

**«Som når tåka letter»:
En kvalitativ analyse av ulike
beretninger om naturopplevelser**

Hovedoppgave på profesjonsstudiet i psykologi

Vegar Hattestad Jensen

Trondheim, høsten 2015

Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet

Forord

Det er ikke bare lett å velge ett tema for hovedoppgave i et så bredt og spennende fagfelt som psykologi. For meg tentes en interesse for miljøpsykologi og hvordan mennesker påvirker og påvirkes av natur allerede på årsstudiet ved Høgskolen i Lillehammer. På profesjonsstudiet på NTNU har klinisk psykologi selvsagt vært et hovedfokus. I flere fagemner kan en imidlertid velge relativt fritt hva en vil skrive oppgaver om fra psykologifeltet. Mine valg har da ofte falt på psykologien i møter med natur. Når tema for hovedoppgave skulle velges følte det dermed som at valget stod mellom en klinisk eller mer miljøpsykologisk oppgave. Jeg liker å tro at jeg har fått med meg litt av begge deler i denne oppgaven. Psykologiske funksjoner som er viktig i klinisk psykologi er også relevante i møter med natur. Videre tror jeg forståelse av mennesket kan ha stor nytte av kunnskap om hvordan miljøet, og ikke bare det sosiale miljøet, har bidratt og stadig bidrar til å forme vår psykologi. Gitt at mennesket er natur, vil et skarpt skille mellom vårt indre og ytre landskap fremstå som lite meningsfullt slik jeg ser det.

Jeg har selv utviklet forskningsspørsmålene, foretatt datainnsamling og analyser i studien som beskrives i oppgaven. Dette med god hjelp fra mine to veiledere; tusen takk til Karl-Henry Jacobsen og Birgit Svendsen. Takk også til mamma for korrekturlesning. Og ikke minst takk til Stine for at jeg fikk okkupere spisebordet som kontor og for støtte i arbeidet med oppgaven og forøvrig.

Vegar Hattestad Jensen, Lillehammer høsten 2015.

Sammendrag

Denne oppgava innebærer en kvalitativ studie av opplevelser ved naturkontakt blant folk som har positive forhold til naturen. Det ble gjennomført semistrukturerte intervjuer med naturglade informanter som ble analysert med *interpretative phenomenological analysis* (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Det ble tolket frem seks gjennomgående opplevelsestemaer. Oppgava tar hovedsakelig utgangspunkt i *attention restoration theory* (Kaplan & Kaplan, 1989) og relatert forskning, samt kunnskap om oppmerksomhet og selvregulering. I tillegg ble annen relevant psykologisk kunnskap trukket inn i diskusjonen. Informantenes beskrevne opplevelser har dermed først og fremst blitt forstått ut i fra hvordan natur kan påvirke oppmerksomhet og selvregulering. Når funnene fra studien ble sett i lys av annen kunnskap fremstod opplevelser av *mindre behov for kontrollerte mentale prosesser og trygghet* som spesielt viktige i de fleste gjennomgående temaene. Oppgava bidrar forhåpentligvis med utdypende forståelse av opplevelser forbundet med givende naturkontakt og hevdede grunnsetninger i *attention restoration theory*. Det er ingen tvil om at naturkontakt for enkelte kan by på verdifulle og restituerende opplevelser i hverdagen. I tråd med eksisterende forskning vil det også i denne oppgava hevdes at naturkontakt kan være nyttig for å pleie grunnleggende psykologiske funksjoner og generelt være helsefremmende. Det presenteres i tillegg idéer om hvordan natur kan bidra til nyttige former for selvrefleksjon og kan inkluderes i enkelte ledd i psykologisk behandling, for eksempel oppmerksomhetstrening.

Innholdsfortegnelse

Forside	I
Forord.....	III
Sammendrag	V
Innholdsfortegnelse	VII
1. Innledning	1
1.1 Tema og hvorfor er det noe å bry seg om?	1
1.2 Formål og forskningsspørsmål	2
2. Teoretisk grunnlag	5
2.1 <i>Attention restoration theory</i> og forbundet forskning	5
2.1.1 <i>Attention restoration theory</i>	5
2.1.2 <i>Forskning på naturens effekt</i>	7
2.1.3 <i>Andre teorier om naturens effekt</i>	8
2.2 Oppmerksomhet og selvregulering	8
2.2.1 <i>Oppmerksomhet</i>	8
2.2.2 <i>Selvregulering og betydningen av oppmerksomhet</i>	9
2.2.3 <i>Oppmerksomhet og selvregulering i psykisk fungering</i>	11
2.3 Rettet oppmerksomhet og selvregulering	12
3. Metode	13
3.1 Teoretisk rasjonale og begrunnelse for metodevalg	13
3.1.1 <i>Kvalitativ metodologi</i>	13
3.1.2 <i>Det kvalitative forskningsintervju</i>	14
3.1.3 <i>Interpretative phenomenological analysis og underliggende teori</i>	14
3.1.4 <i>IPA i denne studien</i>	16
3.2 Beskrivelse av informantene og forskningsprosessen	18
3.2.1 <i>Informantene</i>	18
3.2.2 <i>Intervjuet og transkribering</i>	18
3.2.3 <i>Analysen</i>	19
3.2.4 <i>Etiske aspekter</i>	20
3.3 Innledende refleksive betraktninger om forskerens posisjon.....	21
Kapittel 4. Analyse og resultat	23
4.1 Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon	23
4.2 Reduserte krav om selvregulering	26
4.3 Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess.....	28
4.4 Indre fascinasjon og refleksjon	30

4.5 Regulert fysiologisk og emosjonell aktivering	32
4.6 Trygg forankring i natur og noe større	34
4.7 Restitusjon og andre forhold ved naturkontakt	36
5. Diskusjon	41
5.1 Forståelse av de gjennomgående temaene	41
<i>5.1.1 Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon</i>	41
<i>5.1.2 Reduserte krav om selvregulering</i>	44
<i>5.1.3 Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess</i>	46
<i>5.1.4. Indre fascinasjon og refleksjon</i>	49
<i>5.1.5. Regulert fysiologisk og emosjonell aktivering</i>	52
<i>5.1.6. Trygg forankring i natur og noe større</i>	55
<i>5.1.7 En oppsummerende betraktning og oppmerksomhetens sentralitet</i>	58
5.2 Implikasjoner for teori og praksis	59
5.3 Kritiske betraktninger	60
5.4 Konklusjoner	61
Referanser	63
Vedlegg A: Intervjuguide	73

1. Innledning

1.1 Tema og hvorfor er det noe å bry seg om?

Mennesket har blitt formet gjennom en evolusjonshistorie i nært samspill med natur (Reece et al., 2011; Wilson, 1984). Bare det moderne mennesket har levd som jegere og sankere i cirka 350 000 generasjoner (Pretty, 2002). Naturkontakt har da også i uminnelige tider og på tvers av kulturer blitt ansett som helsebringende (Grinde & Patil, 2009). Innen miljøpsykologi er ett hovedfokus hvordan omgivelsene påvirker vår psyke (Bell, Greene, Fisher & Baum, 2001). Her finnes teori og forskning om hvordan naturkontakt kan ha gunstig virkning på psykisk fungering (Kaplan, 1995; Maller, Townsend, Pryor, Brown & St. Leger, 2005; Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009). Naturens nytte for psykisk helse har blitt fremhevet ved flere anledninger (Nordisk ministerråd [NM], 2009). Samtidig virker det som at kunnskap innen miljøpsykologi med hell kan forbindes tettere med og anvendes i større grad i klinisk psykologi. Dette kan sies å være et overbyggende formål med denne oppgava.

Psykiske vansker utgjør en formidabel samfunnsutfordring. Norske og internasjonale estimater tilsier at 30-50 % av befolkningen vil rammes av en psykisk lidelse i løpet av livet (Nasjonalt folkehelseinstitutt [FHI], 2009). Dette er en betydelig og stadig økende grunn til arbeidsuførhet og står for nesten hver tredje uføretrygd i Norge (FHI, 2011). Forekomsten har vært noe økende de siste tiår og bruk av psykofarmaka har økt betydelig (FHI, 2014). Det vil derfor være viktig å finne tiltak for behandling, men særlig *forebygging* av psykiske vansker (FHI, 2011; Verdens helseorganisasjon [WHO], 2004). Oppgaven sikter i så måte mest til hvordan naturkontakt kan anvendes forebyggende, men kan også gi idéer for behandling.

Forskning har antydnet en økt risiko for psykopatologi ved urban oppvekst og bosted selv når andre relevante faktorer er kontrollert for (Lederbogen et al., 2011; Peen, Beekman & Dekker, 2010). Hjernebilledforskning har antydnet at dette blant annet kan være forbundet med mer sosialt stress hos urbant bosatte (Lederbogen, et al., 2011). Meningen er ikke å forgylle natursamfunn, og tilsvarende svartmale moderne samfunn og urbane miljøer. Mennesker er tilpasningsdyktige for varierende kontekster, men det kan hende at en lang evolusjon i naturlige miljø har bidratt til hvordan våre mentale mekanismer responderer på ulike miljøer også i dag (Cosmides, Tooby & Barkow, 1992; Kahn jr., 1997; Kaplan, 1992). Kanskje er naturlige miljø mindre krevende for enkelte psykologiske funksjoner enn urbane miljø?

Oppgavens nytte og relevans kan altså ses ut fra et helsemessig grunnlag. Personlig må det innrømmes at også miljøkonservative meninger har vært til inspirasjon. Natur kan tenkes å

ha en verdi utover det materielle. Dette vil være tydelig dersom bare synet av og opphold i natur er godt for oss.

Natur (eller *naturlig miljø*) kan være så mangt. I oppgaven benyttes en bred definisjon slik det beskrives av Rachel og Stephen Kaplan (1989, s. 2): *Steder, fjerne og nære, vanlige og sjeldne, stelt og ustelt, store, små og i mellomstørrelse, der planter gror etter menneskelig utforming eller på tross av den, samt inkluderer settinger, landskap og steder med planter.* Merk at dette ikke begrenses til urørte og fjerne villmarksområder, men også gjelder små og lett tilgjengelige grønne områder i byer.

1.2 Formål og forskningsspørsmål

I den kvalitative studien som beskrives i oppgava var formålet å undersøke hvordan naturkontakt kan oppleves av personer som oppfatter naturkontakt som positivt. Det ble altså valgt ut informanter med et godt forhold til natur. Et håp var dermed å belyse hvilke opplevelser de gjør seg ved naturkontakt som eventuelt bidrar til dette. Funnene settes i sammenheng med eksisterende og relevant kunnskap. Det ble hovedsakelig tatt utgangspunkt i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) som omhandler hvordan natur påvirker oppmerksomheten. Mer generell kunnskap om oppmerksomhet, selvregulering og hvordan disse funksjonene er forbundet var også med å danne utgangspunktet for studiet. Det vil beskrives kunnskap som illustrerer at disse er sentrale psykologiske funksjoner som kan påvirkes av naturkontakt. Derfor vurderes de som nyttige utgangspunkt for forståelse både av hvordan natur eventuelt påvirker oss og av psykologiske fenomen generelt.

Det var flere formål ved studien. Det grunnleggende formålet var å undersøke opplevelser ved naturkontakt blant folk som liker natur (se *primære forskningsspørsmål*). Det andre var å se dette i lys av *attention restoration theory* og altså belyse korresponderende opplevelser til enkelte ting som hevdes i denne teorien (se *sekundære forskningsspørsmål*). I tillegg var et overbyggende formål å bidra til å forbinde kunnskap innen miljøpsykologi og klinisk psykologi, for å forhåpentligvis bidra til økt forståelse for hvordan natur kan være helsefremmende.

I kapittel to presenteres teori og forskning som dannet utgangspunkt for studien. I kapittel tre beskrives teoretisk grunnlag for og valg av metoder, samt gjennomføringen av studiet. I kapittel fire presenteres resultatene i form av sentrale opplevelser utledet fra studien med illustrerende tekstutdrag. I kapittel fem diskuteres funnene med henhold til relevant teori

og forskning. Det tas hovedsakelig utgangspunkt i teori og forskning beskrevet i kapittel to, men det trekkes også inn supplerende kunnskap der det er relevant.

I tråd med anvendte analysemetode (se kapittel tre) ble det formulert et åpent og teorifritt primært forskningsspørsmål og et mer teoretisk inspirert sekundært spørsmål. Disse henger nøye sammen, men skilles fra hverandre hovedsakelig ved at besvarelsen av det andre spørsmålet ses mer direkte i lys av teori. Forskningsspørsmålene er som følger:

Primære forskningsspørsmål:

Hvordan kan naturkontakt oppleves av folk med et positivt forhold til naturen?

Sekundære forskningsspørsmål:

Hvordan kan disse opplevelsene forstås i forbindelse med naturens stimulering av spontan oppmerksomhet som hevdet i *attention restoration theory*?

2. Teoretisk grunnlag

Her gis en beskrivelse av *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989), relatert forskning, og kunnskap om oppmerksomhet og selvregulering som danner det teoretiske utgangspunktet for oppgaven.

2.1 Attention restoration theory og forbundet forskning

2.1.1 Attention restoration theory

Attention restoration theory (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) omhandler hvordan naturkontakt påvirker oppmerksomheten og bygger på et evolusjonskognitivt perspektiv. Den ble fremsatt av Rachel og Stephen Kaplan i 1989 på grunnlag av cirka 20 år med forskning på hvordan mennesker påvirkes av naturkontakt (Bell et al., 2001). Teorien har generert mye forskning til både støtte (f.eks. Kaplan, 1995) og utfordring (f.eks. Ulrich et al., 1991).

Oppmerksomhetskonstruktet i *attention restoration theory* er utledet fra William James' (1892) idéer om et skille mellom *frivillig* og *ufrivillig oppmerksomhet* (Kaplan, 1995). Hovedskillet er at den ene er viljestyrt (frivillig) og den andre vekkes relativt automatisk av bestemte stimuli (ufrivillig; James, 1892, Kaplan, 1995). James' idéer har delvis blitt støttet ved forskning (Kaplan & Berman, 2010). Frivillig oppmerksomhet likner det som i dag ofte omtales som *rettet oppmerksomhet* innen klinisk nevrologi og ufrivillig oppmerksomhet likner mer automatiske aspekter ved oppmerksomheten (Kaplan & Berman, 2010; Posner & Rothbart, 2007). Videre i oppgava benyttes begrepene *rettet* og *spontan oppmerksomhet*.

Rettet og spontan oppmerksomhet har flere respektive kjennetegn. Spontan oppmerksomhet aktiveres relativt automatisk av *iboende fascinerende stimuli*, for eksempel dyr, faresignal, lyder og lys (Kaplan, 1995). Rettet oppmerksomhet kan derimot styres mot det en vil og er ikke bundet til bestemte stimulusmønstre, men denne styringen hevdes å være energikrevende (*effortfull*; Kaplan & Berman, 2010). Et eksempel er når en tvinger fokuset mot lekselesing. Spontan oppmerksomhet hevdes å være mer automatisk fordi den er mer autonom, stimulusdrevet og mindre målledet enn rettet oppmerksomhet (Kaplan & Berman, 2010; Moors & De Houwer, 2006). Rettet oppmerksomhet kan betegnes som en *top-down-prosess* siden den er kognitivt kontrollert. Spontan oppmerksomhet kan betegnes som en *bottom-up-prosess* siden den er stimulusdrevet (Kaplan & Berman, 2010). Rettet og spontan oppmerksomhet er også nevralt skillbare ved at rettet, men ikke spontan oppmerksomhet, er

forbundet med *frontale* og *parietale* hjerneområder knyttet til kognitiv kontroll (Corbetta & Schulman, 2002).

En grunnsetning i *attention restoration theory* er at rettet oppmerksomhet er anstrengende og kapasitetsbegrenset. Lengre bruk kan føre til *tretthet* (*directed attention fatigue*; Kaplan & Kaplan, 1989). Dette er forbundet med konsekvenser som irritabilitet, svekket konsentrasjon og svekket evne til å inhibere og styre tanker og atferd, samt redusert selvregulering (diskuteres senere; Kaplan, 1995; Kaplan & Berman, 2010). Dette fremmer et behov for å restituere rettet oppmerksomhet. Kaplan og Berman (2010) hevder dette kan skje på tre måter; søvn, meditasjon og reduserte krav til rettet oppmerksomhet. Det hevdes at omgivelser som krever lite rettet oppmerksom slik kan være restituerende (Kaplan, 1995).

I *attention restoration theory* fremheves fire forhold som kan gjøre omgivelser restituerende for rettet oppmerksomhet; *fascinasjon*, *kompatibilitet*, *å være borte* (*being away*) og *omfang* (*extent*). *Fascinasjon* vil si at spontan oppmerksomhet stimuleres, men dette må skje på en *myk* fremfor en *hard* måte for å bidra til restitusjon. Hard fascinasjon er når spontan oppmerksomhet aktiveres på altoppslukende måter (f.eks. action-filmer) som levner lite oppmerksomhetsressurser til andre ting (f.eks. tenking). Myk fascinasjon (f.eks. fuglekvisper, bekkelukk) er mindre intens og tillater simultan oppmerksomhet for andre hendelser. *Kompatibilitet* vil si hvorvidt omgivelsene blir en arena som møter ønsker og hensikter. *Å være borte* tilsier et skifte til et *annet* miljø uten samme krav til rettet oppmerksomhet. Det vil psykologisk sett bety å involvere seg i noe med annet kognitivt innhold og trenger ikke tilsi å flytte seg fysisk. *Omfang* vil si at omgivelsene er *stimulerende nok* til å aktivere oppmerksomheten og at stimuli er *koherent nok* til å oppfattes som et sammenhengende miljø og ikke bare en stimuli-strøm. Det hevdes at natur ofte, men ikke alltid, oppfyller disse forholdene (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan & Berman, 2010).

Det *evolusjonære* aspektet i *attention restoration theory* kan ses ved flere forhold. Teorien er delvis utledet fra forskning som antyder at folk ofte foretrekker naturscener fremfor urbane (Kaplan & Kaplan, 1989). I tråd med Wilsons *biofili-hypotese* om vår *medfødte tendens til å fokusere på liv og livslignende prosesser* har slike preferanser for natur generelt og spesielle typer natur (f.eks. savanneliknende) blitt tolket delvis som resultat av evolusjon (Kaplan & Kaplan, 1989; Wilson, 1984, s.1). Det har også blitt fremhevet at spontan oppmerksomhet kan ha vært viktigere for overlevelse gjennom evolusjonshistorien enn rettet oppmerksomhet, og at kapasitetsbegrensningen i rettet oppmerksomhet faktisk kan ha vært adaptivt (Kaplan, 1995; Kaplan & Berman, 2010). Tenk hvordan ubegrenset evne til *smal* og *dyp* konsentrasjon for eksempel kunne redusert årvåkenhet for viktige hendelser i

miljøet (feks. rovdyr). På den måten hevdes det at enkelte elementer i naturen gjennom evolusjon kan ha blitt iboende fascinerende og interessant (Kaplan, 1995). I dagens samfunn er imidlertid ikke det *viktige* nødvendigvis det samme som det *interessante*, noe som kan bidra til økte krav til rettet oppmerksomhet (Kaplan, 1995).

2.1.2 Forskning på naturens effekt

En rekke studier har antydnet at naturkontakt er forbundet med restitusjon av rettet oppmerksomhet som hevdet i *attention restoration theory* (Kaplan & Berman, 2010; Maller et al., 2005; Velarde, Fry & Tveit, 2007). Prinsippet i mange av disse er: 1) Deltakere gjør oppgaver som krever rettet oppmerksomhet for å trette ut denne. 2) Deltakere har naturkontakt, eller sammenligningsbetingelser. 3) En sammenligning av prestasjoner på oppgaver som krever rettet oppmerksomhet (Kaplan, 1995). Det er nokså konsistente funn om bedre prestasjon etter naturkontakt enn andre betingelser (feks. Berman, Jonides & Kaplan, 2008; Berman et al., 2012; Berto, 2005; Kaplan, 1995; Ottosson & Grahn, 2005; Tennessen & Cimprich, 1995). Dette er blitt sett i studier med forskjellige deltakere (f.eks. studenter og deprimerte), former for naturkontakt (f.eks. reelt og virtuelt), ulike oppgaver (f.eks. *Necker Cube* og *Digit Span Backwards*) og sammenligningsbetingelser (Kaplan & Berman, 2010).

Av betydning for oppgava er studier som har vist at naturkontakt både kan bidra til restitusjon av rettet oppmerksomhet og *refleksjon* (Herzog, Black, Fountaine & Knotts, 1997). Folk foretrekker gjerne naturlige omgivelser når de skal tenke gjennom viktige personlige temaer (Herzog et al., 1997). Dette illustrerer skillet mellom *hard* og *myk fascinasjon* der refleksjon er mulig ved myk, men distraheres ved hard (Kaplan, 1995). Det er viktig å bemerke et skille mellom refleksjon og persevererende tankeprosesser som beskrives senere.

Effekter av naturkontakt er også blitt undersøkt i mer realistiske settinger (Kaplan & Berman, 2010). Dette kan være med deltakere som antas å ha mer kroniske former for tretthet av rettet oppmerksomhet ved belastende livssituasjoner (f.eks. ved sykdom; Velarde et al., 2007). I tillegg til restitusjon av rettet oppmerksomhet er det i slike studier også blitt funnet forbindelser mellom naturkontakt og raskere sykebedring, positive atferdsendringer (f.eks. redusert aggresjon og kriminalitet) og økt velvære (Cimprich & Ronis, 2003; Ottosson, 2007; Velarde et al., 2007).

Som nevnt er det blitt antydnet en økt risiko for psykopatologi i urbane strøk (Peen et al., 2010). Forskning har også antydnet at naturkontakt kan ha positive virkninger ved psykiske lidelser. I et studie hadde deprimerte *fem ganger* så stor effektstørrelse i restitusjon av rettet

oppmerksomhet ved naturkontakt sammenlignet med friske, selv ved induert depressiv ruminering (Berman et al. 2008; Berman et al., 2012). Videre har barns aktiviteter i natur (vs. ikke-natur) vist seg forbundet med reduserte ADHD-symptomer; en reduksjon korrelert med *grønnhetsgraden* i omgivelsene (Kuo & Taylor, 2004). Det er blitt argumentert for at denne behandlingsformen bør undersøkes i randomiserte kontrollerte studier (Kuo & Taylor, 2004).

2.1.3. Andre teorier om naturens effekt

Det er flere teorier om hvordan natur kan ha en gunstig innvirkning på mennesker (Mayer et al., 2009). Ved siden av *attention restoration theory* er antakeligvis Ulrich's *stressreduction theory* (1983) den mest kjente og utforskede. Den handler om at naturkontakt reduserer både psykologisk og fysiologisk stress, noe som det også er blitt antydnet i forskning (Lauman, Gärling & Stormark, 2003; Ulrich et al., 1991). Muligens er ikke *attention restoration theory* og Ulrich's teori helt inkompatible og sammen omtales de gjerne som teorier om naturens *restituerende effekt* (Kaplan, 1995; Mayer et al., 2009). Utover disse er det fremmet fire andre måter naturkontakt kan ha gunstig virkning på; ved å fremme fysisk aktivitet, sosial kontakt, barns utvikling og å gi mulighet for personlig utvikling og meningsfulle opplevelser (Mayer et al., 2009). Uten å kaste vrak på disse velges det i denne oppgaven å ta *utgangspunkt* i *attention restoration theory* og vektlegge *oppmerksomhet*. Det virker nyttig å ta utgangspunkt i en grunnleggende psykologisk funksjon i forsøk på å forstå folks opplevelser ved naturkontakt. Oppmerksomhet har også blitt hevdet å være sentral for å forstå psykologiske fenomener generelt (Hebb, 1949; Kaplan & Berman, 2010; Posner & Rothbart, 2007)

2.2 Oppmerksomhet og selvregulering

Her gis en nærmere beskrivelse av oppmerksomhet og selvregulering, hvordan de er forbundet og er sentrale for psykisk fungering.

2.2.1 Oppmerksomhet

Atferdsmessig og nevralt kan det skilles mellom *tre* aspekter ved oppmerksomhet; årvåkenhet, orientering og eksekutiv kontroll (Rueda, Posner & Rothbart, 2011). *Årvåkenhet* vil si *oppnåelse og opprettholdelse av sensitivitet for input-stimuli*, forbundet med hjerneområder som locus coeruleus, høyre frontale og parietale cerebrale korteks (Posner & Rothbart, 2007, s.7). *Orientering* vil si *seleksjonen av informasjon fra sensorisk input, hvilket involverer å justere oppmerksomheten til en kilde for sensoriske signaler*, forbundet med

parietale og temporale områder, frontale øye-felt (*frontal eyefields*) og superior colliculus (Posner & Rothbart, 2007, s.7). *Eksekutiv kontroll* involverer *monitorering og konfliktløsning mellom tanker, følelser og responser*, forbundet med anterior cingulate korteks, laterale ventrale prefrontal korteks og basalgangliene (Posner & Rothbart, 2007, s.7).

Spontan oppmerksomhet slik den beskrives i *attention restoration theory* synes å dreie seg om årvåkenhet og orientering (Kaplan, 1995). Rettet oppmerksomhet er det samme som eksekutiv kontroll, eller eksekutiv oppmerksomhet, altså den *viljestyrte* delen av oppmerksomheten (Berman et al., 2008). Eksekutiv kontroll er del av det mer generelle begrepet *eksekutive funksjoner* som er svært viktig i moden selvregulering (Posner & Rothbart, 2007; Rueda et al., 2011).

2.2.2 Selvregulering og betydningen av oppmerksomhet

Selvregulering kan defineres som *evnen til å overvåke og modulere kognisjon, emosjon og atferd for å oppnå mål og/eller tilpasse seg de kognitive og sosiale fordringer i spesifikke situasjoner* (Berger, 2011, s.4). Dette inkluderer mest sannsynlig flere mekanismer og det er blitt skilt mellom kognitiv, emosjonell og atferdsmessig selvregulering (Berger, 2011). Det er imidlertid blitt hevdet at oppmerksomhet er en sentral og felles underliggende faktor for alt dette (Berger, 2011; Kaplan & Berman, 2010).

Moden selvregulering forbindes ofte med eksekutive top-down prosesser. Men, flere bottom-up-prosesser som emosjon, stressfysiologi og enkelte aspekter ved oppmerksomheten yter også stor innflytelse (Blair & Ursache, 2011). Selvregulering er dermed gjenstand for gjensidige påvirkning mellom eksekutive top-down- og mer automatiske bottom-up-prosesser (Blair & Ursache, 2011). *Prosesser som tjener til modulering av reaktivitet* er en annen definisjon som tydeliggjør dette ved sterkere vektlegging av de emosjonelle og fysiologiske aspektene (Rothbart, Ellis & Posner, 2011, s.442). Reaktivitet refererer her til *inntreden og varigheten av emosjonelle, motoriske og oppmerksomhets-reaksjoner* (Rothbart et al., 2011, s.441). Når selvregulering omtales i oppgaven er det likevel de eksekutive, eller kognitivt kontrollerte delene som det hovedsakelig siktes til.

Det kan være nyttig å avklare hva som menes med emosjoner og emosjonsregulering da dette er nært knyttet til både oppmerksomhet og selvregulering (Berger, 2011; Koole, van Dillen & Sheppes, 2011). *Emosjoner* kan betegnes som *biologisk baserte og sosialt utformede responser som bidrar til organismens imøtekommelse av utfordringer og muligheter* (McRae, Ochsner & Gross, 2011, s. 187). De er altså funksjonelle ved å gi fysiske og mentale

hendelser betydning og ut fra dette bli ledende for oppmerksomhet og atferd (Campos, Frankel & Camras, 2004).

Emosjonsregulering kan betegnes som *enhver prosess som påvirker igangsettelsen, avslutning, omfatning, intensitet eller kvaliteten til et eller flere aspekt ved den emosjonelle responsen* (McRae et al., 2011, s. 187). Nevrologisk kan dette beskrives som at det reaktive i emosjonen (autonom aktivering styrt av limbiske strukturer og hjernestammen) blir kognitiv fortolket i korteks (Jacobsen, 2010). Slik kan også forståelse av emosjoner og funksjonell retting av oppmerksomheten muliggjøres (Campos et al., 2004; Jacobsen, 2010).

Ut fra definisjonene er det tydelig at selvregulering er viktig for psykisk fungering. Generelt kan det sies at selvregulering kreves når ens *inklinasjon (lyster)* må hemmes til fordel for ens mer langsiktige mål (Bauer & Baumeister, 2011; Kaplan & Berman, 2010). Slik sett kan selvregulering være nødvendig for å dempe hedonistisk atferd. Ved belastning kan imidlertid evnen til selvregulering utarmes, noe som har blitt kalt *egodeplesjon* (Bauer & Baumeister, 2011). Dette har blitt demonstrert i eksperimenter der to oppgaver som krever selvregulering utføres, den første induserer egodeplesjon og den andre er et mål på hvorvidt selvreguleringen er svekket (Bauer & Baumeister, 2011). *Egorestitusjon* refererer til prosesser der evnen hviles og får ny energi (Bauer & Baumeister, 2011).

Oppmerksomhet er sentralt i selvregulering generelt og eksekutiv oppmerksomhet er særlig viktig i moden selvregulering. Normalutvikling av selvregulering kjennetegnes delvis av stadig økt kontroll over egen oppmerksomhet (Rueda et al., 2011). Dette er i tråd med den generelle utviklingen av selvregulering, som kjennetegnes ved å gå fra *ytre* (av omgivelser) til *indre* (selv) regulering (Jacobsen, 2010). Fra spedbarnsalder har en oppmerksomhetstyper som i stor grad er reaktive (Eisenberg, Smith & Spinrad, 2011). Disse gjør seg også gjeldende i ytre regulering for eksempel ved at tre måneder gamle spedbarn kan beroliges ved å orientere seg mot eksternt presentert stimuli (Eisenberg et al., 2011). Å kunne utføre dette selv er en stor tilegnelse første leveår (Rueda et al., 2011).

Ved utviklingen av evnen til å styre oppmerksomheten blir eksekutiv oppmerksomhet sentral i selvregulering (Rueda et al., 2011). Ved utviklingen av konseptuell prosessering og arbeidshukommelse kommer evnen til danne indre representasjoner av stimuli som kan trigge og opprettholde aktivering av affektive system (Rothbart et al., 2011). Eksekutiv oppmerksomhet vil da være involvert i reguleringen av *både* disse indre representasjonene og ytre hendelser (Rueda et al., 2011). Eksekutiv oppmerksomhet gjør det blant annet mulig å overvåke, bytte ut og velge mellom indre representasjoner ved konflikt (Rothbart et al., 2011).

Slik utbytting av representasjoner er hva som gjøres ved en effektiv strategi for emosjonsregulering kalt gjenfortolkning (*reappraisal*; McRae et al., 2011).

2.2.3 Oppmerksomhet og selvregulering i psykisk fungering

Selvregulering og oppmerksomhet er sentrale for psykisk fungering. Svekket selvregulering er forbundet med en rekke negative konsekvenser. Dette inkluderer både fysiske og psykiske helsemessige konsekvenser (f.eks. rusmisbruk, overspising, psykopatologi), samt sosiale (feks. aggresjon og vold) konsekvenser (Fonagy & Target, 2002/2006; Herman & Polivy, 2011; Barkley, 2011; Bauer & Baumeister, 2011; Sayette & Griffin, 2011).

Oppmerksomhet kan anses som en psykologisk grunnfunksjon og *inngangsport* for persepsjon (Hebb, 1949; Jacobsen & Svendsen, 2010; Kaplan & Berman, 2010; Posner & Rothbart, 2007). Dermed er det kanskje ikke merkelig hvor sentral oppmerksomhet er for psykisk fungering. Dette illustreres ved at mange psykiske lidelser kjennetegnes av forstyrret oppmerksomheten (Egeland, 2010; WHO, 1992/2000). Ved enkelte lidelser er slike forstyrrelser fremtredende, som for eksempel ved ADHD, schizofreni og depresjon (Egeland, 2010; Wells & Matthews, 1994; WHO, 1992/2000). Men, utover dette er det vanskelig å tenke seg psykiske vansker som *ikke* involverer forstyrrelser i oppmerksomheten på en eller annen måte.

I flere psykoterapiformer er oppmerksomhet et sentralt fokus (Jacobsen & Svendsen, 2010; Wells, 2009). Oppmerksomhet og emosjonsregulering er gjensidig påvirkende grunnfunksjoner og som nevnt sentrale deler av det bredere begrepet selvregulering (Berger, 2011; Jacobsen, 2010). I ung alder regulerer omsorgspersoner barnets emosjoner ved såkalt *interaktiv regulering* (Schore, 1999/2006). Ved utallige repetisjoner av slike affektive og regulerende samspill utvikler barnet vanligvis evne til å regulere seg selv (Tronick, 1989; 1998). Personer med psykiske vansker har imidlertid ofte både forstyrret oppmerksomhet og egen evne til emosjonsregulering (Jacobsen, 2010). Psykoterapi kan i slike tilfeller involverer liknende dyadisk emosjonsregulering som i det tidlige samspillet, noe som innebærer at det gis rom for at pasienter kan uttrykke sine emosjoner og en emosjonelt tilgjengelig og regulerende terapeut (Fonagy, 2006; Gabbard, 2000; Tronick, 1998).

En annen vektlegging av oppmerksomhet kan også ses i *metakognitiv terapi* (Wells, 2009). Her vektlegges blant annet hvordan *persevererende tankeprosesser* bidrar til flere psykiske lidelser. Perseverende tenking kan beskrives som fastlåste, negative og uproduktive tankemønstre. Dette inkluderer grubling om ting som har skjedd og bekymring om hva som

kan skje. Her kan oppmerksomheten bli rigid og fastlåst. En viktig del av behandlingen er å øve opp fleksibilitet i oppmerksomheten og kognisjon generelt. *Oppmerksomhetstrening* gjøres ved at pasienten lytter til og flytter fokus mellom forskjellige lyder. *Detached mindfulness* er en annen viktig komponent som i prinsippet handler om å forholde seg objektivt observerende til mentale hendelser som noe flyktig og ufarlig (Wells, 2009).

2.3 Rettet oppmerksomhet og selvregulering

Siden eksekutiv oppmerksomhet er sentral for selvregulering og er det samme som rettet oppmerksomhet, har det blitt hevdet at naturkontakt også kan være gunstig for selvregulering (Berman et al., 2008; Kaplan & Berman, 2010; Taylor, Kuo & Sullivan, 2002). Både selvregulering og rettet oppmerksomhet synes å være kapasitetsbegrensete funksjoner som trettes ut over tid (Bauer & Baumeister, 2011; Kaplan & Berman, 2010). Kaplan og Berman (2010) hevder at rettet oppmerksomhet er underliggende ressurs for både selvregulering og eksekutive funksjoner. Dermed fremmer de hypotesen om at naturkontakt kan bidra til styrket selvregulering (Kaplan & Berman, 2010). Det er få direkte undersøkelser av dette, men Taylor og kolleger (2002) fant positive sammenhenger mellom bybarns tilgang på natur og flere aspekter ved selvregulering (evne til konsentrasjon, impulsinhibisjon og *delayed gratification*). Dette gjaldt kun for jentene i studiet, noe som ble hevdet å kunne være fordi disse benyttet seg mer av naturen enn guttene (Taylor et al., 2002).

3. Metode

3.1 Teoretisk rasjonale og begrunnelse for metodevalg

Epistemologi handler om *hva* og *hvordan* kunnskap kan nåes, noe som legger føringer for både forskningsspørsmål og metodevalg (Skirbekk & Gilje, 2000; Willig, 2013). Det kan skilles mellom *metoder* som vil si spesifikke teknikker i forskningen og *metodologi* som representerer den mer generelle forskningstilnærmingen. Slik gjenspeiler metodologien ens epistemologiske posisjon mer direkte (Willig, 2013).

3.1.1 Kvalitativ metodologi

Hovedfokus i kvalitative metodologier er på *mening* og *meningsdannelse* i form av folks forståelse og opplevelse av sin verden (Willig, 2013). Som konsekvens søkes *rike* og personlige beskrivelser (Howitt, 2010). Gjennomgående er også avvisningen av *positivisme*, en epistemologisk posisjon med antakelse om og mål om å avdekke *objektive sannheter* (Howitt, 2010). Positivisme fordrer at forskeren skal ha en objektiv distanse til egen forskning for ikke å kludre til med egen subjektivitet (Willig, 2013). Innen kvalitative metodologier erkjennes det som regel at forskerens subjektivitet på uunngåelig vis preger kunnskapen som produseres (Howitt, 2010). Interessen vies gjerne *enkelt- og bestemt utvalgte personer* fremfor store og *representative utvalg* for å si noe om folk generelt (Howitt, 2010). Forklaringer gis ikke i form av årsak-virkningsforhold og prediksjon, og kan slik sett muligens betegnes som *forståelse* fremfor *forklaringer* (Kruuse, 2005; Willig, 2013).

I denne studien anvendes kvalitativ metodologi hvor det er ønskelig å undersøke *opplevelsene* til *enkelte og bestemte personer* ved naturkontakt. Målet er økt *forståelse* av disse opplevelsene hos folk som liker å være i natur. Kanskje kan det også gi innblikk i hvorfor de føler det er givende å være i naturen. Det er *ikke* et mål å undersøke folks opplevelser generelt eller å forklare og predikere effekt av naturkontakt, noe som ville være mer forenlig med kvantitative metoder (Kruuse, 2005; Willig, 2013). Som beskrevet i forrige kapittel foreligger allerede mye kvantitativ forskning om *attention restoration theory*. Studien tar delvis utgangspunkt i denne forskningen, men målet er bidra til forståelse av forbundne *opplevelser* ved naturkontakt.

3.1.2 Det kvalitative forskningsintervju

Kvalitative forskningsintervju kan beskrives som *konversasjoner med en struktur og en hensikt* (Kvale, 2007). Strukturen og hensikten avhenger av forskningsspørsmålet (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Intervjuene i studien kan videre karakteriseres som *semistrukturerte livsverden intervju* (Kvale, 2007). Det innebærer at intervjuet er godt forberedt med henhold til hvilke områder av informantens livsverden en vil ha beskrivelser om, men rekkefølge og eksakte spørsmål er ikke fastsatt på forhånd (Kvale, 2007). Helt konkret forberedes en *intervjuguide* med oversikt over temaer en vil ha belyst, eller enkelte nøkkelspørsmål (Kvale, 2007; Smith et al., 2009). Hensikten med slik delvis struktureringer å få relevante beskrivelser og samtidig ha fleksibilitet til å følge opp relevante og særegne temaer (Smith et al., 2009). Semistrukturerte intervju fremstod slik som den mest egnede datainnsamlingsmetode med henhold til forskningsspørsmålene.

3.1.3 Interpretative phenomenological analysis og underliggende teori

Interpretative phenomenological analysis (IPA) er en kvalitativ analysemetode der en undersøker folks beskrivelser av *opplevelser* i sin egen *livsverden* (Smith et al., 2009). Beskrivelsene er som regel fra transkriberte intervju og ved IPA erkjennes det at *tolkning* er nødvendig for å forstå disse. IPA bygger konseptuelt på tre epistemologiske filosofitradisjoner; fenomenologi, hermeneutikk og idiografi (Shinebourne, 2011; Smith et al., 2009). Først beskrives disse kort, deretter hvordan de er involvert i IPA.

Fenomenologi er særlig forbundet med Edmund Husserl, men ble utviklet i ulike retninger av flere filosofer som for eksempel Heidegger, Merleau-Ponty og Sartre (Finlay, 2011; Moran, 2000; Smith et al., 2009). Det er derfor ikke en ensartet filosofisk retning, men kjernen kan hevdes å være interessen for *opplevelser* slik de fremstår i sin helhet (Finlay, 2011; Skirbekk & Gilje, 2000). Dette ble spissformulert av Husserl som *tilbake til tingene i seg selv*, som fordrer beskrivelser av *fenomenene* uten forstyrrende *presupposisjoner* (Moran, 2000). Husserl idé om *bracketing* (*sette i parentes*) handler om å sette til side ulike presupposisjoner for å undersøke opplevelsene i seg selv (Finlay, 2011). Dette var *ikke* et forsøk på å oppnå *objektivitet*, men heller motsatt; å legge til rette for ren *subjektiv* opplevelse (Finlay, 2011). Målet var å oppheve en *naturlig holdning* (*natural attitude*) der opplevelser tas for gitt og innta en *fenomenologisk holdning* der opplevelsen i seg selv og sin helhet blir viet oppmerksomhet (Finlay, 2011). Husserl kalte denne metoden for *reduksjon* og hevdet at dette i ytterste konsekvens kunne gi innblikk i opplevelsens *essens* (*eidetisk reduksjon*, av greske *eidos*) og selve bevisstheten (*transcendental reduksjon*; Finlay, 2011; Moran, 2000). Målet

ved IPA er kanskje mer realistisk; å belyse opplevelse. Det kan dog bemerkes at dette som regel er *andres* opplevelse, mens Husserls idéer handlet om *egne* (Smith et al., 2009).

Flere tenkere problematiserte Husserls vektlegging av å sette til side presupposisjoner og vektla heller at vår *embeddedness* (*beplantning*) i verden alltid preger vår forståelse (Finlay, 2011). For eksempel fremmet Merleau-Ponty ideen om *kroppslig* (*embodied*) og Sartre idéen om sosialt (andres fravær og nærvær) betingete opplevelser (Smith et al., 2009). Poenget blir at den *forståelige* virkeligheten allerede er tolket og at forståelse først er mulig ved tolkning (Finlay, 2011). Vektlegging av tolking og forbindelsen mellom fenomenologi og *hermeneutikk* i IPA, sees kanskje tydeligst i idéene til Martin Heidegger (Smith et al., 2009).

Hermeneutikk betyr fortolkningsteknikk, og inspirasjonen for hermeneutikk som vitenskapsideal er opprinnelig hentet fra tolkning av bibelske og historiske tekster (Kruuse, 2005; Smith et al., 2009). Heideggers begrep *dasein* (*der-væren*) synes sentralt for hvordan hermeneutikk er involvert i IPA. *Dasein* poengter at vår væren er en væren der vi er *kastet inn i en føreksisterende verden med objekter, prosjekter, forhold språk, kultur og historie* (Finlay, 2011, s. 50). Dette setter en ramme for vår frihet og vår forståelse (Finlay, 2011). Heidegger vektlegger blant annet at *dasein* er en *intersubjektiv* væren (en væren-med; *being-with*) som vil si at vi er uløselig forbundet med vår verden (Smith et al. 2009). Denne *intersubjektiviteten* både fordrer tolkning og muliggjør forståelse (deriblant empati) ved tolkning (Finlay, 2011; Smith et al., 2009). Selve opplevelsen og forståelsen av den vil alltid formes av vår tolkning som aldri er uten visse presupposisjoner (Finlay, 2011). Heidegger anser disse som uunngåelige i tolkning, men er enig med Husserl i at de bør kontrolleres for på en eller annen måte. En bør *utarbeide* sine presupposisjoner, og hvordan de påvirker fenomenene en studerer (Shinebourne, 2011). Det er selve fenomenet som må prioriteres og presupposisjonene må beskrives ut fra, eller sees i lys av, fenomenet (Shinebourne, 2011). Både Heidegger og Gadamer påpeker imidlertid at en ofte ikke blir klar over slike sammenhenger før *etter* tolkningen (Smith, et al., 2009). I tråd med dette er Heideggers idé om en *hermeneutisk sirkel* der forståelse utvikles i en syklisk prosess med stadig pendel mellom forforståelse og erfaring, spørsmål og svar, delene og helheten, også videre (Finlay, 2011; Smith et al., 2009). Slik utfordres og eventuelt justeres forforståelse ved erfaring til en ny forforståelse som danner grunnlaget for videre tolkning; forståelsen er aldri komplett og er alltid tolket.

Idiografisk forskning tilsier en utforskning av det enkeltstående og særskilte (Howitt, 2010; Smith et al., 2009). Dette kan kontrasteres med nomotetisk forskning der en gjerne studerer større og *representative utvalg*, med mål om generaliserte forklaringer (Howitt,

2010). Smith og kolleger (2009) poengterer at det idiografiske aspektet i IPA kan beskrives ut i fra fenomenologien som vektlegger hvordan opplevelser alltid er unike for enkeltpersoner, men samtidig *verdensbundet* eller *relasjonell* (Smith, et al., 2009). Ved idiografisk forskning er ikke generalisering av funn en prioritet, men det hverken avvises eller anses som umulig. Det hevdes at idiografisk forskning kan komplettere, utdype og utfordre nomotetisk forskning, samt generaliseres dersom mange studier på samme tema foretas (Smith et al., 2009).

IPA er en egen versjon av fenomenologiske metoder, og de filosofiske røttene kan ses relativt tydelig (Shinebourne, 2011). Fenomenologien ses ved at fokus er på folks opplevelser av *levde liv og situasjoner* slik de fremstår for dem (Finlay, 2011; Smith et al., 2009). Det er dette som er *selve tingene* som studeres i IPA, noe som fordrer en fenomenologisk holdning med nysgjerrighet og en slags naivitet ovenfor fenomenene (Smith et al., 2009). En forsøker å forstå *hvordan det er å være denne personen i denne situasjonen* (Finlay, 2011).

Hermeneutikken i IPA ses generelt ved erkjennelsen av at tolkning er nødvendig for å forstå opplevelser og beskrivelser av dem. Som Smith og kolleger (2009, s 37) påpeker: *Uten fenomenologi er det intet å tolke, men uten hermeneutikk vil ikke fenomenet bli sett*. Ved bruk av IPA ses også den hermeneutiske sirkelen i praksis på flere måter, for eksempel ved at forståelsen av beskrivelsene tilegnes ved et stadig vekslende fokus mellom setninger (delene) til inntrykket fra alle transkripsjonene (helheten; Smith et al., 2009). I IPA foregår egentlig en *dobbel hermeneutikk* der en tolker andres beskrevne tolkninger av sine opplevelser. Smith og kolleger (2009) beskriver det som at *forskeren forsøker å forstå deltakernes forståelse*. Det hermeneutiske i IPA kan også ses ved at det åpnes for teoretisk informerte forskningsspørsmål og bruk av teoretiske begrep i analysene, så lenge det *rettferdiggjøres* av data (Shinebourne, 2011; Smith et al., 2009). Det anbefales at teoridrevne forskningsspørsmål er sekundære til et primært spørsmål som bør ha et *åpent* og fenomenologisk fokus (Smith et al., 2009).

Det idiografiske aspektet kan sies å gjøre seg gjeldende på to måter i IPA. For det første ved detaljerte dybdeanalyser som undersøker både sammenfallende og særegenheter i opplevelser. For det andre er fokus på forståelse av bestemte opplevelser gjort av bestemte folk (Smith et al., 2009).

3.1.4 IPA i denne studien

IPA handler om *detaljert undersøkelse av menneskelige levde opplevelser* noe som passer godt til studiets forskningsspørsmål (Smith et al., 2009). Studiens fokus på opplevelser *ved naturkontakt* skiller seg muligens noe fra andre IPA-studier som gjerne tar for seg opplevelser forbundet med mer sensitive og betydelige livshendelser som for eksempel homofilt samleie

(Flowers, Smith, Sheeran & Beail, 1997), Alzheimer sykdom (Clare, 2003) og hjemløshet (Riggs & Coyle, 2002). For *informantene* i studien kan naturkontakt imidlertid hevdes å bidra til betydelige opplevelser i hverdagen. Dette er også i resonans med idéen om å innta en *fenomenologisk holdning* for å undersøke opplevelser som tas for gitt (Smith et al., 2009).

Det hermeneutiske aspektet ved IPA har vært avgjørende for at denne metoden ble valgt fremfor andre. Hovedmålet i studien er som nevnt å undersøke deltakernes *opplevelser* på egne premisser, men det er samtidig et uttalt teoretisk utgangspunkt. Dermed ga det mening å anvende en tolkende metode med åpning for å anvende teori i *sekundære* forskningsspørsmål og i tolkning av fenomenene, så sant begrepene forankres i beskrivelsene (Shinebourne, 2011; Smith et al., 2009). Å sette funn i sammenheng med eksisterende forskning er også i tråd med det hermeneutiske aspektet i IPA (Shinebourne, 2011).

Studiens idiografiske fokus ses ved at opplevelsene som undersøkes er i forbindelse med noe spesifikt (*naturkontakt*) for bestemte personer (*med et positivt forhold til natur*). Dette fordret *strategisk* utvalg av deltakere som har erfaring med og liker natur, samt kan beskrive sine opplevelser av dette (Smith et al., 2009). Målet er å belyse både sammenfallende og særegne opplevelser. Det er også ønskelig å bidra til økt forståelse for hvorfor deltakerne føler de får noe ut av å være i natur, for å nyttiggjøre kunnskapen i behandling og forebygging av psykisk vansker. Å gjøre den idiografiske kunnskapen relevant på denne måten fordrer at den settes i sammenheng med eksisterende forskningslitteratur og teori.

Fenomenologiske metoder med fokus på opplevelse fremstod som egnet i denne studien (feks. Willig, 2013). At studien ikke vektla undersøkelse av språk eller teorigenerering for relativt utforskede tema, gjorde det mindre aktuelt med metoder som for eksempel *diskursiv analyse*, *konversasjonsanalyse* og *grounded theory* (Willig, 2013).

IPA har både blitt rost og kritisert for å være en *enkel* og *tilgjengelig* metode som ikke krever omfattende innsikt i fenomenologisk filosofi, blant annet grunnet klare retningslinjer for gjennomføringen (Shinebourne, 2011; Smith, et al., 2009). Dette er selvsagt praktisk for en nybegynner i kvalitativ forskning. Men, det hermeneutiske aspektet var også viktig for at IPA ble valgt av de fenomenologiske metodene. En kan skille mellom metoder i *tolkende* (feks. IPA) og *deskriptiv* fenomenologi (Willig, 2013). Deskriptive metoder er ofte nærmere Husserls ideer om eidetisk fenomenologi der en prøver å belyse essensen i opplevelser (Shinebourne, 2011). Den mest etablerte formen for fenomenologisk psykologi er muligens Giorgis tilnærming, der målet er å beskrive opplevelsen *akkurat som den fremstår, uten å legge til eller trekke fra noe* (Giorgi gjengitt i Willig, 2013, s 17). I tillegg er det et mål å finne

alminneligheter i opplevelser (Smith et al. 2009). Funn fra denne studien skal imidlertid settes i sammenheng med og forhåpentligvis utdype eksisterende forskning ved å øke forståelsen for varierte opplevelser ved naturkontakt. Dermed virket det mer relevant med en tolkende og idiografisk tilnærming. Andre tolkende fenomenologiske metoder (feks. Lindseth & Norberg, 2004; Van Manen, 1990) kunne også vært nyttige (Smith et al., 2009).

3.2 Beskrivelse av informantene og forskningsprosessen

Først beskrives informantene, hvordan de ble valgt ut og kontaktet, deretter utvikling av intervjuguiden og hvordan intervjuet og analysene ble gjennomført. Det kan bemerkes at alle ledd i forskningsprosessen er blitt gjennomført av én person, noe som muligens kan ha bidratt til fortrolighet med og fordykning i data (Smith et al. 2009).

3.2.1 Informantene

Informantene ble valgt ut på grunnlag av at de har erfaring med og liker å være i natur, samt at de kunne og ville beskrive sine opplevelser ved naturkontakt. Målet var å få tak i rike beskrivelser om slike opplevelser blant folk som føler de får noe igjen av naturkontakt. Slik ble det foretatt et *strategisk* utvalg (Smith et al., 2009). Siden mange både liker og har erfaring med naturkontakt, var aktuelle informanter lett tilgjengelig.

Det var tre kvinner og fire menn i alder cirka 30 til 60 år fra to områder i Norge. De var alle i jobb eller fulltidsstudier. De ble kontaktet per e-post og spurt om de ville *delta i et intervju om opplevelser man gjør seg i natur i forbindelse med en hovedoppgave i psykologi*.

3.2.2 Intervjuet og transkribering

Intervjuguiden (vedlegg A i appendiks) ble utviklet gjennom veiledning og pilotintervjuer fra februar og frem til intervjuene fant sted i juni 2015. Hensikten var hele tiden å skaffe beskrivelser som kunne belyse hvordan mentale prosesser (oppmerksomhet, tanker, følelser og selvregulering) fortoner seg i forbindelse med naturkontakt. Det ble tidlig klart at slike beskrivelser er vanskelig å utløse blant annet fordi det er prosesser en har liten bevissthet om. I tillegg var ikke alltid begrepene om prosessene ensbetydende i psykologien og dagligtalen. Direkte spørsmål kunne dermed være lite fruktbare, lette å misforstå og potensielt ledende.

Generelt ble intervjuguiden utviklet fra å være nokså omfattende og detaljert til å bestå av få åpne hovedspørsmål og temaer som kunne undersøkes videre med oppfølgingsspørsmål. Som regel ble det stilt et hovedspørsmål av typen *kan du forsøke å beskrive en god opplevelse*

for deg i naturen? Resten av intervjuet bestod da av oppfølgingsspørsmål knyttet til de beskrivelsene som virket relevant for temaene.

Intervjuene ble gjennomført i løpet av to uker i juni 2015, fire på arbeidsplassene og tre hjemme hos de respektive informantene; alle uforstyrret. I innledningen ble det informert om lydopptak, behandling, anonymisering og anvendelse av data. Det ble understreket at deltakelse var frivillig og at en kunne trekke seg når som helst. Varigheten på intervjuene varierte fra 15 til 43 minutter Dette kan ha sammenheng med informantenes ordlegging og samspill mellom intervjuer og informanter.

Intervjuene ble tatt opp med Sony diktafon ICD-PX333. Siden hovedfokus i studiet er på *innhold* i beskrivelsene ble det ikke anvendt transkriberingssystem med sterk vektlegging av *hvordan* informanter snakket. Det er heller ikke vanlig i IPA-studier (Smith et al., 2009). Lengre ([...]) og kortere (...) pauser, samt vektlagte ord (understreket) ble imidlertid indikert. Merk at tegnet [...] også brukes der irrelevante deler i utdraget er fjernet. Lengden på transkripsjonen av hvert intervju varierte mellom 7-18 sider, totalt 75 sider i Word med skrifttype *Courier New*, størrelse 10, linjeavstand 1.5 og 1.5" marginer.

3.2.3 Analysen

Flere (f.eks. Malterud, 2001; Smith et al., 2009) anbefaler å følge stegene til erfarne forskere første gang en foretar en kvalitativ analyse. Derfor ble retningslinjene for gjennomføring av IPA gitt av Smith og kolleger (2009) fulgt nøye.

Først ble hvert intervju analysert for seg for å sannsynliggjøre at de ble tolket på selvstendig grunnlag (Smith et al., 2009). Det ble startet med gjennomlesninger og notering av tre typer såkalte *eksplorative kommentarer*; *deskriptive*, *konseptuelle* og *språklige*. *Deskriptive kommentarer* handler om *hva* det snakkes om i aktuelle avsnitt. *Konseptuelle kommentarer* er idéer om *hva* det som beskrives *betyr* på mer abstrakte nivåer, noe som åpner for tentativ anvendelse av psykologiske begrep, hvilket ble gjort (Smith et al., 2009). *Språklige kommentarer* går på *hvordan* ting sies, hvilket kan ha stor påvirkning på tolkningen av den beskrevne opplevelsen. De tre kommentartypene ble benyttet for å bidra til en bred tolkningsprosess der flere dimensjoner ved beskrivelsene tas i betraktning (Smith et al., 2009).

Etter flere gjennomganger med notering flyttes hovedfokus fra selve transkripsjonen til noterte kommentar. Dette er illustrerende for hvordan mer *tolkning* bringes på bane (Smith et al., 2009). Ut fra kommentarene tolkes såkalte *gryende temaer* (*emergent themes*) frem. Det vil si forsøk på å finne og formulere en *psykologiske essens* i de beskrevne opplevelsene

(Smith et al., 2009). Dette opplevdes utfordrende, særlig i starten når metoden var ukjent, antakelig fordi det å ta analysen slik til et mer abstrakt nivå involverer mer tolkning. Ofte ble de gryende temaene *for* like de eksplorative kommentarene og selve transkripsjonen.

Neste steg i analyseprosessen var å identifisere *overordnede temaer* (*superordinate themes*). Konkret ble dette gjort ved å skrive ned alle de gryende temaene på hver sin papirlapp som ble lagt utover en flate for å få oversikt. Dernest ble de gryende temaene som ble tolket til å dele noe sentralt på mer abstrakte nivå sortert til overordnede temaer. Gryende temaer som ikke var sentrale eller relevante for problemstillingen ble ekskludert. Gryende og overordnede temaer, samt forbundne tekstutdrag ble oppført i en tabell (liknende tabell 4.1, men fullstendig for hele transkripsjonen) for oversikt og hjelpemiddel videre (Smith et al., 2009). Dette var siste steg i analysen av enkeltintervjuene. Den hittil beskrevne prosessen ble gjentatt for hvert intervju.

Siste steg i analysen var å identifisere *gjennomgående temaer*. Det vil si opplevelser med en felles kjerne som beskrives av de fleste, eller alle informantene (Smith et al., 2009). Siden hvert intervju først ble analysert hver for seg, bød dette på en del utfordringer. Til tross for lik fremgangsmåte i analysene av alle intervju, var det betydelig variasjon i hvordan sortering var foretatt (prioriterte temaer) og i formulering av liknende temaer på tvers av intervjuene. Det gjorde at liknende overordnede temaer fra forskjellige intervju ikke kunne sorteres direkte. Dette fordret nye gjennomganger av intervjuene for å undersøke likhetene i temaer og forbundne utsagn for å finne slike gjennomgående temaer. Her gjorde den *hermeneutiske sirkelen* seg tydelig, da analysen beveget seg mellom flere abstraksjonsnivåer (fra selve teksten til gjennomgående temaer; Smith et al., 2009).

For IPA-studier med så mange informanter som i denne studien, anbefales det å telle temaer og sette et kriterium for hva som regnes som gjennomgående (Smith et al., 2009). Det ble satt et kriterium på at temaet måtte ses i minst halvparten av intervjuene, men de fleste gjennomgående temaene som presenteres i oppgava beskrives av *alle* informantene.

3.2.4 Etiske aspekter

I samråd med veileder ble det vurdert at det i studien verken skulle eller ble innhentet informasjon av en slik art som tilsier påkrevd godkjenning fra *regional etisk komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk*, eller *norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste*. Det ble ikke hentet inn noen form for sensitiv helsemessig eller personlig informasjon. Utover dette ble som nevnt deltakelse på sedvanlig vis basert på frivillig og informert samtykke. Informantene ble informert om behandling, bruk og anonymisering av deres beskrivelser.

3.3 Innledende refleksive betraktninger om forskerens posisjon

I slutten av oppgava presenteres noen kritiske betraktninger om kvaliteten i studiet ved å evaluere studien ut fra fire hovedkriterier foreslått av Yardley (2000; se avsnitt 5.3). I disse kriteriene inngår *refleksivitet* som refererer til det å *reflektere over eget standpunkt ovenfor det en studerer og forsøke å se hvordan dette har formet forskningsprosessen og funnene* (Willig, 2013, s. 7). Dette er viktig i kvalitativ forskning generelt og kan hevdes å være en forutsetning for andre kriterier for kvalitet (se f.eks. Stige, Malterud & Midtgarden, 2009). Refleksivitet har blitt hevdet å kunne være spesielt viktig i bruk av fenomenologiske metoder hvor det vektlegges at kunnskap preges av forutinntatthet (Willig, 2013). Å reflektere rundt sine presupposisjoner er viktig både for at en selv og leserne kan vurdere forskningen på redelige premisser. Derfor gis en refleksiv redegjørelse *nå*, slik at resten av oppgave kan leses på så redelige premisser som mulig.

Det kan skilles mellom personlig og epistemologisk refleksivitet (Willig, 2013). *Personlig refleksivitet* er betraktninger om hvordan egne verdier, holdninger, interesser, tro, ideologisk standpunkt, sosial identitet også videre, påvirker ens forskning (Willig, 2013). Jeg liker, er opptatt av å bevare og tror at naturkontakter sunt. Disse *presupposisjonene* kan helt klart ha preget flere aspekter ved studiet, ikke minst valg av tema. Min største bekymring er om dette har gitt et *for positivt* syn på betydningen av opplevelser ved naturkontakt. Det kan her bemerkes at fokus er på *enkelte* personer som *allerede* føler de får noe ut av å være i natur og ikke på folk generelt. Min egen naturinteresse har nok primært påvirket studiet ved at jeg på forhånd var orientert i eksisterende litteratur, noe som sees ved bruk av teoretiske begreper (fra *attention restoration theory*) i forskningsspørsmål og analyser. Det er viktig å bemerke at begrepene i analysene er anvendt og tolket ut fra informantenes beskrivelser og ikke motsatt. Begrepene har nok likevel preget min tolkning da jeg finner disse svært beskrivende for hendelser ved naturkontakt; altså kan de ha blitt en del av hvordan jeg tenker om dette.

Epistemologisk refleksivitet er betraktninger om ens antakelser om hva kunnskap er og hvordan kunnskap kan nås, hvilket reflekteres i ens forskningsspørsmål (Willig, 2013). Først og fremst har forskningsspørsmålene i denne studien påvirket hva som undersøkes, nemlig *opplevelser*. Dette fordrer gjerne undersøkelse og tolkning av beskrivelser. Det er vanskelig å tenke seg noen annen måte å studere opplevelser på, så fremt det ikke er ens egne. Men, i og med den hermeneutisk-fenomenologiske tilnærmingen som er valgt i studien erkjennes det at kunnskapen og forståelsen som hevdes vil være preget av meg som tolker.

Kapittel 4. Analyse og resultat

I intervjuanalysen ble seks gjennomgående temaer tolket frem. De fleste ble beskrevet av alle informantene. Først gis et samlet inntrykk fra intervjuene før det går spesifikt inn på hvert enkelt tema i egne avsnitt hvor det vises til illustrerende tekstutdrag for hvordan disse ble beskrevet. Merk at det dreier seg om *informantenes beskrevne opplevelser ved naturkontakt* og at dette som regel menes selv når begrepene *opplevelser* og *beskrivelser* brukes alene. Det benyttes pseudonymer i utdragene. Se metodekapittel for forklaring av tegnsetting.

Samlet sett virker det som at informantene forbinder naturkontakt med noe avslappende og uforpliktende; et avbrekk fra hverdagens store og små utfordringer og krav. De kan senke skuldrene og opplever gjerne en tilfredshet fremfor en aktiverende lykkefølelse. Oppmerksomheten og andre mentale prosesser oppleves mindre låste og anstrengende, men gripes heller av fascinerende ting både i omgivelsene og i sinnet. Tankevirksomheten går gjerne ufortrødent, men oppleves ikke belastende eller styrt. Gode idéer dukker gjerne opp som fra intet og flere får opplevelse av kreativitet. Følelser og tanker om viktige personlige temaer kan fremstå tydeligere for enkelte, som om dette får mer plass når hverdagens krav viker litt til side. Enkelte beskriver også en sterk og til dels åndelig opplevelse av trygghet ved det å føle en kontakt med naturen og være del av et større liv.

Det fleste gjennomgående temaene kan forstås ut fra *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) og begreper fra denne teorien er trukket inn der det fremstod som rettferdiggjort av informantenes beskrivelser. I tabell 4.1 på slutten av vises en oppsummering av gjengående temaer og nøkkelord i tekstutdragene. Der kan det også ses hvordan beskrivelser er blitt tolket frem til *gryende temaer*, dernest til *overordnede temaer* før de er sortert til *gjennomgående temaer* (se metodekapittel).

4.1 Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon

Alle informantene beskrev opplevelser av at en ledig og lite styrt oppmerksomhet vekkes ved naturkontakt. Dette ble beskrevet som en automatisk prosess der oppmerksomheten gripes fleksibelt av interessante og forskjellige ting i omgivelsene. Dette likner det som omtales som *fascinasjon* og *spontan oppmerksomhet* i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995). Disse begrepene har derfor blitt anvendt fordi de på en god måte betegner beskrivelsene og slik sett er forankret i data.

Opplevelsen av en stimulert oppmerksomhet ved naturkontakt virker ikke å være ubehagelig eller fryktbasert (som vaktksomhet), ei heller styrt (eller bevisst). Det synes heller å dreie seg om en fleksibel og lystbetont opplevelse av årvåkenhet. Christians beskrivelse er typisk illustrerende for mange av informantene med henhold til dette:

Christian: Sånn, nysgjerrig...eh, relativt ubevisst. Så overvåker jeg på en måte omgivelsene mine. Men...man kanskje tenker at det er skog og mark og man vet ikke helt hva som er der og at det kan være sånn fryktbasert, men det føler jeg ikke det er, det er bare mer at det...det trigger et eller annet da som gjør at du tar til deg det som er rundt deg. Eh...ja, vanskelig å beskrive det egentlig, men jeg føler at jeg er veldig årvåken da, når jeg er i naturen, på en annen måte enn når jeg er her, i byen.

Stimulerende viser her til opplevelsen av at noe vekker, eller trigger sansene og oppmerksomheten ved naturkontakt. Inntrykket er at informantene føler seg våkne, men ikke intenst aktiverte ved naturkontakt. Dette synes *ikke* å oppleves som noe egenstyrt. Dette kan for eksempel ses i Eriks beskrivelse om at det er som at *en bryter* slår på sansene når han går ut, men han utelukker ikke at dette kan være preget av erfaringslæring:

Erik: Hmhe. Nei, jeg vet ikke om jeg styrer det sjøl egentlig, tror det bare, tror det bare, er som en bryter når jeg går ut, at nå er jeg her, da er jeg messom...det er kanskje en treningssak og da, altså som vent seg til å se etter og legge merke til, og bruke flere sanser. Jeg tror ikke jeg styrer det noe spesielt. Det er ikke noe som jeg...hvis du ikke har noe mål da, om å legge merke til ting, så tror jeg bare det, det detter ned ja.

Opplevelsen synes heller ikke forbundet med noe anstrengende, men tvert imot som behagelig. Beate beskriver dette ved å referere til det populære begrepet *mindfulness* for å illustrere følelsen av en uanstrengt oppmerksomhet (*fokus*) når hun er i naturen:

Intervjuer: Åssen oppleves det, sånn...er det anstrengende på noen måte?

Beate: Nei, absolutt ikke. Det har jo med, altså...folk snakker om sånn mindfulness i dag ikke sant; det er veldig viktig for å finne roen, og komme ut av stress og sånn, så det har jo med det å gjøre da. At du, legger merke til ting og klarer å fokusere på det akkurat der og da...eh...så...men du dveler ikke, ja du dveler med det en stund, så ser man på andre ting.

Mindfulness ble nevnt av flere informanter. Dette tolkes som uttrykk for at de opplever naturkontakt behagelig og noe som de mener kan ha enkelte likhetstrekk med *mindfulness*.

Et viktig poeng er at *måten* oppmerksomheten stimuleres på ved naturkontakt ikke ble beskrevet som anstrengende og aktiverende. Dette er i tråd med *myk* og *hard* fascinasjon slik det hevdes i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995). For eksempel virker Birger til å oppleve inntrykkene som griper oppmerksomheten i naturen som jevnere og mindre intense enn i byen:

Intervjuer: [...] Men endres måten du legger merke til ting rundt deg, når du kommer ut, i forhold til sånn resten av dagen?

Birger: Eh...det, det, ikke noe sånn i styrke, men i kvalitet da. Kanskje. Det er det at, det er, det er så, det er jo, veldig konstant, det er ikke liksom, i byen så er det veldig, veldig...mye, det er sterkere impulser, innspill, og det er folksomt, altså når du er ute i skogen så er det jo, det jo sånn som det er, det er konstant [...]

Det som ikke kommer frem i dette tekstutdraget, men som er et interessant spørsmål er hva konsekvensene kan bli når inntrykk oppleves som *intense* og *inngripende*. Det virker som at det er slik Birger opplever inntrykk i byen kontra i natur. Uttrykket om at det i byen blir *veldig...mye* synes å illustrere dette. En mulig opplevelse forbundet med at inntrykk blir for intense er et følt krav/behov om å styre oppmerksomheten og foreta *selvregulerende* handlinger. Dette ses nærmere på i neste avsnitt.

Beskrivelsene i dette gjennomgående temaet har altså blitt forstått som tegn på fascinasjon og stimulert spontan oppmerksomhet, i tråd med *attention restoration theory* (Kaplan, 1995). Utover dette er det interessant at flere av informantene virket til å sette slik fascinasjon i sammenheng med berikende og givende opplevelser. For eksempel beskriver Celine hvordan hun opplever *mange gode øyeblikk*:

Intervjuer: Ja. Så oppmerksomheten din eh...ovenfor ting i omgivelsene, endres det seg på noen måte, sånn, fra ellers i hverdagen?

Celine: Ja altså, det jo klart at du har oppgaver og ting som du må gjøre, ellers. Men når du går ute så, så, jeg har jo oppgaver jeg skal gjøre da og, men, men allikevel så kan jeg jo godt ta inn andre ting. Det kan jeg jo ellers og det, men altså, men det er mindre styrt på en måte. Og jeg bestemmer, jeg kan jo ikke bestemme på forhånd at jeg «nå skal jeg glede meg over at

jeg hører en fugl» for eksempel, det er jo bare, det er jo et øyeblikk, altså det er mye øyeblikk da. Så det er de gode øyeblikkene på en måte som det er mange av, synes jeg da, i naturen, eller når jeg er ute. Ja. Om, hvis, hvis, eh...selv om jeg holder på med, altså bare det stå å se på noen sauer for eksempel, det og er morsomt egentlig. Eller at det gir meg, det gir meg glede da.

Det er som at disse øyeblikkene som per definisjon må være av kort varighet utgjør opplevelser av en mye større betydning enn varigheten skulle tilsi. Øyeblikkene fremstår som en slags *konsentrert* eller spesielt potente opplevelser. Poenget er at det muligens *kan* være mer ved fascinasjon i natur enn *kun* stimulering og restitusjon av oppmerksomheten. Dette tekstutdraget tjener også som overgang til neste tema; *reduserte krav om selvregulering*. Celine virker til å oppleve naturen som mindre befengt med oppgaver, noe som kanskje vitner om en opplevelse av at det ved naturkontakt stilles mindre krav om selvregulering?

4.2 Reduserte krav om selvregulering

I alle intervjuene ble det beskrevet opplevelser av mindre krav om å måtte tilpasse og styre sin atferd i naturen. Dette kan forstås som opplevelser av reduserte krav om *selvregulering* slik dette begrepet er beskrevet i kapittel to. Dette ble beskrevet på forskjellige måter, men en vanlig formulering var at *naturen ikke stiller krav*. Se for eksempel på Beates beskrivelse som er illustrerende for dette gjennomgående temaet:

Beate: Ja, du blir jo stilt krav til hele tiden ellers, i naturen er det ingen som stiller krav til deg. Du blir tatt som den du er. Det er veldig godt egentlig (hehe).

Intervjuer: Ja

Beate: Ja, nei, det er de alle kravene som stilles til deg. Du skal liksom prestere på alle områder, og man skal skjønne alt, du skal ha et tempo, du skal gjøre mange ting på en gang. Det er jo ganske store krav som stilles til oss da. Men når jeg er ute i naturen, så er det ingen som krever at du har på deg sånn eller sånne klær eller...nei, du bare er. Så det...det tror jeg er godt jeg. Ikke for bare meg, men alle opplever det som godt å bare kunne være i naturen. Og at det ikke stilles krav.

Å tolke dette knyttet opp mot *selvregulering* tilsier en vid definisjon. Dette tas opp i diskusjonskapittelet, men det kan nevnes at selvregulering per definisjon er involvert når en

ikke agerer ut fra sine inklinasjoner. Slik sett virker det som at Beate og flere andre opplever at de ikke trenger å tilpasse seg like mye ved naturkontakt; en kan være og gjøre slik en vil.

Som nevnt er styring av oppmerksomheten sentralt i selvregulering. Flere beskrev at de ved naturkontakt kan åpne opp for inntrykk, mens de i hverdag og by kan føle et behov for å skjerme seg. Slik *skjerming* fordrer sannsynligvis rettet oppmerksomhet (Kaplan, 1995). Se for eksempel hvordan Anne beskriver dette:

Anne: Ja, jeg tror ikke jeg er så åpen. Når jeg er på jobb eller i byen eller noe sånn. For at da blir det jo lett for mye...synes jeg. Så jeg er mye mere åpen i naturen, for den kan jo ikke...den...altså det er egentlig bare været som kan være litt overrumplende i naturen. Det er ikke natu...eller det er ikke selve kvaliteten ved den stabile naturen...synes jeg da...

Intervjuer: Nei, men når du er i byen så...?

Anne: Så kjenner jeg meg mer igjen i at jeg må aktivt...jeg må liksom avgrense meg å lukke mere dørene.

Selvregulering forstås gjerne som knyttet opp mot *mål* og standarder en prøver å etterleve (Bauer & Baumeister, 2011; Carver & Scheier, 2011). I tråd med dette beskrev Ask at planer og mål som fordrer *kontrollbehov* kan forstyrre gode opplevelser ved naturkontakt. For ham kan for eksempel det å bruke naturen tilsiktet for å oppnå noe (m.a.o. *mål*) bidra til en redusert opplevelse av å være i kontakt med naturen selv om han er der rent fysisk:

Ask: [...] Det, det er liksom, det er ikke alltid jeg kjenner at jeg er i kontakt med naturen selv om jeg er der. Hvis jeg for eksempel trener eller lytter på musikk samtidig, så kan jeg liksom, da kan det være som at jeg avskjermer og bare er der for å...jeg vet ikke hva man skal si, men...at det bare er en plass, liksom, for at jeg skal tjene noe på, få ut noe ting av det. Mens om jeg bare, for eksempel transporterer meg, jeg skal dit og så er jeg i naturen. Jeg har oftere følelse for å være i naturen når jeg ikke har noen plan.

Tekstutdraget antyder at opplevde krav om selvregulering kan forhindre at naturen overhodet *kan* vies oppmerksomhet. Muligens beslaglegges heller oppmerksomhetsressurser av selvregulerende aktivitet. Slik sett kan dette gjennomgående temaet tenkes å være en slags *inngangsport* for eventuelle andre fordelaktige naturopplevelser. Se for eksempel hvordan Christian tenker at det å *komme unna* hverdagslivets krav bidrar til at inntrykk kan slippe til:

Christian: [...] På et nivå tror jeg det er noe med det der å komme vekk fra tanker og stress og sånt, i hverdagen, som gjør at du frigjør mer kapasitet til å bry deg om det rundt deg da. Eh...jeg tror bare det der å fysisk komme seg vekk fra stedet hvor du har alle tankene og livet ditt, til et annet sted det har mye å si [...]

Det virker altså som at Christian opplever at små og store utfordringer i hverdagen settes litt på vent når han er i naturen. Dette tolkes som et tegn på at han dermed ikke opplever det samme kravet om å regulere seg i forhold til slike utfordringer.

4.3 Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess

Alle informantene beskrev forskjellige opplevelser av lite energikrevende og lite styrt (*fri*) tenking ved naturkontakt. I sammenheng med dette beskrev enkelte også konstruktivitet og avbrudd i negative og belastende tankeprosesser. Det virket som at det ofte var en positiv opplevelse av selve tankeprosessen (ikke nødvendigvis *innholdet*) som lett og ledig. Dette illustreres for eksempel av Ask som også bemerker en tendens til mindre *grubling* i naturen:

Ask: [...] Jeg kjenner at det flyter mer fritt, tankene flyter mer fritt enn når man er inne i en leilighet, blir det ofte at jeg retter... Det er veldig deilig å gå i natur sånn at; det er liksom fri assosiasjon, hvis man tillater det for seg selv da. Det gjør jeg veldig ofte; jeg går og fantaserer, jeg fantaserer mye...det gjør jeg

Intervjuer: Hvilke typer ting er det du fantaserer eller går og tenker på da? Er det sosiale ting?

Ask: Det kan være hva som helst. Det kan være...ja...drømmer om noe jeg skulle ønske jeg var eller tanker om hvordan jeg skal håndtere det eller...hva som helst.

Intervjuer: Føler du at du kommer noen vei med de tankene, at de gir deg noe?

Ask: Eh...nei men jeg synes det er deilig, synes det er artig, synes det er artig å gå å filosofere og tenke. Det er også sånn, der føler jeg en forskjell; når jeg gjør det hjemme...så kan jeg fort havne i grubling, tror jeg, det er liksom sånn her, ja at det ikke føles godt å tenke.

Ask sier han opplever tankeprosessen som fri noe som også antydes ved det varierte tankeinnholdet. På den måten berører Asks beskrivelse her også det gjennomgående temaet som tas opp i neste avsnitt, altså at oppmerksomheten gripes av fremtredende ting i *sinnen*.

Tankeprosessen ved naturkontakt ble beskrevet som mindre *hemmet* og fastlåst, samt mer konstruktiv. Birger beskrev dette på en slående måte ved å trekke en parallell mellom opplevd organiserende tenking i naturen og mindre hemmet tenking i ruspåvirka tilstand:

Intervjuer: [...] Når du tenker de rekkene da, uansett hva du tenker, føler du at du kommer noen vei?

Birger: Mm, ja absolutt. Jeg synes det er, jeg synes ofte at jeg, en blir, får ting litt sånn ordna da. Det er jo litt sånn en kan tenke hvis en er, sitter en kveld og er litt sånn på en snurr også da; får litt sånn avstand til alt. Da, akkurat da, er det jo ofte jeg opplever at, når du tar igjen de tankene eller hva det nå, hvis du har skrevet noe, eller et eller annet, dagen etter så er det jo ikke nødvendigvis så klart lell. Så det er jo en annen...men det å få en litt sånn overblikk. Litt avstand litt sånn, ja. Få tenkt ferdig.

Flere beskrev å oppleve konstruktiv og kreativ tankevirksomhet ved naturkontakt. Det ble for eksempel beskrevet at en kunne finne løsninger på forskjellige utfordringer. Dette ble imidlertid ikke beskrevet som tilsiktet eller konsentrasjonskrevende. Se for eksempel hvordan Erik og Celine opplever dette som en mer underbevisst prosess der ideer dukker opp:

Erik: [...] Så tror jeg nok jeg har, en har en tendens til å bli kreativ, sånn tenke, synes hele tida en har gode løsninger når jeg er ute.

Celine: [...] Eller av og til så kan det være sånn at det dukker opp ting når jeg er ute som...ja, ja da, det kan det være. Eh...at du på en måte kan finne noen løsninger på ting som du ellers ikke har tenkt på. Det eh...det har skjedd. Så, så, om du ikke har gått å tenkt på akkurat de tingene så kan det komme løsninger på, på eh...ting som du ellers, altså sånn underbevisstheten jobber med, tenker jeg da. Det tror jeg absolutt, eller det har jeg opplevd da. Jah.

Enkelte beskrev også at belastende tankeprosesser kan avbrytes, eller svekkes ved naturkontakt. Dette kunne bli forbundet med en opplevelse av pause. En kan lett se for seg at det i stille natur ligger til rette for, for eksempel grubling. Derfor er det et viktig poeng at dette ikke nødvendigvis er tilfelle, men tvert imot kan oppleves motsatt. Celine var en av de som beskrev at hun i naturen opplever fravær av belastende tankeprosesser:

Celine: [...] Og om du er sliten av tanker og...og sånn, når du går ut, så er du mindre, eller så er det borte når du går inn igjen, sånn for meg, tror jeg. Ja. Selv om du, du har, du har jo ting med deg da, det er ikke sånn, du kan ikke løpe fra ting, men, men eh...du kan få et pusterom eller en...pause, fra de eh...hvis du har problemer eller hvis du går og grunner på ting eller, hvis du sånn, så kan du få en pause. Og om du har dem med deg så på en måte, blir det noe annet som tilføres egentlig da, hvis du kan du si det sånn.

Som nevnt har dette gjennomgående tema berøringspunkter med temaet nedenfor, *indre fascinasjon og refleksjon*. Dette tas opp i diskusjonskapittelet, men det kan kort nevnes hva skillet mellom temaene er basert på: Dette temaet handler primært om opplevelser av *tankeprosessen*. I neste tema er tankeinnhold og emosjoner mer vektlagt siden dette primært omhandler opplevelser av at viktige personlige temaer blir fokus for ens oppmerksomhet.

4.4 Indre fascinasjon og refleksjon

Som nevnt kan naturkontakt bidra til stimulert spontan oppmerksomhet og fascinasjon ovenfor ting i *omgivelsene*. Flere informanter beskrev også opplevelse av at *indre* hendelser fremstod mer tydelig eller sterke ved naturkontakt. For eksempel virket det som at følelser, ønsker, verdier, samt tanker om viktige personlige temaer kunne bli tydeligere. Ask beskriver for eksempel hvordan han opplever det som at *følelsene blir sterkere*, at han føler seg *større og mer levende* i naturen:

Intervjuer: Endres de følelsene på noen måte i naturen, kontra liksom før du går ut; i intensitet eller måten de utfolder seg på?

Ask: Eh...Ja jeg kan føle meg...eh...mer, det blir som at følelser blir sterkere, opplever, men det er kanskje bare det jeg har fått for meg det vet jeg ikke, men...at det er ofte når jeg er inne eller, når jeg går ut, for eksempel til jobb eller er ute...at jeg opplever liksom at pusten blir lettere, jeg blir, føler meg mer større. Det er som at, liksom, mitt «jeg» blir liksom...hvis jeg er på ett rom, hvis er inne i leiligheten en hel dag, føler jeg at jeg liksom, jeg blir mindre. Jeg blir liksom begrensa av mine persepsjoner og følelsesmessig og. Jeg blir litt avtruppa, apatisk. Men sånn, når jeg kommer ut så føler jeg meg mer sånn, mere levende, en følelse av å være levende...tror jeg.

Når det gjelder *refleksjon* så er det viktig å skille dette fra *persevererende tenking*. Dette vil drøftes grundig i diskusjonskapittelet, men det kan kort nevnes at refleksjon slik det menes her vil si tankevirksomhet om fremstående personlige temaer. Dette kan oppleves som positivt og givende, noe flere informanter beskriver. For Birger er det sentralt at han i natur får en mulighet til å *få tenkt tankene ut*, uten å styre dette intensjonelt:

Birger: [...] Det er...men faktisk sånn at du, ikke sant, små utfordringer, små eller store utfordringer som du går å grubler på og kanskje, jobber med, i det daglige; når du, får en sånn, hvis du er ute en times tid og ingenting, ingen, du har ingen andre ting som...som forstyrrer deg, så får du mer ro da, til å tenke tankene ut, kanskje. Men det er ikke så, det er ikke så, det er ikke styrt.

Flere beskriver en slags fremmet bevissthet ovenfor egne og egentlige ønsker, behov og meninger ved naturkontakt. Hva disse er, varierer jo, men enkelte temaer virker sentrale for flere. Særlig beskrev flere en tendens til å tenke på og verdsette andre mennesker. Beate beskriver illustrerende både hvordan hun opplever å kjenne hva hun verdsetter generelt og at hun ofte blir opptatt av og reflekterer om *nære personer* i livet sitt:

Beate: Ja, for da får du litt mer perspektiv på ting liksom. Det er da du merker hva du faktisk setter pris på her i livet. Og da, du ser, da tenker du på andre mennesker også, med...bare mye mer positiv måte (hehe), altså da, da tenker du på de du kjenner og alt mulig sånn, da...da blir du mer glad i dem og når du går og tenker på dem når du er ute. Altså du ser ting på en annen måte. Fordi du er i en situasjon der det ikke stilles krav til deg på samme måte.

Flere ga liknende beskrivelser som dette, kanskje noe som bevitner betydningen av sosiale relasjoner? Kanskje antyder det også at en ved naturkontakt får en mulighet til å kjenne etter hva som en faktisk setter pris på og synes er viktig? Se for eksempel hvordan Christian beskriver å ofte kjenne på et *sterkt ønske* om å dele naturopplevelsen når han er ute:

Christian: Men ofte vil jeg dele natur, jeg får veldig trang til å dele naturopplevelsen med noen, det er en sånn gjennomgående ting. Det er veldig fint å oppleve det sjøl, men...vil at andre skal føle det jeg føler og se det jeg ser, ja. Har utrolig lyst til å dele det med andre.

Intervjuer: Men, men, du blir emosjonell, hva er det...det?

Christian: Nei, det er en sterk...altså for meg da, så blir det da veldig knytta opp mot det der å ville dele det med noen. Da føler jeg en nærhet. Jeg trur at jeg føler det litt når jeg er i naturen, og så vil jeg at andre skal føle det også, for det er en sånn fin følelse å ha. Og så føler jeg også at hele naturopplevelsen blir mye bedre når du deler det med noen.

Kontakt med egne følelser og refleksjon om viktige personlige temaer må ikke nødvendigvis oppleves behagelig. Det kan innebære angst og at tanker og følelser oppleves overveldende. Anne beskriver for eksempel en potensiell overveldende opplevelse av vekket indre kontakt i naturen:

Anne: Eh...jeg...jo altså, hvis jeg ikke er sammen med noen, hvis jeg er aleine; det har jeg jo vært mye og. Så, blir det veldig påtrengende, altså det blir jo, det våkner jo opp kontakten der også. Og da kan jeg jo bli, i hvert fall før, kunne jeg jo bli veldig sånn overveldet. Altså i perioder hvor man ikke har det bra og det er altfor vanskelig i livet, så kan jo det å være aleine i naturen liksom...da oooh...da kan, da kan tanker og følelser svulme veldig.

Vekket oppmerksomhet både ovenfor ytre og indre fremtredenheter kan altså by på både gode og ubehagelige opplevelser. Dersom den indre kontakten blir ubehagelig eller en for øvrig er anspent og opplever intense følelser; kan det da tenkes at naturkontakt kan bidra til opplevelse av trygghet og regulering av følelsene?

4.5 Regulert fysiologisk og emosjonell aktivering

På forskjellige måter beskrev informantene opplevelse av behagelige fysiologiske og emosjonelle aktiveringsnivåer ved naturkontakt. Som regel var dette i form av å føle seg avslappet og fornøyd. Dette kan antyde en veltilpasset aktivering og antakeligvis en *deaktivering* i forhold til ellers i hverdagen. Beates beskrivelse av avspenning fremstod som spesielt sterk, men illustrerer poenget i dette gjengående temaet:

Beate: Nei eh...nei altså jeg selv er sånn eh...når det er mye som skjer, og...og du er innesperra og du må sitte rolig, jeg blir sånn (gisper og viser opptrukne skuldre), sånn helt sånn fysisk, jeg blir veldig sånn anspent og kald og fryser og svetter, og veldig fysisk ubehag. Det er ikke alle som gjør det, men jeg er sånn, veldig spenninger, jeg kan nesten bli skjelven i røsten og hakke tenner, av spenning. Så...for meg betyr det veldig mye å komme seg ut. Da

senkes skuldrene, med en gang, også...sånn psykisk, også det fysiske kommer da hvis du får rørt på det litt sånn i tillegg, så forsvinner stresset.

Det var mer typisk med beskrivelser av ro, harmoni og opplevelse av pause ved naturkontakt. Dette tolkes som antydninger om velregulerte fysiologiske og emosjonelle aktiveringsnivåer. Eksempler på slike beskrivelser ble gitt av Birger og Erik:

Birger: [...] det å springe i skogen, det har, det liker jeg, fordi at det er stille, pause, jeg springer aldri med noen andre. Det er pause, og innimellom hvis jeg springer et stykke, så det tar en stund, så kan jeg bruke det til å tenke på noe, et eller annet. Det er nesten så, innimellom at jeg vet i dag kommer jeg til å springe å tenke på et eller annet spesielt som jeg er opptatt av. Og det synes jeg er storarta. Men ofte så bare starter jeg, og så er det, er det helt stille, både rundt meg og inni (hehe)knotten.

Erik: [...] jeg får en sånn ro over meg når jeg har, i hvert fall når jeg har, vet at jeg har god tid, jeg vet at jeg ikke må inn att eller, jeg er der bare for å trene for eksempel, men jeg har hele dagen på meg, det er ikke noe jeg må rekke eller...da kan jeg nok senke skuldrene enda mer og roe meg ned. Da vil, da påv...ja...det virker beroligende på meg.

I forrige avsnitt ble det beskrevet at refleksjon og økt oppmerksomhet mot egne følelser ved naturkontakt kan oppleves ubehagelig og angstaktiverende. Dermed er det interessant at naturkontakt også kan oppleves som spennings- og emosjonsregulerende. Anne har erfaring med å bruke natur slik nokså bevisst. Det var hun som også beskrev at *tanker og følelser kan svulme* ved naturkontakt. Her beskriver hun at hun kan oppleve naturen som regulerende ved at det er mye fascinerende ting å se på som ikke krever noe av henne:

I: [...] Jeg vil tenke at i naturen...hvis jeg er aleine i naturen så...så er det sikkert lettere for meg å bli slukt av tanker, men jeg er ganske etablert med det der at da ser jeg på noe. For det at jeg er ikke så glad i det der å bli slukt av tanker, eller følelser egentlig [...] I naturen er det jo mye fint å se på, som ikke ser på deg. Altså det er jo veldig lite krav...lite sånn «hva vil du?»

Det er tydelig at natur virker beroligende og trygt, i det minste for enkelte av oss. Hva denne tryggheten kommer av kan ikke slås fast her. Enkelte informanter beskrev imidlertid en opplevelse av trygghet forbundet med det å føle seg som del av og i kontakt med natur. Dette bringer oss til siste gjennomgående tema.

4.6 Trygg forankring i natur og noe større

Halvparten av informantene beskrev til dels sterke opplevelser av *å komme hjem, være del av noe større* og ellers føle en *trygghet* ved naturkontakt. Det tolkes som at disse noe varierende beskrivelsene har det til felles at naturen oppleves som noe *trygt*. At naturen oppleves som lite krevende kan være sentralt også i dette temaet. Anne opplever for eksempel naturen som lite krevende og dermed tvert imot kan gi opplevelser av selvbekreftelse og aksept:

Anne: Jeg sa det kanskje i stad men...eh...det der med...føle at...jeg føler jo, når jeg er i naturen, jeg føler liksom at jeg er natur jeg og...

Intervjuer: Mm

Anne: Eh...og det er noe jeg har...det er noe jeg har prøvd å snakke med enkelte om, og det er noe som fort blir et litt kørka diskusjonstema. Men jeg føler at jeg er sånn da, at jeg er natur og det er...det gjør at jeg blir så veldig avslappa. At jeg liksom speiler meg og...kan være som jeg er.

Det virker altså som at Anne i forbindelse med å oppleve seg som en del av naturen og å *speile seg* i den, også opplever at hun kan være som hun er. Slik tolkes beskrivelsen hennes å antyde at hun opplever både trygghet og selvbekreftelse ved naturkontakt.

En følelse av å være hjemme gikk igjen i flere beskrivelser. Kanskje er denne følelsen forbundet med en erkjennelse av fellestrekk og grunnleggende forbindelser med naturen? Ask beskriver for eksempel en slik hjemmefølelse forbundet med det å oppleve at det er *liv* både i natur og seg selv:

Ask: Ja. Altså jeg opplever det at jeg kjenner meg mer hjemme i verden når jeg er i naturen. Jeg kjenner meg mer i kontakt med. At jeg har en puls. Og at jeg har et liv. At det er en puls i naturen og. At det er, det er organisk, det er...ekte liv. Som ikke er mekka på, eller som ikke er liksom styrt, som jeg kan føle mer i by, eller inne.

Beskrivelsene antyder at opplevelsen av å være del av noe større er sentralt. Dette kan også forbindes med religiøse opplevelser, da natur åpenbart kan anses som et skaperverk eller noe som i seg selv er gudommelig. For Celine var dette viktige aspekter ved naturkontakten:

Celine: Ja, jeg tror det. Og jeg kan også, kan også ha en veldig sånn opplevelse av at jeg, at jeg er nær Gud; i forhold til, hvis du liksom tenker på at du skal ha med deg alle ting så, så. Og jeg kan også ha mange, eller samtaler, bønner i forhold til Gud, når jeg går sånn, i naturen, sånn at, altså, det kan også være en åndelig opplevelse egentlig.

Intervjuer: Skjønner

Celine: Ja, som og er viktig perspektiv, synes jeg da. Så derfor, jeg kan egentlig ikke skjønne folk som går med musikk i øra og sånn, eller for eksempel når dem er...på løpetur eller, når dem er på turer i skogen eller hvor dem er, for da vil jeg høre skogens sus og, jeg vil høre de naturens lyder og musikk egentlig. Eh...fuglekviser og...ja, plask i vannet for eksempel eller...jah, ja.

Følelsen av å være nær gud, forstås her som tegn på at Celine opplever trygghet ved naturkontakt. Det virker altså som at naturkontakt kan bidra både til opplevelse av trygghet og opplevelse av å være forankret i noe større. Det kan godt være at dette er en lært trygghet som ilegges naturen av personen selv, men *at* natur kan oppleves slik er hevet over en tvil. Se for eksempel hvordan Beate beskriver dette:

Beate: [...] Og...liksom jeg føler sånn samspill, naturen er der alltid å passer på meg (hehe). Så jeg har veldig nært forhold til det selv så, så det betyr, det er på en måte tryggheten min da, å være ute. Så jeg har, det er behov, altså jeg føler jeg da kommer jeg hjem, hjem til en mor med åpne armer når jeg går ut i naturen. Så derfor, så betyr det masse for meg. Så det, både for rekreasjon og...ja avslapning.

Antakeligvis er det en betydelig overlapp mellom dette og det foregående, og kanskje flere av de andre, gjennomgående temaene. Dersom naturkontakt kan bidra til opplevd trygghet, vil det sannsynligvis også kunne bidra til en rekke andre gunstige opplevelser. Regulering av spenning og emosjon er kanskje mest åpenbart, men også opplevelser av mindre krav om selvregulering og rom for friere tankevirksomhet.

4.7 Restitusjon og andre forhold ved naturkontakt

Hovedfokus i oppgaven er ikke på eventuell *oppmerksomhetsrestitusjon* ved naturkontakt som er sentralt innen *attention restoration theory* (Kaplan, 1995). Siden oppgaven bygger på denne teorien, kan det imidlertid nevnes at flere beskrev indikasjoner på slik restitusjon. For eksempel ble det beskrevet vedvarende avspenning og ro, samt skjerpet konsentrasjonsevne etter naturkontakt. For å trekke frem to illustrerende eksempler, kan beskrivelser fra Christian og Beate presenteres:

Christian: [...] Jeg føler meg, den der følelsen av ro vedvarer veldig, ikke nødvendigvis det der aktiveringsnivået, men den følelsen av ro; mental ro, fysisk kroppslig ro og. Jeg føler jo at...helt personlig så kan jeg være veldig...ha mye sånn motorisk aktivitet, sitte å riste med beina og tappe med fingrene og sånn (viser risting med ben)...ja motorisk uro egentlig, som jeg ikke har etter turer.

Beate: [...] jeg føler at da, nå har jeg, det er akkurat som at du har vært hjemme og hvilt, så er du mye mer uthvilt og...konsentrert, på ting. Fordi, ja. Jeg føler sånn når jeg har vært ute så er jeg mye mer skjerpa, har masse arbeidslyst og energi og konsentrasjon.

Tabell 4.1 gir en oversikt over de gryende, overordnede og gjennomgående temaer som har blitt tolket frem gjennom analysen. I tillegg vises nøkkelord fra tekstutdragene benyttet som illustrerende eksempler for temaene. De gjennomgående temaene er altså de som er blitt presentert i dette kapitlet og fremgår med tittel i egne rader i tabellen. Disse har altså blitt dannet av gryende og overordnede temaene på lavere abstraksjonsnivåer (se metodekapittel).

Overordnet tema	Gryende temaer	Nøkkelord
Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon		
Stimulert spontan oppmerksomhet	Stimulert tilfredsstillende oppmerksomhet	<i>...nysgjerrig, relativt ubevisst – det trigger et eller annet da – veldig årvåken da, når jeg er i naturen...</i>

Stimulert spontan oppmerksomhet	Ikke-styrt stimulering av flere sanser	<i>...vet ikke om jeg styrer det sjøl – tror det bare er som en bryter når jeg går ut...</i>
Frie mentale prosesser med fascinasjon og avspenning	Ledig undring i mindfulness og natur	<i>...folk snakker om sånn mindfulness – å fokusere på det akkurat der og da...</i>
Stimulert oppmerksomhet og fascinasjon	Tilfredsstillende øyeblikk og reduserte reguleringskrav	<i>...det er de gode øyeblikkene på en måte, som det er mange av synes jeg da, i naturen...</i>
Reduserte krav om selvregulering		
Verdsatt opplevelse av reduserte reguleringskrav	Fri fra hverdagens reguleringskrav	<i>...du blir jo stilt krav til hele tiden, ellers, i naturen er det ingen som stiller krav til deg – blir tatt som den du er...</i>
Oppmerksomheten kan vies selvet i fordringsløs natur	Redusert behov for selvskjerming/regulering	<i>...jeg er mye mer åpen i naturen – må liksom avgrense meg og lukke mere dørene [i by/på jobb] ...</i>
Naturopplevelsen påvirkes av mental styringsgrad	Styrt fokus reduserer opplevelse av å være i natur	<i>...jeg avskjermer meg og bare er der for å – oftere følelse for å være i natur når jeg ikke har noen plan...</i>
Mindre styrt tankeprosess med følte egne behov	Hverdagslivet er et annet sted	<i>...vekk fra tanker og stress, i hverdagen – frigjør mer kapasitet til å bry deg om det rundt deg...</i>
Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess		
Fri og behagelig tenking	Ledig tankeprosess med variert innhold	<i>...tankene flyter mer fritt – fri assosiasjon – det er deilig – hjemme kan jeg fort havne i grubling...</i>

Frigjorte mentale ressurser for refleksjon	Fleksibel og mindre hemmet tenking med progresjon	<i>...får ting litt sånn ordna da – litt sånn avstand til alt – litt sånn overblikk – få tenkt ferdig...</i>
Frigjorte mentale ressurser for konsentrasjon og tanke	Færre reguleringskrav og kreativ tenkning	<i>...en har en tendens til å bli mer kreativ, sånn tenke, synes hele tida en har gode løsninger når jeg er ute...</i>
Mindre styrt og bevisst oppmerksomhet	Underbevisst og lite styrt kreativ problemløsning	<i>...finne noen løsninger på ting du ellers ikke hadde tenkt på – sånn underbevisstheten jobber med tenker jeg...</i>
Stimulert oppmerksomhet og fascinasjon	Fascinasjonsavledet oppmerksomhet fra grubling	<i>...hvis du har problemer, eller hvis du går å grunner på ting – så kan du få en pause...</i>
Indre fascinasjon og refleksjon		
Oppmerksomheten kapres av opplevelser her og nå	Opplevelse av et tydeligere og variert selv	<i>...blir som at følelser blir sterkere – jeg blir, føler meg større – mitt «jeg» blir liksom – mere levende...</i>
Frigjorte mentale ressurser for refleksjon	Ledig, behagelig og progressiv tenking	<i>...små eller store utfordringer som du går å grubler på – hvis du er ute – så får du mer ro da, at til å tenke tankene ut...</i>
Verdsatt opplevelse av reduserte reguleringskrav	Oppmerksomhet kan vies egne verdier	<i>...er da du merker hva du faktisk setter pris på her i livet – da tenker du på andre mennesker også – da blir du mer glad i dem...</i>

Mindre styrt tankeprosess med følte egne behov	Vekket emosjonelt ønske om å dele	<i>...en sånn gjennomgående ting – har utrolig lyst til å dele det med andre – for det er en sånn fin følelse å ha...</i>
Oppmerksomhet kan vies selvet i fordringsløs natur	(Potensielt ubehagelig) kontakt med selvet	<i>...i perioder hvor man ikke har det så bra - kan jo det å være aleine i naturen liksom ooh, da kan tanker og følelser svulme veldig...</i>
Regulert fysiologisk og emosjonell aktivering		
Frie mentale prosesser med fascinasjon og avspenning	Fysisk og psykisk begrensning og spenning	<i>...jeg blir veldig sånn anspent – så for meg betyr det veldig mye å komme seg ut. Da senkes skuldrene, med en gang, også sånn psykisk...</i>
Pause og stillhet	Indre og ytre ro med rom for refleksjon	<i>...å springe i skogen – det liker jeg, fordi at det er stille, pause, jeg springer aldri med noen andre...</i>
Senkede reguleringskrav, avspenning og restitusjon	Avspent med senkede reguleringskrav	<i>...jeg får en sånn ro over meg – det virker beroligende på meg...</i>
Oppmerksomhet kan vies selvet i fordringsløs natur	Indre utforskning og naturens ytre regulering	<i>...men da ser jeg på noe – i naturen er det så mye fint å se på, som ikke ser på deg</i>
Trygg forankring i natur og noe større		
Trygg forankring i naturen	Bekreftet som del av naturen	<i>...føler liksom at jeg er natur – jeg blir så veldig avslappa - jeg liksom speiler meg - kan være som jeg er.</i>

Sanse og føle kontakt med naturen	En felles livspuls i natur og seg selv	<i>...kjenner meg mer hjemme i verden når jeg er i naturen – At jeg har en puls. At det er en puls i naturen og.</i>
Verdsatt natur og liv	Sanse og være i kontakt med Guds natur	<i>...opplevelse av at jeg, at jeg er nær Gud – da vil jeg høre skogens sus, og jeg vil høre naturens lyder...</i>
Trygghet i samspill med og bånd til naturen	Natur som trygg base	<i>...naturen er der alltid og passer på meg – er på en måte tryggheten min – da kommer jeg hjem, hjem til en mor med åpne armer når jeg går ute i naturen...</i>

Tabell 4.1: Oppsummering av gryende, overordnede og gjengående temaer med forbundne nøkkelord fra intervjuanalysen

5. Diskusjon

Det primære forskningsspørsmålet var: **Hvordan kan naturkontakt oppleves av folk med et positivt forhold til naturen?** Det sekundære forskningsspørsmålet var: **Hvordan kan disse opplevelsene forstås i forbindelse med naturens stimulering av spontan oppmerksomhet som hevdet i *attention restoration theory*?** Først diskuteres de gjennomgående temaene hver for seg med henhold til relevant kunnskap og forskningsspørsmålene, før en oppsummerende betraktning. Deretter beskrives eventuelle implikasjoner for forskning og praksis, kritiske betraktninger og konklusjoner. Det understrekes at det verken kan eller er et formål å hevde årsaker og årsaksretninger ut fra aktuelle studie. Formålet er å drøfte hvordan funnene kan forstås i lys av annen relevant kunnskap og besvare forskningsspørsmålene ut fra dette.

5.1 Forståelse av de gjennomgående temaene

5.1.1 Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon

Det var tydelig at informantene opplever oppmerksomheten som fleksibel, lite styrt og relativt automatisk vekket ved naturkontakt. Dette tolkes som tegn på stimulert spontant oppmerksomhet og fascinasjon i tråd med idéer i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Begrepene ble brakt inn i analysen fordi de betegner informantenes beskrivelser på en god måte og er på den måten forankret i beskrivelsene.

Opplevelsen av vekket oppmerksomhet kan forstås som at noe i naturen er gripende og fascinerende. Flere informanter, for eksempel Christian beskrev at naturkontakt oppleves *triggende*. Samtidig bemerket han at dette ikke oppleves ubehagelig eller *fryktbasert*. Dette aktualiserer skillet mellom myk og hard fascinasjon som gjøres i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Ingen synes å oppleve vekkingen av sanser som ubehagelig eller intenst aktiverende. Tvert imot ble det beskrevet forbundne opplevelser av behag og avslapping, samt rom for tenking.

Oppmerksomheten ved naturkontakt ble ikke beskrevet som særlig styrt, men heller mer automatisk i tråd med slik spontan oppmerksomhet beskrives i *attention restoration theory* (Kaplan & Berman, 2010). Den ble heller ikke beskrevet som fastlåst og smal, men fleksibel og bred ved å kapes av varierende ting i omgivelsene. Det synes ikke her å dreie seg om anstrengende eller tilsiktet konsentrasjon. Beates beskrevne paralleller til *mindfulness* illustrerer nettopp at oppmerksomheten heller oppleves behagelig og ledig. Det kan være interessant å sette informantenes opplevelse av sin oppmerksomhet i natur og kunnskap om og

vektlegging av oppmerksomhetsfunksjonen innen klinisk psykologi. For eksempel hvordan oppmerksomhetstrening benyttes i enkelte former for psykologisk behandling.

Flere former oppmerksomhetstrening kan ha gunstig effekt på psykisk fungering (Tang & Posner, 2009). Jaeggi, Berman og Jonides (2009) har hevdet at det kan skilles mellom treningsformer der en anvender og trener *top-down-prosesser* (inkludert rettet oppmerksomhet), og andre former som bidrar til restitusjon av rettet oppmerksomhet ved at *bottom-up-prosesser* tas mer i bruk. Begge treningsformer antas å kunne bidra til økt oppmerksomhetskapasiteten (Jaeggi et al., 2009). I metakognitiv terapi gjør en oppmerksomhetstrening ved å flytte fokus mellom ulike lyder med formål om å øve opp fleksibilitet i oppmerksomheten og kognitive funksjoner (Wells, 2009). Her trenes altså kontrollerte top-down-prosesser; oppmerksomheten styres mot bestemte lyder. Naturkontakt er derimot et eksempel på at rettet oppmerksomhet kan restitueres ved stimulering av den mer bottom-up-drevne spontane oppmerksomheten (Jaeggi et al, 2009). Poenget er at flere måter kan fremme oppmerksomhetens fleksibilitet og kapasitet. Enkelte måter kan tenkes å være lett tilgjengelig og lite krevende, for eksempel en tur i skogen. For informantene i studiet var opplevelsen ledig oppmerksomhet sentral ved naturkontakt. Det kan være misvisende å kalle dette oppmerksomhetstrening, da det strengt tatt likner mer på hvile. Uansett kan dette, sett i lys av hvor viktig oppmerksomhet er i psykisk fungering, bidra til at informantene opplever naturkontakt som givende.

Et spennende spørsmål er hvordan naturens effekt på oppmerksomheten kan anvendes i klinisk psykologi. Rettet oppmerksomhet er del av såkalte *eksekutive funksjoner* som er en fellesbetegnelse på kognitivt kontrollerte top-down-prosesser (Kaplan & Berman, 2010). Generelt sett kan det være problematisk med et ensidig fokus på slike prosesser som tankemessig regulering i behandling av psykiske vansker (Jacobsen, 2010). En risiko er at det læres strategiske verktøy for å kontrollere symptomer, mens grunnfunksjoner (f.eks. oppmerksomhet) fortsatt er forstyrret (Jacobsen, 2010). Da kan svekket vitalitet og vansker med funksjonell retting av oppmerksomhet i tråd med ens emosjoner vedvare (Jacobsen, 2010). Eksekutive funksjoner og oppmerksomhet er i tillegg ofte sårbare i utgangspunktet hos personer med psykiske vansker (Egeland, 2010; Rothbart & Bates, 2006). Et spørsmål da er hvorvidt ytterligere belastning ved for eksempel top-down-former for oppmerksomhetstrening alltid vil være nyttig. Kanskje kan det være nyttig å tilpasse intervensjoner til utviklings- og belastningsnivå til de funksjonene som *trenes*. Prinsippet blir egentlig det samme som ved fysisk trening; en overbelastet muskel trenger hvile og tilpasset trening.

Naturens virkning på oppmerksomhet kan klinisk sett først og fremst tenkes å være nyttig på forebyggende måter. Muligens nyter informantene godt av dette på mer eller mindre bevisste måter. Et annet spørsmål er hvorvidt naturlig stimuli kan inkluderes i mer strukturert oppmerksomhetstrening. Hvis oppmerksomheten vekkes lettere av naturlig stimuli, kan det tenkes at for eksempel lyder av natur kan gjøre treningen lettere for enkelte med belastet og forstyrret oppmerksomhet. Det skal ikke hevdes at dette alltid vil være en bedre form for oppmerksomhetstrening, men det kan undersøkes om det vil være nyttig for enkelte.

I *attention restoration theory* hevdes det at stimulering av spontan oppmerksomhet (fascinasjon) kan bidra til restitusjon av rettet oppmerksomhet (Kaplan, 1995). Selv om dette ikke er et hovedanliggende i oppgava beskrev flere informanter opplevelser i tråd med dette. Utover dette var det interessant at enkelte synes å forbinde det som fremstår som fascinasjon ved naturkontakt med spesielt meningsfulle opplevelser. Celine beskrev for eksempel *mange gode øyeblikk*. Ut i fra *attention restoration theory* og kunnskap om oppmerksomhet gir dette idéer om hvordan spontan oppmerksomhet er involvert. Spontan oppmerksomhet har likheter med såkalt *emosjonell oppmerksomhet* som kan betegnes som en oppmerksomhet som er særlig ledet av emosjoner (Kaplan & Berman, 2010; Vuilleumier, 2005). I så fall kan dette peke mot at natur kan stimulere spontan oppmerksomhet som medieres av emosjonell aktivering, mens rettet oppmerksomhet derimot har en rolle i selvregulering og demping av slik aktivering (Kaplan & Berman, 2010; Rueda et al., 2011; Vuilleumier, 2005). Kanskje kan opplevelsen av meningsfulle øyeblikk i natur på den måten forstås som at det vekkes en mer emosjonelt styrt oppmerksomhet? Altså kan dette tenkes å gi grunnlag for opplevelser som er emosjonelt betydningsfulle. Et annet poeng er at fascinasjon per definisjon er oppslukende, slik at opplevelsen står relativt uforstyrret og kan *tas inn* (Kaplan, 1995). Tenk for eksempel hvor klart og tydelig opplevelsen av å betrakte et rådyr på jordet kan fremstå. Dette kan fortone seg som lite kontrollert og nærmest transelignende uforstyrret.

Opplevelsen av en åpen og fleksibel oppmerksomhet (spontan oppmerksomhet) synes altså å være sentral for informantene ved naturkontakt. Muligens bidrar dette til at de opplever naturkontakt som noe givende og positivt. Videre kan dette forstås som korresponderende opplevelser til naturens stimulering av spontan oppmerksomhet slik det hevdes i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Dette gjennomgående temaet anses dermed viktig både med henhold til det primære og sekundære forskningsspørsmålet.

5.1.2 Reduserte krav om selvregulering

Opplevelsen av natur som fordringsløs kan fremstå som en klisjé, men ble beskrevet mer eller mindre direkte av alle informantene. Beskrivelser som at *naturen stiller ikke krav*, at det ikke er like *intense inntrykk* som i byen og at en kan være mer *åpen*, er illustrerende. Dette forstås som opplevelser av redusert krav om selvregulering. Selvregulering har en sentral betydning for psykisk fungering slik det er beskrevet i kapittel to. Det kan sies at selvregulering blir nødvendig når atferd og mental virksomhet må tilpasses situasjoner der de i ikke kan gå automatisk. Det vil si når *automatiske tendenser, ønsker, eller atferd* må overkjøres på *bekostning av kortsiktige attraksjoner* for å kunne *forfølge langsiktige mål og sosialt gitte normer og regler* (Bauer & Baumeister, 2011, s. 65). Selvregulering er slik sett noe vil være nødvendig i mange sammenhenger, noe som kanskje gjenspeiles i blant annet Beates beskrevne opplevelse av alle kravene som stilles oss i hverdagen?

Det kan være relevant her å trekke inn en utbredt idé innen psykologien om *to-prosess-modeller (dual-processes)*; Carver & Scheier, 2011). Kjernen i disse er at det skilles mellom det som ofte kalles *rasjonelle* og *impulsive* (eventuelt *hot* versus *cool*) prosesser, eller mentale moduser (Carver & Scheier, 2011; Mischel & Ayduk, 2011). Et eksempel er Stanovich's (2009) modell der *system 2* referer til en rasjonell, tilsiktet, utøvende og kontrollert mental modus. *System 1* er derimot mer impulsiv, refleksiv, automatisk og hedonistisk (Stanovich, 2009). Det virker som at rasjonelle system kjennetegnes av kognitiv kontroll og selvregulering (Carver & Scheier, 2011). Dette er viktig i flere sammenhenger, som vist i eksemplene ovenfor. Det være seg i *helsemessig* (gjøre sunne valg), *sosiale* (tilpasse seg i interaksjoner) og *samfunnsmessige* sammenhenger.

En kan få inntrykk av at mange av kravene informantene beskriver er knyttet til *sosiale forhold*. Flere formulerer det som at *noen* stiller krav. Det ses i Beates beskrivelse, men antydes også i tekstutdrag fra Anne under et annet gjengående tema (*regulert fysiologisk og emosjonell aktivering*). Forskning har da også antydnet at sosial interaksjon kan kreve og utarme selvregulering, særlig ved spesielt krevende samhandling der en stadig må regulere sine emosjoner (Bauer & Baumeister, 2011). Et liknende fenomen er *compassion fatigue* som kort sagt vil si at det å bry seg og vise empati for andre er krevende og kan være utarmende (Figley, 2002).

Det ene poenget her er at selvregulering og kontrollering av tanker, følelser og atferd både oppleves som å være, og er, viktig i mange sammenhenger. Muligens gjenspeiles dette i informantenes opplevelse av mange krav i hverdagen. Det er også blitt hevdet at slike krav kan ha økt stadig ved utviklingen av moderne samfunn (Berger, 2011; Kaplan & Berman,

2010). Det andre poenget er at selvregulering og kontroll er krevende og kapasitetsbegrenset (Bauer & Baumeister, 2011). Informantenes beskrivelser antyder at de ved naturkontakt kan oppleve et velkomment pusterom fra følte krav om selvregulering og kontrollering.

Det har blitt hevdet at naturkontakt kan styrke selvregulering gjennom restitusjon av rettet oppmerksomhet i tråd med *attention restoration theory* (Kaplan & Berman, 2010). Dersom dette er et resultat av opplevelser av mindre krav, ligger det til rette for dette for informantene. Annes beskrivelse av at hun kan være åpen i natur og må lukke seg mer i by og hverdag illustrerer muligens hvordan rettet oppmerksomhet er nært forbundet med selvregulering. *Lukking* krever mest sannsynlig rettet oppmerksomhet for å styre fokuset vekk fra forstyrrende stimuli (Rueda et al., 2011). Slik styring av fokus mot oppgaver en *vil* eller føler en *må* fokusere på, fremfor å la fokuset kapres av forstyrrelser (en slags *hard fascinasjon*), er en type selvregulering. Her regulerer en seg med henhold til langsiktige mål om hva man vil/må (f.eks. gjøre en god jobb) fremfor å la seg forstyrre.

Asks beskrivelse er interessant fordi den illustrerer hvordan krav om selvregulering muligens kan forhindre at naturkontakten oppleves givende eller kan vies oppmerksomhet overhodet. Han sier at klare planer og formål ved naturkontakt kan forhindre at han får en opplevelse av å være i kontakt med naturen, selv om han er der rent fysisk. Det gir mening at ens forestillinger om hvordan ting *skal være* kan redusere opplevelseskvaliteten i flere sammenhenger. De beste festene er jo ofte de som ikke er planlagt. På samme måte som drøftet ovenfor kan Asks beskrivelse om at klare *mål* ved naturkontakt forstås som noe som bidrar til økt kontroll og selvregulering. Altså kan det tenkes å bidra til at en fungerer i en mer rasjonell mental modus der en styrer sin oppmerksomhet mot enkelte aspekter ved naturen, fremfor at den slippes fritt og kan gripes av det som fremstår fascinerende.

Kompatibilitet er et av forholdene som har blitt hevdet å bidra til å gjøre omgivelser restituerende og kan være interessant å trekke inn her (Kaplan, 1995). Natur hevdes å ofte utgjøre omgivelser som kan imøtekomme personens hensikter og tilbøyeligheter (Kaplan, 1995). Grunner til dette skal ikke hevdes her, men det kan bemerkes at natur per definisjon er svært variert og dermed sannsynligvis kompatibelt med varierte hensikter. Et annet poeng kan være at mennesket er spesielt tilpasset naturlige miljøer fordi det har blitt utviklet i samspill med slike miljø gjennom evolusjon (Wilson, 1984).

Det synes rimelig å anta at et kompatibelt miljø vil oppleves som mindre krevende, slik informantene beskriver det. Det er interessant å se dette i lys av begrepet *psykologisk stress* som kort sagt referer til at *ansette krav overstiger ansette evne til mestring* (Kaplan,

1995; Lazarus, 1993). Et kompatibelt miljø som fremstår mindre krevende kan dermed også tenkes å oppleves mindre stressende. Stressreduksjon er som nevnt sentralt innen en annen teori om naturens virkning (Ulrich et al., 1991). Christians beskrivelse om at han i natur *kommer vekk fra stress og tanker* i hverdagslivet kan være illustrerende. Dette antyder at han opplever natur som et annet, mindre stressende og krevende miljø. Det virker dermed også å illustrere et annet viktig forhold ved restituerende omgivelser, *å være borte* (Kaplan, 1995). Gitt at rettet oppmerksomhet er sentralt for selvregulering, vil *å være borte* også tilsi et miljø med reduserte krav om selvregulering (Berger, 2011; Kaplan & Berman, 2010)

Selv om selvregulering og kognitiv kontroll er viktig i mange sammenhenger, kan for mye være ugunstig. Psykiske vansker kan kjennetegnes nettopp av dette (McCullough et al., 2003; Solbakken, 2013; Wells, 2009). Fra tilknytningspsykologien har en for eksempel kunnskap om at barn med en type utrygg tilknytningsmønster (unnavikende) kan *over-regulere* for å tilpasse sin atferd til omgivelsene (Brandtzæg, Smith & Torsteinson, 2011). På liknende vis kan også voksne ha uhensiktsmessige strategier (f.eks. undertrykke følelser) for å fremstå på måter en anser som akseptabelt (McCullough et al., 2003). Videre kan persevererende tenking som bekymring og grubling anses som kontrollerte unngåelsesstrategier hvor en forsøker å få oversikt over fremtidige og fortidige hendelser (Wells; 2009). Dette kan bidra til kognitiv rigiditet, manglende fleksibilitet, og er *hjertet i emosjonell lidelse* (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008; Wells, 2009, s. ix). I tillegg kan altså slik kontroll bidra til utarming av selvreguleringsevnen (Bauer & Baumeister, 2011). Det kan dermed tenkes at det av og til kan være gunstig å la kontrollen fare, impulsene ta litt over og slippe oppmerksomheten fritt i både omgivelsene og sinnet. Naturkontakt kan kanskje bidra til dette.

Opplevelsen av reduserte krav om å måtte foreta selvregulering og tilpasse seg synes altså å være et viktig aspekt ved naturkontakt for informantene. Dette kan også forstås som nært forbundet med naturens stimulering av spontan oppmerksomhet slik det er hevdet i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995). Rettet oppmerksomhet er en viktig del av selvregulering og belastningen av begge disse funksjonene kan reduseres ved stimulering av spontan oppmerksomhet (Kaplan & Berman, 2010).

5.1.3 Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess

Dette var et av de mest fremtredende temaene og er sannsynligvis nært forbundet med temaet som diskuteres i neste avsnitt. Teori og forskning innen klinisk psykologi antyder imidlertid at *tankeprosesser* er viktig i seg selv (Nolen-Hoeksema et al., 2008; Wells, 2009). I tillegg dreier dette gjennomgående temaet hovedsakelig om kognisjon og det neste mer om emosjoner.

I tekstutdragene ses beskrivelser av tankeprosesser som oppleves lite energikrevende og lite styrte ved naturkontakt. Det synes å dreie seg om en slags *fri* tankeprosess, som for eksempel Ask beskrev ordrett. Han opplever ikke å få noe ut av slik tenking utover at det føles behagelig, men flere informanter vektla at denne tenkingen kan oppleves oppklarende, perspektivgivende, konstruktiv og kreativ ved at de finner frem til idéer og løsninger. Dette ble imidlertid ikke beskrevet som tilsiktet eller styrt.

Det samlede inntrykket fra beskrivelsene er at disse tankeprosessene oppleves som behagelige og verken anstrengende eller forbundet med negativ affekt. Dette kan forstås som at det ikke oppleves nødvendig, eller forsøkes, å styre tenkingen. Disse kjennetegnene skiller seg således skarpt fra persevererende og negative tankeprosesser (Killingsworth & Gilbert, 2010; Nolen-Hoeksema et al., 2008). Flere (f.eks. Celine) beskrev tvert imot *avbrudd* av belastende tankeprosesser i natur. Dette er et viktig poeng siden persevererende tenking er nært forbundet med ulike psykiske vansker (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Det kan være interessant å se nærmere på hvordan tankeprosessene beskrevet av informantene skiller seg fra persevererende tenking og hvordan naturkontakt eventuelt kan bidra til dette.

Innen klinisk psykologi er grubling (eller *ruminering*) og bekymring kjente former for persevererende tenking. Grubling handler gjerne om betydningen av og grunner til ting som har skjedd (Wells, 2009). *Depressiv ruminering* er i så måte spesifikk grubling om egen depresjon og årsaker til den (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Bekymring handler om uheldige ting som kan komme til å skje (Wells, 2009). Slik persevererende tenking er nærmest per definisjon forbundet med negativ affekt og forskning har vist at det både disponerer for og bidrar til å opprettholde flere psykiske lidelser (Nolen-Hoeksema et al., 2008, Wells, 2009). Wells (2009) hevder slik tenking er en følge av *metakognitive antakelser* om at mentale hendelser potensielt kan være farlige og derfor må kontrolleres. Dette legger beslag på oppmerksomhetsressurser og kan bidra til lav kognitiv fleksibilitet (Wells, 2009).

Tankevandring (*mind-wandering*; egen oversettelse) er en annen type repetitiv tankeprosess som ofte tiltrer når den umiddelbare kontekst eller handling ikke engasjerer oppmerksomheten (Killingsworth & Gilbert, 2010). Dette er også blitt kalt *stimulusuavhengig tenking* (Killingsworth & Gilbert, 2010). Desto mindre oppmerksomhetsengasjerende en oppgave eller kontekst er, jo mer tankevandring (Baird et al. 2012). Slik tenking er så vanlig at det er blitt hevdet å være en slags psykologisk *baseline* med korresponderende nevrologisk nettverk kalt *default-network* som er aktivert når det ikke gjøres tilsiktet tenking (Mason et al, 2007). Dette kan være viktig for læring, resonnering, planlegging og kreativitet, men har

tendens til å både lede til og tiltre ved negativ affekt (Baird et al., 2012; Killingsworth & Gilbert, 2010). Det er interessant at for eksempel personer med ADHD både kan vise tendens til økt tankevandring og kreativitet (Baird et al., 2012).

Det er lett å tenke at det i uforstyrrede situasjoner i natur kan ligge godt til rette for persevererende tenking. Derfor er det et viktig funn at informanten ikke opplever dette når de er i natur. Det kan selvsagt ikke utelukkes at dette vil være annerledes for andre, for eksempel for personer med opplevde traumer. Det er mulig at det er viktig å ha god psykisk fungering i utgangspunktet for ikke å havne i grubling i ensomme og stille stunder, også i natur. Studier har imidlertid vist at naturkontakt er forbundet med gunstig virkninger selv for personer med depresjon og barn med ADHD (Berman et al., 2012; Kuo & Taylor, 2004).

Et spørsmål som dukker opp er hvorvidt natur bidrar til å forhindre persevererende tenking. Nolen-Hoeksema og kolleger (2008) fremhever at ulike former for distraksjon har vist seg å kunne forhindre slik tenking. Oppmerksomhetsengasjerende situasjoner vil på liknende måte redusere tankevandring (Baird et al., 2012). Ved å stimulere spontan oppmerksomhet og fascinasjon er natur oppmerksomhetsengasjerende (Kaplan, 1995). Distraksjon slik Nolen-Hoeksema og kolleger (2008) kaller det og fascinasjon synes å ha til felles nettopp det at begge er oppmerksomhetsengasjerende (Kaplan & Kaplan, 1989). Slik kan det tenkes at natur bidrar til å opprettholde en fleksibel oppmerksomhet som ikke låses fast i persevererende tenking.

Opplevelsen av kreativitet ved naturkontakt antyder ytterligere at det ikke dreier seg om persevererende tenking, men er interessant også på andre måter. Kreative tenkere (f.eks. kunstnere, forskere) har ofte beskrevet at de opplever det som at idéer og løsninger tiltrer uten at de tenker konsentrert på det aktuelle problemet (Dijksterhuis, 2010). Forskning har antydnet at tankevandring og andre former for lite kontrollert (eller *bevisst*) tenking kan være forbundet med økt kreativ problemløsning (Baird et al., 2012; Ritter, van Barren & Dijksterhuis, 2012). Hvorvidt naturkontakt bidrar til *underbevisste* mentale prosesser skal ikke hevdes her. At informantene både opplever reduserte krav om å styre sine mentale prosesser og mer kreativ tenking ved naturkontakt kan imidlertid peke mot en mulig sammenheng. Kanskje kan den frie tenkingen forstås som forbundet med stimulering av spontan og reduserte krav til rettet oppmerksomhet?

Birgers sammenligning av tankeprosessen ved naturkontakt med når han er *litt sånn på en snurr* kan kanskje først fremstå humoristisk. Dette kan imidlertid illustrere et sentralt poeng. Dette forstås som at Birger opplever en mindre hemmet og kontrollert tankeprosessen både ved naturkontakt og rus. Nevrologisk sett kan faktisk alkohol ha slike inhiberende

virknings (Brodal, 2013). Poenget er imidlertid at Birger opplever det slik og at det illustrerer noe som stadig fremstår mer sentralt i informantenes opplevelse ved naturkontakt. Nemlig opplevd redusert behov for, og forsøk på å kontrollere seg og sine mentale prosesser.

Opplevelse av lite krevende og lite styrte tankeprosesser synes altså å være sentral for informantene ved naturkontakt. Også dette gjengående temaet kan forstås som forbundet med naturens stimulering av spontan oppmerksomhet. Vi har blant annet sett at engasjering av oppmerksomheten kan bidra til konstruktivitet og avbrudd av belastende tankeprosesser.

5.1.4. Indre fascinasjon og refleksjon

Det handler altså om at *indre hendelser* som følelser, ønsker, preferanser og behov synes å bli tydeligere for enkelte av informantene ved naturkontakt. Det var som at dette kunne vies oppmerksomhet på liknende måte som ting i omgivelsene. *Indre fascinasjon* poengterer at forskjellige typer mentale hendelser (f.eks. ulike følelser) kan gripe oppmerksomheten, mens *refleksjon* refererer mer spesifikt til tenking om personlig viktige temaer (Herzog et al., 1997; Kaplan & Kaplan, 1989). Det kan være om umiddelbare problemer og større spørsmål om ens prioriteringer, mål og plass her i verden (Herzog et al., 1997).

I *attention restoration theory* hevdes det at to komponenter ved myk fascinasjon kan bidra til refleksjon (Kaplan & Kaplan, 1989). Det ene er at det engasjerer oppmerksomheten uten å være så oppslukende at det ikke er ressurser igjen for tenking. Det andre er at fascinasjonen over omgivelsenes estetiske tilfredsstillende bidrar til å lindre smerte forbundet med refleksjon over alvorlige temaer (Kaplan & Kaplan, 1989). Natur hevdes altså å være særlig rik på stimuli som kan bidra til myk fascinasjon, som skyer, vann, solganger, fargerike løv i bevegelse også videre (Kaplan & Kaplan, 1989). Forskning har antydnet at naturkontakt er forbundet med refleksjon og at dette kan være en skillbar virkning fra restitusjon av rettet oppmerksomhet (Herzog et al., 1997; Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer, 2001). I tråd med dette fremstår informantenes beskrivelser å være givende, men det må innrømmes at de gir lite innblikk i *hvor* alvorlig temaer det reflekteres over.

I *attention restoration theory* virker refleksjon å regnes som en relativt kognitivt styrt aktivitet (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). I studiet var det imidlertid slående hvor lite styrt informantene beskriver at tenkingen oppleves ved naturkontakt. En får heller inntrykk av at det som *føles* viktig for hver enkelt blir gjenstand for oppmerksomheten. Flere kjenner på hvor mye andre nære mennesker betyr for dem. Enkelte mener de kjenner på hva som *egentlig*

er viktig for dem. Ask sier direkte at følelsene oppleves sterkere. Sannsynligvis vil også refleksjon involvere aktivering av emosjoner siden det handler om viktige personlige temaer.

Disse opplevelsene kan forstås på flere måter. Det mest åpenbare er rett og slett at mindre forstyrrelser gjør mer oppmerksomhetsressurser tilgjengelig som kan vendes både mot følelser, og refleksjon som hevdet i *attention restoration theory* (Kaplan & Kaplan, 1989). En annen og allerede antydning er at naturens stimulering av spontant oppmerksomhet er sentral. Idéen er at den spontane oppmerksomheten da kan gripes både av ting i omgivelsene (ytre) og i sinnet (indre). Dette er resonnementet bak formuleringen *indre fascinasjon*, altså at emosjonelt betydelige temaer fanger oppmerksomheten på samme måte som en fascineres over ytre stimuli i naturen. Deretter kan det tenkes at disse temaene blir gjenstand for mer kognitiv kontrollert refleksjon slik det hevdes i *attention restoration theory* (Kaplan & Kaplan, 1989). Dette er altså kun en hypotese utledet fra studiet sett i lys av *attention restoration theory* og relatert forskning. Hvorvidt det er slik kan ikke slås fast her, men dette kan for eksempel være interessant å undersøke i fremtidig forskning.

For at dette gjennomgående temaet skal anses som noe som er nyttig ved naturkontakt, må refleksjon og det å gjøre seg kjent med egne følelser nødvendigvis være nyttig i utgangspunktet. Dette kan virke selvsagt ut fra hvordan det innen klinisk psykologi vektlegges å kunne forstå både egne og andres emosjoner (Cherkasskaya & Wachtel, 2013; Fonagy & Target, 2002/2006; McCullough et al., 2003; Solbakken, 2013; Tronick, 1998). Det er ikke plass til å gi en utbrodert redegjørelse av dette her, men det som i denne sammenheng kan være viktig er å bemerke emosjoners funksjon. Kort sagt gir emosjoner informasjon som tydeliggjør vår opplevelse av omgivelsene (inkludert sosiale), samt autonom aktivering som kan tydeliggjøre vår egen atferd (Campos et al., 2004; Jacobsen, 2010). Forståelsen av emosjon skjer ved kognitiv fortolkning av den autonome aktiviteten (Jacobsen, 2010). Uten slik forståelse kan den autonome aktiveringen fremstå kun som kroppslig uro, atferden blir lite regulert og tilpasset den umiddelbare situasjonen (Jacobsen, 2010; Solbakken, 2013). Denne forståelsen er dermed viktig for å kunne handle i tråd med informasjonen emosjonene gir. Ved psykiske vansker er imidlertid denne forståelsen og bevisstheten ovenfor egne emosjoner begrenset, noe som gjør dette til et naturlig fokus i mange psykoterapiformer (Cherkasskaya & Wachtel, 2013; McCullough et al., 2003; Solbakken, 2013).

Når det gjelder den mer spesifikke nytten av refleksjon hevder Kaplan og Berman (2010) at uløste problemer kan utgjøre en slags indre støy som kan føre til stor belastning av rettet oppmerksomhet. De viser til forskning som har vist at slike problemer kan gi interferens og dermed hindre kognitiv fungering for andre oppgaver (Berman, Jonides & Lewis, 2009;

Zeigarnik, 1927). I tillegg er det forskning som har vist at å skrive om ens følelser og opplevelser kan ha en nytte ved å fremme refleksjon og begrense sorg (Gortner, Rude & Pennebaker, 2006). Altså er det grunner til tro at selvrefleksjon kan ha gunstige konsekvenser. Ut fra Birgers beskrivelse er det tydelig at han setter stor pris på å få mulighet til å *tenke tankene ut* med henhold til *små og store utfordringer*. Dette ser ut til å illustrere en opplevd nytte av refleksjon i natur.

Det skal ikke her hevdes at naturkontakt kan utfylle en rolle på linje med psykoterapi. Poenget er heller at naturkontakt muligens kan gi rom til refleksjon om og innsikt i hva en føler om forskjellige ting. Dette til nytte for evaluering av ting som har hendt og veiledning for hvordan en kan handle fremover. Utviklingen av evnen til å selv kunne forstå og regulere sine emosjoner avhenger av utallige affektive samspill med omsorgspersoner i tidlig barndom (Fonagy & Target, 2002/2006, Tronick, 1989; 1998). Uten at en slik utvikling har skjedd vil sannsynligvis ikke refleksjon gjøre noe særlig fra eller til. Kanskje er dette en forutsetning for både å *kunne* reflektere over seg selv og andre, samt at dette skal kunne gi større innsikt.

Flippisiden til nytten ved refleksjon over personlige temaer er at slikt selvfokus kan sannsynliggjøre persevererende tenking og negativ affekt (Wells, 2009). Dette er et svært konsistent funn og det har blitt forsøkt å finne frem til eventuelle nyttige måter en kan bedrive selvrefleksjon (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Det har for eksempel blitt hevdet at mer konkrete og *opplevelsesnære* former for selvrefleksjon kan ha en nytte ved at kvaliteten i tenkingen heves (Watkins, 2008). Dette gir mening sett i forhold til hvordan tenking som er relatert til stimulus eller umiddelbare oppgaver gjerne er mindre heftet med negativ affekt (Killingsworth & Gilbert, 2010). Det gir også mening med henhold til det populære begrepet *mindfulness*, som generelt kan sies å referere til en *fordomsfri* eller *objektiv* observasjon av umiddelbare, inkludert mentale, hendelser (Wells, 2009). Muligens kan naturkontakt ved å bidra med fascinasjon fremme slike typer refleksjon. Altså ved at omgivelsene er tilstrekkelig oppmerksomhetsengasjerende til at det *distraherer* fra persevererende tankemønstre som beskrevet i forrige avsnitt.

Opplevelser av at egne tanker og følelser får plass kan altså være en viktig del av naturkontakten for en del av informantene. Forbindelsen til stimulert spontan oppmerksomhet kan her forstås å være at denne oppmerksomheten kan gripes av fascinerende ting i både ytre omgivelser og i sinnet. At det er en risiko forbundet med vekket kontakt med ens følelser ved naturkontakt var noe for eksempel Anne beskrev. Samtidig synes det ikke som at verken hun eller de andre informantene opplever refleksjon i natur som plagsomt. Dette kan antyde at de

er emosjonelt veltilpassede, men for enkelte bidrar kanskje natur også til opplevelse av behagelige følelser og trygghet?

5.1.5. Regulert fysiologisk og emosjonell aktivering

Ro og harmoni passer som hånd i hanske med natur for en del av oss og ble beskrevet av alle informantene i studiet. På enkle vis ble det beskrevet opplevelser av *pause* og *stillhet*, som for eksempel slik Birger gjorde det. Beate beskrev sterke opplevelser av reguleringsnyttene ved naturkontakt i en anspennende og hektisk hverdag. Siden fysiologisk og emosjonell aktivering henger nøye sammen er de samlet i ett tema (Brodal, 2013; Jacobsen, 2010). Dette er også i tråd med at informantene både opplever seg mindre fysiologisk anspent og følelsesmessig tilfreds i natur. Antakeligvis vil emosjoners aktiveringsnivå i samhold med situasjonen i stor grad være bestemmende for hvordan de oppleves (Campos et al, 2004; Frijda, 1988; Sørensen, 2006). I så måte forstås informantenes beskrivelser å antyde at de opplever egne emosjoner som behagelig aktiverte ved naturkontakt.

Ulrichs (1983; Ulrich et al., 1991) *stressreduction theory* handler om at naturkontakt bidrar til å redusere fysiologisk og psykologisk stress. Psykologisk stress har blitt omtalt. Fysiologisk stress refererer til kroppslige responser som bidrar til at organismen rustes til å imøtekomme situasjonelle utfordringer (Brodal, 2013; Ulrich et al, 1991). Dette involverer spesielt den sympatiske delen av det autonome nervesystemet som i krevende situasjoner bidrar til økt hjerterefrekvens, blodtrykk, respirasjon og fordeling av blod fra indre organer til ekstremiteter (Brodal, 2013). De psykologiske og fysiologiske aspektene ved stress henger nøye sammen, men har stor individuell variasjon (Brodal, 2013). Det har i flere studier blitt undersøkt hvordan naturkontakt sammenlignet med andre betingelser (f.eks. urbane miljøer) påvirker fysiologiske og psykologiske aspekter ved stress (f.eks. Laumann et al., 2003; Ulrich et al., 1991). Stressnivåer måles (f.eks. ved puls, hudkonduktans og hjerteratevariabilitet) før og etter betingelser og ofte har naturkontakt vist seg forbundet med betydelig større og raskere nedgang (Ulrich et al. 1991). Dette og oppmerksomhetsrestitusjon har til sammen blitt omtalt som *restituerende effekter* ved naturkontakt (Kahn jr., 1997).

Talsmenn for *attention restoration theory* (Kaplan, 1995) og *stressreduction theory* (Ulrich et al., 1991) har diskutert hvorvidt naturkontakt virker primært henholdsvis via oppmerksomheten eller er direkte stressreducerende. Dette synes vanskelig å avgjøre siden oppmerksomhet og autonome prosesser til enhver tid vil påvirke hverandre gjensidig (Blair & Ursache, 2011; Fonagy & Target, 2002/2006; Jacobsen, 2010; Rothbart et al., 2011). Med henhold til visuell oppmerksomhet påpeker for eksempel Jacobsen (2010) at det er betydelige

direkte nerveforbindelser mellom øyet og limbiske strukturer. Visuell informasjon kan slik interagere med autonome prosesser uten at kognitiv fortolkning i korteks er involvert. Dette danner grunnlag for enkel emosjonelt styrt oppmerksomhet og atferd (Jacobsen, 2010). Altså virker oppmerksomhet og autonome prosesser, inkludert aspekter ved stressfysiologi og emosjon, uatskillelige helt fra starten av i sensorisk prosessering. Ut fra aktuelle studie kan naturkontakt åpenbart bidra til opplevelse av redusert stress og spenning, men hvordan dette skjer er dermed mer usikkert.

Emosjonsregulering ved naturkontakt er blitt undersøkt i en ny doktoravhandling ved NTNU med flere interessante funn (Johnsen, 2014). Det ble blant annet funnet at natur ofte blir ansett som omgivelser med høyt emosjonsregulerende potensiale (Johnsen, 2014). Dette ble satt i sammenheng med Gibsons (1986) teori om *environmental affordances*; persepsjonen av et miljø inkluderer hvilken atferd miljøet anses å muliggjøre. Johnsen (2014) snakker imidlertid om miljøers *emosjonelle affordances* og *potensiale*. Dette refererer henholdsvis til de generelle emosjonelle muligheter og det mer spesifikke emosjonsregulerende potensiale, som oppstår i relasjonen mellom person og miljø (Johnsen, 2014). Det vil si at personlighet og ens tilstand vil påvirke hvordan en opplever og påvirkes av et miljø, hvilket det ble funnet støttende evidens for (Johnsen, 2014). For eksempel ble det funnet positiv korrelasjon mellom det å anse natur som omgivelser med emosjonelt potensiale og personlighetstrekket *planmessighet* (Johnsen, 2014). Et annet funn var at natur både kan fremme positive og redusere negative emosjoner, kalt positiv og negativ emosjonsregulering (Johnsen, 2014). Personlighetstrekket nevrotisisme og opplevd stress viste seg å korrelere positivt med negativ emosjonsregulering og egorestitusjon (Johnsen, 2014). Selv om *nevrotiske* personer vurderte natur til å ha mindre emosjonelt potensiale, anga de å likevel ville ha naturkontakt når de er triste, et funn som ble tolket ut fra et humørkongruensperspektiv (Johnsen, 2014). Det kan imidlertid også forstås som en indikasjon på at givende naturkontakt ikke nødvendigvis er forbundet med forsøk på, eller at en faktisk opplever, aktiverende *positive* følelser. Kanskje dreier det seg også om å få en mulighet til å oppleve et avspennende pusterom i hverdagen?

Inntrykket fra informantene er ikke at de nødvendigvis opplever eller etterstreber aktiverende positive følelser i natur (f.eks. lykke), men heller en avspent tilfredshet. Dette gir mening ut fra funksjonelle perspektiver på emosjoner (Campos et al., 2004). Emosjoner gir nyttig informasjon og kraft for å forstå og gjøre seg forstått (Campos et al., 2004; Frijda, 1988; Jacobsen, 2010). Enkelte emosjoner (f.eks. glede, interesse) oppleves selvsagt som positive oftere enn andre (f.eks. tristhet, sinne; Sørensen, 2006). Samtidig påpeker for

eksempel Frijda (1988) at mennesket er beheftet med en evolusjonshistorie hvor igjennom negative emosjoner antakelig har hatt større betydning for overlevelse; det er derfor de er så inngrepene. Følgelig både utspiller *positive* emosjoner (f.eks. begeistring) sin adaptive rolle og sviner hen relativt raskt sammenlignet med *negative* (Frijda, 1988). Emosjonsaktivering skjer som regel som respons på at konteksten fordrer handling (Frijda, 1988). Slik sett kan mindre aktiverte emosjoner signalere at en er i en tilstand der en ikke trenger å foreta seg ivaretagende handlinger, en er tilfreds. Muligens er opplevelsen av en slik tilfredshetstilstand sentral for informantene ved naturkontakt. Dette returnerer diskusjonen til opplevelsen av reduserte krav om kontroll over seg selv og sine mentale prosesser. I dette temaet kan det dermed være de fysiologiske og emosjonelle aspektene ved slike reduserte krav som er belyst.

Avspennende perioder i hverdagen har en intuitiv appell. Kanskje har vi glemt den psykologiske nytten ved siesta, meditasjon og bønn, eller den enkle middagshvilen? Trenger vi et påskudd, en unnskyldning, før vi tillater oss fem minutter med ro? Jacobsen (2010) fremhever at et sunt spenningsmønster kjennetegnes av veksling mellom spenning og avspenning. Emosjoner oppstår stadig og forteller oss som regel noe nyttig om hva vi vil gjøre (Frijda, 1988; Solbakken, 2013). Om vi forstår disse, ikke blander de og regulerer de i forhold til kontekst vil kraften fra det autonome nervesystem bli tatt ut i hensiktsmessig emosjonell atferd (Jacobsen, 2010; Solbakken, 2013). Derpå inntreter det parasympatiske nervesystem og bidrar til avspenning (Jacobsen, 2010). Her siktes det til spenning-/avspenningsmønstre som bør veksle fleksibelt kontinuerlig, men kanskje kan samme prinsipp anvendes i forståelsen av mønstre over lengre tidsperioder. Sannsynligvis vil en hverdag på uunngåelig måte by på situasjoner der en må hemme emosjonelle reaksjoner, bite i seg et snerr, konsentrere seg om noe kjedelig og kort sagt bedrive selvregulering. Dette kan bidra til økt nevrologisk aktivering og behov for tilsvarende avspenning (Jacobsen, 2010). Det kan virke som at mulighet for slik avspenning er en viktig del av informantenes opplevelser ved naturkontakt.

Opplevelser av fysiologisk og emosjonell ro og tilfredshet er tydelig sentralt ved naturkontakt for informantene. Hvorvidt dette kan forbindes med stimulert spontan oppmerksomhet er som nevnt vanskelig å avgjøre grunnet det intrikate samspillet mellom autonome funksjoner og oppmerksomheten. Det er ikke usannsynlig at en åpen og fri oppmerksomhet kan bidra til en opplevelse av redusert fysiologisk og emosjonell aktivering, men det motsatte fremstår like sannsynlig. Årsaksretninger kan som nevnt ikke slås fast i denne studien, men begge disse opplevelsene synes altså å være viktig for informantene ved naturkontakt. Annes beskrivelse kan være illustrerende for det nære samspillet mellom oppmerksomhet og regulering. Hun sier at hun lar oppmerksomheten gripes av fine ting i

naturen når tanker og følelser blir ubehagelige. Dette kan altså forstås i forbindelse med det å være i et fordringsløst og mykt fascinerende miljø. Enkelte virker imidlertid å oppleve at kontakt med naturen også kan bidra til det som synes å være en mer grunnleggende trygghet.

5.1.6. Trygg forankring i natur og noe større

Dette temaet involverer to momenter. *Forankring* viser til følelsen av å være forbundet med, eller del av noe. Det andre er opplevelsen av *trygghet*. Informantene virket å ofte sette disse to momentene i sammenheng med hverandre. Intuitivt gir dette mening; det kan oppleves trygt å være i kontakt eller være del av en større helhet. Beskrivelsen av å føle seg hjemme tolkes som å illustrere denne sammenhengen. Spørsmålet er hvordan disse opplevelsene kan forstås.

Stedstilknytning kan være relevant her. Begrepet er sammensatt, men kan generelt betegnes som den opplevde forbindelse til betydningsfulle miljøer, inkludert naturlige (Bell et al., 2001; Scannell & Gifford, 2010). Mye er skrevet om stedstilknytning og det kan ikke gis en omfattende gjennomgang her (Morgan, 2010; Scannell & Gifford, 2010). Enkelte interessante poeng kan imidlertid trekkes frem for å belyse funnene i studiet, samt eventuelle likheter med den mer kjente formen for tilknytning mellom barn og omsorgspersoner. Dette for å forsøke få en forståelse av hvordan naturkontakt av enkelte kan oppleves som en trygghet, og for å sette funnene mer i sammenheng med klinisk psykologi.

Bowlby (1982) hevdet at tilknytning utgjøres av biologisk nedlagte atferdssystem som fremmer barns nærhet til og beskyttelse fra omsorgspersoner. Modellen bygger på idéer om negativ feedback fra kontrollteori (Bowlby, 1982). Forskjellige atferdssystem aktiveres av forbundne *mål* og deaktiveres ved tilfredsstillelse (Bowlby, 1982). Selvregulering som er beskrevet tidligere i oppgava bygger for øvrig på lignende prinsipper (Carver & Scheier, 2011). Formålet ved tilknytningsatferd er altså at barnet sikres nærhet og beskyttelse fra omsorgspersoner (Bowlby, 1982). Gjennom erfaring om hvorvidt dette faktisk sikres, utvikler barn varierende grad av trygghet, som antakeligvis er forbundet med langvarig virkning på sosial og psykisk fungering (Bowlby, 1982; Fonagy & Target, 2002/2006).

Det må understrekes at det er klare forskjeller mellom tilknytning og stedstilknytning. Det mest åpenbare er fraværet av mellommenneskelig kontakt som er essensielt for utvikling av en rekke viktige psykologiske funksjoner som for eksempel selvregulering (Fonagy & Target, 2002/2006; Tronick, 1998) Chawla (gjengitt i Morgan, 2010) har også funnet at stedstilknytning varierer mye mer og på langt nær er like universelt. Samtidig er det interessant å merke seg hvordan steder (inkludert natur) kan tenkes å påvirke utvikling og

trygghet. Morgan (2010) har for eksempel hevdet at stedstilknytning kan inkluderes i en kjent terapeutisk tilknytningsmodell kalt *circle of security* (Marvin, Cooper, Hoffman & Powell, 2002). Modellen bygger kort sagt på at omsorgspersoner både fungerer som en *trygg base* ved barns utforskning og lek, og *trygg havn* ved behov for trøst (Marvin et al., 2002). Morgan (2010) hevder og viser til antydende funn om at steder her utgjør en betydelig rolle ved å være det miljøet som barnet utforsker. De hevdes slik å kunne være betydningsfulle i utviklingen av selvidentitet (Morgan, 2010).

Med fare for å overtrekke analogien mellom tilknytning og betydning av opplevelser naturkontakt kan det beskrives en idé om hvordan funn fra aktuelle studie kan anses med inspirasjon fra Morgan (2010). Idéen er at den opplevde tryggheten ved naturkontakt for enkelte kan tjene som en trygg base, sagt med begreper fra *circle of security*, for en psykologisk utforskning av egne tanker og følelser (Marvin et al., 2002). Det hevdes *ikke* at natur involverer et affektivt samspill som ved utvikling av mellommenneskelig tilknytning (Tronick, 1998). Idéen gjelder først og fremst for personer som allerede har velutviklede psykologiske funksjoner, evne til selvregulering og, med Bowlby (1982), etablerte *indre arbeidsmodeller*. Altså personer som ikke har et kontinuerlig behov for at andre utgjør den trygge basen. Hvis natur oppleves som noe trygt kan det tenkes å bidra til et *potensielt rom* for å utforske eget mentalt materiale slik som beskrevet i temaet *indre fascinasjon og refleksjon* (Winnicott, 1971/2005). Johnsen (2014) har på liknende måter påpekt at Winnicotts (1971/2005) idéer om et potensielt rom for utforskning og lek kan være relevant for forståelsen av hvordan naturkontakt påvirker oss.

Som de andre gjennomgående temaene i studien kan også opplevd trygghet i natur forstås ut fra stimulert spontan oppmerksomhet og reduserte krav om selvregulering. Korpela og kolleger (2001) forsøkte å forbinde kunnskap om stedstilknytning med kunnskap om naturens restituerende og regulerende effekter. Natur er overrepresentert som såkalte *favorittsteder* som folk foretrekker og opplever å bidra til flere selvregulerende prosesser (Korpela et al., 2001). Dette kan for eksempel være avslapning, mindre bekymring, komme vekk fra hverdagslivet samt reflektere over personlige temaer. Altså i tråd med aktuelle studie. Korpela og kolleger (2001) hevder videre at det delvis gjennom slike gode erfaringer kan utvikles både stedstilknytning og såkalt *stedsidentitet* (*place identity*). Dette vil si *steder som oppfyller folks emosjonelle behov og gjør det mulig å utvikle og opprettholde sine identiteter* (Korpela et al, 2001, s.573). Dette peker mot at steder og natur muligens kan anses som aspekter ved selvkonseptet.

Flere har hevdet at selvkonseptet inkluderer mer enn sosiale aspekter (Kahn jr., 1997; Leary, Tipsord & Tate, 2008; Morgan, 2010; Schultz, 2001). Dette er særlig et tema innen økopsykologi der det hevdes at tradisjonell psykologi har vektlagt individualiseringen i utvikling til en slik grad at miljøet utover det sosiale er blitt ignorert (Barrows, 1995). Det skal ikke dveles mye ved dette, men det kan pekes på et par illustrerende funn og idéer fra forskning på folks miljøopptatthet (f.eks. kildesortering). Stern og Dietz (1994) hevder tre verdier er bestemmende for miljøopptatthet; egoistisk, altruistisk og biosfærisk. Med egoistiske verdier vil miljøopptatthet fremmes av miljøproblemer som anses negativt for seg selv, altruistiske dersom det anses negativt for andre og biosfærisk dersom det anses negativt for liv generelt (Schultz, 2001). Schultz (2001) fant støtte for dette og at disse verdiene preges av hvor inkluderende folks selvkonsept er (Schultz, 2001). Dersom ens selvkonsept for eksempel inkluderer det meste av levende organismer vil det sannsynligvis tilsi biosfærisk verdier (Schultz, 2001). Andre studier har vist at inkluderende selvkonsept kan fremme *empati for natur* ved at en lettere kan ta perspektivet til andre levende organismer (f.eks. et lidende dyr; Sevillano, Aragonés & Schultz, 2007). Poenget her er at det kan være noe i det at selvkonseptet består av mer enn egne og sosiale anliggende. En kan både bry seg om, og føle at naturen bryr seg om seg, noe som synes antydnet i informantenes beskrivelser.

Det er besnærende hvordan informantene beskriver opplevelser av å være del av noe større. Dette kan tolkes som antydninger om et ønske om forening med andre levende ting som hevdet av Wilson (1984). I eksistensialistisk perspektiv kan dette forstås som noe som kan gi en beskyttende trygghet mot opplevelse av for eksempel isolasjon og visshet om den uunngåelige døden (Yalom, 1980/2011). En kan finne trygghet i å oppleve seg som del av et liv som vedvarer selv etter vår egen død. At naturkontakt kan berøre slike eksistensielle aspekter ses kanskje tydeligst i Celines beskrivelse av at hun opplever kontakt med noe guddommelig.

Uansett hvordan det forstås, virker altså informantene å oppleve at forankring i natur gir en trygghet. Vi har sett at også dette kan forstås som forbundet med stimulering av spontan oppmerksomhet og mindre kontrollerte mentale prosesser generelt. Et spørsmål her er hvorvidt trygghet er høna eller egget. Trygghet ved naturkontakt har vist seg å være en forutsetning for stressreduksjon og restitusjon av oppmerksomhet (Gatersleben & Andrews, 2013). Dette gir mening da det er vanskelig å se at redusert kontrollering av oppmerksomhet og andre mentale prosesser, samt avspenning, vil være mulig dersom en føler seg utrygg.

5.1.7 En oppsummerende betraktning og oppmerksomhetens sentralitet

Alle de seks presenterte gjennomgående temaene fremstår som viktige opplevelseskategorier for informantene i studiet. Siden informantene er personer som føler at naturkontakt er positivt kan dette være illustrerende for det primære forskningsspørsmålet. Det betyr ikke at disse opplevelsene nødvendigvis er sentrale for andre som både har og ikke har en oppfattelse av naturkontakt som noe positivt. I lys av teori og forskning trukket inn i diskusjonen kan alle de gjennomgående temaene forstås som forbundet med en eventuell stimulering av spontan oppmerksomhet ved naturkontakt som hevdet i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). Det betyr på langt nær dette er den eneste måten å forstå de beskrevne opplevelsene, men én måte som tar i betraktning viktige psykologiske funksjoner. I oppgava har det blitt tatt utgangspunkt i kunnskap som viser at oppmerksomhet er sentral for psykisk fungering generelt og er noe som kan påvirkes av ens omgivelser. Det er med andre ord disse *teoretiske brillene* som er blitt anvendt for å forstå funnene fra studiet.

Opplevelsen av at en åpen og fleksibel type oppmerksomhet blir vekket ved naturkontakt er kjernen i det første gjennomgående temaet. Dette er altså blitt tolket som en korresponderende opplevelse til stimulert spontan oppmerksomhet slik det er hevdet i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989). At opplevelsen av reduserte krav om selvregulering (tema 2) er forbundet med dette begrunnes med at eksekutive deler av oppmerksomheten er sentral i selvregulering (f.eks. Kaplan & Berman, 2010; Rueda et al., 2011). Stimuleringen av spontan oppmerksomhet kan således tenkes å bidra til mindre belastning av selvregulering som krever rettet oppmerksomhet (Kaplan & Berman, 2010). Som vi så ble det også beskrevet også opplevelser som antyder restitusjon av oppmerksomhet ved naturkontakt, uten at dette var et vektlagt tema i studiet.

Tredje og fjerde gjennomgående tema forstås som mulige følger av mindre forsøk og opplevd behov for måtte styre sine mentale prosesser. Tanken her er at naturens stimulering av spontan oppmerksomhet kan bidra til kreativ tenking (Baird et al., 2012) og refleksjon (Kaplan, 1995). Videre kan naturen tjene som en slags fascinerende *distraksjon* som forhindrer persevererende tenking (Nolen-Hoeksema et al., 2008). I tillegg er det en idé at stimuleringen av spontan oppmerksomhet kan bidra til fascinasjon ovenfor mentale hendelser på liknende måte som ovenfor hendelser i omgivelsene (Kaplan, 1995).

Det er usikkert hvorvidt det femte temaet omhandlende opplevelse av regulert fysiologisk og emosjonell aktivering kan forbindes med stimulering av spontan oppmerksomhet. Hvorvidt naturkontakt virker slik regulerende direkte, eller via en effekt på oppmerksomhet er som nevnt omdiskutert (Kaplan, 1995; Ulrich et al., 1991). I oppgaven har

det blitt forsøkt å vise at det å skille autonome og emosjonelle prosesser fra oppmerksomhet vil være vanskelig og antakeligvis lite fruktbart. Dette er prosesser som påvirker hverandre gjensidig til enhver tid (Jacobsen, 2010). Samtidig kan også opplevelsene i dette gjennomgående temaet forstås som forbundet med en generell redusert belastning av mentale prosesser som kan bidra til behagelige fysiologiske og emosjonelle aktiveringsnivåer.

Det siste temaet om opplevd trygg forankring ved naturkontakt kan hevdes å illustrere et interessant møtepunkt mellom to viktige komponenter i gode opplevelser ved naturkontakt. Dette vil si *opplevelse av trygghet og opplevelse av redusert behov for å styre sine mentale prosesser (inkludert oppmerksomhet) og atferd*. Det er nok liten tvil om at trygghet er en forutsetning for at naturkontakt kan ha, samt oppleves å ha, heldige virkninger. Uten en opplevelse av trygghet virker det lite sannsynlig at naturkontakt kan gi en god stimulering av spontan oppmerksomhet og myk fascinasjon. Samtidig så vi at erfaring om reduserte krav i natur over tid kan tenkes å bidra til opplevelsen av slik trygghet (Korpela et al., 2001).

5.2 Implikasjoner for teori og praksis

Studien belyser opplevelser som kan være sentrale for å oppfatte naturkontakt som givende. De fleste av disse forstås som forbundet med stimuleringen av spontan oppmerksomhet ved naturkontakt. På den måten har opplevelser forbundet med grunnsetninger i *attention restoration theory* (Kaplan, 1995; Kaplan & Kaplan, 1989) blitt belyst. Altså dreier det seg mindre om ny, men hovedsakelig utdypende kunnskap.

For videre forskning kan det være interessant å undersøke hvorvidt og hvordan naturkontakt kan inkluderes i enkelte psykoterapeutiske intervensjoner som for eksempel oppmerksomhetstrening. Det kan også undersøkes hvordan naturkontakt kan bidra i nyttige former for selvrefleksjon og personlig utvikling. En hypotese fra studiet er at dette bevirkes av stimulert spontan oppmerksomhet som også kan gripes av fascinerende mentale hendelser. En annen hypotese er at natur kan tjene som en slags trygg base for psykologisk selvutforskning.

Med henhold til praksis kan naturkontakt bidra til berikende opplevelser og forebygge både fysiske og psykiske sykdommer i et folkehelseperspektiv (Nordisk ministerråd, 2009). Studiet er til støtte for en slik tankegang. Naturkontakt kan være én nyttig måte å bidra til avspenning og hvile av viktige psykiske funksjoner. Merk at det ikke her er snakk om strabasiøse turer i villmarka, men naturkontakt som er lett tilgjengelig for folk flest. Slik tilgjengelighet bør dermed sikres også i fremtiden, ved for eksempel byplanlegginger.

Ut fra studiet kan det hevdes å være problematisk med en styrt og organisert bruk av natur i for å fremme psykisk helse. Det kan være at nettopp *reduerte* krav, og rom for mindre kontrollerte mentale prosesser er viktig for at naturkontakt oppleves givende. *Naturkontakt på resept* kan dermed tenkes å virke mot sin hensikt ved å kunne oppleves som nok et krav en må etterleve på riktig måte. Det blir som å pålegge en slags styring av en aktivitet som muligens virker gunstig nettopp ved å ikke være styrt og pålagt.

5.3 Kritiske betraktninger

Det har blitt anbefalt flere kriterier for å sikre og evaluere kvaliteten i kvalitativ forskning (Howitt, 2010; Stige et al., 2009; Willig, 2013). Yardley's (2000) fire hovedkriterier (oversikt i tabell 5.1) inkluderer mange sentral kriterier og fremheves av IPA's foregangsmenn (Smith, et al. 2009). Derfor benyttes disse i evalueringen av studiet.

Sensitivitet ovenfor kontekst: <i>Teoretisk; relevant litteratur; empirisk data; sosiokulturelle setting; deltakeres perspektiv; etiske betraktninger</i>
Engasjement og disiplin (rigour): <i>Dybdeengasjement med tema; metodologiske ferdigheter; grundig datainnsamling; dybde/bredde i analyser</i>
Transparens og koherens: <i>Klarhet og tyngde i beskrivelser og argument; transparente metoder og presentasjon av data; teori og metode passer hverandre; refleksivitet</i>
Innvirkning og betydning: <i>Teoretisk (berike forståelsen), sosiokulturell, praktisk (for samfunn osv.)</i>

Tabell 5.1: Hovedkriterier for kvalitet i kvalitative metodologier hentet fra Yardley (2000).

Sensitivitet ovenfor kontekst handler om varsomhet for forhold *rundt* forskningen. At studien bygger på og ses i lys av eksisterende litteratur kan anses både som en styrke og svakhet. Funnene settes i en større sammenheng, men anvendt teori kan være i konflikt med IPA's vektlegging av å undersøke fenomen *i seg selv* (Smith et al., 2009). Alle funn er imidlertid forankret i beskrivelsene tilegnet i studien, og anvendte teoretiske begrep er tolket ut fra data og ikke motsatt. Sensitivitet for sosiokulturelle forhold er forsøkt ivaretatt ved beskrivelse av informantene, deres og studiets kontekst. Deltakernes perspektiv ivaretas forhåpentligvis ved å forankre funnene i deres beskrivelser. For etiske betraktninger, se metodekapittel.

Engasjement og disiplin handler om hvor grundig og kompetent forskningen er gjennomført. Det har blitt forsøkt å fordype seg grundig i deltakernes beskrivelser ved å foreta mange gjennomlesninger og refleksjoner om betydningen av dem på flere abstraksjonsnivå. Forhåpentligvis illustrerer resultatkapittelet et *idiografisk* ideal som viser både sammenfall og særegenheter i deltakernes perspektiv. Begrenset erfaring med anvendte metoder kan selvsagt ha redusert kvaliteten, men ble forsøkt motvirket ved øvelse i pilotintervju, veiledning og å følge retningslinjer for IPA.

Transparens og koherens omhandler hvor tydelig studiet beskrives og hvor passende metoder og argumenter er. Det har blitt forsøkt å beskrive gjennomføring og utgangspunkt for studien grundig. Dette for å gjøre det mulig for lesere å selv kunne evaluere hvorvidt de er enige i studiens konklusjoner og finner metodene kompetent og riktig utført. En innvending kan være hvorvidt det er passende å benytte *attention restoration theory*, som bygger på årsak-virkningsforhold ved naturkontakt (naturkontakt restituerer oppmerksomheten), som utgangspunkt (Kaplan, 1995). En annen innvending er at det ikke ble gitt en klar definisjon på natur i intervjuene, slik at dette vil kunne være hva enn informantene legger i det. Refleksivitet har blitt særlig vektlagt i oppgava og er viet et eget avsnitt i metodekapittelet, men gjør seg forhåpentligvis i tillegg gjeldende gjennom hele oppgava. Et sentralt tema som har blitt fremhevet flere ganger er hvorvidt forskerens egen interesse for natur og anvendelse av kunnskap og begreper fra *attention restoration theory* preger oppgaven.

Innvirkning og betydning vil si hvorvidt studiet påvirker både teori og den videre sosiokulturelle konteksten. Det har blitt forsøkt å sette studiet i sammenheng med viktige temaer som psykisk helsefremming, og bevaring av natur og miljø. Det kan hevdes at studiet har begrenset klinisk relevans siden det ikke har ble innhentet informasjon om informantens helsetilstand. Teoretisk bidras det forhåpentligvis med utdypende forståelse av opplevelser forbundet med naturkontakt. Faktiske innvirkning til oppgava er vanskelig å si per nå.

5.4 Konklusjoner

Det primære forskningsspørsmålet lød som følger: **Hvordan kan naturkontakt oppleves av folk med et positivt forhold til naturen?** Det ble tolket frem seks gjennomgående temaer i hvordan informantene opplever naturkontakt: 1) *Stimulert spontan oppmerksomhet og givende fascinasjon* som er opplevelse av en vekket ledig og uanstrengt oppmerksomhet og som virker forbundet med meningsfulle og givende opplevelser. 2) *Reduserte krav om selvregulering* som er opplevelse av at det stilles mindre krav om å kontrollere atferd og mentale prosesser.

3) *Lite energikrevende og lite styrt tankeprosess* som er opplevelse tankeprosesser som er lite kontrollerte og anstrengende, og gjerne forbundet med noe positivt. 4) *Indre fascinasjon og refleksjon* som er opplevelse av at viktige personlige temaer blir fokus for oppmerksomheten og tenking. Det er viktig å bemerke at tema 3 og 4 syntes å verken være forbundet med persevererende tenkning eller negativ affekt. 5) *Regulering av spenning og emosjon* vil primært si opplevelser av behagelige aktivering av både fysiologisk spenning og emosjoner. 6) *Trygg forankring i natur og noe større* vil si opplevelsen av å være del av eller i kontakt med noe trygt og uforanderlig utover egen eksistens.

Det sekundære forskningsspørsmål var: **Hvordan kan disse opplevelsene forstås i forbindelse med naturens stimulering av spontan oppmerksomhet som hevdet i *attention restoration theory*?** De fleste opplevelsene gjennomgått ovenfor kan anses som forbundet med stimulert spontan oppmerksomhet. Dette ses tydeligst i tema 1, men kan være involvert i de fleste opplevelsene. Ut fra studien kan det ikke konkluderes at naturens stimulering av spontan oppmerksomhet er en kausal faktor, men i lys av annen kunnskap synes det å være ett viktig aspekt å inkludere i forståelsen av informantenes gode opplevelser ved naturkontakt. Trygghet virker imidlertid også å kunne være en forutsetning for at naturkontakt overhodet kan forbindes med slike gode opplevelser.

Samlet sett kan naturkontakt for informantene være forbundet med opplevelser av redusert behov for kontroll over atferd og mentale prosesser. Ut fra kunnskap om nytten med avspenning og avbalansert kognitiv kontroll kan dette anses som et helsefremmende avbrett i hverdagen. Å legge til rette for lett tilgjengelig natur kan bidra til at folk får mulighet til avspennende opplevelser og pleie av viktige psykologiske funksjoner. I sammenheng med psykologisk behandling kan det undersøkes hvordan natur kan inkluderes mer, for eksempel i oppmerksomhetstrening. Det kunne også være interessant å undersøke hvordan naturkontakt anvendes for personlig utforskning og utvikling, uten å føre til negativ affekt.

Referanser

- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M.D., Kam, J.W.Y., Franklin, M.S., & Schooler, J.W. (2012). Inspired by distraction: Mind-wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi: 10.1177/0956797612446024
- Barkley, R.A. (2011). Attention-deficit/hyperactivity disorder, self-regulation, and executive functioning. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.551-563). New York: The Guilford Press.
- Barrows, A. (1995). The ecopsychology of child development. I T. Roszak, M.E. Gomez & A.D. Kanner (red.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (s.101-110). San Francisco: Sierra Club Books.
- Bauer, I.M., & Baumeister, R.F. (2011). Self-regulatory strength. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2.utg., s.64-82). New York: The Guilford Press.
- Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D., & Baum, A. (2001). *Environmental psychology* (5.utg.). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Berger, A. (2011). *Self-regulation: Brain, cognition and development*. American Psychological Association.
- Berman, M.G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19, 1207-1212. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
- Berman, M.G., Jonides, J., & Lewis, R.L. (2009). In search of decay in verbal short-term memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 35(2), 317-333. <http://dx.doi.org/10.1037/a0014873>
- Berman, M.G., Kross, E., Krpan, K.M., Askren, M.K., Burson, A., Deldin, P.J.,... Jonides, J. (2012). Interacting with nature improve cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140, 300-305. doi:10.1016/j.jad.2012.03.012
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25, 249-259. doi:10.1016/j.jenvp.2005.07.001
- Blair, C., & Ursache, A. (2011). A bidirectional model of executive functions and self-regulation. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.300-320). New York: The Guilford Press.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2.utg.). New York: Basic Books

- Brandtzæg, I., Smith, L., & Torsteinson, S. (2011). *Mikroseparatorer: Tilknytning og behandling*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Brodal, P. (2013). *Sentralervesystemet* (5.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Campos, J.J., Frankel, C.B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*(2), 377-394. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/3696646>
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2011). Self-regulation of action and affect. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications*. (2.utg., s.3-21). New York: The Guilford Press.
- Cherkasskaya, E., & Wachtel, P.L. (2013). Integrativ psykoterapi – historie og nåværende status. I K. Benum, E.D. Axelsen, & E. Hartmann (red.), *God psykoterapi: Et integrativt perspektiv* (s.50-81). Oslo: Pax Forlag.
- Cimprich, B., & Ronis, D.L. (2003). An environmental intervention to restore attention in women with newly diagnosed breast cancer. *Cancer Nursing, 26* (4), 284-292.
- Clare, L. (2003). Managing threats to self: Awareness in early stage Alzheimer's disease. *Social Science & Medicine, 57* (6), 1017-1029. doi:10.1016/S0277-9536(02)00476-8
- Corbetta, M., & Schulman, G.L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience, 3*, 201-215. doi:10.1038/nrn755
- Cosmides, L., Tooby, J., & Barkow, J.H. (1992). Introduction: Evolutionary psychology and conceptual integration. I J.H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (red.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (s.3-15). New York: Oxford University Press.
- Dijksterhuis, A. (2010). Automaticity and the unconscious. I S.T. Fiske, D.T. Gilbert & G. Lindzey (red.), *Handbook of Social Psychology* (s.228-267). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Egeland, J. (2010). Undersøkelse av oppmerksomhet med vekt på CPT. I Hestad, K. & Egeland, J. (red.), *Klinisk nevropsykologi: Undersøkelse av voksne pasienter* (177-191).
- Eisenberg, N., Smith, C.L., & Spinrad, T.L. (2011). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister, (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.263-283). New York: The Guilford Press.
- Figley, C.R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology, 58*(11), 1433-1441. DOI: 10.1002/jclp.10090
- Finlay, L. (2011). *Phenomenology for therapists – Researching the lived world*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons.

- Flowers, P., Smith, J.A., Sheeran, P., & Beail, N. (1997). Health and romance: Understanding unprotected sex in relationships between gay men. *British Journal of Health Psychology*, 2 (1), 73-86. DOI: 10.1111/j.2044-8287.1997.tb00524.x
- Fonagy, P. (2006). Forandringsøjeblikke i psykoanalytisk teori: Diskussion af en ny teori om psykisk forandring. I J.H. Sørensen (red.; H. Silver, overs.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi* (s. 211-219). København: Hans Reitzels Forlag.
- Fonagy, P. & Target, M. (2006). Tidlig indsats og udviklingen af selvregulering. I J.H. Sørensen (red.; H. Silver, overs.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi* (s. 186-207). København: Hans Reitzels Forlag. (Original udgivelse publisert i 2002)
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349>
- Gabbard, G.O. (2000). A neurobiologically informed perspective on psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 177, 117-122. DOI: 10.1192/bjp.177.2.117
- Gatersleben, B., & Andrews, M. (2013). When walking in nature is not restorative - The role of prospect and refuge. *Health and place*, 20, 91-101.
doi:10.1016/j.healthplace.2013.01.001
- Gibson, J.J. (1986). *The ecological approach to visual perception*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. Hentet fra
<http://site.ebrary.com/lib/ntnu/reader.action?docID=10713812>
- Gortner, E., Rude, S.S., & Pennebaker, J.W. (2006). Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms, *Behavior Therapy*, 37, 292-303.
doi:10.1016/j.beth.2006.01.004
- Grinde, B., & Patil, G.G. (2009). Biophilia: Does Visual Contact with Nature Impact on Health and Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(9), 2332-2343. doi:10.3390/ijerph6092332
- Hebb, D.O. (1949). *The organization of behavior: A neuropsychological theory*. New York: John Wiley & Sons.
- Herman, C.P., & Polivy, J.P. (2011). The self-regulation of eating: Theoretical and practical problems. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.522-536). New York: The Guilford Press.
- Herzog, T.R., Black, A.M., Fountaine, K.A., & Knotts, D.J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17(2), 165-170. doi:10.1006/jevvp.1997.0051

- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Essex: Pearson Education Limited
- Jacobsen, K. (2010). Kunnskap om oppmerksomhet og emosjonsregulering. I K. Jacobsen, & B. Svendsen (red.), *Emosjonsregulering og oppmerksomhet: Grunnfenomener i terapi med barn og unge* (s. 25-40). Bergen: Fagbokforlaget.
- Jacobsen, K. & Svendsen, B. (2010). Innledning. I K. Jacobsen, & B. Svendsen (red.), *Emosjonsregulering og oppmerksomhet: Grunnfenomener i terapi med barn og unge* (s.15-24). Bergen: Fagbokforlaget.
- Jaeggi, S.M., Berman, M.G., & Jonides, J. (2009). Training attentional processes. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(5), 191-192. DOI: 10.1016/j.tics.2009.03.002
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer course*. New York: Henry Holt & Co. Hentet fra <https://archive.org/details/psychologybriefe00willuoft>
- Johnsen, S.Å.K. (2014). *Using the natural environment for emotion regulation: Conceptual and empirical explorations*. (Doktoravhandling). NTNU, Trondheim.
- Kahn jr., P.H. (1997). Developmental psychology and the biophilia hypothesis: Children's affiliation with nature. *Developmental Review*, 17(1), 1-61. doi:10.1006/drev.1996.0430
- Kaplan, S. (1992). Environmental preference in a knowledge-seeking, knowledge-using organism. I J.H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (red.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (581-598). New York: Oxford University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182. doi:10.1016/0272-4944(95)90001-2
- Kaplan, S., & Berman, M.G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5(1), 43-57. doi: 10.1177/1745691609356784
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Killingsworth, M.A., & Gilbert, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. DOI: 10.1126/science.1192439
- Koole, S.L., van Dillen, L.F., & Sheppes, G. (2011). The self-regulation of emotion. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (s. 22-40). New York: The Guilford press.
- Korpela, K.M., Hartig, T, Kaiser, F.G. & Fuhrer, U. (2001). Restorative Experiences and Self-Regulation in Favourite Places. *Environment and Behavior*, 33, 572-589. doi: 10.1177/00139160121973133

- Kruuse, E. (2005). *Kvalitative forskningsmetoder – I psykologi og beslægtede fag* (5. utgave). Danmark: Dansk psykologisk forlag.
- Kuo, F.E., & Taylor, A.F. (2004). A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health, 94*(9), 1580-1586. doi: 10.2105/AJPH.94.9.1580
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. London: Sage publications.
- Lauman, K., Gärling, T., & Stormark, K.M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 23*(2), 125-134. doi:10.1016/S0272-4944(02)00110-X
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review Psychology, 44*, 1-22.
DOI: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Leary, M.R., Tipsord, J.M., & Tate, E.B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. I H.A. Wayment, & J.J. Bauer (red.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. Decade of behavior* (s.137-147). Washington, DC: American Psychological Association.
<http://dx.doi.org/10.1037/11771-013>
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P.,...Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature, 474*, 498-501. doi:10.1038/nature10190
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutic method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 18* (2), 145-153. DOI: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: "Contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International, 21*(1), 45-54. doi: 10.1093/heapro/dai032
- Malterud, K. (2001). Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet, 358*(9280), 483-488. doi:10.1016/S0140-6736(01)05627-6
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K., & Powell, B. (2002). The Circle of Security project: Attachment-based intervention with caregiver-pre-school child dyads. *Attachment & Human Development, 4*(1), 107-124. DOI:10.1080/14616730252982491
- Mason, M.F., Norton, M.I., Van Horn, J.D., Wegner, D.M., Grafton, S.T., & Macrae, C.N.

- (2007). Wandering minds: The default network and stimulus-independent thought. *Science*, 315(5810), 393-395. DOI: 10.1126/science.1131295
- 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
- McCullough, L., Kuhn, N., Andrews, S., Kaplan, A., Wolf, J., & Hurley, C.L. (2003). *Treating affect phobia: A manual for short-term dynamic psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- McRae, K., Ochsner, K.N., & Gross, J.J. (2011). The reason in passion: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. I K.D. Vohs, & R.F Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2.utg., s.186-203). New York. The Guilford Press.
- Mischel, W. & Ayduk, O. (2011). Willpower in a cognitive affective processing system: The dynamics of delay of gratification. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (2.utg., s.83-105). New York: The Guilford Press.
- Moors, A., & De Houwer, J. (2006). Automaticity: A theoretical and conceptual analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (2), 297-326. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.297>
- Moran, D. (2000). *Introduction to phenomenology*. London: Routledge.
- Morgan, P. (2010). Towards a developmental theory of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, 30(1), 11-22. doi:10.1016/j.jenvp.2009.07.001
- Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2009). *Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv* (Rapport 2009:8) Hentet fra <http://www.fhi.no/dokumenter/68675aa178.pdf>
- Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2011). *Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger* (Rapport 2011:1) Hentet fra <http://www.fhi.no/dokumenter/1b2e13863a.pdf>
- Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2014). *Folkehelse rapporten 2014: Helsetilstanden i Norge* (Rapport 2014:4) Hentet fra <http://www.fhi.no/dokumenter/4313e1cf39.pdf>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- Nordisk ministerråd. (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» (TemaNord 2009:545). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

- Ottosson, J., & Grahn, P. (2005). A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research, 30* (1), 23-55. DOI:10.1080/0142639042000324758
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping* (Doktoravhandling). Alnarp. Hentet fra http://pub.epsilon.slu.se/1616/1/Johan_Ottosson.pdf
- Peen, J., Schoevers, R.A., Beekman, A.T., & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 121*(2), 84-93. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x
- Posner, M.I., & Rothbart, M.K. (2007). Research on attention networks as a model for the integration of psychological science. *Annual Review of Psychology, 58*, 1-23. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085516
- Pretty, J. (2002). *Agri-culture: Reconnecting people, land and culture*. London: Earthscan Publications Ltd.
- Reece, J.B., Urry, L.A., Cain, M.L., Wasserman, S.A., Minorsky, P.V., & Jackson, R.B. (2011). *Campbell Biology* (9.utg.). San Francisco: Pearson Education.
- Riggs, E.H., & Coyle, A. (2002). Young people's accounts of homelessness: A case-study of psychological well-being and Identity. *Counselling Psychology Review, 17* (3), 5-15. Hentet fra <http://epubs.surrey.ac.uk/1714/1/fulltext.pdf>
- Ritter, S.M., van Barren, R.B., & Dijksterhuis, A. (2011). Creativity: The role of unconscious processes in idea generation and idea selection. *Thinkin Skills and Creativity, 7*(1), 21-27. doi:10.1016/j.tsc.2011.12.002
- Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (2006). Temperament. I W. Damon, R.M. Lerner, & N. Eisenberg (red.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personal development* (6.utg., s. 99-166). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Rothbart, M.K., Ellis, L.K., & Posner, M.I. (2011). Temperament and self-regulation. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2.utg., s.441-460). New York: The Guilford Press.
- Rueda, M.R., Posner, M.I., & Rothbart, M.K. (2011). Attentional control and self-regulation. I K.D. Vohs & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.284-299). New York: The Guilford Press.
- Sayette, M.A., & Griffin, K.M. (2011). Self-regulatory failure and addiction. I K.D. Vohs, & R.F. Baumeister (red.), *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications* (2.utg., s.505-521). New York: The Guilford Press.

- Scannell, L., & Gifford, R. (2010). Defining place attachment: A tripartite organizing framework. *Journal of Environmental Psychology, 30*(1), 1-10.
doi:10.1016/j.jenvp.2009.09.006
- Schore, A. (2006). Kommunikation mellem forældre og spedbørn og de neurobiologiske aspekter af den emotionelle udvikling. I J.H. Sørensen (red.), *Affektregulering i udvikling og psykoterapi* (s. 166-185). København: Hanz Reitzels Forlag. (Original udgivelse publisert i 1999)
- Schultz, P. W. (2001). The Structure of Environmental Concern: Concern for Self, Other People, and the Biosphere. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 327-339. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420.x
- Sevillano, V., Aragonés, J. I., Schultz, P. W. (2007). Perspective taking, environmental concern, and the moderating role of dispositional empathy. *Environment and Behavior, 39*, 685-705. doi: 10.1177/0013916506292334
- Shinebourne, P. (2011). The theoretical underpinnings of interpretative phenomenological analysis. *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis, 22* (1), 16-30
- Skirbekk, G, & Gilje, N. (2000). *Filosofihistorie* (7.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Smith, A. J., Flowers P., & Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage.
- Solbakken, O.A. (2013). Arbeid med følelser – integrerende element i psykoterapi. I K. Benum, E.D. Axelsen, & E. Hartmann (red.), *God psykoterapi: Et integrativt perspektiv* (s.142-171). Oslo: Pax Forlag.
- Stanovich, K.E. (2009). Distinguishing the reflective, algorithmic, and autonomous minds: Is it time for a tri-process theory? I Frankish, K. & Evans, J.St.B.T., *In two minds: Dual processes and beyond* (s. 55-88). DOI: 10.1093/acprof:oso/9780199230167.003.0003
- Stern, P. C. & Dietz, T. (1994). The value basis of environmental concern. *Journal of Social Issues, 50* (3), 65-84. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1994.tb02420.x
- Stige, B., Malterud, K., & Midtgarden, T. (2009). Toward an agenda for evaluation of qualitative research. *Qualitative Health Research, 19* (10), 1504-1516. doi: 10.1177/1049732309348501
- Sørensen, J.H. (2006). Affektregulering i utviklingspsykologi og psykoterapi. I J.H. Sørensen J.H. (red.), *Affektregulering i utvikling og psykoterapi* (s.9-130). København: Hans Reitzels Forlag.
- Tang, Y-Y., & Posner, M.I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(5), 222-227. doi:10.1016/j.tics.2009.01.009

- Taylor, A.F., Kuo, F.E., & Sullivan, W.C. (2002). Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1-2), 49-63. doi:10.1006/jevp.2001.0241
- Tennessen, C.M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: Effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15(1), 77-85. doi:10.1016/0272-4944(95)90016-0
- Tronick, E.Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44(2), 112-119. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112>
- Tronick, E.Z. (1998). Dyadically expanded states of consciousness and the process of therapeutic change. *Infant Mental Health Journal*, 19(23), 290-299. DOI: 10.1002/(SICI)1097-0355(199823)19:3<290::AID-IMHJ4>3.0.CO;2-Q
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. I I. Altman & J.F. Wohlwill (red.), *Human behavior and environment: Advances in theory and research*, (vol.6) (s. 85-125). New York: Plenum. DOI: 10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- 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. DOI: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived Experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Albany: State University of New York Press.
- Velarde, M.D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes: Landscapes types in environmental psychology. *Urban Forestry and Urban Greening*, 6, 199-212.
- Vuilleumier, P. (2005). How brains beware: Neural mechanisms of emotional attention. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (12), 585-594. doi:10.1016/j.tics.2005.10.011
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: The Guilford Press.
- Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. East Sussex: Lawrence Earlbaum Associates Ltd.
- WHO (2004). *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options* (oppsummeringsrapport). Hentet fra http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf
- WHO (2000). *ICD-10 Psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser: Kliniske beskrivelser og*

- diagnostiske retningslinjer*. (Norsk oversettelse). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag. (Original utgivelse publisert i 1992)
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3.utgave). Berkshire, England: Open University Press.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Winnicott, D.W. (2005). *Playing and reality*. London: Routledge Classics. (Original utgivelse publisert i 1971).
- Yalom, I.D. (2011). *Eksistensiell Psykoterapi*. (M. Solli, overs.). Oslo: Arneberg Forlag. (Original utgivelse publisert i 1980)
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative research. *Psychology and Health*, 15(2). 215-228.
DOI:10.1080/08870440008400302
- Zeigarnik, B. (1927). Uber da behalten von erledigten und unerledigten handungen.
[Erindring av ferdige og uferdige oppgaver]. *Psychologische Forschung*, 9(1), 1-85.
DOI: 10.1007/BF02409755

Vedlegg A: Intervjuguide

Innledning:

- Intervju om hvordan en opplever det å være i naturen (hva som helst slags natur; eksempler)
- Interessert i dine opplevelser – alle uansett hvor «små» eller «store» - ingen feil
- Cirka 30 min (pluss minus 10 min)
- Data brukes i hovedoppgave i psykologi – i form av utdrag fra intervjuene
 - o Anonymisert og er ikke sensitiv info
 - o Ok med lydopptaker?
- Spørsmål?

Hoveddel:

- 1) Når er du vanligvis i naturen? Hva bringer deg typisk til naturen (typisk situasjon for deg i naturen)?
 - a. Formål/aktivitet? – Hyppighet? – Interesse/ideologi?
- 2) **Om du kan se for deg en typisk «god opplevelse» i naturen for deg (hva som helst, gjerne nylig) – kan du forsøke å beskrive denne opplevelsen så grundig du kan?**
 - a. I forhold til en dårlig/dårligere opplevelse, evt. byen/ellers i hverdagen?
 - b. Endres oppmerksomheten din ovenfor ting i omgivelsene rundt deg? Endres hvordan (hvor mye/lite) du legger merke til i omgivelsene? Legger du merke til ting i omgivelsene på en annen måte?**
 - i. Hvordan – beskrive?
 - c. Endres oppmerksomheten din ovenfor egne tanker og følelser? Endres hvordan (hvor mye/lite) du legger merke til av egne tanker og følelser?**
 - i. Hvordan – beskrive?
 - d. *Tanker – premiss; tenker du en del når du er i naturen?*
 - i. *Innhold: Er det typiske typer ting du tenker på – hvilke? (sosial, personlig, problemløsning, refleksjon osv.)*
 - ii. *Prosess: Hvordan foregår denne tenkingen? (Kommer noen vei, spinner, anstrengende osv.?)*
 - e. *Kroppslig tilstand – spenningsnivå og stressnivå*
 - i. *Kan du beskrive hvordan du føler deg i kroppen? (Med tanke på spenningsnivå muskulært og stressnivå ol.)*
 - ii. *Hvordan skjer dette?*
 - f. *Følelser: Er det typiske følelser som oppstår for deg når du er i naturen – hvilke?*
 - i. *Kan du beskrive hvordan disse oppstår – hvordan de oppleves?*
 - g. Grad av: 1) kontroll/styring – 2) anstrengelse – 3) fleksibilitet/fastlåsing (i mentale prosesser)**
- 3) Kan du forsøke å beskrive hvordan du typisk føler deg etter at du har vært i naturen?
 - a. Følelser/humør
 - b. Kroppslig – spenningsnivå
 - c. Tenkeevne/konsentrasjon
 - d. I forhold til andre mennesker