

Speciale AAU

Af Liselotte Bak 2020



Naturen som en vigtig part i coaching

- en undersøgelse af naturens betydning for menneskets trivsel

Rapportens samlede antal tegn
(med mellemrum og fodnoter): 106.917
Svarende til antal normalsider: 44,54
Artiklens samlede antal tegn
(med mellemrum og fodnoter): 47.850
Svarende til antal normalsider: 19,93
Rammens samlede antal tegn
(med mellemrum og fodnoter): 59.067
Svarende til antal normalsider: 24,61

10.semester Psykologi
Aalborg Universitet
D. 31.August 2020

Liselotte Bak, studienummer 20153212
Vejleder: Ole Michael Spaten

Abstract

This paper investigates if coaching sessions in the nature have a positive effect on people. This paper is divided into two sections. The first section, A, is an article and the second section, B, describes the thoughts behind the article.

In the first section, A, the article of the paper is outlined. This article investigates if coaching sessions in the nature have a positive impact on people in relation to stress, belongingness and wellbeing by conducting a study. Because of COVID-19 the coaching sessions was done by phone. The article starts by describing the terms stress, belongingness and wellbeing.

In the study 35 participants took part. Out of the 35 participants 15 were men in the age of 21-65 and 20 were women in the age of 18-54. The participants were asked to answer a questionnaire with a Likert scale before and after the coaching session. This questionnaire measured the participants level of stress, belongingness and wellbeing. The hypothesis was that the participants would report a change in the reported level of stress, belongingness and wellbeing. To test this a Wilcoxon Signed Ranks Test where conducted.

The results of the study shows that coaching in the nature did not have a significant impact on the participants self-reported level of stress (0,056), belongingness (0,99) and wellbeing (0,074). However the self-reported level of stress was close to significant, which indicates that the coaching session have had a positive impact on the participants level of stress.

In the second section, B, the thoughts behind the article is described which includes considerations about the coaching approach, the used method and ethical considerations.

Furthermore this part includes a discussion about why the results are not significant. In addition to this the quality in the study are also disused. In the end of the discussion the practical and the research implications are outlined.

This section ends with a conclusion that binds both section A and B together. Overall this paper concludes that the participants did not experience a change in their self-reported experience from before the coaching session in the nature to after it.

INDHOLDSFORTEGENLSE

A: ARTIKEL	1
Naturen som en vigtig part i coaching	1
-en undersøgelse af naturens betydning for menneskets trivsel	1
INDLEDNING	1
TEORI	4
Økopsykologi	4
Green and blue exercise	5
Coaching	6
HYPOTESERNE	7
BEGREBSAFKLARING	8
Hvordan er stress defineret og relevant i denne artikel?	8
Hvordan er tilhørsfølelsen defineret og relevant i denne artikel?	11
Hvordan er velbefindende defineret og relevant i denne artikel?	12
Coaching over telefon gennemgang	13
METODE	14
Design	14
Deltagere	15
Materiale	16
DATAANALYSE OG PRÆSENTATION	17
Deskriptiv statistik	17
Inferential statistik	19
DISKUSSION	20
KONKLUSION	23
REFERENCELISTE	25
B: RAMME	30
SAMMENFATNING	30
Positiv psykologi i coaching psykologi	31
VIDENSKABSTEORI	36
Positivismen	36
Forskningsdesign i positivismen	38
HYPOTESEAFPRØVNINGSPILOTPROJEKT	38
ETISKE OVERVEJELSER	39
Mikroetiske overvejelser	39
DISKUSSION	42

Spørgsmål og begreber	42
Coaching emner	45
Positiv psykologisk coaching	46
Diskussion af hypoteseafprøvningspilotprojekt	47
Kvaliteten i undersøgelsen	48
Praktiske implikationer	52
Forskningsmæssige implikationer	52
Opsummerende diskussion	53
KONKLUSION	54
REFERENCELISTE	56
SAMLET REFERENCELISTE	60

Bilag 1 Informationsmail

Bilag 2 Samarbejdskontrakt og samtykkeerklæring

Bilag 3 Spørgeskema før gåtur

Bilag 4 Spørgeskema efter gåtur

**And into the forest I go,
to lose my mind and find my soul
John Muir (1838-1914)**

A: ARTIKEL

Naturen som en vigtig part i coaching

-en undersøgelse af naturens betydning for menneskets trivsel

INDLEDNING

Den nyeste undersøgelse af mental sundhed i Danmark blev lavet af Statens Institut for Folkesundhed i perioden 2010-2017. Denne undersøgelse fandt, at dårlig mental sundhed hænger sammen med fysisk sundhed og sociale forhold, hvilket påvirker livssituationen (sdu, 2017). Rapportens resultat viser en tydelig sammenhæng mellem individets mentale sundhed og forskellige helbredsmæssige samt sociale udfald.

I rapporten er mental sundhed i overensstemmelse med WHO's definition, hvor mental sundhed betragtes som mere end fravær af psykisk sygdom. Det betragtes som en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. Hvor oplevelsesdimensionen indbefatter at have det godt med sig selv og sit liv, hvor livsglæde og selvværd er vigtige elementer. Den anden dimension handler om, hvorledes individet fungerer i sin dagligdag, hvis/når vedkommende udsættes for belastninger, ydermere handler det om hvordan man fungerer med sine omgivelser og i relation til en selv (WHO, 2005).

Regeringen mener mental sundhed er et vigtigt indsatsområde og kommunerne anbefales at arbejde på at fremme individets mentale sundhed, fordi psykiske lidelser i Danmark koster samfundet ca. 60 mia. kr. årligt. Psykiske lidelser forventes at udgøre den største sygdomsbyrde på verdensplan i 2020 (WHO, 2005). Handleplanen *Forebyggelsespakke – mental sundhed* er anbefalinger om at fremme den mentale sundhed, men uden konkrete tiltag. Anbefalingerne er baseret på systematisk litteratursøgning, hvilken er sammenfattet af studier fra publicerede lægevidenskabelige tidsskrifter (sst, 2018).

Med en formodet voksende sygdomsbyrde må der følge et stort behov for behandling af mental lidelse. I denne forbindelse har der vist sig at være voksende og pålideligt

evidensgrundlag vedrørende sundheds-velværeeffekten af naturbaserede interventioner. Der kan fremhæves fordele lige fra forbedringer til fysisk sundhed og mental velvære, stigning i sociale og kognitive funktioner, samt reduktioner i social isolation gennem stigning i mestringsevne, empowerment og arbejdsevne (Annerstedt & Währborg, 2011). I en systematisk gennemgang af evidensbasen for Green Care i primærsektoren, analyserede Annerstedt og Währborg (2011) 35 undersøgelser og fandt at litteraturen understøtter effektiviteten og hensigtsmæssigheden af naturassisteret terapi (NAT) som en relevant interventionsform i forhold til folkesundhed. Der blev fundet markante forbedringer for forskellige resultater i forskellige diagnoser/problemstillinger, der spænder fra stress til skizofreni (Annerstedt & Währborg, 2011). The European Centre for Environmental and Human Health har fortaget en systematisk gennemgang af artikler, hvor de fandt, at vedvarende aktiviteter i naturen var forbundet med positiv mental sundhed og velvære, øget livskvalitet og positiv social funktion. Undersøgelsen viste ligeledes, at størstedelen af deltagerne oplevede, at deres psykiske helbred og mentale velvære forbedrede sig efter at de havde deltaget i naturaktiviteter. Ligeledes sås der i artiklerne positive effekter på det psykologiske helbred og velvære. Dette medførte lavere stressniveau, højere selvværdsfølelse, følelse af ro og forbedret resiliens, idet aktiviteterne i naturen blev beskrevet som terapeutiske (Husk, Lovell, Cooper, & Garside, 2013; Lovell, Husk, Cooper, Stahl-Timmins, & Garside, 2015). I en artikel af Palmer og O’Riordan (2019) henviser de til et systemisk review af Britton, Kindermann, Domegan og Carlin (2018), hvor der er påvist, at *blue space* interventioner/blue care har en positiv effekt på individets psyko-sociale velbefindende samt mentale velvære. Værdien af naturen og dens vidder for vores psykiske helbred har længe været anerkendt og andre studier har undersøgt naturens virkning på den mentale sundhed, velvære og lykke. Ligeledes erkender sundhedsvæsenet effekten af naturen som sundhedsfremmende (Britton, Kindermann, Domegan, Carlin, & Britton, 2020; de Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2003; Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003). Aktiviteter i naturlige omgivelser kan have terapeutiske egenskaber med større fordele, som oftest opleves af dem der startede med lavere velbefindende, eksempelvis lavere selvtillid eller dårligt humør (Pretty et al., 2007).

Maller et al. (2006) har gennemgået adskillige teoretiske og empiriske studier, der understøtter forestillingen om, at kontakten med naturen fremmer sundhed og velbefindende. Forskningen viste, at naturlige miljøer fremmer bedring fra mental træthed. Når mennesker får et valg, foretrækker de naturlige miljøer fremfor bymiljøer, hvor de oplever et mere positivt syn på livet. Når de er i nærheden af naturen og på ture i naturen, forbedres evnen til at klare og komme sig efter stress og sygdom. Dertil forbedres koncentrationsevnen ved at observere naturen. Ydermere ses der forbedring i mental sundhed, såsom øget følelse af ro og øget selvopdagelse (self-discovery), en følelse af velvære og lykke og en øget sans af tilstedeværelse (Berger og Mcleon, 2006). Ud over mentalsundhed er der kognitive fordele som inkluderer øget kognitiv kapacitet og en forbedret evne til at reflektere over livsproblemer samt i det store hele forbedre trivslen (Pretty et al., 2007, Berger og Mcleon, 2006). Dette er vigtig og relevant viden inden for den terapeutiske, rådgivende og coachingverdenen, idet meget af litteraturen viser naturterapi som værende profitabelt for klienten i forhold til selv-coaching (Palmer, S. & Di Blasi, S., 2019, Berger & McLeod, 2006).

Derfor kan det at bruge naturen, som facilitator for mennesker, være en naturlig og tryk fremgangsmåde, såsom socialt og terapeutisk havebrug, dyreassisteret terapi, walk and talk eller coaching. Samlet set er sådanne naturbaserede interventioner imidlertid blevet betegnet, green care/ coaching, blue coaching eller ecopsychology/ecocoaching. Indenfor psykologien er der flere grene som beskæftiger sig med naturen som et vigtigt element (Pretty et al., 2007, Palmer, S. & Di Blasi, S., 2019). En tilgang der kombinerer rådgivning, gåture og det udendørs, gør at klienten kan opleve fordelene ved fysisk aktivitet, natur og terapi samtidig. Indenfor udendørsterapi er triangeln af klient, terapeut og et gavnligt naturmiljø ofte blevet beskrevet som et partnerskab. Naturlige miljøer og menneskeligt velbefindende er stærkt korrelerende i flere undersøgelser, samt i eksperimentel undersøgelse af specifikke behandlinger og stress (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003). Et systematisk review af Thompson Coon et al. (2011) fandt at det at gå i naturen var forbundet med mere revitalisering, positivt engagement, energi, samt reduktion i følelsen af spænding, forvirring, vrede og depression. En anden undersøgelse rapporterede at vandring i nærheden af vand genererede endnu større effekt på

selvværd og humør end blot at gå udenfor (Barton og Pretty, 2010). På baggrund af overstående udledes følgende problemformulering.

Hvordan oplever mennesker at blive telefoncoachet i naturen og er der sammenhæng mellem dette og deres oplevelse af velbefindende, stress og tilhørsforhold?

TEORI

Økopsykologi

Der findes mange forskellige retninger inden for brugen af naturen i psykologien. Brugen af naturen i rådgivning og psykologisk behandling har roligt, men sikkert udviklet sig gennem de sidste årtier (Kellert, 1993). *Økopsykologi, naturterapi, vildmarksterapi og eventyrsterapi* har alle skabt opmærksomhed om, hvordan naturen og udemiljøer kan forbedre menneskets fysiske og psykiske velbefindende. Ifølge evolutionær psykologi er menneskets sind og krop blevet formet gennem millioner af år, hvor mennesket har levet i små samfund i tæt kontakt med naturen. Dette kan være grunden til, at vi stadig tiltrækkes af naturlige scener der er frodige og trygge (rindende vand og vegetation, ingen farlige dyr/insekter og klippekanter) som en del af vores overlevelsesegenskaber (Kellert, 1993, Stevens & Price, 2015).

Økopsykologi kan ifølge Stephen Palmer & O’Riordan (2019) defineres som ”*Ecopsychology applies ecological and psychological theory and research methodology to study the relationship between people and the nature*”. En måde hvorpå psykologien opsummerer og sammenkobler den positive effekt naturen har på menneskets trivsel. Andre ser økopsykologi som en terapeutisk praksis der betragter mennesker ud fra en systemteori hvor alle elementer i verden hænger sammen og vores forhold til naturen er gensidigt (Berger og Mcleon, 2006). Desuden bruger økopsykologer naturen til at lære klienterne om, hvordan mennesket er sammenkoblet med naturen, samt hvordan mennesket og naturen kan drage fordel af hinanden. Økopsykologi er en voksende bevægelse hvor filosofien er, at mennesket har brug for en forbindelse til naturen. På grund af industrialiseringen og urbanisering har mennesket mistet kontakten til det dybe i sig selv og dermed opstår der en psykologisk ubalance (Berger & Mcleod, 2006).

Dette understøttes af de kvalitative resultater i studierne, som viser, at udendørs terapi er mindst lige så effektiv, og måske mere effektiv hos enkelte klienter end ved de klienter der modtog terapien indendørs. Psykologerne og rådgiverne mener, at klienterne ikke kun drager fordel af samtalerne, men ligeledes af naturens genoprettende effekt (Berger & Mcleod, 2006). Ifølge Berger og Mcleod (2006) er naturen som terapeutisk miljø meget forskellig fra det indendørs miljø der er identificeret som terapeutens rum. Naturen er et levende og dynamisk miljø, der ikke er under kontrol af terapeuten eller klienten, hvorved naturen bliver og kan bruges som en co-terapeut i det terapeutiske forhold. Naturen bruges som en måde at forbinde klientens sind, krop og ånd. Til tider giver terapeuten naturen mulighed for at arbejde med klienten, mens han observerer, hvordan klienten reagerer på naturen. Den seneste forskning tyder på at eksponering for naturen på ≥ 120 minutter om ugen er relateret til bedre sundhed og velvære (White et al., 2019). Ligeledes fandt Miller & Krizan (2016) at en gåtur på 12 minutter markant øgede lykkefølelsen, energien og opmærksomheden. Klienterne drager altså fordel af naturen på mange måder og aktivitet i naturlige grønne miljøer påvirker mennesket både fysisk og psykisk. Disse studier er baseret på økopsykologisk forståelse og der ses en gavnlig effekt af at udøve terapi baseret på en økopsykologisk forståelse.

Green and blue exercise

Kontakt med naturen påvirker positivt menneskets mentale sundhed og psykologiske velbefindende og det har tilmed mange fysiske fordele. Menneskets aktivitetsniveau er faldet på grund af stillesiddende livsstil, hvilket påvirker sundheden på både fysisk og psykisk plan. Pretty et al. (2007) antog, at fysisk aktivitet i direkte kontakt med naturen ville være fordelagtigt for klienten og dette kaldte de *green exercise/activity*. Green exercise består i, at klienterne er udendørs, i grønne miljøer, hvor de er aktive på forskellige måder. Det kan være vandring eller gåture, cykling og ridning (Pretty et al., 2007). Hvorimod *blue exercise/activity* refererer til aktiviteter i udendørs vandmiljø, hvilket henviser til, at aktiviteten foregår ved eller i vandet. Her kan det være en gåtur langs fjorden eller fiskeri. Ligeledes kan aktiviteterne foregå i vandet, såsom kajak og svømning (Palmer & O’Riordan, 2019).

I litteraturen er der betydelig dokumentation for, at walk and talk i naturen har en stor indvirkning på menneskets velbefindende og det at være aktiv i naturen er ydermere knyttet til fald i symptomer på stress, angst og depression (Barton, Pretty, & Barton, 2010). I en kvalitativ undersøgelse af Doucette (2004) blev fordelene ved walk and talk undersøgt og resultatet viste en forbedring i effekten af terapien, som kom til udtryk ved, at klienten oplevede en forbedring i forhold til problemløsning. Ved brug af uderummet til rådgivning og terapi oplevede deltagerne i sessionen være ligestillede, eftersom både terapeut og klient delte samme oplevelser. Klienterne oplevede at være ligestillet ved selv at kunne vælge, hvor de skulle gå, hvornår de holdt pauser, og i hvilket tempo de skulle gå i. Gevinsten var en følelse af, at formaliteten blev delvist brudt og dermed blev sessionen mere uformel og mindre skræmmende (Revell & Mcleod, 2016). Denne viden kan være relevant i forhold til den valgte metode som former denne artikels forsøg. Vil coaching i naturen vise en tilsvarende gevinst? Dog skal nævnes at klienterne i denne undersøgelse ikke bliver spurgt om hvorvidt de oplever formaliteterne bliver brudt og dermed er mindre skræmmende, men der bliver spurgt ind til deres forventning og oplevelse i forhold til coachingen i naturen.

Coaching

Coaching handler om at opleve samt udnytte sit fulde potentiale ved at have fokus på forbedring af klientens præstationer, udvikling og velbefindende (Palmer, 2018). Coaching er en systemiseret struktureret tilgang, hvis formål er at hjælpe klienter til at nå deres mål og styrke deres velbefindende. Klienterne i coaching er ifølge Grant, A.M. & Palmer, S. (2002) ikke kliniske og klienterne har en lav psykopatologi og højt funktionsniveau. Bachkirova og Cox (2004) mener i modsætning hertil at klienten har psykiske smerter samt et stort behov for at blive mere vellykket professionelt. Dog kan der argumenteres for begge synspunkter, men der ses i begge argumenter, at klienten ønsker en forbedring ved at sætte sig et mål som nås gennem en ændring. Desuden argumenteres der i en artikel af Ole Michael Spaten fra 2015 for, at forskellen mellem coaching og terapi er, at der sættes et mål i coaching, hvor terapien arbejder for at forbedre psykiske problemer. Dermed adskiller coaching sig ved, at der arbejdes mod et personligt mål som klienten har valgt at arbejde med i forhold til sin egen udvikling

og selvregulering (Green, Oades, & Grant, 2006). Effekten af at have et personligt mål er gennem de sidste 20 år blevet undersøgt. Resultaterne viser, at har klienten et personlig mål er det forbundet med et øget velbefindende, idet klienten tager ansvar for at opnå personlig selvændring ved at forbedre mening og formålet i livet (Green et al., 2006).

Coaching defineres dermed som den relation og det samarbejde, der opstår når klienten oplever en kreativ proces, hvilket inspirerer til at yde sit bedste på det personlige og faglige plan (Palmer & Di Blasi, 2019).

En gennemgang af litteraturen viser, at indenfor coaching psykologi findes mange forskellige tilgange, som bruger forskellige rammer, teorier, værktøjer og teknikker (Green et al., 2006; Hart, Blattner, & Leipsic, 2001; Manning & Kjær, 2016; Palmer & Whybrow, 2018a; Palmer & McDowall, 2010).

I forhold til de forskellige coaching psykologiske metoder anvendes forskellige tilgange såsom kognitiv coaching, Life coaching samt positiv coaching (Manning & Kjær, 2016; Palmer & Gyllensten, 2008; Palmer & Whybrow, 2018). Coachingtilgangen i denne artikel tager udgangspunkt i positiv psykologi, hvis fokus er klientens trivsel, hvor god trivsel kommer til udtryk ved, at klienten føler livet er værd at leve (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Green, S. & Palmer, S., 2019). Forskningsområdet inden for positiv psykologi undersøger det der er meningsfuldt i menneskets psyke. Positive psykologiske forskningsgenstande er sundhed/usundhed, forebyggelse/sundhedsfremmende, udvikling, trivsel, optimal funktion og præsentation (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dette går godt i spænd med psykologisk coaching, hvor coachen arbejder med udvikling og trivsel, hvilket er den metode som benyttes i denne undersøgelse.

HYPOTESERNE

Tidligere forskning indikerer, at naturen har en indvirkning på mennesket, og at naturen kan bruges som en del af det terapeutiske arbejde (Doucette & Doucette, 2004; Revell & Mcleod, 2016; White et al., 2019). Naturen kan bruges som terapi når klienten eksponeres for naturen i situationer, hvor vedkommende går en tur alene eller deltager i havearbejde, eller når klienten går en tur i naturen med en klinisk psykolog og har samtaleterapi. Begge former kan være terapeutiske, hvilket kan føre til øget

mental sundhed (Barton et al., 2010; Doucette & Doucette, 2004; White et al., 2019). Derfor vil det ud fra gennemgangen af den eksisterende litteratur være interessant at undersøge om deltagelse i walk and talk i naturen som en coaching aktivitet vil medføre en ændring i deltagernes selvrapporterede resultater.

På den baggrund er første hypotese:

- *At der vil ske en ændring i den selvrapporterede oplevelse af respondenternes stressniveau, velbefindende og følelse af tilhørsforhold, fra før til efter coachinginterventionen.*

Udover, at naturen bruges ved coachingen, vil interventionen foregå over telefonen. På grund af Covid-19 har det ikke været mulig at mødes fysisk. Varker et al. (2019) samt Coughtrey et al. (2018) pointerer, at telefoninterventioner kan have samme effekt som det fysiske møde, dog skal psykologen være bevidst om, hvilke emner og behandlinger, der egner sig til intervention over telefonen (Coughtrey & Pistrang, 2018; Varker, Brand, Ward, Terhaag, & Phelps, 2019)

Dette fører videre til den anden hypotese som er:

- *At der i den selvrapporterede oplevelse af telefoncoaching vil være en positiv eller negativ forventning, som efter samtalen har ændret sig.*

BEGREBSAFKLARING

Med viden om, at naturen har en positiv effekt, er det interessant at undersøge om coaching i naturen under danske forhold og via telefonen har en indvirkning på klientens velbefindende, oplevelse af stress, tilhørsfølelse og hvordan det opleves at blive coachet over telefonen i naturen.

Hvordan er stress defineret og relevant i denne artikel?

Stress er et begreb der i psykologien kan forstås på mange forskellige måder. En af de klassiske forståelser af stress er Karasek og Theorells (1990) *krav-kontrol model*, der beskriver, hvordan oplevelsen af krav fra omverdenen kombineret med oplevelsen af kontrol er elementer, der påvirker, hvor stresset man føler sig. Denne model kom frem i 1980'erne og er udviklet med henblik på at beskrive, hvornår en medarbejder føler sig stresset i sit arbejde. Som det ses ud fra model 1, vil medarbejderen føle sig stresset, hvis der er høje krav på arbejdet kombineret med lav kontrol. Lav kontrol betyder, at

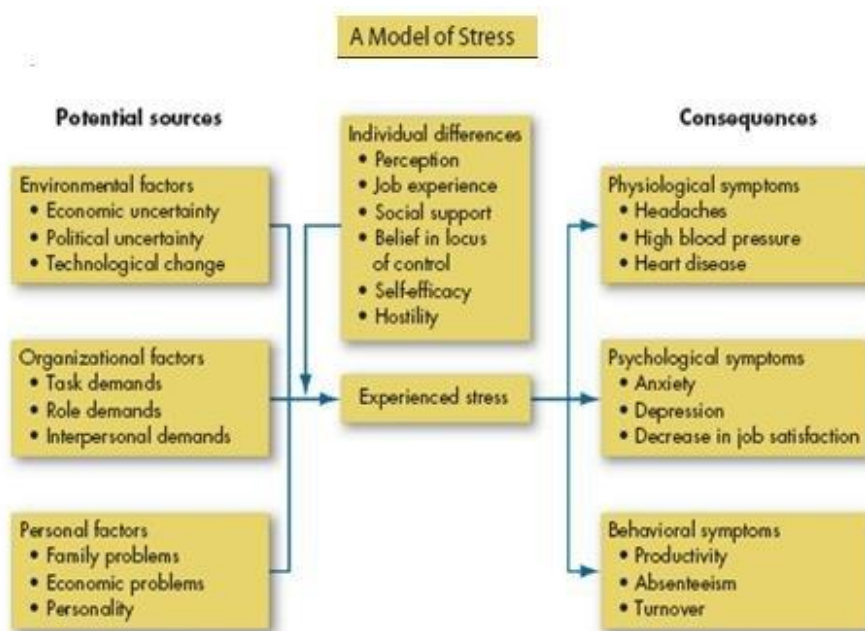
medarbejderen har en lav indflydelse på sit job samt ringe muligheder for at gøre brug af sine færdigheder samt udvikle sig på sit arbejde. Medarbejderen kan godt have høje krav på arbejde forudsat at man samtidig har en høj grad af kontrol med sine opgaver, uden at blive stresset, men derimod bliver medarbejderen aktiv og præsterer bedre (Karasek & Theorell, 1990).

	Lave krav	Høje krav
Høj kontrol og indflydelse	Afslappet	Aktiv
Lav kontrol og indflydelse	Passiv	Belastet

Model 1: Krav-kontrol model (Karasek & Theorell,1990)

Karasek og Theorell (1990) fokuserer altså på generelle forandringer i miljøet som havende betydning for om individet vil opleve stress. Dette aspekt kritiserer Lazarus og Folkman (1984) idet de argumenterer for, at der i krav-kontrol modellen ikke tages højde for de forskellige copingstrategier som et pågældende individ kan have samt det samspil der vil være til stede mellem individ og miljø. På baggrund af dette advokerer Lazarus og Folkman (1984) for, at stress skal forstås som et forhold mellem person og miljø, der af personen overskrider de ressourcer som vedkommende har, hvilket medfører, at individet belastes, hvorfor individets trivsel vil påvirkes negativt. Lazarus og Folkman (1984) argumenter yderligere for, at livsfaktorer vil påvirke forskelligt alt efter copingstrategier, hvorfor det er væsentligt at inddrage individets personlige karakteristika i forståelsen af stress. Lazarus og Folkman (1985) beskriver, at måden, hvorpå en person vurderer stressoren bestemmer, hvordan vedkommende reagerer eller tackler disse. En række personlige konceptuelle faktorer er grundliggende for hvordan stressorerne opleves, herunder kapaciteter, færdigheder og evner, begrænsninger, ressourcer og normer. Stresshåndteringen beskrevet af Lazarus og Folkman (1985) indebærer dermed en mere specifik proces med kognitiv tilgang. Det handler om, hvorvidt personen har mentale ressourcer til at håndtere eller kontrollere den udfordring som vedkommende står over for (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1985). I forhold til Karasek og Theorells (1990) forståelse af stress bliver dette således

en mere kognitiv forståelse af begrebet. Begge disse forståelser kan dog siges at være mere klassiske forståelser som nyere forståelser bygger videre på. Et nyere eksempel på forståelsen af stress beskrives i denne model af Robbins S.P., et al. (2010) som viser de faktorer der kan påvirke mennesket indefra eller udefra og som kan forårsage stress, hvis mennesket ikke er i stand til at håndtere kravene (Robbins, Judge, & Campbell, 2010)



Model 2: A Model of stress (Robbins et al. 2010)

Stress er uundgåeligt, men ikke al stress er ubehagelig. Der er situationer hvor vi forholder os til behagelige situationer eller begivenheder, der forårsager stress: bryllupper, fødsler, genforeninger med gamle venner og mange andre lignende situationer (Robbins et al., 2010)

Spørgsmålet der i spørgeskemaet referer til stress, specificerer ikke hvorvidt det er positiv eller skadelig stress (DASS 42). Svarene vil kun indikere om der er en forandring af stressniveauet efter en coaching i naturen.

Ovenstående er alle eksempler på, hvordan man kan forstå begrebet stress. I denne undersøgelse forstås stress ud fra Robbins (2010) model, hvor forståelsen beskriver at nogle ydre eller indre uoverskuelige faktorer kan lede til at vedkommende oplever stress.

I nærværende undersøgelse bliver det undersøgt, hvor stresset deltagerne føler sig før og efter coaching i naturen. Herved bliver stress et væsentligt begreb i denne undersøgelse. Hvis coaching i naturen har en positiv effekt, kan argumenteres for, at deltageres stressniveau vil falde efter de er blevet coachet i naturen.

Hvordan er tilhørsfølelsen defineret og relevant i denne artikel?

Det lille spædbarn knytter sig til sin omsorgsperson fra fødslen. Denne kontakt danner grundlag for den tilhørsfølelse (oversat fra Belongingness), som mennesket søger for at undgå ensomhedsfølelsen eller følelsen af at være fremmedgjort. Tilhørsfølelsen kan forstås på mange måder, og begrebet er derfor beskrevet på mange måder i litteraturen. I denne undersøgelse forstås Belongingness ud fra Lee og Robbins' forståelse, der i artiklen *Measuring Belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scale* fra 1995 beskriver belongingness som bestående af tre elementer: *kammeratskab*, *tilknytning* og *sammenhæng*. Modellen har sit udspring i udviklingsteoriene omhandlende tilknytning af Bowlby og Ainsworth (Lee & Robbins, 1995).

De tre elementer dannes tidligt i barnets liv og udvikles gennem barndommen. Kammeratskab udvikles når barnet som spæd danner et bånd til sin omsorgsperson. Her er ønsket, at denne kontakt skaber fundamentet for selvværdet gennem følelsen af sikkerhed og det at blive set/mødt af omsorgspersonen. Denne følelse følger barnet gennem dets opvækst og den ligger til grund for den kontakt barnet etablerer til sine venner. Hvis ikke denne etablering fra spædbarnsalderen er intakt, kan personen som voksen have svært ved at have et tilstrækkeligt selvværd samt sociale færdigheder, hvilket er en nødvendighed i forhold til sunde relationer (Lee & Robbins, 1995). Den næste følelse, behovet for tilknytning, opstår i ungdomsårene hvor barnet/den unge søger venner med præferencer lignende dets eget. At blive anerkendt af artsfæller fremmer og styrker den unges selvværd. Måden at opleve tilknytningen kan være gennem gruppeaktiviteter, eksempelvis sociale aktiviteter, sport og kulturaktiviteter. Unge der oplever disse aktiviteter som værende positive udvikler et godt selvværd, hvor de unge som ikke oplever gruppeaktiviteter som positive, søger en-til-en relationen. En-til-en relationen betyder at den unge søger en anden ung som med sin tilstedeværelse beroliger, hvorved dennes deltagelse i aktiviteten i gruppen er forudsat at denne anden deltager. Aktiviteten presser deres selvværd og de kan føle at de ikke

er hører til (Lee & Robbins, 1995; Spaten, 2014). Koblingen af de to førnævnte skaber en følelse af sammenhæng, som strækkes sig ind i voksenlivet. Er der balance mellem kammeratskabsfølelsen og tilknytningen vil den unge føle sig tryk iblandt mennesker, der er anderledes end dem selv.

Behovet for at høre til, henviser til et menneskeligt følelsesmæssigt behov for at tilknytte sig og blive accepteret af medlemmer i en gruppe. Behovet for at høre til er dybere end blot at være en del af gruppen. Det centrale er at blive accepteret, få opmærksomhed og støtte fra medlemmerne i gruppen. I nærværende undersøgelse er der spørgsmål vedrørende behovet for at høre til i en gruppe og det er interessant at se om coaching i naturen påvirker følelsen, da behovet for at høre til i en gruppe kan påvirke ens adfærd, tro og holdning.

Hvordan er velbefindende defineret og relevant i denne artikel?

I litteraturen er velbefindende (oversat fra wellbeing) et begreb, der tillige er undersøgt og forstået på mange forskellige måder. Eksempelvis beskriver WHO (2014) sundhed som: ”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” Ud fra denne definition ses altså, hvordan sundhed forstås blandt andet som en tilstand af velbefindende, hvor det enkelte individ kan realisere sit eget potentiale og klare det normale stress i livet. Hvor Green, Grant & Oades (2006) beskriver ens velbefindende som det at opnå det mål man efterstræber. Det er gennem 20 år blevet undersøgt, at progressionen mod vigtige gøremål er forbundet med øget velbefindende. Med mål forstås en stræben efter personlig selvændring, forbedret mening og formål med livet (Green, Oades, & Grant, 2006). Et andet eksempel på definitionen af velbefindende, ses i undersøgelsen af Prochaska et al. (2012), hvor velbefindende inkluderer flere domæner, herunder fysisk helbred, følelsesmæssig sundhed, livskvalitet, lykke, sociale relationer og godt arbejdsmiljø (Prochaska et al., 2012).

I trivselsteorien mener ikke der er en definition på velbefindende, men det snarere er en konstruktion med flere målbare elementer, som hver bidrager til trivsel (Segliman, 2011). Elementerne består af tre egenskaber, der tæller som et element:

1. Det bidrager til trivsel

2. Mange forfølger det for dets egens skyld, ikke blot for at få noget ud af andre elementer
3. Det defineres og måles uafhængigt af det andet element. (Segliman, 2011).

Trivselsteorien har fem elementer og hver af disse fem har de tre egenskaber. De fem elementer er positiv følelse, engagement, mening, positive relationer og gennemførelse.

Man kan derfor summere at begrebet velbefindende er omfattende, men overordnet handler det om det enkelte individs trivsel, hvor fokus er på positiv sundhedsrelateret livskvalitet, hvilket betyder positive følelser, psykologiske ressourcer og mestring. Derfor forstås velbefindende i artiklen som det psykiske velbefindende, hvilket indebærer fraværet af generelle psykopatologiske symptomer, samt tilstedeværelse af positive følelsesmæssige og kognitive funktioner, en passende balance mellem positive og negative påvirkninger og evnen til at leve et fuldt og produktivt liv. PERMA skal ses som den model der bruges i coachingen.

Coaching over telefon gennemgang

Bredt & Knierim (2018) beskriver, hvordan de finder det gavnligt at benytte sig af telefoncoaching. I denne forbindelse argumenteres for, hvordan det er gavnligt ikke at kunne se coachee, da det visuelle indtryk kan reducere hørelsen (Bredt & Knierim, 2018). På baggrund af dette argumenterer Bredt & Knierim (2018) for, at man som coach oplever klienten mere intens samt en speciel form for nærhed, da man eksempelvis kan høre vedkommendes vejrtrækning på en anden måde sammenlignet med en almindelig coachingsession, hvor man sidder overfor personen. Ligeledes mener Bredt & Knierim, at et trygt miljø kan være støttende i samtalen, hvilket telefoncoaching giver mulighed for (Bredt & Knierim, 2018).

Andre undersøgelser har ligeledes vist, at telefoncoaching kan have positive effekter. Eksempelvis har en undersøgelse foretaget af Mohr i 2012 vist, at telefoncoaching havde en lige så gavnlig effekt som, hvis coachingen havde fundet sted ansigt til ansigt. Yderligere viser resultaterne fra denne undersøgelse, at telefoncoaching reducerer nogle af de barrierer som klienten kan have ved coaching (Mohr et al., 2012).

Med viden om, at telefoncoaching har positive effekter på klienterne, forventes at når vi sammenholder begreberne stress, velbefindende og tilhørsforhold vil telefoncoachingen sammen med naturen kunne påvirke de selvrapporterede oplevelser.

METODE

Det grundlæggende mål med denne undersøgelse er at finde ud af om coaching i naturen har en indvirkning på klientens velbefindende (trivsel), stress niveau og tilhørsforhold.

Det intendede design har ikke kunne lade sig gøre grundet Covid-19, da designet var tiltænkt at samle minimum 25 psykologistuderende fra 6 semestre. De studerende skulle danne et fast par, hvor de to og to skulle coache hinanden i 15 minutter, hvorefter de skulle skifte. Selve designet var opstillet som en replikation af Stephen Palmer og Siobhain O’Riordan undersøgelse fra 2019.

Dette var ikke muligt at gennemføre, hvorved designet ændres til en coaching over telefonen af en kandidatstuderende, og klienterne var ikke længere psykologistuderende. Dette betød, at fokusgruppen dækkede meget bredt med mænd og kvinder i aldersgruppen 18-56 år, studerende, arbejdsløse og mennesker på arbejdsmarkedet.

Udgangspunktet i undersøgelsen blev modificeret og tilpasset de omstændigheder som indtraf i forlængelse af Covid-19.

Design

I studiet blev de samme deltagere testet to gange, hvor de udfyldte et selvrapporterings vurderingsskema/holdningskema på 3 parametre: *velbefindende*, *stress* og *tilhørsforhold*.

Deltagerne fik en informationsmail (Bilag 1) samt samarbejdskontrakt og samtykkeerklæring (Bilag 2), derefter skrev de tilbage, hvorvidt de ønskede at deltage. Herefter modtog den enkelte deltager et spørgeskema (Bilag 3), som skulle udfyldes før coaching i naturen, gerne 2 døgn inden. Dette skulle gøres, således jeg kunne sikre mig den var besvaret når vi startede coachingen. Dernæst aftalte vi en tid over telefonen, hvor vi vendte de emner, som kunne være potentielle i forhold til

tidsrammen, som jeg havde sat til 30 minutter. Samtalen over telefon før coachingen var med henblik på at danne indtryk af emnet, samt skabe en kontakt, således vi kunne starte coachingen uden at bruge af de 30 minutter.

Deltageren blev ringet op på det aftalte tidspunkt, og vi gennemførte en session på ca. 30 minutter. Derefter skulle de besvare spørgeskema to (Bilag 4), som jeg havde sendt kort efter samtalen.

Spørgeskemaet blev inden igangsætningen ændret af fire omgange, hvorefter selve proceduren blev effektueret. Trods ændringerne er det med i overvejelserne, at forskellige variabler kan påvirke deltagernes bedømmelser, hvilket ikke er muligt at synliggøre. Ligeledes forventes det, at vejret vil have en indvirkning på deltagernes oplevelse af coaching over telefon, samt på deres selv-rapporterings score. Denne variabel, varmt, vådt eller blæsende vejr, er ikke med i overvejelserne. Ligeledes er den eventuelle påvirkning Covid-19 kunne have, ikke en variabel.

Respondenter er blevet bedt om at gå i blå områder, hvilket betyder, at de meget gerne måtte gå langs vandet eller havet og var dette ikke en mulighed, kunne skoven bruges. De måtte ikke gå i byen (bebyggelse) eller i villakvarterer. Eftersom coachingen er foregået over en telefon, er der ingen garanti for, at de har været i naturen, hvilket kan siges at være en bias, der må tages højde for.

Af etiske overvejelser i forhold til spørgeskemaet og den efterfølgende coaching er respondent i informationsmailen, samt i infoteksten gjort opmærksom på, at deres anonymitet vil blive beskyttet, samt at alle informationer vil være fortrolige. Ydermere blev der ved den indledende samtale spurgt om respondenter har læst og accepteret samarbejdskontrakten og samtykkeerklæringen. Desuden er respondenter gjort opmærksom på, at det til enhver tid er muligt at afbryde deltagelse i undersøgelsen uden konsekvenser.

Deltagere

I alt var der 35 respondenter spredt over hele Danmark, som blev fundet blandt venners venner og deres kollegaer. Gruppen af respondenter bestod af studerende fra både UCN og universiteterne, arbejdsmarkedet og arbejdsledig.

Der deltog 15 mænd i aldersgruppen fra 21 år til 65 år, hvor fem var studerende, ni var på arbejdsmarkedet og en var arbejdsledig.

Gruppen af kvinder, hvor der var 20 respondenter, var i aldersgruppen fra 18- 54 år, otte af kvinderne var studerende, otte var på arbejdsmarkedet og fire var arbejdsledige. Derudover blev ingen detaljer om deltagerne indsamlet. Det betyder at ingen forhistorie vedrørende mentale tilstand, familiære baggrund eller sociale relationer foreligger.

Materiale

Deltagerne blev bedt om at udfylde to spørgeskemaer med Likert- skalaen, men som tidligere nævnt før og efter coachingen. Det første skema blev sendt på mail eller som link til deltageren inden coachingaktiviteten, hvor de blev bedt om at vurdere deres holdning til deres velbefindende, deres stressniveau og behov for social kontakt i den givende situation og ligeledes vurdere deres forventning til, hvordan en coaching over telefonen ville opleves.

Efter at respondenterne var blevet coachet blev et tilsvarende spørgeskema sendt på mail eller link. Den eneste forskel i dette spørgeskema var spørgsmålet om telefoncoachingen. Her skulle respondenterne besvare, hvorledes de havde oplevet sessionen.

Der blev specificeret i infoteksten, at respondenterne skulle læse hele udsagnet før besvarelse, samt at det var vigtigt at tage klar stilling til spørgsmålet, således respondenterne så vidt muligt ikke benyttede svarmuligheden i midten, som er henholdsvis ”hverken enig eller uenig” eller ”indimellem”. Eftersom der er benyttet både en 5 og 7 Likert- skala, er det tydeliggjort i infoteksten, at svarmulighederne er anderledes ved disse besvarelser end de foregående.

Spørgeskemaet er inddelt således, at de første fem spørgsmål beder om respondentens oplevelse af deres velbefindende, derefter følger et spørgsmål om respondentens stressniveau. De to næste spørgsmål spørger ind til respondentens fællesskabsfølelse og det sidste spørgsmål er igen i forhold til oplevelsen af velbefindende. Alle svar bør tage udgangspunkt i nuværende situation. Til slut i spørgeskemaet er der et spørgsmål til respondentens forventning og oplevelse af telefon coaching.

DATAANALYSE OG PRÆSENTATION

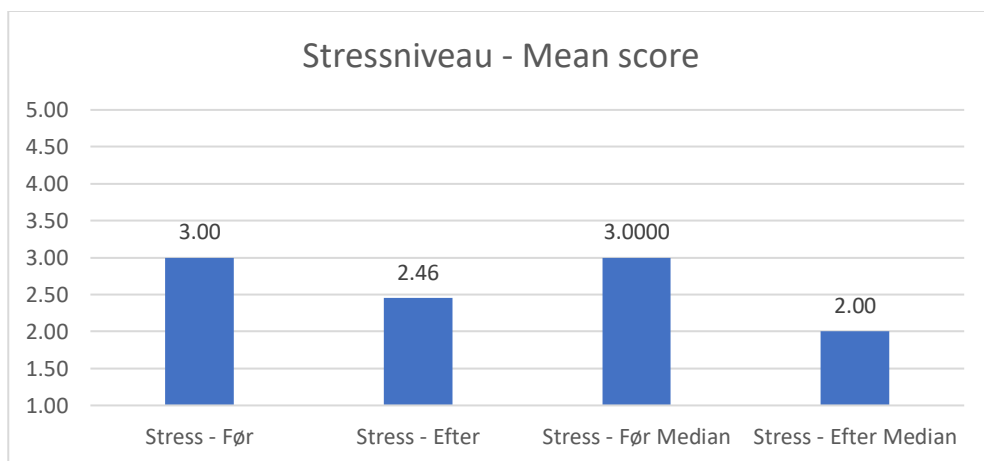
Forventningen til denne undersøgelse er, at deltagerne (n=35) som bliver coachet i naturen vil opleve en ændring i deres selvrapporterede velbefindende, stressniveau og tilhørsforhold score på 5 og 7 Likert-skala, fra før interventionen til efter. Det undersøgte sample består af 35 personer og er fundet ved bekvemmelighedssampling. Der er ikke indsamlet oplysninger om køn, alder eller andre demografiske oplysninger.

Da der til indsamlingen af data i dette studie er anvendt en Likert-skala, er data på ordinalt niveau, det er derfor ikke muligt at teste for normalfordeling i datasættet. Respondenterne er blevet bedt om at angive deres oplevelse på en skala, hvor hvert niveau er inddelt i numerisk værdi, der normalt starter ved 1 og øges med en for hvert niveau (Jamieson, 2004).

Deskriptiv statistik

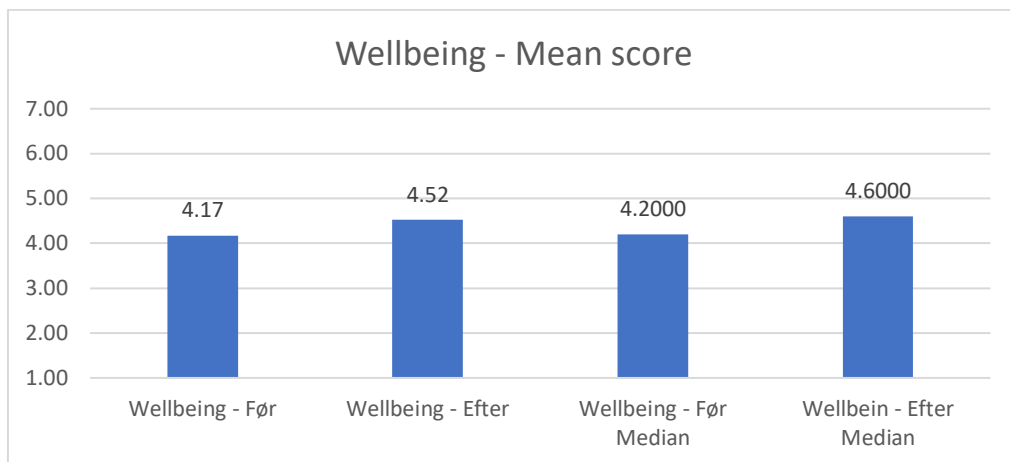
For at kunne sammenligne resultatet af indeværende studie med Palmer & O’Riordan (2019), der behandler sine data som værende på interval niveau er der således både beregnet median og gennemsnitsværdier for indsamlede data.

Det fremgår af graferne for stress og velbefindende at interventionen har haft en effekt, da der sker et fald i stress og en stigning i velbefindende.



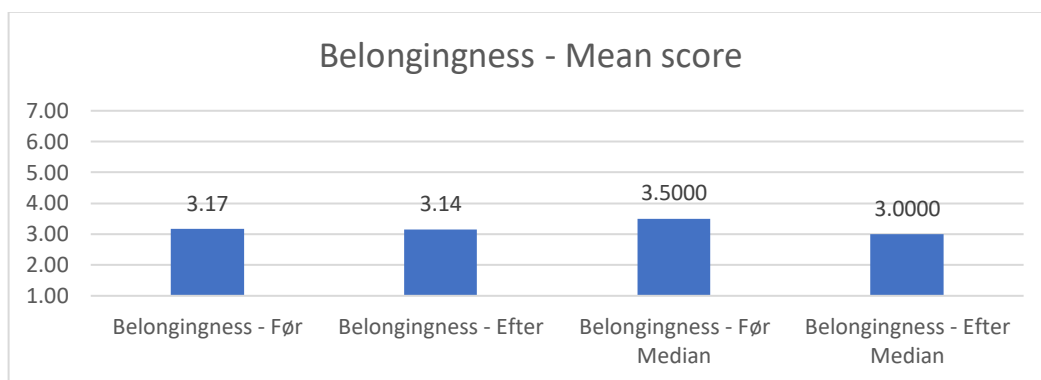
Figur 1. Likert skala 5-points ud fra spørgsmålet "Jeg er anspændt og har svært ved at slappe af" 1 = Meget sjældent og 5 = Meget ofte

På figur 1 ses den deskriptive statistik hvor der ses et fald 3.00 (pre) til 2.46 (post) i stressniveau.



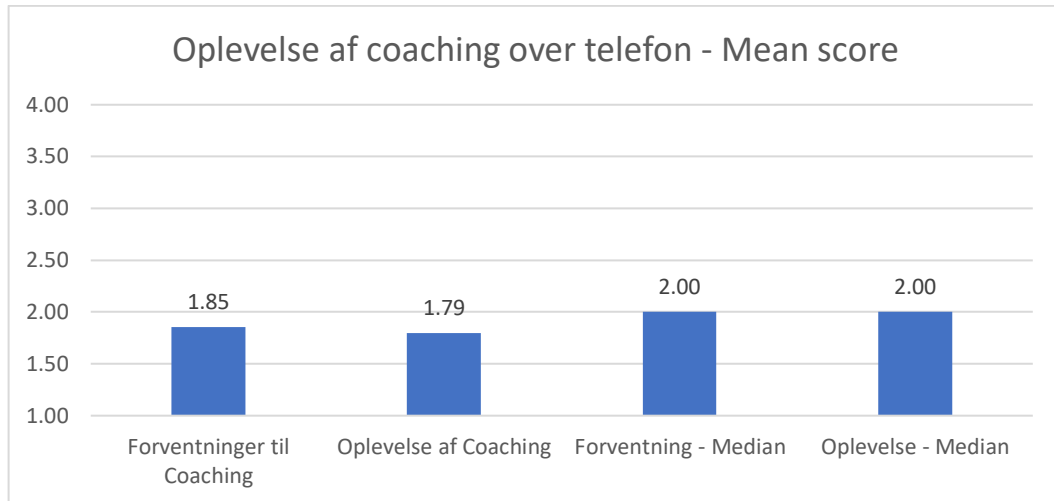
Figur 2. Deltagernes velbefinde målt på en 7-points Likert skala fra hvor 1 er mindst wellbeing og 7 er mest wellbeing

Ved velbefindende ses ud fra figur 2, at der sker en stigning fra 4,17(pre) til 4,52 (post) efter telefoncoaching i naturen.



Figur 3. Følelse af belongingness: 1 = Ingen følelse af belongingess og 5 = Stor følelse af belongingness

Ift. tilhørsforholdet ser der ud fra figur 3 en meget lille ændring i mean score/gennemsnittet pre 3,17 og post 3,14.



Figur 4. 4-points Likert skala (1 = Meget positiv - 4= Meget negativ)
Likert skala fra 1 til 4 hvor 1 = Meget positive forventning/oplevelse og 4 = Meget negativ forventning/oplevelse

Ift. forventning og oplevelse af telefoncoaching ses på figur 4, ligeledes en meget lille ændring af Mean score/ gennemsnittet. Før telefoncoaching i naturen 1,85, hvor tallet er 1,79 efter gåturen.

Inferential statistik

Som det ses ved deskriptiv statistik, er der en forskel i pre- og post-scorer for alle fire parametre. I indeværende studie er der anvendes Wilcoxon Signed Ranks Test til at beregne, hvorvidt der forefindes en signifikant forskel i deltageres velbefindende, stressniveau og følelse af tilhørsforhold før og efter interventionen. Der undersøges ligeledes, hvorvidt der er en signifikant forskel mellem deltageres forventninger til telefoncoaching og deres oplevelse af telefoncoaching.

For deltageres forventning til telefoncoaching (om de forventer at det bliver en positiv oplevelse) er der ikke en ændring ift. deres oplevelse af telefoncoaching (var det en positiv oplevelse) ($Mdn_{før} = 2$, $Mdn_{efter} = 2$), mens der ses en lille ændring i de beregnede gennemsnitsværdier ($M_{pre} = 1,85$, $M_{post} = 1,79$). Wilcoxon Signed Ranks test viste en ikke signifikans ($Z = -0,423$, $p = .672$).

Undersøgelsen viser et nært signifikant fald i oplevelsen af stress hos deltagerne ($Mdn_{før} = 3,00$, $Mdn_{efter} = 2,00$, $Z = -1,915$, $p = .056$).

For deltagernes følelse af tilhørsforhold ses der en ikke signifikant ændring ($Mdn_{før} = 3,50$, $Mdn_{efter} = 3,00$, $Z = -0,10$, $p = .99$).

Ændringen i deltagernes velbefindende før ($Mdn_{før} = 4,20$) og efter ($Mdn_{efter} = 4,60$) interventionen nærmede sig signifikans ($Z = -1,789$, $p = .074$).

Resultaterne viser at ingen af ændringerne er signifikante, men ændringen i stressniveau er tæt på (0,056) og velbefindende (0,074) nærmer sig. Tilhørsforholdet ligger højt (0,99), det kunne måske tyde på at målemetoden, interventionen eller det samlede undersøgelsesdesign har været dårligt til at kigge på dette parameter.

DISKUSSION

I det følgende diskuteres hypoteserne og analyseresultaterne i forhold til tidligere forskning inddelt efter stress, velbefindende og tilhørsfølelsen, samt oplevelsen af coaching

“People with access to nearby natural settings have been found to be healthier overall than other individuals.

The longer-term, indirect impacts (of ‘nearby nature’) also include increased levels of satisfaction with one’s home, one’s job and with life in general”

(Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St Leger, 2006)

Ovenstående citat fra Maller et.al. (2006) vidner om, at naturen har en positiv indvirkning på mennesker. Resultaterne fra nærværende undersøgelse er ligeledes med til at understøtte denne pointe, idet der ses en positiv ændring i den selvrapporterede oplevelse før og efter turen.

Denne undersøgelse viser et positivt resultat, som ligeledes ses i andre undersøgelser, hvor respondenterne har modtaget intervention i naturen (Palmer & O’Riordan, 2019). Den korte eksponering for naturen har forbedret velbefindende og reduceret stressniveauet, uanset intensiteten, køn, alder og baggrund. Samme resultater fandt Britton et al. i sin undersøgelse fra 2020, hvor han undersøgte effekten af naturen på respondenternes velbefindende (Britton et al., 2020). Resultatet i denne undersøgelse viste en positiv ændring i både stress og velbefindende. Dette indikerer, at den

selvrapporterede oplevelse har givet en positiv forbedring af deltagernes stressniveau og velbefindende. Dette stemmer ligeledes overens med resultaterne i Palmer & O’Riordans undersøgelse fra 2019. Deres resultater viste en stigning i meanscore fra 3,72 (pre) til 4,33 (post) i velbefindende. Stigningen er en smule højere end i nærværende undersøgelse, hvilket kan skyldes, at coachingen i denne undersøgelse er foregået over telefonen, hvor coach og coachee i Palmer & O’Riordans (2019) undersøgelse var fysisk sammen i naturen. Herved er der altså en væsentlig forskel mellem nærværende undersøgelse og Palmer & O’Riordans (2019) undersøgelse. Forskellen i resultaterne kan måske skyldes, at coaching over telefon gør det umuligt at afstemme kropssprog og emotioner, hvilket er relevant og vigtig i udforskningsfasen. Det at have øjenkontakt, lytte nonverbalt med små nik er ikke muligt, hvilket kan gøre det sværere at skabe en god kontakt i udforskningsfasen (Hill, 2014). En anden udfordring ift. interventionen/coachingen, er den sociale blanding af respondenter (gruppen består af respondenter med forskellige evner eller diagnoser), hvilket kan være en udfordring, når det ikke er muligt at skabe den kontakt, som gør sig gældende i udforskningsfasen (Britton et al., 2020). Der har været en variation af intensiteten i coachingen på baggrund af respondenternes behov og variationen af denne kontakt vil muligvis kunne ses i resultaterne. Det samme gør sig gældende med de respondenter, som var mindre engageret. Deltagernes oplevelse af coaching, samt hvordan de tidligere har benyttet naturen, er aspekter der ligeledes kan påvirke resultatet (Britton et al., 2020).

I gennemgangen af forskningslitteraturen om at tilhøre en gruppe viser forskningen, at det at være en del af en gruppe, har en positiv effekt. Til tider kan det være mere effektivt end en-til-en-interventioner, da der rapporteres om fordele ved at få venner, være mindre socialt isoleret og føle sig mere afslappet i relationen med sine venner (Carrico, Rockefeller, Bega, & Mazur, 2018). Tilhørsfølelsen er den følelse som dannes i barndommen og som er personens grundlæggende følelse af lighed, tillid og samhørighed. I denne undersøgelse sås ingen målbar effekt på tilhørsfølelsen. Dette kan skyldes, det ikke var muligt at opbygge den tillid, som er en forudsætning for at mennesker føler sig socialt forbundet. Respondenterne kan, ifølge Lee & Robbins have tilstrækkelige sociale færdigheder til at opretholde tætte relationer, men nogle af dem føler sig måske frustreret og føler manglende forståelse fra coachen, hvilket kan

påvirke deres selvrapporterede oplevelse (Lee & Robbins, 1995). Med hensyn til resultatet af tilhørsforhold, kan det ydermere skyldes, at respondenterne muligvis har oplevet en ensomhed, hvilket er relevant idet coachingen foregik over telefon og derfor kan det diskuteres om coaching over telefonen er den rigtige tilgang når der ønskes en ændring på tilhørsforhold. Yderligere kan man argumentere for, at tilhørsforhold er en udviklingsproces, hvilket ikke er muligt grundet designet i denne undersøgelse.

Japan har i mange år benyttet skovene til at forbedre psykologisk velvære. Undersøgelser viser, at aktiviteten reducerer depression, angst, kedsomhed og stress, hvorimod venlighed, velbefindende og vitaliteten øges (Morita et al., 2007). I en britisk undersøgelse fra 2001-05 fandt man, at sygdomsdødeligheden, påvirket af stress faldt markant hos dem, som havde adgang til grønne områder (Morita et al., 2007). I denne undersøgelse er der størst selvrapporteret ændring ved stress, hvilket viser, at naturen kan have en haft en positiv effekt på niveauet af stress, hvilket flere studier viser (Carrico et al., 2018; Karasek & Theorell, 1990; Morita et al., 2007).

Yderligere har flere undersøgelser vist, at social støtte ligeledes kan være med til at modvirke stress. Eksempelvis har Chao (2011) undersøgt sammenhængen mellem social støtte og stress hos en gruppe af studerende. Resultaterne fra denne undersøgelse viser, at høj social støtte kan modvirke stress, hvorimod manglende social støtte kan have en negativ indflydelse på stress (Chao, 2011). Resultaterne indikerer således, at det at være en del af en gruppe er en betydende faktor ved oplevelsen af stress (Chao, 2011). I nærværende undersøgelse er gruppen af respondenter aldersmæssigt meget spredt. Dette kan have haft en indflydelse på resultatet, da alderen kan have en betydning for, hvor meget social støtte man har, hvilket kan have betydning for, hvordan stress opleves og håndteres. Selvom stress er den faktor der i denne undersøgelse har ændret sig mest, er effekten ikke signifikant. Stress påvirker ens velbefindende, og mange mennesker føler sig tilpas når de har et tilhørsforhold, i denne undersøgelse coachen, hvilket kan været grunden til at resultaterne i denne undersøgelse ikke er signifikante.

KONKLUSION

Undersøgelsen i denne artikel blev udført medens der i Danmark var nedlukning på grund af COVID-19. Nedlukningen gjorde, der måttet ændres i designet og coachingen måtte udføres over telefonen, dermed kunne der ikke laves en replikation af Stephen Palmer og O’Riordans undersøgelse fra 2019. Således lyder problemformuleringen.

Hvordan oplever mennesker at blive telefoncoachet i naturen og er der sammenhæng mellem dette og deres oplevelse af velbefindende, stress og tilhørsforhold?

Formålet med undersøgelsen har været at skabe en indsigt i, om hvorledes naturen har en indvirkning på respondentens selvrapporterede oplevelse i forhold til stress, velbefindende og følelsen af tilhørsforhold, efter at de er blevet coachet over telefonen uden i naturen. Der er flere kvalitative undersøgelser på området og dermed er der teoretisk belæg for at naturen har en positiv påvirkning på mennesket. Det kan være øget kreativiteten og velbefindende og reducere af stressniveauet (Annerstedt & Währborg, 2011; Palmer & O’Riordan, 2019; Pretty et al., 2007). Men et andet aspekt er at coaching i naturen ændrer ved konstellationen mellem coach og coachee, da opleves at formaliteten i sessionen bliver brudt (Revell & Mcleod, 2016).

I nærværende undersøgelse sås der ingen signifikans på, at naturen havde en påvirkning på stressniveauet, velbefindende eller følelsen af tilhørsforhold. Der sås derimod et lille fald i meanscore stress samt en lille stigning i velbefindende meanscore, hvor både tilhørsforholdet og telefoncoaching ingen ændring havde i meanscore.

Resultaterne i undersøgelsen kan konkluderes som ikke støttende tidligere forskning (Palmer & O’Riordan, 2019), hvor disse viser at coaching i naturen ikke påvirker respondenterne. Dette er diskuteret i forhold til, at coachingen er foregået over telefonen, hvilket kan betyde at designet, specielt i forhold til tilhørsforhold ikke har været profitabelt. Det er ligeledes for respondenterne sandsynligvis en uvant situation at blive coachet, idet det de ikke har søgt coaching på grund af en problemstilling, men

mere som en del af et forsøg, hvilket gør at deres selv rapporterede oplevelse er biased af coachingen og ikke naturen.

Ligeledes viser resultaterne i denne undersøgelse ikke om coaching over telefonen bidrager til stigning i den selvrappede oplevelse, eller hvorvidt det er turen i naturen, som har en effekt. Ligeledes kan det at deltage i en fysisk aktivitet eller vejret i sig selv ikke påvises at være en positiv påvirkning. Ydermere har der i nærværende undersøgelse ikke været en kontrolgruppe, hvilket kunne have været relevant i forbindelse med spørgeskemaet i forhold til formuleringen af spørgsmålene og layout. Det er derfor relevant at fortage en større undersøgelse, med flere deltagere, mere detaljerede spørgeskemaer og et mere struktureret studie.

REFERENCELISTE

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. London, England: SAGE Publications. doi:10.1177/1403494810396400
- Bachkirova, T., & Cox, E. (2004). A bridge over troubled water bringing together coaching and counselling. *The International Journal of Mentoring and Coaching, 2*(1) [1-9]
- Barton, J., Pretty, J., & Barton, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology, 44*(10), 3947-3955. doi:10.1021/es903183r
- Berger, R., & Mcleod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies, 25*(2), 80-94. doi:10.1521/jsyt.2006.25.2.80
- Bredt, C., & Knierim, A. (2018). Face-to-face is overrated—Telephone coaching from a client and consultant perspective. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 25*(3), 349-354. doi:10.1007/s11613-018-0559-z
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., Carlin, C., & Britton, E. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International, 35*(1), 50-69. doi:10.1093/heapro/day103
- Carrico, M., Rockefeller, K., Bega, S., & Mazur, T. (2018). *Walk and talk nature therapy: A multiple case study* ProQuest Dissertations Publishing.
- Chao, Ruth Chu-Lien (2011). *Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping*. Journal of Counseling and Development: JCD; Summer 2011; 89, 3; ProQuest [338-348]
- Coughtrey, A. E., & Pistrang, N. (2018). The effectiveness of telephone-delivered psychological therapies for depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare, 24*(2), 65-74. doi:10.1177/1357633X16686547
- DASS42, Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) Lovibond & Lovibond (1995).
- Doucette, P. A., & Doucette, P. A. (2004). Walk and talk: An intervention for behaviorally challenged youths. *Adolescence, 39*(154), 373-388.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural Environments—Healthy environments? an exploratory analysis of the

relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717-1731. doi:10.1068/a35111

Grant, A.M. & Palmer, S. (2002). Coaching Psychology. Meeting held at the Annual Conference of Division of Counselling Psychology, British Psychological Society, Torquay, 18 May.

Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149. doi:10.1080/17439760600619849

Green, S. & Palmer, S. (2019). *Positive Psychology Coaching in Practice*. Taylor and Francis. First published 2019 by Routledge 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN. [1-21, 121-141]

Hart, V., Blattner, J., & Leipsic, S. (2001). Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 229-237. doi:10.1037/1061-4087.53.4.229

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. doi:10.1016/S0272-4944(02)00109-3

Hill, C. E. (2014). *Helping skills : Facilitating exploration, insight, and action* (4th ed.). Washington, D.C: American Psychological Association.

Husk, K., Lovell, R., Cooper, C., & Garside, R. (2013). Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(2), . doi:10.1002/14651858.CD010351

Jamieson, S. (2004). *Likert scales: how to (ab)use them*. Blackwell Publisher Ltd. Medical Education 38, 1212-1218

Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work : Stress, productivity and the reconstruction of working life* Basic Books.

Kellert, R.(1993). Attitudes, Knowledge, and Behavior Toward Wildlife Among the Industrial Superpowers: United States, Japan, and Germany. *Journal of Social Issues*, Volume 49, Issue 1, spring 1993. (53-69)

Lazarus, R. S. (1985). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 399-418. doi:10.3109/01612848509009463

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232-241. doi:10.1037/0022-0167.42.2.232
- Lovell, R., Husk, K., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2015). Understanding how environmental enhancement and conservation activities may benefit health and wellbeing: A systematic review. *BMC Public Health, 15*, n/a.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: Contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International, 21*(1), 45-54. doi:10.1093/heapro/dai032
- Manning, S., & Kjær, M. H. (2016). *Coaching* (1st ed.). Kbh: Lindhardt og Ringhof. (pp.12-40)
- Miller, J. and Krizan, Z. (2016). Walking Facilitates Positive Affect (Even When Expecting the Opposite). *Emotion* © 2016 American Psychological Association 2016, Vol. 16, No. 5, 775–785
- Mohr, D. C., Ho, J., Duffecy, J., Reifler, D., Sokol, L., Burns, M. N., . . . Siddique, J. (2012). Effect of telephone-administered vs face-to-face cognitive behavioral therapy on adherence to therapy and depression outcomes among primary care patients: A randomized trial. *JAMA : The Journal of the American Medical Association, 307*(21), 2278-2285. doi:10.1001/jama.2012.5588
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., . . . Shirakawa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health, 121*(1), 54-63. doi:10.1016/j.puhe.2006.05.024
- Palmer, S. (2018) *Can positive and coaching psychologists become more involved in social prescribing? The prescription for enhanced wellbeing* Coaching Psychology International. © International Society for Coaching Psychology 2018 Volume 11, Issue 8 (pp. 28-31) [4 sider]
- Palmer, S. & Di Blasi, S. (2019). *Reflektions on walking for enhancing creativity and wellbeing: a way forward for coaching and coaching psychology practice*. Coaching psychology, 2019, volume 12, Issue 1. [19-24]
- Palmer, S., & Gyllensten, K. (2008). How cognitive behavioural, rational emotive behavioural or multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance and reduce work related stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*(1), 38-52. doi:10.1007/s10942-007-0069-y

- Palmer, S & O’Riordan, S. (2019) Ecopsychology informed coaching psychology practice
Beyond the Coaching Room into Blue Space. *Coaching psychology*, Årgang 8 Nr.1 (2019) [22-30]
- Palmer, S., & McDowall, A. (2010). *The coaching relationship : Putting people first*. Hove, East Sussex ;; Routledge.
- Palmer, S., & Whybrow, A. (2018). *Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners* Taylor and Francis. doi:10.4324/9781315758510
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231. doi:10.1080/09640560601156466
- Prochaska, J. O., Evers, K. E., Castle, P. H., Johnson, J. L., Prochaska, J. M., Rula, E. Y., . . . Pope, J. E. (2012). Enhancing multiple domains of well-being by decreasing multiple health risk behaviors: A randomized clinical trial. *Population Health Management*, 15(5), 276-286. doi:10.1089/pop.2011.0060
- Revell, S., & Mcleod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 35-43. doi:10.1002/capr.12042
- Robbins, S. P., Judge, T. A., & Campbell, T. T. (2010). *Organizational behaviour*. Harlow: Pearson Education.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. First published in Great Britain by Nicholas Brealey Publishing in 2011 Reprinted 2011 (twice). Clerkenwell, London. (kap 1 og 2) pp 1-40[40 sider]
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist* 55(1):5-14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)
- Spaten, O. M. (2014). *Unges identitet og selvopfattelse : Kvalitative og kvantitative studier*. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Spaten, O. M. (2015). Grænsefeltet mellem psykoterapi og coachingspsykologi.4(1) doi:10.5278/ojs.cp.v4i1.1347
- Stevens, A., & Price, J. (2015). *Evolutionary psychiatry: A new beginning*. London: Routledge. (pp. 3-44).
- Sundhedsstyrelsen SDU. (2017). *Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv*.
Tilgået den 18.2.2020

[https://www.sdu.dk/sif/-
/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2017/betydning_af_daarlig_ment
al_sundhed_for_helbred_og_socialt_liv.pdf](https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2017/betydning_af_daarlig_mental_sundhed_for_helbred_og_socialt_liv.pdf)

Sundhedsstyrelsen SST. (2018). *Forebyggelsespakke - Mental sundhed*
Tilgået den 18.2.2020
<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakke-Mental-sundhed>

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology* 2011,45, 1761-1772

Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services, 16*(4), 621-635. doi:10.1037/ser0000239

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., . . . White, M. P. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports, 9*(1), 7730. doi:10.1038/s41598-019-44097-3

WHO. (2005). *A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne*
Tilgået den 18.2.2020
https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

WHO. (2014). *Mental health: strengthening our response*
Tilgået den 20.5.2020
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

B: RAMME

SAMMENFATNING

Inden jeg påbegyndte min artikel, læste jeg flere forskellige artikler omhandlende coaching i naturen og kunne se, at størstedelen af artiklerne var kvalitative. Dog var der en af de kvantitative artikler af Stephen Palmer og Siobhain O’Riordan (2019), som jeg fandt interessant. Specielt fordi jeg havde været deltager i deres eksperiment i London 2018. I eksperimentet i London deltog henholdsvis 45 og 20 deltagere, hvilket er en snæver gruppe, men resultaterne viser en forbedring af deres selvrapporterede oplevelse af velbefinde og vitalitet. Derfor tænkte jeg, at det kunne være interessant, inspireret af deres undersøgelse, selv at lave et pilotprojekt med tanken på om det at være i naturen ændrer på nogle bestemte følelser som mennesker oplever. Jeg vil med artiklen gennemføre en pilotundersøgelse for at ”afprøve” ideen samt den teoretiske ramme, ligeledes om der ville være en ændring som i Palmer og O’Riordhians undersøgelse. Jeg ønskede at afprøve mit forskningsinstrument (Survey-spørgeskema), for at se hvor spørgeskemaet eventuelt skulle rettes til samt hvordan coaching over telefonen ville opleves for både mig som coach, men samtidig for coachee.

I denne undersøgelse er der benyttet en deduktiv metode, da denne tager udgangspunkt i hypoteser. Hypotesen er koblingen mellem teori og empiri, hvilket gør, at hypotesen kan enten afvises eller accepteres. Konventionen for hvornår en hypotese skal afvises, er defineret på forhånd. I artiklen er generaliserbarheden 95 procent, hvilket betyder, at signifikansniveauet skal være mindre end 0,05, hvis den skal accepteres (Coolican, 2009). Resultaterne i artiklens undersøgelser er desværre ikke signifikante, hvilket måske kan skyldes, at jeg ikke har været skarp nok i mit design. Dette vender jeg tilbage til i min diskussion.

Positiv psykologi i coaching psykologi

Der vil i kommende afsnit blive redegjort for positiv psykologi i coaching psykologi.

I artiklen var tilgangen i coaching sessioner positiv psykologi. Denne tilgang fokuserer på trivsel, lykke, flow, personlige styrker, visdom, kreativitet og fantasi (Palmer, 2018). Det er dog ikke kun den individuelle lykke som er i fokus, men ligeledes på lykke i gruppe og samfundsniveau. I 2000, skrev den tiltrædende præsident i American Psychological Association, Dr. Martin Seligman samt Csikszentmihalyi en banebrydende artikel om positiv psykologi i *American Psychologist*, et amerikansk fagtidsskrift (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Deres fokus var på, at psykologien ikke blot skulle koncentrere sig om negative aspekter i mennesket adfærd og helingsproces. Psykologerne skulle fokusere på optimisme, håb, lykke, glæde og blomstring (at træde i karakter med fuld styrke), men det er mere end bare at håndtere positive følelser. Dette psykologiske felt dækker ligeledes over træk som karakterestyrke, selvværd og velbefindende. Desuden hvordan sådanne træk kan anvendes i vores liv, arbejde, interpersonelle forhold samt hvordan alle disse aspekter mødes for at bidrage til opnåelsen af et meningsfuldt liv. Den positive psykologi skulle styrke trivsel og tillid, endvidere få mennesker til at føle sig værdsatte (Green & Palmer, 2019, Palmer, 2018). Hvor nogle mener, at psykologien har haft en tendens til at påpege ”manglerne” i et individ og brugt dette til at definere deres fulde potentiale. Derved er positiv psykologi den videnskabelige undersøgelse af de styrker, der gør det muligt for enkeltpersoner at trives. Feltet er baseret på den tro, at mennesket ønsker at føre et meningsfuldt og opfyldende liv, dyrke det der er bedst i sig selv og forbedre oplevelsen af kærlighed, arbejde og livet. Fremgangsmåden med positiv psykologi er fokuseret på klart definerede potentialer og evnen til at forbedre sig. Det er ikke ideen at løse problemet, men snarere at fokusere på måder at gøre livet bedre og værd at leve (Green & Palmer, 2019, Palmer, 2018). Det er vigtigt at forstå at positiv psykologi adskiller sig ved dets vægt på videnskab. Positiv psykolog er dedikeret til streng empirisk undersøgelse, hvor det at vide hvad der virkelig resulterer i målbare resultater og forfine denne praksis for at skabe mere overbevisende ændring. Dette opnås ved positive interventioner, som er metoden, der sigter mod at øge mennesket velbefindende (Green & Palmer, 2019).

I coaching psykologi arbejdes der med forbedring af præstationer, selvudvikling og velbefindende, som er influeret af positiv psykologi. Metoden i coaching er at fokusere på menneskets styrker, øge deres velbefindende og præstationer i privatlivet samt arbejdslivet og ikke dets svagheder (Green & Palmer, 2019). Psykologisk coaching adskiller sig fra coaching ved anvendelsen af psykologiske tilgange, interventioner og modeller baseret på etableret psykologiske tilgange (Grant & Palmer, 2002; Lai, Y-L., & McDowall, A., 2014). Passmore, J. & Theeboom, T. (2015) antyder, at selvom der er få observerbare forskelle mellem coaching og coachingspsykologien, ses forskellen i, at psykologerne tydeligerer, formulerer deres teori og praksis, samt at psykologerne har en højere etisk standard.

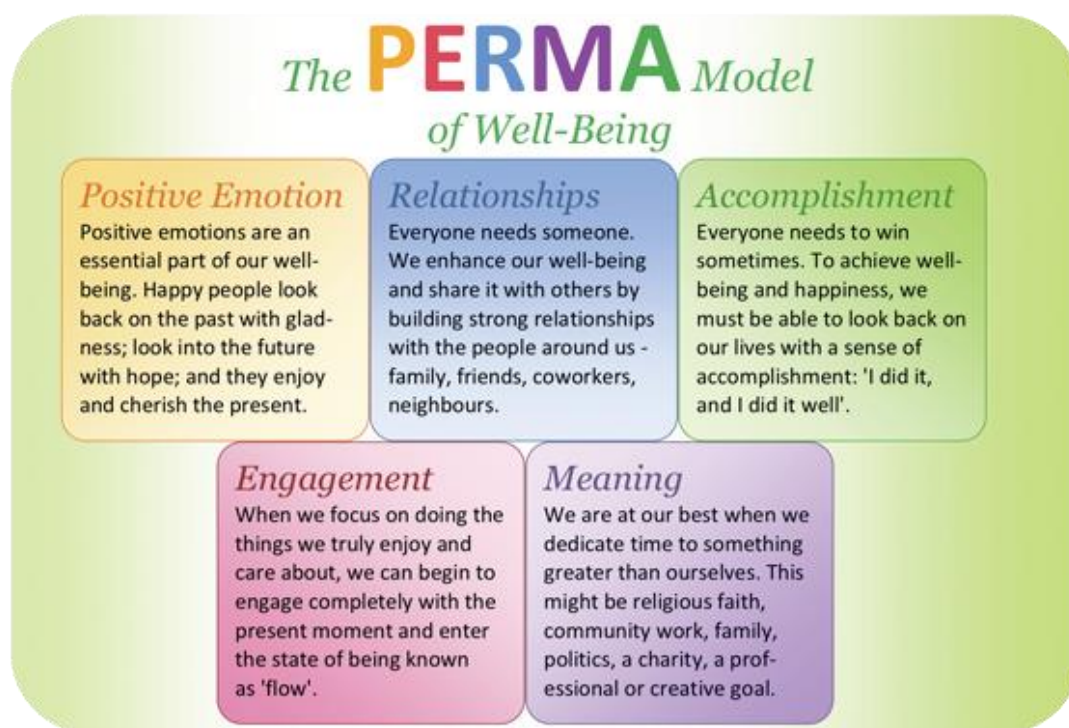
Positiv psykologi fokuserer på de forhold og processer, der bidrager til det blomstrende velvære eller optimale funktion af mennesker, grupper og institutioner (Gable, & Haidt, 2005; Seliman, 2011). Fokus i coaching psykologi er at forbedre velbefindende og præstationer i klientens personlige liv og deres arbejdsliv (Grant & Palmer, 2002). Fremgangsmåden i positiv psykolog og psykologisk coaching bestræber sig på, ud fra at fokusere på det positive, at klienten forbedrer sit velbefindende og opnår sit mål, hvor de begge arbejder ud fra en løsningsfokuseret kognitiv-adfærdsmæssig ramme (Grant & Palmer, 2002).

Termen positiv psykologisk coaching blev første gang introduceret af Robert Biswas-Diener og Ben Dean (2007) i bogen *Positiv Psychology Coaching* (PPC) hvor det blev antydnet, at interventionerne i positiv psykolog kunne give det videnskabelige grundlag for at forbedre coaching teknikker. Det skal bemærkes at dette var mere en vejledningspraksis med fokus på anvendelse og værktøjer, end en videnskabelig tekst (Green & Palmer, 2019).

Positiv psykologi benytter interventioner som benævnes ”positive psykologiske interventioner” (PPI) og er af Sin & Lyubomirsky (2009) blevet defineret: ”Treatment methods or intentionel aktivitet that aim to cultivate positive feelings, behaviours or cognitions”. Hvilket betyder at slutmålet i PPI er at forbedre trivsel og i PPI er trivsel: *positive følelser, engagement, relationer, mening, at præstere/lykkes med noget* også kaldet PERMA, som er det videnskabelige studie i hvad der gør mennesker og fællesskaber, det kan være i arbejdsrelateret sammenhæng, i stand til at trives. PERMA er en model udviklet af Martin Seligman (2011) og har til formål at støtte individet til

at opnå en opfyldt følelse af lykke og velbefindende. Hvert element har et evidensbaseret grundlag og hvert af dem kan være fokus i coachinginterventionen, hvor coachen ønsker at fokusere på coachees niveau af lykke og velbefindende (Green & Palmer, 2019). Coachingen kan fokuseres på et bestemt område, eksempelvis øget velbefindende og coachen kan med den viste model, vise coachee hvordan disse fem nøgleord hænger sammen og det er vigtigt at der arbejdes på at øge disse elementer (Seligman, 2000).

PERMA-modellen kan bruges i en-til en coaching, gruppe eller team coaching, eller i træning, hvor modellen er skal bruges til at støtte mennesker i at forstå bedre, hvad lykke betyder for dem eller hvad der gør livet værd at leve for dem.



From Martin Seligman's *Flourish*, 2011

Model 3. Flourish (Seligman, 2011)

I 2011 udgav Seligman bogen *Flourish* hvori han beskriver, hvordan PERMA kan hjælpe mennesker med at opnå større lykke og bedre velbefindende. Elementerne er grundlaget for lykke og forståelsen af, hvordan elementerne anvendes, er nøglen til at forstå, hvor vi muligvis kan foretage positive ændringer. I det nedstående vil disse elementer blive gennemgået.

Positive følelser

Mennesket har et behov for at føle sig god, håbeful og inspireret af de ting mennesket gør samt det liv man lever. Det er let at, se hvad mennesket opnår når det lader sig styre af sine positive følelser. Positive følelser hjælper mennesket på mange måder, herunder at være bedre til at tackle negative følelser eller oplevelser når de opstår. Hvis positive følelser skal kunne støtte mennesket, er sikring af at menneskets grundlæggende behov er opfyldt, vigtigt. Grundlæggende behov inkluderer tilstrækkelig mad, vand, husly og søvn. Imødekommes disse behov, kan mennesket udforske, hvad der giver en positiv følelse, så som intellektuelle og kreative sysler, relationer og arbejdslivet.

Engagement

Engagement kaldes undertiden *flow*, hvilket er processen med at være fuldt engageret i aktiviteter, pligter og opgaver der fylder menneskets liv. Når mennesket er engageret, er det en aktivitet med lidenskab og energien højnes ved engagement, hvorved situationer bliver underholdende og behagelige.

Relation

Relationer er en vigtig del af vores følelse af velbefindende og lykke. Hvor autentiske og dybe disse forhold er med venner, familie, kære og menneskets bredere sociale cirkel har en signifikant indflydelse. Positive, nyttige og inspirerende relationer fører til mere positive følelser, så vi kan føle os hørt, set og støttet. At spille en aktiv rolle indenfor disse relationer, ved at tilbyde støtte, lytte og hjælp uden til gengæld at forvente, vil ligeledes føre til større positiv følelse.

Mening

At opbygge en følelse af formål med livet og bruge dette formål til at bidrage til samfundet, er en af de vigtigste måder at finde mening i livet. Meningen handler mere om end bare, hvad du gør, det inkluderer ligeledes de ideer og overbevisninger, du har – om dig selv og livet generelt, samt hvor godt mennesket føler vedkommende udlever disse overbevisninger autentisk. En følelse af lykke og velbefindende er ikke kun afledt af at have fundet meningen eller formålet, men det kommer samtidig af at føle, at man har klare ideer til hvad koncepterne kan betyde og ser ud for en. Selv hvis man begynder at forfølge en større følelse af formål, kan dette i sig selv føre til større lykke og velvære.

Opnåelse

Opnåelse handler ikke kun om en stærk følelse af succes eller det at vinde, det henviser ligeledes til hvor meget mennesket udfordrer sig selv på positive og progressive måder, der gør det muligt at videreudvikle deres styrker og færdigheder, både praktisk og følelsesmæssigt. Opnåelse kan desuden findes ved at sætte gennemførlige mål som kan realiseres og dermed kan man opnå en følelse af fremskridt i hvordan mennesket ønsker at leve deres liv. At finde måder at opnå dette på, er ligeledes en måde at tilskynde til yderligere følelser, eksempelvis tillid til sig selv, som tilfører mennesket den fortsatte følelse af lykke og velbefindende (Seligman, 2011).

PERMA som model i coaching kan bringe et tydeligt fokus i processen, så både coach og coachee kan reflektere, forstå og diskutere de forskellige måder, hvorpå hver af de fem elementer viser sig i deres liv. Ligeledes vil det i en coaching situation være profitabelt at få talt sig ind i det essentielle mål, og hvordan de skal forholde sig til de enkelte elementer. Modellen er ikke beregnet til at arbejde med problemstillinger, hvor coachee eksempelvis søger coaching, fordi de føler de mangler formål og mening. Her kan coachen bruge andre psykologiske teknikker til at dykke dybere. Men hvis coachee søger coaching for en mere generel følelse af ulykke, kunne coachen samarbejde med vedkommende gennem hvert af de fem elementer for at få en bedre forståelse og kortlægge centrale områder, der kan være fokus i deres løbende coaching (Seligman, 2011). En af de mest anvendte teknikker i brugen af PERMA-modellen er åbne spørgsmål, som skal tilskynde coachee til at gå dybere i besvarelsen, altså mere end blot et ja eller nej. De åbne spørgsmål kan stilles direkte til hver af de fem elementer, således hvert element bliver udforsket i detaljer. Spørgsmålene starter meget bredt, hvor de kan blive dybere og mere specifikke efterhånden som coachee begynder at opbygge en bedre forståelse af, hvordan hvert af de fem elementer er relateret til deres situation og liv (Seligman, 2011). I forhold til coachingen i undersøgelsen var det ikke muligt at gå dybt, det var heller ikke intentionen, da der kun var 20 minutter til rådighed. På trods af de korte coachingsessioner var det muligt at benytte sig af åbne spørgsmål. Det interessante var at høre hvilke spørgsmål fra spørgeskemaet der blev reflekteret meget over, og hvordan nogle af refleksioner hang sammen med det emne som respondenterne ville tale om.

VIDENSKABSTEORI

I følgende afsnit redegøres for artiklens videnskabsteoretiske position.

Idet virkeligheden i artiklen testes ud fra kvantitative tests, tages der udgangspunkt i positivismen. Ved kvantitative undersøgelser stilles der store krav til præcision, operationalisering samt valg af population. Dette kræves for, at der er tale om egentligt nomotetisk og generaliseret viden om fænomenet. Metoden inden for det naturvidenskabelige er eksperimentel og formålet med undersøgelsen er at finde ud af, hvorvidt hypoteserne kan forkastes eller accepteres. Derudover kan resultaterne i undersøgelsen omskrives til en form for talværdi, hvorved de kan sammenlignes. Spørgeskemaerne i artiklen er kvantificerbare, hvilket understøtter den naturvidenskabelige erkendelsesinteresse (Christensen, 2014).

Positivismen

Den franske filosof og sociolog Auguste Comte (1798-1857) betragtes i dag som positivismens grundlægger. Positivismen var som teori i 1800-tallet implementeret som metode, hvor det centrale var observationer og logik. Idealet i positivismen er at tilgå forskningen objektivt (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015). Erkendelsesteorien i positivismen er fundamentalistisk, hvilket betyder at den videnskabelige metode lægger sig op ad en virkelighed, der er stabil og observerbar (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015, Hviid Jacobsen, Lippert-Rasmussen & Nedergaard, 2010). Ifølge Comte udvikles videnskab i tre stadier.

- Det ”teologiske stadium”, hvor alt forklares på en magisk eller overnaturlig måde
- Det ”metafysiske stadium”, hvor alt forklares ved hjælp af spekulativt baseret hypotetiske begreber
- Det ”positive stadium”, hvor alt forklares ved hjælp af empiriske lovmæssigheder

Comte mente, at det kun er det positive stadium, der reelt er en videnskab (Bechmann Jensen & Christensen, 2005). Uforklarlige metafysiske fænomener ses ikke som en del af virkeligheden, da virkeligheden grundlæggende er naturalistisk og materialistisk (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015). Positivismen var en videnskab, som skulle have en positiv indvirkning på samfundsudviklingen og samfundsforholdene, som på

Comtes tid var præget af forandringer. Udefra set var Comtes ”positive filosofi” ikke blot et videnskabeligt projekt, men ligeledes et politisk projekt (Hviid Jacobsen et al., 2010). For at både empiriske- og filosofiskvidenskabsteorier kunne sammenflettes i et fælles videnskabeligt fundament, ønskede positivisterne at skabe en videnskab, der samordner de forskellige videnskaber i en. På den måde kunne der skabes validitet og pålidelighed som dækkede de forskellige videnskabelige tilgange (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015).

På baggrund af et objektivt fundament af empiriske fakta er virkeligheden objektiv, hvilket er positivismens ontologiske ide. Udgangspunktet i den positivistiske metode er at fokus er på det som er positivt tilstede og ikke det fraværende (Thisted, 2018). Gennem positivistisk epistemologi er det muligt at opnå objektiv viden. Verden vi lever i er virkelig -dermed må vores viden således have et objektivt fundament i vores empiriske iagttagelser, vores ontologiske antagelser (Thisted, 2018).

Data skal være intersubjektive, hvilket betyder, at man kan kontrollere dem. Ud fra en positivistisk tankegang skal alle begreber være operationaliserbare, og det skal være muligt at teste hypoteserne for repræsentativitet, validitet og reliabilitet (Thisted, 2018).

Den tilsigtede virkning blev verifikationskriteriet, som tager udgangspunkt i, at man gennem direkte empiri eller indirekte ved logisk udledning, kan bekræfte videnskabelige udsagn. Ideen med verifikationskriteriet er at fjerne metafysiske konstellationer i videnskaben. (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015). For at et udsagn kan opfylde verifikationskriteriet skal denne være meningsfuld, hvilket kun er muligt hvis udsagnet er enten empirisk verificerbar eller tautologisk (Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. 2015). Kritikken af dette er at kravet er for strengt, hvilket resulterer i at det udelukker nogle tidligere anerkendte hypoteser og udsagn, da der er kommet bedre undersøgelsesdesigns og målemetoder. Hvilket ledte til at nogle forskere lempede deres krav og således at *videnskabelige hypoteser skal kunne bekræftes eller understøttes ved hjælp af empiriske undersøgelser, men ikke verificeres* (Kruuse, 1996) Som protest mod dette udsagn, fremsatte Karl Popper (1934) et falsificerbart princip, hvor videnskabelige hypoteser skal kunne være falsificerbare ved hjælp af

empiriske metoder (Kruuse, 1996). Løsningen var ifølge Popper falsificering, da han mente, en videnskabelige teori ikke er bevist, trods utallige verificeringer (Vengsgaard, 2015). Falsificeringens begrænsninger er tesen om, at al viden udspringer fra sanseerfaringer, hvilket er et andet element i positivismen. Dette skal forstås således, at vores viden til verden kommer fra sanseerfaringer, hvor vi gennem sanserne erkender og menneskets baggrund, forståelse og forventninger påvirker vores opfattelse og derfor vil falsifikationssynspunktet svækkes (Vengsgaard, 2015). Når en teoretisk hypotese opsættes og denne testes for at finde eventuelle huller i udsagnet, kaldes dette den hypotetisk-deduktive metode (Coolican, 2009).

Forskningsdesign i positivismen

Surveyundersøgelser, eksperimenter og effektundersøgelser er nogle af de metoder, der kan have et positivistisk udgangspunkt. I nyere forskning ses en sammenfletning med tekstanalyse og kvalitative interview, en mixed metode. Surveyundersøgelse er positivistisk ud fra den måde, hvorpå man tolker dens resultater, udsagnet i sådan en undersøgelse skal kunne verificeres gennem observation. Dette skal forstås således, at tolkningen af svarene er observationen. I denne tilgang tolkes der altså ikke på svarene, da der fokuseres på det observerbare (Hviid Jacobsen et al., 2010) Dette beskriver nærværende artikels undersøgelse, hvor der i praksis blev distribueret to spørgeskemaer (før/efter gåture) via Survey Exact. Resultaterne er scorer, som objektiv kodes til tal, der kan bruges i vores statistik. Tallene viser om der er en sammenhæng, som er opstillet i hypoteserne.

HYPOTESEAFPRØVNINGSPILOTPROJEKT

I det kommende afsnit beskrives kort, hvad en hypotese er samt kvalificerbarheden af en hypotese. Derefter vil der være en intro med nærværende artikels hensigt, hvilket er tænkt som et pilotprojekt. Slutteligt vil der være en redegørelse af, hvordan artiklen bliver et hypoteseafprøvningsprojekt.

Hypotesetestning i statistisk forstand en måde, hvorpå man kan teste ens resultater. Man tester dybest set om resultaterne er gyldige ved at teste sandsynligheden for om resultaterne er sket ved en tilfældighed. Hypotesen er overordnet en påstand, som

undersøges og vurderes for, hvorvidt denne er sand eller falsk. Dette kaldes testbar og hvis resultaterne er sket ved en tilfældighed, kan eksperimentet ikke gentages (Hviid Jacobsen et al., 2010). Hypotesetestning kan tilgås deduktivt og induktivt. I den deduktive metode tager man udgangspunkt i hypotesen, hvilket betyder, at man går fra teori til empirisk undersøgelse. Induktivt går fra empiri til dannelse af en teori. Hypotesetest eller statistisk hypotesetestning er en teknik, der benyttes til at sammenligne datasæt eller en prøve fra et datasæt. Det er en statistisk inferensmetode, hvor forskeren til slut vil drage en konklusion om, hvorvidt hypotesen kan accepteres eller skal forkastes (Hviid Jacobsen et al., 2010)

En pilotundersøgelse er en lille version af en større og mere omfattende forskning, hvor pilotundersøgelsen benytter og afprøver den tiltænkte metode til hovedforskningen, men i mindre skala. Dette gøres da mange forskere agiterer for fornuftigheden i at pilotere den teoretiske ramme og metoden inden hovedforskningen påbegyndes, da forskeren derved kan identificere potentielle praktiske problemer (Barker, 1994). Pilotprojektet kan indikere om der er forskellige faldgrupper. Yderligere kan et veludformet og veludført pilotprojekt vidne om gode forskningsprocesser, samt om hypotesen kan accepteres eller forkastes (Van Teijlingen, Rennie, Hundley & Graham, 2001).

ETISKE OVERVEJELSER

I forskning, der involverer mennesker, er der naturligvis nogle etiske principper og overvejelser, man som forsker skal være bevidst om både før, under og efter forsøget (Coolican, 2009). I det følgende afsnit vil de etiske overvejelser i forhold til undersøgelsen i artiklen blive forsøgt afdækket.

Mikroetiske overvejelser

Mikroetiske overvejelser handler om, hvordan forskeren tager vare på interview- og forsøgspersoner, som inddrages i undersøgelsen (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Ligeledes at forskeren under hele processen er opmærksom på, at klientens rettigheder og værdighed respekteres (Ethiske principper for nordiske Psykologer, 2012-2014). Trods at undersøgelsen er formuleret i en artikel som kunne publiceres, vil fokus være

på mikroetik, idet dette er et 10. semesterets psykologiprojekt på Aalborg Universitet som ikke har større gavn i forhold til samfundsmæssige interesser. Selve designet i undersøgelsen virker ikke som et ømtåleligt emne, men i og med der foregår coaching er det en sårbar opsætning og dermed har der hele vejen gennem coachingen været fokus på de etiske aspekter. Overvejelserne i mikroetik rummer fire hovedprincipper; *informeret samtykke, fortrolighed, konsekvenser og forskerens rolle*. I det følgende vil blive beskrevet, hvorledes disse blev efterlevet i undersøgelsen (Brinkmann & Tanggaard, 2015).

Informeret samtykke

Informeret samtykke henviser til, at respondenterne er vidende om, hvilket forsøg de deltager i og hvad deres medvirkende er, hvordan de er stillet i forhold til at trække sig fra forsøget, samt at deres deltagelse er frivillig (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Inden forsøget sikrede jeg mig, at alle respondenterne i forsøget modtog en mail (bilag 7), hvor de blev informeret om grundlaget for forsøget, hvad deres medvirkende indebar, samt at deres deltagelse var frivillig og ville være anonymiseret. Ligeledes blev respondenterne informeret om, at de til hver en tid kunne trække sig, samt hvem der havde adgang til deres besvarelser. Hernæst skulle de vende tilbage til mig på telefon med, hvorvidt de ønskede at deltage. I samtalen blev respondenterne gjort opmærksom på, hvordan processen skulle forløbe, at de til hver en tid kunne trække sig fra forsøget, samt at emnerne til coachingen skulle være tilgængelige emner, såsom arbejdsproblemer, romantiske relationer, karrierer valg og endvidere (Hill, 2014). I survey-spørgeskemaet, hvilket respondenterne modtog to dage før coachingen, var der en introtekst om, hvordan skemaet skulle læses og besvares. Respondenterne var således fuldt informeret om deres rettigheder og forløbet inden start.

Fortrolighed

Fortrolighed refererer til, at respondenterne besvarelser er anonymiseret, samt at coachen er underlagt tavshedspligt (Brinkmann & Tanggaard, 2015; Hill, 2014). Respondenterne i denne undersøgelse har ikke udfyldt en samtykkeerklæring, men i coachingsamtalen blev det garanteret, at deres navn og andre fortrolige oplysninger ville være fortrolige.

Konsekvenser

*Forskeren bør altid overveje, hvilke konsekvenser en undersøgelse kan have for respondenterne trods, at de er komfortable i situationen og velinformeret (Brinkmann & Tanggaard, 2015; Hill, 2014). I forhold til selve spørgeskemaet, tænker jeg konsekvensen er relativ lille, trods at der var nogle spørgsmål som respondenterne reflekterede over efterfølgende. Jeg var til gengæld meget opmærksom på konsekvenserne i forhold til coachingen/interventionerne. Clara Hill (2014) beskriver i sin bog *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*, nogle etiske principper som hun mener er helt basale i arbejdet med andre mennesker. Det handler eksempelvis om ikke at skade coachee, samt at coachee har retten til at tage egne beslutninger. Desuden skal coachen være til at stole på og holde sine løfter. I forhold til respondenterne er jeg bevidst om de ikke har søgt coaching, men at de deltager i en undersøgelse. Dog har jeg været opmærksom på, at samtaleemnet ikke var et tyngende emne for respondenterne, ligeledes har jeg ved afslutning af hver coaching spurgt indtil, hvordan de havde det, for at fornemme om der var nogle processer i gang, og at vi afsluttede samtalen på et godt sted. Dette var selvfølgelig en udfordring, eftersom jeg ikke kunne fornemme personen på samme måde som ved et ansigt til ansigt coaching. Derudover var det nyt for mig at coachee over telefonen, og jeg var ikke kompetent på det felt, men som Bredt & Knierim (2018) beskriver oplevede jeg en mere intens dialog, for jeg fornemmede kun gennem min høresans.*

Rolle

I forskning er det yderligere vigtigt at reflektere over sin rolle som forsker. I nærværende undersøgelse har jeg haft en rolle som coach. I rollen som coach er der en asymmetrisk magtbalance, som Christensen & Jensen (2008) mener er et sammenspil mellem coachen og coachee, hvor man som forsker skal være bevidst om, at der er en magtkonstellation. Jeg var meget opmærksom på ikke at gå for dybt i samtalen, med bevidsthed om, at jeg kun havde 20 minutter til hver samtale, samt at dette ikke var et længere forløb. I forbindelse med forsøgene og coachingen gjorde jeg mig overvejelser om, hvordan coachee kunne blive påvirket af spørgsmålene og interventionen (Brinkmann, 2009)

DISKUSSION

I de nedestående afsnit vil nærværende undersøgelsesresultater blive diskuteret. Dette vil blive gjort med udgangspunkt i en diskussion af resultaternes mangel på signifikans. Herefter vil der blive reflekteret over coachingemner i denne undersøgelse, samt hvilken betydning det har haft at benytte sig af en positiv psykologisk tilgang. Derefter vil kvaliteten i nærværende undersøgelse blive diskuteret. Slutteligt vil de praktiske samt forskningsmæssige implikationer som nærværende undersøgelse giver anledning til blive beskrevet.

Spørgsmål og begreber

Resultaterne i denne undersøgelse viser ikke signifikans med hensyn til at naturen har ændret ved respondenternes selvrappede svar i forhold til stress, velbefindende og tilhørsforhold. Resultatet støtter ikke resultaterne i tidligere undersøgelser, hvor naturens påvirkning er undersøgt i coaching eller terapi sessioner. Som tidligere nævnt ses der en forventet forbedring af stress og velbefindende i Palmer & O’Riordan kvantitative undersøgelse fra 2019. I deres undersøgelse brugte de ligeledes Likert-skalaen, men til forskel fra nærværende undersøgelse skulle respondenterne besvare med tallet 1 -5, hvor 1 er lav og 5 er høj i spørgsmålene: *Skriv dit velbefindende score ned lige nu* samt *Skriv din vitalitet score nede lige nu*. Hvor der i artiklens undersøgelse blevet benyttet valgmuligheder fra *helt enig* til *helt uenig*, samt *meget ofte* til *meget sjældent*. Demaree & Wolf (1984) mener, at når valgmulighederne er beskrevet i ord har respondenterne en tendens til at besvare med den neutrale svarmulighed. Den neutrale svarmulighed er hverken enig eller uenig, samt *indimellem*. Trods, at der i infoteksten i spørgeskemaet, blev tilføjet: ” *undgå så vidt mulig at anvende svarmuligheden, hverken enig eller uenig og i den anden indimellem*”, fordi der ved de første seks spørgeskemaet sås en overrepræsentation i netop den neutrale svarmulighed, kan der præcis i spørgsmålet: *Jeg er anspændt og har svært ved at slappe af*, som omhandlede stress, ses både før og efter coachingen, at besvarelsen indimellem er den højeste og næsthøjeste besvarelse. Det kunne være svaret havde været anderledes, hvis der var benyttet samme tilgang som i Palmer & O’Riordans undersøgelse. En anden potentiel bias er, er at respondenterne har en tendens til at give et positivt svar på undersøgelsesspørgsmålene (Lichtenstein & Bryan, 1965).

Ligeledes ses en anden form for bias i forskellige undersøgelser af Likert-skalaen og det er at respondenterne har et behov for at fremstå mere altruistiske og samfundsorienteret end de faktisk er (Chung & Monroe, 2003).

I forhold til at måle respondenternes velbefindende og stress, viser litteraturen, at naturen har en positiv effekt på disse to begreber (Berger & Mcleod, 2006; Husk, Lovell, Cooper, & Garside, 2013). I nærværende undersøgelse læner velbefindende sig op ad elementerne i PERMA-modellen, hvilket betyder, at coachingen har centreret sig om: *positive følelser, engagement, relationer, mening, at præstere/lykkes med noget*, hvilket gerne skulle give en ændring i respondenternes svar. Resultaterne viser at meanscore for velbefindende (figur 2) kun har ændret sig en smule til det positive. I denne forbindelse kan der argumenteres for, at det muligvis kunne have være anderledes, hvis der i undersøgelsen var taget forbehold for den situation Danmark stod i mens denne undersøgelse udførtes. Darmin Huremovic (2019) beskriver, at en epidemi kan skabe psykiske reaktioner som depression, frygt, vrede og angst ved mennesket. Desuden kan nedlukningen og efterfølgende social isolation have psykologiske konsekvenser i forhold til deres velbefindende (Huremovic, 2019). Mennesket som har været isoleret i mere end ni dage kan opleve symptomer, der minder om post-traumatisk stress, ligeledes tenderer mennesket til at bekymre sig mere om smittefare og sygdomssymptomer (Brooks et al., 2020). På grund af uoverskuelige faktorer og følelser, kan dette føre til, at mennesket oplever stress, ifølge Robbins model (model 2). Stress, udløst af og i COVID-19 situation, kan måske påvirke respondenternes oplevelse af velbefindende, da den selvrapporterede ændring var lille. Det samme kunne være aktuelt i forhold til resultatet af stress, her sås ligeledes en lille positiv ændring i meanscore. Scoren forventedes højere da flere forskere påpeger, at mennesket slapper mere af i naturen, hvilket har en positiv effekt på humør, kognition og opmærksomheden (Maller, 2005, Jordon, 2015). I en undersøgelse af Hegarty (2010), som er økopsykologisk funderet, fokuseres på menneskets oplevelse af naturen, og hvorvidt naturen har hjulpet dem følelsesmæssigt. Der er ingen terapi eller coaching i hans undersøgelse, kun den rene oplevelse af naturen og i resultatet ses det at, de har oplevet, at naturen har en positiv følelsesmæssig effekt. Dermed kunne resultatet godt veje lidt mod, at den situation som respondenterne stod i, er anderledes end i mange af de andre studier, hvor der ses en positiv effekt på deres velbefindende

efter coaching i naturen. I Palmer og O’Riordans (2019) undersøgelse sås en høj meanscore på velbefindende, hvilket kunne skyldes, at coaching har foregået i en gruppe som kan kobles sammen med behovet for tilhørsforhold. For som mennesker er det et naturligt ønske at connecte med andre og være en del af en gruppe (Seligman, 2011). Mennesket ønsker ikke kun denne kobling, men har ligeledes brug for kærlighed, opmærksomhed og interaktion. Derfor er mennesket nødt til at skabe relationer for på den måde anerkendes ens behov for tilhørsforhold (Seligman, 2011). I forhold til tilhørsforhold var resultatet i denne undersøgelse ikke tæt på eller tilnærmelsesvis i nærheden af signifikant, ligeledes er meanscore fra før til efter coaching næsten ikke registrerbar (figur 3), hvilket kan indikere at coaching over telefonen ikke var den rigtige tilgang til at måle tilhørsforhold. I coaching er udforskningsfasen den som fylder mest i interventionen, og for at denne fase udforskes på bedste vis, er øjenkontakt og kropssprog vigtig (Hill, 2014). Yderligere påpeger flere teoretiker, at udvikling sker gennem sociale interaktioner (Spaten, 2014, Lee & Robbins, 1995). Når coachingen foregår over telefonen, er det ikke muligt at anerkende coachee med det non-verbale kropssprog, som er med til at skabe tryghed. Tryghed i det nonverbale kropssprog er funderet i barnets tidlige barn og er i meget kommunikation vigtig (Lee & Robbins, 1995). Selvom jeg som coach prøvede at danne en relation, kan dette være udfordret af, at vi ikke kunne se hinanden. Ligeledes kan det, at coachingen kun varede 20 minutter sammen med, at coachingen har foregået over telefonen have indvirket på, at coachee ikke følte sig tryk i relationen og dermed ikke følte et tilhørsforhold til mig. I Palmer og O’Riordans undersøgelse gik respondenterne i gruppe, og derved oplevede de at tilhøre en gruppe. Både Lee & Robbins (1995), samt Seligman (2011) argumenterer for vigtigheden af, at et godt tilhørsforhold i forhold til ens velbefindende. Oplevelsen af relationen synes at være relateret til ens mening om selvet i forhold til andre, hvilket muligvis ligeledes kan afspejles i svarene, da respondenterne muligvis ikke har oplevet den *”intense og gennemgribende følelse af sikkerhed”* som Kohut (1984) beskriver i artiklen af Lee & Robbins (1995).

Coaching emner

I undersøgelsen havde jeg 20 minutters coaching og emnet i coachingen skulle været et af de udfordringer eller problemstillinger som Clara Hill (2014) anbefaler som ideelle emner. Det er emner, hvor coachingen ikke kommer ind og berører problemstillinger som kræver flere samtaler. I coaching er en af teknikkerne at stille spørgsmål som coachee skal reflektere over for at kunne svare. Dette er for at skabe læring og refleksion (Manning & Kjær, 2016). Emnerne varierede meget, alt fra eksamens angst til ”hvordan ændrer jeg min tanke om en bestemt udfordring”. Flere af respondenterne kommenterede dog inden coachingens start, at flere af spørgsmålene i spørgeskemaet havde skabt en refleksion ved dem, og denne refleksion førte til at spørgsmålet fra spørgeskemaet blev det centrale emne i coachingen for dem.

De spørgsmål de fandt relevante, var især spørgsmålet: *Jeg føler at jeg trives og nærer håb for fremtiden* samt spørgsmålet: *Jeg er tilfreds i mit liv*. Derudover var der flere som kommenterede på spørgsmålet: *Jeg deltagere ofte i aktiviteter på grund af venskabsrelationen eller aktiviteten*. At de fandt disse spørgsmål interessante, er måske relevant i forhold til resultaterne.

I forhold til det første spørgsmål: *Jeg føler jeg trives i livet og nærer håb for fremtiden*, ses der en stigning på 5 personer (14,3 %) hos dem, der har svaret *meget ofte*, hvilket betyder, at disse fem har selvrapporeret en positiv ændring efter coaching i naturen. I det samme spørgsmål var svaret for dem, som har svaret *sjældent*, ligeledes ændret sig med 5 personer (14,3 %). Det svarer til, at fem respondenter har ændret deres oplevelse af trivsel i livet til at de ikke føler de trives.

Ved det andet spørgsmål om tilfredshed i livet, er der en stigning i resultaterne ved *helt enig*, hvor der ligeledes en stigning er på 14,3 procent, svarende til fem respondenter. Respondenterne har rapporteret en positiv ændring i oplevelses af tilfredshed i livet.

Det sidste spørgsmål som respondenterne citerede, var om de deltog i aktiviteten på grund af venskabsrelation fremfor selve aktiviteten. Her ses et fald på 8,5 procent svarende til tre respondenter ved svar mulighed *sjældent*. Det vil sige, inden gåturen mente 12 personer, at de deltog i aktiviteten på grund af aktiviteten, hvor det er ni respondenterne efter coaching i naturen. Det betyder måske, at tre tænker/mener, at de nok alligevel deltager i aktiviteten på grund af venskabsrelationen. I gennemgangen af

disse resultater, kan det diskuteres om det er naturen eller coachingen der har påvirket deres oplevelse og dermed svaret.

Positiv psykologisk coaching

I det nedstående vil der blive beskrevet, hvorfor det har været interessant at benytte sig af en positiv psykologisk tilgang i coachingsessionerne. I gennemgangen af litteraturen omkring coaching, viste det sig at positiv psykolog ofte blev benyttet (Grant & Palmer, 2002; Palmer, 2018; Seligman, 2011). Desuden har trivsel fem målbare elementer, hvor nogle aspekterne af disse fem elementer måles subjektivt ved selvrapportering (positive følelser og engagement), mens de andre aspekter er målt som værende objektive. Positiv psykologisk coaching ønsker at hjælpe coachee til bedre velbefindende samt at nå sine mål og gennem PERMA-modellen gøres coach og coachee bevidste om hvor vedkommende befinder sig og hvilke elementer der måske påvirker de andre elementer negativt. I nærværende undersøgelsesspørgeskemaet drejer spørgsmålene sig om respondenternes selvrappede oplevelse af stress, velbefindende og tilhørsforhold. Det interessante er at de spørgsmål fra undersøgelsen som respondenterne fandt interessant, faktisk kan ses i lyset af PERMA-modellen. Med udgangspunkt i positive følelser, er følgende spørgsmål: *Jeg føler jeg trives i livet og nærer håb for fremtiden* og *Jeg trives i livet*, interessante. Mennesket har behov for at være håbefulde og når det sammen med deres grundlæggende behov er opfyldt, vil de opleve at de trives. Samtidig har de brug for at kunne se meningen og formålet med livet (Seligman, 2011). Hvad har så gjort at ti respondenter har oplevet en positiv ændring og fem har oplevet det modsatte. Med de respondenter som gerne i coaching valgte at tale om trivsel og håb i deres liv, stillede jeg åbne spørgsmål. Det første som jeg altid benyttede var: *I hvilket omfang oplever du i øjeblikket positive følelser?* Nogle respondenter svarede reflekterende, hvor andre mere gled hen over spørgsmålet. Her er det svært at tænke sig til om de som reflekterede ændrede deres oplevelse positivt, hvor de som vævede, kan have oplevet det negativt. Men det kan ligeledes have været det modsatte at de som reflekterede, pludselig så de ikke håb og trivsel i deres liv.

Det håber jeg ikke er forklaringen, da jeg som coach (trods jeg ikke er erfaren) burde kende mig selv som instrument i coaching som Tatiane Bachkirova (2016) udlægger

det. For på den måde kan jeg imødekomme coaches behov i forhold til deres specifikke situation, samt at har jeg fokus på mig selv og er reflektiv, hvorved jeg som coach kan være autentisk i rollen (Bachkirova, 2016). På den anden side kan der argumenteres for at mit humør har påvirket coachingen og dermed respondenternes svar. En undersøgelse af Ianior & Kauffeld (2014) viser at dominerende venlighed coachen adfærd er relateret til dominerende venlig coach adfærd (Ianior & Kauffeld, 2014) Dette er to faktorer der kan have en påvirkning på respondenternes følelse af trivsel og dermed deres svar i spørgeskemaet. For i forhold til relation i PERMA så vil mennesker der bliver hørt og set føre til en positiv følelse, som kan hjælpe med de udfordringer, de møder i deres liv og dermed fokusere på det positive.

Diskussion af hypoteseafprøvningspilotprojekt

Hvis resultaterne af pilotundersøgelsen skulle ligge til grund for en større undersøgelse, er det vigtigt, at designet er gennemsigtigt. Dette kunne i mit design godt gøres mere synligt og stringent. Surveyen i artiklen anvendes til, at respondenterne kategoriserer deres oplevelse på en Likert skala, hvor spørgsmålene og svarkategorierne er udviklet af forskere og gennemprøvet i andre test. Survey-spørgeskema egnede sig som udgangspunkt godt til denne undersøgelse, da det gjorde det muligt at gennemføre undersøgelsen trods COVID-19. Spørgeskemaerne kunne sendes til deltagerne inden og efter coachingen. En af ulemperne var, at ved resultaterne, som var deres svar, kunne jeg ikke se, hvem der havde ændret oplevelse, samt fra hvilken kategori de havde ændret det til. Det giver nogle udfordringer, når ønsket i hypotesen er at se om der sker en ændring i den selvrapporterede oplevelse. Resultaterne gav mulighed for at se om gruppen samlet havde ændret oplevelse, men ikke det enkelte individ, hvilket ville gøre resultaterne mere interessante, men så ville jeg ikke kunne love anonymitet

En anden udfordring ved survey er forståelsen af ord i spørgsmålene. Mennesker tillægger ord forskellig betydning og nogle gange flere betydninger. I en afhandling af Olsen (2001) påviser han, at relativt enkle spørgsmål kan være udfordrende for respondenterne. Det kan være forståelse af spørgsmålet, eller fortolkning der kan gøre, at svarene ikke er umiddelbare (Olsen, 2001). Det med fortolkning af spørgsmålene

oplevede jeg ved en del af deltagerne. De startede umiddelbart coachingen ved at fortælle, at de undrede sig over disse spørgsmål. Der var tre spørgsmål som gik igen ved respondenterne, hvor jeg efterfølgende kiggede på besvarelserne i disse spørgsmål. Her fandt jeg, at der var en meget positiv ændring ved disse tre spørgsmål. På baggrund af dette kan der argumenteres for, at ordenes betydning for det enkelte individ er væsentligt. Yderligere kan der hævdes, at det kan være svært at sammenligne respondenternes svar, da de ikke har været enige om, hvad de forskellige spørgsmål har haft af betydning.

Kvaliteten i undersøgelsen

I dette afsnit diskuteres kvaliteten i nærværende undersøgelse.

Undersøgelsen viste, at coaching i naturen ikke har en signifikant påvirkning, men trods dette ses der alligevel en positiv ændring i det selvrapporterede svar. Ofte kan det være vanskeligt at vælge mellem kvantitativ og kvalitativ forskningsdesign. I nærværende undersøgelse er forskningsmetoden en kvantitativ surveyundersøgelse, hvilket giver anledning til en diskussion af kvaliteten i undersøgelsen, samt hvordan det er muligt at anvende resultaterne. Den kvantitative metode fæstner lid til at være generaliserbar og hvis formål er kategorisering af fænomener, så der kan udledes en årsagssammenhæng. Hermed ses på hyppigheden i forekomsten af det undersøgte fænomen (Langdridge, 2007).

Når der i en kvantitativ tilgang undersøges, hvordan en gåtur naturen påvirker velbefindende, stress og tilhørsforhold, medens vedkommende bliver coachet, forsøges der at finde en årsagssammenhæng mellem naturen, coaching og de tre begreber, gennem et studie af en gruppe mennesker, for at forklare, hvilken indvirkning naturen har (Brinkmann & Tanggard, 2010, Juul, 2017).

Inden beslutningen af, hvordan undersøgelsen til specialet skulle gribes an, opsattes en problemformulering, som hed: *Hvordan oplever mennesker at blive telefoncoachet i naturen og er der sammenhæng mellem dette og deres oplevelse af velbefindende, stress og tilhørsforhold?*

I problemformuleringen skal coachingen foregå i naturen og eftersom artiklen tager udgangspunkt i Palmer & O'Riordans (2019) undersøgelse var ønsket, at

respondenterne gik ved vandet. Var dette ikke en mulighed, så ville en skov ligeledes være mulig. I og med, at undersøgelsen er foregået i naturen, enten i skoven eller ved vandet som aftalt, vil denne undersøgelses økologiske validitet muligvis være høj (Coolican, 2007). Udfordringen i dette er, at jeg som coach ikke har en reel chance for at vide om de går i naturen, eftersom coachingen er foregået over telefonen. Barton & Pretty (2010) beskriver, at vandring ved vandet har en større effekt på humøret og velbefindende end blot det at gå en tur, hvorved dette kan påvirke besvarelsen på næsten alle spørgsmålene. Ligeledes har rammen i forhold til naturen en anden udfordring, og det er vejret. Undersøgelser viser, at vejret påvirker mange mennesker, eksempelvis er humøret højt i når solen skinner, mens andre er lykkeligere når det regner (Klimstra et al., 2011). Her kan det diskuteres om coachingen var på den dag, hvor respondenterne var i godt humør eller var det på en dag vejret gjorde, de var i dårligere humør, da de skulle svare på spørgeskemaet. Spørgeskemaet er bestående af 10 spørgsmål, som er fordelt på begreberne velbefindende, stress og tilhørsforhold. Spørgsmålene er oversat fra to valideret skaler: *Psychological Wellbeing Scale*, *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-42)*. Spørgsmålene vedrørende tilhørsforhold, er fra Lee & Robbins (1995) undersøgelse. Deres spørgeskema er valideret af et panel af uafhængige dommer (Lee & Robbins, 1995). Oversættelsen af spørgsmålene, i nærværende undersøgelse, fra engelsk til dansk, blev gjort over tre gange. Jeg foretog den første oversættelse, ventede i 14 dage, hvorefter jeg lavede en ny oversættelse, for at prøve at sikre mig, at begreberne og spørgsmålene var så tæt på meningen i den engelske version. Derefter blev disse emner evalueret af Rebekka (en studiekollega, nu psykolog) for indholdets validitet og overensstemmelse med de operationelle definitioner. For operationaliseringen af spørgsmålene handler det om at være præcis i udformningen, således at eventuelle misforståelser af den sproglige forståelse opstår. Formuleringen har stor betydning for, at spørgsmålene faktisk måler det som ønskes målt. Men da resultatet af nærværende undersøgelse ikke understøtter tidligere forskning, kan det diskuteres om meningen fra oversættelsen, kommer til udtryk på den måde som begreberne tidligere er beskrevet. Begreberne i opgaven er beskrevet og uddybet i forhold til forskellige teoretiker, hvorefter undersøgelsen forstår begreberne ud fra disse teoretikers definition. Definitionen af begreberne velbefindende, stress og tilhørsforhold er benyttet af andre teoretiker i litteraturen,

hvor disse henviser til hinandens arbejde og dermed menes disse valideret i forhold til denne undersøgelse.

Litteraturen viser, at naturen har en positiv påvirkning på mennesket (Berger, og Mcleone, 2006; Pretty et al., 2007) samtidig viser litteraturen, at positiv psykologisk coaching ligeledes har en positiv indvirkning på mennesket (Palmer & O’Riordan, 2019; Segliman, 2011). Men hverken i nærværende eller Palmer & O’Riordans spørgeskema, er der udfærdiget et spørgsmål om respondenterne oplevede naturen eller coachingen som mest betydningsfuld i forhold til oplevelsen. Derfor kan der både diskuteres om det reelt er naturens påvirkning, der måles på og ikke effekten af coachingen. På baggrund af dette kan det diskuteres om den interne validitet i undersøgelsen er høj, samt om målingsvaliditeten er høj. Den økologiske validitet kan som tidligere nævnt ses som muligvis høj, men hvorledes med den eksterne validitet, er denne høj, når der refereres til generaliserbarheden af resultaterne (Coolican, 2007). Resultaterne vil sandsynligvis kunne bruges i andre kontekster, så længe det omhandler at være i naturen. Resultaterne vil godt kunne sammenlignes med resultater fra andre naturscenarier eksempelvis ture i bjergene eller i kulturskabt natur.

En anden udfordring i undersøgelsen var at sikre en høj reliabilitet hele vejen igennem. En af udfordringerne var at sikre, at respondenterne gik turen ved vandet, som det var ønsket og fortalt i informationsbrevet. Denne udfordring var, at det ikke har været muligt at skabe sikkerhed deromkring. Det kan være svært at genskabe og få samme resultat som i nærværende undersøgelse, hvis ikke forskeren er sikker på hvor deltagerne har gået. Dette var vigtigt, da der i litteraturen er vist at en gåtur langs vandet generer bedre velbefindende (Barton & Pretty, 2010).

Respondenterne i undersøgelsen er en spredt gruppe, hvilket betyder, at resultatet er et tværsnit af den generelle befolkning i Danmark (Juul, 2007), trods at gruppen består af kun 35 respondenter. Herved begrænser studiet sig, da resultatet ikke giver en evidensbaserede indikation på, hvordan telefoncoaching i naturen påvirker respondenternes selvrappede oplevelse. Desuden kan mulige bias i dataindsamlingen have haft en indflydelse på, hvorvidt samplet er repræsentativt for populationen (Juul, 2007). I nærværende undersøgelse, med det begrænset antal, vil der kunne argumenteres for, at gruppens spredning i alder (18-65 år), at respondenterne var fra hele Danmark, tilknytning til henholdsvis arbejdsmarkedet (17 respondenter)

og arbejdsledig (5 respondenter), samt 13 var studerende, at deres spredning gør gruppen til en bred gruppe af respondenter. Desuden var repræsentationen af mænd (15 respondenter) og kvinder (20 respondenter) rimelig ligeligt fordelt. Dette kan godt være repræsentativt, som et udsnit af den danske befolkning. Gruppen blev fundet ved, at nogle venner kontaktede deres venner for at høre om de var interesserede i at deltage i et studie med en psykologistuderende fra AAU. Det var vigtigt, at respondenterne var et trin længere ude end mine venner, da det ville være forventeligt, at mine venner vil tendere til at give et mere positivt svar i spørgeskemaet, end de ville i en naturlig situation. Ydermere kan det, at respondenterne ikke søgte coaching, men gjorde det for forsøgets skyld, have påvirket resultaterne. De ville måske gerne fremstå mere altruistiske og samfundsorienteret overfor mine venner, men de ikke tog undersøgelsen alvorlig. Men det kunne på den anden side ligeledes have været respondenter som håbede, at coachingen lige kunne fikse en problemstilling, de havde gået med længe. Disse faktorer kan forårsage, at undersøgelsen ikke er viser et repræsentativt udsnit af befolkningen.

Naturligvis er denne undersøgelses resultater foreløbige fund. Yderligere forskning på området er nødvendig for at undersøge, hvordan mennesker oplever telefon coaching i naturen i forhold til deres egen oplevelse af stress, velbefindende og tilhørsforhold. Det er ligeledes interessant med yderligere forskning om det at danskerne var i en måske stress tilstand på grund af nedlukningen af Danmark på grund af COVID-19 har haft en implicit påvirkning på resultaterne, samt om resultaterne havde været anderledes, hvis det havde været en-til-en coaching eller coachingen havde forgået i således at det forgik i en gruppe, men stadig en-til en. En væsentlig begrænsning er, at det ikke er muligt fuldstændigt at udelukke eksperimentatoreffekten: som kunne være min begrænsede erfaring med coaching over telefonen, samt formulering af spørgeskemaet. Men ikke desto mindre føler jeg med denne undersøgelse og samples, samt begrænsninger i spørgeskemaet at have påvist at coaching over telefonen ikke ændrer radikalt meget ved resultaterne i forhold til en-til-en coaching i naturen. I den forbindelse kan der argumenteres for, at denne ide bør udforskes grundigere i forhold til telefon coaching i naturen, da forskning viser at naturen har en positiv effekt på klienter, coachee og deltagere. Derfor bør fremtid forskning ligeledes sammenligne effektiviteten af forskellige typer coaching, eksempelvis om en coaching med

individuel over telefonen er ligeså effektiv som en-til-en coaching. I undersøgelsen er der diskuteret mange potentielle fejlkilder, herunder faglig begrænsning samt personlig begrænsning. Desuden er det svært at tage forbehold for de forskellige faktorer, som påvirker undersøgelsen. Der kan i forhold til al forskning argumenteres for, at det er vilkårene, da det kan være umuligt at kontrollere alle faktorer.

Praktiske implikationer

Denne undersøgelses resultater giver anledning til nogle implikationer i praksis. I litteraturen ses, at coaching og terapi i naturen har en positiv indvirkning på mennesket, men dette felt er ikke noget, som der undervises i på universiteterne i Danmark, trods at interessen for emnet er stigende. På Dansk Psykolog Forenings webside er der psykologer, som anbefaler bøger, hvor terapeuten arbejder med naturen, hvilket vidner om, at der er en interesse inde for området. Desuden viser forskningen, at det kan være profitabelt at tage coachingen eller terapien ud i naturen, da det ændrer på intensiteten i interventionen. Interventioner udendørs gør, at nogle klienter/coachees føler sig mere tilpasse, både fordi de bevæger sig, og fordi de oplever en vis medbestemmelse i interventionen. Sidst men ikke mindst naturen øger menneskets velvære og i en tid hvor flere og flere har stillesiddende job, kan terapi eller coaching være fordelagtigt hvis velbefindende og trivsel skal fremmes, både privat og i arbejdslivet.

Forskningsmæssige implikationer

Ud over, at nærværende undersøgelse har ovenstående praktiske implikationer er der ligeledes nogle forskningsmæssige implikationer. Denne undersøgelse begrænser sig til 35 respondenter, hvor det kunne være interessant at lave en undersøgelse med flere deltager samt et bredere sample. At undersøge en bestemt gruppe i forhold til coachingen i naturen og sammenligne det med en bred gruppe af befolkningen, for dermed at se om effekten er større ved nogle bestemte grupper kunne ligeledes være spændende at beskæftige sig med. Her tænker jeg specifikt på at, det kunne være interessant at undersøge specielt om naturen påvirker tilhørsforhold. Desuden er det geografiske en faktor som er værd at udforske. Litteraturen viser, at coaching/terapi ved vandet har en større effekt på humøret, men hvordan vil resultatet blive, hvis

undersøgelsen foregik i kulturskabsnatur. Yderligere kunne det være interessant at undersøge, hvordan naturen i eksempelvis Thy kontra naturen ved Tønder vil påvirke velbefindende, stress og tilhørsforhold.

Opsummerende diskussion

I følgende afsnit opsummeres diskussionen med inddragelse af undersøgelsens to hypoteser, med henblik på at se om disse er blevet accepteret eller forkastet.

I overstående er diskuteret, hvordan naturen har haft en effekt på velbefindende, stress og følelsen af tilhørsforhold. Resultaterne i undersøgelsen viste ikke en signifikant ændring i de tre begreber, hvilket kan være på grund af omstændighederne. En af omstændighederne er COVID-19, som kan have en negativ effekt på stress, hvilket påvirker respondenternes velbefindende. En anden omstændighed er, at coachingen er foretaget over telefonen, hvilket kunne have påvirket relationen til respondenterne og deres oplevelse af tilhørsforhold. Ydermere blev selve coachingformen, som er positiv psykologisk coaching, diskuteret og ligeledes om hvorvidt spørgsmålene i spørgeskemaet, som ved nogle af respondenterne blev deres coaching emne, påvirkede coachingen. Dette understøtter undersøgelsens første hypotese om *At der vil ske en ændring i den selvrapporterede oplevelse af respondenternes stressniveau, velbefindende og følelse af tilhørsforhold, fra før til efter coachinginterventionen.* Resultatet viste en ændring i forhold til før og efter turen, således er hypotesen bekræftet. Derudover er der i afsnittet diskuteret, hvordan respondenterne kunne have oplevet coaching over telefonen ud fra, at det er en uvant situation både at blive coachet og at danne en tryk relation med en fremmede over telefonen. Desuden blev der diskuteret om min rolle som coach har haft indvirkning på, hvordan coachingen blev oplevet. I forhold til den anden hypotese *At der i den selvrapporterede oplevelse af telefoncoaching vil være en positiv eller negativ forventning, som efter samtalen har ændret sig* ses der ingen nævneværdig ændring i resultatet, så denne hypotese må dermed forkastes.

KONKLUSION

Formålet med denne undersøgelse har været at se om der var en sammenhæng mellem telefoncoaching i naturen og respondenternes selvrapporterede oplevelse af velbefindende, stress og følelsen af tilhørsforhold.

Derfor lyder problemformuleringen således.

Hvordan oplever mennesker at blive telefoncoachet i naturen og er der sammenhæng mellem dette og deres oplevelse af velbefindende, stress og tilhørsforhold?

Adskillige videnskabelige undersøgelser har vist forbindelsen mellem naturen og mennesket velbefindende samt at naturen reducerer stress (Maller, 2005; Berger og McLeon, 2006). I nærværende undersøgelse ses, at respondenter som er blevet telefoncoachet i naturen, oplever en positiv ændring i velbefindende og stress, men det er ikke garanteret at være på grund af naturen.

Undersøgelsen har vist der ikke kan fremskaffes et signifikant resultat i nærværende undersøgelsen. Resultatet kan skyldes, at metoden og designet ikke er skarpt nok, samt at der er mange faktorer, som ikke kan kontrolleres. Nogle af faktorerne som ikke har været mulig at kontrollere, har været om respondenterne gik ved vandet, om nedlukning af Danmark på grund af COVID-19, vejret påvirkning på respondenterne. Metoden giver nogle udfordringer i forhold til at sammenligne med anden litteratur, da der mangler evidens for påvirkningen af udendørs aktivitet indenfor coaching (Palmer & O’Riordan, 2019).

Det har været en god ide at tænke denne undersøgelse som et pilotprojekt med en lille gruppe, da det har været en god måde at identificere potentielle praktiske og teoretiske udfordringer. I forhold til spørgeskemaet kan der ses en udfordring i, at respondenterne besvarer på en skala med gradbøjning af *ofte til sjældent* og *helt uenig til helt enig*. Jeg ved spørgsmålene fra Lee & Robbins (1995) er valideret, men som de selv påpeger er der nogle udfordringer og der må konstateres, at det ikke er den rette metode i nærværende undersøgelse, eftersom der ikke var nogen mærkbar ændring i tilhørsforhold meanscore. Ligeledes i oplevelsen af coaching over telefonen, skal der måske tænkes i en anden måde at måle dette, men det kan ligeledes skyldes at samlet

for lille. For at få en klarhed om det er naturen eller coaching der har fyldt mest mens respondenterne gik i naturen, vil det være profitabelt at tilføje et spørgsmål om dette.

En af grundene til at respondenterne oplever en positiv ændring i velbefindende, kan muligvis skyldes den metode, som er brugt i coachingen. Positiv psykologisk coaching har med PERMA-modellen fokus på at fremme det som gør mennesket lykkelig og får det til at blomstre (Seligman, 2011). Med Robbins (2010) stressmodel, ses det at ydre og indre faktorer kan påvirke mennesket, hvis denne ikke kan håndtere kravene. Eftersom undersøgelsen foregik under nedlukningen af Danmark på grund af COVID-19, er der stor sandsynlighed for, at respondenterne er, påvirkes af dette på den ene eller anden måde, og at dette har en indvirkning på deres svar.

De forskellige bias i undersøgelsen har jeg reflekteret over i forhold til, hvordan disse har påvirket min analyse. Desuden har jeg forholdt mig kritisk til om det er naturen eller coachingen, som er blevet undersøgt.

Derudover har jeg gennemgået min undersøgelse og fundet, at der i undersøgelsen er mange udfordringer, som afstedkommer af, at designet ikke var klart nok og måske skal designet mere lignede Palmer og O'Riordans (2019) benytter i deres undersøgelse.

På baggrund af ovenstående kan det konkluderes, at respondenterne ingen ændring oplevede i oplevelsen fra før til efter være coachet over telefonen i naturen. Om der er en sammenhæng mellem, at respondenterne ikke oplevede en ændring i forhold til velbefindende, stress og følelsen af tilhørsforhold og coaching i naturen ses desværre ikke i nærværende undersøgelse.

REFERENCELISTE

- Bachkirova, T. (2016). The self of the coach: Conceptualization, issues, and opportunities for practitioner development. *Consulting Psychology Journal*, 68(2), 143-156. doi:10.1037/cpb0000055
- Barker, C.;Pistrang, Nancy, Elliot, Robert (1994). *Researche methods in clinical and Conunseling psychology*.(the Wiley series in clinical psychology). Chistester New York: J.Wiley. Kap 4 og 7 [60 sider]
- Bechmann Jensen, T., & Christensen, G. (2005). *Psykologiske og pædagogiske metoder : Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder i praksis*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Berger, R., & Mcleod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94. doi:10.1521/jsyt.2006.25.2.80
- Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. (2015). Introduktion: Hvad er videnskabsteori? In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori* (3. ed., pp. 101-132). København: Hans Reitzels Forlag.
- Bredt, C., & Knierim, A. (2018). Face-to-face is overrated—Telephone coaching from a client and consultant perspective. *Organisationsberating, Supervision, Coaching*, 25(3), 349-354. doi:10.1007/s11613-018-0559-z
- Brinkmann, S. (2009). In Kvale S. (Ed.), *Interview : Introduktion til et håndværk* (2. udg. ed.) Kbh. : Hans Reitzel.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). In Brinkmann S. (Ed.), *Kvalitative metoder : En grundbog* (2. udgave ed.) København : Hans Reitzel.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912-920.
- Christensen, G. (2014). *Psykologiens videnskabsteori: En introduktion* (2nd ed.). Frederiksberg: Samfundslitteratur. Kap. 3,4,5 og 6 [116 sider]
- Christensen, S. & Jensen, P. E. D. (2008). *Kontrol i det stille*. Gylling: Forlaget Samfundslitteratur (Kap. 1-8) [117 sider]
- Chung, J., & Monroe, G. S. (2003). Exploring social desirability bias. *Journal of Business Ethics*, 44(4), pp. 291–302.

- Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology* (5th ed.). London: Hodder Education.
- Demaree, R., & Wolf, G. (1984). Estimating within-group interrater reliability with and without response bias. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 85–98.
- Etiske principper for nordiske Psykologer. I *Dansk Psykologforenings Regelsamling 2012-2014* (pp 29-35)
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103–110.
- Grant, A.M. & Palmer, S. (2002). Coaching Psychology. Meeting held at the Annual Conference of Division of Counselling Psychology, British Psychological Society, Torquay, 18 May.
- Green, S & Palmer, S. (2019) *Positive Psychology Coaching in Practice*. First published 2019 by Routledge 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business. (1-197) [1-21, 121-141]
- Hegarty, J. (2010). Out of the consulting room and into the woods? Experiences of natureconnectedness and self-healing. *European Journal of Ecopsychology* 1: 64-84 (2010)
- Huremovic, D. (2019). *Psychiatry of pandemics : A mental health response to infection outbreak*. Cham: Springer International Publishing.
- Husk, K., Lovell, R., Cooper, C., & Garside, R. (2013). Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(2), . doi:10.1002/14651858.CD010351
- Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2010). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (1st ed.). Kbh: Hans Reitzel.
- Ianiro, P. M., & Kauffeld, S. (2014). Take care what you bring with you: How coaches' mood and interpersonal behavior affect coaching success. *Consulting Psychology Journal*, 66(3), 231-257. doi:10.1037/cpb0000012
- Jamieson, S. (2004). *Likert scales: how to (ab)use them*. Blackwell Publisher Ltd. Medical Education 38, 1212-1218
- Jordan, Martin (2015): *Nature and Therapy. Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York

- Juul, S. (2017). *Epidemiologi og evidens*. København: Munksgaard Danmark. 2017, (3. udgave) ISBN: 9788762816398
- Klimstra, T. A., Frijns, T., Keijsers, L., Denissen, J. J., Raaijmakers, Q. A., van Aken, M. A., . . . Meeus, W. H. (2011). Come rain or come shine: Individual differences in how weather affects mood. *Emotion (Washington, D.C.)*; *Emotion*, 11(6), 1495-1499. doi:10.1037/a0024649
- Kruuse, E. (1996). *Kvantitative forskningsmetoder i psykologi og tilgrænsende fag* (2nd ed.). Kbh: Dansk Psykologisk Forlag.
- Lai, Y-L., & McDowall, A. (2014). A systematic review (SR) of coaching psychology: focusing on the attributes of effective coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 9(2), 120-136.
- Langdrige, D. (2007). In Langdrige D. (Ed.), *Phenomenological psychology : Theory, research and method* Harlow : Pearson / Prentice Hall.
- Lichtenstein, E., & Bryan, J. H. (1965). Acquiescence and the mmpi: an item reversal approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 70(4), 290 –293. doi:10.1037/h0022412
- Maller, C et.al. Healthy nature healthy people:” Contact with nature” as an upstream, health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, Vol.21, No.1, 2005
- Manning, S., & Kjær, M. H. (2016). *Coaching* (1st ed.). Kbh: Lindhardt og Ringhof. (pp. 18-40)
- Olsen, H. (2001). Sprogforståelse og hukommelse I danske surveyundersøgelser. Kbh. : Socialforskningsinstituttet. (17-34, 70-79, 149-161)
- Palmer, S. (2018) *Can positive and coaching psychologists become more involved in social prescribing?* The prescription for enhanced wellbeing Coaching Psychology International. © International Society for Coaching Psychology 2018 Volume 11, Issue 8 (pp. 28-31) [4 sider]
- Palmer, S & O’Riordan, S. (2019) Ecopsychology informed coaching psychology practice
Beyond the Coaching Room into Blue Space. *Coaching psychology*, Årgang 8 Nr.1 (2019) [22-30]
- Passmore, J. & Theeboom, T. (2015). Coaching Psychology: A journey of development in research. In L.E. Van Zyl, M.W. Stander & A. Oodendal (ed.). *Coaching Psychology: Meta-theoretical perspectives and applications in multi-cultural contexts*. New York, NY. Springer

- Seligman, M. (2011). *Flourish*. First published in Great Britain by Nicholas Brealey Publishing in 2011 Reprinted 2011 (twice). Clerkenwell, London. (kap 1 og 2) pp 1-40[40 sider]
- Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487.
- Thisted, J. (2018). *Forskningsmetode i praksis - projektorienteret videnskabsteori og forskningsmetodik*. 1.udg, 3. oplæg. Kbh. Munksgaard. Kap 2: Den naturvidenskabelige tradition. (31-47, 83-88) [23 sider]
- Van Teijlingen, Rennie, Hundley & Graham (2001). *The importance of Pilotstudies*. Social research UPDATE (ISSN:1360-7898) is published by Department of Sociology (pp-1-4) [4 sider]
- Vengsgaard, K. (2015). Introduktion: Hvad er videnskabsteori? In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori* (3. ed., pp. 133-167). København: Hans Reitzels Forlag.

SAMLET REFERENCCELISTE

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. London, England: SAGE Publications. doi:10.1177/1403494810396400
- Bachkirova, T. (2016). The self of the coach: Conceptualization, issues, and opportunities for practitioner development. *Consulting Psychology Journal*, 68(2), 143-156. doi:10.1037/cpb0000055
- Bachkirova, T., & Cox, E. (2004). A bridge over troubled water bringing together coaching and counselling. *The International Journal of Mentoring and Coaching*, 2(1) [1-9]
- Barker, C.;Pistrang, Nancy, Elliot, Robert (1994). *Research methods in clinical and Counseling psychology*.(the Wiley series in clinical psychology). Chistester New York: J.Wiley. Kap 4 og 7 [60 sider]
- Barton, J., Pretty, J., & Barton, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955. doi:10.1021/es903183r
- Bechmann Jensen, T., & Christensen, G. (2005). *Psykologiske og pædagogiske metoder : Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder i praksis*. Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Berger, R., & Mcleod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94. doi:10.1521/jsyt.2006.25.2.80
- Boolsen, M. W. & Jacobsen, M. H. (2015). Introduktion: Hvad er videnskabsteori? In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori* (3. ed., pp. 101-132). København: Hans Reitzels Forlag.
- Bredt, C., & Knierim, A. (2018). Face-to-face is overrated—Telephone coaching from a client and consultant perspective. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 25(3), 349-354. doi:10.1007/s11613-018-0559-z
- Brinkmann, S. (2009). In Kvale S. (Ed.), *Interview : Introduktion til et håndværk* (2. udg. ed.) Kbh. : Hans Reitzel.
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). In Brinkmann S. (Ed.), *Kvalitative metoder : En grundbog* (2. udgave ed.) København : Hans Reitzel.

- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., Carlin, C., & Britton, E. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50-69. doi:10.1093/heapro/day103
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet (London, England)*, 395(10227), 912-920.
- Carrico, M., Rockefeller, K., Bega, S., & Mazur, T. (2018). *Walk and talk nature therapy: A multiple case study* ProQuest Dissertations Publishing.
- Chao, Ruth Chu-Lien (2011). *Managing Stress and Maintaining Well-Being: Social Support, Problem-Focused Coping, and Avoidant Coping*. Journal of Counseling and Development: JCD; Summer 2011; 89, 3; ProQuest [338-348]
- Christensen, G. (2014). *Psykologiens videnskabsteori: En introduktion* (2nd ed.). Frederiksberg: Samfundslitteratur. Kap. 3,4,5 og 6 [116 sider]
- Christensen, S. & Jensen, P. E. D. (2008). *Kontrol i det stille*. Gylding: Forlaget Samfundslitteratur (Kap. 1-8) [117 sider]
- Chung, J., & Monroe, G. S. (2003). Exploring social desirability bias. *Journal of Business Ethics*, 44(4), pp. 291–302.
- Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology* (5th ed.). London: Hodder Education.
- Coughtrey, A. E., & Pistrang, N. (2018). The effectiveness of telephone-delivered psychological therapies for depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(2), 65-74. doi:10.1177/1357633X16686547
- DASS42, Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) Lovibond & Lovibond (1995).
- Demaree, R., & Wolf, G. (1984). Estimating within-group interrater reliability with and without response bias. *Journal of Applied Psychology*, 69(1), 85–98.
- Doucette, P. A., & Doucette, P. A. (2004). Walk and talk: An intervention for behaviorally challenged youths. *Adolescence*, 39(154), 373-388.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural Environments—Healthy environments? an exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717-1731. doi:10.1068/a35111

Etiske principper for nordiske Psykologer. I *Dansk Psykologforenings Regelsamling* 2012-2014 (pp 29-35)

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103–110.

Grant, A.M. & Palmer, S. (2002). Coaching Psychology. Meeting held at the Annual Conference of Division of Counselling Psychology, British Psychological Society, Torquay, 18 May.

Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149.
doi:10.1080/17439760600619849

Green, S & Palmer, S. (2019) Positive Psychology Coaching in Practice. First published 2019 by Routledge 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN. Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group, an informa business. (1-197) [1-21, 121-141]

Hart, V., Blattner, J., & Leipsic, S. (2001). Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 229-237.
doi:10.1037/1061-4087.53.4.229

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. doi:10.1016/S0272-4944(02)00109-3

Hegarty, J. (2010). Out of the consulting room and into the woods? Experiences of natureconnectedness and self-healing. *European Journal of Ecopsychology* 1: 64-84 (2010)

Hill, C. E. (2014). *Helping skills : Facilitating exploration, insight, and action* (4th ed.). Washington, D.C: American Psychological Association.

Huremovic, D. (2019). Psychiatry of pandemics : A mental health response to infection outbreak. Cham: Springer International Publishing.

Husk, K., Lovell, R., Cooper, C., & Garside, R. (2013). Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(2), .
doi:10.1002/14651858.CD010351

Hviid Jacobsen, M., Lippert-Rasmussen, K., & Nedergaard, P. (2010). *Videnskabsteori i statskundskab, sociologi og forvaltning* (1st ed.). Kbh: Hans Reitzel.

- Ianiro, P. M., & Kauffeld, S. (2014). Take care what you bring with you: How coaches' mood and interpersonal behavior affect coaching success. *Consulting Psychology Journal*, 66(3), 231-257. doi:10.1037/cpb0000012
- Jamieson, S. (2004). *Likert scales: how to (ab)use them*. Blackwell Publisher Ltd. Medical Education 38, 1212-1218
- Jordan, Martin (2015): Nature and Therapy. Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York
- Juul, S. (2017). *Epidemiologi og evidens*. København: Munksgaard Danmark. 2017, (3. udgave)
ISBN: 9788762816398
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work : Stress, productivity and the reconstruction of working life* Basic Books.
- Kellert, R. (1993). Attitudes, Knowledge, and Behavior Toward Wildlife Among the Industrial Superpowers: United States, Japan, and Germany. *Journal of Social Issues*, Volume 49, Issue 1, spring 1993. (53-69)
- Klimstra, T. A., Frijns, T., Keijsers, L., Denissen, J. J., Raaijmakers, Q. A., van Aken, M. A., . . . Meeus, W. H. (2011). Come rain or come shine: Individual differences in how weather affects mood. *Emotion (Washington, D.C.)*; *Emotion*, 11(6), 1495-1499. doi:10.1037/a0024649
- Kruuse, E. (1996). *Kvantitative forskningsmetoder i psykologi og tilgrænsende fag* (2nd ed.). Kbh: Dansk Psykologisk Forlag.
- Lai, Y-L., & McDowall, A. (2014). A systematic review (SR) of coaching psychology: focusing on the attributes of effective coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 9(2), 120-136.
- Langdrige, D. (2007). In Langdrige D. (Ed.), *Phenomenological psychology : Theory, research and method* Harlow : Pearson / Prentice Hall.
- Lazarus, R. S. (1985). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 399-418. doi:10.3109/01612848509009463
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness:: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. doi:10.1037/0022-0167.42.2.232

- Lichtenstein, E., & Bryan, J. H. (1965). Acquiescence and the mmpi: an item reversal approach. *Journal of Abnormal Psychology*, 70(4), 290–293. doi:10.1037/h0022412
- Lovell, R., Husk, K., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2015). Understanding how environmental enhancement and conservation activities may benefit health and wellbeing: A systematic review. *BMC Public Health*, 15, n/a.
- Maller, C et.al. Healthy nature healthy people:” Contact with nature” as an upstream, health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, Vol.21, No.1, 2005
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: Contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54. doi:10.1093/heapro/dai032
- Manning, S., & Kjær, M. H. (2016). *Coaching* (1st ed.). Kbh: Lindhardt og Ringhof. (pp. 12-40)
- Miller, J. and Krizan, Z. (2016). Walking Facilitates Positive Affect (Even When Expecting the Opposite). *Emotion* © 2016 American Psychological Association 2016, Vol. 16, No. 5, 775–785
- Mohr, D. C., Ho, J., Duffecy, J., Reifler, D., Sokol, L., Burns, M. N., . . . Siddique, J. (2012). Effect of telephone-administered vs face-to-face cognitive behavioral therapy on adherence to therapy and depression outcomes among primary care patients: A randomized trial. *JAMA : The Journal of the American Medical Association*, 307(21), 2278-2285. doi:10.1001/jama.2012.5588
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., . . . Shirakawa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, 121(1), 54-63. doi:10.1016/j.puhe.2006.05.024
- Olsen, H. (2001). Sprogforståelse og hukommelse I danske surveyundersøgelser. Kbh. : Socialforskningsinstituttet. (17-34, 70-79, 149-161)
- Palmer, S. & Di Blasi, S. (2019). *Reflektions on walking for enhancing creativity and wellbeing: a way forward for coaching and coaching psychology practice*. *Coaching psychology*, 2019, volume 12, Issue 1. [19-24]
- Palmer, S., & Gyllensten, K. (2008). How cognitive behavioural, rational emotive behavioural or multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance and reduce work related stress. *Journal of Rational-*

Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26(1), 38-52. doi:10.1007/s10942-007-0069-y

Palmer, S & O’Riordan, S. (2019) Ecopsychology informed coaching psychology practice

Beyond the Coaching Room into Blue Space. *Coaching psychology*, Årgang 8 Nr.1 (2019) [22-30]

Palmer, S., & McDowall, A. (2010). *The coaching relationship : Putting people first*. Hove, East Sussex :: Routledge.

Palmer, S., & Whybrow, A. (2018). *Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners* Taylor and Francis. doi:10.4324/9781315758510

Passmore, J. & Theeboom, T. (2015). Coaching Psychology: A journey of development in research. In L.E. Van Zyl, M.W. Stander & A. Oodendal (ed.). *Coaching Psychology: Meta-theoretical perspectives and applications in multi-cultural contexts*. New York, NY. Springer

Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231. doi:10.1080/09640560601156466

Prochaska, J. O., Evers, K. E., Castle, P. H., Johnson, J. L., Prochaska, J. M., Rula, E. Y., . . . Pope, J. E. (2012). Enhancing multiple domains of well-being by decreasing multiple health risk behaviors: A randomized clinical trial. *Population Health Management*, 15(5), 276-286. doi:10.1089/pop.2011.0060

Revell, S., & Mcleod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 35-43. doi:10.1002/capr.12042

Robbins, S. P., Judge, T. A., & Campbell, T. T. (2010). *Organizational behaviour*. Harlow: Pearson Education.

Seligman, M. (2011). *Flourish*. First published in Great Britain by Nicholas Brealey Publishing in 2011 Reprinted 2011 (twice). Clerkenwell, London. (kap 1 og 2 pp 1-40[40 sider])

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American Psychologist* 55(1):5-14. DOI: [10.1037/0003-066X.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5)

Sin, N.L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467–487.

- Spaten, O. M. (2014). Unges identitet og selvopfattelse : Kvalitative og kvantitative studier. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Spaten, O. M. (2015). Grænsefeltet mellem psykoterapi og coachingspsykologi.4(1) doi:10.5278/ojs.cp.v4i1.1347
- Stevens, A., & Price, J. (2015). Evolutionary psychiatry: A new beginning. London: Routledge. (pp. 3-44).
- Sundhedsstyrelsen SDU. (2017). *Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv*.
Tilgået den 18.2.2020
https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2017/betydning_af_daarlig_mental_sundhed_for_helbred_og_socialt_liv.pdf
- Sundhedsstyrelsen SST. (2018). *Forebyggelsespakke - Mental sundhed*
Tilgået den 18.2.2020
<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakke-Mental-sundhed>
- Thisted, J. (2018). *Forskningsmetode i praksis - projektorienteret videnskabsteori og forskningsmetodik*. 1.udg, 3. oplæg. Kbh. Munksgaard. Kap 2: Den naturvidenskabelige tradition. (31-47, 83-88) [23 sider]
- Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology* 2011,45, 1761-1772
- Van Teijlingen, Rennie, Hundley & Graham (2001). *The importance of Pilotstudies*. Social research UPDATE (ISSN:1360-7898) is published by Department of Sociology (pp-1-4) [4 sider]
- Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621-635. doi:10.1037/ser0000239
- Vengsgaard, K. (2015). Introduktion: Hvad er videnskabsteori? In M.H. Jacobsen, K. Lippert-Rasmussen & P. Nedergaard (Eds.), *Videnskabsteori* (3. ed., pp. 133-167). København: Hans Reitzels Forlag.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., . . . White, M. P. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. doi:10.1038/s41598-019-44097-3

WHO. (2005). *A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne*

Tilgået den 18.2.2020

https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

WHO. (2014). *Mental health: strengthening our response*

Tilgået den 20.5.2020

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Maller, C et.al. Healthy nature healthy people: ”contact with nature” as an upstream, health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, Vol.21, No.1, 2005

Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Jensen, A.G., & Nilsson, K.(2010): *Development of the Nature-based therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia*. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2010: XX

Jordan, Martin (2015): *Nature and Therapy. Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York

Maller, C et.al. Healthy nature healthy people: "contact with nature" as an upstream, health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, Vol.21, No.1, 2005

Corazon, S.S., Stigsdotter, U.K., Jensen, A.G., & Nilsson, K.(2010): *Development of the Nature-based therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia*. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2010: XX

Jordan, Martin (2015): *Nature and Therapy. Understanding counselling and psychotherapy in outdoor spaces*. Routledge, Taylor & Francis Group, London and New York

Thompson Coon J, Boddy K, Stein K, Whear R, Barton J, Depledge MH. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology* 2011,45, 1761-1772

Kellert, R.(1993). Attitudes, Knowledge, and Behavior Toward Wildlife Among the Industrial Superpowers: United States, Japan, and Germany. *Journal of Social Issues*, Volume 49, Issue 1, spring 1993. (53-69)

Stevens, A., & Price, J. (2015). *Evolutionary psychiatry: A new beginning*. London: Routledge. (pp. 3-44).

Miller, J. and Krizan, Z. (2016). Walking Facilitates Positive Affect (Even When Expecting the Opposite). *Emotion* © 2016 American Psychological Association 2016, Vol. 16, No. 5, 775–785

Grant, A.,Townend,M.,Mulhern, R. & Short, N. (2010) *Cognitive Behavioural Therapy in Mental Health Care*. 2nd edition. Saga Publication, London. (9-20)

Hegarty, J. (2010). Out of the consulting room and into the woods? Experiences of natureconnectedness and self-healing. *European Journal of Ecopsychology* 1: 64-84 (2010)