

Olika djurarter påverkar möjligheten till mental återhämtning i naturen



- I projektet undersöktes hur förekomst av djurarter som människor ofta uttrycker oro för att möta påverkar möjligheten till och graden av återhämtning, jämfört med arter som människor sällan eller aldrig är oroliga för att möta.
- Effekten på den upplevda möjligheten till återhämtning hos deltagarna var i stort densamma oavsett om de bor i områden med eller utan förekomst av olika djurarter.
- Deltagarnas *förväntade* upplevelse av att möta olika djur hade betydelse för deras upplevda möjlighet till återhämtning.
- Det är viktigt att samhällsplanering och viltförvaltning har en förståelse för samband mellan förekomst av olika djurarter och vilka konsekvenser de kan få för människors återhämtning ur ett folkhälsoperspektiv.

Författare till faktabladet: MARIA JOHANSSON, ANDERS FLYKT, TERRY HARTIG, JENS FRANK OCH MARIA LEVIN



Det är väl känt att möjligheten att vistas i naturmiljöer för att få återhämtning från vardagslivets stress har positiva effekter; bland annat kan det förebygga psykisk ohälsa. Att ta en promenad i skog och mark är ett effektivt sätt att koppla av och återhämta sig från en stressfylld vardag. Teorier om vilka egenskaper i naturmiljöer som kan bidra till återhämtning har visat att det är viktigt att miljön inte upplevs som hotfull, att den passar för den planerade aktiviteten och att den är av en sådan omfattning att den ger en känsla av att komma bort från vardagen. Det är även viktigt att det finns saker som är såpass intressanta att de fångar vår uppmärksamhet, så att vi stannar upp och fascinerar av dem.

Faktaruta återhämtning

Psykologisk återhämtning i naturen innebär att en person som känner sig mentalt trött och stressad och går ut i naturen känner sig lugn och avkopplad efteråt. Även förmågan att koncentrera sig och lösa kognitiva uppgifter har förbättrats och fysiologiska stress effekter har minskat.

Studier av hur människor upplever förekomst av olika djurarter

Tidigare forskning har huvudsakligen riktat in sig på hur människor visuellt uppfattar helhetsupplevelsen av träd, buskar och annan växtlighet. Den har däremot inte beaktat *förekomsten* av olika arter av vilt levande djur i skogen eller hur människor *upplever* de djur som finns där. Även om det är svårt att förvalta vilt med utgångspunkt från dess effekter för återhämtning är det viktigt att ha en förståelse för samband mellan förekomst av olika djurarter och vilka konsekvenser de kan få för människors återhämtning ur ett folkhälsoperspektiv.



Fotograf: Maria Levin

I det här projektet undersöktes i fyra olika studier hur förekomst av djurarter som människor ofta uttrycker rädsla eller oro för att möta påverkar möjligheten till och graden av återhämtning, jämfört med arter som människor sällan eller aldrig är oroliga för att möta.

Metod

Studierna bygger på olika metoder; något som brukar kallas *metodologisk triangulering*. Vi har genomfört en litteraturgenomgång om viltets roll för psykologisk återhämtning samt utvecklat en teoretisk process-modell baserad på etablerade teorier om människans återhämtning i naturen. Modellen har förfinats och testats med hjälp av fokusgruppsintervjuer, ett webbaserat scenario-experiment och en enkätstudie bland boende i tre kommuner (Jönköping, Falun och Östersund). Ekorre och rådjur finns i olika omfattning i alla tre kommunerna, medan fast förekomst av varg endast finns i Jönköping och Falun. Fast förekomst av vildsvin finns endast i Jönköping.

Fyra djur under luppen: Varg, vildsvin, rådjur och ekorre

Upplevelsemässigt kan djur beskrivas som mer eller mindre stressframkallande, beroende på i vilken utsträckning de förknippas med fysisk fara, förstörelse eller sjukdomsspridning. Varg och vildsvin tillhör de djur som kan få människor att känna sig stressade när de tänker på dem. I några intervjuer beskrivs de ha egenskaper och beteenden som gör att människor känner sig sårbara vid ett möte. Rådjur och ekorrar upplevs vanligen *inte* som starkt hotande utan beskrivs som icke-stressrelaterade djur. I samtal om dessa djur fokuserar intervjudeltagare istället på att de ser söta ut, har fina rörelser eller fascinerande beteenden.

Olika djur förändrar skogen som plats för återhämtning

I ett experiment där olika scenarier presenterades fick människor skatta hur lämpligt deras lokala skogsområde skulle vara som en plats för en avkopplande promenad. I tolv olika scenarier varierades i vilken utsträck-

ning deltagarna kunde förväntas se eller se spår av de fyra djuren (rådjur, vildsvin, varg och ekorre) i skogsområdet "ibland", "ofta" eller "aldrig".

Oavsett vilken av djurarterna det handlade om bedömde deltagarna att skogen är en plats som kan erbjuda återhämtning även om de aldrig kan förväntas se något av djuren där.

Om skogen beskrevs som en miljö där deltagarna kunde möta ekorre eller rådjur uppfattades den som en ännu bättre miljö för återhämtning.

Om skogen beskrevs som en miljö där deltagarna kunde möta varg eller vildsvin uppfattades den som en sämre miljö för återhämtning, oavsett om ett möte kunde inträffa ibland eller ofta.

Förekomst kontra upplevelse av djuret

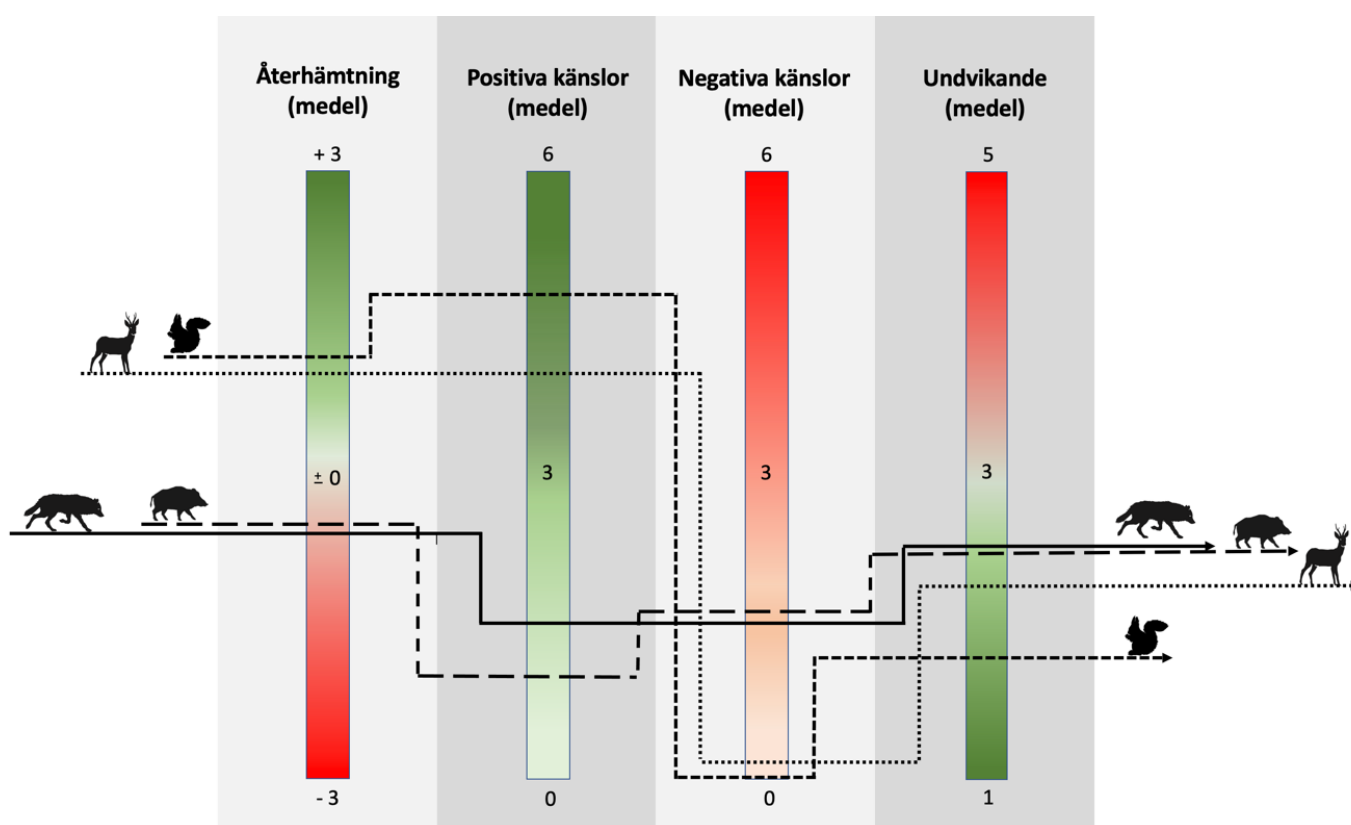
I en enkätundersökning studerades vilka faktorer som kan förklara skillnader mellan människors upplevda återhämtning i lokala skogsmiljöer med de fyra djuren. I analyserna inkluderades faktorer som handlade om förekomsten av djuren i den lokala miljön och två olika typer av miljöupplevelser som är väl kända inom studier av naturen som en återhämtande miljö:

1) Om miljön upplevs *tillåta* återhämtning. I detta fall att personen inte skulle känna sig utsatt och sårbar i en mötesituation med det aktuella djuret.

2) Om miljön upplevs *stödja* återhämtning (innehåller särskilda "element"). I detta fall förekomsten av djur som fångar och håller kvar en persons uppmärksamhet på ett sådant sätt att personen blir fascinerad.

Resultat

Forskarna identifierade inga eller små skillnader i upplevd återhämtning mellan deltagare som bodde i områden med och utan förekomst av varg respektive vildsvin. De såg heller inga skillnader i upplevd återhämtning för de fyra djuren mellan deltagare som bodde i och utanför tätort. Däremot fann de att människors *förväntade* upplevelse av ett möte med de olika djuren hade betydelse (figur 1).



Figur 1. Rådjur och ekorre förknippades av de tillfrågade personerna i större utsträckning med ökad återhämtning och positiva känslor, medan varg och vildsvin oftare var förknippade med negativa känslor och undvikande av lokala naturområden.

För varg och vildsvin handlade skillnaderna mellan deltagarnas återhämtning och undvikande av avkopplande promenader i den lokala skogen främst om i vilken omfattning de upplevde sårbarhet.

För rådjur och ekorre handlade återhämtningen huvudsakligen om hur fascinerande deltagarna tyckte det skulle vara att möta dessa djur.

Slutsatser

Resultaten visar entydigt att djuren i naturen spelar roll för förutsättningarna för mental återhämtning. Undersökningarna har varit begränsade till några få djurarter, men resultaten är sannolikt tillämpbara för flera olika djur – från mygg och fåstingar till de stora rovdjuren.

Om natur enbart beskrivs som ”träd och växter” innebär detta ur folkhälsoperspektiv att djurens påverkan på möjligheterna till återhämtning från stress i lokala skogsmiljöer förbises.

