

Ut på tur med app

Teknologi i hverdagens bevegelseskultur

Odd Lennart Vikene¹, Reidun Nerhus Fretland¹, Sylvia Hole¹ & Helga Synnevåg Løvoll²

¹ Institutt for idrett, kosthold og naturfag, Høgskulen på Vestlandet;

² Institutt for idrett og friluftsliv, Høgskulen i Volda

Author contact <odd.lennart.vikene@hvl.no>

Abstract

Hiking with an app: Technology in everyday movement culture

To go for a hike in the nearby environment is a popular activity within the Norwegian population. Voluntary organizations have for a long period of time taken initiative to place tour books on strategical places in the nearby environment for people to sign their names, so they can be counted for number of hikes, and maybe also compete for a prize. This as an initiative to increase hiking activity for the general population. Recently, there has been a change towards use of mobile phones and apps to register hiking activities. The aim of this study is to explore how new technologies, here exemplified by the app Georeg, influence the hiking experience. The study draws from theories of motivation, such as the self-determination theory (SDT) and with special attention to the term autonomy. A strategic sample of 22 active hikers (81% females, mean age 53) were recruited from the North-western part of Norway. Through semi-structured individual interviews, informants were asked about their hiking habits, their experiences, and their use of Georeg. The analysis identified four overarching themes: 1) from tour book to app, 2) how the app form and regulate, 3) the app creates contradictory feelings, and 4) when technology takes control. The findings illustrate both positive and negative perspectives of using the app, and a clear ambivalence from the informants appears in the material. The article discusses how parts of the app function as “nudging” for activity, but also how dualistic passion threaten participant’s autonomy and how nature can take a backseat to the total experience. We question what task is for the technology to solve, and if the app solely contributes to promote happiness, wellness and increased public health.

Keywords: friluftsliv, hiking, technology, motivation, wellness, nudging, self-determination, autonomy, obsessive passion, outdoor recreation

Introduksjon

Å gå en tur i naturen har gjennom generasjoner blitt assosiert med glede, velvære og folkehelse. Allerede fra det gamle folkeeventyret «Kvernsagn» fra 1845 forteller Asbjørnsen om en opplevelse der han brukte naturen som kilde til ro og harmoni når han skriver: «Når verden går meg imot, og det unnlater den sjelden å gjøre når det gis noen leilighet til det, har jeg stette funnet meg vel ved å ta en friluftsvandring som demper for min smule bekymring og uro» (Asbjørnsen & Moe, 1997, s. 310). Kunnskapen om at turgåing, helse og velvære henger sammen er dermed ingen ny tanke i norsk friluftslivskontekst. Turgåing i naturen er en aktivitet som gir positive konnotasjoner (Fasting, Høyem & Bischoff, 2022; Nedreliid, 1993; Næss & Hansen, 2012). I forståelsen av sentrale egenskaper ved turgåing blir verdier som stillhet og ro, sammen med muligheten for fysisk aktivitet, ofte trukket frem (Fugelli & Ingstad, 2001; Hervik & Skille, 2016; Skar, 2010; Svarstad, 2010; Vaagbø, 1993). Det er også bred empirisk støtte for at det er mange positive helsefordeler ved å drive med fysisk aktivitet i natur, noe som for mange er en viktig kilde til rekreasjon (Calogiuri & Chroni, 2014; Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014; Cox et al., 2017; Frumkin et al., 2017). Fysisk aktivitet i natur blir også trukket frem som motiverende, fordi det for mange oppleves enkelt og bekvemmelig å gjennomføre (Calogiuri & Elliott, 2017).

Friluftsliv som fenomen og begrep står i en sterk posisjon i Norge. Turer i nærmiljøets fjell og skoger er blant de aktivitetene med størst oppslutning blant befolkningen (Breivik & Rafoss, 2017; Dervo et al., 2014). Vistad et al. (2018) beskriver dette nærfriluftslivet som en integrert del av menneskenes daglige virke, og poengterer at turposter på populære turmål kan være med å øke motivasjonen til å gå tur. Fra en norsk studie finner Fongar et al. (2019) at nærhet til naturområdet og kvaliteten på naturmiljøet er viktig for besøksfrekvensen.

Kultur for å bruke lokale trimposter

Frivillige idretts- og turlag har lenge plassert «trimposter» på utvalgte steder i nærmiljøet. Trimposter er typisk plassert på steder som blir ansett å ha estetisk verdi, eller steder med lokalhistorisk betydning. Mange av disse postene har lagt på de samme stedene gjennom generasjoner. De siste årene har forfatterne registrert en endring i måten trimturene organiseres, fra fysiske bøker til digitale registreringsformer. Konkret i form av applikasjo-

ner i mobiltelefoner som registrerer turer og poenger for den enkelte turgåer. Denne utviklingen gir i mange tilfeller turgåerne umiddelbar tilgang til informasjon, både om seg selv og andre turgåere, noe de ikke hadde tidligere. Dette kan være informasjon om hvem som går til de ulike postene, hvor mange poeng de ulike turgåerne har og hvem som har gått flest turer. Det er lite kjent, både nasjonalt og internasjonalt, hvilken betydning turposter i naturen kan ha for aktiviteten og hvordan teknologien bidrar til å forme hverdagsturene. Dette danner bakteppe for artikkelens tema om digital teknologi som en del av hverdagsturene. Hensikten er å frembringe innsikt i om bruk av teknologi, som apper på mobiltelefoner, bidrar til å forme vaner og turopplevelser i hverdagen. Artikkelens forskningsspørsmål er: *Hva forteller aktive turgåere om sin turaktivitet med app, og opplever informantene ambivalens knyttet til bruk av teknologi på tur?*

Teknologi som «nudging»

Ifølge Carter, Green og Speed (2018) er digital teknologi med på å endre den hverdagslige praksisen av å gå og sykle. Arts et al. (2021) intervjuet turgåere og stisyklister om deres bruk av mobilteknologi. De sier at informasjonen som finnes via denne teknologien er lett å dele og blir derfor synlig på måter som i stor grad påvirker deres praksis. Vi ser her noen empiriske eksempler der teknologi bidrar til å forme menneskers aktivitet i naturen. Toner et al. (2022) diskuterer om disse teknologiske applikasjonene dytter folk i en retning der teknologien får for mye makt. *Nudging* eller på norsk «dytting» handler om at mennesker ikke lenger står fritt til å gjøre egne valg, men blir styrt eller ledet i bestemt retning.

Vi har altså både en skepsis og en nysgjerrighet i møtet med ny teknologi. En positiv side kan være at mange benytter teknologi anvendt gjennom smarttelefoner og smartklokker til å komme seg over dørstokken og i gang med fysisk aktivitet. Edwards, Zajchowski og Hill (2021) finner i deres undersøkelse av smarttelefoner anvendt under et friluftslivsprogram at teknologien kan oppleves som et hjelpemiddel for kontakt og trygghet, men også at teknologien kan være en hemmende distraksjon. Lupton og Maslen (2018) viser til at kvinner benyttet teknologi som smartklokker og apper til hjelp for å nå mål som å komme i bedre form eller gå ned i vekt. De sier også gjennom intervjuer av syklistene, at bruk av digital teknologi, for å overvåke kroppslige funksjoner og ytre rammer ved aktiviteten, gav motivasjon, konkurranselyst og prestasjoner. Samtidig førte det til skuffelser dersom data ble borte eller teknologien sviktet.

Autonomi og selvbestemmelse

For å belyse måter teknologi motiverer til aktivitet, kan Deci og Ryan (1985) sin selvbestemmelsesteori (SDT) forklare at våre tidligere erfaringer spiller en avgjørende rolle for våre valg. SDT er en metateori som er en samling av flere ulike miniteorier. Samlet bygger miniteoriene opp under en oppfatning om at det er tilfredsstillelsen, eller mangelen på tilfredsstillelsen av tre grunnleggende psykologiske behov, som til sammen regulerer vår motivasjon: 1) *Behovet for kompetanse* omhandler følelsen av at man har kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringene en står overfor og trues ved blant annet for store utfordringer, negative tilbakemeldinger, personkritikk og sosial sammenlikning. 2) *Behovet for tilhørighet* handler om å være knyttet til omgivelsene på en måte som gir en trygghet og følelsen av å tilhøre, og trues ved at man føler seg ekskludert eller utenfor et sosialt felleskap. 3) *Behovet for autonomi* handler om opplevelsen av å kunne ta initiativ og eierskap i sine egne valg og gjøremål, at atferden er selvinitiert og at den samsvarer med autentiske interesser og fellesskap (Ryan & Deci, 2017). Ulike grader av oppfyllelse av disse behovene regulerer motivasjon – i et kontinuum fra ytre (kontrollert) motivasjon til indre (autonomistøttet) motivasjon. Hva som utløser handling og engasjement i dette kontinuumet vil kunne forklares ut fra en nærmere undersøkelse av bakenforliggende dynamikker som eventuelt kan true eller støtte vår selvoppfatning og vårt selvverd.

I forhold til betydningen av teknologi knyttet til turgåing, blir særlig det grunnleggende psykologiske behovet for autonomi utfordret, ved at teknologien gir informasjon om egne og andres poenger i fjelltrimmen. Særlig vil en av miniteoriene for SDT, Organismic Integration Theory (OIT), være relevant for å forstå hvordan teknologi som del av en ytre motivasjon kan være med på å fremme eller hemme grader av indre motivasjon (Ryan & Deci, 2017). OIT sier at hvis den ytre påvirkningen, slik som informasjon fra en applikasjon, er godt integrert, vil det være grunnlag for autonom ytre atferd. De som i mindre grad har internalisert denne ytre påvirkningen vil kunne oppleve en mer kontrollerende form for ytre motivasjon.

Gjennom utprøving av ulike aktiviteter vil mange mennesker etter hvert styres i retning av aktiviteter som de opplever som meningsfulle og som tilfredsstillende de psykologiske behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet. I relasjon til autonomi er det ifølge Vallerand (2010) et spenningsforhold mellom to former for lidenskap, henholdsvis ”tvangsmessig lidenskap” og ”harmonisk lidenskap”, som kan være vanskelig å oppdage for personer som er lidenskapelig engasjert i sin aktivitet. Mennesker som

har utviklet en tvangsmessig lidenskap for sin aktivitet vil kunne erfare et ukontrollert behov for aktiviteten, mens mennesker med en mer harmonisk lidenskap har en mer fri og autonom inngang til aktiviteten, og som er mer i harmoni med personens liv (Vallerand, 2010). Flere studier finner at mennesker som er dominert av en tvangsmessig lidenskap for sin aktivitet kan gi negative implikasjoner for livskvaliteten (Stenseng, 2008; Stenseng & Phelps, 2013).

Både Lee, Maillet og Grouzet (2022) og Yang et al. (2022) understreker at autonomi, kompetanse og tilhørighet er knyttet til muligheten for å oppnå grunnleggende glede og god livskvalitet gjennom aktivitet i natur. I lys av SDT skal den autonome og egenstyrte motivasjonen til å oppsøke natur være mer betydningsfull enn den ytre styrte motivasjonen, som for eksempel kan komme fra informasjon fra applikasjoner i en smarttelefon. Fra Sheldon et al. (2017) påpekes det at selvbestemmende (autonom) motivasjon har med elementer av en interesse, glede og en slags tilfredsstillelse av å delta i aktiviteten. Frumkin et al. (2017) nevner også bruk av apper som vil laster ned på smarttelefonen som en inngang til motivasjon for tur. Dette kan være applikasjoner som lærer oss om planter og dyr som vi finner i naturen. Teknologi bringer altså med seg mye som kan anvendes positivt som motivasjon for fysisk aktivitet. Samtidig viser forskningen at brukerne må være bevisst på hvilke negative elementer teknologien kan bringe med seg (Lupton & Maslen 2018; Toner et al., 2022).

Metode

Denne studien bygger på individuelle intervjuer med aktive turgåere lokalisert på Nord-Vestlandet i Norge. Vi tok utgangspunkt i idrettslag som tilbydde appen *Georeg* for å organisere sin lokale «Fjelltrim». I 2022 var det 48 idrettslag eller foreninger som var brukere og tilbydere av appen *Georeg* som del av «fjelltrimmen». Vi valgte ut 5 idrettslag. Disse idrettslagene ble fordelt geografisk på Nord-Vestlandet, slik at vi fikk et bredt utvalg med ulike topografiske miljøer fra kyst til fjordlandskap med høye fjell.

Utvalg

Utvalget er strategisk der alle deltakerne er aktive turgåere i sitt nærmiljø. Dette gjorde vi for å sikre at informantene brukte mye tid på tur og var aktive brukere av appen. Ved hjelp av *Georeg* sin poengoversikt tok vi

kontakt med personer som var de mest aktive. Vi avtalte tidspunkt med de som svarte positivt på vår henvendelse, og endte opp med 22 informanter som stilte opp til intervju. Dette resulterte i en overvekt av kvinnelige informanter (4 menn og 18 kvinner). Informantene var i alderen 18 til 76 år, med en gjennomsnittsalder på 53 år. Informantene vil videre bli omtalt som K for kvinne og M for mann, med påfølgende alder. Der noen har samme alder blir det markert som; K52a og K52b.

Innsamling av empirisk materiale

Det ble brukt semistrukturerte intervju for undersøkelsen. Intervjuene ble gjennomført av flere forskere i løpet av høsten 2022. Tema for intervjusamtalen som er relevant for denne artikkelen omhandler 1) beskrivelser av brukernes turaktivitet og motivene for aktiviteten og 2) erfaringene med appen Geogeg som holder oversikt over poeng ved turaktiviteten. Angående appen Geogeg ble informantene bedt om å fortelle litt om hvordan de brukte appen og om denne teknologien påvirker motivasjon og valg av turmål på noen måter. Intervjuene ble gjennomført i hovedsak som personlig møte, men også gjennom videointervju. Intervjuene ble tatt opp med en digital lydopptaker merke Olympus VN-541PC, og hadde en varighet på mellom 25 og 55 minutter. Transkripsjonene ble gjennomført av samme forsker som intervjuet, og samlet intervjumateriale resulterte i 260 A4 sider. Siden intervjuene inneholdt ulike dialekter, er materialet omgjort til samme målform som artikkelen.

Analyse av materialet

Kvale (2005) sier at med store datamengder er det en fare for at intervjuene ikke blir tolket systematisk og forsvarlig. Derfor har flere kvalitative forskere bidratt i analysearbeidet etter inspirasjon fra Eggebø (2020) og prosedyrer ved kollektiv analyse. Ved at flere har samarbeidet i analysearbeidet vil vi argumentere for et styrket valideringsarbeid ved studien. Vi har benyttet en tematisk analyse inspirert av Braun og Clarke (2006, 2021). I starten av analysen har vi forsøkt å oppdage hva som dukker opp i materialet ut fra en induktiv tilnærming, og senere forsøkt å sette sammen temaer som kan bidra til å belyse problemstillingen. Vi må være bevisst vår posisjon som forskere og vår før-forståelse som endres i en refleksiv prosess. Dette samstemmer med Braun og Clarke (2021) sitt begrep om refleksiv analyse. Vi er også turgåere, slik at dette er erfaringer og kunn-

skaper vi selv bringer med inn i det vi undersøker. I analyseprosessen har vi gått flere hermeneutiske runder frem og tilbake med utgangspunkt i forskningsspørsmålet og teorigrunnet for artikkelen.

Etikk

Informantene ble informert om prosjektet, konfidensialitet og muligheten for å trekke seg via et informasjonsskriv som de skrev under på og gav sitt samtykke i form av underskrift. Prosjektet er meldt inn og godkjent av NSD/SIKT som er personverntjeneste for forskning i Norge.

Resultat

Gjennom samtale med aktive turgåere, som er brukere av appen Geogreg for å delta i den lokale fjelltrimmen, representerer funnene fire overordnede tema som vist i tabell. Hvert tema har flere sub-tema som videre blir belyst gjennom sitatbeskrivelser.

Tabell 1 Oversikt som viser overordnede tema og sub-tema fra analysen

Fra trimbok til app	Hvordan appen regulerer og former	Appen skaper motstridende følelser	Når teknologien tar styring
<ul style="list-style-type: none"> • Turpostene gir et mål • Ulike motiver for tur • Overgang til app 	<ul style="list-style-type: none"> • Viktigheten av poeng • Synlighet av poeng • Sosial sammenlikning • Valg av turer 	<ul style="list-style-type: none"> • Uttrykk for ambivalens • Selvmotsigelser og selvforhandling 	<ul style="list-style-type: none"> • Noe som stresser • Frustrasjon kan oppstå • Fra harmoni til disharmoni

Fra trimbok til app

Blant de aktive informantene i denne studien kom det frem at mange lot seg motivere av turpostene. Ut ifra et historisk perspektiv sa M67: «Jeg har alltid syntes det er stas å skrive seg i bøkene». Mange fortalte at turpostene ga et mål og et ærend ut. Dette ble illustrert ved uttrykk som at turpostene hjalp til med å komme seg over «dørstokkmila», og turpostene var en «gulrot der oppe». I tillegg uttrykte mange informanter at postene i form av fjelltrimmen nærmest hadde blitt en «livsstil».

Været bidro til å styre valg av turer for flere av turgåerne. M76 sa: «Til dårligere vær til kortere turer». Når været er fint hadde mange et ønske om å komme seg opp, gjerne over skoggrensen. K52a fortalte: «Når det er fint vær, da må du ut. Må ut og opp».

Når det gjelder motiver for å gå på tur handlet det for mange om å holde seg i god form: «Nei, det er vel stort sett en investering i helsen, holde meg i form. Ja det er klart, en angrer aldri på en god fjelltur» (K43a). Når det gjelder spesifikt den psykiske helsen nevnte mange begreper som at naturen ga anledning til «å tenke de lange tankene», «å luften hodet» og «naturen oppleves som en lykkepille». Utsagnene viser til at gåturer i naturen var en aktivitet som er motiverte ut ifra et kroppslig følt behov. Mange av informantene gikk alene og i sitt foretrukne tempo. For mange handlet det om å sette av tid til å rekke en tur ut: «Det viktigste for meg er å komme meg ut, og jeg må gjøre det lettest mulig og kjappest mulig» (K46). Flere ga uttrykk for et nytteformål i form av trim og bedret helse, men nevnte etter hvert at naturopplevelsen også var viktig. Utsagn som vi kan knytte til naturopplevelsen var når informantene brukte begreper som «å fange opp noen gylne øyeblikk» (K67) eller «Soloppgang, og solnedgang – er jo veldig fantastisk. Men også denne skodden. Gå tur i skodde, så kommer du over skodden og du får et teppe under deg. Det er helt magisk» (K60).

I fortellingene om turgåing, som bygger på en årelang tradisjon med å gå på tur i natur, kom informantene raskt inn på overgangen fra trimbok til trimapp. Mange var positive til denne teknologien og ga uttrykk for at det er enkelt og lett å bruke. Selv om teknologien var enkel å bruke kunne den også gi noe irritasjon, fordi en fikk fem minutter karantene ved feilregistrering. K53 illustrerte dette etter en karantenetid som irriterte henne når hun sier: «Ja, for jeg er jo der for å trykke på knappen». Noe annet som er nytt og annerledes var at en får informasjon om både egne og andre sine turer og poenger i fjelltrimmen. K52b sa at Georeg (appen) er veldig fin og en «kan følge med på andre også». Selv om enkelte idrettslag tidligere oppfordret turgåerne til å føre opp antall turer i turboken i en parentes bak navnet sitt for å lette poengtellingen, var denne synligheten over egne og andre sin turaktivitet noe nytt.

Hvordan appen regulerer og former

Tidligere har turgåere skrevet seg inn i turbøker der poenger har blitt talt opp etter en sesong og premier har blitt delt ut, men det kom klart frem fra informantene at appen forsterket konkurransemotivet. K52a sa: «Det

drar meg litt ekstra ut på tur. Om ikke annet kan jeg gå og sanke noen poeng da, ikke sant». De fleste hadde også et mål om å klare alle postene som var oppført i fjelltrimmen. Noen kalte dette for «postmester» eller «supertrimmer». M50 var mest opptatt av å ta alle postene: «jeg er ikke sånn at jeg skal få mest mulig poeng, men jeg skal besøke alle postene i løpet av året».

Mange sa de ble motivert av poengene og følger med på resultatlistene som nå har blitt tilgjengelig digitalt. Enkelte sa likevel at de ikke var så opptatt av poengene, men innrømte at det var viktig å «være på førstesiden», «blant de ti beste», eller «topp tre». K63 viste litt av denne dobbeltheten som oppstår mellom å gå tur og samtidig konkurrere: «Og så er det jo en viss konkurranseform, uten at jeg kan si at jeg er «bitt» av den. Ok, men jeg er vel blant de 10». K43a sa også: «Jeg er et lite konkurransemenneske, jeg er det. Det blir feil å si at det ikke er en motivator. Det er litt kjekt å ligge på «ti på topp lista», for da er du synlig for alle som logger seg inn». Mange sa at poengene i fjelltrimmen motiverer til å gå enda mer, noe som kommer frem fra K46:

Det er ikke tull, jeg kjente det selv. Til flere poeng... ja, steike, det var en sterk motivasjonsfaktor,... dersom jeg ikke hadde likt det, og det at det var gøy å ta seg ut, hadde jeg ikke gidde. Men det ble en sånn tilleggsgreie.

Vi fant utsagn som viste at synligheten av egne og andres poenger i fjelltrimmen opplevdes som en motivasjonsfaktor. K53 illustrerte hvordan poenger førte til ekstra innsats når hun sa: «Den ytre motivasjonen er større en den indre (latter). Jeg har kanskje ikke egentlig lyst til å gå tur, men når jeg vet at da får jeg jo 15 poenger om jeg går opp der, så drar jeg meg opp der». Mange informanter innrømte at de ofte velger turmål som ga god poenguttelling, og dermed valgte turmål etter hvor mange poeng turen ga.

Når appen skaper motstridende følelser

Den økte synligheten av egne og andres poenger gjennom appen ga motstridende følelser for enkelte. K43b illustrerte denne dragningen mellom poengjag og turlivet og sier: «Ehh... på en måte så liker jeg ikke at det påvirker meg at jeg har lyst til å være litt høyt oppe på denne her poenglista da, fordi det gir jo litt stress». K37 var tydelig når hun sa at «det er pinlig å være hekta på Georeg», men sa videre i samtalen at det også er positivt at hun var hektet på Georeg. Begge informantene innrømte at turposter med poenger skapte ambivalens. Å dra på tur som gir poeng motiverte, men samtidig var det noe som skapte stress og en slags avhengighet. Vi

kan fra disse informantene tolke at å gå tur ikke lenger var et fritt valg, men opplevdes som noe de *måtte* for å henge med i konkurransen. Noen av informantene reflekterte riktignok over at jaget etter poenger ikke skulle få ødelegge for fremtidige fine turopplevelser.

Motstridende følelser i form av selvforhandlinger kom frem i samtalen. Som et eksempel på selvforhandlingen som oppsto ved synligheten av poenger i fjelltrimmen svarte K63:

K63: Ja det kan jeg vel si uten at det er årsaken til at jeg går ut, en liten motivasjon er det jo. Men ja, jeg har hørt andre si at det er negativt at det blir liksom synliggjort slik.

Forsker: Fordi at?

K63: Nei fordi at en «hauser» hverandre opp og slikt.

Forsker: At det blir mer konkurranse?

K63: Ja, men jeg synes jo at, ja, ja det er konkurranse om mye, jeg synes ikke dette er den verste konkurransen, at du kommer deg opp av sofaen. Om noen blir «bitt» av det, jammen herlighet.

I samtalen kom en nøling om å innrømme verdien av konkurransemomentet fram ved at informanten trakk fram andres opplevelser som problematiske. Samtidig hevdet hun at det var viktigere at folk kom seg opp av sofaen enn at konkurranse var et problem. Som vi har vist kunne teknologi som gir mer informasjon om egne og andre sin turaktivitet skape motstridene følelser. Det kunne være vanskelig å finne den individuelle balansegangen mellom å gå tur der en som turgår opplevde et fritt valg, og den mer ytre styrte reguleringen som bidro til turgåingen.

Når teknologien tar styring

For flere av informantene i denne studien kom det frem at teknologien har tatt for stor styring på livet deres i perioder. Noen hevdet de har kontroll på seg selv og sine valg, mens andre sa de hadde mistet kontroll. K37 innrømte at: «...i fjor da var jeg så sliten. Da kunne jeg gå fem topper på en dag... for å prøve å komme meg opp på tredjeplassen». K46 viste til andre personer i sitt lokale miljø og sa: «Når du må *tutle* på tur klokka tolv om natta for å ta noen poeng, fordi du ligger og kniver om toppen (latter). Det var ikke meg».

Noe som også påvirker aktiviteten, var informasjonen om egne og andres poengsum. Flere informanter sa de følger med på poengene relativt ofte og gjerne valgte turer som ga flere poeng. Når du først hadde gått en tur på en av trimpostene var det viktig å få registrert poengene sine. Flere

sier at de hadde glemt å registrere, der de av og til har gått tilbake for å registrere eller fått poengene etter-registrert. M76 fortalte om en gang han glemte telefonen hjemme, og sa «Faen telefonen! Så gikk jeg rett og slett ned igjen for å hente mobilen». Andre hadde ikke satt seg så godt inn i app-systemet, og innrømte at det var kjedelig å ikke få registrert poengene når de først hadde gått turen.

Det er mange som hadde refleksjoner om hva overgangen fra turbok til tur-applikasjon kan føre til. Flere sier de passet på at turen ut ikke ble et «mas», et «jag» eller noe som «stresser» de ut på tur. K46 sa: «En kan bli litt *obsessed* på å samle disse poengene». K67 sa: «Kan bli hekta da. Det kan liksom bli en besettelse (latter). Må, hvis en ser at andre har vert der og der, så må jeg også liksom». K42 prøvde å styre denne påvirkningen og sa: «Jeg prøver å passe meg for alt som kan bli sånn jagete, for da styrer det meg og det har jeg ikke lyst til. Blir det et jag, så ødelegger det litt av gleden for meg». I relasjon til dette jaget var K54 relativt bevisst på å ikke bli fanget helt og sa: «Med Georeg så er det slik at jeg skal være på førstesiden. Stort sett blant de ti beste (latter). Liksom bare der...eeehm jeg er styrt av poeng...men jeg mener selv at det har ikke fanget meg».

Enkelte informanter nevnte at en må kunne anvende teknologien som har kommet på en god måte. M50 er bevisst på dette og sa:

Jeg tenker nå at teknologi er nå kommet for å bli på en måte da, men det at en kan bruke det på en fornuftig måte for at folk i alle aldre, på en måte kan bruke det og finne inspirasjon eller glede i å komme seg ut.

M67 var også tydelig på at teknologien ikke skulle ta styring og sa:

Før då gikk jeg jo innom og sjekka rett som det var. Jeg vet om noen som har sluttet å bruke appen fordi det var stressende. Det vart sånn konkurransegreie. De måtte ut å gå. De hadde ikke lyst. Men de måtte holde følge ... Jeg har bestemt meg for, det tror jeg at jeg tenkte tidlig, jeg skal ikke la poengjag ødelegge hobbyen min. Det kommer ikke på tale. Det har jeg klart ganske greit.

Fra informantene finner vi eksempler der teknologien og denne tur-appen har tatt for mye styring på deres liv, men vi finner også eksempler der informantene er mer bevisst på problematikken og styrer dette på en god måte.

Diskusjon

I arbeidet med studien har vi vært interessert i å utforske hva aktive turgåere forteller om sin turaktivitet i overgangen fra trimbok til trimapp. Gjennom analysen får vi frem flere fortellinger om turgåing og hvordan teknologi i form av en app kommer til uttrykk når det gjelder ulike sider ved turgåeren. For å diskutere resultatene i lys av de valgte teoretiske perspektivene har vi organisert det under to overskrifter; i) motivasjon til å komme ut, og ii) tur - som glede eller besettelse?

Motivasjon til å komme ut

Det kan virke som om turer som ligger i nærmiljøet gir den enkelte et handlingsrom til å velge tur når det passer, både ut fra egne behov, dagsform og været. Forholdet mellom tid til aktivitet og fleksibilitet er noe Lundvall og Jakobsson (2021) trekker frem som et hovedargument for at mange benytter turgåing som sin aktivitet. Siden dette er turer i informantenes nærmiljø, gir dette også en trygghet. Vistad et al. (2018) finner at godt merkede stier øker både trivsel og trygghet på tur. De fleste sier at trimpostene hjelper til med å komme seg oftere på tur. Motivene er sammensatte, men at å bedre helsen og oppleve naturen er sterke motiv for tur. Flere sier de motiveres av konkurranseelementet som har blitt forsterket av en utvidet informasjon om egne og andres poenger. Mange er opptatt av å være synlig høyt oppe på poenglisten. Sandell (2016) undersøkte sportifisering i friluftslivet og viser til data fra en større undersøkelse der naturen i økende grad benyttes som en kulisse for konkurranseaktiviteter. Denne tendensen ser vi også igjen i vårt materiale når betydningen av å få poeng ved å gå på tur i en friluftslivkontekst blir organisert og kontrollert med element fra idrettens egenskaper.

Calogiuri og Elliott (2017) undersøkte hvilke motiver som regulerte fysisk aktivitet i grønne omgivelser og fant at mange benyttet naturen som treningsarena, både på grunn av at naturen var tilgjengelig og at brukerne hadde ønske om å oppsøke naturen. De konkluderer med at videre studier bør undersøke om den fysiske aktiviteten i natur er indre eller ytre motivert. Med utgangspunkt i SDT og spesifikt OIT kan vi med bakgrunn fra de 22 informantene i denne studien si noe om hva som motiverer for tur. SDT sier at vi mennesker har noen grunnleggende psykologiske behov som påvirker vår aktivitet. OIT belyser mer spesifikt i hvilken grad en atferd er internalisert hos et individ, fra en fullstendig integrert og selvbestemt

regulering til en mer ytre regulert atferd som forsterkes av belønning eller straff (Ryan & Deci, 2017). Turene i fjelltrimmen hadde for mange utviklet seg som en livsstil der aktiviteten var motivert av helse og fine naturopplevelser. Vi kan hevde at aktiviteten har blitt en autonom og integrert del av personens liv og det integrerte selvet. Etter hvert når samtaleene i større grad omhandlet appen Geogeg og synligheten av egne og andres poenger i fjelltrimmen, ser vi en endring. Mange blir styrt av turer som gir mange poenger og flere informanter sier at poengene motiverer. Med bakgrunn i OIT kan vi argumentere for at motivasjonen for enkelte har beveget seg mot en internalisering av ytre motiv ved at konkurranseelementet og sammenligningen med andre er en positiv drivkraft. Konsekvensen av dette er at appen i stor grad former turmålene, men at informantene er fornøyde med utbyttet av turene. Informanter som i mindre grad har internalisert konkurranseelementet og sammenligningen med andre, vil kunne oppleve at dette i større grad er en prestasjonsarena med mer kontrollert form for ytre motivasjon. Forklart på en annen måte har de mindre kontroll på egen autonomi og selvstyrte atferd. Med bakgrunn fra funn i analysen ser vi at noen er bevisst på hvordan informasjon om egne og andres poenger kan regulere deres atferd positivt, mens for andre tolker vi at det forsterkede konkurranseelementet som kommer av mer informasjon om egne og andres poenger i fjelltrimmen, har tatt mer kontroll over den enkeltes atferd og dermed redusert deres grad av autonomi.

Ut ifra SDT kan vi argumentere for at mange informanter gir uttrykk for en autonomi, der den enkelte turgår selv bestemmer når og hvor en ønsker å gå en tur. Aktivitet som er styrt av autonome prosesser er ofte knyttet til opplevelser av livskvalitet og glede (Deci & Ryan, 2000; Lee, Maillet & Grouzet, 2022; Yang et al., 2022). Autonomien kan endres av ytre motiver som poenger og personlig anerkjennelse av å ligge høyt på poenglisten i fjelltrimmen. Det som kan skje når en begynner å belønne aktivitet som i utgangspunktet var indre motivert, er at en flytter oppfattet årsakssammenheng fra indre til ytre, som igjen kan redusere indre motivasjon. Flere av informantene i denne studien innrømmer noe ambivalens der de blir dradd mellom mer indre og ytre motiverende faktorer. Informantene er genuint glade i å være på tur, men mange opplever likevel et press av å komme seg oftere på tur, og på turer som gir god poenguttelling. Funnene i denne studien støtter opp om forskningen som viser til at bruk av teknologiske applikasjoner kan «dytte» oss på måter som reduserer den autonome og selvstyrte aktiviteten (Toner, Allen-Collinson & Jones, 2022), og at aktiviteten kan flyttes fra lyst til plikt (Etkin, 2016).

Tur – som glede eller besettelse?

Flere studier viser at fysisk aktivitet og opphold i naturen gir glede og varierte helsefordeler (Calogiuri & Chroni, 2014; Capaldi, Dopko & Zelenski, 2014; Cox et al., 2017; Stevenson & Farrell, 2018). Informantene i denne studien gir uttrykk for at naturen er deres foretrukne fritidsaktivitet og sier aktiviteten er en investering i helsen, og noe som hjelper til med «å luften hodet». Det er likevel flere informanter som viser til at teknologien i form av denne applikasjonen også kan bidra til stress. Det er spesielt motivasjonen eller dragningen mot poenger og konkurranse som skaper ambivalens og et press eller en avhengighet til å måtte gå på tur.

I følge Lupton og Maslen (2018) motiverer teknologien både på godt og vondt. For flere av informantene i vår studie kommer det klart frem at teknologien i form av appen har tatt for stor styring på livet deres i perioder. Mange av turgåerne gir uttrykk for at turgåingen og bruken av appen Georeg bidrar til harmonisk lidenskap. Enkelte turgåere derimot, tolker vi som at teknologien i form av appen Georeg stresser de av gårde på tur. Noen kjenner andre som går på tur nærmest hele døgnet, og en av informantene innrømmet at kampen om tredjeplassen i fjelltrimmen et år tok for mye energi. Vi kan dermed hevde at for enkelte turgåere har fritidsaktiviteten utviklet seg til en tvangsmessig lidenskap. Aktiviteten kan omtales som en tvangsmessig lidenskap når individet ikke lenger klarer å kontrollere trangene til å gjøre aktiviteten (Vallerand, 2010). Forskning knyttet til fritidsaktiviteter viser til at om aktiviteten i stor grad oppleves som en tvangsmessig lidenskap vil dette kunne føre til redusert livskvalitet (Stenseng, 2008; Stenseng & Phelps, 2013). Fra studien til Toner, Allen-Collinson og Jones (2022) fant de at selv om personene var klar over at påvirkningen var upassende eller mindre bra, fortsatte de likevel med aktiviteten. De understreker at vi ikke vet hvilken retning teknologien påvirker eller dytter oss i. Hareide (2020) reflekterer over begrepet «teknomaktene» for å illustrere at teknologien kan ta kontroll. Teknologien er hverken godt eller ondt, for det er menneskets bruk som avgjør retningen. Fra informantene i vår studie ser vi at flere klarer å kontrollere og anvende teknologien på en god måte, mens enkelte andre innrømmer «stress» og «jag» der de blir styrt av informasjonen som teknologien bidrar med.

Gjennom intervjuene kom det frem det vi tolker som motstridende følelser i form av både selvmotsigelser og selvforhandlinger. Denne dobbeltheten kommer frem ved at de snakker om seg selv både som et jeg, i tredjeperson og om de andre. Hos flere informanter aner vi en selvforhandling der de møter seg selv i dialog om grunnleggende verdier og motivasjon for

å gå tur. Dersom deres opplevelser av å gå tur endrer karakter ut ifra erfaringen med appen Geogeg, rokker de da ved turgleden som de beskriver? I følge Vallerand (2010) tror folk at de er drevet av indre motivasjon, men bak kan det ligge tvangsmessige dynamikker som personen selv ikke er klar over. Ut ifra våre funn stiller vi spørsmål om teknologien kan true vårt autonome jeg.

Et annet spørsmål vi stiller oss er om teknologien tar «førstheten» på tur? Selv om de fleste informanter oppfatter appen Geogeg som positivt og motiverende for tur, kan vi problematisere denne utviklingen og referere til Tordsson (2014) som undres over om det er greit at naturen reduseres til nok en arena å løpe seg svett i? Som en konsekvens kan vi se en tendens til at naturen og økt bruk av teknologi får en instrumentell verdi der naturen og naturmøtet kommer mer og mer i bakgrunnen. Cuthbertson, Socha og Potter (2004) advarte tidlig om at bruk av teknologi kan være et hinder for naturkontakt og forståelse av natur. Et eksempel er studien fra Edwards, Zajchowski og Hill (2021) som viser til at smarttelefoner kan oppleves som en distraksjon i forbindelse med utendørsaktiviteten. Flere studier viser at kontakt med natur er positivt assosiert med livskvalitet og livsmestring (Capaldi et al., 2015; Pritchard et al., 2020). Verdien av fine naturopplevelser ser dermed ut til å bli redusert til en tilleggsverdi, mens appens funksjon knyttet til poeng og konkurranse står i sentrum for turgåingen med Geogeg.

Gjennom identifisering av motstridende følelser knyttet til egen turaktivitet er det grunn til å stille spørsmålsteget ved om mest mulig aktivitet gjennom flest mulig poeng frembringer bedre helse og velvære enn andre tilnærminger til økt friluftslivsaktivitet i hverdagslivet. Fremtidig forskning på bruk av tur-apper bør derfor utforske helse og velvære fra et bredt livskvalitetsperspektiv og gjerne med mer nyanserte metodiske tilnærminger. Teknologiens formål og en større diskusjon om hvilken oppgave tur-appen skal løse trenger dermed løftes i kjølvannet av kunnskapen fra de empiriske funnene. Det er ikke gitt at appens formål om å dyrke konkurranseelementet for å engasjere befolkningen til å komme seg på tur nødvendigvis er en positiv «nudge».

Styrker og begrensinger med studien

Studien bidrar til en utforskende tilnærming til hva bruken av tur-applikasjoner gjør med vårt hverdagsfriluftsliv i relasjon til helse, velvære og motivasjon for aktivt friluftsliv. Intervjumaterialet, representert ved 22 in-

formanter, gir rik inngang til å forstå hvordan de mest aktive brukerne, forstått med de høyeste scoringene, opplever å være på tur med appen Georeg. Studien har ikke undersøkt andre brukere, for eksempel brukere som har lastet ned appen, testet den ut, men som ikke ønsker å bruke denne appen videre. Vi har heller ikke undersøkt hvordan gruppen av informanter ville skille seg fra aktive turgåere som ikke bruker app. Komparative studier ville gitt større innsikt i likheter og forskjeller i opplevelsen av hva som gir følelsen av glede, velvære og folkehelse.

Det er heller ikke undersøkt sosiodemografiske forskjeller. Informantene er skilt med kjønn, henholdsvis kvinner og menn, men det er ikke gjort analyser på om kvinner og menn opplever tur-appen forskjellig. Mer data om bakgrunnsinformasjon til informantene ville kunne gitt et enda større bilde. Kvantitative kartleggingsundersøkelser ville kunne gitt mer svar på disse spørsmålene. Likevel bidrar bredden og dybden av intervju til å forstå kompleksitet knyttet til bruk av tur-app, både positive og mindre positive sider ved slike former for «nudging».

Konklusjon

Hva forteller aktive turgåere om sin turaktivitet med app, og opplever informantene ambivalens knyttet til bruk av teknologi på tur? Vi finner at turene i den lokale fjelltrimmen motiverer mange for tur der både helse og opplevelser er i fokus, men i overgangen fra turbok til tur-app er det likevel elementer som «dytter» folk noe ekstra på tur. Den utvidede informasjonen om egne og andre sine turer og poenger kan i enkelte tilfeller styre både valg av turer og frekvensen av turer. Spørsmål en kan stille på bakgrunn av denne studien er om dette bare er positivt, slik at flere kommer seg ut på tur, eller om dette på sikt derimot kan bli nok en stressfaktor i et samfunn der teknologien raskt, og kanskje nærmest usynlig styrer og bestemmer våre handlinger.

Referanser

Arts, I., Fischer, A., Duckett, D. & van der Wal, R. (2021). Information technology and the optimisation of experience – The role of mobile devices and social media in human-nature interactions. *Geoforum*, 122, 55-62. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.03.009>

- Asbjørnsen, P. C. & Moe, J. (1997). *Norske folkeeventyr* (Jubileumsutg., komplett utg. utg.). LibriArte.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qpo630a>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative research in psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Breivik, G. & Rafoss, K. (2017). Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet. Oslo: *Norges idrettshøgskole*
- Calogiuri, G. & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: an integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14(1), 873-873. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-873>
- Calogiuri, G. & Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *Int J Environ Res Public Health*, 14(4), 377. <https://doi.org/10.3390/ijerph14040377>
- Capaldi, C., Passmore, H.-A., Nisbet, E., Zelenski, J. & Dopko, R. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International journal of wellbeing*, 5(4), 1-16. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.449>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Front Psychol*, 5, 976-976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Carter, S., Green, J. & Speed, E. (2018). Digital technologies and the biomedicalisation of everyday activities: The case of walking and cycling. *Sociology compass*, 12(4), e12572-n/a. <https://doi.org/10.1111/soc4.12572>
- Cox, D. T. C., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., Anderson, K., Hancock, S. & Gaston, K. J. (2017). Doses of Neighborhood Nature: The Benefits for Mental Health of Living with Nature. *Bioscience*, 67(2), 147-155. <https://doi.org/10.1093/biosci/biw173>
- Cuthbertson, B., Socha, T. L. & Potter, T. G. (2004). The double-edged sword: Critical reflections on traditional and modern technology in outdoor education. *Journal of adventure education and outdoor learning*, 4(2), 133-144. <https://doi.org/10.1080/14729670485200491>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dervo, K. B., Skår, M., Køhler, B., Øian, H., Vistad, O. I., Andersen, O. & Gundersen, V. (2014). *Friluftsliv i Norge anno 2014 - status og utfordringer* (Bd. 1073). Norsk institutt for naturforskning (Norwegian institute for nature research).
- Edwards, E., Zajchowski, C. A. B. & Hill, E. (2021). Smartphone Impacts on Outdoor Orientation Trip Goal Attainment. *The Journal of experiential education*, 44(4), 328-345. <https://doi.org/10.1177/1053825920974071>

- Eggebø, H. (2020). Kollektiv kvalitativ analyse. *Norsk Sosiologisk Tidsskrift*, 4(2), 106-122. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2020-02-03>
- Etkin, J. (2016). The Hidden Cost of Personal Quantification. *The Journal of consumer research*, 42(6), 967-984. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucv095>
- Fasting, M. L., Høyem, J. & Bischoff, A. (2022). Barndommens landskap. En studie av unge voksnes minner i møte med barndommens nærnatur. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 6(1), 92-107. <https://doi.org/10.23865/jased.v6.3017>
- Fongar, C., Aamodt, G., Randrup, T. B. & Solfeld, I. (2019). Does Perceived Green Space Quality Matter? Linking Norwegian Adult Perspectives on Perceived Quality to Motivation and Frequency of Visits. *Int J Environ Res Public Health*, 16(13), 2327. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132327>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn, J. P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L. & Wood, S. A. (2017). Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environ Health Perspect*, 125(7), 075001-075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse-slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.
- Hareide, D. (2020). *Mennesket og teknomaktene*. Aschehoug.
- Hervik, S. E. K. & Skille, E. (2016). 'I would rather put on warm clothes and go outdoors, than take off clothes to be indoors' - Norwegian lay men's notion of being outdoors during physical activity. *Sport in society*, 19(10), 1652-1666. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1179731>
- Kvale, S. (2005). Om tolkning af kvalitative forskningsinterviews. *Nordisk pedagogik*, 25, 3-15.
- Lee, E. S., Mailliet, M. A. & Grouzet, F. M. E. (2022). Why Do Individuals Engage with the Natural World? A Self-Determination Theory Perspective on the Effect of Nature Engagement and Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1501-1532. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09970-2>
- Lundvall, S. & Jakobsson, B. T. (2021). To move on... - a comparative study of Swedish adolescents in a changing sport and leisure-time landscape. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 82. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1823692>
- Lupton, D. & Maslen, S. (2018). The more-than-human sensorium: sensory engagements with digital self-tracking technologies. *The senses & society*, 13(2), 190-202. <https://doi.org/10.1080/17458927.2018.1480177>
- Nedrelied, T. (1993). *Ut på tur : på nordmanns vis*. Cappelen.
- Næss, S. & Hansen, T. (2012). Naturelskere og naturbrukere. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 53(04), 406-427.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D. & McEwan, K. (2020). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of happiness studies*, 21(3), 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

- Sandell, K. (2016). *Naturturism och friluftsliv i fjällen-landskapsrelationer i förändring?* Mittuniversitetet. ETOUR.
- Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D. & Sychev, O. A. (2017). Evaluating the Dimensionality of Self-Determination Theory's Relative Autonomy Continuum. *Pers Soc Psychol Bull*, 43(9), 1215-1238. <https://doi.org/10.1177/0146167217711915>
- Skar, M. (2010). Forest dear and forest fear: Dwellers' relationships to their neighbourhood forest. *Landscape and urban planning*, 98(2), 110-116. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2010.07.017>
- Stenseng, F. (2008). The Two Faces of Leisure Activity Engagement: Harmonious and Obsessive Passion in Relation to Intrapersonal Conflict and Life Domain Outcomes. *Leisure sciences*, 30(5), 465-481. <https://doi.org/10.1080/01490400802353224>
- Stenseng, F. & Phelps, J. (2013). Leisure and life satisfaction: the role of passion and life domain outcomes. *World leisure journal*, 55(4), 320-332. <https://doi.org/10.1080/04419057.2013.836558>
- Stevenson, N. & Farrell, H. (2018). Taking a hike: exploring leisure walkers embodied experiences. *Social & cultural geography*, 19(4), 429-447. <https://doi.org/10.1080/14649365.2017.1280615>
- Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>
- Toner, J., Allen-Collinson, J. & Jones, L. (2022). 'I guess I was surprised by an app telling an adult they had to go to bed before half ten': a phenomenological exploration of behavioural 'nudges'. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 14(3), 413-427. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2021.1937296>
- Tordsson, B. (2014). Leirbålet lyser og varmer. *UTEMAGASINET*. <https://www.utemagasinet.no/kommentarer/leirbaalet-lyser-og-varmer>
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. I *Advances in experimental social psychology* (Bd. 42, s. 97-193). Elsevier.
- Vistad, O. I., Gundersen, V., Wold, L. C., Skår, M., Rybråten, S. & Dokk, J. G. (2018). *Effekter av å skilte og merke en eksisterende turrute. En undersøkelse av Turskilt-prosjekter i Vestby og i Brumunddal* (NINA Rapport;1440, Issue. Norsk institutt for naturforskning (NINA).
- Vaagbø, O. (1993). *Den norske turkulturen*. Oslo: *Friluftslivets fellesorganisasjon*.
- Yang, Y., Cai, H., Yang, Z., Zhao, X., Li, M., Han, R. & Chen, S. X. (2022). Why does nature enhance psychological well-being? A Self-Determination account. *Journal of environmental psychology*, 83. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101872>

