar spela basket eller fotboll med vänner på gården, där han ofta brukar vänta tills någon kommer förbi. P2 berättar även att han vill spendera mer tid på gymmet, men att han inte finner tid på grund av skolarbeten.

P1, P3 och F3 uppger alla att de spelar fotboll i organiserad form på sin fritid under flertalet av veckodagarna, men även på helgerna. Det kan därför tolkas att fotbollen och annan relaterad träning prioriteras starkt på deras fritid, vilket medför en begränsad tid för övriga fritidsaktiviteter och utevistelse i naturen enligt följande citat:

P1: En vanlig dag om jag har fotbollsträning för jag spelar fotboll så vaknar jag klockan fem, jag går till gymmet, jag gymmar en timme sen åker jag hem äter frukost och går till skolan. Sen så när jag kommer hem äter jag snabbt och sen åker jag till fotbollsträningen sen när jag kommer hem duschar jag och sover. [...] Om jag hade mer tid. Fotbollen tar mycket tid. Och det påverkar mitt plugg ibland men jag försöker balansera allt. [...] när vi har paus från fotbollen lägger jag mycket tid på gymmet bara. [...] Jag är en person som övertänker mycket så jag gillar att va aktiv mycket så jag inte får dom tankarna, dom dåliga tankarna så jag är väldigt aktiv av mig. Gymmar gör jag både för mig själv för att jag ska må bra och för att jag ska se bra ut också. Fotbollen har jag spelat sen jag vart 5–7 år så det är sen barndomen. Man vill ju bli någonting med det.

P3 Men allmänt är det typ komma hem käka något sen drar jag och tränar fotboll och dom dagar jag inte tränar brukar jag träna på egen hand så mycket som det går. Sen ändå hinna med plugget och hänga med kompisar ganska mycket. [...]Jag har ju mitt mål, jag vill ju bli proffs. Det är typ det jag lever för. [...] Fotboll är såhär det roligaste jag vet. [...] Det är att man rör sig mycket och det kommer alltid nya utmaningar. I fotbollen, du kan aldrig vara klar med fotbollen för det finns alltid nya utmaningar att göra.

F3: Jag brukar åka och spela fotboll [...] Typ fyra gånger i veckan, annars sitter jag väl hemma och pluggar. [...] Jag gymmar också, men det räknas in lite i fotbollen för att vi gör det inom fotbollen. [...] jag skulle inte ha tid för något mer, men det finns alltid saker, om jag hade tid skulle jag vilja göra det.

6.3.5 Skoldagen som aldrig slutar

Något som gemensamt tenderar att uppsluka stor del av intervjudeltagarnas fritid är prioriteringen av skola och efterföljande självstudier i hemmet i form av läxor och förberedelser inför prov. I alla intervjuer framkommer det att individerna vill genomföra andra aktiviteter, samt vistas mer i naturen på fritiden. De flesta intervjudeltagarna upplever däremot en begränsning orsakad av brist på tid och kraft efter en lång tid av pluggande. Vi tolkar därmed att bristen på tid till stor del påverkas av skoldagen som aldrig slutar, vilket kan uppfattas som ett vanligt och omfattande hinder för utevistelse i naturen på fritiden.

F1 upplever att hon ofta känner sig trött efter skolan och därför inte orkar göra så mycket mer än att plugga och andra stillasittande- och vardagliga sysslor.

F2 berättar att hon prioriterar skola och plugg framför träning på gymmet, vilket inte ger tid för utevistelse i naturen. F2 brukar ha många prov och brukar åka hem direkt efter skolan vid halv fyra för att sedan plugga i ca fyra timmar, äta och sova. F2 och F3 exemplifierar skolsituationen och tid för fritid med följande:

F2: Ja de gillar att lägga prov till oss. Nu fram till jullovet har vi två prov varje vecka så man bara jahapp! [...] Ja och det hindrar mig från allt, asså då är det ju, nu jag går ju direkt, nu under de senaste två månaderna så har jag bara åkt direkt hem efter skolan och pluggat i 4 timmar och sen äta och gå lägga mig.

F3: Helger skiljer sig från vardagen, jag brukar mer ta det lugnt och bara njuta av att inte ha så mycket i skolan. Mycket går väl åt till att vara med kompisar. Det kan också vara att vara med familjen.

P1 beskriver att han inte kan gå promenader i skogen med sin hund i samma utsträckning som tidigare, eftersom han upplever att det är mycket i skolan och med fotbollen nu. Han uttrycker det enligt följande:

P1: Det var varje dag men nu hinner jag inte. Det är mycket plugg med nationella prov och sånt sen har jag matcher och grejer. Sen så blir det mörkt snabbt och då har man inte lust att gå i skogen.

När P2 kommer hem från skolan prioriterar han att göra några läxor eller studera inför kommande prov. Han förklarar att han måste hitta tider för alla fritidsaktiviteter, men finner det svårt eftersom han ofta måste studera enligt följande citat: *“Sedan så kanske jag har ett prov på måndag och tisdag, du vet att helgen måste man sitta inne och bara plugga, plugga, plugga”*. Han berättar också att han gillar att sitta hemma och läsa faktaböcker på egen hand för att ha försprång i skolan och efter individuella intressen, men uttrycker en önskan att motionera mer:

P2 Jag skulle vilja gå till gymmet lite oftare för jag behöver mer motion och så, men jag brukar inte ha så mycket tid för det. Just nu är det mycket studier i skolan, jag brukar inte ha tid att gå ut ibland. Ibland är det jättejobbigt men ibland är det också skönt.

P3 diskuterar att fritiden på vardagarna består av dagliga rutiner, skola, äta, plugga, träna. P3 uppger att skolan upptar mycket tid på vardagarna, eftersom den tid som blir över präglas av att plugga hemma. Förutom att ta det lugnt på helgen nämner P3 att han vanligtvis är tvungen att plugga för att hinna ikapp med skolarbete om han ligger efter i något ämne. P3 fastställer att han enligt sin egen uppfattning studerar mer än sina vänner och att han har bättre tålamod än dem. Följande citat avslutar analysen genom att beskriva hur P3 upplever situationen med alla vardagliga rutiner kopplat till skola och studerande:

P3: Det är mycket med skolan, med plagget. Men det är sånt man måste göra. Sen har man familj också. [...] Just vardagar då är det mycket rutiner jag följer. Komma hem från skolan, äta och sen träna. Eller komma hem och plugga sen kanske typ jag vet inte städa mitt rum eller what ever

[...] Helger då försöker jag mest bara ta det lugnt. Om jag ligger efter i något ämne så kommer jag ikapp det bara. Och tar det lugnt. Om jag inte har något att göra så går jag och tränar.

7. Diskussion

I följande avsnitt diskuteras det mest intressanta fynden av det analyserade materialet i relation till tidigare forskning. Diskussionen avser att problematisera undersökningens problemområde genom att besvara syftet och frågeställningarna genom tolkande av intervjudeltagarnas individuella upplevelser. Syftet med undersökningen var att undersöka ett antal ungdomars *motiv* och *hinder* gällande utövande av *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritiden och i skolan. För att få en fördjupad uppfattning av ungdomarnas upplevelser så studerades *motiv* och *hinder* i förhållande till deras *erfarenheter* och *efterfrågan* av friluftsliv och utevistelse i naturen.

7.1 Det enkla och lugna friluftslivet i den närliggande naturen

Analysen visade att de intervjuade ungdomarna hade olika erfarenheter av friluftsliv och utevistelse i naturen. Den mest återkommande och vanligaste erfarenheterna var däremot aktiviteter i den närliggande naturen, vilket vanligtvis förekom flera dagar i veckan, exempelvis *promenader* och *träning*. De aktiviteter som ungdomarna upplever att de har mest erfarenheter av kan enligt analysen kategoriseras in i det som tidigare benämnts som *enkelt friluftsliv*. Analysen kan jämföras med Naturvårdsverkets rapport (2019) och Backmans undersökning (2004, s. 32) där motions och skogs promenader i den närliggande miljön var de dominerande aktiviteterna vid utevistelse på fritiden. Den här undersökningen visade att de intervjuade ungdomarna var ute flertalet gånger på vardagar. Analysen skiljer sig därmed i förhållande till Naturvårdsverkets rapport (2019, s. 27), eftersom den undersökningen visade att ca hälften av ungdomarna angav att de sällan var ute på vardagar. Analysen i den här undersökningen visade att ungdomarna (F1, F3, P2 och P3) förutom promenader i närnaturen även lockas till utevistelse, med motivet att utöva *fysisk aktivitet* och *träning*, vilket överensstämmer med dominerande aktiviteter av ungdomar mellan 16–24 år enligt Naturvårdsverkets rapporter (2013, s. 38; 2019, s. 31).

I analysen sammanfattades ungdomarnas motiv för att vistas i naturen på fritiden. Det tydligaste framkommande fyndet gällande gemensamheter för vad som lockar ungdomarna till naturen var bland annat att i *ensamhet* få *återhämtning*, *komma bort*, *tänka*, *känna lugn* och *frihet*.

Analysen visade således på liknande tendenser som redovisades i rapporten *friluftsliv i förändring* (Fredman et al. 2013). I rapporten nämns flertalet motiv för utevistelse i naturen på *helger*, bland annat att uppleva avkoppling, samt vara nära naturen. På *vardagar* var det främsta

motivet i likhet med de intervjuade ungdomarna i vår undersökning att uppleva ensamhet, orsakat av olika anledningar (2013, s. 38). Motiven som framkom i Naturvårdsverkets rapport går därför att relatera till denna studie gällande de intervjuade ungdomarnas främsta upplevda motiv för promenader och utevistelse i naturen på fritiden, exempelvis:

F1: "Om man har varit i skolan så är det massor av människor, sen åker man bussar så kommer man hem så är det tyst, så är man ute och går."

F3 "det är väldigt befriande och bara vara själv i naturen".

P1: "När man är själv så tänker man på viktiga grejer. Det är skönt att vara själv ibland."

P2: "Jag känner mig fri, jag känner som att någonting når mig. Jag får en bra kontakt med mig själv och ibland är det enklare att tänka för mig när jag är i skogen."

P3 "Det är just det där med det fria. Du kan bara släppa tankarna. Det är fritt. [...] Det är lugnt där, det är inte så mycket folk. Man får vara själva och det är öppet och fritt."

Ungdomarnas upplevelser kan tolkas med att naturen bidrar till att skapa en *individuell upplevelse* bortom den stressiga vardagen, snarare än specifika aktiviteter, vilket Backman (2004) nämner i samband med begreppet fritid (s. 18). Naturen tenderar därmed att skapa en möjlighet för *tänkande, avkoppling, återhämtning* och en *känsla av frihet*, vilket kan relateras till ämnesplanen för idrott och hälsa i gymnasieskolan med en undervisning i friluftsliv som ska verka som en källa till välbefinnande (Skolverket 2011b). Att fly den stressiga vardagen är även något som Arnegård (2006) diskuterade som motiv för äventyrssporter, vilket liknar de intervjuade ungdomarnas upplevelser av att vistas i naturen, med skillnaden att de förekommande ungdomarna upplever *närnaturen* och *enkelt friluftsliv* utan krav på utrustning som främsta anledning för utevistelse i naturen på fritiden. De upplevda erfarenheterna av det *enkla friluftslivet i närnaturen* kan även relateras till Backmans (2004) enkätundersökning där aktiviteter utan krav på *utrustning* resulterade i en större tillgänglighet och genomförande (s. 32).

7.2 Den konkurrerande tiden för fritid - Behovet av återhämtning i naturen

En djupare förståelse gällande de intervjuade ungdomarnas upplevda behov att *fly vardagen* på *fritiden* för att uppleva *ensamhet, tänkande* och *återhämtning* kan diskuteras med hur de beskriver sina upplevelser av vardagen. Varför är det just *ensamhet, tänkande* och *återhämtning* som lockar ungdomarna till naturen?

I analysen av intervjuerna framkom det att ungdomarna upplevde att *fritiden* till stor del upptas av andra prioriterade krav eller fritidsaktiviteter, exempelvis skolarbete, fotboll, och skärmtid. Trots att de intervjuade ungdomarna tenderar att prioritera andra aktiviteter och studier så efterfrågar flera av intervjudeltagarna att de vill vistas mer i naturen på sin fritid, vilket överensstämmer med rapporten av Naturvårdsverket (Fredman et al. 2019, s. 60). Även fast de flesta ungdomarna vill vistas mer i naturen så tenderar *skärmtid* av olika slag uppta stora delar av fritiden, vilket liknar tidigare studier (Folkhälsomyndigheten 2017, s. 49; SCB 2017, s. 13 f.). Intervjudeltagarnas upplevelser av fritiden kan liknas med Sandbergs (2012) kartläggning av ungdomars fritid, vilken beskrivs som en konkurrens om tiden, orsakat av olika prioriterade aktiviteter som konkurrerar om tiden efter skolan (s. 85). Den konkurrerande *tiden av fritiden* kan därför tolkas som det främsta *hindret* för de intervjuade ungdomarna gällande utevistelse i naturen, vilket även de tidigare rapporterna av Naturvårdsverket belyser (Fredman et al. 2013, s. 39; Fredman et al. 2019, s. 34). Föregående studier kan även relateras till en ytterligare undersökning av Centrum för idrottsforskning, vilken visade att ungdomar inte uppnår den dagliga rekommendationen av fysisk aktivitet, där *skärmtiden* möjligtvis förklarar mängden stillasittande (Dartsch et al. 2017, s. 29 ff.). I den här undersökningen har ungdomarnas upplevelser av fritiden visat på liknande tendenser som de tidigare studierna gällande skärmtid och stillasittande, eftersom några av de intervjuade ungdomarna uppgav en uppskattad skärmtid på upp till ca 4–5 timmar per dag (F1, F3, P2, P3).

Den här undersökningen adderar kvalitativ kunskap relaterat till de intervjuade ungdomarnas tidsmässigt stora skärmtid, vilket kan förklaras med tolkningen av deras upplevda krav på skolarbete efter skolan. Den efterföljande skärmtiden kan möjligen bero på relaterad trötthet och behov av vila, samt kvällens mörker som framåt kvällen hindrar intervjudeltagarna till utevistelse i naturen. I den här undersökningen kan därmed vår möjliga tolkning förklara skärmens betydelse och varför den upptar en stor del av fritiden för de intervjuade ungdomarnas upplevelser, trots att de efterfrågar mer utevistelse i naturen på fritiden.

Analysen i avsnittet "*skoldagen som aldrig slutar*" gav en tydligare förståelse och förklaring av konkurrensen av tiden på ungdomarnas fritid. I olika omfattning beskrev de intervjuade ungdomarna skolan som en upplevd begränsning för deras övriga tid på *fritiden*, vilken sedermera kan tolkas som en begränsning för utevistelse i naturen på fritiden. På olika sätt upplever de intervjuade ungdomarna att skoldagen inte slutar när de lämnar skolan, vilket överensstämmer med Folkhälsomyndighetens undersökning (2018) som bland annat

behandlade skolstress hos 15-åringar (s. 54 f.). Stressen kan således leda till att de måste tillbringa stora delar av sin *fritid* till att studera, vilket F2 och P1 tydligt beskrev enligt följande:

F2: Ja de gillar att lägga prov till oss. Nu fram till jullovet har vi två prov varje vecka så man bara jahapp! [...] Ja och det hindrar mig från allt, asså då är det ju, nu jag går ju direkt, nu under de senaste två månaderna så har jag bara åkt direkt hem efter skolan och pluggat i 4 timmar och sen äta och gå lägga mig.

P1: Det var varje dag men nu hinner jag inte. Det är mycket plugg med nationella prov och sånt sen har jag matcher och grejer. Sen så blir det mörkt snabbt och då har man inte lust att gå i skogen.

Sammanfattningsvis tenderar konkurrensen om tiden på fritiden att vara det främsta individuellt upplevda hindret för friluftsliv och utevistelse i naturen, orsakat av prioriterade aktiviteter och krav. De nämnda kraven och andra aktiviteter kan även tolkas vara anledningen till ungdomarnas efterfrågan av att vara ensamma i närnaturen, med motivet att känna lugn, få möjlighet att tänka och återhämta sig. Närnaturen kan därför tolkas ha en stor betydelse för dessa ungdomar, eftersom deras begränsade tid på vardagen till stor del tenderar att präglas av andra prioriterade aktiviteter. Den närliggande naturen kan möjligen vara den plats dit ungdomarna får tid och en chans att fly från den kravfyllda och stressade vardagen.

7.3 Familj och vänners betydelse för utevistelse i naturen

Analysen i den här undersökningen visade att flertalet av de intervjuade ungdomarna upplevde *familj* och *vänner* som ett motiv eller hinder för utevistelse i naturen.

I analysen framgår det att *familj* och *vänner* både kan upplevas som en begränsning eller tillgång, vilken möjligtvis påverkar deras erfarenheter, intresse och genomförande av utevistelse i naturen. Påverkan av familj och vänner liknar även resultaten från de tidigare internationella undersökningarna (Christiania et al. 2014 s. 516; Lagestad et al. 2009, s. 33; Peterson & Zmudy 2017, s. 5, 12 ff.). Analysen har möjliggjort tolkningen att de intervjuade ungdomarnas erfarenheter av utevistelse i naturen påverkas av familj och vänner, vilka båda motiverar och hindrar på olika sätt. Familj och vänners intressen har påverkat de intervjuade ungdomarnas tidigare erfarenheter, vilket enligt deras upplevelser även kan tolkas påverka nuet och eventuellt i framtiden, beroende på deras individuella livsvärldar. Vänners intressen på fritiden kan dessutom tolkas ha ett relativt stort inflytande på ungdomarna vilket F1, F2, P1, P2 och P3 återgav, exempelvis F1: ”[...] om jag skulle fråga om vi skulle gå promenad i skogen så tror jag inte att de skulle vilja det direkt [...] Jag tror att de hellre vill shoppa och sådant “. Den egna familjen och vänner kan således skapa förutsättningar för att vistas i naturen i form

av erfarenheter, intresse och kunskap, men enligt framkommande tendenser i intervjuerna så verkar skolan dessutom ha en stor potential till att tillgodose förutsättningarna för ungdomarna. Några av de intervjuade ungdomarna uppgav att de hade positiva upplevelser från skolans undervisning, men att det finns många områden som efterfrågas gällande kunskap och erfarenheter, relaterat till deras intressen på fritiden och i framtiden. Ungdomarnas efterfrågan i skolans undervisning kommer därför diskuteras i följande avsnitt.

7.4 Orientera, sätta upp stormkök och göra eld. Är det vad ungdomarna vill göra?

Det som de intervjuade ungdomarna har fått med sig från skolans undervisning kan kort sammanfattas med att undervisningen har präglats av sportifierad orientering och praktiska färdigheter utan verklig kontext. Ett intressant fynd i analysen är att de flesta ungdomarna efterfrågar att vistas mer i naturen på fritiden, särskilt på vardagar. Angående deras nuvarande utevistelse i naturen så framkommer dock tendenser att de inte upplever någon större nytta eller meningsfullhet av kunskaperna och erfarenheterna från undervisningen i skolan. Några av intervjudeltagarna nämner flertalet upplevelser från undervisningen i *friluftsliv och utevistelse*, vilket enligt deras uppfattningar har dominerats av praktiska kunskaper som att göra upp eld, eller andra förberedande aktiviteter tagna ur sitt sammanhang inför ett mer avlägset och *avancerat friluftsliv*. I kontrast till de tidigare studierna (Backman 2004; Fredman et al. 2019) uttryckte de flesta ungdomarna i den här undersökningen inte någon specifik efterfrågan av aktiviteter som ställer högre krav på utrustning eller är av en mer avancerad karaktär. Däremot uttrycktes upplevda hinder för att utöva den typen av aktiviteter.

Trots att ungdomarna upplever en vag meningsfullhet av kunskaperna och aktiviteterna i undervisningen i *friluftsliv och utevistelse* så hade de ändå positiva upplevelser av dessa aktiviteter. Det framkom däremot att de i låg utsträckning hade utövat något av det som de lärt sig i skolan på den egna fritiden, mer än att några få intervjudeltagare som hade gjort upp eld eller åkt skridskor någon enstaka gång. En fråga som väcks baserat på ungdomarnas efterfrågan och upplevelser är om det endast är praktiska färdigheter och kunskaper inför ett *avancerat friluftsliv* som bör vara det centrala och eftersträvansvärda i undervisningen?

En tolkning av ungdomarnas erfarenheter och efterfrågan tillsammans med hur deras upplevda vardag vanligtvis utspelar sig kan skapa en indikering för vad undervisningen bör innehålla,

samt hur undervisningen kan behöva utvecklas för att skapa en mer meningsfull undervisning för ungdomarna.

F3: Jag skulle vilja lära mig om själva naturen, det var när man gick i femman och så då var det mycket att forska om olika svampar. Det skulle jag tycka vara kul, kanske inte precis vilken svamp, mer hur det hänger ihop och att inte tappa bort sig, hur man ska signalera för det. [...] om man är ute på is, hur man ska ta sig upp om man ramlar i.

P2: Hur allt fungerar, systemet i naturen, förutom allemansrätten. Om man ser något, t.ex. ett skadat djur, vad gör man då, ringer man 112, jag vet inte. 112 för djur jag vet faktiskt inte.

Ungdomarnas upplevelser och erfarenheter möjliggör en diskussion kring vad en mer meningsfull undervisning för eleverna i området *friluftsliv och utevistelse* i naturen skulle kunna innefatta inom ramen för idrott och hälsa. Baserat på ungdomarnas upplevelser så verkar det finnas en efterfrågan av undervisning som ger ungdomarna en holistisk och bredare kunskap om naturen, exempelvis ekologi, säkerhet och verktyg för att vistas i den närliggande naturen, med fokus på *avkoppling* och *återhämtning*.

Den här undersökningen söker inte några omfattande generaliseringar eller slutsatser, utan syftar till att lyfta fram några ungdomars kvalitativa upplevelser för att nå en djupare förståelse för deras upplevelser av utevistelse i naturen på fritiden. Enligt denna undersöknings tolkningar skulle undervisningen i förhållande till tidigare nämnde upplevelser kunna fokusera på vad ungdomarna efterfrågar. Mer undervisning av *helheten i närnaturen* skulle kunna stå i kontrast till den nuvarande upplevda undervisningen bestående av praktiska förberedelser inför vistelser i en mer avlägsen natur som kräver mer planering och högre krav på utrustning och färdigheter. Skolinspektionen (2018) och Novus (2016) lyfte fram snarlika resultat gällande lärarnas upplevda svårigheter och hinder vid undervisningen av *friluftsliv och utevistelse*, exempelvis tid i form av transport och ekonomi. Lärarnas upplevda hinder för undervisning i friluftsliv skulle eventuellt kunna minimeras om undervisningen i större utsträckning relateras till ungdomarnas perspektiv i enlighet med deras upplevda behov och efterfrågan på fritiden.

Ämnet idrott och hälsa kan därmed ha potential att tillhandahålla en mer *meningsfull* undervisning för ungdomarna, vilken skulle kunna generera en ökad vistelse i naturen på fritiden. En mer meningsfull undervisning med *positiva upplevelser* kan möjligen anses ligga i linje med *kursplanens syfte* och den *politiska ambitionen*, vilket skulle kunna leda till ökat intresse för vistelse i naturen på fritiden och ett ökat uppnående av de olika friluftslivsmålen

(Skolverket 2011a; Naturvårdsverket 2015). På sikt skulle ett ökat intresse troligtvis leda till ett förbättrat uppfyllande av det politiska målet, att uppnå en förbättrad folkhälsa.

Att lyfta fram elevers röster och låta dem vara med och påverka undervisningen har ett tydligt stöd i styrdokumentet (Skolverket 2011a). Skolinspektionens granskning (2018) påpekade i sammanhanget att elevinflytande är något som måste förbättras, vilket även Wiker (2017) lyfte fram i sin avhandling med tankar kring aktiviteter som har en nytta och betydelse för eleverna i framtiden (s. 151 ff.). Ett sätt att bemöta ungdomarnas efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden och lärarnas nämnda svårigheter vid undervisning kan vara att tillämpa en mer demokratisk undervisning i likhet med den Wiker (2017) diskuterar. En mer demokratisk undervisning kan även tänkas genomföras med den platsresponsiva pedagogiken som Mikael (2018) förespråkar. I en sådan typ av undervisning skulle eventuellt elevernas intressen kunna kombineras med en bredare undervisning, vilken tar hänsyn till platsen och naturen som helhet med ett tydligare förhållande mellan människa och natur och som även anspelar på läroplanens övergripande perspektiv i större omfattning (Mikael 2018, s. 22, 72).

Avslutningsvis skulle denna typ av undervisning möjligtvis kunna underlätta för lärares nämnda problematik kring undervisning i området friluftsliv och utevistelse, samtidigt som elevernas inflytande kan påverka undervisningen i en meningsfull riktning mot deras intressen, behov och efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden.

Avslutning

Syftet med den här undersökningen har varit att söka en djupare förståelse för några ungdomars upplevelser gällande *motiv, hinder, erfarenheter* och *efterfrågan av utevistelse i naturen på fritiden och i skolan*. Undersökningen visade på flertalet individuella och gemensamma upplevelser, vilka vi anser har besvarat problemområdet, syftet och frågeställningarna på ett relevant sätt och med ett tydligt tillvägagångssätt. Studien visade att de intervjuade ungdomarna till stor del har erfarenheter av att gå promenader och träna i närnaturen. Det som har synliggjorts är att de flesta ungdomarna vill vistas mer i naturen än vad de gör nu, med främsta anledning att känna lugn, tänka och få återhämtning genom att komma bort från den stressiga vardagen. Vid vistelse i naturen så efterfrågar flertalet av ungdomarna mer kunskaper om helheten i naturen, tillsammans med tillhörande säkerhet. Ungdomarnas erfarenheter och upplevelser har diskuterats gällande hur undervisningen i idrott och hälsa skulle kunna bidra till en ökad utevistelse i naturen för ungdomar på fritiden. Den här undersökningen har bidragit till en djupare bild av några få ungdomarnas upplevelser där det framkommit att ungdomars fritid skulle behövas problematiseras och undersökas ytterligare för att få en förståelse för den

stressfyllda och tidspressade vardagen. Den här diskussionen framhäver därmed tankar om vilka möjligheter som finns för att skapa ett intresse gällande utevistelse i naturen för kommande generationer. Den här undersökningen har bidragit till framtida tankar gällande forskning kring ungdomars fritid och utevistelse i naturen. Vi finner därför även ett intresse för vidare studier angående de förekommande motiven och hindren som påverkar ungdomarnas efterfrågade fritid och utevistelse i naturen. Den här studien skulle eventuellt kunna kompletteras med undersökningar under olika tidpunkter på året, exempelvis under längre lov för att möjligen kunna lyfta fram upplevelser från olika tidpunkter. Olika tidpunkter skulle kunna ge annorlunda svar och bredd än i den här undersökningen, där lugn och ensamhet framkommer som ett tydligt motiv, och andra sidan ger denna undersökning svar på upplevelser under en stressfull tid i slutet på skolterminen. Framtida studier skulle även kunna undersöka olika faktorer gällande hur eller om ungdomars efterfrågan bör bemötas av samhället och skolan. Det skulle därmed behövas nya undersökningar i större omfattning och utifrån olika teorier för att kunna belysa och problematisera motiv och hinder för fenomenen *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritiden i dagens samhälle från olika perspektiv.

Källförteckning

- Backman, E. (2004). *Är det inne att vara ute?* [Elektronisk resurs]: en studie av friluftaktiviteter bland ungdomar /. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-22>
- Backman, E. (2010). *Friluftsliv in Swedish physical education - a struggle of values: educational and sociological perspectives*. Diss. (sammanfattning) Stockholm : Stockholms universitet, 2010
- Backman, E. (2011). *Friluftsliv: a contribution to equity and democracy in Swedish Physical Education? An analysis of codes in Swedish Physical Education curricula*
- Bladh, G. & Fredman, P. (2008a). *Vara i naturen: varför eller varför inte: delresultat från en nationell enkät om friluftsliv och naturturism i Sverige*. Östersund: Friluftsliv i förändring
Tillgänglig på Internet:
http://www.friluftsforskning.se/publikationer.4.6983d52510f51a3d56e8000638.html?cat_q=&typ_q=Rapporter+Friluftsliv+i+f%C3%B6r%C3%A4ndring&freetext_q=&query=metadata.pub_type%3A%22Rapporter+Friluftsliv+i+f%C3%B6r%C3%A4ndring%22+AND+metadata.doctype%3Apublication&submit=S%C3%B6k
- Bladh, G. & Fredman, P. (2008b). *Vad är friluftsliv?: delresultat från en nationell enkät om friluftsliv och naturturism i Sverige*. Östersund: Friluftsliv i förändring
Tillgänglig på Internet:
http://www.friluftsforskning.se/publikationer.4.6983d52510f51a3d56e8000638.html?cat_q=&typ_q=Rapporter+Friluftsliv+i+f%C3%B6r%C3%A4ndring&freetext_q=&query=metadata.pub_type%3A%22Rapporter+Friluftsliv+i+f%C3%B6r%C3%A4ndring%22+AND+metadata.doctype%3Apublication&submit=S%C3%B6k
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Fifth edition Oxford: Oxford University Press

Christiana, R., Davis, M., Wilson, M., Mccarty, F.A. & Green, G. (2014). Factors Related to Rural Young Adolescents' Participation in Outdoor, Noncompetitive Physical Activity. *Research quarterly for exercise and sport*. 85. 509-18.

Dartsch, C., Norberg, J R. & Pihlblad, J. (red.) (2017). *De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid* (ss. 27–42). Stockholm: Centrum för idrottsforskning
Tillgänglig på Internet: https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf

Dyson, B. (2006). *Students' perspectives of physical education*. I D.Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan (Red.), *The Handbook of Physical Education* (ss. 326-346). London: Sage Publications.

Eriksson, LT. (2018). *Kritisk tänkande. "Utan tvivel är man inte riktigt klok"*. Upplaga 3. Stockholm: Liber AB.

Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. 3., utök. uppl. Stockholm: Liber

Fredman, P., Stenseke, M. & Sandell, K (red.) (2014). *Friluftsliv i förändring: studier från svenska upplevelselandskap*. [Ny], bearb. [utg.] Stockholm: Carlsson

Fredman, P., Ankre, R. & Chekalina, T. (2019). *Friluftsliv 2018. Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor*. Stockholm: [Elektronisk resurs]
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:miun:diva-36057>

Folkhälsomyndigheten (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 [Elektronisk resurs] grundrapport*. Solna: Tillgänglig på Internet:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201314/>

Folkhälsomyndigheten (2019). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. [Elektronisk resurs] grundrapport*. Solna: Tillgänglig på Internet:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

Goldenberg, M., Schwab, K., Hendricks, W., Greenwood, J., Greenwood, B. & Higgins, L. (2019). San Francisco Youth Outdoor Recreation Intentions Through Themed Messages. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*. 11 (3). 271-274. 10.18666/JOREL-2019-V11-I3-9935.

Gillham, B. (2008). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. 1.uppl. Lund: Studentlitteratur

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Kvale, S. & Brinkmann, S (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Koekoek, J., Knoppers, A. & Stegeman, H. (2009). *How Do Children Think They Learn Skills in Physical Education?* *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(3), 310-332.

Mikaels, J. (2018). Becoming a Place-Responsive Practitioner: Exploration of an Alternative Conception of Friluftsliv in the Swedish Physical Education and Health Curriculum. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10 (1), pp. 319

NE. Fritid.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/fritid> [2019-12-25]

NE. Ungdomar.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/ungdom> [2019-12-25]

NE. Natur.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/natur> [2019-12-25]

NE. Friluftsliv
<https://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/friluftsliv> [2019-12-25]

Peterson, J. & Zmudy, M. (2017). "Underprivileged Youths' Participation in Nature-Based Outdoor Recreation: Motivations, Constraints, and Barriers." *The International Journal of Sport and Society* 8 (4): 1–18.

Naturvårdsverket (2013). *Friluftsliv i förändring: resultat från ett forskningsprogram: slutrapport*. Stockholm: Naturvårdsverket
Tillgänglig på Internet:
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6547-8f.pdf>

Naturvårdsverket (2015). *Friluftsliv för alla. Uppföljning av de tio målen för friluftslivspolitikerna*. Stockholm: [Elektronisk resurs]
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:naturvardsverket:diva-6539>

Naturvårdsverket (2019). Friluftsliv. [Elektronisk resurs] Tillgänglig på internet:
<http://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledning/Arbetsmaterial/Arbetsmaterial-fil/Friluftsliv/Kommunal-friluftslivsplanering/Vad-ar-friluftsliv/> [2019-12-25]

Novus (2016). *Undersökning bland idrottslärare*. Svenskt friluftsliv. Stockholm: [Elektronisk resurs] Tillgänglig på internet: <https://svensktfriluftsliv.se/nyheter/undersokning-bland-idrottslarare/> (2019-12-25)

Sandberg, M. (2009). *Barn och natur i storstaden: en studie av barns förhållanden till naturområden i hemmets närhet - med exempel från Stockholm och Göteborg*. Licentiatavhandling Göteborg: Göteborgs universitet

Sandberg, M. (2012). *"De är inte ute så mycket" den bostadsnära naturkontaktens betydelse och utrymme i storstadsbarns vardagsliv*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2012: [Elektronisk resurs] Tillgänglig på Internet: <http://hdl.handle.net/2077/29094>

Sandell, K., Fredman, P. & Stenseke, M. (2011). *Framtida forskningsstrukturer för friluftsliv och naturturism i Sverige* [Elektronisk resurs] Ett diskussionsunderlag. Östersund: Friluftsliv i förändring
Tillgänglig på Internet: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kau:diva-10739>

SCB (2017). *Fritid 2014–2015*. Stockholm: Rapport 128 [Elektronisk resurs] Tillgängligt på internet:https://www.scb.se/contentassets/c80a1255111a439098cd1dc518d08da1/e0101_2014i15_br_lebr1701.pdf [2019-12-25]

Skolverket (2011a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011* [Elektronisk resurs] Stockholm: Skolverket
Tillgänglig på Internet: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Skolverket (2011b). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011* [Elektronisk resurs]. Stockholm: Skolverket
Tillgänglig på Internet: <http://hdl.handle.net/2077/31404>

Skolverket (2011c). *Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa* [Elektronisk resurs]. Stockholm: Skolverket
Tillgänglig på Internet:
<https://www.skolverket.se/publikationsserier/kommentarmaterial/2011/kommentarmaterial-till-kursplanen-i-idrott-och-halsa>

Skolverket (2011d). *Bedömningsstöd i ämnet idrott och hälsa* [Elektronisk resurs]. Stockholm: Skolverket.
Tillgänglig på internet:
<https://bp.skolverket.se/delegate/download/test/informationmaterial?testGuid=DB00615FF7054F8A90A4182DECF911BC>

Skolinspektionen (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*
Tillgänglig på Internet: [Elektronisk resurs]
<http://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/Kvalitetsgranskning/idrott-och-halsa/>

Thurén, T. (1996). *Vetenskapsteori för nybörjare*. 1. uppl. Stockholm: Liber

Wiker, M. (2017). *”Det är live liksom”* Elevers perspektiv på villkor och utmaningar i

Idrott och Hälsa. Doktorsavhandling. Karlstad: Karlstad University Studies. 2017:45.

[Elektronisk resurs] Tillgänglig på internet: <http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1153127/FULLTEXT03.pdf> (2019-12-25)

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Inledning

Var bor du? Är du uppvuxen där?

Området

Hur skulle du beskriva området där du bor? Vad kan man göra i området där du bor?

Finns det naturområden där du bor? (skog, grönytor) Vad är bra/dåligt med området? Varför är det ett bra område? Har du någon favoritplats i området där du bor?

Fritiden - senaste året

- Vad brukar du göra en vanlig dag efter skolan?
 - Kan du berätta vad du gör på fritiden i hemmet?
 - Gör du något efter skolan utanför hemmet en vanlig dag?
 - Vad gillar du att göra på fritiden, vilka intressen?
 - Är det något du skulle vilja göra mer på fritiden?
- Vad brukar du göra på helger och lov på fritiden?
- Vad använder du din mobil eller dator till på fritiden?
 - Hur ofta/länge ungefär per dag, Med vilka?
 - Ser du på tv, när och hur mycket?
- Vad gör du utomhus på fritiden?
 - Hur ofta/länge, Med vem?
 - Helger, lov?
- Idrottar du? / Motionerar du?
 - Vad är anledningen?
 - Ute eller inne / anledningen till det ena eller andra?
 - Hur ofta / länge, med vem?
- Om du får välja, är du helst inne eller ute på fritiden.
 - Finns det något du gillar att göra ute som man inte kan göra inomhus?

Naturen

- När jag säger natur och naturmiljö, vad tänker du på då?
 - Vad kan naturmiljö mer vara för olika platser?
- Vad får dig att vilja vara i naturen på fritiden?
 - Hur kommer det sig?
- Vad är enligt dig det bästa med att vara i naturen?
 - Hur kommer det sig?
- Upplever du något negativt med att vara ute i naturen?
 - Vad beror det på?

Vad väcker naturen för känslor och tankar?

- Vilken typ av natur tycker du bäst om?
 - Skog, öppna landskap, havet, sjöar, parker?
 - Vad är anledningen att du vill vistas i den nämnda naturen
 - Vad gör att du inte är mer i den naturen?
- När du tänker på att vara utomhus i naturen vilka känslor och tankar dyker upp?
- Finns det något som gör att du inte vill vara i naturen?
 - Djur, människor, obekvämt, mörker, kyla? Vinter, sommar, höst, vår.

- Hur påverkar det dig?

Vistelse i naturen - senaste året, tänk på årstiderna

- Kan du berätta vad du tycker om att göra för olika aktiviteter i naturen?
 - Kan du säga något mer om det? Vilka platser? Vem? Vad är anledningen?
 - Gör du något annat, våren sommaren, hösten vintern?
 - Finns det några aktiviteter du gör som du inte tycker om?
- Hur ser det ut bland dina vänner? Brukar ni vistas tillsammans i naturen?
 - Gör du något med dina vänner som du inte gör med din familj i naturen?
 - Vistas ni ungefär lika mycket i naturen du och dina vänner?
 - Om du föreslår för dina vänner att genomföra en aktivitet i naturmiljö som du gillar, tror du att det skulle de uppskattas?
- Om du är ute i naturen på vardagar vad gör du då?
 - Hur kommer det sig?
 - Hur länge och vilka platser?
 - Gör du något mer i naturen på vardagar?
- Vad gjorde du senast du var ute i naturen?

Närnaturen

- Hur ofta vistas du i naturen nära där du bor?
 - Vad gör du då?
 - Hur länge?

Vistelse i naturen på helger och längre ledigheter

- Vad gör du OM du vistas ute i naturen på lov och längre ledigheter?
 - Vad anser du är anledningen till det?
 - Hur länge/ofta?
 - Med vem?
 - Sommarstuga, semester i sverige?
 - Vad gör du där?
- Vad gör du för aktiviteter i naturen på lov och längre ledigheter?
 - Vad beror det på?
 - Hur länge/ofta?
 - Med vem?
- Är det någon aktivitet eller upplevelse i naturen du skulle vilja göra mer av på vardagar och vid ledighet?
 - Vad är anledningen?
 - Finns det något som begränsar att du inte gör det oftare?

Erfarenheter av utevistelse i naturen på fritiden och i skolan

- Vad har du för erfarenhet av vara i naturen i skolan?
 - Hela skoltiden, senaste åren
- Vad gjorde ni för aktiviteter utomhus i idrott och hälsa?
 - Vad tyckte du om det?
 - Hur ofta gjorde ni det?
 - Har du gjort något av det du gjorde utomhus i skolan på din fritid?
 - Vardagar / längre ledighet
 - Varför har du det/har inte det?
 - Hur ofta?

- Om du fick välja, vad skulle du vilja genomföra för aktiviteter inom området friluftsliv i ämnet idrott och hälsa?

Bilaga 2: Missivbrev och samtyckesblankett

Förfrågan om att delta i en studie om ungdomars fritid och utevistelse

Syftet med studien är att undersöka ungdomars erfarenheter och efterfrågan gällande fritid och utevistelse i naturen.

Studien genomförs med ungdomar mellan 15–18 år.

Studien är ett examensarbete på avancerad nivå och är en del av utbildningen i ämneslärarprogrammet på Gymnastik och idrottshögskolan. Studien kommer att genomföras med intervjuer under hösten 2019. Intervjun kommer att beröra din uppfattning/erfarenhet av utomhusvistelse och fritidsaktiviteter. Intervjun beräknas ta ca 30–45 minuter, det är viktigt att intervjun sker i ostörd miljö, på en tid och plats som vi kommer överens om. Intervjun kommer att spelas in och skrivas ut i text.

Den information som Du lämnar kommer att behandlas säkert så att ingen obehörig kommer att få ta del av den. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen deltagande individ kan identifieras. Resultatet kommer att presenteras i form av ett examensarbete. När examensarbetet är färdigt och godkänt kommer det att lagras i en databas. Du kommer ha möjlighet att ta del av examensarbetet genom att få en kopia av arbetet och individuella utskrifter om du vill.

Deltagandet är helt frivilligt och Du kan när som helst avbryta din medverkan utan närmare motivering.

Vi frågar härmed om du vill delta i denna studie. Fyll i samtyckesblanketten om du vill delta i studien.

Ansvariga för studien är Karl och Kevin.Handledare är högskolelektor Jonas Mikael. Har Du frågor om studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Karl Dagnesjö
Student
Gymnastik och idrottshögskolan
Mail: Karl.dagnesjo@student.gih.se
Telefon: 070-276 96 28

Kevin Rohlin
Student
Gymnastik och idrottshögskolan
Mail: kevin.rohlin@student.gih.se
Telefon: 073-949 53 09

Jonas Mikael
Handledare

Gymnastik och idrottshögskolan

Mail: jonas.mikaels@gih.se

Telefon: 08-120 537 87

Samtyckesblankett

Detta är en samtyckesblankett. Kryssa i den ruta som anger om du samtycker till att delta i studien eller inte. Informationsbrevet ska du behålla eftersom det innehåller uppgifter om var du kan vända dig om du har frågor eller om vill avbryta ditt deltagande.

Samtycke *forskningsprojekt gällande fritid och utevistelse*

Jag har informerats om studien och har fått upplysning om vart jag kan vända mig om frågor dyker upp, och samtycker härmed till att bli intervjuad:

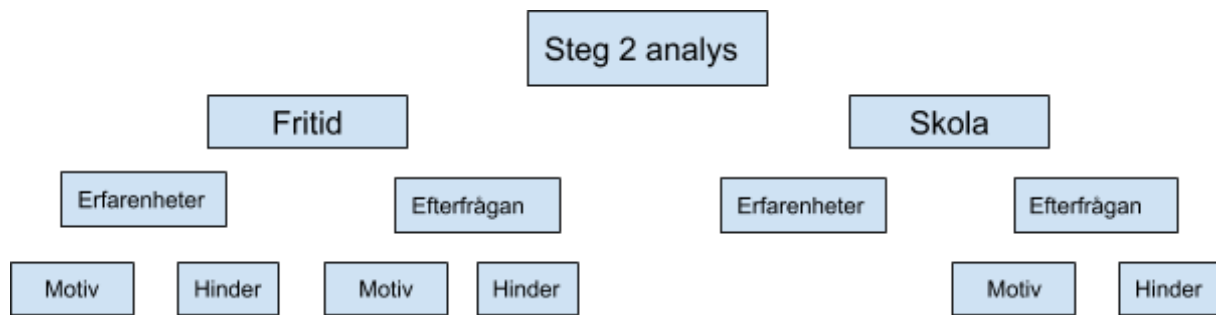
Jag samtycker

Jag samtycker inte

Namn (elev)

Datum och ort

Bilaga 3: Analysmetod steg 2



Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka ett antal ungdomars *motiv* och *hinder* gällande utövande av *friluftsliv* och *utevistelse i naturen* på fritid och skola. För att få en fördjupad uppfattning av ungdomarnas upplevelser så studeras *motiv* och *hinder* i förhållande till deras *erfarenheter* och *efterfrågan* av friluftsliv och utevistelse i naturen.

Frågeställningarna till undersökningen är följande.

- Vilka *erfarenheter* och vilken *efterfrågan* har ungdomar av friluftsliv och utevistelse på fritiden och i ämnet idrott och hälsa?
- Vilka är ungdomars *motiv* och *hinder* till utövande av friluftsliv och utevistelse i naturen på fritiden?

Sökord vi använt

| Ämnesord och synonymer svenska | Ämnesord och synonymer engelska |
|---|--|
| Friluftslivsvanor, Friluftsliv, ungdomar, Motiv och hinder friluftsliv, Motiv och hinder Utevistelse, Skärmtid, Stillasittande, Erfarenheter och efterfrågan friluftsliv, Undervisning friluftsliv, Fritid, Fritidsvanor, Fritid ungdomar, Skolbarns hälsovanor, Natur, Vistelse i naturen ungdomar | Outdoor education, motives and barriers outdoor recreation, youth, leisure time, physical activity, adolescents, nature, |

Var och hur vi har sökt

| Databaser och andra källor | Sökkombination |
|----------------------------|---|
| Discovery | " friluftsliv" "Ungdomar och friluftsliv" "Fritidsvanor" "Friluftslivsvanor" "Motives and barriers outdoor recreation" "Friluftsliv youth" |
| Google Scholar | "Friluftslivsvanor" "Ungdomar och friluftsliv" "Ungdomar och utevistelse" "Rapport friluftsliv" "hälsovanor" "friluftsliv skola" "utevistelse ungdomar" "motiv och hinder friluftsliv" |
| GIH:s bibliotekskatalog | "Friluftsliv skola" "friluftsliv undervisning" "utevistelse i naturen" |