

Undervurderte naturopplevingar

Folk undervurderer dei psykologiske gevinstane av det å vera i kontakt med naturen, i alle fall i Ottawa.



ILLUSTRASJON: ODA VALLE.

«Studien handlar om personlegdom og oppleving av universitetsområdet,» sa forskarane Elizabeth Nisbet and John Zelenski til 150 studentar ved Carleton University, som ligg i eit naturskjønt område like utanfor storbyen Ottawa i Canada.

Halvparten av studentane tok ein spasertur – anten på ein sti langs ein kanal ved eit arboret, eller via tunellar som knyter saman bygningane på universitetsområdet. Etterpå fylte dei ut eit spørreskjema om korleis dei hadde det med seg sjølv. Dei som ikkje gjekk på tur, blei bedne om å anslå korleis dei ville kjenna seg etter den eine eller den andre turen, men utan å faktisk gå den.

Spaserturen i naturskjønne omgivelnader skapte meir positive kjensler enn tunellturen. Dei som anslo sine eigne reaksjonar utan å gå tur, undervurderte effekten av å gå langs kanalen og overestimerte effekten av den andre ruta.

I ein oppfølgjande studie gjekk forsøkspersonane to andre turar etter først å ha vurdert den forventede effekten på humøret. Funna frå den første studien blei repliserte: Studentane hadde det betre og kjente seg meir i pakt med naturen etter å ha gått ein tur ute, men dei var ikkje i stand til å anslå kor positiv effekt ein slik tur faktisk hadde.

– Funna våre tyder på at naturområde i bylandskap kan gje auka lukkekjensle – og ikkje bare storslegne nasjonalparker, seier forskarane ifølgje BPS Research Digest.

– Når folk ikkje er klar over kor glade dei blir av å bruka naturen dei har rundt seg, overser dei samstundes si eiga tilknytning til naturen.

Ifølge forskarane er høgt medvit om eige tilhøve til naturen sterkt assosiert med miljøvenlege haldningar og miljøvenleg åtfærd, men dei er klare over at det ikkje er forskingsmessig belegg for at det å vera ute i naturen fører til endringar i tilhøvet til naturen over lang tid.

Kjelder: Nisbet, E., & Zelenski, J. (2011). Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability. *Psychological Science*, 22 (9).