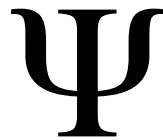




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



*Naturopplevelse og psykisk helse –
Opplevelseskvalitetens medierende effekt på psykisk helse i
friluftslivet*

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Eva Sunde

Vår 2013

Veileder:

Bjørn Wormnes

Abstract

Based on the general opinion of *friluftsliv*'s positive relation to mental health, this article will discuss relations between those two phenomenon. How the nature experience of *friluftsliv* contribute to mental health is this articles subject. A review of literature establish a relationship between *friluftsliv* an mental health. *Friluftsliv* is also influenced by the cultural contexts in reciprocal ways. Based on findings from research and rappers *friluftsliv* are perceived positively amongst the population, which can contribute to the experience of good mental health. Additionally, different theories explain the causal mechanisms underlying the beneficial aspects of nature.

Based on findings from both cultural experience in *friluftsliv* and emperical findings from nature experiences it is suggested that content of nature experiences influences mental health. If the qualities madiates the relationships between *friluftsliv* and mental health will be discussed. The quality of nature experiences of mastering, expectation, contemplation and compability will be discussed, in regard of culture, theory and empirical findings, based on the assumption that they may influence mental health.

Abstract

Basert på antagelsen om at det er positiv relasjon mellom friluftsliv og psykisk helse vil denne oppgaven diskutere sammenhenger mellom disse to fenomener. Hvordan friluftslivets naturopplevelse kan bidra til god psykisk helse er tema for oppgaven.

En gjennomgang av litteratur støtter antagelsen om sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse. Friluftsliv er også påvirket av kulturelle kontekster som igjen påvirker hvordan friluftslivet oppleves. Basert på forskning og rapporter har friluftslivet en positiv verdi i befolkningen og dette kan være medvirkende til opplevelse av god helse.

I tillegg forklarer ulike teorier forskjellige kausale mekanismer til naturens helsebringende effekt på individet. Basert på kulturelle opplevelser av friluftslivet og empiri av ulik forskning på naturopplevelsens prosesser antas det naturopplevelsens innhold kan påvirke psykisk helse. Det som forsøkes å finne svar på i denne oppgaven er om naturopplevelsens kvaliteter kan mediere forholdet mellom friluftsliv og god psykisk helse. Opplevelseskvaliteter av mening, mestring, forventning, kontemplasjon og forenelighet vil diskuteres i lys av kultur, teori og empiri da subjektive opplevelseskvaliteter antas å kunne påvirke psykisk helse.

Det er i dag en allmenn oppfatning om at det er positiv relasjon mellom friluftsliv og psykisk helse, at å være ute i naturen er bra for helsen. Ideen om at naturen er bra for menneskers helse har eksistert i årtusener. Allerede i det gamle Kina og Hellas ble syke mennesker plassert i miljø med utsikt til vakre landskap da dette ble ansett som å være bra for helse, og fremdeles i dag brukes naturen i behandling av syke (Velarde, Fry og Tveit, 2007). Men ikke minst er naturen et sted for rekreasjon og fritidsaktiviteter. Dette gjenspeiler seg i undersøkelser som viser at friluftsliv er en av de mest utbredte fritidsaktivitetene i Norge i dag.

Når det gjelder forskning på friluftsliv og helse har det blitt utført en del studier i Norge på sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse med utgangspunkt i ulike behandlingstiltaks. Resultater viser at bruk av friluftsliv i behandling fører til smertemestring, rusmestring, avtagende selvmordstanker og mindre psykiske plager generelt (Bischoff, Marcussen, & Reiten, 2007; Miljøvern-departementet, 2009).

Færre studier er utført på normalpopulasjonen med et helseperspektiv. Av disse belyser de fleste studiene korrelasjon mellom friluftsliv og psykisk helse, men langt færre forklarer kausalt forhold mellom årsak og virkning (Bischoff et al., 2007; Miljøvern-departementet, 2009). Dette gjør at det er vanskelig å skille hva som er årsak og virkning når det gjelder friluftsliv og psykisk helse. Er det de som allerede har god psykisk helse som er aktiv i friluftsliv eller fører deltakelse i friluftsliv til bedre psykisk helse? Friluftsliv er i tillegg et sammensatt fenomen der mange variabler påvirker hverandre; fysisk aktivitet, frisk luft, temperatur, visuelle inntrykk, naturopplevelse osv, det er dermed vanskelig å differensiere hva som påvirker hva.

Det finnes dessuten lite psykologisk forskning fra friluftslivet i Norge. De fleste artikler om temaet belyses fra et kulturelt og sosiologisk ståsted og mange er basert på

kvalitative intervjuer. I tillegg har en del artikler et anekdotisk preg og er beskrivelser fra den enkeltes opplevelser i naturen. Denne forskningen gir likevel et godt grunnlag for å se nærmere på fenomenet fra et psykologisk ståsted da konklusjoner fra disse studiene er relativt homogene, at friluftsliv er bra for psykisk helse.

Friluftsliv er ikke bare et norsk fenomen, andre land i Skandinavia har også et aktivt friluftsliv som er lignende det norske friluftslivet, i tillegg brukes naturen som kilde til naturopplevelser og fysisk aktivitet både i resten av Europa og verden forøvrig (Odden, 2008; Vaage, 2008). Men friluftslivet slik det oppleves av de som bor i Norge vil nødvendigvis være påvirket av den kulturelle utviklingen av friluftslivet da kulturen har vært med å forme hva friluftslivet i Norge er. Friluftsliv vil av den grunn belyses fra et norsk ståsted i denne oppgaven. Men da det generelt er lite utvalg av eksperimentelle studier på friluftsliv vil studier av *green exercise*, *nature experience*, *wilderness programs* og *outdoor recreation* også presenteres.

Hvordan friluftsliv kan bidra til god psykisk helse er tema for denne oppgaven. Dette vil det ses nærmere på i lys av naturopplevelser da subjektive opplevelseskvaliteter antas å påvirke psykisk helse. Det som forsøkes å finne svar på i denne oppgaven er om naturopplevelsens kvaliteter kan mediere forholdet mellom friluftsliv og god psykisk helse. Teorier som forklarer hvorfor natur er positivt for helse vil presenteres og videre belyses med empiri av korrelasjoner og kausalitet mellom naturopplevelse og helse. Til slutt vil oppgaven diskutere naturopplevelsens psykologiske kvaliteter i lys av teori og empiri.

Natur og kultur

Blant borgerskapet i opplysningstiden ble natur betraktet som et nyttig, kontrollerbart produksjonslandskap parallelt med at den uberørte villmarken og fjellene

ble betraktet som unyttige og dermed stygge. For bondesamfunnet og majoriteten av befolkningen var naturen et produksjonslandskap hvor man arbeidet, dyrket og høstet mat, skaffet ved til brensel, husbygging og lignende. Samtidig var naturen mystisk og befolket av vesener som både var til hjelp men som også straffet bonden ved brudd på normer. 1800-tallets inntog av industrialisme endret dette synet på natur og landskap. Teknologien overtok produksjonen mer og mer og førte til at avstanden mellom mennesket og naturen økte, noe som også påvirket hvordan menneskene opplevde naturen. Naturen ble vitenskapelig forstått og avmystifisert (Frykman & Löfgren, 1994; Berggren, 1989).

Parallelt etableres det en ny naturmystikk i den borgerlige kulturen der den uberørte villmarken ble sett på som eksotisk. Fjellene var vakre og opphøyde og fungerte som metaforer for moraldannelsen og individualismen som vokste frem hos borgerskapet på denne tiden. Mannen skulle beseire fjellet i ensom majestet, og de første tindebestigerne i landet var da også dresskledde adelsmenn (Frykman & Löfgren, 1994; Tordsson, 2010).

Gjennom beseiring av naturen ble nye kvaliteter ved naturen oppdaget, de estetiske. Blant borgerskapets kunstnere og forfattere på slutten av 1800-tallet oppsto en romantiserende holdning til naturen der naturen var motstykket til det borgerlige bylivet og ble sett på som naturlig, upåvirket og ekte. Dette nye synet på natur var også en del av nasjonsbyggingen som forgikk på denne tiden (Frykman & Löfgren, 1994). Naturens visuelle estetiske sider ble beundret, skulle beskues og emosjonell opplevelse av natur var det viktige, ikke minst for den åndelige helsen og for kunne skue innover i seg selv (Høystad, 2011; Tordsson, 2010).

Etter hvert blir den estetiske holdningen til natur utvidet til å gjelde alle kroppens sanser. Ved å ta naturen i bruk for å oppleve naturen gjennom kroppen, blir naturen også kroppslig helsebringende.

Naturen har dermed gått fra å være et arbeids- og produksjonslandskap til et fritids- og konsumeringslandskap i løpet av de siste 150 årene. De emosjonelle opplevelsene i naturen ble etter hvert viktig, ikke bare for estetikkens del, men også for kroppens helse. Naturen ble skjønn og sunn og ble et sted hvor man kunne finne sitt sanne jeg (Tordsson, 2010).

Friluftsliv

Allerede i 1868 ble Den Norske Turistforening (DNT) startet som en konsekvens av den økende interessen for naturen som kilde til opplevelse. Men foreningen hadde som mål om å gi flest mulig, ikke bare overklassen, lett og rimelig tilgang til fjellet (DNT, 2008) og etter hvert som klasseskillene i Norge ble mer utvisket ble også friluftslivet mer allment tilgjengelig. Friluftslivet slik det fremstår i Norge i dag har røtter i nasjonsbyggingen på 1800-tallet men også sin forankring i allemannsretten som sier at "I utmark kan enhver ferdes til fots hele året, når det skjer hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet." (Friluftsløven, 1957).

I en lang periode var friluftslivet en kilde til naturopplevelser som innebar å nyte landskapet, men i de siste årene har dette endret seg igjen. I dag inneholder friluftslivet også aktiviteter utendørs som innebærer å bruke naturen som en arena for handling (Høystad, 2011). Den tidligere fjell- og skogvandringen for å nyte landskapet har blitt supplementert med aktiviteter som inneholder spenning og sensasjon (eks. padling, stisykling, rafting, klatring, kiteing). Høystad (2011) forklarer dette som at refleksjon i natur har blitt supplementert med sensasjon i natur, mens Odden (2008) forklarer det

som at friluftslivets almenngjøring på 1900-tallet har blitt supplementert med differensiering i moderne tid.

Friluftsliv er en av de mest utbredte fritidsaktivitetene i Norge I dag og undersøkelser viser at 75-92% av den norske befolkningen driver med en eller annen form for friluftsliv (Ipsos MMI, 2012; SSB, 2009; Wergeland 2009; Odden, 2008). Ifølge Synovate sin undersøkelse fra 2009 om befolkningens friluftsvaner har 8 av 10 gått 10 eller flere fotturer siste året og 5 av 10 har vært på 10 eller flere fisketurer siste året (Wergeland 2009). I tillegg vises det i nasjonale undersøkelser av nordmenns motivasjon for å drive med friluftsliv at å oppleve ”fred og ro” var en av de mest sentrale motivasjonene (Odden og Aas, 2002; Vaagbø, 1993; Wergeland, 2009).

Friluftsliv er et vidt begrep som kan romme ulike verdier. Dette gjør det vanskelig å definere friluftsliv som fenomen og kan være årsak til at definisjoner som eksisterer er noe forskjellige. I Stortingsmelding om friluftsliv defineres friluftsliv som “opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse” (Miljøverndepartementet, 2001). Denne definisjonen antar at friluftsliv gjelder både for opphold i friluft og for fysisk aktivitet i friluft. I tillegg ligger det i definisjonen at opphold og fysisk aktivitet i friluft har et mål, det skal gi miljøforandring og naturopplevelse. Dermed blir aktiviteten middelet og opplevelsene målet. Dette gjør at friluftsliv skiller seg fra andre sportslige utendørsaktiviteter som baserer seg på konkurranse. Videre skrives det i Stortingsmeldingen at ”*Naturopplevingar* er sjølvkjernen i friluftslivet og inneheld opplevingar knytt til både blomster og tre, fugle- og dyreliv, vatn, smak, lyd og luktopplevingar, og til vekslingar i naturen gjennom året.” (Miljøverndepartementet 2001).

Ifølge Friluftslivets Fellesorganisasjon (FRIFO) definerer de friluftsliv i sammenheng med folkehelse og definerer friluftsliv som ”fysisk aktivitet i kombinasjon med naturopplevelse”. De legger også til grunn at friluftsliv ikke bare er summen av fysisk aktivitet og naturopplevelse men hvordan disse påvirker og utfyller hverandre og blir til en egen dimensjon. Sett i fra deres folkehelseperspektiv mener de at fysisk aktivitet og naturopplevelse utgjør en synergieffekt på helse (FRIFO, 2008). DNT gir ingen definisjon på hva friluftsliv er men forklarer det som ”Friluftsliv er det rike liv med enkle midler”. Videre beskrives friluftslivet som kilde til naturopplevelser som ”gir muligheter for individet til å realisere drømmer, og til å oppleve ro, stillhet, natur, glede, utfordring, begeistring, undring, livsmot, bedre helse, samhold og tro på en bærekraftig fremtid.” (DNT, 2008). Også her er naturopplevelse fremtredende som en forklaring på hvilke verdier friluftslivet består av.

Ulike teoretikere har også definert friluftsliv. Tordsson (1993) definerer det som ”friluftsliv är färdsel och liv i nära kontakt med den fria naturen, där huvudsyftet är upplevelser och erfarenheter”, mens Gelter (2000) definerer det som ”en filosofisk livsstil basert på opplevelser av frihet i naturen og spirituell tilhørighet med landskapet” (min oversettelse). Dahle (2007) forklarer at friluftsliv ”først og fremst er gleden av å være ute i naturen, alene eller med andre, føle velvære og oppleve harmoni med omgivelsene”, mens Backmanns (2010) svenske respondenter definerte friluftsliv først og fremst som opplevelsen av naturen.

Ikke bare er friluftsliv et vidt begrep når det gjelder verdier men friluftsliv inneholder også ulike aktiviteter i naturen. De ulike aktivitetene kan være fjellturer, tur i skogen, både til fots og på ski, padling, jakt, fiske, klatring, sykkelturner, orientering osv,

i tillegg rommer det også generell væren ute i naturen. Det brede spekteret av aktiviteter kan også være medvirkende til at fenomenet er vanskelig å definere

De ulike definisjonene av friluftsliv illustrerer kompleksiteten av fenomenet og målet her er ikke å komme frem til *en* dekkende definisjon men belyse spekteret av hvilke verdier og aktiviteter friluftsliv kan inneholde. Det som likevel er felles for definisjonene er at de fokuserer på naturopplevelsen som en sentral del av friluftslivet. Naturopplevelsen er også fokus i denne oppgaven.

Friluftsliv og psykisk helse

Helse blir ifølge Verdens Helseorganisasjon definert som ”Helse er ikke bare frihet fra sykdom og lyter, men fullstendig legemlig, psykisk og sosialt velvære” (World Health Organization [WHO], 1948). Denne formuleringen har blitt diskutert og kritisert av ulike instanser. I en lederartikkel i Tidsskrift for Norsk Psykologforening diskuteres det om helsebegrepet slik det fremstilles av WHO er mer en definisjon på lykke og velvære enn helse. I forhold til den medisinske modellen som deler mennesket inn i frisk eller syk kan marginalt fravær av lykke og velvære dermed oppfattes som sykdom. Spørsmålet som stilles til slutt er om definisjonen fra WHO burde vært byttet ut med en mestringsdefinisjon fra psykologi (Hofgaard, 2010). I Norges Offentlige Utredninger (Sosial- og helsedepartementet, 1999:2) diskuteres det også om definisjonen er noe misvisende da den blant annet kan føre til at det stilles forventninger og krav til helsevesenet som ikke kan innfris. Det refereres til NOU 1987:23 (i Sosial- og helsedepartementet, 1999:2) der det også diskuteres om en definisjon av helse burde vært knyttet til mestringsevne da dette er sentralt for å forstå helse. Det skal ikke gås videre inn på denne diskusjonen her, men diskusjonen blant fagfolk illustrer at begrepet helse ikke lett lar seg definere. Dette illustreres også i en studie av folks helsebegrep i

Norge. Begrepet ble forstått som trivsel, funksjon, energi, humør, mestring og natur (Fugelli og Ingstad, 2001). Det interessante i denne sammenheng er at mange av respondentene assosierte begrepet helse med natur. Forfatterne argumenterer med at følelsen av nærhet til naturen og dens betydning for helse er sterkt knyttet til norsk identitet og viser til studier fra utlandet som ikke har funnet denne sammenhengen mellom natur og helse.

Psykisk helse måles også ulikt i ulike studier. En del studier anvender velvære som mål på psykisk helse, dette er i overensstemmelse med WHO sin definisjon av helse som blant annet velvære. Andre indirekte mål som anvendes er humør, selvfølelse, tilfredshet og vigør. I tillegg anvendes mål på reduksjon av negative tilstander som stress, spenning, angst, depresjon, forvirring og lignende. Både velvære og andre indirekte mål vil anvendes videre i denne oppgaven som beskrivelse på helse.

Et studie på sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse ble utført for Lofotrådet i 1990-1991, hvor man så på sammenhengen mellom psykisk stress, kjønn og friluftsliv. Studiet var en epidemiologisk tverrsnittsundersøkelse av to norske normalpopulasjoner i Lofoten og Oslo. Forskjeller i psykisk stress i forhold til hvor ofte man deltok i friluftsliv ble ikke funnet, men det var forskjeller i stress mellom de som deltok i friluftsliv noen ganger i året eller aldri. Et av funnene var at menn i Oslo som ikke deltok i friluftsliv hadde fire ganger høyere sannsynlighet for å ha et høyt stressnivå enn dem som drev med friluftsliv. Blant menn i Lofoten var det ingen sammenheng mellom stressnivå og friluftsliv (Bischoff et al., 2007; Miljøverndepartementet, 2009). Manglende sammenheng mellom stressnivå og friluftsliv blant menn fra Lofoten kan være et uttrykk for at menn fra Lofoten oppholdt seg mer i naturen til hverdags. Forskjellen mellom hverdagsliv og friluftsliv er dermed

mindre enn hos menn fra Oslo. Svakheten med denne studien er at det ikke er noen kausal retning på faktorene, kun sammenhenger. Det er dermed ikke mulig å si om deltakelse i friluftsliv førte til lavt stressnivå eller om lavt stressnivå førte til deltakelse i friluftsliv.

I et kvalitativt intervjustudie gjennomført av Andersson og Arnlund i 2008 hevder de at friluftsliv kan ha en rekke positive effekter på psykisk helse. Friluftsliv har innvirkning på den psykiske helsen ved at det inviterer til fellesskap, fører til positiv sinnstemning, fremmer positiv helse i forhold til livsstil og vaner, i tillegg demper det symptomer. De vektlegger også at friluftsliv bør ses i en helhetlig sammenheng og ikke som summen av fysisk aktivitet og naturopplevelse, dermed har de ikke skilt disse faktorene fra hverandre for å finne hva som fører til psykisk helse (Miljøverndepartementet, 2009).

Myrvang sin masteroppgave fra 2003, der hun undersøker sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse, har blitt viet mye oppmerksomhet innen friluftslivsforskningen i Norge. På tross av at hun kaller oppgaven ”Naturopplevelser - en vei til bedret psykisk helse” legger hun til grunn at fysisk aktivitet er en viktig del av friluftslivet og finner at benyttelse av friluftsliv har sammenheng med bedret fysisk helse, bedret tilfredshet og færre depressive tegn. I tillegg finner hun at friluftsliv fremmer sosiale relasjoner, gir mestring og reduksjon av stressfaktorer (Myrvang, 2006; Miljøverndepartementet, 2009).

Studier utenfor Norge har også sett på sammenhenger mellom utendørs aktivitet og psykisk helse. Utfordringen er å sammenligne disse studiene med studier av friluftsliv i Norge da den kulturelle verdien av hva friluftsliv er nødvendigvis vil bli

utelatt. De er likevel tatt med da aktivitet i naturen slik det fremstilles i studiene er lignende den norske utøvelsen av friluftsliv.

Et studie som har målt effekt på selvfølelse og humør av å gå tur i et naturlig miljø er Barton, Hine og Pretty (2009). Studien ble gjennomført i England i fire ulike Natural Trust områder som i likhet med Norges nasjonalparker er vernede naturområder. 132 besøkende til et av de fire områdene deltok i studien og ble målt på selvfølelse og humørtilstand før og etter et besøk i området. Om lag halvparten av respondentene ble intervjuet da de ankom området og om lag halvparten ble intervjuet da de dro fra området. Alle respondentene ble intervjuet på samme dag og gjennomsnittlig oppholdstid i området var 2 timer. Studien viste at selv om respondentene viste høy selvfølelse før et besøk til området, var selvfølelsen signifikant høyere for de som hadde besøkt området. Dette var også uavhengig av hvor lang tid respondenten hadde tilbrakt i området, kortere opphold hadde like god effekt på selvfølelsen som lengre. Humør ble målt ved seks subskala faktorer som angst, forvirring, depresjon, utmattelse, spenning og vigør. Fem av subskala faktorene viste nedgang etter et besøk i området, bortsett fra vigør som viste økning, noe som indikerer økt positivt humør. Lengre opphold i området viste i tillegg økt positiv humør (Barton et al, 2009).

Et metastudie av Barton og Pretty (2010) ønsket å finne hvilken lengde og intensitet på aktivitet i naturen som gav effekt på mental helse, målt ved selvfølelse og humør. De undersøkte ti studier fra Storbritannia bestående av totalt 1252 informanter. Resultatene viste at det var en sterk positiv endring i selvfølelse og humør allerede etter fem minutter med aktivitet i naturen, men mindre positiv endring etter en time og en halv dag. Ved lengre eksponering (en hel dag og mer) økte derimot både selvfølelse og

humør igjen. De tolker dette som at det er en umiddelbar effekt av å være ute i naturen og at selvfølelse og humør er høyere ved aktiviteter som ble varer en hel dag eller lengre (eks overnatting ute) enn på kortere turer. Selvfølelse var negativt korrelert med intensitet på aktiviteten, mens humør gav høyest skåre ved lav og høy intensitet. Resultatene viste i tillegg at alle typer naturmiljø økte både selvfølelse og humør, med størst økning for aktiviteter som ble utført i nærheten av vann. Aktiviteter i natur som varer over tid og har lav intensitet kan dermed antas å være mest gunstige for humør og selvfølelse (Barton & Pretty, 2010).

Thompson Coon et als. (2011) metastudie sammenlignet effekten av innendørs aktivitet med effekten av utendørs aktivitet i et naturlig miljø. Resultater fra 11 ulike studier som hadde studert forskjeller i effekt av å gå eller jogge innendørs eller utendørs var med i studien. De fant noe evidens for at utendørs aktivitet i et naturlig miljø gir bedre effekt på mental velvære enn hva innendørs trening gjør. Dette var assosiert med senket spenning, angst, depresjon og forvirring. I tillegg rapporterte forsøkspersonene mer glede og tilfredsstillelse ved utendørs aktivitet. Et interessant funn var at i to av studiene der deltakerne var konkurransejoggere rapporterte de ingen forskjell mellom innendørs og utendørs aktivitet. Dette kan forklare at forventninger og mål med aktiviteten også kan påvirke opplevelsen av velvære. Da dette er et metastudie der både gåtur og jogging var med i utvalget er det vanskelig å skille om det var gåturer eller fysisk aktivitet som gav effekt på velvære og helse.

Samlet sett gir studiene gode indikasjoner på at det er sammenheng mellom deltakelse i friluftsliv og psykisk helse. Reduksjon av stress, positiv sinnstemning, demping av symptomer, bedret tilfredshet, færre depressive tegn, bedret selvfølelse, bedret humør og mental velvære er alle indikasjoner på psykisk helse

Teorier om natur

Ulike teorier forklarer forskjellige kausale mekanismer til naturens helsebringende effekt på mennesker. De to mest anvendte teoriene basert på et miljøpsykologisk perspektiv er Ulrich (1983; 1993; Ulrich et al., 1991) sin *stress recovery theory* og Kaplan og Kaplan (1989; Kaplan, 1995) sin *attention restoration theory*. Felles for teoriene er at de mener naturen har gjenvinnende effekter på individet som kan være medvirkende til velvære og forebygge sykdom. Wilson (1984; Kellert & Wilson, 1993) sin *biophilia-hypotese* bygger på evolusjonsteori og antar at mennesket har en medfødt tendens til knytte seg til andre levende organismer og at dette fører til livskvalitet. I nyere tid har det også blitt foreslått en annen tilnærming til kausale mekanismer som baserer seg på *tilhørighet til natur*, der det å føle seg knyttet til naturen antas som en viktig mekanisme for naturen helsebringende effekt på mennesker (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009).

Attention restoration theory (ART)

Kaplan og Kaplans (1989; Kaplan, 1995) ART forklarer hvordan eksponering til natur påvirker menneskets kognitive evne ved at naturen reduserer mental utmattelse og gjenoppretter oppmerksomhetsressurser. Teorien tar utgangspunkt i at mennesket har begrenset evne til å fokusere oppmerksomhet til noe som i seg selv ikke er interessant og etter en lengre periode hvor oppmerksomheten har vært fokusert blir evne til å inhibere distraksjoner utslitt.

Oppmerksomhet defineres som to ulike prosesser. Rettet oppmerksomhet er bevisst fokusering mot et fenomen og evne til å inhibere eller skille ut annen stimuli eller distraksjon. Bevisst fokusering krever kognitiv kontroll og er en begrenset kapasitet som ved langvarig fokusering blir redusert, dermed svekkes også evnen til å

inhibere annen stimuli over tid. Overbelastning av rettet oppmerksomhet kan videre føre til mental utmattelse som kan gi seg uttrykk i irritabilitet og vansker med konsentrasjon. Ved å tilbringe tid i omgivelser og miljø som krever minimalt med rettet oppmerksomhet, men ufrivillig oppmerksomhet, kan oppmerksomhetsressurser gjenopprettes. Ufrivillig oppmerksomhet krever derimot ingen anstrengelse og anvendes når noe interessant eller fasinereende fanger oppmerksomheten (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

Naturen antas å ha kvaliteter som gjenoppretter oppmerksomhetsressurser og Kaplan og Kaplan (1989) vektlegger fire kvaliteter ved relasjonen mellom menneske og natur som utgjør dens gjenvinnende effekt; unnslippelse (*being away*), utstrekning (*extent*), forenelighet (*compatibility*) og fasinasjon (*fascination*). Unnslippelse er en opplevelse av å være borte fra vanlige miljø eller situasjoner. Utstrekning er opplevelse av å føle seg som en del av noe større. Forenelighet er opplevelse av tilhørighet til det miljøet man er i. Fasinasjon er en ufrivillig kognitiv estetisk prosess som aktiveres i møte med naturen og krever ingen aktiv inhibisjon av andre stimuli. (Kaplan & Kaplan, 1989). Fasinasjon defineres også som et annet begrep for ufrivillig oppmerksomhet i Kaplan (1995). De tre første kvalitetene vektlegger opplevelsesaspektet ved naturen, mens fasinasjon er direkte knyttet til ufrivillig oppmerksomhet.

Kaplan og Kaplan (1989) poengterer at det ikke bare er naturen som kan gjenopprette oppmerksomhetsressurser, søvn kan være en annen gjenopprettende mekanisme, men de vektlegger at naturen inneholder disse kvalitetene og er sannsynligvis det miljøet som best kan gjenopprette ressursene.

Stress recovery theory (SRT)

Ulrichs psyko-evolusjonære stressteori (SRT, 1983; 1993; Ulrich et al., 1991) forklarer hvordan eksponering til natur fører til en gjenvinnende eller stressreducerende effekt ved å endre emosjonell tilstand og fysiologisk aktivering hos individet, som deretter følges av bedret oppmerksomhet. Et viktig moment i teorien er antagelsen om at mennesket har en nedarvet, umiddelbar og ubevisst emosjonell respons til natur som påvirker oppmerksomhet, bevisste kognitive refleksjoner, fysiologisk aktivering og atferdsmessige responser.

SRT bygger blant annet på Seligmans (1971) antagelse om biologisk forberedthet til å lære responser som har vært adaptive. Ved å motivere til responser som er riktige for situasjonen (tilnærming- eller avvsningsatferd) har responsene ført til velvære eller overlevelse. Basert på antagelsen om biologisk forberedthet til aversive responser til stimuli i naturen som høyder, farlige dyr osv. som har hatt adaptiv betydning i løpet av evolusjonen, mener Ulrich (1983) at det også eksisterer biologisk forberedthet til positive responser til naturmiljø. Den atferdsmessige responsen til natur avhenger dermed av naturens innhold og hvordan man tolker innholdet og interaksjonen mellom emosjon, kognisjon og fysiologisk aktivering resulter til slutt i enten tilnærmings- eller avvsningsresponser (Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991).

Elementer ved naturen som vekker positive emosjonelle responser er vann og åpne landskap med spredt vegetasjon, basert på at denne type landskap tidligere har gitt tilgang til drikke, mat, beskyttelse og oversikt. Opplevelse av trygghet i disse omgivelsene er fremdeles iboende i mennesket i dag og eksponering til denne type landskap vil automatisk generere en fysiologisk og psykologisk respons som reduserer stress som deretter følges av bedret oppmerksomhet. I etterkant av en stressøkende

hendelse vil dermed naturen være medvirkende til fysiologisk og psykologisk restaurering av kroppen (Ulrich et al., 1991; Ulrich 1993).

Biophilia-hypotesen

Biophilia-hypotesen fremsatt av evolusjonsbiologen E. O. Wilson antar at mennesket har en medfødt tendens til å knytte seg til alle andre levende organismer, deriblant naturen, og at denne tendensen delvis er genetisk betinget (Kellert & Wilson, 1993; Wilson, 1984). Teorien bygger på at mennesket gjennom historien har hatt nær kontakt med naturen og andre levende vesener både for å få tilgang til mat, men også for å søke psykologiske behov som beskyttelse fra fare. Evnen til å ha et positivt utbytte av naturen har ført til overlevelse. Wilson (1984) argumenterer med at siden mennesket har hatt nær kontakt med naturen i alle de tusen år det har levd på jorden, er det sannsynlig at fordelene av naturkontakt har blitt nedarvet og mindre sannsynlig at den har blitt borte fra mennesket i løpet av det mindretallet av år det har levd i miljøer mer unna naturen. Som et resultat av dette søker mennesker i dag ubevisst samhörighet til naturen og andre levende organismer og denne tilnæringsatferden er medvirkende til opplevelse av velvære og livskvalitet ved at naturen påvirker emosjonell, estetisk og kognitiv utvikling (Kellert & Wilson, 1993; Wilson, 1984).

Tilhörighet til natur

Tilhörighet til natur (*connectedness to nature*) er en teoretisk tilnærming til naturens helsebringende effekt som antar at mennesker føler en emosjonell tilhörighet til natur (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009; Schmuck & Shultz, 2002). Den teoretiske tilnærmingen bygger på sosialpsykologiske teorier om behov for tilhörighet til en gruppe, på biophilia-hypotesen om behov for tilhörighet til levende organismer og

på økopsykologiske forklaringer om tilhørighet til natur som hovedkomponenten i økologisk atferd (Schmuck & Shultz, 2002).

Tilhørighet til natur referer til den utstrekningen et individ inkluderer natur i en kognitiv representasjon av selvet og følelsen av tilhørighet er basert på en erfaringsmessig opplevelse av enhet med natur som gir mening i livet. Perspektivet innebærer dermed at det er personlige variabler i til hvilken grad mennesker opplever tilhørighet til natur, noe som også har blitt forklart som et trekk (Mayer & Frantz, 2004; Nisbet et al., 2009).

Diskusjon av teorier

Teoriene foreslår ulike kausale mekanismer som forklaring på hvorfor natur har positiv helseeffekt. ART fokuserer på de kognitive endringene av naturens gjenvinnende effekt mens SRT vektlegger i tillegg emosjonelle endringer som en del av den gjenvinnende prosessen i møte med natur. Ifølge Ulrich et al. (1991) er ikke kognitive prosesser alene, slik ART foreslår, hele forklaringen på naturens gjenvinnende effekt, men emosjoner er en sentral del av responsen og argumenterer med at avhengig av hvilken type naturstimuli man eksponeres til kan ufrivillig oppmerksomhet være en del av både stressøkende og gjenvinnende responser til natur.

SRTs antagelse om at naturen virker stressreducerende på mennesket bygger på biophilia-hypotesen, men i tillegg vektlegger SRT at både positive tilnærmingsresponser (biophilia) og negative avvsningsresponser (biophobia) til naturen har vært viktig for overlevelse (Ulrich, 1993). Grunnleggende for biophilia-hypotesen og ART er at menneskets nære kontakt med natur gjennom historien har ført til positive responser til natur, men biophilia-hypotesen vektlegger en genetisk komponent som bakgrunn for tilnærmingsresponsene, noe ART ikke nevner eksplisitt.

Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal og Dolliver (2009) støtter ART sin forklaring om at relasjonen mellom menneske og miljø inneholder fire kvaliteter som påvirker velvære, men istedenfor å vektlegge at kvalitetene fører til gjenoppretting av oppmerksomhet, antar de at kvalitetene kan øke opplevelsen av tilhørighet til natur. Forfatterne er enig i at gjenoppretting av oppmerksomhet kan være et resultat av eksponering til natur, men foreslår tilhørighet til natur som en annen medvirkende årsak til opplevelse av velvære i naturen. På bakgrunn av egne og andres studier om oppmerksomhetskapasitet argumenterer de for at ART kan være en mediator ved reduksjon av stress og negative følelser, mens tilhørighet til natur kan spille en viktigere rolle i å styrke positive følelser (Mayer et al., 2009).

En innvending fra andre teoretiker som gjerne blir rettet mot ART og SRT er at teoriene forholder seg passivt til natur. Med det menes at forklaringene som gis bygger på eksponering til natur og hvordan naturen påvirker mennesket, men ikke hvordan mennesket i et miljø er del av en interaksjonsprosess. Biophilia-hypotesen og tilhørighet til natur derimot vektlegger relasjonen til natur som fundamentalt ved perspektivene. Likevel er ART og SRT de teoriene som har fått størst støtte i litteraturen som forklaringer på naturens helsebringende effekt basert på en rekke studier som støtter deres antagelser.

Friluftsliv som fenomen innebærer å være i naturen, det er ikke noe som observeres utenifra, men man er *i* naturen. Dette gjelder både for aktiviteter som å gå på tur men også generell tilstedeværelse i naturen. Spørsmålet som oppstår da er om ART og SRT er teorier som kan forklare hele friluftslivets helsebringende effekt? Hvis friluftsliv innebærer å være *i* naturen vil nødvendigvis perspektiver på hva det vil si å være i naturen også være en del av forklaringen på naturens helsebringende effekt.

Basert på de ulike forklaringene av naturens helsebringende effekt vil oppgaven videre presentere empiri knyttet til teoriene i lys av naturopplevelse.

Naturopplevelse

Naturopplevelsen beskrives som kjernen i friluftslivet, den blir framhevet som målet med friluftsliv og det som skiller friluftsliv fra annen utendørs tilværelse og fysisk aktivitet. Naturopplevelse er et vidt begrep som kan romme mange opplevelse og fenomen, men kjernen i naturopplevelse er at det er en personlig og subjektiv erfaring hos den enkelte i møte med naturen.

Fenomenologi

I studier av opplevelse blir som oftest det fenomenologiske perspektiv benyttet. Fenomenologi legger vekt på å beskrive individets opplevelse av seg selv og sin omverden og kan forklares som studiet av strukturer av bevissthet erfart av subjektet selv (Smith, 2011). Fenomenologi legger dermed vekt på å beskrive, ikke forklare eller analysere. Fenomenologisk psykologi har som mål å oppdage den psykologiske meningen i fenomenet og fokuserer på hvordan mennesker beskriver sin opplevelse av verden. For å beskrive menneskers egen opplevelse og erfaring av verden tar fenomenologisk psykologi utgangspunkt i det enkelte mennesket og dets bevissthet samtidig som dette mennesket også er del av en kontekst (Smith, 2008).

Ulike teoretikere har beskrevet naturopplevelsen fra et fenomenologisk perspektiv. Bischoff (2012) og Skår (2010) bygger på fenomenologisk teori om hvordan mennesket gjennom kroppen og sansene danner relasjon til miljøet rundt seg der forholdet til naturen er relasjonell, dynamisk og skapes i øyeblikket. Bischoff (2012) beskriver naturopplevelse i sin doktorgradsavhandling om stier, mennesker og naturopplevelse som et kroppslig og relasjonelt møte med naturen. I dette ligger at

naturopplevelse ikke bare er subjektiv, men en opplevelse av selvet i møte med naturen. Bischoff anerkjenner sansing, persepsjon, emosjonelle og fysiologiske prosesser som menneskets primære væren i verden og dermed en del av naturopplevelsen, men å bryte ned opplevelse til disse prosessene er ikke hennes mål med avhandlingen. Hun vektlegger derimot helheten i den kroppslige relasjonelle naturopplevelsen der relasjonen er en dynamisk prosess hvor kropp og natur påvirker hverandre gjensidig. Kroppen oppleves i samspill med naturen ved at den er i bevegelse i det rommet som naturen gir, samtidig som sanseintrykk i naturen også påvirker. Opplevelsen avhenger dermed av individet og samspillet mellom individet og naturen Bischoff (2012). Skår (2010) har undersøkt det hverdagslige nære friluftsliv i sin doktorgradsavhandling ”Natur i hverdagsliv”. Naturopplevelser beskrives som intuitive og spontane basert på at de er direkte sansemessige opplevelser av omgivelsene. I tillegg er de kulturelt og sosialt konstruerte gjennom livslange lærings- og erfaringsprosesser.

Andre fenomenologiske beskrivelser av naturopplevelsen forklarer den som en kompleks transaksjon mellom individet og naturen (Hall & Cole, 2012; Lee & Shafer, 2002). At det er en transaksjon innebærer at naturmiljøet ikke sanses passivt, men det som sanses får mening gjennom kognitive prosesser som er påvirket av kulturelle skjemaer, personlig livshistorie og fysiologiske og emosjonelle responser. Naturopplevelsen inneholder dermed bevisste tanker, oppmerksomhet, fysiologiske tilstander og affektive følelser (Hall & Cole, 2012).

Tordsson (2010) og Hågvar og Støen (1996) beskriver også naturopplevelse, ikke fra et fenomenologisk teoretisk perspektiv, men fra miljøstudier av friluftslivet og egne erfaringer. Tordsson beskriver det som ”å ta til seg av alle de uttrykk, symboler og kvaliteter som naturen rommer, og å la dem virke på sanseliv og følelsesliv.” (Tordsson,

2010, s. 309). Hågvar og Støen (1996) beskriver naturopplevelsen som et mangfold av positive opplevelser som sammenflettes til en total opplevelse som virker mentalt oppbyggende og positivt på mennesket. De vektlegger at opplevelsene er positive og poengterer at vi kommer ikke nærmere sannheten i naturopplevelse enn uttalelser fra de som er eller har vært på tur .

Fenomenologi og naturvitenskap

Det som er felles for alle beskrivelsene er at naturopplevelsen består av kognitive og emosjonelle prosesser som skjer i en interaksjon med naturen. I studier av opplevelse blir som oftest det fenomenologiske perspektiv benyttet. Men kan opplevelse også belyses fra et naturvitenskaplig perspektiv? Fenomenologi ønsker å *beskrive* opplevelse av meningsinnholdet mens naturvitenskapen *forklarer* opplevelse i form av hvordan kognitive, emosjonelle og fysiologiske prosesser fungerer. Istedenfor å se fenomenologi og naturvitenskap som konkurrerende måter å forklare opplevelse på kan de være utfyllende og gi rom for en større forståelse av fenomenet naturopplevelse. Felles for de fenomenologiske forklaringene av naturopplevelse presentert her er at de beskriver naturopplevelsen bestående av psykologiske prosesser. På tross av et filosofisk perspektiv beskriver de likevel de psykologiske prosessene i opplevelsen. Med dette utgangspunktet vil naturopplevelse belyses videre i oppgaven. Kvantitative studier av naturopplevelsens psykologiske prosesser vil suppleres med kvalitative fenomenologiske beskrivelser fra naturopplevelser. De kvantitative studiene er i hovedsak kognitive studier av eksponering til natur med den begrensning at de ikke er utført i naturen, men er passive eksponeringer til naturen. De kan likevel gi et bidrag til de kognitive prosessene som skjer i individet når det også er i naturen.

Persepsjon

Sanseinntrykk kan ha ulik mening for ulike mennesker fordi persepsjon er en aktiv og kreativ prosess som gir mening til sanseinntrykkene. Oppfatning av sanser avhenger av et ytre stimuli som påvirker sansene samtidig som en indre kognitiv prosess påvirker hvordan inntrykkene oppfattes. Den indre kognitive prosessen er påvirket av kontekst, kultur, sosiale forhold og lignende er dermed med å påvirke og gi mening til perseptuelle prosesser.

Persepsjon av natur innebærer anvendelse av alle sansene, men syn er den sansemodaliteten som har blitt mest studert når det gjelder studier av eksponering til natur. Basert på at det finnes få eksperimentelle studier av andre sansemodaliteter i naturen vil kun studier basert på visuell eksponering presenteres.

Ulrich (1984) var en av de første som kunne vise til at utsikt til natur gjennom et vindu førte til raskere og bedre tilfriskning hos pasienter på sykehus. I ettertid har det blitt utført en rekke studier av eksponering til natur enten gjennom et vindu eller til bilder og video av natur som har vist at eksponering til natur har sammenheng med redusert stress, økt oppmerksomhetskapasitet, bedring av humør, velvære, nedgang i negative emosjoner og tilfriskning i etterkant av sykdom (Kaplan, 2001; Rohde and Kendle, 1994; Velarde et al., 2007). Visuell eksponering til natur viser dermed effekt på helse selv i situasjoner der individet ikke er tilstede i naturen. Det kan dermed antas at natur inneholder visuelle elementer som er helsefremmende for individet.

Persepsjon av natur har oftest blitt studert som preferanse for landskap. Med preferanse menes miljøets evne til å gi en positiv estetisk eller rekreasjonsmessig opplevelse som fører til generell psykologisk velvære (Hartig et al., 2011). Evolusjonsteorier forklarer preferanse for landskap som et resultat av evolusjonen, der

preferanse for landskap i dag er medfødte responser til landskap som tidligere har ført til overlevelse. Biophilia-hypotesen forklarer preferanse for landskap basert på at mennesket har et behov for å knytte seg til natur, men gir ingen forklaring på hvilke type landskap dette kan være (Kellert & Wilson, 1993). Kaplan og Kaplan (1989) har fremsatt en teori om preferanse for landskap basert på evolusjonsteori der to menneskelige behov påvirker landskapspreferanse: behov for å forstå og behov for å utforske. De har foreslått en preferansematrise som kombinerer behovene med grad av fortolkning for å forstå informasjonen. De fire egenskapene som predikerer landskapspreferanse er sammenheng, kompleksitet, lesbarhet og mystikk. Ulrich (1983) forklarer preferanse for natur som en positiv estetisk og emosjonell respons som utløses i møte med natur. Han definerer også visuelle egenskaper ved miljøet som påvirker estetisk preferanse og interesse. Disse er kompleksitet, sammenheng, halvåpne oversiktlige miljøer og vann. Dermed definerer Ulrich noen av de samme egenskaper som Kaplan og Kaplan (1989).

I studier av preferanse for natur har det også blitt funnet spesifikk preferanse for vann, delvis åpenhet, tekstur og lav jevn vegetasjon (Herzog, Herbert, Kaplan, & Crooks, 2000; Kaplan og Kaplan, 1989; Ulrich, 1993; ; White et al., 2010). Andre studier viser også høy grad av universalitet på tvers av kulturer, noe som kan støtte evolusjonsforklaringen (Bell, 1999; Byoung-E, 1988 i Kaplan og Kaplan, 1989; Ulrich 1983).

Kulturelle teorier forklarer preferanse for landskap som at kulturen og individets erfaring er påvirkende til hvordan natur oppleves (Bell, 1999). Preferanse for landskap kan i kulturelle forklaringer forstås som holdninger og meninger om natur og er dermed mer eksplisitt og bevisste enn biologiske preferanser. Dette innebærer at det finnes

forskjeller i preferanse for landskap avhengig av hvilken kultur eller miljø man er vokst opp i. Sett i lys av at preferanse for landskap har vist generell høy universalitet på tvers av kulturer og land kan forklaringen av kulturell preferanse muligens gjelde for mer spesifikke landskap og ikke for de generelle egenskapene Ulrich (1993) og Kaplan og Kaplan (1989) argumenterer for. En annen forklaring kan være at det er ulik vurdering mellom kulturer for hvilke av de generelle egenskapene som gir preferanse, en kulturgruppe kan ha større preferanse for vann begrunnet i at de har vokst opp ved et kystlandskap mens en annen kulturgruppe kan ha preferanse for skog og trær begrunnet av at de har vokst opp i et skoglandskap. Ulrich (1983) argumenterer også for at forskjeller i preferanse for landskap mellom kulturer kan ha sin bakgrunn i at de ubevisste emosjonelle responsene er like men den kognitive vurderingen som følger kan være påvirket av læring og dermed føre til ulik preferanse.

Det eksperimentelle design som har blitt mest benyttet i studier av preferanse for landskap har vært å sammenligne bilder av natur med bilder av urbane miljø eller å sammenligne utsikt til natur med ingen utsikt. I et metastudie bestående av 31 studier av eksponering til landskap viste resultatene signifikant preferanse for bilder av natur og utsikt til natur, samt at naturlige landskap gav en sterkere positiv helseeffekt sammenlignet med urbane landskap (Velarde et al., 2007). Staats, Kieviet og Hartig (2003) fant i tillegg dobbelt så høy preferanse for det naturlige miljøet enn for det urbane miljøet i etterkant av en stressende situasjon.

Oppmerksomhet.

I tillegg til at persepsjon gir mening til sanseintrykkene er oppmerksomhet også en del av persepsjonsprosessen som er med å gi mening. Oppmerksomhet er en persepsjonsprosess med utvelgelse og fokusering på stimuli i omgivelsene eller et indre

objekt, der noe fokuseres på og noe annet filtreres ut. Oppmerksomhet avhenger i særlig grad av subjektiv tilstand, interesse, motivasjon og tidligere erfaring hos individet som påvirker hvordan sensorisk informasjon analyseres, kodes i hukommelsen og responderes til. Oppmerksomhet er dermed en sentral prosess i opplevelse av natur.

Oppmerksomhet er likevel ikke en enhetlig prosess, men ulike prosesser som interagerer og påvirker hverandre. Kaplan og Kaplan (1989) vektlegga i ART at oppmerksomhet kan deles i rettet og ufrivillig oppmerksomhet. Rettet oppmerksomheten er intensjonell, bevisst fokusering mot et fenomen og ufrivillig oppmerksomhet er stimulusrettet mot noe som fanger oppmerksomheten. Deling av oppmerksomhet i rettet og ufrivillig oppmerksomhet ble foreslått allerede i 1890 av William James og det er god støtte for at disse to prosesser eksisterer og at de interagerer og påvirker hverandre i de fleste situasjoner (Corbetta & Shulman, 2002; Eysenck & Keane, 2005).

De fleste studiene av gjenopprettende oppmerksomhetsfunksjon er eksponeringsdesign med utsikt til natur eller bilder av natur og måles på gjenoppretting av oppmerksomhet ved bruk av objektive og subjektive oppmerksomhetstester. Et av studiene fant at studenters utsikt til natur fra hybel var assosiert med bedre utførelse på oppmerksomhetstester enn de som hadde utsikt til urbant miljø (Tennessee og Cimprich, 1995).

Laumann (2004) tar utgangspunkt i ART og SRT i sin doktorgradsavhandling når hun diskuterer gjenopprettende og stressreducerende effekter ved eksponering til naturlige miljø. Generelt sett fant hun at eksponering til naturlig miljø viste seg å gi positive effekter på oppmerksomhet, lavere fysiologisk aktivering (hjerterate) og mer positive følelser. Et eksperimentelt studie testet hypotesen om at natur har

gjenopprettende effekter på oppmerksomhet og påvirker selektiv oppmerksomhet. 28 forsøkspersoner ble testet på oppmerksomhet før og etter eksponering til video av enten urbant eller naturlig miljø, i tillegg ble hjerterate målt. I forkant av videofremvisning viste begge gruppene (natur og urbant miljø) raskere responstid til valide enn invalide mål på en oppmerksomhetstest. I etterkant viste derimot gruppen som ble eksponert til natur saktere responstid på valide mål enn gruppen som ble eksponert til urbant miljø, samt ingen differanse i responstid på valide og invalide mål. Denne gruppen hadde også saktere hjerterate, som indikerer lavere aktivering. Forfatterens forklaring er at eksponering til naturlig miljø førte til at forsøkspersonene ble mindre selektive i prosessering av oppmerksomhetsstimuli. Noe som er i overensstemmelse med antagelsen om at redusert aktivering fører til redusert selektiv oppmerksomhet. Økt responstid forklares med at oppmerksomhetsoppgaven var komplisert mens enklere oppmerksomhetsoppgaver sannsynligvis ville redusert responstiden (Laumann, Gärling, & Stormark, 2003).

Et annet studie av Duvall (2011) har undersøkt hvordan ulik kognitiv involvering med miljøet under aktivitet påvirker velvære. 117 forsøkspersoner ble delt i to ulike eksperimentgrupper og i en kontrollgruppe. Begge eksperimentgruppene ble gitt i oppgave å gå tre 30 minutters turer hver uke de neste to ukene, gruppe 1 fikk en timeplan på hvilke dager og tidspunkt de skulle gå, mens gruppe 2 kun ble gitt en liste med ulike oppmerksomhetsøvelser å velge mellom som skulle anvendes når de gikk på tur. Begge grupper ble målt på velvære (oppmerksomhet, vitalitet og affektiv opplevelse) i forkant, etterkant og i en oppfølgingsstudie fire uker etterpå. Resultatene viste at begge gruppene rapporterte økt velvære i etterkant av studien sammenlignet med kontrollgruppen, men gruppe 2 hadde høyere økning i oppmerksomhetsfunksjon

og lavere frustrasjon i etterkant av studien enn gruppe 1. Begge gruppene rapporterte om økt tilfredshet i etterkant og i oppfølgingsstudiet fire uke etter. Dette kan vise at oppmerksomhetsfunksjon og frustrasjon påvirkes av hvordan man involverer seg i miljøet. Årsak til dette kan være at gruppe 2 måtte ha oppmerksomhet både på å tilrettelegge egen trening og ha rettet oppmerksomhet mens de var ute i naturen. Duvall (2011) argumenterer med at dette kan gi større oppmerksomhet mot små detaljer som igjen gjør det lettere å holde andre forstyrrende tanker unna. Studiet indikerer også at å lære å ha bevisst oppmerksomhet mot detaljer i naturen, påvirker hvordan miljøet oppleves. Bevisst oppmerksomhet mot mindre detaljer i naturen gjør det lettere å holde andre inntrykk unna oppmerksomheten.

Bischoff (2012) har med et fenomenologisk perspektiv undersøkt 11 personers opplevelse av å gå på tur og forklarer oppmerksomhet i natur som at man er konsentrert på et begrenset stimulusfelt drevet av en indre motivasjon. Hun forklarer ikke gjenoppretting av kognitive ressurser med utgangspunkt i ART, men beskriver oppmerksomhet til naturen med referanse til flowbegrepet (Csikszentmihalyis 2008; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989) Flyt (*flow*) blir forklart som en subjektiv tilstand av optimal opplevelse hvor individet er så fokusert oppmerksom og oppslukt i en aktivitet vedkommende mestrer at ingenting annet betyr noe. Csikszentmihalyi (2008) sin beskrivelse av fokusering av oppmerksomhet som sentralt for å oppnå en tilstand av flyt skiller seg fra Kaplan og Kaplans (1989) forklaring av rettet oppmerksomhet som begrenset og medvirkende til mental utmattelse. Csikszentmihalyi vektlegger, i likhet med Bischoff, at motivasjon er sentralt for å opprettholde fokusert oppmerksomhet. Dette er ikke er fraværende i ART sin forklaring av gjenoppretting av oppmerksomhet, men vektlegges ikke i like stor grad som medvirkende til prosessen.

Emosjon

Emosjoner farger opplevelsene og gir de valør. Emosjoner er nært forbundet med kognisjon og motivasjon ved at de gjensidig påvirker hverandre, i tillegg påvirkes de av tidligere erfaring og kontekst. Forklaring av emosjonell tilstand fra et opplevelsesperspektiv innebærer at de kan være lystbetonte eller ulystbetonte avhengig av kontekst, personlige forhold osv. Dette innebærer at den emosjonelle tilstand i naturopplevelsen også påvirkes av naturen.

SRT tar utgangspunkt i at naturen har helsefremmende egenskaper ved at den blant annet kan fremme en ubevisst positiv emosjonell respons hos individet. De emosjonelle endringen som oppleves ved eksponering til natur kan være stressreducerende. Dette har også blitt funnet i studier. I et av studiene undersøkte Ulrich et al. (1991) naturens stressreducerende effekt ved å bli eksponert til video av landskapsmiljø eller urbane miljø i etterkant av en stressende hendelse. Forsøkspersonene som ble eksponert til landskapsmiljø hadde lavere blodtrykk, mer reduksjon i muskelspenninger og mindre hudkonduktans i etterkant av den stressende hendelsen enn de som ble eksponert til urbant miljø. I tillegg rapporterte forsøkspersonene om mer positive følelser og lavere nivå av aggresjon. Tiden det tok å gjenopprette denne tilstanden var også raskere for forsøkspersonene som så video av landskapsmiljø enn av urbane miljø. De fysiologiske data som ble målt er korrelert med funksjon til det parasympatiske nervesystem som har som funksjon å gjenoppbygge og samle energiresurser, er aktivt ved hvile og når kroppen er i ro. Forfatterne foreslår dermed at eksponering til natur har effekt på det parasympatiske nervesystem (Ulrich et al., 1991).

Andre teoretikere har replikert Ulrich et al. (1991) sine stresstudier og funnet noen av de samme biologiske resultatene, blant annet reduksjon av blodtrykk (Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003) og reduksjon i hjerterate (Laumann et al., 2003) ved eksponering til natur. Også disse forfatterne foresår at de biologiske målene er indikatorer på at det parasympatiske nervesystemet er aktivert, altså redusert autonom aktivering.

I tillegg til biologiske mål har spørreskjema blitt anvendt ved eksponering til natur der respondenter rapporterte om økte positive emosjoner (Barton et al., 2009; Hall & Cole, 2012; Kaplan, 1995; Park et al., 2011). Informantene i Bischoff (2012) sitt studie beskriver en følelse av ro, ubekymring og avslapping i naturen og i tillegg nevner en av informantene turens fysiologiske effekt ved å si at “jeg har jo aldri hatt så lavt blodtrykk jeg som etter at jeg begynte å gå på kyststien her ute.” (s.178). Informantene i Skår (2010) sin studie forteller også om avslappende, stille og rolige opplevelser fra å være på tur.

Samsvar mellom fysiologiske mål, svar på spørreskjema og beskrivelser fra å være på tur indikerer at eksponering til og opplevelse i natur medvirker til at kroppen bli roligere samt og gir økte positive emosjoner.

Relasjon til natur

Det er relativt god evidens for at natur har gjenvinnende effekter ved passiv eksponering til natur. Men hva med *å være i naturen*, vil det også ha gjenvinnende effekter på samme måte som å bli passivt eksponert til natur? Kaplan (2001) sammenlignet studier av passiv eksponering til natur med studier i naturen og fant relativt like resultater på velvære i begge betingelsene. Hartig et al. (2003) fant at tilstedeværelse i natur har større gjenvinnende effekter sammenlignet med passiv

eksponering til natur. Dette indikerer at å være i natur også gir gjenvinnende effekter. Men da friluftsliv innebærer å være i naturen, ikke å være en betrakter utenfra, er det sannsynlig at å være i naturen kan gi en annen opplevelse enn å bli passivt eksponert. Kan tilstedeværelse i natur dermed gi effekt på andre variabler enn bare gjenoppretting av oppmerksomhetsressurser og redusering av stress?

Miljøpsykologiske studier forklarer hvordan miljøet påvirker mennesket, mens fenomenologiske studier av friluftsliv beskriver tilstedeværelse i natur i form av begreper som ”å være i kontakt med”, ”å være en del av”, ”en følelse av enhet”, ”harmoni med omgivelsene” osv. (Bischoff, 2012; Dahle, 2003; Gelter, 2000; Gurholt, 2008). Dette gir indikasjoner på at å være i naturen oppleves relasjonelt eller at individet føler en tilknytning eller tilhørighet til naturen.

Både Skår (2010) og Bischoff (2012) beskriver det relasjonelle møtet med naturen som kroppens samspill med naturen som skapes kontinuerlig i hvert opplevde øyeblikk. Mennesket er kroppslig tilstede og forbundet til naturen ved at det mottar informasjon gjennom sansene. I tillegg har mennesket i møte med naturen med seg tidligere erfaringer, forestillinger, kultur og verdier som påvirker hvordan omgivelsene oppleves. Skår (2010) omtaler relasjonen informantene har til den nære naturen som skapt gjennom kroppslig erfaring, emosjonelt forhold til naturen og gjennom samfunnets rammer, verdier og forventninger. Dette indikerer at denne relasjonen er kompleks og dynamisk. En av informantene til Bischoff (2012) beskrev relasjon til natur som “jeg opplever at jeg har et sånt grunnforhold til natur som handler om at der er et slektskap der, eller der er noe jeg er innenfor, at det er noe jeg er en del av” (s. 171).

Bischoff beskriver videre relasjonen som en kontinuerlig prosess der kroppslig og emosjonell relasjon med naturen skaper en tilhørighet til natur. Hun beveger seg dermed

mot tilhørighetsbegrepet benyttet av andre teoretikere som også vektlegger interaksjon og transaksjon med natur (Beery, 2013; Mayer et al., 2009; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011).

Nisbet et al. (2011) vektlegger at det relasjonelle møtet med naturen kan bidra til velvære og helse. Relasjon til natur beskrives som affektive, kognitive og erfaringsmessige relasjoner mennesket har til naturen eller som en subjektiv tilhørighet til natur. Subjektiv tilhørighet til natur innebærer at det er individuelle forskjeller i relasjonen som er relativt stabile og dermed kan antas å være trekk-lignende. Antagelsen om at mennesket kan oppleve en relasjon til natur bygger på biophilia-hypotesen om at mennesket har et iboende behov for å knytte seg til andre levende vesener. De antar dermed at biophilia-hypotesen er gjeldende, men mener i tillegg at den varierer i styrke hos den enkelte. På grunnlag av denne antagelsen har de utviklet en måleskala (*the nature relatedness scale*, NR) for å identifisere individets subjektive relasjon til natur (Nisbet et al., 2009).

I et studie av i relasjon til natur var NR positivt korrelert med subjektivt velvære (målt ved positiv affekt, vitalitet, autonomi, personlig vekst og mening i livet) både i utvalg av studenter og av individer i arbeid. I tillegg viste resultatene at i etterkant av undervisning i miljøfag var positiv endring i NR korrelert med positiv endring i velvære (Nisbet et al., 2011). Dette indikerer at læring og kunnskap om natur kan være medvirkende på endring av grad av relasjon til natur og dermed grad av velvære. Dette er noe også Bischoff (2012) påpeker i sin beskrivelse av naturopplevelse.

Mayer og Frantz (2004) har i likhet med Nisbet et al. (2009) utviklet en skala for å måle tilhørighet til natur (*connectedness to nature scale*, CNS) basert på antagelsen om at tilhørighet til natur kan føre til velvære. Mayer et al. (2009) utførte tre ulike

eksperiment for å undersøke om tilhørighet til natur kunne mediere naturens positive effekt på velvære og helse. I tillegg undersøkte de om tilhørighet til natur var medvirkende i å løse emosjonelle problemer og om det var forskjell i emosjon ved virtuell og naturlig eksponering til miljø. Ved kontrollering for ART som en alternativ forklaring viste resultatene at opplevelse av tilhørighet til natur kan være en mediator for å oppnå psykologisk velvære. Dette innebærer at gjenopprettende oppmerksomhet ikke er nødvendig for at natur skal ha en positiv helseeffekt. I alle tre studiene rapporterte forsøkspersonene om bedre evne til å reflektere rundt et problem når de gikk på tur i naturen enn i et urbant miljø, samt at å være i naturen viste større effekter på variablene enn å se virtuelle bilder eller film. Forfatterne argumenterer med at tilhørighet til natur kan være en annen mediator enn ART for å forklare naturens effekt på velvære. De begrunner resultatene med at mennesket har levd i kontakt med naturen det meste av dets eksistenstid og har sannsynligvis utviklet en tilhørighet til natur på bakgrunn av dens positive ressurser som har ført til overlevelse.

Beery (2013) trekker inn det kulturelle perspektivet for å forklare tilhørighet til natur. I et nylig studie utførte han en kvantitativ metaanalyse av data fra spørreundersøkelser om svensk friluftsliv for å se om det var noen sammenheng mellom deltagelse i friluftsliv og tilhørighet til natur. Han tar utgangspunkt i at tilhørighet til natur er en essensiell del av den svenske kulturen basert på at største andel av befolkningen deltar i friluftsliv. Resultatene viste signifikant positiv korrelasjon mellom deltagelse i friluftsliv og tilhørighet til natur. Åtte av aktivitetene som var positivt korrelert inneholdt aktiviteter som var lett tilgjengelige, rimelige og krevde lite teknisk utstyr og fire av disse aktivitetene var turgåingsaktiviteter.

Det som kan innvendes mot studiene om tilhørighet til natur er at det er korrelasjonsstudier og sier ingenting om hva som er årsak og virkning. Men de gir likevel gode indikasjoner på at det er sammenhenger mellom tilhørighet til natur og velvære.

Fysisk aktivitet og naturopplevelse

Fysisk aktivitet er ikke fokus for denne oppgaven, men da friluftsliv som fenomen består av fysisk aktivitet og naturopplevelse vil det være rimelig å også beskrive hvordan fysisk aktivitet i naturen kan ha effekt på psykisk helse. Det finnes utallige vitenskapelige studier av fysisk aktivitet sin positive effekt på fysisk helse (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). I tillegg har det blitt utført studier som også vektlegger fysisk aktivitet sin positive effekt på psykisk helse. Studier har blant annet vist at selv moderate former for fysisk aktivitet fører til redusert depresjon, stress og angst, samt økt positivt humør, kognitiv fungering og generell livskvalitet (Biddle, 2000; Boutcher, 2000; Rethorst, Wipfli, & Landers, 2009; Street, James, & Cutt, 2007). Som et resultat av funn fra både fysisk aktivitets effekt på helse og naturens effekt på helse har det blitt gjennomført studier av fysisk aktivitet i natur. Resultater fra studier av fysisk aktivitet i natur viser økt velvære og energi, redusert spenning, sinne og depresjon (Bodin & Hartig, 2003; Thompson Coon et al., 2011).

Et studie som ved hjelp av et intrikat eksperimentelt design har differensiert de ulike variablene er Hartig et al. (2003) sitt studie av naturens evne til å gjenvinnende ressurser der stressreduksjon og gjenopprettende oppmerksomhet i natur og urbant miljø ble sammenlignet. Forsøkspersoner ble eksponert til naturlig eller urbant miljø kombinert med en moderat stressende eller ikke-stressende oppgave på forhånd (4 ulike betingelser). Begge miljøeksponeringene inneholdt en innendørs stillesittende situasjon

og en utendørs bevegelsessituasjon. Resultater ble målt på blodtrykk, emosjon og oppmerksomhet i flere intervaller i løpet av en time. Funn viste generell senkning i blodtrykk hos forsøksgruppene som hadde naturlig utsikt etter en stressende eller ikke-stressende oppgave sammenlignet med gruppene som ikke hadde utsikt. Ytterligere senkning i blodtrykk ble målt når de var ute og gikk i naturen. Hos gruppen som satt i et rom uten utsikt økte blodtrykket. Dette indikerer stressreduksjon ved eksponering til natur og ytterligere stressreduksjon ved å være i bevegelse i naturen. I etterkant av turen var blodtrykket relativt likt hos begge gruppene (natur vs urbant miljø) mens effekt på humør var ulikt. Gruppen som gikk i natur rapporterte mer positive følelser og mindre aggresjon, mens gruppen som gikk i urbant miljø rapporterte et omvendt mønster. Miljøbetingelsene (natur og urban) interagerer med stressende eller ikke-stressende oppgave og bare gruppene som ble gitt en stressende oppgave på forhånd rapporterte om høyere glede med høyest skåre i gruppen som gikk i et naturlig miljø. Dette indikerer at bevegelse og aktivitet i etterkant av en moderat stressende hendelse har større effekt på positive emosjoner enn om man ikke har opplevd en stressende situasjon, og at naturlige omgivelser øker effekten ytterligere. Oppmerksomhetsfunksjon økte noe hos gruppen som var ute og gikk i et naturlig miljø, men ble redusert hos gruppen som gikk i et urbant miljø og denne effekten varte i også etterkant av turen. Forfatterne konkluderer med at moderat aktivitet i naturlige omgivelser generelt sett påvirker fysiologisk og psykologisk gjenoppretting (Hartig et al., 2003).

Sannsynligvis vil effekter fra passive studier økes ved aktivitet i natur da aktivitet har positiv effekt på helse, noe også Hertig et al. (2003) fant. Men utfordringen ved å studere fysisk aktivitet i natur er at det er svært mange varierende variabler og vanskelig å kontrollere for hver enkelt.

Diskusjon

Som vist i de presenterte studiene har natur sannsynligvis effekt på helse.

Naturen antas å gjenopprette oppmerksomhetsressurser og redusere stress ved å utløse positive emosjonelle responser hos individet. Men ART og SRT vektlegger i hovedsak de psykologiske prosessene som utløses i møte med natur. Hva med naturopplevelsen til det enkelte individ, kan den inneholde kvaliteter som medierer dette forholdet?

Tilhørighet til natur forklarer opplevelse av relasjon som medvirkende til velvære og god helse, men forklarer det hele naturopplevelsen? Videre i diskusjonen vil subjektive opplevelseskvaliteter diskuteres for å se om disse kan mediere naturopplevelsens effekt på psykisk helse.

Erfaring og kultur

Erfaring er tett knyttet til persepsjon og oppmerksomhet. Som nevnt kan persepsjon ha ulik mening for ulike individer ved at kontekst, kultur og sosiale forhold påvirker perseptuelle prosesser og hvordan verden oppleves avhenger dermed av utvikling og erfaring til individet. Dette vises blant annet i studier av ulike folkeslag og kulturer som opplever form og avstand ulikt avhengig av de referanserammene som gis individet i oppveksten (Passer og Smith, 2004). Tordsson (2010) forklarer det så enkelt som at kultur er det vi lærer som deltakere i en sosial og kulturell virkelighet.

Evolusjonsteorier forklarer preferanse for landskap som et resultat av evolusjonen men kulturelle teorier forklarer preferanse for landskap som at kulturen og individets erfaring er påvirkende til hvordan natur oppleves (Bell, 1999). Skår (2012) sine samtalepartnere begrunner sin preferanse for og tilknytning til landskap med hva de vokste opp med i barndommen, det de er vant til blir også det som predikerer preferanse. Bischoff (2012) sier at tidligere læring og bakgrunn skaper et

bakgrunnsteppe av mening og at dette påvirker opplevelsene i naturen. En annen måte å si dette på er at tidligere erfaringer styrer oppmerksomheten. Dette innebærer også at oppmerksomheten er fleksibel avhengig av hvilken aktivitet friluftslivet inneholder.

Som vist i Nisbett et al. (2011) hadde læring om miljøvern påvirkning på tilhørighet til natur. Dette kan illustrere hvordan læring påvirker mening. Mer kunnskap om natur og samspill med natur fører nødvendigvis til en større forståelse og dette kan føre til at natur får en annen mening for den enkelte, i dette tilfelle en sterkere tilhørighet til natur.

Som del av en kultur, vil de verdier og holdninger som deles påvirke hvordan omgivelser forstås og oppleves og friluftslivet vil dermed være preget av de kulturelle holdninger, verdier og tradisjoner som er felles for kulturen. Samtidig vil den enkeltes naturopplevelse i friluftsliv også være påvirket av kultur, subjektive erfaringer, oppvekst, holdninger, verdier og lignende. Naturopplevelse og friluftsliv innebærer dermed en interaksjonsprosess hvor individet og naturen påvirker hverandre gjensidig.

I studier av friluftsliv i Norge har det kulturelle aspektet ved friluftsliv også blitt belyst og ulike forfattere har skrevet om hvordan friluftsliv er en del av den norske kulturelle identiteten (Bishoff, 2012; Dahle, 2003; Gurholt, 2008; Fugelli & Ingstad, 2001; Tordsson, 2010). Basert på disse og flere andre studier, samt funn fra undersøkelser om norsk friluftsliv der opp mot 90% av nordmenn rapporterer at de en eller annen gang går tur, er det sannsynlig å anta at friluftsliv er en del av den norske kulturen. Å delta i friluftsliv kan dermed være en lært tradisjon som blir videreført fra en generasjon til den neste og den enkelte lærer da friluftslivets verdier på bakgrunn av at dette er kulturelle verdier som reproduseres i hver ny generasjon.

Hvis friluftsliv oppleves som positivt er det større sannsynlighet for å delta i friluftsliv senere og positive erfaringer fra friluftsliv i barndommen vil sannsynligvis også være med å prege opplevelse av friluftsliv i voksen alder.

Forventninger

Forventninger er en subjektiv forestilling om fremtiden, noe som innebærer at forventninger kan være positive eller negative. Forventninger avhenger av erfaring og læring der gjentatte erfaringer etter hvert også skaper en forventning om at det som skjedde sist vil også skje neste gang. Psykologisk forklaring av læring som betinging og forsterkning kan være medvirkende forklaringer til disse opplevelsene. Basert på kognitiv aktiveringsteori vil et stimuli følges av et annet forventet stimuli, eller en respons følges av forventet utfall. Relasjon mellom to ulike stimuli fører da til stimulusforventning og relasjon mellom respons og utfall fører til utfallsforventning (Ursin & Eriksen, 2004). Dette innebærer at hva personen forventer skal skje i en spesifikk hendelse avhenger av subjektiv evaluering av sannsynligheten basert på tidligere læring.

Forventning om et positivt utfall øker også sannsynligheten for et positivt utfall basert på at positiv forventning påvirker kroppens aktiveringstilstand i negativ retning (Ursin & Eriksen, 2004). Forventning kan dermed også knyttes til placeboeffekten. I møte med en situasjon som utløser fysiologiske responser kan kroppen senere, kun på grunnlag av forventningene, utløse de samme fysiologiske responsene. Dette illustrerer hvordan kognitive prosesser påvirker fysiologiske prosesser i betingingslæring (Voudouris, Peck, & Coleman, 1990). Hvis naturopplevelser gir positive effekter på velvære, f.eks ved at det reduserer hjerterate, kan forventningene alene om effekt på velvære ved senere naturopplevelser føre til redusert hjertrate. Forventninger til

friluftsliv vil dermed også påvirke hvordan friluftsliv oppleves. Hvis friluftsliv forventes å gi positive opplevelser og være bra for helsen vil friluftsliv sannsynligvis også føre til positive opplevelser og god helse. En forventning om at friluftsliv er bra for helsen kan også føre til at måten man deltar i naturen på også forsterker helse og dermed blir en selvoppfyllende profeti.

Mening

Mening er knyttet til persepsjon og oppmerksomhet ved at den perseptuelle prosessen skaper mening av sanseintrykkene. At noe har mening vil si at det peker ut over seg selv og gir innhold og opplevelse til fenomenet. Det er altså en antagelse om at det finnes noe ”mer bak” enn kun det observerbare som oppleves (SNL, 2013).

Mening innenfor psykologi forklares gjerne i lys av fenomenologisk psykologi. Mening har dermed en helt sentral plass i fenomenologiske studier av friluftsliv ved at informantens beskrivelser av egne erfaringer i friluftslivet vektlegges for å finne meningskonstruksjoner (Bischoff, 2012, Skår, 2010).

Opplevelsen av relasjon i møte med naturen kan skape mening i friluftslivet gjennom gjensidig påvirkning mellom menneske og natur. Tordsson (2002) forklarer det som at naturen er åpen for meningskaping ved at naturen tillegges mening gjennom livserfaring, samtidig som mening gis gjennom menneskers kultivering av natur. Han påpeker også at friluftsliv spesielt er en aktivitet hvor man selv kan legge mening til egen handling da det er færre ytre rammer å forholde seg til.

Bischoff (2012) beskriver informantens viktigste meningsbærende elementer i naturen som opplevelsen og følelsen av tilstedeværelse, harmoni, indre ro og ”å komme hjem”. Informantene tar dermed utgangspunkt i følelser for å forklare hva som gir mening i naturen og det relasjonelle vektlegges spesielt som meningsbærende.

I studier av tilhørighet til natur ble det funnet positive korrelasjoner mellom tilhørighet til natur og grad av velvære (Nisbet et al., 2009; Mayer et al., 2009). Forfatterne argumenterer med at det relasjonelle møtet med naturen bidrar til velvære og helse på tross av at dette er korrelasjonsstudier der verken retning på effekt eller samvarierende variabler måles. Men med utgangspunkt i Bischoffs (2012) studie der relasjon til natur vektlegges som meningsbærende, og at tilhørighet til natur baserer seg på erfaringsmessige opplevelser av enhet med natur, er det mulig å anta at opplevelsen av mening fører til velvære i studier av tilhørighet til natur. Mening kan dermed være en mediator i effekt på velvære. Å finne mening i utøvelsen av friluftslivet kan dermed antas å være en viktig bidragsgeber til opplevelsen av velvære og god helse i møte med naturen. Mening antas også som helt sentralt for menneske i å oppleve livskvalitet, velvære og god helse, dermed er det sannsynlig at opplevelse av mening i deltagelse i friluftsliv gir også god helse.

Motivasjon

Både mening og forventning har sammenheng med motivasjon i naturopplevelse, da spesielt motivasjonene nysgjerrighet og interesse. Nysgjerrighet og interesse for å utforske nye steder har nok vært blant motivene for tidligere ekspedisjoner opp gjennom historien. Men selv det å bevege seg i nære friluftsområder kan gi nye oppdagelser for den enkelte, som at man oppdager at hvitveisen har begynt å blomstre eller fuglene trekker sørover. Kaplan og Kaplans (1989) behov for å forstå og behov for å utforske, som motiver ved preferanse for landskap, kan forklare dette utforskningsbehovet, men også Hågvar og Støen (1996) vektlegger utforsking og oppdagerglede i naturopplevelsen som dens viktige kvaliteter begrunnet med at trangen til å oppdage det ukjente er grunnleggende i alle mennesker.

Naturopplevelsen innbyr også til mulighet både til å utforske men også forstå, og opplevelsen av å forstå kan være med å gi mening i naturopplevelsen.

Fra et biologisk psykologisk perspektiv er drifter, instinkter og homeostase med å motivere til ulik atferd. I følge Biophilia-hypotesen motiveres dermed mennesket til naturtilnærmende atferd og behovet for å knytte seg til andre levende ting kan også forklares som et relasjonelt behov. Da subjektiv naturopplevelse har vært fokus for denne oppgaven har sosialt samvær ikke blitt diskutert. Men det må likevel nevnes at en stor andel av de som deltar i friluftsliv (70-80%) oppgir sosialt samvær som en viktig motivasjon for å delta (Odden og Aas, 2002; Wergeland, 2009). Friluftsliv innebærer for mange å være ute i natur sammen med andre, dette kan forsterke sosiale relasjoner ved at opplevelsene deles og gjennom samtalene man har med hverandre.

En kognitiv tilnærming til motivasjon skiller mellom ytre og indre motivasjon, der ytre motivasjon vil si at man gjør en aktivitet motivert av en ekstern belønning, mens ved indre motivasjon gjør man noe for dets egen del (Passer & Smith, 2004). Bedre fysisk form kan være en ytre motivasjonsfaktor, men også naturopplevelsen eller sosialt samvær kan være belønningen ved å delta i friluftsliv. Undersøkelser av friluftsliv i Norge viser at kontemplasjon det viktigste motivet for å delta i friluftsliv, tett etterfulgt av fysisk aktivitet, sosialt samvær og naturopplevelse (Odden & Aas, 2002). Men utøvelse av friluftsliv kan også være en motivasjonsfaktor i seg selv der aktiviteten er indre motivert. Ingenting skal oppnås, opplevelsen er en motivasjon i seg selv. Motivene for å delta i friluftsliv kan dermed være både indre og ytre motivert. Csikszentmihalyi (2008) mener at aktiviteter som er ytre motivert vil ha vansker med å engasjere individet over tid. Ved aktiviteter som derimot er indre motivert kan aktiviteten opprettholdes mye lengre uten at dette vil redusere oppmerksomhets-

funksjoner. Indre motivasjon i friluftslivet vil dermed være med å øke sannsynligheten for å oppleve velvære i situasjonen. Interesse og nysgjerrighet baser seg ofte på en indre motivasjon da det er nysgjerrigheten i seg selv er det som motiverer.

Kontemplasjon

Norske undersøkelser viser at kontemplasjon oppgis som en av de viktigste grunnene for å utøve friluftsliv (Odden & Aas, 2002; Wergeland, 2009). Dette gjenspeiler seg også i at de fleste informanter rapporterer og beskriver en opplevelse av fred, ro og stillhet som en del av naturopplevelsen (Bischoff, 2012; Ipsos MMI, 2012; Skår, 2010). Kontemplasjon har blitt målt med ulike variabler som å oppleve naturens stillhet og fred og å komme bort fra mas og stress. Kontemplasjon rommer dermed flere opplevelser ved det å være i naturen. ART sin kvalitet unnslippelse kan også ses i sammenheng med kontemplasjon. Unnslippelse referer til å komme bort fra hverdagslivet og oppleve noe som skiller seg tydelig fra det. Fjellet, skogen eller sjøen kan være slike kvaliteter, men også det å psykologisk slippe unna tanker som preger hverdagen er en del av denne kvaliteten. Bischoffs (2012) informanter rapporterer nettopp dette, at å være borte fra det hverdagslige gir ro og fred i møte med naturen, eller som en av hennes informanter beskriver: ”Utsikten og roen og det estetiske (...) det er helt fantastisk” (s. 171).

At tilstedeværelse av natur også antas å ha affekt på det parasympatiske nervesystem forsterker antagelsen om at natur kan gi en opplevelse av kontemplasjon (Hartig et al., 2003; Laumann et al., 2003; Ulrich et al., 1991). Negativt stress er nært knyttet til uhelse, da dette kan føre til redusert immunforsvar gjennom langvarig aktivisering av det sympatiske nervesystem. Reduksjon av stress har dermed blitt ansett som en helt sentral del av helseforebygging (Ursin & Eriksen, 2004). Hvis naturen har

påvirkning på stressresponser ved at det parasympatiske nervesystem aktiveres er det gode indikasjoner for at natur kan være helsebringende.

Mestring.

Å bevege seg i naturen innebærer en utfordring ved at miljøet bare er delvis kontrollerbart, for eksempel er endring i vær og føreforhold utenfor menneskelig kontroll, men kompetanse om hvordan å forholde seg til ulikt vær kan oppleves som kontroll i situasjonen. Aktiviteter som er på et nivå som gjør de passelig utfordrende men likevel oppnåelige for personen kan føre til en opplevelse av mestring. Det ikke er nødvendigvis aktiviteten i seg selv som skaper opplevelse av mestring, men personens subjektive utfordringer og evner i møte med aktiviteten. Mestring inneholder dermed en interaksjon med miljøet, der de nære målene som dukker opp akkurat i øyeblikket i personens interaksjon med miljøet motiverer personen.

Opplevelse av mestring kan oppstå i friluftslivet i situasjoner der man har kompetanse om å oppholde seg i naturen samtidig som naturen i seg selv er ukontrollerbar, noe som utfordrer individet. Da naturen byr på ulike grader av utfordringer avhengig av hvor man er og hvor lenge man er i naturen gir friluftsliv i tillegg utfordringer som den enkelte kan tilpasse sin kompetanse.

Mestring kan også være en motivasjonsfaktor innen friluftslivet, noe som vises i undersøkelser der mestring som motivasjonsfaktor i friluftslivet har økt betraktelig de siste 10-20 år (Odden & Aas, 2002). Økning i ønske om mestring kan være et uttrykk for nye aktiviteter som inneholder spenning og sensasjon som nå friluftslivet har blitt supplementert med.

Kaplan og Kaplan (1989) forklarer kvaliteten forenelighet som resultatet av utfordring og kompetanse, begrepet forenelighet kan dermed også forstås som mestring.

I tillegg er høyt nivå av utfordring og høyt nivå av kompetanse i en situasjon også beskrivelsen av fenomenet flyt (Csikszentmihalyi, 2008). Forenelighet og flyt forklares dermed relativt likt hos begge og kan muligens forstås som samme fenomen eller deler av samme fenomen. Men flyt vektlegger motivasjon som sentral for å opprettholde oppmerksomheten i en situasjon som gir utfordring og kompetanse, mens motivasjon nevnes ikke eksplisitt hos Kaplan og Kaplan (1989). Ifølge Csikszentmihalyi kan aktiviteter som ikke utfordrer eller er for kompliserte føre til kjedsomlighet, apati eller engstelse.

Motsatt av mestring er hjelpsløshet, der er dermed ganske sannsynlig at mestring også er sentralt i å oppleve god helse. Mestring av situasjoner og hendelser ute i naturen kan også påvirke selvfølelsen positivt.

Forenelighet

ART sin kvalitet forenelighet referer til en opplevelse av resonans mellom menneske og naturen, en tilhørighet til naturen. Forenelighet forklares også som et kontinuum som beveger seg langs en skala der ”enhet med omgivelsene” betegnes som det ene ytterpunktet (Kaplan & Kaplan, 1989). Ytterpunktet i forenelighet er lignende forklaringen Mayer og Frantz (2004) og Nisbet et al. (2009) gir tilhørighet til natur. Tilhørighet til natur referer til den utstrekningen et individ inkluderer natur i en kognitiv representasjon av selvet. Wilson (1984) og Ulrich et al. (1991) vektlegger også forenelighet eller tilhørighet med natur som kvaliteter ved teoriene. Alle teoriene vektlegger dermed at forenelighet er en del av naturopplevelsen.

Tilhørighet til natur vektlegger en interageringsprosess mellom individet og naturen. Interageringsprosessen i er også overensstemmelse med hvordan kultur påvirker individer gjensidig. Tilhørighet til natur er ikke en kulturell teori, men

undersøker forskjeller på et individuelt plan. Men ideen om individuelle forskjeller kan muligens overføres til gruppeforskjeller. Beery (2013) undersøkelser av svensk friluftsliv hvor han fant positiv korrelasjon mellom tilhørighet til natur og friluftsliv kan underbygge hvordan kulturen er med å forme opplevelse av natur.

Tilhørighet til natur kan også være en essensiell del av norsk identitet og den norske kulturen. Fugelli og Ingstad (2001) belyser dette i sitt studie av helse hos nordmenn der ”å høre til i naturen” går igjen som beskrivelse hos informantene. Statistiske undersøkelser av friluftsliv i Norge finner også tilhørighet til natur som en sterk motivasjonsfaktor for å delta i friluftsliv. Begrepet tilhørighet eller å høre til nevnes også av informantene til Bishoff (2012) som en del av naturopplevelsen. I tillegg blir helhet og frihet brukt som forklaringer av opplevelsen av å høre til i naturen.

Sannsynligvis står opplevelsen av tilhørighet helt sentralt i naturopplevelse og friluftsliv, noe som vises både gjennom studier av tilhørighet til natur og beskrivelser fra informanter. Som vist har tilhørighet til natur sammenheng med velvære og helse og kanskje kan de andre kvalitetene mening, mestring, kontemplasjon også mediere effekten av tilhørighet til natur på helse. De ulike kvalitetene i naturopplevelsen er sannsynligvis medvirkende til at friluftsliv oppleves som bra for helsen, både sammen, hver for seg og ved å mediere hverandre.

Konklusjon

Denne oppgaven har diskutert naturopplevelsens betydning for psykisk helse med utgangspunkt i friluftsliv. Dette har blitt gjort i lys av teorier om naturens helsebringende effekter, empiri og erfaringsbasert kunnskap knyttet til dette. Ved å sammenfatte studier fra ulike retninger innen psykologi har oppgaven diskutert hvilke kvaliteter ved naturopplevelsen som kan gi effekt på helse.

Det er gode indikasjoner på at naturen har effekt på helse ved stressreduksjon og gjenoppretting av oppmerksomheten, men dette er nødvendigvis ikke hele forklaringen på naturens helsebringende effekt. Å være i naturen gir sannsynligvis effekt på andre variabler også. Tilhørighet til natur sin sammenheng med velvære kan være mediert ved opplevelse av mening i naturen. Da mening er helt sentralt i menneskets opplevelse av god helse er denne variabelen av sentral betydning. Antagelsen om god helse ved utøvelse av friluftsliv er også av betydning da forventningene som ligger til grunn i seg selv kan føre til god helse. Forenelighet er også helt sentral som opplevelseskvalitet da dette referer til den utstrekningen et individ inkluderer natur i en kognitiv representasjon av selvet. Individet vil dermed oppleve seg som en del av naturen.

De ulike positive kvalitetene ved naturopplevelsen kan hver for seg gi effekt på velvære, men friluftsliv vil sannsynligvis inneholde flere av kvalitetene. På grunnlag av denne studien er det ikke mulig å si om tilstedeværelse av flere av kvalitetene gir styrket effekt men bare anta at sannsynligheten for det er tilstede. Det er også mulig at kvalitetene samvarierer og kan gi en synergieffekt på helse slik fysisk aktivitet og naturopplevelse antas å ha. De ulike kvalitetene i naturopplevelsen er sannsynligvis medvirkende til at friluftsliv oppleves som bra for helsen, både sammen, hver for seg og ved å mediere hverandre.

Dette kan også ha implikasjoner for helseforebyggende arbeid, både for individet, men også for samfunnet som helhet. Å gå tur krever få ressurser men kan gi god effekt på helsen.

Referanser

- Backman, E. (2010). *Friluftsliv in swedish physical education: A struggle of values educational and sociological perspectives*. Doktorgradsavhandling. Sverige: Stockholm University.
- Barton, J., Hine, R., & Pretty, J. (2009). The health benefits of walking in greenspaces of high natural and heritage value, *Journal of Integrative Environmental Sciences*, 6(4), 261-278.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955.
- Beery, T. H. (2013). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, 19(1), 94–117.
<http://dx.doi.org/10.1080/13504622.2012.688799>
- Bell, S. (1999). *Landscape: Pattern, perception and process*. London, UK: E & FN Spon.
- Berggren, B. (1989). *Da kulturen kom til Norge*. Oslo: H. Aschehoug & Co.
- Biddle, S. J. H. (2001). Emotion, mood and physical activity. I S. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Red.), *Physical activity and psychological well-being*, (pp. 63-87). New York, NY: Routledge. Hentet 10. april 2013 fra
<http://site.ebrary.com/lib/bergen/docDetail.action?docID=10070646>
- Bischoff, A. (2012). *Mellom meg og det andre finds det stier: En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse*. Doktoravhandling. Ås, Norge: Universitetet for miljø- og biovitenskap.
- Bischoff, A., Marcussen, J., & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse: En*

kunnskapsoversikt. Høgskolen i Telemark, Institutt for idrett og friluftslivsfag.

Hentet fra <http://hdl.handle.net/2282/493>

- Bodin, M., & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 141–153. doi:10.1016/S1469-0292(01)00038-3
- Dahle, B. (2007). Norwegian friluftsliv: a lifelong communal process. I B. Henderson & N. Vikander. (Red.), *Nature first: outdoor life the friluftsliv way* (pp. 23-36). Toronto, Canada: Natural Heritage Books.
- Corbetta, M. & Shulman, F. L. (2002) Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 201-215.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow – The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Den Norske Turistforening. (2008). *Veivalg for den norske turistforening 2009-2012 - Naturopplevelser for livet*. Hentet 15. mars 2013 fra <http://www.turistforeningen.no/visjon/>
- Duvall, J. (2011). Enhancing the benefits of outdoor walking with cognitive engagement strategies. *Journal of Environmental Psychology*, 31, 27-35. doi:10.1016/j.jenvp.2010.09.003
- Eysenck, M. W. & Keane, M. T. (2007). *Cognitive Psychology: A students handbook*. (5. Utg.). East Sussex, UK: Psychology press.
- Friluftslivets Fellesorganisasjon. (2008). *Kunnskap om friluftsliv og folkehelse: problemnotat*. Oslo: FRIFO. Hentet 14. januar 2013 fra

[http://www.friskinaturen.org/media/kunnskap_om_friluftsliv_og_folkhelse_](http://www.friskinaturen.org/media/kunnskap_om_friluftsliv_og_folkhelse_problemnotat.pdf)
problemnotat.pdf.

Friluftsløven, § 2. (1957). Miljøverndepartementet. Hentet 5. mars fra

<http://www.lovdata.no/all/tl-19570628-016-001.html#2>.

Frykman, J., & Löfgren, O. (1994). *Det kultiverte mennesket*. Oslo: Pax Forlag.

Fugelli, P., & Ingstad, B. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for Norsk*

Lægeforening, 30(121), 3600-3604.

Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life. *Canadian*

Journal of Environmental Education, 5, 77-90.

Gurholt, K. P. (2008). Norwegian friluftsliv and ideals of becoming an 'educated man'.

Journal of Adventure Education & Outdoor Learning, 8(1), 55-70.

DOI: 10.1080/14729670802097619

Hall, T. E., & Cole, D. N. (2012). Immediate conscious experience in wilderness: A phenomenological investigation. *USDA Forest Service Proceedings RMRS*, 66,

37-49. I Cole, D. N., comp. 2012. Wilderness visitor experiences: Progress in research and management; 2011 April 4-7; Missoula, MT. Proc. RMRS-P-66.

Fort Collins, CO: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Rocky Mountain Research Station.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental*

Psychology, 23(2), 109-123.

Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N.,

Hansmann, R., ... Waaseth, G. (2011). Health benefits of nature experience:

Psychological, social and cultural processes. I K. Nilsson et al. (Red.), *Forests*,

Trees and Human Health. (pp. 127-168). Springer Science+Business Media.

DOI 10.1007/978-90-481-9806-1_5

Herzog, T. R., Herbert, E. J., Kaplan, R & Crooks, C. L. (2000). Cultural and developmental comparisons of landscape perceptions and preferences.

Environment and Behaviour, 32, 323–346. DOI: 10.1177/0013916500323002

Hofgaard, T. L. (2010). *En ny definisjon av helse? Tidsskrift for Norsk*

Psykologforening, 47(4), 362.

Høystad, O. M. (2011). Det performative friluftslivs valg mellom naturbeherskelse

og selvbeherskelse, mellom naturens instrumentelle og iboende verdier, mellom refleksjon og sensasjon. I J. Haahr & S. Andkjær (Red.), *Muligheter og begrensninger for friluftsliv* (pp. 86-91). Danmark: Syddansk Universitet.

Hågvar, S., & Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd: vårt behov for naturkontakt*. Oslo:

Kommuneforlaget A/S. Hentet 10. april 2013 fra <http://www.nb.no/>

[nbsok/nb/93a9ecda64086e2fbdc4e3e5975a14cf.nbdigital;jsessionid=6F7F0AD314ED1C373C97FA620F50F241.nbdigital3?lang=no#27](http://www.nb.no/nbsok/nb/93a9ecda64086e2fbdc4e3e5975a14cf.nbdigital;jsessionid=6F7F0AD314ED1C373C97FA620F50F241.nbdigital3?lang=no#27).

Ipsos MMI. (2012). *Motivasjonsfaktorer fysisk aktivitet 2012*: Utarbeidet for FRIFO.

Hentet 17. februar 2013 fra <http://frifo.no/file=2038>.

James, W. (1890). *Principles of psychology*. New York: Holt.

Kaplan, R. (2001). The Nature of the View from Home: Psychological Benefits.

Environment and Behavior, 33(4), 507-542. DOI: 10.1177/00139160121973115

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative

framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kellert, S. R., & Wilson, E.O. (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC:

Island Press.

Laumann, K. (2004). *Restorative and stress-reducing effects of natural environment:*

Experiential, behavioural and cardiovascular Indices. Doktorgradsavhandling.

Norge: Universitet i Bergen.

Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart

rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental*

Psychology, 23, 125–134. doi:10.1016/S0272-4944(02)00110-X

Lee, B., & Shafer, C. S. (2002). The dynamic nature of leisure experience: An

application of affect control theory. *Journal of Leisure Research*, 34(3),

290-310.

Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of

individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental*

Psychology, 24, 503–515. doi:10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is

nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and*

Behavior, 41(5), 607-643. DOI: 10.1177/0013916508319745

Miljøverndepartementet. (2001). *Friluftsliv: ein veg til høgare livskvalitet*.

Stortingsmelding nr. 39, 2000-2001. Hentet 28. mars fra

[http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-](http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?showdetailedtableofcontents=true&id=194963)

[meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-](http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?showdetailedtableofcontents=true&id=194963)

[html?showdetailedtableofcontents=true&id=194963](http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?showdetailedtableofcontents=true&id=194963)

Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*.

Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Hentet

fra <http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>.

Myrvang, A. (2006). *Naturopplevelser - en vei til bedre psykisk helse En studie av sammenhenger og bekreftende teorier*. Hentet 10. april fra <http://www.friskinaturen.org/friluftsliv-og-psykisk-helse/Foredrag/Fra%20seminarer/Naturopplevelser.pdf>

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking Individuals' Connection With Nature to Environmental Concern and Behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740. DOI: 10.1177/0013916508318748

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 303–322. DOI 10.1007/s10902-010-9197-7

Odden, A. (2008). *Hva skjer med norsk friluftsliv? En studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004*. Doktoravhandling, Trondheim: Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet.

Park, J. J., O'Brien, L., Roe, J., Thompson, C. W., Mitchell, R. (2011). The natural outdoors and health: Assessing the value and potential contribution of secondary public data sets in the UK to current and future knowledge. *Health & Place* 17, 269–279.

Passer, M. W., & Smith, R. E. (2004). *Psychology: The science of mind and behaviour*. (2. Utg.). New York, NY: McGraw-Hill.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., & Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. *Sports Med*, 39, 491-511.

- Rohde, C. L. E., & Kendle, A. D. (1994). *Report to English nature: Human well-being, natural landscapes and wildlife in urban areas: A Review*. Department of Horticulture and Landscape and the Research Institute for the Care of the Elderly. Bath, UK: University of Reading.
- Schmuck, P. & Shultz, W. P. (2002). *Psychology of sustainable development*. Norwell, Massachusetts: Kluwer Academic Publishers.
- Seligman, M. E. P. (1971). Phobias and preparedness. *Behavior Therapy*, 2(3), 307-320.
- Skår, M. (2010). *Experiencing nature in everyday life*. Doktorgradsavhandling. Ås, Norge: Universitetet for miljø og biovitenskap.
- Smith, J. A. (2008). *Qualitative psychology – a practical guide to research methods*. London: Sage Publication.
- Smith, D. W. (2011). "Phenomenology", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. E. N. Zalta (Red.). Hentet 10. januar 2013 fra <http://plato.stanford.edu/archives/fall2011/entries/phenomenology/>
- Sosial- og Helsedepartementet. (1999). *Livshjelp. Behandling, pleie og omsorg for uhelbredelig syke og døende*. NOU 1999:2. Oslo: Statens forvaltningstjeneste.
- Staats, H., Kievet, A., & Hartig, T. (2002). Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 147–157. doi:10.1016/S0272-4944(02)00112
- Statistisk Sentralbyrå. (2009). Vaage, O. F. (Red.), *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter, Resultater fra Levekårsundersøkelsene fra 1997 til 2007*. Oslo: Statistisk sentralbyrå. Hentet fra http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/rapp_200915/rapp_200915.pdf
- Store Norske Leksikon (2013). *Mening – psykologi*. Hentet 11. april 2013 fra

<http://snl.no/mening/psykologi>.

Street, G., James, R., & Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia, 18*(3), 236- 239.

Tennesen, C. M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology, 15*, 77-85.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology, 45*, 1761–1772.

Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand, Norge: Høyskoleforlaget.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. I I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and environment. Behavior and the natural environment, Vol. 6* (pp. 85- 125). New York, NY: Plenum Press.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, 224*(4647), 420-421.

Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. I S.R. Kellert & E.O. Wilson (Eds.), *The biophilia hypothesis* (pp 73-137). Washington, DC: Island Press.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments.

Journal of Environmental Psychology, 11, 201-230.

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress.

Psychoneuroendocrinology, 29, 567-592. doi:10.1016/S0306-4530(03)00091-X

Vaagbø, O. (1993). *Den norske turkulturen*. Rapport: FRIFO. Hentet fra

<http://213.236.231.184/Docs/00000492/Den%20norske%20turkulturen%20-%201993.pdf>

Vaage, O. F. (2008). Tidsbruk i Europa: Myten om spreke nordmenn står for fall. I

Samfunnsspeilet, 22(2) (pp. 15-19). Oslo: Statistisk Sentralbyrå.

Velarde, M. D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes:

Landscape types in environmental psychology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 6, 199–212. doi:10.1016/j.ufug.2007.07.001

Voudouris, N. J., Peck, C. L., & Coleman, C. (1990). The role of conditioning and

verbal expectancy in the placebo response. *Pain*, 43, 121-128.

Warburton, D., Nicol, C. W., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity:

The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.

DOI:10.1503/cmaj.051351

Wergeland (2009). Undersøkelse utført for Friluftslivets fellesorganisasjon og

Direktoratet for naturforvaltning. Synnovate. Hentet fra

<http://www.frifo.no/file=1355>

White, M., Smith, A., Humphries, K., Pahl, S., Snelling, D., & Depledge, M. (2010).

Blue space: the importance of water for preference, affect and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 482-493. doi:10.1016/j.jenvp.2010.04.004

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Hentet 6. april 2013 fra

http://www.google.no/books?hl=no&lr=&id=CrDqGKwMFAkC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Biophilia&ots=m9znjL4rEQ&sig=UVb-9flcNhtrZrfpIPnBKfcRA-k&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false.

World Health Organization. (1948). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.*