

## Stressreducerende effekter av natur- opplevelser

*Laumann dokumenterer at det å oppholde seg i naturen kan redusere stress og ha en rekke gode helseeffekter, som bedre oppmerksomhet og konsentrasjon, og mer positive følelser.*

**PUBLISERT 1. september 2005**

---

**KARIN LAUMANN**



forsvarte 3. desember 2004 sin avhandling *Restorative and Stress-reducing Effects of Natural Environments: Experiential, Behavioural and Cardiovascular Indices* for dr. psychol.-graden ved Universitetet i Bergen.

Det har lenge vært en rådende oppfatning at naturmiljø har restituerende effekter i forhold til helse, men det er lite forskning om hva dette skyldes. Formålet med avhandlingen var både å utvikle metoder for å måle hva som kjennetegner restituerende miljøer, og å registrere psykologiske og fysiologiske effekter av eksponering for slike miljøer. Et spørreskjema som måler restituerende komponentene ved et miljø, ble utviklet og testet i to studier. Disse studiene viste at det var mulig å skille mellom ulike restituerende komponenter, og at forsøkspersonene svarte at de opplevde mer av disse i ulike typer naturmiljøer enn i ulike typer bymiljøer.

I et eksperiment så en gruppe av forsøkspersoner video fra naturmiljø, og en gruppe så en video fra bymiljø. Den gruppen som så video fra naturmiljø, hadde lavere puls mens de så videoen enn gruppen som så video fra bymiljø. Dette resultatet tyder på lavere fysiologisk aktivering mens forsøkspersonene så videoen fra naturmiljø enn bymiljø. Resultatet på en oppmerksomhetsoppgave som forsøkspersonene utførte før og etter at de hadde sett videoen, viste at den gruppen som hadde sett video fra naturmiljø, hadde

et bredere oppmerksomhetsfokus enn gruppen som hadde sett video fra bymiljø. I et eksperiment som varte i to dager, ble de direkte effektene av å gå i naturmiljø og i bymiljø undersøkt. Begge dagene utførte deltakerne først en mentalt krevende oppgave i to timer. Så gikk de den ene dagen tur i naturmiljø og den andre dagen tur i bymiljø. Resultatet viste at forsøkspersonene etter at de hadde gått tur i naturen, i noen grad presterte bedre på oppgaver som krevde strategisk tenkning og planlegging, de hadde mindre negative følelser og lavere nivå av fysiologiske stressreaksjoner enn når de hadde gått tur i bymiljø.

Oppsummert dokumenterte avhandlingen at eksponering for naturmiljø i noen grad resulterer i bedret oppmerksomhet, bedre prestasjoner på mentalt krevende oppgaver, mer positive følelser og lavere fysiologisk aktivering. Dette tyder på at eksponering for naturmiljø har en rekke stressreducerende effekter, som kan forklare de positive helseeffektene som tidligere er beskrevet i forskning.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 9, 2005, side*