



# Náttúrameðferð við langvarandi streitu og kulnun

**Hervör Alma Árnadóttir, félagsráðgjafi MSW, dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands**

**Halldór S. Guðmundsson, félagsráðgjafi MA, dósent við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands**

**Berglind Magnúsdóttir, félagsráðgjafi MA, meðferðaraðili hjá Fyrsta skrefinu og stundakennari við Félagsráðgjafardeild Háskóla Íslands**



Hervör Alma  
Árnadóttir



Halldór S.  
Guðmundsson



Berglind  
Magnúsdóttir

## Útdráttur

Í samtímanum þykir það sjálfsegð krafa að starfsaðferðir sem notaðar eru í félags- og velferðarþjónustu byggist á gagnreyndri þekkingu. Á síðustu árum hefur þeim fjölgað sem leita sér faglegs stuðnings vegna einkenna langvarandi streitu og kulnunar í starfi. Sýnt hefur verið fram á að meðferð sem fer fram úti í náttúrunni og undir faglegri leiðsögn hefur jákvæð áhrif á líðan og getur stutt þá sem kljást við heilsutengdan vanda við að ná bata og tilfinningalegu jafnvægi. Þessi grein er byggð á rannsókn sem var gerð til að meta árangur úrræðis þar sem náttúrameðferð var beitt. Þátttakendur voru sjö og glímdu allir við streitutengdan vanda. Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort úrræðið stuðlaði að bættri líðan þátttakenda og því var spurt: Hvaða vísbendingar gefa niðurstöðurnar um að þátttakendur upplifi bættu líðan í kjölfar meðferðarinnar?

Gagna var aflað með eigindlegri og megindegri aðferð. Tekin voru fjórtán hálfstöðluð viðtöl við sjö þátttakendur og lagðir fyrir þá matslistar, fyrir og eftir meðferðina. Niðurstöður matslista sýna marktæka jákvæða breytingu á hegðun og líðan flestra þátttakenda. Upplifun þátttakenda var að útivera undir faglegri leiðsögn hefði hjálpað þeim að ná ákveðinni ró og einbeitingu sem hefði gert þeim betur kleift að greiða úr tilfinningalegum vanda og stuðlað að endurheimt heilsu. Niðurstöðurnar staðfesta að þátttakendur náðu árangri og upplifðu bættu líðan í kjölfar meðferðarinnar.

**Lykilorð:** endurhæfing, gagnreynt vinnulag, kulnun, náttúrameðferð, streita.

## Abstract

Nowadays, it is considered a matter of course that interventions and methods used in social and welfare services are evidence-based. In recent years, there has been an increase in the number of individuals seeking professional support due to the symptoms of stress and burnout at work. One of the approaches that has come to mind when working with people with symptoms of anxiety and stress is courses based on the ideology of nature therapy, also called ecotherapy. Staying in the nature under professional guidance has been shown to have a positive effect on well-being and can support individuals who suffer from health-related problems in achieving recovery and emotional balance.

This article is based on a study to evaluate the effects of a course where a natural approach was used in working with people who sought support for stress-related problems. The aim is to examine whether the course instructors succeed with their methods in promoting the participants' better well-being and can therefore link their methods to evidence-based approach. Therefore, is asked: What evidence do the results give that the participants experience an improvement in well-being following the treatment?

Data were obtained using a qualitative and quantitative method. Fourteen interviews were conducted with seven participants, and they responded to self-assessment forms, both before and after treatment. The results of the self-assessment show a significant positive change in the behavior and well-being of most



participants following treatment. The participants' experience was that being outdoors under the guidance of a professional mentor, had helped them to achieve a certain calmness and concentration that had enabled them to better resolve emotional problems and helped support the recovery of health. The results confirm that the participants achieved improvement and experienced improved well-being following the treatment.

**Keywords:** rehabilitation, evidence-based approach, burnout, nature therapy/ecotherapy, stress.

### Inngangur

Við þróun meðferðarúrreða við heilsuvanda hafa kröfur vaxið um beitingu gagnreindra aðferða (e. evidence-based methods) og að árangur sé mældur og metinn á viðeigandi hátt (Halldór S. Guðmundsson og Hervör Alma Árnadóttir, 2019). Langvarandi streita er alvarlegur heilsufarsvandi sem hefur hlotið aukna athygli á síðustu árum og er nú oft tengd auknu álagi og því óöryggi sem heimsfaraldur Covid-19 olli (Renov o.fl., 2022; Yildirim og Solmaz, 2022; Griffith, 2020). Í kjölfarið hefur úrræðum fjölgað fyrir fólk sem hefur skerta starfsgetu vegna álags og streitu (Gilse o.fl., 2010; Ilić o.fl., 2017; Mercado o.fl., 2022; Vigdís Jónsdóttir, 2022). Niðurstöður rannsókna hafa bent til þess að meðferð úti í náttúrunni sé hjálpleg þeim sem kljást við streitutengdan vanda (Anna María Pálsdóttir o.fl., 2014; Kaplan, 1995; Sahlin o.fl., 2014) og gæti því verið áhugaverð viðbót við starfsaðferðir félagsráðgjafa.

### Náttúran sem heilandi afl undir faglegri leiðsögn

Niðurstöður rannsókna hafa staðfest heilsueflandi og endurnærandi áhrif náttúrunnar fyrir fólk sem þjáist af andlegri þreytu (Beard og Wilson, 2006; Gass o.fl., 2012; Gunnþóra Ólafsdóttir o.fl., 2020; Jimenez o.fl., 2021). Heilsueflandi umhverfi (e. restorative environment) er skilgreint sem aðstæður sem styðja fólk við að ná fram krafti og getu sem það hefur tapað vegna álags og streitu (Hartig og Staats, 2003). Streita er skilgreind sem þau áhrif sem álag hefur á líffræðilega, tilfinningalega og sálræna líðan (Ólafur Þór Ævarsson, 2016; WHO, 2021). Langvarandi streita getur leitt til kulnunar (e. burnout) sem birtist í langvinnri þreytu og örmögnun, að viðkomandi sé fjarlægur og hafi neikvæða afstöðu til vinnu eða starfsframa og í minnkunum afköstum (WHO, 2019), og er ein helsta ástæða fjarveru frá vinnu (Adevi og Mártensson, 2013). Streita er náttúrulegt og tímabundið viðbragð líkamans við álagi eða hættu og verður fyrst skaðleg ef hún er viðvarandi og ekki næst að takast á við hana (Dahbhar, 2014). Ein

leið til að takast á við langvarandi streitu er að styrkja viðnámsþrótt og seiglu (e. resilience), en það krefst tíma og viðeigandi þjálfunar (Lee o.fl., 2013). Seigla er hæfni til að lifa innihaldsríku lífi þrátt fyrir álag daglegs lífs og streitu og virðist aukast hjá þeim sem eru í tengslum við náttúruna í daglegu lífi (Kaplan, 1995; Rang, 2022). Kenningar hafa verið settar fram sem skýra áhrif náttúrunnar á endurheimt heilsu (e. attention restoration theory) þeirra sem þjást af kulnun. Þar er bent á að dvöl úti í náttúrunni geti bætt samskiptahæfni fólks og skerpt athygli og einbeitingu (Christensen, 2016; Harper o.fl., 2019; Kaplan, 1995). Slík dvöl er talin skapa þá tegund hrifningar (e. fascination) sem gefur ráðrúm til ígrundunar sem aftur getur styrkt hæfnina til að takast á við óþægilegar hugsanir, og þá stuðlað að streitulosun og endurheimt heilsu (Basu o.fl., 2019; Korthagen o.fl., 2013; Kaplan, 1995; Staats o.fl., 2016). Hugmyndafræði leiðbeinanda þegar náttúramefð er beitt er oftast en ekki grundvölluð á reynslunámskenningum (e. experiential learning). Hlutverk leiðbeinanda er að skapa þátttakendum umhverfi sem hvetur þá til þess að horfast í augu við óleyst vandamál og leita leiða til lausna. Markmið ígrundunar er að styðja þátttakendur við að skilja upplifanir sínar og gefa þeim merkingu með áherslu á að skapa rými (e. reflective space) fyrir nýjar leiðir og sköpun (Björn Vilhjálmsson, 2020; Dewey, 1944; Forsyth, 2019; Gladding, 2020; Ringer, 2002; Scharmer og Kaufer, 2013).

### Náttúrunámskeið gegn streitu

Eitt af úrræðum Virk – Starfsendurhæfingarsjóðs er meðferð hjá Sögu Story House sem kynnt er sem námskeið undir heitinu „Staldrá við – Náttúrunámskeið við streitu“ (Saga-Story House, e.d.). Meðferðin er byggð á hugmyndafræði Kaplan (2005) um áhrif náttúrunnar við endurheimt heilsu og er leiðarljósi námskeiðsins lýst með orðunum núvitund, hægð og umhyggju. Markmiðið er að auka jafnvægi, vellíðan og lífsgæði þátttakenda. Lögð er áhersla á að tengjast náttúrunni í kyrrðargöngu með ólíkum þemum hverju sinni og horft til heilandi áhrifa og mismunandi birtingarmynda náttúrunnar. Meðferðin stendur í fjórar vikur og mæta þátttakendur tvisvar í viku, þrjár klukkustundir í senn (Saga-Story House, e.d.). Leiðbeinendur sem hafa byggt upp og þróað meðferðarúrreðið hafa menntað sig í meðferðar- og uppeldisfræðum, eru með áralanga reynslu af því að nýta náttúruna í meðferðarskyni og hafa leitað hugmyndafræðilegrar festu í reynslunámskenningum.

Markmiðið rannsóknarinnar var að kanna hvort meðferðarúræðið „Staldra við – Náttúrunámskeið við streitu“ stuðli að bættri líðan þátttakenda og því er spurt: Hvaða vísbendingar gefa niðurstöðurnar um að þátttakendur upplifi bættu líðan í kjölfar meðferðarinnar?

### Aðferð

Notuð var blönduð aðferð (Rubin og Babbie, 2013). Eigindlegi og meginlegi hlutinn voru metnir sinn í hvoru lagi. Með meginlega hlutanum voru metnar breytingar á styrkleikum, líðan og hegðun og heildarerfiðleikar þátttakenda fyrir og eftir meðferðina. Með eigindlegu aðferðinni var markmiðið að fanga upplifun og reynslu þátttakenda af áhrifum þess að dveljast úti í náttúrunni. Með því að nýta blandaða aðferð var leitast við að fá ítarlegri mynd en ella af líðan þátttakenda og því hvernig meðferðin nýttist þeim til að endurheimta fyrri heilsu.

### Gagnaöflun og greining

Í eigindlegum hluta rannsóknarinnar voru tekin hálfstöðluð viðtöl (e. semi-structured interview) við þátttakendur, fyrir og eftir meðferðina. Viðtölin voru lesin og kóðuð og leitað eftir mynstrum sem byggðu upp þemu sem tengdust rannsóknarspurningunni og markmiði verkefnisins (Braun og Clarke, 2013).

Í meginlegum hluta rannsóknarinnar voru lagðir fyrir sjálfsmatslistar (e. adult self report), ASR, fyrir 18–59 ára, til að meta styrkleika, líðan, hegðun og heildarerfiðleika þátttakenda við upphaf og lok meðferðarinnar. ASR-sjálfsmatslistarnir eru fjórar blaðsíður og samanstanda af spurningum um félagslega stöðu og aðlögun, og varða vini og vinatengsl, hjúskaparstöðu og samskipti við maka, samskipti við fjölskyldu, atvinnu og atvinnureynslu, menntun og lýsingu á reynslu í námi. Þá eru opnar spurningar um heilsufar eða fötlun, helstu áhyggjur og helstu kosti eða hæfileika. Einnig er á listanum spurt um áfengisneyslu, reykingar og neyslu annarra vímuefna. Á listanum er 131 fullyrðing með þremur svarkostum (0=ekki rétt, 1=að einhverju leyti rétt eða stundum rétt, 2=á mjög vel við eða er oft rétt). Styrkleikar reiknast sem samtala 11 spurninga um jákvæða persónulega eiginleika og viðhorf. Líðan stendur fyrir safnþátt svara við 39 spurningum sem varða kvíða, depurð, óframfærni og líkamlega vanlíðan. Hegðun er safnþáttur svara við 35 spurningum um ýgi, andfélagslega hegðun og ágengni. Út frá ofangreindu reiknast heildarerfiðleikar þátttakenda, sem samantöld svör um líðan og hegðun að viðbættum öðrum 46

spurningum á matslistanum sem varða atriði eins og hugsanaferli, athygli og einbeitingu og önnur almenn atriði (Achenbach og Rescorla, 2003, 2015; Halldór S. Guðmundsson, 2006). Niðurstöður eru settar fram í formi t-stiga þar sem hærra gildi stendur fyrir meiri erfiðleika og lægra fyrir minni erfiðleika. Styrkleikar þátttakenda mælast á sama hátt með t-stigum, þ.e. styrkleikar aukast eða minnka með breytingum á tölugildi. Til að skoða áhrif meðferðarinnar (e. progress and outcomes) og hvort marktækar breytingar hefðu orðið á milli mælinga var notaður hugbúnaðurinn „Progress and Outcome“. Þar reiknast hvort breytingin í stigum milli mælinga nái eða yfirstígi 68% vissu (öryggismörk) um að vera raunveruleg breyting. Oft eru notuð 95% öryggismörk en hér var ákveðið að nota 68% öryggismörk þó þau séu lægri, en almennt er litið svo á að það nægi til að sýna að ekki sé um að ræða tilviljunarkennda breytingu á svörum einstaklingsins frá fyrri mælingu til þeirrar seinni (Achenbach, 2020; ASEBA, e.d.). Í þessum hluta rannsóknarinnar er aðeins unnið með svör við 131 fullyrðingu matslistans, það er þeim sem raðast niður á styrkleika, líðan, hegðun og heildarerfiðleika.

### Þátttakendur

Þátttakendur voru sjö á aldrinum 32–62 ára, fimm konur og tveir karlar sem voru annaðhvort í veikindaleyfi eða án atvinnu, nema einn sem var í hlutastarfi samhliða veikindaleyfi. Fjórir voru í hjónabandi eða í sambúð og þrír voru einstæðir. Fimm þátttakendur voru foreldrar og þrír voru með börn á heimilinu. Tveir höfðu lokið grunnskólanámi en ekki haldið áfram námi, einn hafði lokið framhaldsskólanámi og fjórir voru með háskólapróf. Sex þátttakendanna töldu sig hafa alist upp við flóknar félagslegar aðstæður, svo sem skilnað, ofneyslu áfengis og veikindi forsjáradila.

### Framkvæmd

Eftir að rannsóknin var kynnt fyrir þátttakendum námskeiðsins, sem fór fram vorið 2020, samþykktu þeir allir að taka þátt. Viðtöl og fyrirlögn matslista fóru fram í upphafi og við lok meðferðar. Fimm af sjö þátttakendum svöruðu matslistum eftir fyrsta tímann en tveir svöruðu áður en meðferðin hófst. Fjögur viðtöl fóru fram eftir að fyrsta tíma var lokið en hin þrjú áður en meðferðin hófst.

Allir þátttakendur höfðu lokið meðferðinni þegar síðara viðtalið fór fram. Tími á milli viðtala og fyrirlagnar matslista var breytilegur, eða á bilinu 16 til 40 dagar. Þátttakendum var boðið að velja milli tveggja



staða þar sem viðtölin færu fram, á skrifstofu rannsakanda eða í lokuðu rými á bókasafni. Sjálfsmatslistanum svöruðu þátttakendur á staðnum í upphafi og við lok meðferðarinnar, eins og rakið var í kynningarbréfi um rannsóknina. Rannsakandi var þarna nærri til að útskýra ef eitthvað væri óskýrt eða þátttakendur þyrftu lengri tíma til að svara. Að jafnaði tók það þátttakendur á bilinu 20–30 mínútur að svara matslistanum og viðtal tók um 60 mínútur.

*Síðferðileg álitamál og takmarkanir*

Þátttakendur samþykktu þátttöku sína skriflega eftir að hafa fengið kynningarbréf. Þátttaka í rannsókninni byggðist á upplýstu samþykki, samanber lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga, nr. 77/2000. Þátttakendum voru gefin númer til að ekki væri hægt að rekja einstaka svör til þátttakenda. Þrátt fyrir að bæði viðtölin og svörun sjálfsmatslistanna hafi ekki farið fram á sama tíma hjá öllum og áður en meðferðarúrreðið hófst liggja ekki fyrir neinar vísbendingar um að það kunni að hafa haft áhrif á svörun matslistanna sérstaklega. Bæði er að aðstæður voru slíkar, en einnig kann þessi breytilegi tími að hafa haft áhrif í báðar áttir – þ.e. til að draga úr áhyggjum og erfiðleikum í upphafi eða aukið skilning á alvarleika eigin stöðu.

Þátttakendur eru fáir, en með því að beita blandaðri aðferð var leitast við að tryggja að niðurstöður gæfu fjölbreytta og heildstæða mynd af meðferðinni. Rannsóknin fór fram þegar Covid-19-faraldurinn geisaði á Íslandi og leiddi það til smávægilegra breytinga á upphaflegri áætlun varðandi tímasetningu viðtala og fyrirlögn matslista.

**Niðurstöður**

Þátttakendur áttu það sameiginlegt að hafa verið vísað af VIRK starfsendurhæfingu í meðferðarúrreðið til að takast á við streitutengdan vanda sem skerti starfsgetu. Þátttakendur vildu takast á við streituna til að ná betri tökum á lífi sínu og líðan. Flestir lýstu þeir erfiðleikum við að setja öðrum mörk og setja sjálfa sig í forgang, sem einnig birtist sem kvíði, vonleysi og depurð. Þeir töldu sig ekki hafa fulla stjórn á lífi sínu heldur stjórnast af aðstæðum og mættu í meðferðarúrreðið í þeirri von að ná betri stjórn og endurheimta heilsu sína.

Hér á eftir verða niðurstöður viðtalanna kynntar. Þeim er skipt í tvo hluta; a) meðferðin og leiðbeinendur og b) nærandi upplifun og úrvinnsla. Í kjölfarið er lýst niðurstöðum ASR, sjálfsmatslista þátttakenda um styrkleika, líðan og hegðun, við upphaf og lok meðferðarinnar.

*Meðferðin og leiðbeinendur*

Þátttakendur voru almennt ánægðir með meðferðina. Þeir töldu að með þátttökunni hefðu lífsgæði þeirra aukist og líðan batnað, og þeir hefðu fengið verkfæri til að halda áfram á þessari braut. Sagt var í því samhengi:

Fyrst hugsaði ég hversu mikið svona stuttur tími og tvö skipti í viku í fjórar vikur getur gert. Það er í raun dálítið magnað hvað það í rauninni virðist vera að hafa mikil áhrif ... ég hugsa að þessar vikur séu að gefa mér ákveðin verkfæri til þess að róa mig svona einhvern veginn, ég er á annarri stillingu.

Fjórir þátttakendur sögðust hafa upplifað ótta eða kvíða í tengslum við óvissuna við að fara út í náttúruna en síðan hefðu þeir farið að njóta þess að vera úti. Einn þátttakandi sagði í því samhengi: „... þegar ég fór að skynja hljóðin, fuglinn, árnidinn, birkiilminn. Þetta kom inn eftir fyrstu einn–tvo tímama ... en síðustu tímarnir voru meiriháttar“.

Þátttakendur töldu að án leiðbeinenda hefði reynslan ekki verið hin sama. Með nærveru og umhyggju fyrir hverjum og einum hefðu þeir lagt áherslu á að staldra við, veita skynfærunum athygli og færa skynjunina að náttúrunni. Hér er lýsing eins viðmælanda:

... að virkja þessa skynjun. Núna áttu bara að einbeita þér að því ef þú finnur lykt, sérð eða heyrir. Hvernig vindurinn snertir húðina og svona. Það byrjar hjá þeim sem eitt hugtak eða eitt orð, sem er verkefni dagsins ...

Þátttakendur lærðu að vera í náttúrunni á annan hátt en áður. Reynslan af meðferðinni vakti upp löngun til að upplifa meira. Eins og einn þátttakendanna sagði:

Það kom mér á óvart að ég skyldi á þessum aldri vera að læra að njóta náttúrunnar á nýjan hátt, á dýpri hátt, þetta stutta ferðalag hefur hjálpað mér að komast þangað.

Flestir viðmælendur nefndu að löngun til að dvelja í náttúrunni til að takast á við streitu hefði aukist í kjölfar meðferðarinnar. Þeir töluðu um aukna sjálfsvirðingu, sem fælist í því að taka afstöðu og viðurkenna alvarleika streitueinkennanna. Tveir þátttakendur komust að því í meðferðinni að starfið sem þeir stunduðu nærði þá ekki eins og áður. Því þyrftu þeir að ákveða hvort þeir vildu segja starfi sínu upp eða halda áfram.



*Nærandi upplifun og úrvinnsla*

Þátttakendur töldu náttúruna hafa haft róandi áhrif og þeir hefðu fundið fyrir ákveðinni kyrrð. Lyktin hefði virkað róandi og nærandi, sem í sumum tilfellum hefði valdið því að hugurinn leitaði til bernskunnar. Einnig nefndu sumir að við það að dvelja með náttúrunni yrði hún eins og góður vinur og aðrir sögðust elska náttúruna. Þá var nefnt að tenging við náttúruna veitti öryggi og ástúð og gæfi orku eða væri einhver óútskýranlegur kraftur og að í henni fælist streituleysi. Einn sagði:

Náttúran gefur manni þessa ástúð, öryggi og orku. Tenging náttúru og fólks, hún verður að vera. Þetta er í rauninni órjúfanlegt. Við verðum að hugsa um náttúruna. Það þýðir að náttúran gefur okkur jákvæðni og svona andlega vellíðan til baka.

Viðmælendur áttu það sameiginlegt að lýsa auknum áhuga og löngun til að snerta náttúruna eða skynja hana, hlusta, finna lykt eða horfa. Sumir hlustuðu á fuglasönginn, vindinn, brakið í hverju skrefi eða gutl í vatni og fundu vindinn snerta húðina eða skynjuðu úr hvaða átt vindurinn kæmi eða hvernig sólin snerti og vermdi. Aðrir töluðu um hvernig mölin þrýstist upp í iljarnar, hvað undirlagið væri mismunandi, og að þeir veittu því athygli hvað væri að gerast í hverju skrefi. Einn sagði:

Maður var farinn að spá í skóginn og landslagið þannig að það kom mjög sterkt. Það kviknaði á einhverju! Þarna er ég hættur að horfa á tærnar á mér og farinn að spá í hvað þetta er „æðislegt“.

Viðmælendur sögðu meðferðina hafa dregið úr upplifun streitu og sumir höfðu orð á því að streitan beinlínis hyrfi eftir að þeir hefðu verið í náttúrunni. Þeir voru sammála um að hafa endurheimt líkamlega, hugarfarslega og tilfinningalega heilsu. Flestir upplifðu aukna jákvæðni, von, þakklæti og tilhlökkun. Viðmælendur bentu á ákveðna þætti sem voru hjálplegir við að endurheimta heilsuna og töluðu um mikilvægi þess að skipta um umhverfi, fara úr aðstæðum sem minntu á streitvaldana. Mikilvægt væri að gefa sér rými til að njóta einveru og læra að nota kyrrðina sér til eflingar. Einn lýsti reynslu sinni svona:

Ég finn að það að fara út í náttúruna að ganga, hvað það gefur mér rosalega mikið, og vera einhvers staðar í burtu frá öllu þar sem er hljóð, það er ótrúlegt hvað

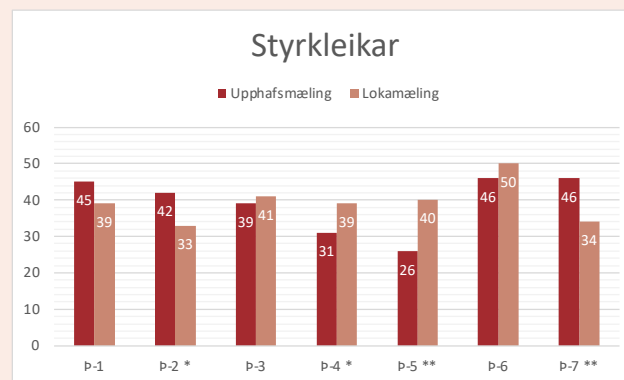
það gefur. Ég get þá hugsað í friði. Það er enginn að trufla mig. Maður nær að átta sig á því hvar maður lenti og hvernig maður geti komið sér út úr því.

Viðmælendur töluðu um mikilvægi tilfinningalegrar úrvinnslu og að um leið og tengsl við náttúruna ættu sér stað tengdust þeir betur sjálfum sér. Einn þátttakandi, sem hafði upplifað félagsfælni og depurð, sagði að við það að hann tengdist sjálfum sér betur skapaðist rými fyrir aðra og löngun til félagslegra tengsla og virkni. Sumir upplifðu sorgarúrvinnslu á meðan aðrir áttu erfitt með að greina hver tilfinningin væri. Þátttakendur voru þó sammála um að þetta tilfinningarót væri gott, þótt það gæti stundum verið óþægilegt. Viðmælendur lýstu því að eiga misauðvelt með að setja sjálfa sig í forgang og huga að eigin þörfum þegar tekist væri á við áföll. Nokkrir sögðust í þessu samhengi hafa átt auðveldara eftir meðferðina með að gæta að eigin líðan og draga úr dómhörku í eigin garð. Einn þátttakanda hafði orðið fyrir áfalli en haldið áfram „á hnefanum“ sem loks hafði leitt hann í „algert hrún“ og sagði:

Náttúran bæði grætur með mér og græðir á sama tíma. Það að finna mér stað í náttúrunni, hvort sem það er að liggja eða standa og bara vera, það gerir svo mikið sem er kannski erfitt að útskýra í svona sorgarúrvinnslu og áfallavinnu. Ég get talað og talað mig í kaf einhvern veginn en stundum er það eitt og sér ekki nóg. Það þarf eitthvað meira til. Og náttúran kemur sterk inn þarna.

*Sjálfsmat á styrkleikum, líðan, hegðun og heildarerfiðleikum*

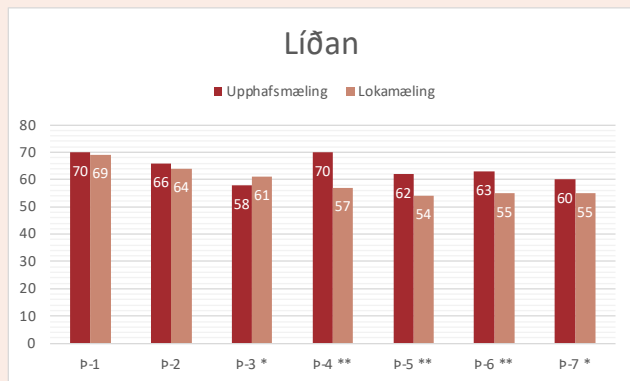
Í ljós kom að styrkleikar jukust (hækkun stiga) hjá fjórum þátttakendum (3, 4, 5 og 6 í mynd 1) en minnkuðu (lækkun stiga) hjá þremur (1, 2 og 7 í mynd 1) og reyndust breytingarnar marktækar í fjórum tilvikum, ýmist miðað við 68% (\*) eða 95% (\*\*) öryggismörk.



Mynd 1. Styrkleikar samkvæmt ASR-sjálfsmatslista (t-gildi) (68% (\*) eða 95% (\*\*)) öryggismörk

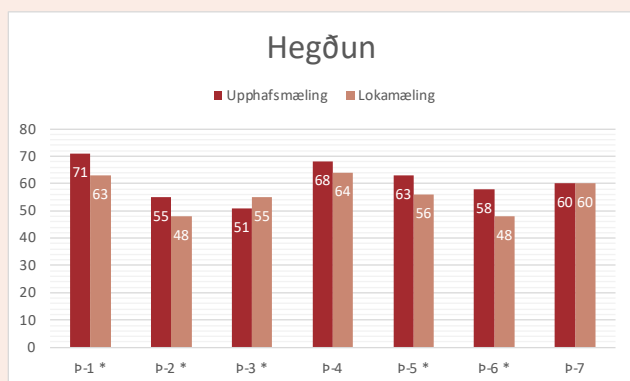


Líðan batnaði hjá sex þátttakendum og var breytingin, þ.e. lækun stiga, marktækt meiri hjá fjórum þátttakendum. Hins vegar versnaði líðan hjá einum þátttakanda (nr. 3). Í því tilviki þar sem mat á vanlíðan hækkaði milli mælinga tengdist það auknum almennum áhyggjum af eigin stöðu og samskiptum við aðra, en þreyta hafði minnkað.



Mynd 2. Líðan þátttakenda samkvæmt ASR-sjálfsmatslista (\* = 68% öryggismörk; \*\* = 95% öryggismörk)

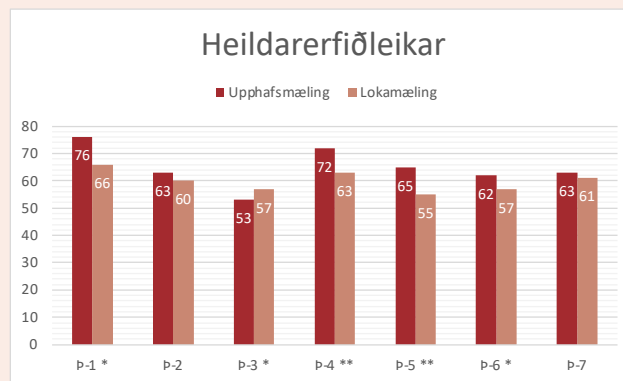
Niðurstöður sjálfsmats þátttakenda á hegðun sýndu að flestir upplifðu minni vandkvæði eða breytta samsetningu vandkvæða vegna hegðunar og voru breytingarnar marktækar hjá fimm af sjö. Hjá einum hækkaði matið á reiðitengdum erfiðleikum og hjá öðrum mældist í heild sami stigafjöldi í báðum mælingum þótt innbyrðis samsetning einkenna breyttist lítillega.



Mynd 3. Hegðunarerfiðleikar samkvæmt ASR-sjálfsmatslista (\* = 68% öryggismörk)

Þegar dregnar eru saman niðurstöður um erfiðleika hjá þátttakendum hefur dregið úr erfiðleikum hjá öllum nema einum (þátttakandi nr. 3). Breytingin reiknast marktæk hjá fimm af sjö þátttakendum. Minni vandi hjá tveimur þátttakendum var marktækur við 95% öryggismörkin og hjá öðrum tveimur við 68% mörkin. Aukning á heildarerfiðleikum hjá einum þátttakanda

var marktæk við 68% mörkin. Lækun stiga hjá tveimur reyndist ekki marktæk.



Mynd 4. Heildarerfiðleikar samkvæmt ASR-sjálfsmatslistum (\* = 68% öryggismörk; \*\* = 95% öryggismörk)

### Umræða

Bæði eigindlegar og megingdlegar niðurstöður sýna vísbendingar um að með umgjörð meðferðarinnar og aðferðum leiðbeinenda hafi þátttakendum tekist að ná betri heilsu eða þeir hafi aukið innsæi sitt í eigin líðan og hegðun. Þær niðurstöður eru samhljóða niðurstöðum fræðimanna sem fjallað hafa um heilandi áhrif þess að dvelja í náttúrunni fyrir fólk sem þjást af streitu (Beard og Wilson, 2006; Gass o.fl., 2012; Gunnþóra Ólafsdóttir o.fl., 2020; Jimenez o.fl., 2021). Niðurstöður leyfa okkur því að draga þá ályktun að náttúru-meðferðin hafi skilað bættari líðan hjá þátttakendum sem glímdu við streitutengdan vanda. Þar með hafi náðst það markmið meðferðarinnar að auka lífsgæði og bæta líðan þátttakenda.

Viðmælendur glímdu allir við streitu þótt birtingarmyndir væru ólíkar, svo sem áfallastreita, kulnun eða langvarandi streita. Í heildina sýna niðurstöður viðtala að meðferðin hafi haft jákvæð áhrif á styrkleika þátttakenda, sem lýstu meiri löngun til félagslegra tengsla, auknum innri styrk og innsæi. Samkvæmt matslistum jókst styrkur hjá fjórum þátttakendum en dróst saman hjá þremur. Almenn lýstu þátttakendur meiri styrk í viðtölunum en matslistarnir gefa til kynna varðandi þennan þátt. Það veur líka athygli að þrír þátttakendur mælast eftir meðferðina með minni styrkleika samkvæmt ASR-sjálfsmatslistanum, þótt allir telji að meðferðin hafi haft jákvæð áhrif. Lee o.fl. (2013) hafa haldið því fram að hægt sé að þjálfa styrk með langri viðeigandi þjálfun og auka þar með seiglu, sem vörn við streitu og kulnun. Einnig má velja því fyrir sér hvort ígrundandi aðferðir leiðbeinenda hafi leitt til aukinnar meðvitundar þátttakenda um ástand sitt og líðan og þá leitt til þess

að þeir mátu styrk sinn minni eða á annan hátt eftir meðferðina (Dewey, 1944; Scharmer og Kaufer, 2013). Þessi niðurstaða vekur upp spurningar um tíma og hvort þjálfunin hefði þurft að vara lengur fyrir þá sem mældust með minni styrk eða meiri erfiðleika að eigin mati eftir meðferðina. Þetta þarfnast skoðunar og bendir til þess að mikilvægt sé að viðhafa framvindumat í úrræði sem þessu, og að tímalengd þátttökunnar þurfi að miða við slíkt mat.

Samkvæmt matslistum var líðan marktækt betri hjá sex þátttakendum af sjö en versnaði hjá einum. Viðmælendur töldu aðferðir og viðmót leiðbeinenda eiga mikinn þátt í batanum. Þátttakendur voru sammála um að dvöl í náttúrunni væri ekki nóg fyrir fólk sem væri komið í mikla vanlíðan og streitu. Án leiðbeinenda hefðu þau ekki náð þeirri dýpt sem þurfti, og ekki getað tileinkað sér þau hjálparverkfæri sem leynast í náttúrunni. Þetta samræmist niðurstöðum fræðimanna um áhrif dvalar í náttúrunni undir faglegru leiðsögn í þeim tilgangi að ná betri tengslum við sjálfan sig og endurheimta heilsu (Sahlin o.fl., 2014). Um þetta fjallar Dewey (1944) í sínum fræðum og tengir þá umræðu mikilvægi ígrundunar fyrir persónulegan þroska. Hann segir það ekki nóg að dveljast í náttúrunni og verða fyrir áhrifum. Ef markmiðið er að breyta hugsun og líðan sé ígrundun nauðsynleg, og hlutverk leiðbeinanda sé að laða fram umhverfi til ígrundunar. Undir þetta taka Scharmer og Kaufer (2013) þegar þeir fjalla um mikilvægi ígrundunar í breytingarferli.

Þegar hegðun þátttakenda er skoðuð samkvæmt niðurstöðum sjálfsmatslistans kemur fram að þeir upplifðu allir minni eða breytta erfiðleika vegna hegðunar, og var breytingin marktæk hjá fimm af sjö þátttakendum. Hjá einum þátttakanda jukust erfiðleikar tengdir hegðun og hjá öðrum breyttist samsetning einkenna milli mælinga. Það má segja að viðtölin styðji líka þessar niðurstöður, en þátttakendur upplifðu aukna sjálfsþekkingu og sjálfstjórn í kjölfar meðferðarinnar. Þeir töldu sig hafa lært aðferðir til að bæta líðan sína og nota kyrrðina í náttúrunni til þess að tengjast sjálfum sér. Beard og Wilson (2006) hafa bent á kyrrðina og þögnina sem mikilvæga þætti þegar unnið er með streitu og aðgang að hinu innra sjálfi til þess að endurheimta heilsu.

Almennt lýstu þátttakendur mikilli ánægju með meðferðina og töldu hana hafa stutt sig til þess að endurheimta alhliða heilsu og bæta líðan sína. Þegar dregnar eru saman niðurstöður matslistanna er ljóst að dregið hafði úr erfiðleikum hjá öllum þátttakendum nema einum, og að sú breyting er marktæk hjá fimm af sjö.

Við mat á heildarerfiðleikum eru þættirnir líðan og hegðun að viðbættum erfiðleikum með athygli og einbeitingu lagðir til grundvallar, eða svör við samtals 120 spurningum á sjálfsmatslistanum.

Þátttakendur voru á einu máli um að nálgun leiðbeinenda hefði átt stóran hlut í árangri þeirra. Þeir hefðu skapað traust sem hefði viðhaldið áhuga og löngun þátttakenda til að halda áfram og gefast ekki upp þótt þeir þyrftu að takast á við nýjar áskoranir og annað það sem hafði hindrað heilbrigði þeirra. Nálgun leiðbeinendanna hefði virkað valdeflandi og veitt þátttakendum ráðrúm til að ígrunda eigin líðan, sem aftur hefði aukið seiglu þeirra og visku. Þessar lýsingar á hlutverki leiðbeinenda samræmast öðrum rannsóknnum um hlutverk leiðbeinenda í vinnu með hópum. Þar kemur fram að leiðbeinandinn sé forsenda árangursríks hópstarfs og að umhyggja leiðbeinandans sé nauðsynleg, til að þátttakendur veiti tilfinningalegri líðan og skynjun athygli (Gladding, 2020). Undir þetta taka Forsyth (2019) og Ringer (2002) þegar þeir fjalla um hlutverk leiðbeinenda með einstaklingum sem standa frammi fyrir því að þurfa að breyta hugsun sinni og háttum, og segja að hlutverk þeirra sé að skapa rými, umhverfi og farveg fyrir heilbrigð samskipti, breytingaferli og virkni.

### Lokaorð

Þegar horft er til framvindu einstaklinganna eru niðurstöður matslistanna marktækar fyrir fimm þátttakendur af sjö. Þátttakendurnir tveir sem ekki mælast með marktækar breytingar hefðu að líkindum þurft lengri tíma til að auka áhrif námskeiðsins. Almennt upplifðu þátttakendur minni vanda eða erfiðleika en styrktust líka og efldu viðnám sitt og seiglu. Niðurstöður hins eiginlega og meginlega hluta rannsóknarinnar gefa í meginatriðum samhljóða vísbandingar um gæði og jákvæðan árangur námskeiðsins „Staldrá við — Náttúrunámskeið við streitu“ fyrir þátttakendurna í þessari rannsókn. Niðurstöðurnar staðfesta mikilvægi þess að nota framvindumat í öllu meðferðarstarfi og við þróun gagnreyndra úrræða. Náttúru meðferðin hafði skilað jákvæðum árangri fyrir þátttakendur í lok meðferðar. Ekki er hægt að fullyrða að sá árangur haldist til lengri tíma en vissulega væri áhugavert að skoða það. Niðurstöður viðtalanna og sjálfsmatid benda til þess að staða þátttakenda og líðan hafi batnað við það að taka þátt í meðferðarúrræðinu „Staldrá við – Náttúrunámskeið við streitu“.

**Heimildaskrá**

- Achenbach, T. M. (2020). *ASEBA manual for assessing progress & outcomes of problems & strengths*. University of Vermont, Research Center for Children, Youth, & Families.
- Achenbach, T. M. og Rescorla, L. (2003). *Manual for the ASEBA adult forms & profiles*. Research Center for Children, Youth, & Families. [www.aseba.org](http://www.aseba.org)
- Achenbach, T. M. og Rescorla, L. A. (2015). *Multicultural supplement to the manual for the ASEBA adult forms & profiles*. University of Vermont, Research Center for Children Youth & Families. [www.aseba.org](http://www.aseba.org)
- Adevi, A. A. og Mártensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban forestry & urban greening*, 12(2), 230–237. doi:10.1016/j.ufug.2013.01.007
- ASEBA. (e.d.). *Progress & Outcomes (P&O)*. <https://aseba.org/p-and-o/>
- Basu, A., Duvall, J., Kaplan, R. (2019). Attention restoration theory: Exploring the role of soft fascination and mental bandwidth. *Environment and Behavior*, 51(9–10), 1055–1081. doi:10.1177/0013916518774400
- Beard, C. M. og Wilson, J. P. (2006). *Experiential learning: A best practice handbook for educators and trainers* (bls. 79–85) (2. útgáfa) Kogan Page.
- Björn Villhjálmsson. (2020). *Hálendishópurinn 1989 – 2008: Örafameðferð fyrir unglinga í sálfélagslegum vanda* (bls. 75–86). Áskorun.
- Braun, V. og Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research, a practical guide for beginners*. London: SAGE.
- Christensen, N. (2016). Healing sexual trauma in the wilderness. *Journal of Therapeutic Schools & Programs*, 7(1), 12–18. <https://doi.org/10.19157/JTSP.issue.07.01.01>
- Dewey, J. (1944). *Democracy and education*. Mcmillan.
- Forsyth, D. R. (2019). *Group dynamics* (bls. 264–301) (7. útgáfa). Cengage.
- Gass, M. A., Gillis, H. L. og Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice* (bls. 4–26). Taylor and Francis.
- Gilse, K., Hadzibajramovic, E., Ingibjörg H. Jónsdóttir og Ahlberg, G. (2010). Self-reported exhaustion: A possible indicator of reduced work ability and increased risk of sickness absence among human service workers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 83, 511–520. <https://doi.org/10.1007/s00420-009-0490-x>
- Gladding, S. T. (2020). *Groups: A counseling specialty* (bls. 60–63), (8. útgáfa). Wake Forest University.
- Griffith, A. K. (2020). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Gunnþóra Ólafsdóttir, Cloke, P., Schulz, A., Van Dyck, Z., Þór Eysteinnsson, Björg Þorleifsdóttir og Vögele, C. (2020). Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environment and Behavior*, 52(3), 248–274. <https://doi.org/10.1177/0013916518800798>
- Halldór S. Guðmundsson. (2006). Skimun og stöðluð mats-  
tæki. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór S. Guðmundsson (ritstjórar), *Heilbrigði og heildarsýn*. (bls. 242–256). Háskólaútgáfan.
- Halldór S. Guðmundsson og Hervör Alma Árnadóttir. (2019). Gagnreynt og gagnlegt vinnulag. Í Halldór S. Guðmundsson og Sigrún Harðardóttir (ritstjórar), *Af neista verður glöð* (bls.183–200). Háskólaútgáfan.
- Harper, N. J., Mott, A. J. og Obee, P. (2019). Client perspectives on wilderness therapy as a component of adolescent residential treatment for problematic substance use and mental health issues. *Children and Youth Services Review*, 105, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104450>
- Hartig, T. og Staats, H. (2003). Guest editors' introduction: Restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 103–107. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00108-1](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00108-1)
- Ilić, M. I, Arandjelović, M. Ž, Jovanović, J. M. og Nešić, M. M. (2017). Relationships of work-related psychosocial risks, stress, individual factors and burnout-questionnaire survey among emergency physicians and nurses. *Medycyna Pracy*, 68(2), 167–178. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00516>
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E. og James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Korthagen, F. A. J., Kim, M. Y. og Greene, L. W. (2013). *Teaching and learning from within: A core reflection approach to quality and inspiration in education* (bls. 3–19). Taylor & Francis.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y. og Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91(3), 269–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga nr. 77/2000. <https://www.althingi.is/lagas/148b/2000077.html>
- Mercado, M., Wachter, K., Schuster, R. C., Mathis, C. M., Johnson, E., Davis, O. I. og Johnson-Agbakwu, C. E. (2022). A cross-sectional analysis of factors associated with stress, burn-out and turnover intention among healthcare workers during the COVID-19 pandemic in the United States. *Health & social Care in the Community*, 30(0), 1–12. <https://doi.org/10.1111/hsc.13712>
- Ólafur Páll Jónsson, Jakob Frímánn Thorsteinsson, Hervör Alma Árnadóttir og Karen Rut Gísladóttir. (2020). On Being in Nature: Aldo Leopold as an Educator for the 21st Century. *Philosophical Inquiry in Education*, 27(2). <https://doi.org/10.7202/1074041>
- Ólafur Þór Ævarsson. (2016). Sjúkleg streita: Ný og mikilvæg sjúkdómsgreining. *Læknablaðið*, 10(102), 423. <https://doi.org/10.17992/lbl.2016.10.98>
- Rang, S. (2022). *Nature's effect on stress in women: A systematic*



- review [lokaverkefni til BS. gráðu]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1686023/FULLTEXT01.pdf>
- Renov, V., Risser, L., Berger, R., Hurley, T., Villaveces, A., DeGue, S., Katz, A., Henderson, C., Premo, K., Talis, J., Chang, J. C. og Ragavan, M. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on child protective services caseworkers and administrators. *Child Abuse & Neglect*, 130. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105431>
- Ringer, T. M. (2002). *Group Action. The dynamics of groups in therapeutic, educational and corporate settings* (bls. 218–237). Jessica Kingsley.
- Rubin, A. og Babbie, E. R. (2013). *Research methods for social work* (bls. 77–92). Brooks/Cole.
- Saga-Story House. (e.d.). Staldrá við — Náttúrunámskeið við streitu. <https://sagastoryhouse.is/vara/staldrá-vid-natturunamskeid-vid-streitu/>
- Sahlin, E., Ahlborg, G. yngri, Matuszczyk, J. V. og Grahn, P. (2014). Nature-based stress management course for individuals at risk of adverse health effects from work-related stress-effects on stress related symptoms, workability, and sick leave. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 6586–6611. <https://doi:10.3390/ijerph110606586>
- Scharmer, O. og Kaufer, K. (2013). *Leading from the emerging future; From Ego-System to Eco-System* (bls. 1–31). Berrett-Koehler.
- Vigdís Jónsdóttir. (2022). „Björgunarhringur á ólgandi hafi“. *Ársrit um starfsendurhæfingu*. (bls. 6–13). [https://www.virk.is/static/files/2022/arsrit-2022\\_net\\_lokaskjal\\_pages.pdf](https://www.virk.is/static/files/2022/arsrit-2022_net_lokaskjal_pages.pdf)
- WHO, (2019, 28. maí). *Burn-out an „occupational phenomenon“: International classification of diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- WHO, (2021, 12. október). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,to%20your%20overall%20well%2Dbeing>
- Yildirim, M. og Solmaz, F. (2022). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 46(3), 524–532. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>