

BACHELOROPPGAVE

Menneskers forhold til natur

Menneskers favoritt- og ubehagelige sted

av

Kandidatnummer 24 Mikael Benjamin Myklebust
Kandidatnummer 37 Thomas Kjølbo

Friluftsliv 3.år Bachelor
ID3-302
Desember 2010



Forord

Bacheloroppaven er gjennomført i forbindelse med B3 Friluftsliv ved Høgskolen i Sogn og Fjordane, høsten 2010.

Vi ønsker å rette en stor takk til studentene ved idrettsavdelingen ved høgskolen, som tok seg tid til å stille opp på undersøkelsen. Det var mange gode beskrivelser som både var interessante å lese, og samtidig enkle og oversiktelige å tolke.

Videre ønsker vi å takke vår meget gode veileder, Odd Lennart Vikene, lektor ved Høgskolen i Sogn og Fjordane. Han har vært til stor hjelp fra første dag vi stakk oppom kontoret, og har kommet med mange kloke ord, gitt oss mange nye ideer, og hjulpet oss godt på vei med alt som måtte gjøres. Vil spesielt framheve engasjementet han har vist oss under prosjektarbeidet, med kommentarer som ”dåkke jobba godt gutta”. Dette har vært motiverende.

Sogndal 17.12.2010

Mikael Benjamin Myklebust

Thomas Kjørbo

Sammendrag

Målet med denne oppgaven er å finne ut om natursteder er overrepresentert blant menneskers favorittsted, og på den andre siden om natursteder er underrepresentert blant menneskers ubehagelige sted. Det er da sentralt å finne ut hvilke kvaliteter og følelser som hører med til de respektive favoritt- og ubehagelige stedene. Innenfor feltet som omhandler natur og menneskers favorittsted finnes det forskning, blant annet av Korpela m. fl. (2001). Dette er et studie som tidligere er gjennomført i California, USA. Ønske om å gjennomføre tilsvarende studie i Norge gjorde til at vi brukte Korpela m. fl. (2001) sin studie som bakgrunn for vårt eget komparative prosjekt. Dette for å ha et utgangspunkt, og videre kunne sammenligne våre funn fra Norge, med Korpela m. fl. (2001) sine funn fra USA. Til vår kjennskap er det ikke andre som har forsket på dette spesifikke feltet i Norge, og dermed vil vi kunne tilføre forskningsfeltet ny kunnskap.

Metoden var på forhånd valgt da vi utførte deler av et tidligere utført studie. Studiet har en kvalitativ tilnærming, med en åpen spørsmålsformulering, deretter oppfordring til respondentene om å tenke seg om, for så å skrive et essaysvar. Studiet vårt ble gjennomført på Høgskolen i Sogn og Fjordane avdeling Sogndal, med to retninger innenfor idrett (idrett, fysisk aktivitet og helse, og idrett og friluftsliv). Totalt 40 respondenter deltok i studien.

Våre funn viser til at natursteder er klart overrepresentert i menneskers favorittsted, og det er mye høyere oppslutning om naturstedene i vår studie sammenlignet med studiet til Korpela m. fl. (2001). Følelser og kvaliteter som kjennetegner favorittstedene har i hovedsak restituerende effekter. Når det kommer til ubehagelig sted er det helsevesenssettingen som er det mest representerte. Her først og fremst med kvaliteter som ukomfortable møter med tannleger, leger på akuttmottaket og sykehus generelt.

Innholdsliste

Forord.....	2
Sammendrag	3
Innholdsliste	4
1 INNLEDNING	5
2 TEORI	6
2.1 Historikk	6
2.2 Miljøpsykologi	7
2.3 Forskning	12
3 METODE	15
3.1 Design.....	15
3.2 Utvalg	16
3.3 Prosedyre	16
3.4 Analyse	17
3.5 Reliabilitet og validitet	18
4 RESULTAT.....	21
5 DISKUSJON	24
5.1 Menneskers favorittsted	24
5.2 Menneskers ubehagelige sted	28
5.3 Konklusjon	31
6 LITTERATURLISTE	33

1 INNLEDNING

Dagens samfunnsutvikling går i retning av nedbygging av naturområder, i form av utbygging fra menneskers side. Stål, betong og veier med biler og støy er de omgivelsene store deler av befolkningen på kloden omgås hver dag. Dette kan føre til at mange sliter med understimulering av naturlige impulser. Genetisk sett er mennesker skapt for et liv nært knytt til natur. Sansene våre er skapt for å oppdage farer, registrere værskifte og hente informasjon fra landskapet, ikke for å bli utsatt for støy, eksos og reklame, som eksempelvis et bymiljø fører med seg. Den kulturelle utviklingen har hatt stor fremvekst de siste århundrene, mens den biologiske utviklingen har tilnærmet stått på stedet hvil i 40 000 år (Gardner og Stern, 2002).

I denne oppgaven er fokus rettet mot menneskers forhold til naturen. Vi har et ønske om å se på hvorvidt naturen fungerer som et rekreasjonsområde. Om naturen er et sted hvor mennesker trives, og føler velbehag. Vi er begge friluftslivstudenter, som er glad i natur og tilbringer mye tid ute. Selv har vi hatt gode naturopplevelser, og føler at en tur på fjellet eller i skogen gjør godt for vår følelsemessige balanse. Derfor kom ønsket om å se nærmere på hvor mennesker liker seg best, og eventuelt hva som gjør at de kanskje føler seg bedre i møte med naturmiljøet.

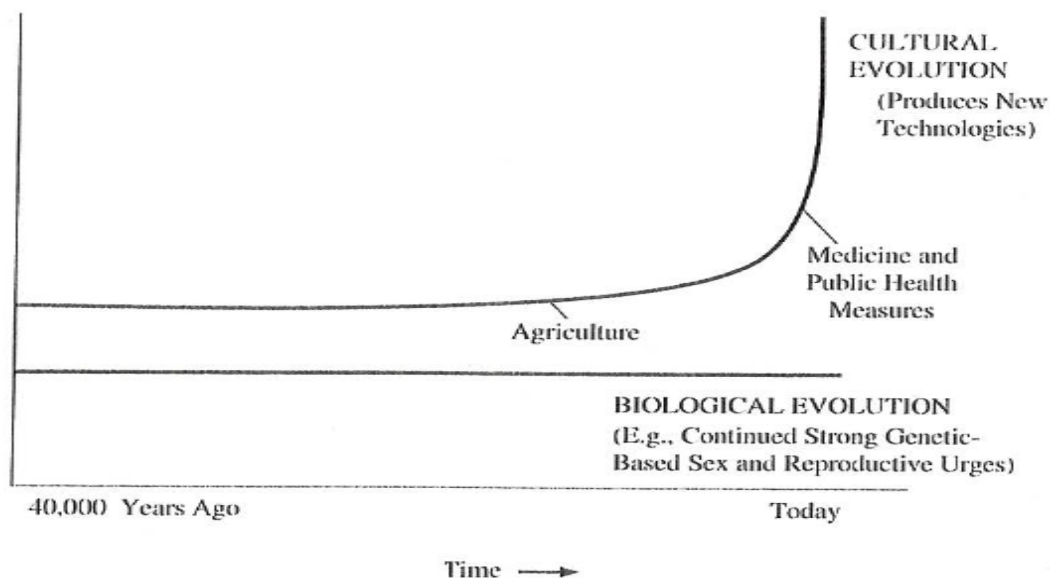
Etter å ha gått dypere i teorien, kom det fram at det er veldig mye forskning gjort på feltet. Mye er knyttet rundt temaet om naturen som et rekreasjonsområde, og en kilde til stressreduksjon. Et studie gjennomført av Korpela m. fl. (2001), undersøker hvor menneskers favorittsted er, og hva som kjennetegner stedet de helst vil unngå. Svarene som kom fram var at naturen var overrepresentert i kategorien favorittsted, og nesten nederst i kategorien ubehagelig sted. Dette var studier gjort på universitets studenter i California, USA. Vårt studie er basert på Korpela m. fl. (2001) sin studie, men vi vil dra våre slutninger ut ifra en norsk kontekst. Vi vil utforske følgende spørsmål: *Vil det naturlige miljø være overrepresentert blant menneskers favorittsted og underrepresentert blant menneskers ubehagelige sted?*

2 TEORI

Dette teorikapittelet inneholder tre hovedoverskrifter som omhandler de viktigste områdene som er relevant i forhold til hva vi vil finne ut med vår problemstilling. Dette innebærer et historisk bakteppe, en rekke teorier om naturelementets påvirkning på mennesket og til slutt en kort gjennomgang av forskning som foreligger innenfor feltet.

2.1 Historikk

”Biophilia Hypothesis” er en hypotese av Edward Wilson (1984). Biophilia kan oversettes som kjærlighet til liv (Miljøverndepartementet, 2009). Hypotesen bygger på at det er en betydelig sammenheng mellom mengde naturlig stimuli og menneskets velvære. At mennesket genetisk er programmert til et opphold i natur med ren luft og grønt landskap. Videre at dette er et behov for å opprettholde en fysisk og følelsesmessig helsebalanse, for videre å oppnå det man vil med livet (Gardner og Stern, 2002).



Figur 1: Tidslinjen viser at den kulturelle utviklingen har eksplodert de siste århundrene versus den biologiske utviklingen, som er tilnærmet lik nå som for 40 000 år siden (Gardner og Stern, 2002).

Forskning viser at "arvestoffet hos nålevende mennesker ikke har endret seg mer enn 0,003 % (tre tusendels- prosent) siden isen trakk seg tilbake og våre første forfedre gikk i land i Sør-Skandinavia" (Sibley m. fl. i Miljøverndepartementet, 2009). Ser man derimot på utviklingen kulturelt, har den hatt stor fremvekst de siste århundrene. Samfunnet går mot mer betong, glass og stålkonstruksjon, på bekostning av naturområder. Vi er altså dyktiggjort til å overleve i et steinalderssamfunn, men lever i noe helt annet. Wilson (1984) hevder at på bakgrunn av manglende naturlige stimuli vil flere og flere lide av svekket følelsesmessig og psykisk helse (Gardner og Stern, 2002).

2.2 Miljøpsykologi

"Miljøpsykologi kan defineres som studiet av transaksjoner (dvs. handlinger eller aktiviteter som involverer to parter eller ting som påvirker hverandre) mellom individer og deres fysiske omgivelser" (Strumse, 2007). Som det kommer fram av definisjonen, omfavner miljøpsykologien et ganske bredt felt. Derfor vil vi konkretisere temaet inn på menneskers opplevelse av ulike landskap, også kalt landskapspreferanse. Vi sier som Kaplan og Kaplan (1989) at målet med oppgaven og forskningen ikke er å forklare hvorfor naturen spiller en viktig rolle, men å gjøre rede for natur som en viktig komponent i form av at det er et menneskelig basisbehov.

I det miljøpsykologiske teorigrunnlaget foreligger det mye forskning som indikerer at naturelementer har positive innvirkninger på mennesker. Videre en avhengighet av natur som vektlegges på bakgrunn av ulike teoretiske plan, evolusjonært, kulturelt, historisk eller religiøst. De ulike teoriene er kategorisert i tre hovedgrupper som kan beskrive hvordan mennesker påvirkes av natur; i) kultur og læringsteorier, ii) generelle teorier omkring stress og stressreduksjon og iii) evolusjonære teorier.

i) Kultur- og læringsteoriene bygger på at samfunnet tillegger mennesker meninger og verdier ved naturelementet. På bakgrunn av dette, responderer mennesker. Holdninger og følelsesmønstre utvikles svært tidlig i barndommen. Teorien sitt fokus rettes mot hvordan holdningene til naturen dannes (Knoph i Laumann, 2004).

ii) Generelle teorier omkring stress og stressreduksjon tar utgangspunkt i generelle trekk ved miljøer som er med på å skape stress og stressreduksjoner. Dette er kompleksitet, intensitet og bevegelse i og ved miljøet. Det kan nesten være hvilket som helst miljø, men naturmiljøer har en usedvanlig god restituerende effekt. De stressreducerende effektene med natur, kan med disse teoriene forklares med at naturmiljøet har en tendens til å ha lavere nivå av kompleksitet og stressmomenter, enn for eksempel urbane miljøer. Altså kan man si at naturmiljøer i større grad enn urbane miljøer, er stressreducerende (Cohen i Laumann, 2004).

iii) Evolusjonære teorier står i sterk kontrast til kultur- og læringsteoriene, da evolusjonsteoriene hevder at menneskers respons på natur er nedarvede genetiske egenskaper (Miljøverndepartementet, 2009). Et eksempel på evolusjonære teorier er den tidligere nevnte "biophilia hypotesen" av Wilson (1984). Videre har Kaplan og Kaplan (1989) og Ulrich (1993) noen evolusjonære teorier som vi i denne sammenheng vil gå i dybden på.

Kaplan og Kaplan (1989) har en miljøpsykologisk evolusjonsbasert teori om naturens restituerende effekter basert på studier om hvilke miljøer som er foretrukket. De baserer menneskets suksess gjennom utviklingen på evnen til å bearbeide informasjon, og da spesielt bearbeiding av viktig informasjon fra landskapet. Ifølge denne teorien, har utviklingen gjort mennesker predisponert til å være mottagelige for å tilegne seg informasjon fra landskapet og utforske. Teorien som omhandler restituerende miljøer blir kalt for "Attention Restoration Theory". Teorien er meget relevant i vår oppgave, vi vil i den sammenheng gå i dybden på denne teorien og bruke det som et hovedteorigrunnlag. Teorien omhandler naturens innvirkning på menneskers helse, naturmiljøer kan brukes i ulike helsefremmende

sammenhenger. Et eksempel kan være rehabilitering av sykehuspasienter, og som stressreducerende middel. Dette kommer frem i studiene deres om hvilke miljøer mennesker foretrekker. Teorien skiller mellom to typer oppmerksomhet, rettet oppmerksomhet (direct attention) og spontan oppmerksomhet (involuntary attention). Rettet oppmerksomhet kan sies å være dagens informasjonsrike bysamfunn som øser på med reklame, støy og lyder som skriker etter oppmerksomhet. Dette krever mye rettet oppmerksomhet, og i et bymiljø kan det være få anledninger til å hente seg inn. Et eksempel kan være bilkjøring i et bymiljø. Ved bilkjøring er det mye informasjon på og langs veien som må plukkes opp, bearbejdes og sorteres. Den andre typen oppmerksomhet er den spontane oppmerksomheten, den krever ikke anstrengelse eller energi. I stedet fremmer den rekreasjon og avkopling. Her kan et eksempel være at man er ute på tur og blikket blir fanget av en vakker foss. Det krever ikke anstrengelse, men fatter interesse (Kaplan og Kaplan, 1989).

Videre har Kaplan og Kaplan (1989) funnet fire kjennetegn på rekreasjonsmiljøer som synes å gi et dypere nivå av avkopling. Det første er følelsen av å være bortreist (being away). Det kjennetegnes med at det er noe utenom det hverdagslige, det å komme seg bort eller skifte miljø. For et stort flertall av mennesker i vårt utviklede samfunn er ikke innslag av natur noe hverdagslig. Men i utgangspunktet er det ikke for gitt at det å komme seg bort må inneholde naturelementet, men at natur har en uvanlig god effekt som rekreasjonsmiljø. I sammenheng med nærnaturrområder (som parker, hager, tre) skapes selve opplevelsen av det å være borte like mye i hodet, som hva som foregår i omgivelsene. Det følelsesmessige skille med følelsen av distanse og ulikhet fra arbeidshverdagens utfordringer kan være like viktig som den faktiske avstanden. Selv ens egen bakgård kan i denne sammenheng være et tydelig nok skille fra omverdenens stress og forpliktelser. Ulike grader av uberørt natur kan være tilfredsstillende nok distanse alt etter individets oppfatning (Kaplan og Kaplan, 1989).

Utstrekning, frihet og spillerom (extent) er en følelse av å være i en helt annen verden. To komponenter som bidrar til *extent* er at en føler seg i ett med omgivelsene og dets helhet og omfang. Som et eksempel på omfanget, argumenterer Kaplan og Kaplan (1989) med at villmarkens fysiske målestokk kan gi en erfaring med hva som ligger i begrepet *extent*. Videre

kan tilhørigheten, eller erfaringen med at elementene (menneske og natur) er nært beslektet med hverandre og hører sammen i en større helhet, føre til *extent*. Relativt små omgivelser kan gi en opplevelse av *extent*, siden de kan inkludere elementer som gjør at hele konseptet blir oppfattet som stort.

Fascinasjon (fascination), naturen byr på mange fascinerende stimuli, dyr, fauna og andre levende organismer som deler planeten med oss. En annen fascinasjon er for det estetiske og visuelle i et større perspektiv, som utsikt over landskap, skyer, solnedgang og soloppgang. Fascinasjon kan også være for prosesser som foregår i naturen, årstidenes påvirkning på vegetasjonen, hvordan rovdyr lever av å spise andre dyr og hvordan enkelte byttedyr utvikler forsvarsmekanismer for å unngå å bli spist, for å nevne noe. Det kan også være en generell fascinasjon for evnen alt liv har til å overleve i det fri. Fascinasjonen er mild, dempende og blir kalt for lett fascinasjon. Noen ganger er fascinasjonen så sterk at det blir umulig å tenke på noe annet enn bare det en ser og opplever i nuet. Fascinasjonen holder på din oppmerksomhet, men samtidig slipper deg inn i et reflektert modus. Det er to aspekter ved det hele, den utilsiktede fascinasjonen og det estetiske ved naturen. På bakgrunn av de to aspektene kan mild fascinasjon være en blanding av fascinasjon og nytelse. Det krever ingen konsentrasjon, men miljøet inviterer til refleksjon og tankebanene får fritt spillerom. Refleksjonen som følger deltagere på utendørsutfordringer er kanskje mer forståelig tolkingen av mild fascinasjon. De mest direkte bevisene på mulighetene av fascinasjon er kanskje i nærnaturforskning. Der hage og nærnaturområder har et særlig sterkt innslag av mild fascinasjon. Der du holder på med noe i hagen, men at miljøet inviterer til refleksjon og bearbeiding av tanker. Kanskje er det nettopp invitasjonen sinnet og tankene får til å vandre avgåre, som gjør at fenomenet med å være bortreis ikke trenger å være lenger enn å se på naturlandskap ut vinduet og la tankene vandre uforstyrret (Kaplan og Kaplan, 1989).

Forenelighet (compatibility) med naturen er noe mange mennesker synes er lettere enn å forene seg eller fungerer i det siviliserte samfunnet. I denne sammenheng er det vanskelig å komme unna fakta om at mennesker er tilpasset naturomgivelser i langt større grad enn hva dagens samfunn byr på. På grunn av nettopp et naturfjernt samfunn som mange lever og

vokser opp i, er det flere som ikke er fortrolige med å møte naturen. Men til tross for manglende fortrolighet og ferdigheter viser det seg at grupper av uerfarne friluftsfolk venner seg bemerkelsesverdig raskt til elementet. Det er mange mønster som går igjen i hvordan mennesker relateres til eller fascineres av naturen. Mennesker knytter seg til visse aktiviteter og roller; jakt- og fiske, vandring og båtturer, hagearbeid, kjeledyr, observasjon av dyr (for eksempel fugler eller besøke dyreparker). Videre er det overlevelsesferdighetene; lage bål og skydd fra vær og vind. Resultatene av at mennesker søker naturen med et mål for øyet viser seg å øke foreneligheten. Noen mennesker sliter med å engasjere seg med aktiviteter som bare er lek og spill uten noen videre mening, der utfaller er ubetydelig i den store sammenheng, enten du vinner eller taper. Drar man derimot på tur i naturen er situasjonene reelle, eksempler kan være å lage bål for å holde seg varm eller lage le før uværet kommer (Kaplan og Kaplan, 1989).

Ulrich (1993) sin teori har også forklart de restituerende og stressreducerende effektene av naturmiljøer fra et evolusjonsbasert perspektiv. Mennesket er genetisk predisponert for positive responser til naturmiljøer, og dette var til hjelp gjennom utviklingen. De menneskene som var mest tilpassingsdyktige og som husket positive responser til naturmiljøer, hadde størst sjanse til å overleve. Dermed ble deres gener videreført og finnes i dagens gensammensetting. Ulrich (1993) sier også noe om restituerende miljøer, som er meget relevant for vår oppave. Et møte med naturmiljøer øker positive følelser og reduserer negative følelser, og med et stabilt følelsesliv øker prestasjonene. Videre et nedarvet instinkt til refleksivt å oppfatte situasjoner som truende eller trygge. Ved truende situasjoner settes kroppen i alarmberedskap, med tiltak som flukt eller forsvar. Bymiljø setter mennesker i alarmberedskap i større grad enn naturmiljø. Alarmberedskap kan vekke usikkerhet og stress hos mennesket. Dermed vil mennesker ha behov for rekreasjon, for eksempel i møte med natur. Forskning viser at dersom mennesker fikk velge, ville de foretrukket et savannelignende landskap som i Afrika hvor de første menneskene bodde. Der er det oversiktlig, man kan gjemme seg, finne mat og vann. Alt tilsier at i et slikt landskap er det lettere å ha oversikt, og dette øker sjansen for overlevelse (Ottesson, 2007).

Ulrich var en av de aller første til å dokumentere at grønne områder har en sunnhetsfremmende effekt. I 1984 undersøkte Ulrich en rekke sykehusjournaler og fant ut at gallestenpasienter som hadde "grønn utsikt" hurtigere ble utskrevet enn tilsvarende pasienter uten. Dette sett over en niårsperiode. Det som også kom fram var at de med "grønn utsikt" hadde betydelig færre komplikasjoner og trengte færre doser med sterke smertestillende medisiner. Samt at de klaget mindre under sykehusoppholdet (Laumann, 2004).

Forskningen som har testet Ulrich m. fl. (1991) sin teori har evaluert effektene på følelser med fysiologiske målinger. Følelser har i alle disse studiene blitt målt med selvrapporing, og mange av studiene har funnet et skifte mot en mer positivt følelsesmessig tilstand etter å ha opplevd naturmiljøer, i motsetning til urbane miljøer. Ulrich m. fl. (1991) fant ut at forsøkspersoner som så på videoer fra naturmiljøer hadde reduksjon i flere fysiologiske prosesser enn forsøkspersonene som så på videoer fra bymiljø. Reduksjon i fysiologiske målbare prosesser som hudens elektriske ledingsevne, frontal muskelspenning, hjerterefrekvens og puls (Laumann, 2004).

2.3 Forskning

Mange studier er blitt gjennomført innenfor miljøpsykologi og landskapspreferanse. Vi har sett nærmere på noen studier som vi føler har stor relevans for vår prosjektoppgave. Først kommer noen generelle studier om tema, og til sist kommer hovedstudie til Korpela m. fl. (2001), som er utgangspunktet i vår forskning.

Hartig (2005) har laget en gjennomgang av flere studier som viser at naturopphold øker det psykiske velværet hos mennesker, og effekten av dette utgjør mulighetene for gjenvinning av psykisk og fysisk energi. Følelser som uro, depresjon og sinne dempes mer i naturmiljø, sammenliknet med et urbant miljø. Han beskriver også studier der eksponering av naturbilder gir redusert sorg og aggressivitet, i tillegg til en økning i positive følelser. Teorien beskriver naturens betydning av stressreduksjon og fremmingen av rehabilitering hos mennesker (Miljøverndepartementet, 2009).

Hartig m. fl. (1991) har med flere eksperimentelle studier vist at naturen har restituerende effekter. I studien ble forsøkspersoner utsatt for stress ved å utføre en utmattende oppgave, for så å ha 40 minutter å hente seg inn på. Med enten en spasertur i naturmiljø, en spasertur i bymiljø eller ved å sitte i et vinduløst rom (i behagelig møbel, lese aviser og høre på musikk). De som gikk i naturmiljøet hentet seg raskere inn igjen, var mindre sinte, og hadde bedre konsentrasjonsevne etter de respektive 40 minuttene, sammenlignet med de to andre gruppene.

Hartig m. fl. (i Laumann, 2004) testet videre restituerings-effekten i naturmiljø versus bymiljø. Denne gangen med flere fysiologiske målingsmetoder og repeterte målinger for å måle restituerings-effekten. Forsøkspersonene skulle holde oppmerksomheten oppe helt til utmattelse. Etter utmattelse viste det seg at blodtrykket synker raskere etter den stressende situasjonen, enn hos de som innhenter seg i et rom med utsikt over natur, versus de som kom inn i et rom uten vindu. En påfølgende spasertur i natur forsterket blant annet den blodtrykksreducerende effekten.

Korpela (2003) studie går mer i dybden enn hva hans tidligere studie gjorde (Korpela m. fl. 2001), ikke bare hva som er menneskers favoritt- eller ubehagelige sted, men og frekvensen av ulike følelser og kvaliteter knytt til stedene. Studiet går mer i dybden på når respondentenes følelsesmessige klimaks ble oppnådd, eksempelvis fant de ut at dette kan være når en er på favorittstedet med gode venner og familie, og ikke alene eller bare med tilfeldig forbipasserende. Videre ble negative følelser overrepresentert før en reiste til favorittstedet, og alle rapporterte følelser var positive etter å ha vært på favorittstedene. Dette støtter hypotesen om at et besøk ved favorittstedet hjelper til å komme i følelsesmessig balanse, med å dempe negative følelser og bevare eller å forsterke positive følelser.

Studiet utført av Korpela m. fl. (2001) var utgangspunktet for vår forskning, da vi kopierte deler av studie. I denne sammenheng går vi grundigere i detalj når vi nå legger frem studien. En gruppe med totalt 199 universitetsstudenter ble delt i grupper, hvorav 101 av studentene ble spurt om å beskrive sitt favorittsted, og 98 av studentene ble spurt om å beskrive sitt ubehagelige sted. 65,3 % av deltagerne var kvinner, gjennomsnittsalderen til de spurte var 21 år, med respondenter fra 17 til 47 år. De la frem spørsmålsformuleringen som vi senere forklarer i metodekapittelet under prosedyre. Studentene ble bedt om å svare på oppgaven ved å skrive et essay. Resultatene de fikk var at den største andelen av respondentene (48 %) svarte at naturmiljøer var deres favorittsted. Den nest største kategorien av favorittsted var hjemlige steder (19 %). Den største kategorien av ubehagelige steder (26 %) inkluderte land, by områder, og gatebeskrivelser med gatenavn eller med referanser til dårlige strøk. Den nest største kategorien (15 %) var hjemlige steder, ofte med referanser til *mitt skitne og stygge studenthjem*. På ubehagelige steder var derimot naturmiljøer den tredje minste kategorien (5 %) med referanser til *skitne strender, fare og forsøplede parker*. Når det var snakk om kvaliteter og følelser knytt til stedene, nevnte flere at kvaliteter med favorittsted hadde direkte eller indirekte sammenheng med restituerende effekter. Kategoriene var delt inn etter ulike følelser og kvaliteter ved stedene. For å nevne noe var dette kvaliteter og følelser som å være avslappet og å glemme bekymringer. Dette beskrives i litteraturen som et bidrag til restituerende effekter. Ubehagelige steder var kategorisert blant annet som ubehagelige mennesker eller ubehagelig sosial atmosfære (eksempel, *tiggere, fulle folk, uhøflige mennesker*). Vanlige følelser med det ubehagelige stedet var et ønske om å unngå- eller forlate stedet, ukomfortabelhet, manglende trygghetsfølelse, nervøsitet, kvalme og kvaling. 15 % av de spurte relaterte også til deprimerende følelser og mangel på kontroll (eksempel, *hjelpsløs, kraftløs og sårbar*).

3 METODE

En metode er et redskap og en framgangsmåte for å løse problemer og komme fram til ny erkjennelse. Alle de midlene som kan være med å fremme dette målet, er en metode (Holme og Solvang, 1991).

I arbeidet med å innhente data er det behov for en strategi for hva som skal innhentes, hvem det skal innhentes fra og hvordan dette skal gjennomføres. Deretter kommer også behovet for systematiske metoder for å klargjøre hvordan data skal registreres, analyseres og tolkes (Befring, 2007).

Innen empirisk forskningstradisjon er det to ytterpunkter som skiller seg ut, kvalitativ- og kvantitativ forskning. En kvalitativ tilnærming bygger på prinsipper der informanternes meninger, selvforståelse, intensjoner og holdninger står sentralt. Her bygger data ofte på deltakende observasjoner, uformelle samtaler og verbale uttrykk (Befring, 2007). Nettopp dette er styrkene til et kvalitativt metodevalg. Ved bruk av metoden går man dypere inn på objektene man ønsker å studere, prøver å se en helhet, og søker forståelse. En kvantitativ tilnærming sikter på å beskrive, kartlegge, analysere og forklare gjennom å uttrykke problemfeltet med variabler og kvantitative størrelser. Formelle, strukturerte og standardiserte tilnærminger er det som blir lagt vekt på, framfor den kvalitative, der det kanskje er mindre strukturert og mer personlig styrt (Befring, 2007). Med en kvantitativ metode kan det i større grad være lettere å generalisere funnene, fordi man kan innhente data i mye større skala enn ved bruk av kvalitativ metode.

3.1 Design

Ulike tilnærminger ble diskutert i forhold til hva som var best for vårt forskningsarbeid. Det var mulig å utføre studie både ved valg av et kvantitativt - og kvalitativt design da en kvantitativ tilnærming kunne ha gjort studie i større skala med et større utvalg, og dermed

kunne sies å være mer representativt. Men ønsket vårt om å gå mer i dybden, ved å forske på kvaliteter og følelser i svarene vi fikk, var avgjørende for at valget falt på en kvalitativ tilnærming. Det skal sies at valget vårt allerede var gjort, da vi ønsket å følge Korpela m. fl. (2001) sin studie gjennomført i USA. Da ville det være mulig å etter hvert se et mønster i retning av vår problemstilling. Vi valgte en åpen tilnærming til å innhente informasjon, ved å stille et åpent spørsmål og la respondentene uttrykke seg skriftlig gjennom et essaysvar. Da fikk de selv beskrive hva de anså som sitt favoritt- og ubehagelige sted, og i tillegg skrive om kvaliteter og følelsene knyttet til stedet.

3.2 Utvalg

På bakgrunn av studiet til Korpela m. fl. (2001), ble utvalgskriteriene at vi måtte velge en tilsvarende gruppe som de forsket på. De valgte universitetsstudenter, tilsvarende grad i norsk skolesystem kan da være høgskolestudenter. Vårt ønske om senere å kunne sammenligne studiene, gjorde sitt til at vi fant to representative homogene grupper ved Høgskolen i Sogn og Fjordane, avdeling Sogndal. Dette var to grupper som gikk på idrettsstudier, hvor den ene gruppen har fokus på friluftsliv og den andre rettet inn mot kroppsøvingfaget. Utvalget vårt besto av en total på (n 40) som besvarte oppgaven, med (n 24) kvinner og (n 16) menn. Gjennomsnittsalderen var 21 år, hvor eldste person var 40 år og yngste 19 år. Antallet som beskrev sitt ubehagelige sted var (n 8) kvinner, pluss (n 9) menn, som førte til en total på (n 17). Antallet som beskrev sitt favorittsted var (n 16) kvinner pluss (n 7) menn, en total på (n 23). Under selve fordelingen av hvem som skulle besvare hva, ble det foretatt et randomisert utvalg fra klasselistene. Dette for å få en så tilfeldig utvelgelse som mulig, da det teoretisk og statistisk sett er det mest ideelle (Befring, 2007).

3.3 Prosedyre

På bakgrunn av studien som Korpela m. fl. (2001) utførte, ble det gjennomført en tilsvarende prosedyre i vår studie. Selve gjennomføringen ble foretatt ved at begge klassene ble delt i to. Deretter tatt med på hvert sitt klasserom, hvor de fikk instruksjoner om hva de skulle gjøre. Det

ble ikke fortalt på forhånd hva de skulle være med på, og vi presenterte ikke tema for studien, da dette kunne virke veiledende. Hver enkel fikk utdelt et ark og instruks om å skrive rundt en halvside, før de ble fortalt hva oppgaven gikk ut på.

Ubehagelig sted ble beskrevet som et sted de ikke ville verdsette å tilbringe tid, eller et sted de helst vil unngå. Favorittsted ble beskrevet som det ene stedet de helst kunne tenke seg tilbringe tid, eller det stedet som de verdsetter å være på, mer en noe annet sted. Videre at de kanskje så på dette stedet som spesielt betydningsfullt i livet sitt. Deretter ble de opplyst om at stedet kunne være et sted de nylig hadde funnet, eller et sted de har vært på tidligere, det var ikke nødvendig at de hadde vært der mange ganger, bare at de hadde vært der. Etter disse retningslinjene, ble studentene oppmuntret til følgende: *Tenk deg om i et minutt eller to, forestill deg at du er på det ubehagelige stedet/ ditt favorittsted. Lukk øynene om dette kan være til hjelp, beskriv hva du ser, lydene, lukta og aktiviteter som hører med til å være på dette stedet. Forestill deg hva du føler når du er der. Hold på bildet du nå har skapt i hodet og ordlegg tanken og følelsene fra stedet i et essay.*

3.4 Analyse

I vårt analysearbeid så vi etter utsagn som kunne telles opp og kategoriseres, dermed kan det sies å være en delanalyse. På den andre siden var det vanskelig å kategorisere enkeltord og utsagn til en gitt kategori, uten å se sammenhengen de sto i. Dette pekte mot at vi i tillegg måtte ta i bruk en helhetsanalyse som søker forståelse. Denne kombinasjonen gir en forståelse som gir et grunnlag for en mer helhetlig, og dermed håndfast dokumentasjon av funnene (Holme og Solvang, 1993).

Utgangspunktet for forskningen var studiet utført av Korpela m. fl. (2001), derfor ble framgangsmåten under analysen tilnærmet lik. I analysearbeidet var det to tabeller vi arbeidet ut ifra, det var hvilket sted som ble beskrevet, og kvalitetene knyttet til stedet. Korpela m. fl. (2001) studiet arbeidet med tre tabeller. Den tredje tabellen bygget på Kaplan og Kaplan sin

(1989) "Attention Restoration Theory" og de kjennetegnene på miljøer som gir et dypere nivå av avkobling. Men innsamlingen av dette datamateriale ble gjennomførte i en mer kompleks prosess enn den vi utførte, så derfor uteble den tredje tabellen fra vår studie.

Det første vi gjorde var en delanalyse av hvilke steder som ble beskrevet. Stedene var kategorisert som for eksempel naturområder, hjemlige steder, helsevesensettinger og geografiske områder. Et sted ble kategorisert som naturområde hvis stedet hadde referanser til naturlig miljø. Det samme hvis det gikk ut på å ha fokus rettet mot naturen, som for eksempel ved et utsiktspunkt. Derimot, hvis naturen ble nevnt i en større sammenheng, som at *huset var fantastisk, omringet med trær og en fin hage*, ville dette ikke havne under kategorien naturområde, men som hjemlig sted. Dette uavhengig om det var favoritt- eller ubehagelig sted. I den neste tabellen så vi på hvilke kvalitetene og følelsene tilhørende de respektive favoritt- eller ubehagelige stedene. Ved å utføre en helhetsanalyse av hvert enkelt essay, kunne vi kategorisere kvalitetene og følelsene inn i rammene som lå til grunn. Flesteparten av respondentene falt innenfor flere av kategoriene, dette fordi det som regel ikke bare er en kvalitet eller følelse som ligger til grunn for de omtalte stedene. Et eksempel kan være at det er fullt mulig å være rolig og lykkelig på et og samme sted.

3.5 Reliabilitet og validitet

"Begrepet validitet kan gjengis med gyldighet eller relevans" (Halvorsen, 1993 s. 43).

Utfordringene som ligger i dette begrepet går på å samle inn data som er relevant for problemstillingen det arbeides med, og få konkrete svar knyttet til problemfeltet. Reliabilitet omhandler hvor pålitelige målingene er. Høy reliabilitet skal sikre data en pålitelighet som gjør dem egnet til å belyse en vitenskaplig problemstilling (Halvorsen, 1993).

For å sikre validiteten i undersøkelsen ble det i denne oppgaven valgt kvalitativ metode, med et retningsgivende, men samtidig åpent spørsmål og et essaysvar. Dette er en bra måte å innhente informasjon på, da vi ikke er ute etter spesielle meninger, men en beskrivelse av et

sted og de tilhørende kvalitetene ved stedet. Den retningsgivende spørsmålsformen styrer respondentene inn i problemfeltet, dermed får vi inn svar på ønskelig tematikk. Hadde dette blitt gjort muntlig, kunne flere av objektene hatt problemer med å komme på noe der og da, da det ikke er noe lett spørsmål å svare kjapt på. Dermed kunne prosessen blitt særs tidkrevende.

Når det kommer til om dette er representativt for alle norske høgskolestudenter er det rom for diskusjon. På den ene siden er natur en stor del av livet i Sogndal. Men på den andre siden kommer ungdom fra hele landet hit for å studere, og derfor vil utvalget i stor grad være respondenter fra hele landet. Antallet kunne helt klart vært større, men grunnet ulike ytre faktorer (dårlig tid), var det fornuftig å forholde seg til færre respondenter enn Korpela m. fl. (2001), og heller gjøre det grundig. Dessuten er vår oppfatning at antallet er representativt nok for å kunne besvare problemstillingen.

Med tanke på at vi hadde et ønske om å skrive en god oppgave som kan være med på å belyse et interessant tema, var det viktig å sikre høy reliabilitet. For å sikre at målingene våre ble utført på en korrekt måte fikk respondentene anonymitet, noe som kunne gjøre det lettere å beskrive ubehagelige steder og følelser, framfor å måtte fortelle det direkte til oss.

Respondentene fikk kun en oppgave, og de fikk ikke vite hva bacheloroppgaven omhandlet. Det som kan virke svekkende for selve målingen, men som det er vanskelig å gjøre noe med, går på at vi er medstudenter å regne. Vi er kjente fjes for respondentene, og dermed kan dette være ledende i den grad at vi som friluftslivsstudenter ønsker å få frem natur som noe positivt.

Videre kan utvalget diskuteres. Vi spurte idrettstudenter hvor den ene gruppen har friluftsliv som sitt spesialområde. Dette kan være medvirkende på resultatet, da disse er mye ute i natur. Men uansett er Sogndal et tettsted som er omringet av vakker natur, og friluftsliv står høyt blant studentene, så dette er kanskje ikke av veldig stor relevans.

Under selve innsamlingen av datamaterialet gjorde vi det vi kunne for at målingene skulle bli så korrekte som mulig, uten å lede respondentene i noen retning ved å si hva oppgaven omhandlet. Dette gjør at oppgaven kan sies å ha høy reliabilitet. Med utgangspunkt i vår valg av metode, og måten vi innsamlet data på, mener vi at validiteten er god.

4 RESULTAT

I denne delen presenteres våre funn fra innsamlet datamateriale, altså essaysvarene.

Resultatene blir presentert i tabellform, først med andel av hvor mange som svarte på hvilke sted det var, deretter kvaliteter og følelser knyttet til stedet. Under hver tabell kommer en skriftlig utgreiing av funnene.

Tabell 1, favorittsteder og ubehagelige steder satt opp i kategorier som ble definert av Korpela m.fl. (2001).

	Favorittsteder og frekvens	Ubehagelige steder og frekvens
Naturområder (strand, innsjø, hav, park, skog, ås, fjell, utsiktspunkt eller hagen)	19 (82,6 %)	2 (11,8 %)
Hjemlige steder (hjemlige omgivelser, leilighet, hus, rom eller hytte)	2 (8,7 %)	
Geografiske områder (land, by, byområder eller sydligere strøk)	2 (8,7 %)	
Fritidssettingen (fornøylespark, klatrevegg, billøp, casino, diskotek eller dyrepark)		2 (11,8 %)
Helsevesenssettinger (sykehus, avdeling på sykehuset, medisinsk kontor eller tannlege)		9 (52,9 %)
Transportmiddel eller overgang mellom transportmidler (motorisert trafikk, biltrafikk, tog, buss, busstasjon eller flyplass)		3 (17,6 %)
Detaljhandlingssettinger (handle område, shoppingsenter, handlegate, matbutikk eller marked)		1 (5,9 %)
Totalt	23	17

MERK: Fet skrift er for å tydeliggjøre hovedfunnene.

Som det kommer fram av tabellen, beskriver hele (82,6 %) at favorittstedet deres er i naturområder. Videre under favorittsteder følger hjemmelige steder, og geografiske områder

med like mange besvarelser (8,7 %). Det kommer tydelig fram at natursteder er overrepresentert.

Under ubehagelige steder var den største kategorien helsevesensettinger (52,9 %). Her ble besøk hos tannlegen og akuttmottaket ofte nevnt. Videre følger transportsettinger (17,6 %). Sist havner detaljhandlingssettinger (5,9 %), mens kategoriene natursted og fritidssetting (11,8 %) havner nest sist.

Tabell 2, her er erfaringsmessige kvaliteter knyttet til favoritt- og ubehagelig sted, det er kategorisert som i studiet til Korpela m. fl. (2001).

Favorittsteder	Frekvens	Ubehagelig steder	Frekvens
Avslappet, rolig eller komfortabelt	16 (69,6 %)	Ubehagelige mennesker, ubehagelig kultur eller atmosfære	8 (47 %)
Lykke, fornøyelse eller begeistring	5 (21,7 %)	Ønske om å komme ut eller unngå	5 (29,4 %)
Skjønnhet	5 (21,7 %)	Ukomfortabelt	7 (41,2 %)
Være borte fra hverdagslivet eller glemme bekymringer	9 (39,1 %)	Usikker, redd, nervøs.	6 (35,3 %)
Tankefull	3 (13 %)	Sint	
Elskelig eller kjærlig/omsorgsfullt forhold	5 (21,7 %)	Stresset	2 (11,8 %)
Øde sted/ ensomhet	5 (21,7 %)	Deprimert eller miste kontrollen	2 (11,8 %)
Sikkerhet	1 (4,3 %)	Kvalmende eller kvelende	
Frihet	4 (17,4 %)	Smertefull	3 (17,7 %)
Tilhørighet	2 (8,7 %)		

MERK: Fet skrift er for å tydeliggjøre hovedfunnene.

I tabell presenteres de ulike kvalitetene og følelsene som ble beskrevet tilknyttet stedene. Det viser seg at stille, rolig og avslappet hyppigst ble nevnt i beskrivelse av favorittsted (68,6 %). Følelsen av å være borte fra hverdagslivet eller glemme bekymringer ble også stadig nevnt (39,1 %).

På ubehagelige steder ble ubehagelig atmosfære eller ubehagelige mennesker oftest nevnt (47 %). Videre ble det å være ukomfortabel ofte nevnt (41,2 %). Følelsen av å være nervøs, redd eller usikker (35,3 %) ble også nevnt i flere av besvarelsene. Deretter fulgte et ønske om å komme seg ut eller unngå (29,4 %) stedet.

5 DISKUSJON

I diskusjonsdelen kommer vi til å diskutere våre funn, altså essaysvarene fra respondentene. Funnene vil bli drøftet opp mot framlagt teorigrunnlag, samt sammenlignet med Korpela m. fl. (2001) sin studie. For å få en repetisjon av problemfeltet som omhandler natur og menneskers favorittsted, kommer her problemstillingen på nytt:

Vil det naturlige miljø være overrepresentert blant menneskers favorittsted og underrepresentert blant menneskers ubehagelige sted?

Av praktiske hensyn vil diskusjonen være delt i to. Den første delen vil omhandle favorittsted, og kvaliteter knyttet til stedet. Dette vil være en diskusjon rundt første del av problemstillingen, *vil det naturlige miljø være overrepresentert blant menneskers favorittsted?* I del to vil det bli diskusjon rundt ubehagelig sted, som vil kunne svare på resten av problemstillingen, *vil det naturlige miljø være underrepresentert blant menneskers ubehagelige sted?*

5.1 Menneskers favorittsted

I denne diskusjonen skal vi ta for oss hvilke steder våre respondenter har beskrevet som sine favorittsteder (tabell 1), samt hvilke følelser og kvaliteter (tabell 2) som hører med til favorittstedene. Dette vil bli knyttet opp mot teorier som kan underbygge våre funn, og deretter sammenligne våre funn spesifikt med studien til Korpela m. fl. (2001).

I vår studie er natursteder overrepresentert blant favorittsted. Hele 82,6 % av favorittstedene ble kategorisert som natursteder. Nest størst oppslutning fikk hjemlige steder og geografiske områder med beskjedne 8,7 % hver. Grunnet den tydelige defineringen av hovedfunn, vil diskusjonen dreie seg mye om følelsene og kvalitetene bak funnet.

Mange faktorer kan ha spilt en rolle bak tallene som tilsier at majoriteten av våre respondenter har natursteder som favorittsted. Mye forskning foreligger på feltet som angår hvorfor mennesker verdsetter noen steder bedre enn andre steder. Bakgrunnen er basert på menneskers avhengighet av natur på ulike teoretiske plan; enten evolusjonært, kulturelt, historisk eller religiøst. Den første kategorien bygger på at samfunnet tillegger mennesker verdier og meninger ved naturelementet, kategorien går under navnet kultur- og læringsteorier. Dette kan være en stor grunn til den store oppslutningen om natursteder som favorittsted. Det norske samfunnet verdsetter naturen høyt, og foreldre vil derfor tilegne sine barn gode holdninger til naturmiljøet. En annen medvirkende faktor kan være hyttefenomenet i Norge. At det kulturelle fenomenet med hytte i naturen regnes som vanlig her til lands, men ikke så vanlig i USA. En god del av våre respondenter nevnte nemlig at de var på hytta, men beskrev kun at det var selve naturomgivelsene rundt hytten som favorittsted, ikke hytten i seg selv. Dette gikk da under kategorien natursteder og kan ha vært medvirkende i at kategorien fikk hele 82,6 % oppslutning i vår studie, og 48 % i studiet til Korpela m. fl. (2001). Grunnen kan også være et resultat av evolusjonære teorier, selv om evolusjonsteoriene kan sies å være en motsetning til kultur- og læringsteoriene. Evolusjonsteoriene bygger på at menneskers respons på natur ikke er tillært, men at det er nedarvede genetiske egenskaper (Laumann, 2004). Mennesket er predisponert til et positivt møte med natur, videre er dagens menneske genetisk sett tilnærmet identisk med menneskene som levde i naturen for 40 000 år siden (Gardner og Stern, 2002). Et beskrivende sitat kan være det en respondent skrev om en tur på fjellet; *akkurat nå har jeg ikke behov for noe annet i livet* (J 20), videre skrev hun, *alle mine behov er tilfredstilt*. Slik fullkommen tilfredshet kan være vanskelig å knytte til kultur- og læringsteoriene. Kanskje er det for akkurat denne respondentens del en evolusjonær forankring, de nedarvede genetiske egenskapene har predisponert respondenten til å verdsette og være tilfredsstillt i naturmiljøet. Dette kan videre sies å underbygge biophilia hypotesen som har en evolusjonær forklaring (Wilson i Gardner og Stern, 2002). Hypotesen bygger på at det er en betydelig sammenheng mellom mengde naturlig stimuli og menneskers velvære, som for denne respondenten betydde at den hadde fått dekket alle sine behov.

Den store oppslutningen rundt naturen som favorittsted kan også være knyttet til de restituerende effektene som karakteriserte kvalitetene (tabell 2) ved stedet. Kvaliteter som

oftest assosiert med favorittsted (69,6 %) førte først og fremst til at respondentene ble avslappet, rolige eller komfortable. *Vert roleg og avslappa av å vere der* (sitat, G 23). Dette leder oss inn i de generelle teoriene rundt stress og stressreduksjon. Naturmiljøet er et mindre stressende miljø enn for eksempel et bymiljø, fordi naturmiljøer har en tendens til å ha lavere intensitet, mindre kompleksitet og bevegelse. Dette kan bety at våre respondenter verdsetter de restituerende kvalitetene, fremfor et miljø med høy intensitet, kompleksitet og bevegelse (Cohen i Laumann, 2004). En teori som kan også nevnes i denne sammenheng er Kaplan og Kaplan sin (1989) "Attention Restoration Theory", hvor de skiller mellom to typer oppmerksomhet, rettet og spontan. Der rettet oppmerksomhet krever anstrengelse og energi, mens den spontane oppmerksomheten gir mennesket tid og anledning til å restituere, som respondenten i dette tilfellet tydelig gav uttrykk for. Ulrich m. fl. (i Laumann, 2004) har med sin evolusjonsbaserte teori og forskning videre funnet ut at det er en reduksjon i flere fysiologiske prosesser hos forsøkspersoner som så på videoer fra naturmiljø, enn hos de som så videoer fra bymiljø. Dette var blant annet redusert hjerterefrekvens og lavere puls, som kan sies å være det våre respondenter beskrev som rolig og avslappet.

Andre kvaliteter ved favorittstedet (39,1 %) var å komme seg bort fra hverdagslivet eller glemme bekymringer. Dette fører oss inn i et av Kaplan og Kaplan (1989) sine fire kjennetegn på rekreasjonsmiljøer som synes å gi et dypere nivå av avkobling. Følelsen å være bortreist, borte fra det hverdagslige og gjerne skifte miljø. Et beskrivende eksempel kan være det en av våre respondenter skrev om sitt favorittsted, *det er ikkje langt frå der eg bur, men samtidig føles det alltid som eg er på ferie* (J 21). Sitatet understreker at det er selve opplevelsen av å være bortreist som er det viktige, ikke den faktiske avstanden. Selve følelsen av distanse og ulikhet fra hverdagen kan sies å være det viktigste for å oppnå en følelse av å være bortreist.

Det var fire kategorier av kvaliteter ved favorittstedet som hadde lik oppslutning på 21,7 %. To av kategoriene kan sies å være noe av det samme. Den ene var at respondentene var lykkelige, fornøyde eller begeistret, den andre kategorien var skjønnhet. Dette er begge kvaliteter som underbygger at i naturmiljøer ligger mye til rette for at vi skal kunne oppnå lykke, bli begeistret, være fornøyde og synes at det er miljøet som er skjønt, for eksempel for

sin uberørthet. Det kan henge sammen med at et naturmøte kan øke det psykiske velvære hos mennesker, og dette utgjør en mulighet for gjenvinning av både psykisk og fysisk energi. Forskning viser at følelser som uro, depresjon og sinne dempes mer i naturen enn i et urbant miljø (Hartig i Miljødepartementet, 2009). Et besøk på det naturbaserte favorittstedet kan være med på å dempe negative følelser og bevare eller forsterke positive følelser (Korpela m. fl., 2003). Dette kom tydelig fram under en beskrivelse av en fjelltur, *Livet er herlig!* (J 22).

De to andre kvalitetene med 21,7 % oppslutning var at stedet var øde og at respondentene var alene på favorittstedet. Dette i form av å være helt alene, eller alene i form av at det kun er med gode venner eller familie. Videre kvaliteter som var nevnt i denne sammenheng var at respondentene kunne *tenke i fred og ro* (J 20), og at det var *et fristed* (G 20). Dette kan tyde på at stedet var øde i form av lite rettet oppmerksomhet, men heller spontan oppmerksomhet som lot respondentene tenke uten forstyrrende elementer, som for eksempel bilstøy (Kaplan og Kaplan, 1989). Videre at ved å være på favorittstedet med gode venner eller familie, så kunne det følelsesmessige klimaks nås (Korpela m. fl., 2003).

I vår studie beskrev 82,6 % natursteder som favorittsted, og 16,4 % et sted som kan karakteriseres som menneskeskapt sted. I Korpela m. fl. (2001) sin studie var det en tilnærmet todeling med oppslutning på 48 % på natursteder og 52 % på menneskeskapte steder. Sannsynligheten er stor for at det er kultur- og læringsteoriene som har utgjort forskjellen. Naturelementet står sterkt i den norske kulturen og i det norske samfunnet. En annen mulig kan være at det vestnorske landskapet vanskeliggjør utvikling av store bykjerner, og dermed kan vi ha fått et nærere forhold til naturen. Det tidligere nevnte hyttefenomenet kan også ha spilt en rolle for ulikhetene.

5.2 Menneskers ubehagelige steder

Ubehagelige steder, var steder hvor mennesker følte ubehag, og ikke ønsket å tilbringe tid på. Under dette punktet skal vi diskutere funnene gjort i vår undersøkelse, og se på hva av teori som dette kan sees i lyset av. Det vil være naturlig å hente inn noen sitater fra våre respondenter. Korpela m. fl. (2001) sin undersøkelse vil også være sentral, da vi har sett på hva som er av forskjeller og likheter mellom våre studier.

Grunnene til at mennesker ikke ønsket å tilbringe tid på ubehagelige steder kunne være så mangt, men gjennom vår studie kom det fram at hele 52,9 % beskrev helsevesensettinger som sitt mest ubehagelige sted, og deretter 17,6 % under transportsettinger. Vi skal her se på hva som kan ligge bak, og søke etter en forklaring på besvarelsene.

Under kategorien helsevesensettinger var det flere som rettet dette spesifikt mot tannlegen, og deres ubehagelige opplevelse der. Det ble ofte referert til ubehagelig atmosfære og nervøsitet. *Held pusten for kvar gong døra opnar seg og damen roper nokon inn, livredd for at det skal vere min tur (J 21)*. En gjenganger i besvarelsene var et ubehagelig møte med de upersonlige, hvite gangene og nervøse mennesker. I tillegg ble stillheten trukket fram både på sykehus og hos tannlege. *Forferdelig stillhet, som ikke er stillhet pga gråting, smerte, medisinsk utstyr som piper og bråker (J 20)*.

Under transportsettinger, som omhandlet flyplass, tog stasjon og trafikken generelt, omhandlet følelsene og beskrivelsene ofte mye av det samme som ved helsesettinger. Det travle og stressende miljøet ble ofte trukket fram. *Travle mennesker som stresser fra A til B, utgjør masse bråk og støy (G 40)*. Da man befinner seg på steder hvor mange mennesker er involvert, har man ofte oppmerksomheten rettet mot det som skjer, og som regel skjer det veldig mye rundt en. Man har rettet oppmerksomheten på trafikken, tider før avreise, mennesker som skal av og på, roping og høytalere. Generelt er det veldig mange inntrykk som tas opp under slike omgivelser.

I de generelle teoriene omkring stress og stressreduksjon, tas det utgangspunkt i generelle trekk ved miljøet som er med på å skape stress og stressreduksjon (Cohen i Laumann, 2004). Som det kom fram i tabell to, ble følelsene knyttet til favorittsteder ofte referert til som rolig og avslappende og bekymringsløshet. Altså ble favorittsteder knyttet til omgivelser som var stressreducerende og avslappende. I teorien til Kaplan og Kaplan (1989), blir det skrevet om miljøer hvor mennesker føler mest velbehag. Her forklarer de videre et skille mellom to typer oppmerksomhet, rettet og spontan oppmerksomhet. Den spontane oppmerksomheten krever ikke anstrengelse eller energi, man kan nyte det som skjer rundt en. Rettet oppmerksomhet derimot, er den som er aktuell rundt ubehagelige steder. Mennesker som roper, er i bevegelse, reklame, biltrafikk, uoversiktlige gater og bygninger. Dette er miljøer som medfører stress og bekymring, og gir lite rom for å hente seg inn. Mye tyder på at våre respondenter ble utsatt for denne type oppmerksomhet ved sitt ubehagelige sted. Nå er det ikke sånn at alle mennesker opplever dette som direkte ubehagelig, men det kom fram under vår forskning at de stedene som ble beskrevet, ofte var i miljøer hvor denne type rettet oppmerksomhet var overveldende.

Videre har Ulrich (1993) en teori angående stressreduksjon. Han mener mennesker har et nedarvet instinkt til refleksivt å oppfatte situasjoner som truende eller trygge. Dermed settes kroppen ved truende situasjoner i alarmberedskap, som medfører høyere hjerterefrekvens og puls, med tiltak som flukt eller forsvar. I bymiljøer, og i ikke-natursteder hvor det kan være uoversiktlig og mye som skjer vil dette virke stressende og vekke usikkerhet. I våre respondenters tilfeller var dette blant annet i trafikken, gangene på sykehuset og akuttmottaket. Dette beskrev de som stressende, de opplevde miljøet som ukomfortabelt. Fordi miljøet var uoversiktlig, de så ikke hva som skjulte seg, dette var ubehagelig og bidro til å vekke usikkerheten og frykten hos de. Desto mer stresset de ble og frykten økte, desto sterkere ble ønske om å komme seg vekk eller unngå situasjonen. Mennesker som blir betraktet som ubehagelige, for eksempel selgere, narkomane og tiggere ble knyttet til flere av stedene. Dette utgjør sitt til å forsterke opplevelsen av ubehagelig atmosfære, og et bidrag til å sette kroppen i alarmberedskap. Ottosson (2007) forklarer dette med at mennesker refleksivt kan reagere negativt på ting som for eksempel blod. Dette fikk fram redselen hos våre respondenter, og det kan ha vært en forklaring på beskrivelsene som omhandlet akuttmottak og sykehus. Mye tyder på at stedene som ble beskrevet, omhandlet stressende miljøer. Miljøer der man ikke direkte var truet, men at kroppen ble satt i alarmberedskap, og ikke fikk

mulighet til å hente seg inn. Det er tydelig at det var høyere kompleksitet, intensitet og bevegelse i og rundt miljøene som ble beskrevet som ubehagelige (Cohen i Laumann, 2004).

Natursteder var den kategorien med nest minst oppslutning (11,8 %) under ubehagelig sted i vår studie. Menneske og natur er det vi har konsentrert oss om i denne oppgaven, derfor vil det være naturlig å diskutere dette spesielt. Natursteder var også lite representert (5 %) i studiet til Korpela m. fl. (2001). I vår studie var det to beskrivelser som havnet under denne kategorien. Det som kan sies om begge tilfellene, er at begge var knyttet til ubehagelige opplevelser med overnatting ute. Den ene var en overnatting under åpen himmel på vinterstid, og den andre en klam natt i telt. Vinterovernattingen ble beskrevet som kald og våt, mens teltopplevelsen ble beskrevet som fuktig, klam og klaustrofobisk. Dette er natursted, men det kan sies å være under omstendigheter som krever at man har erfaring med å sove ute. Skal man kunne trives ute en vinternatt, må man ha kompetanse nok til å mestre omstendighetene, og i tillegg helst gjøre det av fri vilje. Vi mener at disse opplevelsene ikke er rettet spesifikt mot elementet natur, men på selve opplevelsen av å ikke mestre elementet tilfredsstillende nok til å oppnå en god opplevelse. Uansett er natur underrepresentert i begge studiene, og kan derfor sees som et mønster i retning av svar på satt problemstilling.

Kategorien natursted på ubehagelige steder er det eneste funnet som samsvarer med studien til Korpela m. fl. (2001). I vår studie kommer helsevesenssettingen (sykehus, tannleger, akuttmottak) frem som hovedfunn, videre var det transportsettingen. I Korpela m. fl. (2001) sin studie kom det frem at geografiske steder (land, byer, bydeler) var kategorien med flest beskrivelser, deretter fulgte hjemlige settinger. Det er tydelig store ulikheter i hovedfunnene, og det er vanskelig å peke på hva som kan være en forklaring på dette.

Hvis det skal sies noe oppsummerende rundt ubehagelige steder, kan det være et mønster at respondentene ble direkte eller indirekte tvunget inn i situasjonene. Litt over halvparten av respondentene beskrev helsevesenssettinger som sitt ubehagelig sted, derav tannlegen og

akuttmottaket var stedene som oftest ble beskrevet. Tannlegen er ikke et sted man blir tvunget til å oppsøke, men har man vondt i tennene, oppsøker man stedet under en viss indirekte tvang. Til akuttmottaket drar man heller ikke frivillig, med mindre det trengs. Ofte har man ikke noe valg, det kan kalles frivillig tvang.

5.3 Konklusjon

Tema for studie omhandlet natur og menneskers favorittsted. Vi ønsket å se på hvorvidt naturen er et sted hvor mennesker trives, og føler velbehag. Problemstillingen vår ble dermed formulert som:

Vil det naturlige miljø være overrepresentert blant menneskers favorittsted og underrepresentert blant menneskers ubehagelige sted?

Ut ifra svarene vi fikk gjennom undersøkelsen vi gjennomførte, kom det fram at hele 82,6 % beskrev naturen som sitt favorittsted. Videre at natursteder havnet nest sist av de kategoriserte besvarelsene fra ubehagelig sted. Dette bidrar i stor grad til at vår problemstilling kan medføre riktighet.

Hovedforklaringen på at natursteder er overrepresentert kan sies å være de restituerende effektene, samtidig er det å være bortreist en god del av forklaringen. Vi mener å kunne konkludere med at funnene har en miljøpsykologisk forklaring, med bakgrunn i både kultur- og læringsteoriene, de generelle teoriene omkring stress og stressreduksjon, samt evolusjonsteoriene (Laumann, 2004). Kaplan og Kaplan (1989) beskrev et skille mellom rettet og spontan oppmerksomhet. I dette studiet var rettet oppmerksomhet ofte å spore under ubehagelige steder, mens spontan oppmerksomhet var det som kom frem ved favorittstedene. Samtidig var favorittstedene et miljø med lav kompleksitet, intensitet og bevegelse, og ubehagelige steder et sted med høy kompleksitet, intensitet og bevegelse.

Det vi altså kan slå fast er at naturen er overrepresentert som favorittsteder, og underrepresentert som ubehagelige steder. Dette kom også Korpela m. fl. (2001) frem til. Gjennom beskrivelser av opplevelsene av stedene som ble beskrevet, kan vi konkludere med at mennesker føler velbehag og slapper bedre av i naturen.

6 LITTERATURLISTE

Befring, E. (2007). *Forskningsmetode, etikk og statistikk*. 2 utgave. Det Norske Samlaget.

Gardener, G. T. og Stern, P. C. (2002). *Pearson custom publish*. Environmental problems and human behavior. Second edition. s.178-204.

Halvorsen, K. (1995). *Å forske på samfunnet*. 3 utgave. Bedriftsøkonomens Forlag.

Hartig, T. Mang, M. og Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experieces. *Enviroment and Behavior*. s. 3-26.

Holme, I. M. og Solvang, B. K (1993). *Metodevalg og Metodebruk*. 2 utgave. Tano.

Kaplan, R. og Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature - A Psychological Perspective*.
Cambidge University Press

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.
Journals of Enviromental Psykology, s. 169-182

Korpela, K. M. Hartig, T. Kaiser, F. G. og Fuhrer, U. (2001). Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. *Environment and Behavior*. s. 573-589.

Korpela, K. M. (2003). Negative Mood and Adult Place Preference. *Environment and Behavior*.s.332-346.

Lauman, K. (2004). *Restorative and Stress-reducing Effects of Natural Envoronments: Experiential, Behavioural and Cardiovascular Indices*. University of Bergen.

Miljøverndepartementet (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Internett:

<http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>. [Besøkt 15.11.2010]

Ottesson, J. (2007). The importance of Nature in Coping. *Acta Universitatis Agriculturae Sueciae*. Doktorgrad nr. 115. Internett: http://diss-epsilon.slu.se:8080/archive/00001616/01/Johan_Ottosson.pdf. [Besøkt 8.12.2010]

Strumse, E. (2007). Psykologiske perspektiver på forholdet mellom menneske og natur. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, nr. 8. s. 988-990.