

## **ÅTERHÄMTNING GENOM VISTELSE I NATUREN**

En litteraturöversikt om naturens påverkan på stress.

## **RECOVERY THROUGH VISITS IN NATURE**

A literature review of nature's impact on stress

Examensarbete inom huvudområdet omvårdnad  
Grundnivå  
15 Högskolepoäng  
Hösttermin 2018

Författare: Emma Larsson  
Niclas Andreasson

## SAMMANFATTNING

Titel:	Återhämtning genom vistelse i naturen
Författare:	Andreasson, Niclas; Larsson, Emma
Institution:	Institutionen för hälsa och lärande, Högskolan i Skövde
Program/kurs:	Sjuksköterskeprogrammet, Examensarbete i omvårdnad, OM525G, 15 hp
Handledare:	Göthe, Charlotta
Examinator:	Rosendahl, Sirpa
Sidor:	25
Nyckelord:	Natur, Skog, Stress, Upplevelse, Återhämtning

---

**Bakgrund:** Stressrelaterad ohälsa är idag vanligt förekommande och orsakar personligt lidande. Stress handlar om obalans mellan belastning och återhämtning. Långvarig stress kan resultera i en livssituation som ger både psykisk och fysisk ohälsa. För den som arbetar inom människovårdande yrken är det därför viktigt att kunna känna igen stress och dess symtom **Syfte:** Att belysa hur människor med stress upplever vistelse i naturen. **Metod:** Vald metod är en litteraturöversikt där kvalitativa och kvantitativa artiklar studerats. **Resultat:** Naturvistelse bidrar till psykologisk återhämtning vid stress. Stressade människor upplever att de har lättare att få ihop vardagen tack vare den återhämtning de får i naturen. Förmågan att reflektera kring sitt livssammanhang ökar och kraft och ambition att ta sig an framtiden infinner sig genom naturvistelse. Även fysisk återhämtning upplevs genom vistelse i naturen. Att erfara naturen via syn, känsel, smak och lukt upplevs ha en lugnande och avslappnande inverkan. Generellt bidrar vistelse i naturen till att människor känner sig förankrade i tillvaron och upplever känslor som glädje och tacksamhet. **Konklusion:** Resultatet visar att människor som lider av stress upplever återhämtning genom vistelse i natur

## ABSTRACT

Title: Restoration through visits in nature

Author: Andreasson, Niclas; Larsson, Emma

Department: School of Health and Education, University of Skövde

Course: Degree of Bachelor of Science in Nursing, Thesis in Nursing Care, 15 ECTS

Supervisor: Göthe, Charlotta

Examiner: Rosendahl, Sirpa

Pages: 25

Keywords: Experience, Forest, Nature, Restoration, Stress

---

**Background:** Stress related ill health is today a common condition that causes personal suffering. Stress is about imbalance between load and recovery. Long-term stress can result in a life situation that gives both mental and physical ill health. For those who work in human-care professions, it is therefore important to be able to recognize stress and its symptoms. **Aim:** To illustrate how people with stress experience visits in nature. **Method:** The chosen method is a literature review where qualitative and quantitative articles have been studied. **Results:** Visiting nature contributes to psychological recovery from stress. Stressed people find it easier to get their everyday life together thanks to the recovery they experience through visiting nature. The ability to reflect on ones lifesituation increases through visiting nature and also the power and ambition to take on the future. Also physical recovery is experienced through visiting nature. Experiencing nature through senses as sight, feeling, taste and smell is experienced to have a calming and relaxing impact. Generally, visiting nature contributes to feeling anchored in existence and experiencing feelings like joy and gratitude. **Conclusion:** The result shows that people suffering from stress experiences recovery through visits in the nature.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>1</b>
Definition av stress .....	1
Stress och dess förekomst .....	1
Stressorer .....	2
Symtom på stress .....	2
Behandling .....	3
Natur .....	3
Återhämtning och hälsa .....	3
Sjuksköterskans roll .....	4
Lidande .....	5
<b>PROBLEMFÖRMULERING</b> .....	<b>5</b>
<b>SYFTE</b> .....	<b>5</b>
<b>METOD</b> .....	<b>6</b>
Urval .....	6
Datainsamling .....	6
Analys .....	7
Etiska överväganden .....	7
<b>RESULTAT</b> .....	<b>8</b>
Förbättrad relation till sig själv och andra .....	8
Känsla av trygghet och säkerhet .....	10
Kontakt med känslor .....	10
Kroppslig återhämtning .....	11
Återhämtning via sina sinnen.....	12
Resultatsammanfattning.....	13
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>14</b>
Metoddiskussion .....	14
Resultatdiskussion .....	16
Konklusion.....	18
Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet.....	19
<b>REFERENSER</b> .....	<b>20</b>

## BILAGOR

1. Tabell över sökningar
2. Granskningsfrågor
3. Artikelöversikt
4. Tematabell

## **INLEDNING**

Stress handlar om obalans mellan belastning och återhämtning. Långvarig stress kan resultera i en livssituation som ger både fysisk och psykisk ohälsa. Antalet sjukskrivningar på grund av stressrelaterad ohälsa är idag mycket hög och visar att stress inte bara rör individen utan också är ett folkhälsoproblem. Genom tiderna har vistelse i naturmiljöer återkommande varit inslag i behandlingen av stressrelaterad ohälsa. I dagsläget används naturvistelse som behandling av stressproblematik på flera håll i världen. Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) upplevde 14 % av den svenska befolkningen år 2016 stress. Av dessa var andelen kvinnor nästan dubbelt så hög än män och allra vanligast var stress bland unga kvinnor. Ofta är det svårt att avgöra vad som är vad, man kan bli sjuk av stress men man kan också bli stressad av att vara sjuk. För den som arbetar inom människovårdande yrken är det därför viktigt att kunna känna igen stress, dess symtom och vad som kan motverka stress.

## **BAKGRUND**

### **Definition av stress**

Socialstyrelsen (2003) refererar till endokrinologiforskaren Hans Seyle som anses vara skapare av begreppet stress. Seyle utforskade under 1940-talet hur människor överlag reagerade på olika slags påfrestningar eller belastningar, så kallade stressorer. Forskningen visade att påfrestningar och belastningar i form av negativa händelser som olyckor, stora livshändelser, hårt kroppsarbete, långa arbetsdagar eller känslan av att ha mer ansvar än man klarar av kunde ge nedsatt hälsa. Vidare visar forskningen att belastningen i sig inte orsakar reaktionen, utan att det är den drabbades resurser att hantera påfrestningen, som avgör hur reaktionen blir. Resurserna ger motståndskraft att hantera de stressrelaterade belastningarna. Exempel på resurser kan vara fysisk aktivitet, relationer, det andliga livet regelbunden sömn samt vila (Socialstyrelsen, 2003; Williams, 1994). Även känsla av säkerhet, kontroll, stöd och tillit kan vara resurser. Socialstyrelsen (2003) Utifrån denna kunskap definieras stress som en organisms reaktion på obalans mellan belastning som den utsätts för och de resurser den har för att hantera denna. Stress beskrivs som ett mycket oprecist uttryck inom den vetenskapliga litteraturen och kan därför kallas ett fenomen (Williams, 1994).

### **Stress och dess förekomst**

Währborg (2009) menar att stress förändras i takt med tiden och i viss mån speglar hur samhället ser ut för tillfället. Exempel är den moderna tidens krav på tillgänglighet och svårigheter att få ihop en vardag full av måsten. Posttraumatisk stress, stark stressreaktion till följd av trauma, är en annan variant av stress som också speglar vår tid. Stress är en normal reaktion, som i grund och botten är god. Reaktionen är tillfällig och behövs för att

skydda och hjälpa människan att hantera den belastning som pågår (Währborg, 2009). Den som lever under långvarig stress utan återhämtning riskerar att drabbas av följsjukdomar om inte återhämtning uppnås. Depression och utmattningssyndrom är två av de följsjukdomar som kommer med obehandlad långvarig stress (Hjärnfonden, 2017). Stress i sig är inte en sjukdom utan ett tillstånd som yttrar sig på olika sätt, genom symptom. (Almén, 2017). För att klassificera dessa tillstånd använder sig den internationella sjukdomsklassifikationen, ICD-10, av begreppet stressrelaterad psykisk ohälsa. Under denna undergrupp återfinns både depression och utmattningssyndrom. Detta visar tydligt på att stress står i relation till människans psykiska välbefinnande (Åsberg et al. 2010).

## **Stressorer**

Alla blir stressade, vad som orsakar stressen är individuellt. Det kan bero på hur livssituationen ser ut, vem man är som person och vilket sammanhang det rör sig om. Två olika studier presenteras här för att visa på bredden av vad stressorer kan vara. Kallioniemi, Simola, Kaseva och Kymäläinen (2016) finner i sin studie av finska mjölkbönders upplevelse av stress stressorer som jordbrukspolitiken i sig, hur bönder ansåg sig framställas i media, svårigheter att få ekonomin att gå ihop, jordbrukets framtid, att sköta sitt jordbruk, arbetsbelastning, oförutsägbar arbetssituation och sjuka djur. Även stressorer i form av alkoholkonsumtion, ensamhet och familjerelationer framkom i samma studie. Suarez-Garcia, Maestro-Gonzales, Zuazua-Rico, Sánches-Zaballos och Mosteiro -Diaz (2018) finner i sin studie av spanska sjuksköterskestudenter andra stressorer; risken att skada patienter eller sig själv, att göra ett dåligt jobb, att ta fel på mediciner och ha bristande kompetens var alla stressorer. Övriga stressorer bland sjuksköterskestudenterna var kontakt med patienters anhöriga, brist på kontroll och rädsla att bli känslomässigt involverad.

## **Symtom på stress**

Stress visar sig i form av symtom. Jonsdottir, Rödger, Hadzibajramovic, Börjesson och Ahlborg (2010) visar i sin studie att 17 % av de som söker vård inom primärvården utöver den egentliga sökorsaken även lider av stressymtom. Deltagarna i studien upplevde symtom som rastlöshet, nervositet, oro, spänningar i kroppen samt oförmåga att sova på natten då tankarna var upptagna av det som stressade dem. Glise, Ahlborg och Jonsdottir (2014) visar att stress har ett samband med kroppsliga symtom som yrsel, huvudvärk, smärta i ben, leder och armar eller problem med magen och illamående. Almén (2017) beskriver stress med symtom som trötthet och utarmning av resurser. Han belyser även stressrelaterade områden som rör sexuella problem, panikångest, fobier, skam, depressivitet, kognitiv funktionsnedsättning, vikt och social ångest. Währborg (2009) lyfter aggressivitet, uppgivenhet och initiativlöshet som symtom på stress. Sammantaget visar denna mängd symtom hur stress kan sätta människan ur balans och orsaka ohälsa både till kropp, själ och ande

## **Behandling**

Stressande livshändelser är tätt sammankopplat med hur människor upplever sin hälsa, såväl kroppsligt som andligt (van den Berg, Maas, Verheij & Groenwegen, 2010). Stress utifrån livshändelser såsom olika sorters trauman, hård arbetsbelastning, svårigheter att få livspusslet att gå ihop eller dåliga relationer är exempel på detta. Utifrån dagsläget och att stressrelaterad ohälsa idag utgör en stor ohälsa hos befolkningen världen över är det därför intressant att se hur denna har behandlats historiskt. Söderback, Söderström och Schäländer (2004) beskriver hur natur, gröna omgivningar, sol, frisk luft och vatten ända sedan 1600-talet varit en viktig del i behandling av tillstånd som rör psykisk ohälsa. Under tidigt 1900-tal var regelbundna aktiviteter som trädgårdsarbete, grönsaksodling och vistelse i naturen en vanlig behandlingsform på de anstalter där människor som drabbats av psykiska åkommor vistades. Dessa aktiviteter visade sig ge kroppslig stimulans, skingra tankarna och bidra till återhämtning, välbefinnande och en hälsosam livsrytm. Med tiden upptäcktes det att samma effekt kunde nås med läkemedel, utan vistelse i natur och trädgård och sedan länge är läkemedelsterapi den behandlingsform som främst råder vid psykisk ohälsa (Söderback et. al 2004). De läkemedel som idag används vid psykisk ohälsa orsakar lidande och sänker livskvaliteten i och med sina många gånger besvärliga biverkningar. Bland biverkningarna finns bland annat utebliven sexlust men också nedsatt munhälsa i form av torrhet, svamp och dåliga tänder (O'Mullan, Doherty, Coates & Tilley, 2015; Fratto & Manzon, 2014).

## **Natur**

Natur beskrivs som den av människan relativt opåverkade yttre naturmiljön. I begreppet kan därför många olika miljöer, där människan i form av exempelvis bebyggelse inte satt allt för stora avtryck, inbegripas. Skog, öppna landskap, grönområden i städer, stränder, sjöar, hav eller den egna trädgården är alla olika miljöer som ryms inom begreppet natur. I begreppet ingår också föreställningen om att naturen också är en del av det ursprungliga och oförstörda. Därför är naturen tätt sammanlänkad med människans väsen och andlighet (Sörlin, u.å).

Vistelse i naturen har hälsobringande effekter vid stressrelaterad ohälsa. I Sverige används idag så kallad grön rehabilitering. Syftet med grön rehabilitering är att erbjuda stresslindring och återhämtning med hjälp av vistelse i gröna miljöer (Västra Götalandsregionen, u.å). I Japan behandlas stressrelaterad ohälsa med hjälp av vistelse i skogen, så kallat skogsbad (Shinrin-Yoku) vilket innebär att människan öppnar upp och återfår kontakten med sina sinnen med hjälp av vistelse i skogen (Hansen, 2018).

## **Återhämtning och hälsa**

Återhämtning beskrivs som en process av förnyelse där fysiska, psykiska och sociala resurser som gått förlorade återställs. Utöver detta beskrivs återhämtning som att bristande förmåga att hantera och anpassa sig till olika krav återställs. Oförmåga att återhämta sig får stora konsekvenser för människors handlingskraft, subjektiva välbefinnande och hälsa (Hartig, 2004).

Ordet hälsa betyder i sin ursprungsform helhet och beskrivs som ett tillstånd av friskhet, sundhet och välbefinnande (Dahlberg & Segesten, 2010). Hälsa beskrivs vidare som en levande och föränderlig process som bör vara målet för all omvårdnad. En annan beskrivning av hälsa är att kunna må bra och att vara i stånd till att genomföra det man anser vara av värde i livet, både i det stora och det lilla (Dahlberg & Segesten, 2010). Även Stolt (2007) beskriver hur hälsa ses som en upplevelse av välbefinnande och beskriver hur psykisk hälsa kan värderas högre än fysisk ohälsa. Stolt beskriver vidare att hälsa kan handla om att leva med naturen och uppleva välbefinnande genom enkla saker som att kratta löv, vara ute i trädgården eller att se fåglar och höra deras sång.

Hälsa handlar om livsrytm och beskrivs utifrån orden rörelse, stillhet, vila, sömn samt förmåga att koppla bort det som förtar upplevelsen av hälsa (Dahlberg & Segesten, 2010). Rörelsen beskrivs som förmåga till tankemässig och känslomässig rörelse. Stillheten beskrivs i termer som tystnad, lugn och ro, fridfullhet och tillbakadragenhet. Vilan beskrivs som förmåga att finna harmoni mellan vilja, känsla och handling. Sömmen är avgörande för hälsan då den i hög grad är förknippad med själslig och kroppslig återhämtning (Dahlberg & Segesten, 2010).

## **Sjuksköterskans roll**

Sjuksköterskans ansvar och funktion står i relation till patienten men också till lagar och förordningar. Patientlagen (SFS 2014:821) tydliggör och stärker patientens ställning, självbestämmande och delaktighet. Vidare säger patientlagen att självbestämmande och integritet ska respekteras samt att vården ska vara av god kvalitet och stämma överens med vetenskap och beprövad erfarenhet. Sjuksköterskan har ansvar för sin yrkesutövning, för professionen och allmänheten. Det innebär bland annat att ansvara för eget livslångt lärande, förvalta sin egen och andras kompetens, verka för evidensbaserat yrkesutövande, och verka för allas rätt till vård på lika villkor (Svensk sjuksköterskeförening, 2014).

International Council of Nurses (ICN) etiska kod för sjuksköterskor har fyra övergripande ansvarsområden, främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande (Svensk sjuksköterskeförening, 2014). Då stress orsakar ohälsa, lidande och följsjukdomar är det därför tydligt att stress faller inom sjuksköterskans profession. Omvårdnaden kring en människa som lider av stressrelaterad ohälsa blir därför en del av sjuksköterskans ansvar. Omvårdnadens karaktär beror på i vilken fas samt var inom vården sjuksköterskan möter den stressade patienten. Det övergripande för sjuksköterskan blir att möta patienten där den är, vara lyhörd och stödja olika hälsofrämjande processer (Gustafsson, 2014). Primärvården är ett steg i vårdkedjan dit personer med stress vänder sig. På grund av det växande problemet med stress är primärvården en av de vårdinstanser där efterfrågan på psykologisk behandling är större än tillgången. Här blir sjuksköterskan en viktig del i att hjälpa personer med stress. (Socialstyrelsen, 2017).



## **Lidande**

Att drabbas av stressrelaterad ohälsa och dess symptom orsakar lidande. Wiklund (2003) beskriver lidande som något mer än symptom som kan observeras, och menar att lidande berör hela människan, hennes existens, verklighet och förhållningssätt till sig själv. Den som lider genomgår en inre process och upplever i viss mån en förlust av sig själv. Att lida beskrivs som en privat angelägenhet och leder därför ofta till att den drabbade känner sig avskuren och främmande för andra människor. Sammantaget kan detta leda till en ny upplevelse av sig själv och sin plats i världen. Det lidande som upplevs som outhärdligt är förlamande och ett hinder för att växa som människa. Lidande som däremot kan uthärdas kan enligt Wiklund (2003) samexistera med en upplevelse av hälsa.

## **PROBLEMFÖRMULERING**

Stressrelaterad ohälsa är idag ett växande problem som orsakar lidande både för individen och folkhälsan. Obehandlad stress kan genom sina många symptom påtagligt påverka hälsa, livskvalitet och välbefinnande hos den drabbade. Alltför långvarig stress riskerar att utvecklas till följsjukdomar med såväl fysiska som psykiska symptom. Följsjukdomarna orsakar lidande och kan komma att kräva livslång medicinering, ofta med biverkningar som sänker livskvaliteten och skapar ytterligare lidande. Ur ett omvårdnadsperspektiv är kunskap om stress och återhämtning viktigt eftersom sjuksköterskan i sin profession, oberoende av vart hen arbetar, träffar människor som lider av stress.

Fördjupad kunskap inom området kan bli en resurs för sjuksköterskan som i sin profession ofta möter människor som lider av stress. Obalans mellan belastning och återhämtning orsakar stress och det är kring dessa faktorer stressbehandling rör sig. Människan har genom historien sökt återhämtning i naturen, det är därför författarnas avsikt utforska vilken inverkan naturen har på människor som lider av stressrelaterad ohälsa.

## **SYFTE**

Att belysa hur människor med stress upplever vistelse i naturen.

## **METOD**

Vald metod är en litteraturöversikt med syfte att ge en överblick över kunskapsläget inom ämnesområdet (Friberg, 2017a). Översikten bygger på kvantitativa och kvalitativa artiklar, detta är passande då ett speciellt fenomen kan belysas ur olika perspektiv (Friberg, 2017a; Forsberg & Wengström, 2013). Kvantitativ forskning visar genom mätningar och jämförelser en generell bild av ämnesområdet medan kvalitativ forskning visar på levda erfarenheter inom ämnesområdet (Segesten, 2017; Friberg, 2017a). En litteraturöversikt som bygger på både kvalitativ och kvantitativ forskning ger en fördjupad och användbar kunskap inom ämnesområdet som rör sjuksköterskans kompetensområde (Friberg, 2017a).

## **Urval**

För att finna vetenskapliga artiklar som svarar på syftet har inklusionskriterier och exklusionskriterier använts (Billhult, 2017). Inklusionskriterier har varit vetenskapliga artiklar författade på engelska som genomgått peer - review, alltså varit vetenskapligt granskade av experter (Östlundh, 2017). Övriga inklusionskriterier har varit både kvinnor och män, från 15 år och uppåt. Artiklar som innehållit barn som varit 15 år och yngre har exkluderats. Artiklarna som examensarbetets resultat bygger på sträcker sig från 2007-2018 vilket anses kunna ge ett resultat som bygger på aktuell och relevant forskning (Östlundh, 2017). Titlar lästes på de artiklar som uppkom i sökningarna, därefter lästes abstrakten på de titlar som ansågs stämma överens med examensarbetets syfte.

## **Datainsamling**

Initialt genomfördes en inledande informationssökning för att skapa en översikt av problemområdet, i denna fas studerades facklitteratur, webbsidor och vetenskapliga artiklar (Östlundh, 2017). Flertalet sökord genererades i detta stadie, bland dessa återfanns och användes health, stress, effect, recovery, nature-therapy, urban, therapy, eco-therapy, forest, bathing, green, environment, experience, forest-therapy, och restoration. Den egentliga litteratursökningen genomfördes med ovan angivna sökord i databaserna Cinahl och ScienceDirect med och utan trunkering, detta för att få alla böjningar av ordet och undvika bortfall (Östlundh, 2017). Cinahl och ScienceDirect är lämpliga att använda då de erbjuder vårdvetenskaplig och medicinsk forskning. Både i den initiala och den egentliga informationssökningen har referenslistor studerats sekundärt (Östlundh, 2017). Sekundärsökningen resulterade i titlar som sedan söktes i WorldCat Discovery. Sekundärsökning har också genomförts genom att ange artikeltitlar i sökmotorn Google (Östlundh, 2017). En vetenskaplig artikel hittades i den inledande informationssökningen med hjälp av sökmotorn Google, den genererade i sin tur via genomläsning av referenslistan en vetenskapliga artikel som författarna använde i resultatet. I ScienceDirect genererades förslag på artiklar inom ämnesområdet, en av dessa användes i resultatet (Östlundh, 2017). Resultatet av litteratursökningen redovisas i en tabell, se bilaga 1. Tabellen redovisar databas, sökord, antal träffar, antal lästa artikeltitlar, antal lästa abstract samt antal valda artiklar till examensarbetets resultat. Artiklarna har kvalitetsgranskas enligt Fribergs (2017b)

granskningsfrågor för kvalitativa respektive kvantitativa studier, se bilaga 2. Totalt har 13 artiklar använts till resultatet. Datainsamlingen har skett i biblioteket på högskolan i Skövde samt i författarnas hem mellan den 3 april och 11 oktober 2018

## **Analys**

Artiklarna har analyserats och bearbetats enligt Fribergs analyssteg för litteraturöversikt (Friberg, 2017a). Steg ett innebär att artiklarna som helhet översattes och sedan lästes flera gånger för att öka förståelsen för innehåll och sammanhang. Inledningsvis lästes artiklarna var för sig och sedan sammanställdes artiklarnas resultat tillsammans. Från de kvalitativa artiklarna sammanställdes upplevelser och känslor som var beskrivna i artiklarnas resultat. Från de kvantitativa artiklarna lästes resultatets text samt gjordes en tolkning av de olika tabellerna där olika mätskalor legat till grund. Vidare studerades de olika mätskalornas utformning och vilka frågor de innehöll, detta för att kunna tolka tabellerna på ett korrekt sätt. samt säkerställa att de svarade på examensarbetets syfte I steg två gjordes en översiktstabell över samtliga artiklar där deras metod, resultat, etiska överväganden och syfte sammanställdes. Detta för att skapa en översikt som grund för analysen, se bilaga 3 artikelöversikt (Friberg, 2017a). I steg tre bearbetades gemensamt sammanställningarna av resultaten varefter de bröts ned flertalet gånger för att finna likheter, skillnader och återkommande teman, se bilaga 4, tematabell. De likheter, skillnader och teman som urskiljdes i analysprocessen sammanställdes till en ny helhet. Den nya helheten som framträdde i analysen sammanställdes i examensarbetets resultatdel i form av passande teman (Friberg, 2017a). Författarnas förförståelse bestod i egna levda erfarenheter inom ämnesområdet som de kontinuerligt reflekterade kring under analysprocessen. (Henricsson, 2017).

## **Etiska överväganden**

Examensarbetet bygger på vetenskapliga artiklar som fått tillstånd från etisk kommité eller där etiska överväganden gjorts. Tre artiklar hade inte skrivit ut att de granskats av någon etisk kommité. Då dessa tre artiklar publicerats i en tidskrift eller på en webbsida med egen etisk granskning innan publicering såg författarna dessa artiklar som etiskt godtagbara. Författarna till examensarbetet har haft för avsikt att inte på medvetet sätt framställa ett resultat som innebär en förvanskad bild av ämnesområdet (Kjellström, 2017).

## RESULTAT

Resultatet visar att stressade människor upplever återhämtning när de vistas i naturen. Återhämtningen visar sig i form av fem teman som presenteras i tabell 1.

Tabell 1

<i>Teman</i>
Förbättrad relation till sig själv och andra
Känsla av trygghet och säkerhet
Kontakt med känslor
Kroppslig återhämtning
Återhämtning via sina sinnen

### **Förbättrad relation till sig själv och andra**

Stressade människor upplever genom vistelse i naturen att det blir enklare att få kontakt med sitt inre vilket ger en upplevelse av ökad mental närvaro och medvetenhet. (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert & Grahn, 2018; Sonntag-Öström et al, 2015; Westlund, 2015). Naturmiljöer förknippas i sig med återhämtning för människor därför att naturen ger mentalt och andligt välbefinnande. (Hansen-Ketchum, Marck, Reutter & Halpenny, 2011). Kontakten med växtligheten och naturen upplevs ge stöd att kunna grunda sitt liv i nuet vilket bidrar till en känsla av att ha kontroll över sin livssituation, få perspektiv på livet och sina erfarenheter. (Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Kristiansen & Grahn, 2017; Westlund, 2015;) Att vistas i det fria hjälper också till att blicka inåt samt känna sig mer hel och komplett som människa (Hansen-Ketchum et al, 2011; Westlund, 2015) Förståelse av det egna behovet av lugn och ro, tillåtelse att bejaka sig själv och sina känslor uppstår (Olafsdóttir, Cloke & vögele, 2017; Sonntag-Öström et al, 2015). Att byta vardagsmiljön mot naturen upplevs ibland som semester. Människor upplever att de genom vistelse i naturen lyckas koppla bort en påfrestande och stressande vardag och att den yttre och inre världens svårigheter lämnas utanför (Hansen-Ketchum et al, 2011; Olafsdóttir et al, 2017; Stigsdotter et al, 2017; Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa, 2014; Pálsdóttir et al, 2018; Westlund, 2015). Detta ger utrymme att tänka på saker som vanligtvis inte ges utrymme att tänkas på. Tankar som upptar huvudet sätts i rörelse och börjar processas på ett annorlunda sätt än tidigare. Det upplevs som en städning i huvudet vilket ger annorlunda infallsvinklar, nya perspektiv och beskrivs som en känsla av att lämna sitt vardagsjag hemma. (Olafsdóttir et al, 2017) Att spendera tid i naturen upplevs ge förmåga till reflektion och tänkande samt förbättrad sinnesstämning (Sonntag-Öström et al, 2015).

Naturen bidrar till en upplevelse av att vara i balans, känna sig klar i huvudet och få ökad livsgnista och kreativitet (Hansmann, Hug & Seeland, 2007; Lee, Park, Tsunetsugu, Ohira,

Kagawa & Miyazaki, 2011; Tyrväinen et al, 2014). Att vara stressad påverkar självförtroende och självkänsla negativt. Längre perioder av återkommande besök och vistelser i naturen har positiv inverkan på dessa faktorer eftersom de med tiden upplevs komma tillbaka. (Sonntag-Öström et al, 2015; Westlund, 2015). Vistelse i naturen bidrar till en ökad upplevelse av att allt i livet har en mening och ett syfte. Detta möjliggör en syn på sig själv som innebär något mer än att vara bara en stressad människa. Denna upplevelse grundas i att se hur naturen regleras av cykler och säsonger, födelse och död och känslan av att naturen fyller behovet av något mer än människor för att kunna återhämta sig (Westlund, 2015) Naturen möter ett behov av att känna sammanhang och bidrar till en upplevelse av detta (Dolling, Nilsson & Lundel, 2017; Tyrväinen et al, 2014). Förväntningar som upplevs bidra till stress byts i naturen mot en stresslindrande upplevelse som beskrivs med orden "nature meets you where you're at" (Westlund, 2015, s 168.)

Att vistas i naturen påverkar positivt förmågan att möta och tackla problem och ger även en upplevelse av att ha ökat tålamod (Hee jung, Woo & Soo Ryu, 2015; Stigsdotter et al, 2017). De intryck av naturen som ses som positiva upplevs smitta av sig vilket gör det lättare att handskas med kraven i världen utanför, vilket ger förmåga att föra sitt liv framåt (Westlund, 2015). Kraft till förändring och upplevelse av nya ambitioner inför framtiden väcks och kapaciteten att genomföra en livsförändring infinner sig. En ny och förbättrad livssituation upplevs vara inom räckhåll och mod att på nytt våga ta initiativ och be om hjälp när det behövs uppstår. Människor upplever efter återkommande vistelser i naturen en förbättrad förmåga att uttrycka sig själv och sina känslor vilket bidrar till större förmåga att bemästra sin livssituation. (Hee jung et al, 2015; Sonntag-Öström et al, 2015) Stressade människor upplever även att de får energi av att vistas i naturen varpå framtidstro och förmåga att klara av och anpassa sig till vardagen och förändrade omständigheter uppstår (Sonntag-Öström et al, 2015; Tyrväinen et al, 2014; Westlund, 2015). En ny bild av vad hälsa är och kan innebära är insikter som väcks i och med naturvistelser. Även förmåga att njuta av livet är en upplevelse som uppstår genom vistelse i naturen (Sonntag-Öström et al, 2015)

Det upplevs lättare att hitta en plats i samhället och knyta an till världen runt omkring genom att vistas i naturen (Westlund, 2015). Utöver detta upplever människor att de får lättare att hantera sociala relationer, att de får förbättrade relationer och att mötet med andra människor blir enklare (Sonntag-Öström et al, 2015; Westlund, 2015). Att vistas i naturen med andra människor, såsom familj eller vänner, upplever stressade individer bidra till att de får lättare att knyta an till dem i sin närhet. Att spendera ostrukturerad tid i naturen tillsammans med sina barn bidrar till avslappning, frid och en känsla av att höra samman med naturen vilket positivt påverkar känslan av återhämtning (Hansen-Ketchum et al, 2011)

I think we live in such a busy, technologically-focused, stressed world that people need to take breaks and get away from it all. Engaging with nature helps with stress, aids in refocusing on positive aspects or just allowing one to focus inward. These natural settings are restorative, peaceful and for me, a necessity (Hansen-Ketchum, Marck, Reutter & Halpenny, 2011 s.561).

## **Känsla av trygghet och säkerhet**

Att vara ensam i naturen kan till en början upplevas negativt då känslan av att vara utelämnad till sig själv och sina tankar blir påtaglig. Detta yttrar sig i känslor av stress, förvirring, obekvämheter, olust samt känslomässig och mental frustration (Sonntag-Öström et al, 2015; Westlund, 2015). Även rädsla för djur och att tappa bort sig kan till en början upplevas påfrestande och stressande för den som vistas i naturen. Att känna sig trygg och säker är viktigt för att kunna uppleva återhämtning i naturen (Sonntag-Öström et al, 2015).

Med tiden infinner sig, trygghet, lugn och säkerhet eftersom naturen ses som en mer och mer tilltalande och bekant plats att vistas på. "I was looking for . . . shade, and secrecy. I felt quite safe there in the spruce forest . . . I suppose that was why I was attracted by it" (Sonntag-Öström et al. 2015, s 611) Naturen upplevs även som en fristad och tillflyktsort vilket stimulerar till välbefinnande (Pálsdóttir et al, 2018; Sonntag-Öström et al, 2015). Naturen blir en plats där människan upplever en feel-good känsla, det beskrivs som att vara hemma och att känna sig välkommen (Olafsdóttir et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2015). Den upplevs även som motsats till världen runt omkring vilken upplevs som krävande och otrygg, exempelvis genom krav och upplevelsen av att ständigt vara på sin vakt inför det som kan utlösa en plötslig stressreaktion (Sonntag-Öström et al, 2015). Genom att känna trygghet öppnas möjligheten att känna sina verkliga känslor och inte behöva spela den roll som annars spelas i livet (Pálsdóttir et al, 2018). Upplevelsen av trygghet och säkerhet i naturen ses också som en öppning till att våga tala om sina upplevelser, något som inte lika lätt upplevs inomhus. Marken, gräset, vinden, löven, blommorna upplevs ha en helande kraft som har en stresslindrande effekt (Westlund, 2015). "There's something about the healing power of the regenerative earth, the grass, the leaves, the flowers, the bees, whatever wanders in, the ants while there doing their work, the honey bees that don't sting" (Westlund, 2015, s 168) Att utomhus bearbeta sina känslor med utsikt över fält och himmel upplevs positivt, detta eftersom dessa miljöbetingelser fyller ett behov av rymd som anses nödvändigt för att handskas med känslolivet (Pálsdóttir et al, 2018). Behovet av trygghet och säkerhet tillfredsställs när det finns möjlighet att på något sätt dra sig undan och på så sätt uppleva skydd från insyn och andra människor. Detta i sin tur öppnar upp för sinnestro, fysisk avslappning samt lugn och ro (Sonntag-Öström et al, 2015).

## **Kontakt med känslor**

Att vistas i naturen förstärker positiva känslor och förtar upplevelsen av negativa känslor. Utöver detta förstärks de positiva känslor som redan finns hos den stressade människan. (Sonntag-Öström et al, 2015; Tyrväinen et al, 2014) Stressade individer upplever att städer och dess miljöer har en negativ påverkan på deras stress. Denna negativa påverkan upplevs bli mindre efter besök i skogen (Olafsdóttir et al, 2017). Ilska, fiendlighet, nervositet, frustration och upprördhet är känslor som minskar hos dem som vistas i naturen (Hee jung et al, 2015; Pálsdóttir et al, 2018; Stigsdotter et al, 2017; Tyrväinen et al, 2014). Också en lägre grad av subjektiv stress i form av avstängdhet från sina känslor och känslomässig utmattning, ses genom naturvistelse (Hee jung et al, 2015). En upplevelse av att känslomässiga problem inte berör på samma sätt som tidigare förknippas också med besök i

naturen för stressade människor (Dolling et al, 2017). De som vistas i naturen upplever att naturen hjälper dem att processa sina känslor och de upplever en känsla av lycka (Pálsdóttir et al, 2018; Sonntag-Öström et al, 2015).

## **Kroppslig återhämtning**

Stressade människor som spenderar tid i naturen upplever att den ger dem möjlighet att varva ner och få förbättrad kontakt med sin kropp (Westlund, 2015) Människor som tidigare haft fysiska problem relaterade till stress upplever efter återkommande vistelser i naturen att deras fysiska problem minskar och inte begränsar dem på samma sätt som innan. Detta innefattar symtom som värk i rygg, nacke, händer och rygg (Dolling et al, 2017). Att komma ut i naturen väcker fysiska reaktioner av välbehag som ses som tecken på att stressen lämnar kroppen. Detta beskrivs exempelvis som kroppsliga uttryck i form av gåshud och en upplevelse av att återfå en normal andning (Olafsdottir et al, 2017).

I felt it very soon after I started walking... just you know ahhh... started to breathe and appreciate the fact of being there. It was also such perfect timing for me right after my relaxing weekend and I felt the stress starting to go away. There were moments when I got Goosebumps. I sometimes get these physical signs when the stress is leaving my body (Olafsdottir, Cloke & vögele 2017, s. 362).

Andra fysiska tecken är en upplevelse av mindre spändhet i kroppen samt minskad huvudvärk (Hansmann et al, 2007; Lee et al, 2011; Stigsdotter et al, 2017; Westlund, 2015).

En stressad och teknikfokuserad vardag är något som kopplas bort då vatten, stränder, öppna ytor, trädgårdar och skogar bjuder in till fri lek och fysisk aktivitet vilket i sin tur leder till kroppsligt välbefinnande (Hansen-Ketchum et al, 2011) Olika aktiviteter ger olika upplevelse av återhämtning. Personer som promenerar i naturen, enbart är där för avslappning eller kommit för att titta på den upplever alla återhämtning. Däremot finns uppfattningen generellt att en promenad ge högre grad av återhämtning än övriga aktiviteter (Hansmann et al, 2007; Stigsdotter et al, 2017; Tyrväinen et al, 2014; White, Pahl, Ashbullby, Herbert & Depledge, 2013) Att vistas i naturen och samtidigt utföra någon typ av fysisk aktivitet kan ge mer eller mindre känsla av återhämtning (Hansmann et al, 2007; White et al, 2013). Naturen bidrar till att människor känner sig mer vitala och har mer energiska i allmänhet (Tyrväinen et al, 2014) Människor känner sig generellt även mindre trötta efter ett besök i skogen (Lee et al, 2011; Stigsdotter et al, 2017) Att spendera tid i naturen återkommande under en längre period upplevs bidra till förbättrad sömnkvalitet och känsla av att ha mer energi på morgonen (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen, 2010; Sonntag-Öström et al, 2015; Tyrväinen et al, 2014). Människor som är mer stressade upplever återhämtningen i skogen som större än de som inte upplever sig lika stressade. De som oftare besöker naturen regelbundet upplever att de är mindre stressade än de som mer sällan och oregelbundet besöker naturen (Hansmann et al, 2007; Hee jung et al, 2015; Korpela et al, 2010). "I can tell you that I have slept better after those days I have been out in the forest... and even my husband has noticed that" (Sonntag-Öström et al. 2015, s 611) Människor som behandlas med läkemedel och under en längre tid återkommande vistas i naturen visar på minskad konsumtion av läkemedel än tidigare (Dolling et al, 2017)

## Återhämtning via sina sinnen

Stressade människor upplever att vistelse i naturen stimulerar deras sinnen på ett sätt som berör dem positivt (Pálsdóttir et al, 2018; Tyrväinen et al, 2014). Att erfara naturen med sina sinnen förstärker upplevelsen av att vara en del av den. Detta ger i sin tur en upplevelse av att vara förankrad i tillvaron som upplevs som betydelsefull för återhämtningen. (Olafsdóttir et al, 2017). Naturen och dess olika inslag upplevs som något som förbättrar uppmärksamhetsförmågan, detta gör att intrycken från naturen i takt med naturvistelsens gång blir tydligare. Att bli uppmärksam på naturens variationer, exempelvis himmel, sol och ljus, ger en upplevelse av fridfullhet som gör det enklare att fokusera på sitt inre. Kroppslig kontakt med naturens element förstärker känslan av välbefinnande eftersom fysisk kontakt med naturen upplevs som viktigt för att känna sig förankrad här och nu. Det kan handla om att ta tag i och röra vid föremål som exempelvis träd, grenar och snö, sätta sig på en stubbe eller lägga sig direkt på marken och känna jordens puls på ett positivt sätt (Hansen-Ketchum et al, 2011).

Eh...I mean partly being close to the earth on the ground that makes me calm; not always having furniture in between. Being completely on the ground, it feels like some sort of pulse from the earth, in a good way. So it happened that I 'grounded' myself. I needed to be grounded. (Pálsdóttir, Stigsdotter, Persson, Thorpert & Grahn 2018, s 318)

Återhämtning genom vistelse i naturen upplevs också när smak-och doftsinnen stimuleras. Lukten av luft och gräs beskrivs som naturlig och upplevs ha en lugnande inverkan. (Olafsdóttir et al, 2017; Pálsdóttir et al, 2018). Att erfara naturen genom smaksinnet bidrar också till återhämtning då det väcker en upplevelse vara i kontakt med naturen (Pálsdóttir et al, 2018). Att lyssna till och känna vinden upplevs ge lugn och förmåga till kontemplation (Hansen-Ketchum et al, 2011; Pálsdóttir et al, 2018). Även ljudet av vind och fåglar har en avslappnande effekt (Hansen-Ketchum et al, 2011).

Stressade människor som vistas i naturen upplever att det visuella intrycket har en effekt på deras återhämtning (Hansmann et al, 2007; Korpela et al, 2010; Pálsdóttir et al, 2018; Sonntag-Öström et al, 2015; Tyrväinen et al, 2014; Westlund, 2015) Upplevelser av naturens skiftningar i färg och form väcker känslor som glädje och tacksamhet (Olafsdóttir et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2015). Att plötsligt möta starka synintryck kan dock till en början upplevas som stressande. Detta då synintrycken kan vara för många och för starka och därmed blir svåra att hantera och leda till trötthet, särskilt för människor med stark stress (Pálsdóttir et al, 2018). Naturmiljöer som kännetecknas av ljus, vidder, öppenhet och god utsikt upplevs speciellt bidra till återhämtning i form av avslappning, känslor av frid och stimulans av känslolivet (Olafsdóttir et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2015). Vattenmiljöer och öppna landskap är de miljöer som ger högst grad av återhämtning medan stadsnära naturmiljöer upplevs ge lägre grad av återhämtning (Hansmann et al, 2007; Korpela et al, 2010; White et al, 2013). Att se, höra och vistas nära vatten är särskilt förknippat med känslor av lättnad och avslappning och upplevs bidra till reflektionsförmåga. Vatten ses också som något mer än bara vatten, det ses som en bild för hur livet fylls på och kommer tillbaka (Korpela et al, 2010; Sonntag-Öström et al, 2015; Westlund, 2015; White et al, 2013).



## **Resultatsammanfattning**

Stressade människor som vistas i naturen upplever återhämtning på flera plan. Psykologisk återhämtning visar sig bland annat i upplevelser av kontakt med sitt inre, mental närvaro och medvetenhet, förmåga att vara här och nu samt bejaka egna behov. Relationen till medmänniskor och förmåga att knyta an till världen runt omkring upplevs förbättras. Förmågan att reflektera kring sin livssituation ökar och kraft och ambition att ta sig an framtiden infinner sig. Stressade människor som vistas i naturen upplever att de har lättare att få ihop vardagen. Trygghet och säkerhet för den som vistas i naturen är viktigt då dessa faktorer utgör grund för att återhämtning ska kunna uppnås. I och med vistelse i naturen ökar positiva känslor och negativa känslor minskar. Kroppslig återhämtning i och med naturvistelse visas då stressymptom som värk, spänningar i kroppen och dålig sömn reduceras. Att erfara naturen via syn, känsel, smak och lukt upplevs ha en positiv inverkan på stress och återhämtning.

# DISKUSSION

## Metoddiskussion

Designen för examensarbetet är motiverad då den presenterar problemområdet, beskriver vilken metod som användes för att undersöka problemområdet samt hur urval, datainsamling, tillvägagångssätt, dataanalys och etiska ställningstaganden behandlats (Henricsson, 2017). Examensarbetets metod integrerar det kvalitativa och kvantitativa angreppssätten vilket anses passande då ett specifikt fenomen ska belysas. Vald metod gör det möjligt att belysa stress ur ett subjektivt och generellt perspektiv samtidigt vilket ger en vidare bild av vad detta kan innebära. Om rent kvantitativ- eller kvalitativ metod använts vore detta inte möjligt (Forsberg & Wengström, 2013; Friberg, 2017a).

Då stress rör såväl unga som gamla inkluderades personer från 15 år och uppåt. Författarna valde att exkludera åldrar under 15 år då denna grupp inte förekommit i de artikelsökningar som gjordes. Författarnas avsikt var att framställa kunskap kring ett ämne som berör alla människor, därför gjordes inga avgränsningar geografiskt eller efter könstillhörighet. Urvalet begränsades till vetenskapliga artiklar som genomgått peer-review eller annan typ av etisk granskning och publicerats mellan 2007 och 2018. Dessa avgränsningar gjordes för att stärka arbetets vetenskapliga kvalitet och tillförlitlighet samt utifrån att vetenskap anses vara en färskvara (Östlundh, 2017). Enbart engelska artiklar har använts eftersom detta är det språk vetenskapliga artiklar vanligtvis skrivs på samt ett språk som författarna behärskar (Östlundh, 2017).

I den inledande informationssökningen gjordes en sökning på “ekoterapi vetenskaplig” i google (Östlundh, 2017). Denna informationssökning genererade en mängd användbara sökord samt en vetenskaplig artikel vars referenslista innehöll en artikel som författarna valde att använda till resultatet. Genom att studera den valda artikelns referenslista, så kallad sekundärsökning, hittades ytterligare en vetenskaplig artikel till resultatet. Att använda vetenskapliga artiklar som hittats via sekundärsökning är vedertaget (Östlundh, 2017). De sökord som genererades i den inledande informationssökningen samt ytterligare relevanta sökord från Cinahls ämnesordlista användes vidare i den egentliga informationssökningen i databaserna Cinahl och ScienceDirect. Cinahl är databas inom den vårdvetenskapliga disciplinen och har därför använts (Östlundh 2017). Cinahl gör det möjligt att begränsa sökningarna till peer review för att få artiklar som varit vetenskapligt granskade, detta styrker trovärdigheten i examensarbetet (Henriksson, 2017). Den andra databasen som använts är den tvärvetenskapliga ScienceDirect, den täcker även andra forskningsdiscipliner såsom medicin och psykologi vilka också har använts i examensarbetet. Medicin och psykologi ses som stödämnen till den vårdvetenskap varför författarna anser att ScienceDirect därför lämpat sig för artikelsökning till examensarbetet (Dahlborg-Lyckhage 2017). ScienceDirect hade artiklar som även återfanns i Cinahl vilket stärker sökningarnas sensitivitet och därmed examensarbetets trovärdighet (Henricson, 2017).

Alla sökord anses relevanta då de knyter an till syftet (Henricsson, 2017). Sökorden har använts med och utan trunkering, detta för att få med alla böjningar av orden (Östlundh, 2017). Sökord som innehållit två ord, exempelvis “forest therapy” har även sökts var för sig,

i syfte att inte missa eventuellt användbara artiklar. Kombination av sökord varierades så att antalet träffar inte blev för många, vilket om så skett hade visat på en svag sökning (Östlundh, 2017). Vid sökning i ScienceDirect gavs artikelförslag i marginalen. Att använda artiklar funna med denna förslagsfunktion är vedertaget (Östlundh, 2017). En mängd titlar och abstracts studerades och slutligen valde författarna 13 artiklar de ansåg svarade på syftet. Antalet artiklar anses tillräckligt, då de svarar på syftet samt ger en enhetlig bild av ämnesområdet (Henricsson, 2017).

De utvalda artiklarna har kvalitetsgranskas enligt Fribergs (2017b) granskningsmall för kvalitativa och kvantitativa studier, alla ansågs ha hög kvalitet och därför vara användbara för examensarbetet. Att använda en vedertagen granskningsmall stärker examensarbetets tillförlitlighet (Henricsson, 2017). Svaghet kan finnas i förhållandet mellan antal kvalitativa studier respektive kvantitativa studier som använts. Författarna anser dock att detta förhållande inte påverkat resultatets trovärdighet eller validitet eftersom de kvantitativa och kvalitativa studierna belyser ett och samma problemområde.

Artiklarna översattes från engelska till svenska, vid behov med hjälp av webbsidan google translate. I fall där flera förslag till översättning visats har författarna valt det ord som bäst anses stämma överens med sammanhanget. Båda författarna har varit delaktiga i granskningen för att få en så objektiv bedömning som möjligt, detta stärker arbetets reliabilitet (Henricsson, 2017).

Författarnas förförståelse inför analysarbetet bestod i egna upplevelser av naturen och hur den har påverkat dem vid stress. Någon specifik förförståelse kring ämnesområdet baserad på vetenskaplig forskning hade författarna inte. Förförståelsen har kontinuerligt varit föremål för reflektion och samtal vilket enligt Mårtensson och Fridlund (2017) stärker dataanalysens pålitlighet och trovärdighet. Trovärdigheten i analysen har vidare säkrats genom att författarna var för sig och tillsammans återkommande har studerat de vetenskapliga artiklarna. Diskussion kring tolkningen av artiklarnas resultat har pågått under hela analysarbetet för att säkra och enas om förståelsen av innehållet. Även detta ger reliabilitet och trovärdighet till examensarbetet (Henricsson, 2017). Bekräftelsebarhet i examensarbetet föreligger då analysprocessen är tydligt beskriven (Mårtensson & Fridlund, 2017).

Det subjektiva perspektivet tydliggörs i de artiklar som bygger på kvalitativ forskning där informanter, i intervjuer, satt egna ord på upplevelser relaterade till stress. Det generella perspektivet tydliggörs i den kvantitativa forskningen där informanternas upplevelser och erfarenheter relaterade till stress mätts med mätskalor under experimentella studier (Forsberg & Wengström, 2013). De mätskalor som använts i artiklarna kan övergripande beskrivas som enkäter där informanterna graderat subjektiv upplevelse av stress och dess symtom. Bland annat har stress, återhämtning, fysiskt och mentalt välbefinnande, sinnesstämning samt positiva och negativa känslor graderats. Exempel på mätskalor är Perceived Restorativeness Scale (PRS), Perceived Stress Questionnaire (PSQ) och the General well-being Questionnaire (EQ-VAS). Att dra slutsatser kan vara problematiskt då många mätinstrument använts (Henricsson, 2017). Flera av mätinstrumenten återkommer

dock i olika artiklar och visar överensstämmande resultat. detta visar på innehållsvaliditet i examensarbetet (Mårtensson & Fridlund, 2017).

Författarna har i grupphandledning delat examensarbetets resultat med handledare och studiekamrater. Dessa tillfällen har bidragit med kritik, nya frågeställningar, infallsvinklar och tankar samt råd som bejakats under examensarbetets tillblivelse. Grupphandledning beskrivs bidra till ökad trovärdighet (Mårtensson & Fridlund, 2017). En svaghet är att gruppens medlemmar och handledare såvitt författarna vet inte studerat artiklarna som resultatet bygger på. Resultatet har överförbarhet eftersom stress är något allmänmänskligt som förekommer över hela världen, detta visar examensarbetet då det bygger på studier från tio länder i Europa, Nordamerika och Asien. Examensarbetets resultat kan därför ses som applicerbart på olika grupper i olika miljöer (Mårtensson & Fridlund, 2017; Danielsson, 2017).

Examensarbetets resultat bygger på vetenskapliga artiklar som genomgått etisk granskning. De artiklar som inte uppgett att studien som presenteras varit etiskt granskad är publicerade på webbsidor eller tidskrifter där etisk granskning och etiskt godkännande är en förutsättning för publicering. Författarna anser att detta varit tillräckligt för att använda dessa artiklar för studiens resultat. I sin strävan att förhålla sig etiskt har författarna presenterat enbart information som kommit fram i de olika artiklarnas resultat, strävat efter att förhålla sig objektivt och inte medvetet förvränga innehållet (Kjellström, 2017).

## **Resultatdiskussion**

Huvudfynden i resultatet visar att vistelse i naturen på ett positivt sätt kan bidra till psykologisk och fysisk återhämtning vid stressrelaterad ohälsa. Att spendera tid i naturen ger förbättrad relation till sig själv och människor i sin närhet. För att uppleva återhämtning i naturen krävs en känsla av trygghet och säkerhet. Den som vistas i naturen upplever med tiden en bättre kontakt med sina känslor. Naturvistelset gör att stressade människor, som har svårt att prata om sin livssituation, upplever större förmåga prata om den och öppna upp sig än vad de gör i inomhusmiljöer. Resultatet visar vidare att även kroppslig återhämtning upplevs av stressade människor när de kommer i kontakt med naturen. Återhämtning i naturen är förknippad med sinnliga intryck såsom att se, höra och beröra dess olika inslag.

Det finns ingen svartvit bild av stress eftersom stress yttrar sig i en mängd olika symtom och upplevelsen är individuell och knuten till varje persons unika livssituation. Resultatet visar på en generell bild av stress vilket kan kritiseras eftersom upplevelsen av stress är individuell. Utifrån detta är det viktigt att sjuksköterskan inte har en alltför generell bild av stressrelaterad ohälsa samt ifrågasätter sin egen förförståelse i mötet med en stressad patient. Eftersom upplevelsen är individuell och subjektiv är det viktigt att sjuksköterskan hela tiden arbetar personcentrerat. (Socialstyrelsen, u.å)

Ett av huvudfynden är att vistelse i naturen innebär återhämtning från en tillvaro där olika sorters krav i vardagen utgör stressorer. Examensarbetets resultat visar att ingen könsskillnad finns generellt på denna punkt. Dock har författarna till examensarbetet under arbetets gång

reflekterat kring genusperspektivet i relation till ämnesområdet och i synnerhet till det vardagliga livet. Kvinnor ansvarar för majoriteten av det obetalda hemarbetet och rapporterar högre grad av upplevd stress (Sveriges kommuner och landsting, 2014; Folkhälsomyndigheten, 2018). Stressrelaterad ohälsa är därför en genusfråga. Detta resonemang stärks av Baklien, Ytterhus och Bongaardt, (2015) som beskriver hur vistelse i skogen upplevs som återhämtande och hälsobringande för kvinnor som upplever krav och stress relaterat till att ha ansvaret för hemmets sysslor så som tvätt, städning och matlagning. Utifrån denna kunskap kan sjuksköterskan i mötet med kvinnor som söker vård oavsett kontaktorsak med fördel även vara uppmärksam på stressorer som i större utsträckning är könsbundna. Den kunskap som examensarbetets resultat genererat kan omsättas till praktiska omvårdnadshandlingar hos sjuksköterskan. Initialt ser författarna det som viktigt att sjuksköterskan tar sig tid att fråga om stress föreligger specifikt hos kvinnor. Vidare kan samtalet beröra frågor om återhämtning och synen på vistelse i naturen. Sjuksköterskan kan på vetenskaplig grund informera om naturens återhämtande effekt och eventuellt motivera och inspirera till naturvistelse varpå hälsa och välbefinnande kan öka och stressrelaterat lidande kan motverkas.

Baklien, Ytterhus och Bongaardt (2015) beskriver hur familjers vardag ständigt fylls av olika aktiviteter och åtaganden som aldrig slutar fyllas på. Det kan handla om jobb, skola, nya aktiviteter och en aldrig avtagande ström av nya skyldigheter. Upplevelsen av hur en värld av kommande händelser saktas ner upplevs endast när familjerna är ute i naturen. De får då distans till vardagen och känslan av att kunna släppa alla måsten infinner sig när naturen omsluter dem varpå de känner en lättnad. Artikeln stöttar examensarbetets resultat på flera punkter, bland annat hur känslan av att släppa alla måsten och förmåga att vara här och nu infinner sig och likaså att naturen har en lugnande effekt. Examensarbetets resultat beskriver hur människor genom vistelse i naturen finner det enklare att knyta an till personer i sin närhet. Detta styrker Baklien et al, (2015) som beskriver hur en växande känsla av närhet till varandra upplevs bland dem som vistas i naturen. Söderback et al, (2004) beskriver hur besök i natur och trädgårdar historiskt, oavsett om det handlade om att bara vistas där eller att sysselsätta sig där, förväntades bidra till en positiv vardagsrytm som i sin tur ansågs bidra till hälsa. Söderback et al, (2004) visar synen på naturens hälsobringande effekter ur ett historiskt perspektiv medan Baklien et al, (2015) samt examensarbetets resultat visar på en nutida och liknande bild av samma fenomen. Detta förenar enligt författarna dåtid med nutid och visar att naturen varit och ännu är en resurs för att uppnå hälsa. Utifrån detta anser författarna till examensarbetet att det finns kunskap om naturens hälsobringande effekter som sjuksköterskan kan använda sig av i omvårdnaden av människor där behov av återhämtning relaterat till stress föreligger.

Examensarbetets resultat visar på sinnenas funktion för att nå återhämtning vid ett naturbesök. Med utgångspunkt i detta har tankar väckts kring hur det ljud- och synintryck av natur påverkar den människa som är stressad och dessutom befinner sig i en vårdmiljö. Sjuksköterskan och omvårdnadsteoretikern Florence Nightingale visade redan på 1800-talet hur vårdmiljöns beskaffenhet, exempelvis i form av ren och frisk luft samt dags- och solljus har en direkt koppling till patientens välbefinnande och hälsa. Nightingales teori visade även att utsikt över natur tydligt bidrog till hälsa och återhämtning från sjukdom (Edvardsson & Wijk, 2014; Falk, 2014). Vidare visade Nightingale hur musik som liknade vindens sus hade

en mer positiv effekt på hälsa än annan typ av musik (Edvardsson & Wijk, 2014). Edvardsson och Wijk (2014) lyfter hur små saker, som exempelvis blommor i vårdmiljön, kan ses som en symbol som kan associeras till ett normalt liv. Detta kan minska känslan av att vara sjuk och bidra till trygghet och glädje. Forskning visar att vårdmiljöer med gröna inslag ger ökad upplevelse av välbefinnande, att sjuka människor som har möjlighet att titta på naturen, antingen i visuella medier eller genom fönstret i vårdmiljön, upplever ökat välbefinnande (Tsutsumi, Nogaki, Shimizu, Stone & Kobayashi, 2017; Dijkstra, Pieterse & Pruyn, 2008). Författarna anser att inslag från naturen i olika former så som ljud- och visuella naturinslag därför bör förekomma generellt i vårdmiljöer då detta leder till ökad hälsa och minskat lidande.

Då vistelse i naturen enligt resultatet visar på psykologisk återhämtning ser författarna till examensarbetet det som relevant att knyta an till psykologen och teoretikern Abraham Maslow. Han betonar precis som Nightingale behovet av luft för välbefinnandet men också flera andra behov, som återfinns i hans behovsteori. I Maslows behovsteori betonas vikten av sömn, aktivitet, självkänsla, trygghet och säkerhet. Utöver detta betonas även behovet av att känna tillhörighet, kunna utveckla sin potential samt kunna förverkliga sina möjligheter och kvaliteter (Klang Söderkvist, 2014). Examensarbetets resultat visar att dessa behov, om än i olika utsträckning, kan tillfredsställas genom vistelse i naturen. Detta innebär att vistelse i naturen kan vara en väg till psykologiskt återhämtning för den som lider av stress. Författarna anser att examensarbetets resultat generellt överensstämmer med Nightingales och Maslows teorier om vilka betingelser som bidrar till hälsa. Då dessa betingelser finns tillgängliga i naturen anser författarna att omvårdnaden av stressrelaterad ohälsa kan ha vistelser i naturen som ett inslag.

Sjuksköterskan ska arbeta på evidensbaserad grund och hens uppgift blir således att omsätta forskning till klinisk praxis. Omvårdnadens praktiska handlingar ska bland annat syfta till att främja hälsa, förebygga sjukdom, återställa hälsa och lindra lidande (International Council of Nurses, 2014). I mötet med en människa som lider av stressrelaterad ohälsa är det därför viktigt att sjuksköterskan är väl förtrogen med de faktorer som påverkar stress och återhämtning, såväl positivt som negativt, detta för att kunna främja hälsa och lindra lidande. Examensarbetets huvudfynd visar hur naturvistelse på olika sätt kan främja hälsa och lindra lidande. Med detta i åtanke anser författarna till examensarbetet att den framställda kunskapen är av vikt för sjuksköterskeprofessionen. Enligt International Council of Nurses (2014) ska sjuksköterskan vara aktiv i att utveckla, bedriva, sprida och använda forskning inom omvårdnad och hälsa. Examensarbetets resultat vilar på vetenskaplig evidens rörande naturen och dess effekter för hälsan och är därför användbart och möjligt att implicera i sjuksköterskans omvårdnadsarbete.

## **Konklusion**

Resultatet visar att vistelse i naturen har återhämtande effekter. Därför kan en slutsats dras som säger att de människor som besöker naturen upplever större hälsa och minskat lidande. Besök i naturen bidrar till möjligheten att kunna reflektera, sortera sina tankar samt att inse vad som är viktigt för en själv. Människor börjar i naturen fundera över sin livssituation, de

känner att de kan ta tag i sitt liv samt att relationen med andra människor förbättras. Människor upplever återhämtning genom att de blir gladare, känner sig piggare, får lättare att koncentrera sig samt får ökat självförtroende och självkänsla. Att fysiskt påverkas av naturen, exempelvis känna att spänningar i kroppen släpper eller att ta in naturen via sinnen, bidrar till återhämtning hos stressade människor.

## **Kliniska implikationer och förslag till utveckling av ämnet**

Sverige är ett land med hög grad stressrelaterad ohälsa och stor tillgång till natur. Detta betyder att stora förutsättningar finns att minska den stressrelaterade ohälsan. Den grundutbildade sjuksköterskan möter i sitt arbete ofta möter patienter som utöver den egentliga kontaktorsaken även lider av stress. Därför är det viktigt att sjuksköterskan i patientmötet är lyhörd för vad patienten uttrycker och även förhör sig om hur livssituationen i övrigt ser ut. Detta för att identifiera stressorer. Med fördjupad kunskap om naturens inverkan på välbefinnandet i relation till stress och återhämtning kan sjuksköterskan i praktiken ytterligare bidra till att hindra stressrelaterad ohälsa, onödig läkemedelsanvändning och eventuella följsjukdomar. Ett sätt att utveckla omvårdnadsarbetet är enligt författarna att motivera till vistelse i naturen samt arbeta för att allergivänliga gröna inslag, samt visuella och hörbara inslag från naturen blir en självklar del av vårdmiljön.

## REFERENSER

Almén, N. (2017) *Stress- och utmattningsproblem - Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder*. Lund: Studentlitteratur AB.

Baklien, B., Ytterhus, B., & Bongaardt, R. (2015). When everyday life becomes a storm on the horizon: families' experiences of good mental health while hiking in nature. *Anthropology & Medicine volume 23*(1), 42–53.

Billhult, A (2017) Bortfallsanalys och beskrivande statistik. I M. Henricson (Red) *Vetenskaplig teori och metod*. (uppl 2:1, s 265-273) Lund: Studentlitteratur AB

Dahlberg, K. & Segesten, K (2010). *Hälsa och vårdande i teori & praxis*. Stockholm: Natur och kultur.

Dahlborg Lyckhage, E. (2017). Kunskap, kunskapsanvändning och kunskapsutveckling. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3:e uppl., s. 25-35). Lund: Studentlitteratur

Danielsson, E. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Henricson (Red) *Vetenskaplig teori och metod*. (uppl 2:1, s 285-300) Lund: Studentlitteratur AB

Dijkstra, K., Pieterse, M. E. & Pruyn, A. (2008). Stress-reducing effects of indoor plants in the built healthcare environment: the mediating role of perceived attractiveness. *Preventive Medicine volume 47*(3), 279–283.

\*Dolling, A., Nilsson, H. & Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening. Volume 27*, 162-172

Edvardsson, D & Wijk, H. (2014) Omgivningens betydelse för hälsa och vård. I A-K, Edberg & H, Wijk. (Red) *Omvårdnadens grunder, hälsa och ohälsa*. (uppl 2:1. s 75-103) Lund: Studentlitteratur AB

Falk, C (2014) Historiska och nutida aspekter på sjuksköterskeyrket och ämnet omvårdnad. I Klang, B & Thorell-Ekstrand. (Red) *Sjuksköterskans omvårdnadskunnande- en praktisk och teoretisk grundbok*. (s. 1-12) Edinburgh Gate: Persson education.

Friberg, F. (2017a). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3:e uppl., s. 141-151). Lund: Studentlitteratur AB.

Friberg, F (2017b). Bilaga III Granskningsfrågor för kvalitativa respektive kvantitativa studier. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3:e uppl., s 187-188). Lund: Studentlitteratur AB.



Folkhälsomyndigheten (2018). Hämtad 20 april, 2018, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>

Folkhälsomyndigheten (2018). *Statistik över vuxnas psykiska ohälsa*. Hämtad 20 april, 2018, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>

Forsberg, C. & Wengström Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & Kultur

Fratto, G. & Manzon, L. (2014). Use of psychotropic drugs and associated dental diseases. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*. 48 (3) s, 185-197.

Glise, K., Ahlborg, G. & Jonsdottir, I. H. (2014). Prevalence and course of somatic symptoms in patients with stress - related exhaustion: does sex or age matter? *BMC Psychiatry*, 14, 118.

Gustafsson, G. (2014) Stress, utbrändhet och utmattningssyndrom. I I. Skärsäter (Red) *Omvårdnad vid psykisk ohälsa- på grundläggande nivå*. (uppl 2:4., s.55-74) Lund: Studentlitteratur AB.

\*Hansen-Ketchum, P. A., Marck, P., Reutter, L & Halpenny, E. (2011). Strengthening access to restorative places: Findings from a participatory study on engaging with nature in the promotion of health. *Health & Place*,

Hansen, M. M. (2018). Rx: Walk in the Forest: Shinrin'Yoku's Holistic Healing Effects. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 24(8), 745–747.

\*Hansmann, R., Hug, S-M. & Seeland, K. (2007) Restoration and stress relief through physical activities in forest and parks. *Urban Forestry & Urban Greening Volume 6,(4)*, 213-225

Hartig, T. (2004). Restorative Environments. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 273-279.

\*Hee Jung, W., Woo, J. M. & Soo Ryu, J. (2015). Effect of a forest therapy program and the forest environment on female workers' stress. *Urban Forestry & Urban Greening. Volume 14*, 274-281

Henriksson, M. (2017) Diskussion. I M. Henricson (Red) *Vetenskaplig teori och metod, från ide till examination inom omvårdnad* (uppl 2:1, s 411-420) Lund: Studentlitteratur AB.

Hjärnfonden (2017). *Stressrelaterad ohälsa ett växande problem*. Hämtad 16 april, 2018, från <https://www.hjarnfonden.se/2017/12/stressrelaterad-ohalsa-ett-vaxande-problem/>

International Council of Nurses. (2014). ICN:s etiska kod för sjuksköterskor (Svensk sjuksköterskeförening, Övers. Rev. utg.). Hämtad 6 november, 2018, från <https://www.swenurse.se/Sa-tycker-vi/publikationer/Etik/ICNs-Etiska-kod-for-sjukskoterskor/>

Jonsdottir, I.H., Rödger, L., Hadzibajramovic, E., Börjesson, M. & Ahlberg, G. (2010). A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive Medicine*, 51 (5), 373-377.

Kjellström, S (2017) Forskningsetik I M. Henricsson (red), Vetenskaplig teori och metod, från ide till examination inom omvårdnad (uppl 2:1, s. 57-80) Lund: Studentlitteratur AB.

Kallioniemi, M., Ahti, S, Kaseva. & Kymäläinen, H. (2016). Stress and Burnout Among Finnish Dairy Farmers. *Journal of Agromedicine*, 3, 259-268.

Klang Söderkvist. B (2014) Hälsa, välbefinnande och sjukdom. I Klang, B & Thorell-Ekstrand (Red) *Sjuksköterskans omvårdnadskunnande- en praktisk och teoretisk grundbok*. (S 47-71) Edinburgh Gate: Persson education.

\*Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, Volume 25(2), 200-209. doi:heapro/daq007

\*Lee, J., Park, B., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health (Elsevier)*, volume 125(2), 93-100. doi:10.1016/j.puhe.2010.09.005

Mårtensson. J & Frilund. B (2017) Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red) *Vetenskaplig teori och metod*. (uppl 2:1, s. 421-438) Lund: Studentlitteratur AB

O'Mullan., C. Doherty., M. Coates., R. & Tiller., P. (2015). 'Accepting what is'; an approach for managing the long-term sexual side effects of selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) in women. *Sexual and Relationship Therapy*, 30, (3) s, 325-337.

\*Olafsdottir, G., Cloke, P & vögele, C (2017) Place, green exercise and stress:An exploration of lived experience and restorative effect. *Health and place*, Volume 17, 358-365.

\*Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Persson, D., Thorpert, P. & Grahn, P (2018 ) The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with

stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. In *Urban Forestry and Urban Greening Volume 29*, 312-321

Segesten, K. (2017) Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (red) *Dags att för uppsats- vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur AB.

SFS 2014:821. Hämtad 23 april, 2018, från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821\\_sfs-2014-821](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientlag-2014821_sfs-2014-821)

Socialstyrelsen, (2017) *Hälsan allt bättre- men ångest och oro ökar*. Hämtad 31 mars, 2018 från <https://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/halsanalltbattre-menangestochorookar>

Socialstyrelsen (2003). *Utmattningssyndrome- stressrelaterad psykisk ohälsa*. Hämtad 17 april, 2018, från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2003/2003-123-18>

Socialstyrelsen (u.å) *Jämlig hälsa, vård och omsorg*. Hämtad 7 oktober, 2018, från <https://www.socialstyrelsen.se/jamlikhalsa-vardochomsorg>

\*Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A-C., Slunga Järholm, L. & Dolling, A. (2015) "Nature's effect on my mind" - Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban forestry & Urban Green. Volume 14(3)*, 607-14

\*Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Sidenius, U., Kristiansen, J & Grahn, P. (2017) It is not all bad for the grey city - A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place, Volume 46*, 145-154

Stolt, K. (2007). Hälsans språk. I S. Mättä & K. Segesten (Red.), *Vårdens språk en antologi* (1 uppl., s. 237-247). Stockholm: Liber

Suarez-Garcia, J., Maestro-Gonzales, A., Zuazua-Rico, D., Sánchez-Zaballos, M., & Mosteiro -Diaz, M. (2018). Stressors for Spanish nursing students in clinical practice. *Nurse Education Today volume 64*, 16-20.

Svensk sjuksköterskeförening (2014). *ICN:s etiska kod för sjuksköterskor*. Hämtad 23 april, 2018, från [https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas.etiska.kod\\_2014.pdf](https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas.etiska.kod_2014.pdf)

Sveriges kommuner och landsting, (2014). *(O)jämställdhet i hälsa och vård*. Hämtad: 2018-10-07 från: <https://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-052-8.pdf?issuusl=ignore>

Söderback, I., Söderström, M & Schäländer, E. (2004) Horticultural therapy: the 'healing garden' and gardening in rehabilitation measures at Danderyd hospital rehabilitation clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation volume 7:4*, 245-260.  
[doi.org/10.1080/13638490410001711416](https://doi.org/10.1080/13638490410001711416)

Sörlin, S. (u.å). Natur. I *Nationalencyklopedin*. Hämtad 20 juni, 2013, från <http://www.ne.se.libraryproxy.his.se/lang/fenomen>

Tsutsumi, M., Nogaki, H., Shimizu, Y., Stone, T. E., & Kobayashi, T. (2017). Individual reactions to viewing preferred video representations of the natural environment: A comparison of mental and physical reactions. *Japan Journal of Nursing Science*, 14(1), 3–12

\*Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014) The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology Volume 38*, 1-9

van den Berg AE, Maas J, Verheij RA, & Groenewegen PP. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70(8), 1203–1210. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.01.002>

Västra Götalandsregionen. (u.å). *Gröna Rehab*. Hämtad 4 oktober, 2018, från <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab/>

\*Westlund, S. (2015). 'Becoming human again': Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress. *Work, Volume 50(1)*, 161-174.  
doi:10.3233/WOR-141934

\*White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S & Depledge, M. H. (2013). Feelings of restoration from recent nature visits. *Journal of Environmental Psychology Volume 35*, 40-51

Wiklund, L. (2003). *Vårdvetenskap i klinisk praxis*. Stockholm: Natur & Kultur

Williams, S. (1994). *Press utan stress ger maximal prestation*. Kogan Page Ltd UK.

Währborg, P. (2009) *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur

Åsberg., M. Grape., T. Krakau., I. Nygren., Å. Rodhe., M. Wahlberg., A. & Währborg, P. (2010). *Stress som orsak till psykisk ohälsa*. Hämtad 20 april, 2018. från <http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=14349>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3:e uppl., s. 59-82). Lund: Studentlitteratur.

## BILAGOR

### Bilaga 1, Tabell över sökningar:

Databas	Sökord	Antal träffar	Antal lästa rubriker	Antal lästa abstract	Antal valda	Avgränsningar och urval
Cinahl 2018-08-28	Nature therapy OR ecotherapy OR forest therapy	150	150	2	1	Peer-reviewed Årtal: 2008-2018
Cinahl 2018-09-03	restoration AND stress AND forest	1	1	1	1	Peer-reviewed
Cinahl 2018-09-04	Effect* AND forest* AND bathing*	10	10		1	Peer-reviewed Årtal: 2007-2018
Cinahl 2018-09-04	gree* AND environment* AND experiences* AND health*	33	33	1	1	Peer-reviewed Årtal: 2007-2018
Cinahl 2018-10-11	restorative AND environment* AND nature	11	11	6	2	Peer-reviewed Årtal: 2007-2018
ScienceDirect 2018-09-13	stress AND recovery AND forest AND environments AND urban* AND health* AND therapy*	66	66	3	2	Årtal: 2007-2018, Research article
ScienceDirect, 2018-09-04	forest therapy AND stress* AND environment* AND recovery*	134	134	5	1	Årtal: 2018-2015 Research articles,
Sökning via google 2018-04-11	Ekoterapi vetenskaplig → Hittades en artikel "Ekologisk mat och psykisk hälsa" i dennas referenslista hittades 1 artikel.	323 i referenslistan	323	1	1	
Hittad i referenslista till artikeln ovan. 2018-04-11	Referenslista till artikeln: Feelings of restoration from recent nature visits	76	76	3	1	
Rekommenderad via en annan artikel söktes i ScienceDirect	Rekommenderad när: Health promoting outdoor environments—associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey” söktes.	6 förslag gavs	6	1	1	

## Bilaga 2, Granskningsfrågor:

### *Förslag på frågor vid granskning av kvalitativa studier*

- Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- Finns teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dessa i så fall formulerade?
- Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- Hur är metoden beskriven?
- Hur är undersökningspersonerna beskrivna?
- Hur har data analyserats?
- Hur hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop?
- Vad visar resultatet?
- Hur har författarna tolkat studiens resultat?
- Vilka argument förs fram?
- Förs det några etiska resonemang?
- Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall?
- Sker en återkoppling till teoretiska antaganden, till exempel vårdvetenskapliga antaganden?

### *Förslag på frågor vid granskning av kvantitativa studier*

- Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- Finns teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dessa i så fall formulerade?
- Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- Hur är metoden beskriven?
- Hur har urvalets gjorts (t.ex. antal personer, ålder, inklusions- respektive exklusionskriterier)?
- Hur har data analyserats? Vilka statistiska metoder användes? Var dessa adekvata?
- Vad visar resultatet?
- Hur har författarna tolkat studiens resultat?
- Vilka argument förs fram?
- Förs det några etiska resonemang?
- Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall, till exempel vad gäller generaliserbarhet?
- Sker en återkoppling till teoretiska antaganden, till exempel vårdvetenskapliga antaganden?

Bilaga 3, Artikelöversikt

Artikel	Syfte	Metod	Resultat	Förekomst av forskningsetiska överväganden.	Kvalitetsgranskning
<p><b>Titel:</b> Stress recovery in forest or handicraft environments - an intervention study  <b>Författare:</b> Dolling, A., Nilsson, H och Lundel, Y  <b>Tidskrift:</b> <i>Urban Forestry &amp; Urban Greening</i>  <b>Årtal:</b> 2017</p>	<p>Syftet var att under ett tre månader långt experiment undersöka psykologisk hälsa hos stressade individer som deltog i skogs- eller inomhusförlagd stressbehandling.</p>	<p>Kvantitativ metod. Studien var en longitudinell interventionsstudie som utgick från att skogsmiljöer ger större avslappning än inomhusmiljöer.</p>	<p>Avslappning och psykologisk hälsa ökade och stressen minskade efter studiens genomförande.</p>	<p>Studien godkändes av The Research Ethics Committee of Umeå University</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> Strengthening access to restorative places: Findings from a participatory study on engaging with nature in the promotion of health  <b>Författare:</b> Hansen-Ketchum, P. A., Marck, P., Reutter, L &amp; Halpenny, E.  <b>Tidskrift:</b> <i>Health &amp; Place</i>  <b>Årtal:</b> 2011</p>	<p>Studiens syfte var att öka förståelsen för hur hälsofrämjande insatser som har sin utgångspunkt i naturen upplevs av människor som har tillgång till dessa.</p>	<p>Kvalitativ metod. Intervjuform.</p>	<p>Upplevelse av återhämtning och hälsa påverkas positivt av vistelse i naturmiljöer.</p>	<p>Artikeln är publicerad på Elseviers hemsida. Elsevier anger att krav på medgivande och anonymitet ska vara uppfyllda för att artiklar ska få publiceras via deras hemsida.</p>	<p>Hög</p>



<p><b>Titel:</b> Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks <b>Författare:</b> Hansmann, R., Hug, S-M., Seeland, K <b>Tidskrift:</b> <i>Urban Forestry &amp; Urban Greening</i> <b>Årtal:</b> 2007</p>	<p>Studiens syfte var att undersöka olika aspekter av återhämtning före och efter vistelse naturmiljöer.</p>	<p>Kvantitativ studie. Intervjuer genomfördes under ett pågående besök i naturen där respondenterna fick uppleva av huvudvärk, stress och känsla av att vara i balans före och under naturbesöket.</p>	<p>Respondenterna uppgav att huvudvärk och stress avtog i och med deras besök i naturen samt att känslan av att vara i balans tilltog</p>	<p>Forskningen stöttades av Swiss State Secretariat for Education and Research.</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> Effect of a forest therapy program and the forest environment on female workers' stress. <b>Författare:</b> Hee jung, W., Woo, J-M och Soo Ryu, J. <b>Tidskrift:</b> <i>Urban Forestry &amp; Urban Greening</i> <b>Årtal:</b> 2015</p>	<p>Studiens syfte var att bestämma effekten av skogsterapi samt återkommande vistelser i skogsmiljö hos personer som lider av stress relaterad till arbetslivet.</p>	<p>Kvantitativ kvasiexperimentell studie, (ej randomiserad). Återhämtning, psykosocial stress och utbrändhet i relation till arbetsbelastning undersöktes.</p>	<p>Resultatet visade på subjektiv stresslindring efter skogsterapi.</p>	<p>Deltagarna gav skriftligt informerat samtycke. Studien godkändes av: Institutional Review Board of the Inje University Seoul Paik Hospital</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland <b>Författare:</b> Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., &amp; Silvennoinen, H. <b>Tidskrift:</b> <i>Health Promotion International</i> <b>Årtal:</b> 2010</p>	<p>Studiens syfte var att undersöka erfarenheter av återhämtning i relation till respondenternas besök i en vald favoritmiljö.</p>	<p>Kvantitativ studie. Randomiserad studie där respondenter svarade på ett frågeformulär.</p>	<p>Resultatet visar ett samband mellan behovet av återhämtning, hur ofta favoritmiljöer besöks och hur återhämtade respondenterna upplevde sig..</p>	<p>Forskningen stöttades av Academy of Finland.</p>	<p>Hög</p>

<p><b>Titel:</b> Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects <b>Författare:</b> Lee, J., Park, B., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., &amp; Miyazaki, Y <b>Tidskrift:</b> <i>Public Health (Elsevier)</i> <b>Årtal:</b> 2011</p>	<p>Studiens syfte var att framställa evidensbaserad forskning som stöttar den effekt så kallat skogsbad anses ha. Studien undersökte psykologiska effekter av skogsbad.</p>	<p>Kvantitativ prospektiv longitudinell studie. Ett experiment genomfördes där experimentgruppen och kontrollgruppen jämfördes utifrån självrapporterna psykologiska respons på skogsbad.</p>	<p>Resultatet visade en ökning av positiva känslor och minskning av negativa känslor efter skogsbad..</p>	<p>Deltagarna gav skriftligt informerat samtycke. Studien är godkänd av Ethics Committee of the Center for Environment, Health and Field Sciences, Chiba University.</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> Place, green exercise and stress: An exploration of lived experience and restorative effects <b>Författare:</b> Olafsdottir, G., Cloke, P &amp; Vögele, C <b>Tidskrift:</b> <i>Health and place</i> <b>Årtal:</b> 2017</p>	<p>Studiens syfte var att undersöka en teori som säger att naturmiljöer påverkar känslolivet och därför kan motverka stress.</p>	<p>Mixad metod med intervjuer.</p>	<p>Resultatet visar att stress lindras och återhämtning främjas genom vistelse i naturen.</p>	<p>Artikeln är publicerad på Elseviers hemsida. Elsevier anger att krav på medgivande och anonymitet ska vara uppfyllda för att artiklar ska få publiceras via deras hemsida.</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation <b>Författare:</b> Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Persson, D., Thorpert, P. &amp; Grahn, P <b>Tidskrift:</b> <i>Urban Forestry</i></p>	<p>Studiens syfte var att undersöka hur olika naturmiljöer i Alnarps rehabiliteringssträdgård påverkade den subjektiva upplevelsen av återhämtning hos människor med stress.</p>	<p>Kvalitativ longitudinell studie med narrativ ansats baserad på intervjuer mellan 2007-2012.</p>	<p>De olika naturmiljöerna i Alnarps rehabiliteringssträdgård upplevdes ge återhämtning psykologiskt och fysiskt.</p>	<p>Inför studien ansöktes om etiskt godkännande hos den etiska kommittén i Lund. Etiskt godkännande ansågs inte behövas för studien enligt kommittén.</p>	<p>Hög</p>

<i>and Urban Greening</i> <b>Årtal:</b> 2018					
<b>Titel:</b> Nature's effect on my mind" – Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. <b>Författare:</b> Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A-C., Slunga Järholm, L., Dolling, A. <b>Tidskrift:</b> <i>Urban forestry &amp; Urban Green</i> <b>Årtal:</b> 2015	Studiens syfte var att undersöka personliga erfarenheter och upplevda effekter på sinnet hos patienter med diagnostiserad utmattning. Patienterna deltog i ett tre månader långt behandlingsprogram förlagt till en skogsmiljö.	Semistrukturerad intervjuform.	Resultatet visar att strävan efter sinnesro, lugn och ro och reflektion kring framtiden väcktes.	Studien godkändes av Ethics Committee of Umeå University, Sweden	Hög
<b>Titel:</b> It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment <b>Författare:</b> Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Sidenius, U., Kristiansen, J och Grahn, P <b>Tidskrift:</b> <i>Health &amp; Place</i> <b>Årtal:</b> 2017	Studiens syfte var att framställa kunskap om återhämtning i stadsmiljö och naturmiljö.	Mixad metod. Psykologiska och fysiologiska värden undersöktes.	Resultatet visar att förbättrad sinnesstämning och återhämtning upplevs i naturmiljöer jämfört med stadsmiljöer.	Studien utfördes under Danish Committee on Health Research Ethics överinseende. Deltagarna informerades om studiens syfte och gav informerat samtycke.	Hög
<b>Titel:</b> The influence of urban green environments on stress relief measures: A	Studiens syfte var att undersöka psykologiska effekter av besök i innerstad samt	Kvantitativ metod. Experimentell studie med kontrollgrupp.	Naturmiljöer har en positiv effekt på upplevelsen av återhämtning, subjektiv upplevelse av	Forskningen stöttades av Academy of Finland.	Hög

<p>field experiment <b>Författare:</b> Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y och Kagawa, T. <b>Tidskrift:</b> <i>Journal of Environmental Psychology</i> <b>Årtal:</b> 2014</p>	<p>stadsnära grönområden.</p>		<p>vitalitet, humör och kreativitet.</p>		
<p><b>Titel:</b> 'Becoming human again': Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress <b>Författare:</b> Westlund, S <b>Tidskrift:</b> <i>Work</i>, <b>Årtal:</b> 2015</p>	<p>Studien syfte var att undersöka subjektiva upplevelser av naturvistelsers betydelse för välbefinnandet hos människor diagnosticerade med PTSD.</p>	<p>Kvalitativ metod. Intervjuform</p>	<p>Resultatet visar att känslor, trygghet, känsla av mening och relationer blir hanterbara genom vistelse i naturen.</p>	<p>Varje deltagare gav sitt godkännande efter att ha studerat analysen av den intervju den själv deltagit i.</p>	<p>Hög</p>
<p><b>Titel:</b> Feelings of restoration from recent nature visits <b>Författare:</b> White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K., Herbert, S., Depledge, M. H <b>Tidskrift:</b> <i>Journal of Environmental Psychology</i> <b>Årtal:</b> 2013</p>	<p>Studiens syfte var att undersöka upplevelse av återhämtning hos individer som har besökt en naturmiljö den senaste veckan.</p>	<p>Studien baseras på analyser av tidigare kvantitativa studier där känsla av återhämtning efter ett nyligen utfört naturbesök undersökts.</p>	<p>Återhämtning i form av att känna sig lugn, avslappnad och påfylld upplevdes i vattennära miljöer och andra naturmiljöer. Återhämtning står i relation till sällskap under ett naturbesök.</p>	<p>Tidskriftens hemsida uppger att publicerad litteratur granskas etiskt innan publicering.</p>	<p>Hög</p>

Bilaga 4, Tematabell:

Artikel	Återhämtning	Trygghet och säkerhet	Relation till andra och sig själv	Sinnen	Känslor
Dolling et al. (2017)			JA		JA
Hansen-Ketchum et al. (2011)			JA	JA	
Hansmann et al. (2007)	JA		JA	JA	
Hee jung et al. (2015)	JA		JA		JA
Korpela et al. (2010)	JA			JA	
Lee et al. (2011)	JA		JA		
Olafsdottir et al. (2017)		JA	JA	JA	
Pálsdóttir et al. (2018)	JA	JA	JA	JA	JA
Sonntag-Öström et al. (2015)	JA	JA	JA	JA	JA
Stigsdotter et al. (2017)	JA		JA		JA
Tyrväinen et al. (2014)	JA		JA	JA	JA
Westlund. (2015)	JA	JA	JA	JA	
White et al. (2013)	JA			JA	