

Mälardalens högskola
Akademin för hälsa, vård och välfärd

Skogens betydelse för välbefinnande bland medelålders män

Stina Andersson

Kandidatuppsats i psykologi, VT 2021
Kurskod: PSA122
Program: Beteendevetenskapliga programmet
Handledare och examinator: Juliska Wallin
Examinator: Wanja Astvik

Skogsvistelse relaterad till välbefinnande bland medelålders män

Stina Andersson

Män i medelåldern begår flest självmord och söker i lägre utsträckning vård för psykiska ohälsa. Vistelse i naturen har visats ha positiva hälsoeffekter såsom förbättrad återhämtning och förmåga att reflektera. Studien syftade till att söka förståelse för Hur vistelse i skogen är relaterad till psykiskt och fysiskt välbefinnande bland män i medelåldern?”. En kvalitativ ansats användes med intervjuer som datainsamlingsmetod. Resultaten visade att skogsvistelse var relaterad till välbefinnande på flera plan vilket formulerats genom flera huvudteman och tillhörande subteman. Studien bidrar med att undersöka de subjektiva upplevelserna gällande skogens betydelse för välbefinnande, men även med nya insikter gällande vad i skogsmiljön som är relaterat till välbefinnande i denna grupp där få söker hjälp för psykisk ohälsa.

Keywords: Well-being, Forest, Nature, Men, Qualitative

Sammanlagt 1264 personer begick självmord i Sverige 2019, varav 869 var män (Folkhälsomyndigheten, 2019). Den grupp män som begår flest självmord är åldersgruppen 45–64 år (Folkhälsomyndigheten, 2020). Män söker i lägre utsträckning än kvinnor hjälp för psykisk ohälsa. Enligt Stain och Wasserman (2019) kan detta till stor del hänföras till den normativa maskulina rollen, vilket innebär att män porträtteras som modig, stark och emotionellt kontrollerad. När en man söker hjälp för symtom som oro eller ångest innebär det att den normativa maskulina rollen inte efterlevs. För att vidmakthålla rollen söker män inte hjälp i samma utsträckning som kvinnor för psykiska besvär. Samtidigt består Sverige av ungefär 28 miljoner hektar skog (Skogsindustrierna, u.å) och forskning visar att det finns en rad positiva hälsoeffekter med att tillbringa tid i skogen (Scherz & Berman, 2019). Allemansrätten skapar möjlighet att kostnadsfritt besöka skogen, såvida personen håller sig efter uppsatta regler och behandlar naturen med respekt samt inte orsakar den skada (Svenska Turistföreningen, u.å.). Detta väcker frågan om svenska skogar kan användas som en resurs för att öka psykiskt välbefinnande bland män? Som ett första steg att utforska detta, fokuserar denna studie på att undersöka hur vistelse i skogen bland medelålders män är relaterad till känslor av välbefinnande med tyngdpunkten på psykiskt välbefinnande.

Välbefinnande

Välbefinnande är enligt WHO ett nyckelord i definitionen av hälsa, vilket uttrycks som “hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller svaghet.” (Folkhälsomyndigheten, 2018, s.6). Psykiskt välbefinnande beskrivs enligt Folkhälsomyndigheten (2021b) som en “grundläggande resurs för att kunna bemästra livets olika svårigheter”. Det handlar om att ha förmågan att balansera och ha kontroll över positiva såväl som negativa känslor. Psykiskt välbefinnande handlar även om att känna lycka och glädje samt känna sig tillfreds med sin livssituation. Fysiskt välbefinnande främjas enligt Folkhälsomyndigheten (2021a) genom en god kosthållning samt

att man utför fysisk aktivitet regelbundet. Studien kommer utgå från det fysiska och psykiska välbefinnandet med betoning på psykiskt välbefinnande.

Hur påverkas hälsa och välbefinnande av naturvistelse?

Vistelse i skogen har visat sig ha en rad positiva hälsoeffekter. Scherz och Berman (2019) fann att det fanns kognitiva fördelar med att interagera med naturen. Studien undersökte effekter på kognition som påvisats till följd av vistelse i naturen. Några sådana positiva effekter var att arbetsminnets prestanda förbättrades, kognitiv flexibilitet ökade och uppmärksamhetskontroll förbättrades. Vidare visade Svanberg (2015) hur vilomiljön inverkar på affektiv och kognitiv återhämtning. Kvinnliga och manliga universitetsstudenterna fick efter ett undervisningstillfälle vila i inomhusmiljö i en universitetsbyggnad samt i ett tropiskt växthus. Dessa fick därefter skatta sin återhämtning efter att ha vilat i respektive miljö. Resultatet av inomgruppsdesignen visade att sinnesstämning förbättrades av vila i ett tropiskt växthus i större utsträckning än i inomhusmiljö. Mayer et al. (2009) undersökte effekterna av exponering för naturen, exponering för stadsmiljö samt virtuell upplevelse av natur och stadsmiljö. Syftet var att studera effekterna av exponering för naturen, vilket visade sig ha en positiv påverkan och förmåga att reflektera över ett livsproblem. De påvisade effekterna var starkast för de som exponerades för den verkliga naturen. Vistelse i naturen visade sig ha en rad positiva effekter såsom en känsla av samhörighet med naturen, ökad uppmärksamhetskapacitet, ökade positiva känslor samt förbättrad förmåga att reflektera över livsproblem. Även Harting et al. (2003) jämförde psykofysiologisk stressåterhämtning och riktad uppmärksamhet mellan vistelse i natursmiljö versus stadsmiljö med 112 unga deltagare. Resultaten visade att återhämtning uppnås bättre i ett rum där det fanns trädutsikt än ett rum där det inte fanns trädutsikt. Vidare visade studien att promenader i naturreservat hade en positiv inverkan på blodtrycket och ledde till stressreducering till skillnad från promenad i stadsmiljö. Även uppmärksamhetsförmågan ökade av promenad i naturreservat, vilket inte var fallet i vistelse i stadsmiljö.

Vad gäller studier som undersökt vistelse i skogen och dess relation till välmående, undersökte Sonntag-Öström et al. (2014) humör, uppmärksamhetskapacitet och fysiologiska reaktioner när deltagarna besökte stads- respektive skogsmiljöer. Studien genomfördes bland kvinnor med utmattningssyndrom. Kvinnorna vistades i de båda miljöerna i 90 minuter vardera. Resultatet visade att vistelse i skogen hade större positiv inverkan på fysiologisk såväl som psykologisk återhämtning än stadsmiljöer. Skogsmiljöernas positiva påverkan uppvisades i form av bättre humör såväl som förbättrad hjärtfrekvens och blodtryck. Även Shanahan et al. (2016) undersökte välbefinnande i skogsmiljön bland män och kvinnor och, mer specifikt, hur lång tid en person bör vistas i skogen för att ge ett uppvisat ett positivt hälsoreultat gällande psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande. Studien visade att vistelse i naturområden i minst 30 minuter varje vecka minskar graden av depressioner såväl som högt blodtryck. Ökad sammanhållning med andra personer var också ett resultat till följd av naturvistelse i minst 30 minuter. Psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande främjades därmed av vistelse i naturområden.

Studierna ovan tycks påvisa att naturen har en positiv inverkan på människors välbefinnande. Däremot finns det fortfarande få studier som undersökt på vilket sätt vistelse i skogen är relaterad till psykiskt och fysiskt välbefinnande samt vad i skogsmiljön bidrar till dessa aspekter av välbefinnande. I följande studie kommer definitionen av skog utgå från skogsvårdslagstiftningens definition av begreppet skogsmark. Detta benämns som "mark inom ett sammanhängande område där träden har en höjd av mer än fem meter och där träd har en kronslutenhet av mer än tio procent eller har förutsättningar att nå denna höjd och kronslutenhet utan produktionshöjande åtgärder."(skogsvårdslagstiftning). Områden såsom

parker och anordnade naturområden kommer således inte tillhöra begreppet skog i denna studie.

Teoretiska perspektiv

Vad gäller den sociala och fysiska miljöns betydelse för människans psykiska och sociala utveckling inom psykologi, intresserar sig miljöpsykologi för detta område. Inom miljöpsykologin verkar två inriktningar varav den ena, den ekologiska inriktningen fokuserar på miljöns direkta inverkan på människan. Den andra benämnd den fenomenologiska inriktningen riktar sig mot hur människan mentalt påverkas av miljön, i form av perception och upplevelse (Psykologiguiden, u.å.).

Inom området för miljöpsykologi finns det två etablerade teorier som ofta återkommer i studier som intresserar sig för naturens påverkan på människors välmående. Teorierna intresserar sig för naturens påverkan på stress, utmattningssyndrom och återhämtning. Teorierna benämns Attention restoration theory och Aesthetic and affective response to natural environment (Wiesiollek, 2013). Båda teorierna utgår från den fenomenologiska inriktningen (Psykologiguiden, u.å.).

Attention restoration theory (ART) fokuserar på den kognitiva upplevelsen som uppstår av vistelse i naturen (Wiesiollek, 2013). ART menar att vistelse i naturen ska minska mental trötthet och främja koncentration. Vid vistelse i naturen utsätts hjärnan för en enklare och mindre krävande stimulans än vad hjärnan utsätts för i det dagliga livet. Vistelse i naturen ska därför verka återhämtande. Detta förutsätter att fyra krav uppfylls. Dessa innebär att 1) man kan känna sig nedsjunken i miljön, 2) att miljön ger en känsla av flykt från vardagslivet, 3) att individen upplever vistelse i naturen inte är energikrävande och 4) att man känner en förenlighet med naturen. Personen måste känna att hen vill till naturen och uppskattar den (Ackerman, 2020). ART betonar även vikten av riktad uppmärksamhet och att man därmed riktar allt fokus på det man utför eller där man är här och nu. Vidare är begreppet fascination en viktig del i teorin. Fascination uppstår spontant och det drar till sig uppmärksamhet som på automatik. Fascination som fenomen föreslås enligt teorin vara sådant som var viktiga för den tidiga människan, exempelvis djur eller blodspår. Riktad uppmärksamhet kräver en större grad av ansträngning än fascination då den riktade uppmärksamheten inte riktas mot sådant som fångar vårt fokus naturligt, såsom fascination naturligt gör (Pell, 2012). Skogen föreslås som en plats där det finns möjlighet att uppnå detta. För somliga kan det handla om den estetiska miljön ifråga, för andra kan det handla om en aktivitet exempelvis jakt där allt fokus riktas på aktiviteten. Ytterligare en funktion skogen har riktar sig mot känslan att komma bort från vardagslivet (Kaplan, 1995).

Den andra miljöpsykologiska teorin som intresserar sig för naturens påverkan på människors välmående är Aesthetic and affective response (AAT; Pell, 2012; Wiesiollek, 2013). Denna teori är dock inte lika utbredd som ART. Teorin fokuserar på den visuella upplevelsen och hur den påverkar välbefinnande, lugn samt återhämtning från stress (Wiesiollek, 2013). Emotioner och känslor utgör en stor del av teorin där människans upplevelse beskrivs som central. Skogens miljö besitter enligt AAT ett djup och en utformning som uppväcker känslor såsom nyfikenhet och spänning hos människan (Pell, 2012).

Syfte och frågeställningar

Vistelse i naturen har en rad positiva hälsoeffekter, både psykiskt och fysiskt. Allemansrätten medför en möjlighet för alla att vistas i skogen och är inte en ekonomisk fråga, vilket gör att skogsbesök kan ses som ett lämpligt sätt att återhämta sig för alla, oavsett ekonomiska resurser. Eftersom män till följd av den normativa maskulina rollen sällan söker hjälp för

psykisk ohälsa skulle skogen kunna erbjuda en miljö dit män kan ta sig för att öka sina känslor av psykiskt välbefinnande utan att uppleva att de blir bli stämplade som "svaga". Detta eftersom att vistelse i skogen inte är förknippat med den "maskulinitetsförlusten" som uppsökandet av läkare kan uppfattas innebära.

Få studier har genomförts på området välbefinnande kopplat till skogsvistelse bland män i medelåldern vilket gör följande studie tämligen unik, till trots betydelsefull. Syftet med studien är att söka förståelse för hur vistelse i skogen och vad i vistelse i skogen är relaterad till känslor av välbefinnande hos medelålders män i Sverige. Frågeställningen som studien ämnar besvara är "Hur är vistelse i skogen relaterad till psykiskt och fysiskt välbefinnande bland män i medelåldern?"

Metod

Deltagare

Sammanlagt deltog 10 män i åldrarna 45 till 65 år ($M = 53.40$, $SD = 7.94$) bosatta i mindre orter i Sverige. Tre av männen hade skogen som en arbetsplats samt ett intresse medan resterande män enbart hade skogen som ett intresse. Deltagarna valdes ut genom ett bekvämlighetsurval såväl som snöbollsurval. Fyra av de första deltagarna var kontakter författaren själv hade. Resterande sex deltagare var kontakter till de fyra första männen som intervjuats. Deltagarna erhöll ingen ersättning för deras deltagande. Respondenterna benämns i studien som R1, R2 och så vidare.

Material

Intervjuguiden konstruerades genom att alla tänkbara frågor inom området skrevs ner. Dessa sammanställdes i ett dokument och med stöd från handledaren sållades några av frågorna ut och några nya tillkom. Intervjuguiden delades upp i fyra områden där de första frågorna handlade om att låta deltagaren definiera välbefinnande och vad det innebar för honom. Därefter följdes frågor som var öppna och breda samt föll inom området för skogsvistelse. Dessa ämnade ge deltagaren en frihet att delge sina tankar och upplevelser knutet till vistelser i skogen. En sådan fråga kunde exempelvis vara "Varför vistas du i skogen?". Därefter följde mer ingående frågor som handlade om personens upplevelse av att vilja ta sig till skogen. Ett exempel på en sådan fråga var "Finns det särskilda situationer eller tillfällen när du upplever att vill till skogen själv, utan andra människor?". Den sista delen i intervjuguiden behandlade skogens betydelse för det fysiska och psykiska välbefinnandet. Ett exempel på en fråga som ställdes var "Vad i skogsmiljön upplever du orsakar välbefinnande hos dig?". Under några av de öppna frågorna fanns följdfrågor. Det fanns utrymme för tillägg av frågor som uppkom under intervjuens gång.

I syfte att samla information om området och utveckla förförståelse innan intervju genomfördes nyttjades flera sökmotorerna. Dessa var framförallt Psycinfo och Scholar. Sökord som "forest and well-being" och "forest and health" såväl som nature and wellbeing" nyttjades i syfte att hitta relevanta artiklar och information. Artiklar och texter lästes igenom där de som ansågs mest relevanta valdes och beskrev i rapportens inledning.

Innan intervjuerna påbörjades genomfördes en pilotintervju med en testperson. Efter det gjordes några mindre revideringar samt tillägg av två frågor i intervjuguiden. De frågor som lades till var "Finns det vissa typer av känslor som gör att de känner ett behov att ta sig till skogen?" samt "Vad i skogsmiljön upplever de som det som ger dem känslor av välbefinnande?"

Procedur

Missivbrevet bestod av information om studiens syfte samt information om de fyra etiska principerna som undersökningen skulle ta hänsyn till. Dessa utgick från Vetenskapsrådets riktlinjer och benämns informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet samt konfidentialitetskravet. Deltagarna informerades även om studiens syfte. Informationskravet innebär att forskaren ska delge deltagaren information om undersökningens syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagaren äger rätten över sitt deltagande och kan när denne önskar välja att avbryta sin medverkan. Nyttjandekravet innebär att informationen som framkommer enbart används i forskningssyfte. Konfidentialitetskravet innebär att deltagaren ska vara anonym och dennes personuppgifter ska därför behandlas konfidentiellt (Hermerén, 2017).

Genomförandet av intervjun gjordes över telefon och spelades in på datorn. Deltagarna fick upprepad information som togs upp i missivbrevet, om syftet med intervjun såväl som de etiska principer studien rättade sig efter. Intervjudeltagarna fick därefter möjlighet att ställa frågor. Intervjuerna tog avstamp i intervjuguiden men med utrymme för spontana frågor som gav djupare förståelse och utvecklat resonemang. Efter att samtliga frågor ställts fick deltagaren möjlighet att tillägga tankar och svar innan inspelningen avslutades. Intervjuerna varierade i längd där några blev mellan 25-35 minuter medans andra varade från 45 minuter upp till en timme ($M = 35.40$, $SD = 12.65$).

Databearbetning

Efter att intervjuerna genomförts transkriberades dessa. Transkriberingen genomfördes genom att inspelningen spelades upp några sekunder för att det som sagts skulle nedtecknas, för att sedan spela upp ytterligare ett par sekunder, för att därefter nedteckna det. Samtliga ord och ljud från deltagarna antecknades. Denna procedur upprepades under hela transkriberingen av intervjun och nyttjades på samma sätt i samtliga intervjuer. Efter att intervjuerna noggrant lyssnats igenom och antecknats genomgicks det transkriberade materialet samtidigt som intervjun spelades upp i bakgrunden. Syftet var att söka efter mönster som kunde generera teman samt att säkerhetsställa att allt material blivit korrekt nedtecknat (Braun & Clarke 2020). Sammantaget blev det transkriberade materialet 75 sidor med Times New Roman storlek 12.

Studien hade en deduktiv ansats då den tog inspiration från de miljöpsykologiska teorierna ATR och ART såväl andra studier inom området. Tidigare forskning som var en del av denna studie influerade inte intervjufrågorna direkt, utan var endast en del av forskarens förståelse såväl vid textens inledande stycke samt diskussionsdelen.

Utifrån det insamlade materialet genomfördes en tematisering med utgångspunkt från Braun och Clarke's (2020) beskrivning av tematisk analys där syfte är att urskilja mönster från det insamlade materialet. Efter att allt material transkriberats skrevs samtliga intervjuer ut och allt lästes igenom ett par gånger. Därefter genomgicks en intervju i taget och sökande efter nyckelord och meningar vilket svarade mot frågeställningen markerades och antecknades ner. Beskrivningar som var relaterade till frågeställningen "hur är vistelse i skogen relaterad till psykiskt och fysiskt välbefinnande?" var sådana som markerades. En av de områden som lokaliserades var känslan att vara i nuet- vilket för flera män resulterade i positiva känslor. Ett exempel på en mening som markerades gällande detta var "Man kan släppa det här som gnager annars kanske med jobbet eller vad det nu är." Efter att samtliga intervjuer genomgåtts på ovan angivet sätt sammanställdes nyckelorden. De olika orden och citaten kategoriserades först efter de ställda frågorna från intervjuguiden i syfte att se hur väl

de överensstämde såväl som skiljt sig från varandra. När dessa jämförts samlades de som liknade varandra. Efter det började tankarna kring teman som i en kort mening beskrev de områden som lokaliserats utifrån mönstren i berättelserna (Braun & Clarke 2020). De mönster som lokaliserades hade olika innebörder, där det framkom på vilket sätt männen upplevde att skogsvistelse påverkade deras psykiska och fysiska hälsa. Meningarna sammanställdes under varje tema. De meningar som ansågs bäst förklara männens upplevelser, tankar och känslor valdes till sist ut och nyttjades i studiens resultatdel. Utifrån dessa identifierades totalt 4 huvudteman benämnda: *Skogen ger utrymme för återhämtning och vila*, *Skogen ger välbehövlig egentid*, *Skogen som trygghetsskapare*, samt *Skogen som en plats för utövande av fritidsaktiviteter och träning*. Tillförande dessa fanns flertalet subteman, vilka presenteras under tillförande tema. Begreppen samlades efter de 4 huvudteman och specificerades ytterligare efter de utformade subteman. Dessa ämnade i det första temat beskriva männens tankar kring skogens effekter på återhämtning, vila och samhörighet med skogen. I nästa tema framfördes vikten av egentid och tid för bearbetning av tankar och problem. Vidare fick nästkommande tema beskriva den trygghet och självklarhet skogen hade i männens liv. Det fjärde temat ämnade framvisa aktiviteter männen åtog sig och hur detta även hade en positiv inverkan på den fysiska hälsan. Citat som passade under de olika teman och subteman placerades ut och samlades i ett kuvert. Därefter genomgicks samtliga kuvert och de slutgiltiga citaten som presenteras i resultatdelen valdes ut. Citaten som presenteras nedan kan ha beskrivits i mer skriftligt språk för att dels öka läsbarheten men även för att öka konfidentialiteten.

Resultat

Vad gäller hur männen definierade välbefinnande, så var välbefinnande kopplat till positiva känslor. Välbefinnande upplevdes som känslor av lugn, glädje, trivsamt och trygghet med sitt liv och livssituation var genomgående för de flesta av männen. Uteblivna känslor av oro och stress var sådana som gav möjlighet att känna ett välbefinnande. För någon handlade det om att känna kontroll över livet. Några av männen ansåg att välbefinnande rörde sig om känslor som uppstod när man lyckats med något eller när man nått ett mål. För några handlade det om att trivas med tillvaron i form av familjesituation, arbete och fritid. Ännu en faktor som enligt flera av männen orsakade känslor av välbefinnande var att han såväl som hans familj mådde bra och var friska. Flera av männen nämnde spontant även skogen som en plats där de upplevde välbefinnande.

Utifrån studiens frågeställningar, formades huvudteman *Skogen ger utrymme för återhämtning och vila*, *Skogen ger välbehövlig egentid*, *Skogen som trygghetsskapare*, samt *Skogen som en plats för utövande av fritidsaktiviteter och träning*. Tillförande dessa fanns flertalet subteman, vilka presenteras under tillhörande tema.

Skogen ger utrymme för återhämtning och vila

De två subteman till detta huvudtema benämndes *Återhämtning och vila* samt *Tillflyktsort*. Vad gäller *Återhämtning och vila*, så framkom det i respondenternas svar ett flertal gånger att skogen bidrog till känslor av återhämtning och vila. Skogen var till synes likt en energikälla där kroppen fick samla kraft. Skogen ansåg männen som en plats dit man drog sig för att återhämta sig och vila. Flera av deltagarna beskrev det som att ta igen sig för att orka med övriga livet. Skogen beskrev männen som präglad av kravlöshet och enkelhet. Till frågan vad motiverar dig att gå till skogen svarade R1 följande "Det är väl känslan av att... ja frihet det. Att det finns inga måsten när man kommer till skogen. Där kan man vara sig själv och göra

Tabell 1. *Skogen ger utrymme för återhämtning och vila*

Huvudtema	Subtema	Citat
Skogens helande effekter	Återhämtning och vila	R2: “....Ja men du laddar ju batteriet, det är ju så. Du slappnar ju av... Komma ifrån stress och så här. Och vila som sagt.”
	Tillflyktsort	R8: “Men det är väl de gånger man har mått lite dåligt då har man... om man har bråkat med nån eller om man har, är stressad.”

precis vad man vill.” Flera av männen beskrev det som att alla sinnen aktiveras vid vistelse i skogen. De talade om känslan att bli ett med naturen. Allt från ljudet av fåglar till doften av löv kunde allt bidra med harmoni och lugn hos männen. Skogens omslutande fauna invaggade i en trygghet som möjliggjorde återhämtning. Åsynen av skogens rymd och föränderlighet genom årstiderna var också något som väckte välbefinnande hos flera av männen samt motiverade dem att gå till skogen. R2 beskriver det på följande sätt:

Aa man får vara i skogen och se allting som händer, olika årstider och sånt där. Det är det som motiverar mig att komma ut och se djur som rör sig och allt sånt där. Vad som finns i naturen. Vad som hänt under en vinter när man kommer på våren, vad som har hänt med naturen då. Enkelheten i det hela verkar för flera av männen var lockelsen att bege sig ut i skogen. Det är en plats där man kan ladda batterierna för att orka med det vardagliga livet.

Vad gäller det andra subtemat *Tillflyktsort*, så beskrev flera av männen skogen som en tillflyktsort dit man gick när man hade något otalt med någon såväl som när man upplevde stress. R8 fick frågan om det finns situationer där han vill till skogen varpå han svarar:

Ja... Men det är väl de gånger man har mått lite dåligt då har man... om man har bråkat med nån eller om man har, är stressad. Och även inför nå större möte har jag liksom tagit mig, gjort en sväng å liksom, fått andas ut när man ska ha nå stormöten nånstans. Alldeles som man samlar på sig frisk energi.

Skogen ger välbehövlig egentid

Huvudtemat skogen ger välbehövlig egentid hade tre subteman, *Komma bort*, *Reflektion* samt *Ökat självbestämmande*. Beträffande subtemat *Komma bort*, ansågs skogen enligt männen, inte enbart som en plats för vila och återhämtning utan även som en plats där man fick vara ensam. Men det ansågs även som en plats dit man kunde gå för att komma bort från vardagliga ting och måsten. Skogen beskrev männen som en plats där du är i nuet. R3 sade följande:

Det är lite den här frihetskänslan tror jag också. Här och nu om man säger så, för nu spelar det ingen roll om huset brinner ner ä för nu är jag här och nu. Man kan släppa det här som gnager annars kanske med jobbet eller vad det nu är. Jag tror det är den känslan, kanske mest att det får vara hur det vill med allting annat men nu är jag här.

Det andra huvudtemats subtema var *Reflektion*. Genom att spendera tid ensam i skogen, alternativt med sin hund, resulterade det i ökad reflektion och tankeutveckling för några av männen. Flera beskrev det som att hjärnan fick möjlighet att bearbeta och reda ut tankar lättare än när de inte var i skogen. Till frågan på vilket sätt R5 upplever att skogen ger honom mental styrka svarade han:

Ja men man kan ju rensa tankar. Är det nånting som man funderar på som är lite tjorvigt så är det ett väldigt bra sätt att reda ut trådarna. Att få komma ut i skogen kan det klarna lite bättre. Då är problemet inte så stort. Det är ju ett väldigt bra sätt att reda ut ett problem, det är att vara ute i skogen och fundera lite grann. Då hjälper naturen till tror jag. De hjälper till att dra i trådarna, räta ut dem.

Det sista subtemat under huvudtemat En tid för sig själv var *Ökat självbestämmande*. Enligt flera av männen uppstod en känsla av ökat självbestämmande när de vistades i skogen ensam

eller med sin hund. Dessa män beskrev det som en ökad känsla av frihet att själv bestämma hur lång tid de spenderade i skogen samt till viss del vad dagen skulle innehålla för aktiviteter. R4 beskrev hans tankar om vad som skiljer sig mellan att vara ute själv med sin hund och att vara ute i skogen med andra på följande vis:

Det är lite, om jag ska vara ärlig så är det kanske lite friare att gå själv. Eh ja, då är man ju helt ensam, då har man ingen annan att ta hänsyn till heller. Då är det bara vi två.../Men vad som skiljer... det är ju mindre okomplicerat. Jag åker hem när jag vill och behöver inte ta hänsyn till nån och så här.

Skogen som trygghetskapare

Männen talade om skogen som en plats som de behövde för att känna välbefinnande, därav huvudtemat Skogen som trygghetskapare. Skogen var en plats som hörde till deras livsstil. Skogen ansåg männen som en nödvändig plats att besöka för att de skulle uppleva välbefinnande. Detta huvudtema hade fyra subteman: *En inre drivkraft, Inre oro och saknad, arbete och ekonomisk placering.*

Vad gäller subtemat *en inre drivkraft*, så kunde några av männen inte med ord förklara exakt vad i skogen som orsakade en lockelse till den. Behovet och dragningen till skogen var för alla tydlig. R6 beskrev sin upplevelse av det som följande: "Ja alltså det är nån... jag tror man har nån inneboende dragnings..., eller skogen har en dragningskraft hos mig. Som man inte tänker och reflekterar så jättemycket över. Utan den lockar på en."

Även vetskapen om vad man hade att förvänta sig när man kom ut i skogen var en drivkraft hos vissa av männen. Det igenkänningsbara i skogens natur skapade ett driv att ta sig ut och motiverade dem. R1 beskrev sin motivation till skogen som följande "Det är väl oföränderligheten. Skogen ser ut som den alltid har gjort. Man känner sig trygg där, det är inga förändringar."

Flera av deltagarna beskrev en *inre oro och saknad* efter skogen när det gått för lång tid utan att de besökt den, vilket var det andra subtemat. Deltagare berättade att hans fru kunde påpeka hans oro om han inte besökt skogen på ett tag. Ytterligare en deltagare sa att han kunde bli grinig om något uppkommer som gör att han fick ställa in sitt skogsbesök. R10 beskrev en situation när längtan till skogen var riktigt stor och saknaden påverkade honom negativt:

I fjol sommar vart jag alldeles för mycket hemma.../ Frun ville inte med ut och då blev jag kvar där och då kände jag verkligen när semestern var slut att jag mådde inte bra psykiskt. Så då fick jag ta två helger, efter att semestern var slut. De första jobbhelgen där jobbade jag lite kortare så jag kortade ner arbetsveckorna och tog en extra dag varje vecka, då fick jag komma ut och då kände man att...då släppte det.../ Det blev nästan som en form av ångest. När semestern var slut och man kände att man inte hade gjort det. Det finns ett uppdämt behov i kroppen... att komma ut.

Flera av deltagarna var uppväxta med att vistas i skogen och beskrev vistelse i skogen som något naturligt och självklart. Flera av deltagarna såg skogen som en given del i deras livsstil och hade svårt att föreställa sig ett liv utan. Till frågan varför vistas du i naturen svarade R3 följande:

Ja men jag tror att, men det är ju det här med att man, nu har man det inpå knuten så man är i stort sett i naturen jämt. Det är bara att gå ut från huset så är man liksom i naturen. Beror ju på hur man definierar den då men, man är ju van att ha det så här. Jag tror att vi är uppväxt med den här. Man har bott här jämt. Man har haft det inpå knuten.../ Man tar det

som en naturlig del va.

När männen talade om skogen blev det tydligt att skogen var en given del i deras liv, något som var en del av dem som person. Detta påvisade den naturliga och självklara del skogen hade i dessa mäns liv. Vad gäller subtemat *arbete*, jobbade tre av deltagarna i skogen, men hade även skogen som ett fritidsintresse. Vistelse i skogen dagligen beskrev männen som en positiv faktor på deras välmående och välbefinnande. De arbetade nästan alltid i skogen och spenderade allt från en halv dag upp till 12 timmar i skogen varje arbetsdag. Skogen gav dessa män en inkomst vilket flera beskrev som en trygghet och något som orsakade välbefinnande hos dem. Vidare beskrev männen som har skogen som arbetsplats att vistelsen där, bidrog till känslor av välbehag och rogivande känslor. Arbetet gav positiva känslor genom vårdandet av skogen men även åsynen av arter, växter, djur såväl som rogivande ljud vilka också gav upphov till dessa känslor. På frågan varför är det så givande att jobba i skogen svarade R6 följande:

Ja... men det är att få se skogar som är unika, som är... som börja på och bli ovanliga. Och se skogsmiljöer som... så som de ska se ut, höll jag på att säga. Nä men så som de sett ut i naturstadiet. Utan människans påverkan. Som att gå på skattjakt... Och leta sällsynta arter i skogen. Och det är också otroligt tillfredsställande när man hittar dom också.../ Jag tycker det är en ynnest också att få röra sig i miljöerna som... färre och färre människor kanske får besöka.

Huvudtemats fjärde subtema var *ekonomisk placering*. Inkomster kan även komma från att äga skog, vilket ett par av de intervjuade männen gjorde. De spenderade därför även tid i skogen för att sköta om sitt skifte. Köra med röjsåg var det ett par av männen som belyste som något de gärna gjorde när de vistades i skogen. På frågan vad ger skogen dig svarade R3 följande "Ja nu har vi ju skog, vi är ju skogsägare så, om man ska tänka så. Vi har ju lite skog å så å det ger ju både, ja men om man ska tänka i dom termerna så ger det lite ekonomi såklart."

Skogen som en plats för utövande av fritidsaktiviteter och träning

Följande huvudtema tog upp att för de flesta av männen var en god hälsa viktigt för deras välbefinnande. Olika former av motion och träning var en vanlig aktivitet att utföra i skogen bland männen i studien. I samband med huvudtemat trädde det fram tre subteman: *Promenader, Löpning och orientering, Skidåkning, jakt och fiske*. Detta är aktiviteter de i vissa fall genomförde med andra, i de fallen ofta tillsammans med deras partner men de kunde också utföra det på egen hand. Vad gäller subtemat *promenader* i skogen, så kunde dessa i vissa fall ha som syfte att få komma ut till skogen utan det egentligen har ett specifikt syfte. För några hade promenader i skogen ett syfte att resultera i reflektion. Någon beskrev promenader som ett syfte att rasta hunden där skogen var en naturlig plats att gå till. På frågan vad motiverar dig att gå till skogen svarade R8 följande:

Ja man blir... på äldre dar så vill man blåsa ut huvudet om man säger så. Man vill lätta på, om man har jobbat en hel dag så blir det jätteskönt att få gå ut.../ Det känns, rensa kroppen bara på nå vis. Det motiverar mig. Väldigt mycket ibland. Man känner sig... en promenad på en halv mil- mil så då är man renad kroppen tycker jag då. Då känns det skönare i huvudet och kroppen.

Löpning och orientering. Träningen i skogen beskrev samtliga män i studien som en viktig avseende deras fysiska hälsa. Löpningen i skogen kunde ha olika syften enligt männen som

väljer att löpträna där. För någon handlade det om ensamheten i form av att färre människor var i skogen än om han skulle springa i byn. För en annan handlade det om att se vacker natur. R7 berättade varför han väljer att löpträna i skogen:

Jag springer ju, ungefär 4-5 mil i veckan och då är det i skogen jag är i. Och det ger ju ett välbefinnande. Det är skönt att springa där det inte är nå folk. Det är också skonsammare för bena. Det är mycket skönare att springa i skogen. Lugnare än att springa på asfalten och efter vägar. Det blir ju mycket mycket skönare å skönare att springa i skogen.

Ett par av männen intresserade sig för *orientering*. Någon hade med sig det från barndomen medan en annan hade funnit intresset i vuxen ålder. Det är en aktivitet som kunde genomföras ensam men som också upplevdes rolig att utföra i sällskap av andra. Orientering beskrev männen som hade det som intresse som ett sätt att komma ut samt en aktivitet som genererade glädje. R5 sa följande om orientering:

Jag är ju kartintresserad, det är ju, kartor är fascinerande. Att ha en karta med sig... Jag orienterar inte så att jag håller på och tävlar, men jag håller mycket på med, jag å frugan, frugan är orienterare så vi håller mycket på med hitta orientering. Så det håller vi mycket på med på somrarna. Sticker iväg på lördagen liksom, packa med lite vattenflaskor å kör en slinga. Det är ju jätteroligt. Det är ju liksom naturen som ger det, som att leta en skatt i naturen.

Skidåkning. För flera av männen var skidåkning en aktivitet de gärna ägnade sig åt under vinterhalvåret. Vissa åkte helst med sin familj medan andra hellre tog på sig ett par skidor och åkte själv. R5 som gärna åkte skidor själv i skogen sa "Jag är ju skidåkare också. Att få ta på sig ett par längdskidor liksom, i kallföre å perfekt vallat, det är liksom, en ynnest det också [skratt]."

Utförandet av fritidsaktiviteter var för flera av männen en viktig del i deras liv för att känna ett välbefinnande. Flera av deltagarna intresserade sig för jakt och/eller fiske vilket var en stor såväl som betydelsefull del av deras vistelse i skogen. Samtliga män som jagar beskrev en rad känslor knutna till välbefinnande som jakt gav upphov till, därav formades subtemat *jakt och fiske*. Vid jakt beskrev männen spänningen som kan uppstå under jakten som en positiv effekt de upplevde. För andra handlade det om att vara här och nu. När männen jagade spenderade de mellan tre och åtta timmar i skogen, beroende på hur långt hunden sprungit samt väder och om de hade saker att passa efter skogs besöket. R9 spenderade flera dagar i veckan i skogen där han jagade och beskrev alla moment kring jakten som en viktig del i den positiva känslan jakten orsakade honom

Men jag är glad för det för jag ser ju, det är ju också en sak som får mig att må bra när jag ser att hundarna är trötta både fysiskt och mentalt och ligger hemma och är helt slut. Det är också en sak som får mig att må bra, men allt från samarbetet med hunden till att lite grann det här med utrustning... sitter jag och tittar på ganska mycket, om man tänker på nätet å sådär. Till att planera resor till att planera det man ska ha dagen efter. Så det är hela grejen liksom.

Av de som jagade när de var i skogen talade flera om jakten som en möjlighet att utvecklas och lära sig av och med sin hund. Samtliga män som jagade beskrev att få se hunden utvecklas och få uppleva en jakt dag tillsammans med den som viktigare än att faktiskt skjuta något. Gemenskapen och samarbetet med hunden vägde för jägarna tungt och upplevdes som glädjande. R4 berättade följande:

Det är det jag, helst jagar jag hare när jag är i skogen själv. Det är det vi liksom kämpar på med. Jag försöker ju få till, jag försöker ju träna fram min hund. Det är ju det som är det primära. Det är alltså inte att bära hem en hare alla gånger utan det är att försöka få henne att bli så bra som hon kan.

För flera av männen var fiske en aktivitet de gärna ägnade tid åt. När det var is isfiskade flera av männen. Resterande del av året flugfiskade, metared och kastade männen med kastspö. Männen beskrev fisket som en plats där de var i nuet och där det rådde ro. På frågan vad som är roligt med fiske svarade R3:

Det här, det är lite samma där också, det behöver ju inte nappa hela tiden, bara en får vara ute också... Ja man är på sjön med båten går upp till någon tjärn och man får vara ute i naturen.

Diskussion

Studiens syfte är att söka förståelse för hur vistelse i skogen är relaterad till känslor av välbefinnande hos medelålders män i Sverige. För att uppnå syftet ämnar studien besvara frågeställningen "Hur är vistelse i skogen relaterad till psykisk och fysisk välbefinnande bland män i medelåldern?" Skogsvistelse har för samtliga männen en stor och viktig betydelse för både deras fysiska och psykiska välbefinnande. Skogens miljö bestående av vacker natur, ett rikt djur-och artliv samt dofter bidrar till återhämtning, vila såväl som öka möjligheterna till reflektion. Till skogen kan männen gå för att få ensamtid såväl en känsla av ökat självbestämmande. I skogen utför män aktiviteter som skänker dem glädje, i form av fritidsaktiviteter däribland möjliggör den träning vilket påverkar deras fysiska hälsa positivt. Skogen bidrar till välbefinnande i form av ekonomisk trygghet till följd av arbete i skogen såväl som markägande.

Skogens starka förankring till återhämtning som framgick i denna studie är i linje med den tidigare forskningen inom området. Till exempel, i likhet med resultat från Svanberg (2015) samt Sonntag-Öström (2014) gällande skogens inverkan på återhämtning, har männen i denna studie upplevt återhämtning till följd av vistelse i skogen. Trots att studien inte direkt mätte skogens inverkan på kognitiv belastning visade denna studie, på basis av männens utsagor och även i likhet med tidigare forskning av Harting et al. (2003), att skogen har en stresslindrande effekt. Även likt Mayer et al. (2009) som undersökte skogsvistelse inverkan på måendet, framkom det i denna föreliggande studie att männen upplevde att de kände en känsla av samhörighet med naturen, att de kände en ökad uppmärksamhet mot nuet såväl som att de kunde reflektera över livsproblem på ett bättre sätt.

Föreliggande studies koppling till de två etablerade teorierna inom området miljöpsykologi gällande varför vistelse i naturen upplevs ge upphov till känslor av välbefinnande är tydlig. Attention restoration theory (ART; Wiesiollek, 2013) har ett centralt begrepp benämnt riktad uppmärksamhet som präglas av att allt fokus riktas mot det som görs här och nu. Männen i denna studie talar om denna här-och-nu-känsla där allt i det dagliga livet, som inte utförs i nuet placeras i periferin och minskar i betydelse vid skogsvistelse. Vidare beskrev männen de fyra komponenter i ART, vilka ska vara uppfyllda för att vara återhämtande. Dels att de är här och nu i skogen, vilket knyter an till kravet att man ska vara nedsjunkna i miljön. Männens beskrivningar handlar även om att skogsvistelse ger en känsla av flykt från vardagslivet och därmed bekräftar den andra punkten gällande varför naturen enligt ART ska vara återhämtande. Slutligen, skogen beskrivs av männen som inte särskilt energikrävande utan snarare energigivande samt att de upplever en känsla av förenlighet med

naturen. Dessa erfarenheter speglar de två sista kraven som enligt ART ska vara uppfyllda för att naturen ska verka återhämtande. Beträffande den andra teorin, Aesthetic and affective response (AAT; Pell, 2012; Wiesiollek, 2013) anses skogens miljö generera positiva känslor däribland lugn. Männen i denna studie beskrev skogens miljö som just återhämtande och rogivande. Skogen tycks innefatta element som exempelvis fågelsång vilket bringar dem harmoni.

Välbefinnande är ett mångfacetterat begrepp. Hur välbefinnande definierades av männen i denna studie skiljde sig tämligen lite åt. Samtliga ansåg det vara förankrat med positiva känslor och frånvaro av oro, stress och sjukdom, för dem själva såväl som deras familj. Andra såg välbefinnande som resultat av utförande av fritidsaktiviteter, trivsel med arbete och livssituation. Somliga relaterade välbefinnande till måloppfyllelse och när man lyckas med något. Dessa beskrivningar av välbefinnande kan sammanliknas med både WHO's (Folkhälsomyndigheten, 2018) och Folkhälsomyndighetens (2021a; 2021b) i att alla dessa menar att hälsa och välbefinnande även handlar om känslan av lycka och inte bara frånvaro av sjukdom. Vidare, både WHO och Folkhälsomyndighetens beskrivningar anser att välbefinnande innefattar både psykiska och fysiska aspekter går ihop och påverkar varandra. Männen förenar välbefinnande med både fysiska och psykiska komponenter. Skogen är en plats som hämmar stress och oro och är en plats med fokus på nuet. Skogen kan även ge trygghet och lugn genom inkomst. Samtidigt är skogen en plats där de kan utöva fritidsaktiviteter vilket de även anser vara viktigt för deras fysiska hälsa. Männens beskrivningar om skogsvistelsen innefattade skilda fenomen som orsakar välbefinnande. Trots detta, var alla mäns beskrivningar av skogens inverkan på dem, relaterade till deras egna definitioner av välbefinnande, såväl som den WHO samt Folkhälsomyndighetens definitioner.

Studiens interna och externa validitet, det vill säga giltighet och överförbarhet är två viktiga begrepp att beröra. I följande studie har det funnits en strävan efter att ge en rättvis bild av män i medelålderns upplevelser av vistelse i skogen relaterad till deras välbefinnande. Studien har utgått från en intervjuguide vilken har haft som syfte att vara öppen i avseende att männen själva haft möjlighet att forma svaren, samtidigt som även riktade frågorna ställts för att kunna besvara frågeställningen. I syftet att uppnå en så hög validitet som möjligt har tematiseringen genomförts i en noggrann process. Likt texten av Braun & Clarke (2020) har det strävats efter att lokalisera mönster i männens utsagor, som därefter grupperats och delats in i teman såväl subteman. Dessa ämnade därefter ge en konkret, såväl bred bild av männens faktiska upplevelser, vilka hade som mål att besvara den angivna frågeställningen. Svaren har alla varit unika, men där samtliga män beskrivits skogens inverkan på deras välbefinnande på väldigt snarlika sätt. Vad gäller studiens tillkortakommanden, så godtog denna studie vistelse i skogen tillsammans med sin hund. Detta kan ha en inverkan på upplevt välbefinnandet, eftersom umgänget med hunden kan ha gett upphov till de positiva känslorna, inte bara skogen. Gällande extern validitet, det vill säga i vilken utsträckning studiens resultat kan anses generaliseras till andra grupper av medelålders män, så utgick studien från män som alla är bosatta i mindre byar med närhet till skogen. Det kan antas att eftersom flera av männen i denna studie var uppväxta med närhet till skogen, kan det ha påverkat männens upplevelser i form av känslor av trygghet såväl som den naturliga relationen de hade till skogen. De positiva känslor som rapporterats av de medelålders män som deltog i denna studie är i linje med tidigare forskning som gjorts på andra grupper än män. Detta stärker den externa validiteten gällande detta studieresultat och tyder på att resultatet i denna studie kan utifrån en analytisk generalisering kan tänkas vara jämförbart och i likhet med andra grupper (Jacobsson, 2011).

Reliabilitet behandlar instrumentet som inhämtat materialets giltighet och trovärdighet. I följande studie utgjorde forskaren själv instrumentet som intervjuledare och skribent till

intervjuguiden vilket omöjliggör en fullständig neutral grund. I följande studie hade forskaren en nära kontakt med handledaren som kan minska möjliga slarvfel och brister som kan ha begåtts på grund av den mänskliga faktorn gällande bland annat tolkning av resultaten. För att undvika misstag har genomläsning av citaten och tematiseringen genomarbetats noggrant. Intervjuguiden uppnådde i stort sitt syfte och gav ett innehållsrikt material med unika och beskrivande berättelser. Svaren som framkom i intervjuerna överensstämde i stort med tidigare forskning vilket kan anses stärka reliabiliteten men i huvudsak validiteten.

Styrkor med studien är den avgränsade målgruppen som deltagit. Få studier har inom området för skogens inverkan på välbefinnande enbart inriktat sig på medelålders män. Baserat på att män i den givna åldersgruppen är de som begår flest självmord i Sverige kan studien ses som mycket aktuell och av vikt, med stöd i diskussionen rörande analytisk generalisering (Jacobsson, 2011). En svaghet med studien är att samtliga män som deltog var bebodda i små byar och därför finns det en möjlighet för skillnad mellan de männen samt de som bor i större städer. I syfte att uppnå mättnad skulle en utökad och mer omfattande studie göras, där fler män deltog. Framtida studier skulle kunna undersöka om skogsvistelse kunde användas som en resurs för att öka psykiskt välbefinnande bland medelålders män och på så sätt sikt minska antalet självmord i denna grupp. För att kunna säkerställa detta, skulle en liknande grupp medelålders män med en annan fysisk och psykisk närhet till skogen också behöva undersökas.

Referenser

- Ackerman, E. C. (2020). *What is Kaplan's Attention Restoration Theory (ART)?*
<https://positivepsychology.com/attention-restoration-theory/>
- Braun, V. Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? . *Qualitative Research in Psychology*. 3, 328-352. doi: 10.1080/14780887.2020.1769238
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Definitioner, mål, ramverk och uppföljningssystem för miljörelaterad hälsa. En sammanställning inom ramen för Miljömålsrådet.*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/definitioner-mal-ramverk-och-uppfoljningssystem-for-miljorelaterad-halsa-/?pub=53919>
- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Dödlighet i suicid (självmord).*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/suicid-sjalvmord/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Statistik om suicid.*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/suicidprevention/statistik-om-suicid/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021a). *Mat och fysisk aktivitet.*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021b). *Psykiskt välbefinnande.*
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/psykiskt-valbefinnande/>
- 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, 109-123. doi: 10.1016/S0272-4944(02)00109-3
- Hermerén. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Jacobsson, E. (2011). *Rapportering av kvalitativ forskning. Kompletterande vägledning i att skriva en uppsats i psykologi*. Examensarbete i psykologi. Mälardalens Högskola

- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182. https://is.muni.cz/el/fss/podzim2011/HEN597/um/Readings_Env_Psy/Kaplan__S._1995.pdf
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun, 3 uppl.* Lund: Studentlitteratur.
- Mayer, F. S., McPherson, C., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Environment & Behavior*, 41, 607-643. doi: 10.1177/0013916508319745
- Scherz, E. K., & Berman, G., M. (2019). Understanding Nature and Its Cognitive Benefits. *Association for psychological science*, 28, 496-502. doi: 10.1177/0963721419854100
- Shanahan, D., Bush, R., Gaston, K., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E. & Fuller, R. A. (2016). Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose. *Scientific Reports*. doi:10.1038/srep28551
- Skogsindustrierna (u.å.). *Sveriges och världens skogar* <https://www.skogsindustrierna.se/om-skogsindustrin/branschstatistik/sveriges-och-varldens-skogar/>
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Lundell, Y., Dolling, A., Wiklund, U., Karlsson, M., Carlberg, B. & Slunga-Järvholm, L. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13, 344-354. doi: 10.1016/j.ufug.2013.12.007
- Svanberg, B. (2015). *Ett val av vila - Hur viloperiod i växthus kontra inomhusmiljö påverkar sinnesstämning och återhämtning av kognitiva förmågor efter undervisning.* Examensarbete, Uppsala universitet, Uppsala.
- Pell, M. (2012). *Teorier om mental återhämtning – Kaplan, Ulrich och Grahn.* Kandidatexamensarbete, Sveriges lantbrukuniversitet, Alnarp. https://stud.epsilon.slu.se/4986/1/pell_m_121018.pdf
- Psykologiguiden, (u.å.). *Miljöpsykologi.* <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=milj%C3%B6psykologi>
- Stein, R. & Wasserman, D. (2019). Mäns självmordsnärlighet och ovilja att söka hjälp. *Läkartidningen*, 116:FSA7
- Svenskaturistföreningen (u.å.). *Allemansrätten.* <https://www.svenskaturistforeningen.se/guider-tips/allemansratten/>
- Wiesiollek, K. (2013). Naturupplevelse och psykisk hälsa Hur påverkar naturupplevelser människor med stress och utmattningssymtom? Examensarbete, Umeå universitet, Umeå. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:698280/FULLTEXT01.pdf>