

# Coaching psykologi

www.coachingpsykologi.org

<https://doi.org/10.5278/ojs.cp.v9i1.6412>



## Naturen som en vigtig part i coaching

En undersøgelse af naturens betydning for menneskets trivsel

Af Liselotte Bak og Ole Michael Spaten<sup>1</sup>

### Abstract

*This article investigates if coaching sessions in the nature have a positive impact on a small group of people in relation to stress, belongingness and wellbeing. Thirty-five participants took part of the study, 15 men and 20 women aged 18-65. A Likert scale questionnaire – measuring participant's level of stress, belongingness and wellbeing was completed before and after the coaching session. Wilcoxon Signed Ranks Test were conducted and the results shows that coaching in the nature was not significant, although the results indicates that the coaching session have had a positive impact on the participants level of stress.*

**Keywords:** Naturcoaching, interventionsform, coachingpsykologi, økopsykologi, positiv psykologi, "green-blue-space exercise"

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

En af de største og nyeste undersøgelser af mental sundhed i Danmark blev gennemført af Statens Institut for Folkesundhed i perioden 2010-2017. Undersøgelsen viste en tydelig sammenhæng mellem individets mentale sundhed, forskellige helbredsmaessige og sociale forhold – hele individets livssituation var påvirket (SDU, 2017).

I rapporten er mental sundhed i overensstemmelse med WHO's definition, hvor mental sundhed betragtes som mere end fravær af psykisk sygdom. Mental sundhed rummer en oplevelsesdi-

mension og en funktionsdimension. Oplevelsesdimensionen indbefatter at have det godt med sig selv og sit liv, hvor livsglæde og selvværd er vigtige elementer. Funktionsdimensionen handler om, hvorledes individet fungerer i sin dagligdag, når og hvis vedkommende udsættes for belastninger, og endelig handler det om hvordan man fungerer med sine omgivelser og i relation til en selv (WHO, 2005).

### Naturen som intervention

Med en voksende sygdomsbyrde følger et stigende behov for behandling af mental lidelse (WHO, 2005). Der findes en vifte af interventionsformer, men der findes et voksende og pålideligt evidensgrundlag vedrørende sundheds-velværeeffekten af

<sup>1</sup>The Danish Journal of Coaching Psychology is a joint project of the Coaching Psychology research Unit, Dept. of Communication and Psychology at Aalborg University and the Coaching Psychology Unit, Dept. of Exercise and Sports Science, University of Copenhagen. This document is subject to copyright and may not be reproduced in whole or part in any medium without written permission from the publishers.



interventioner baseret på naturen. Der kan fremhæves fordele lige fra forbedringer af fysisk sundhed og mental velvære, stigning i sociale og kognitive funktioner, samt reduktioner i social isolation gennem stigning i mestringssevne, empowerment og arbejdsevne (Annerstedt & Währborg, 2011). I en systematisk gennemgang af evidensbasen for (naturbaserede interventioner), det vi kalder Green Care i primærsektoren, analyserede Annerstedt og Währborg (2011) i alt 35 undersøgelser. Resultatet var at forskningen understøttede hensigtsmæssigheden og effektiviteten af naturassisteret terapi (NAT) som en relevant interventionsform i forhold til folkesundhed. Endvidere påviste undersøgelsen markante forbedringer for forskellige resultater i uensartede diagnoser/problemstillinger, der spænder fra stress til skizofreni (Annerstedt & Währborg, 2011).

The European Centre for Environmental and Human Health har endvidere foretaget en systematisk gennemgang af artikler, hvor de fandt, at vedvarende aktiviteter i naturen var forbundet med positiv mental sundhed og velvære, øget livskvalitet og positiv social funktion. Undersøgelsen viste ligeledes, at størstedelen af deltagerne oplevede, at

deres psykiske helbred og mentale velvære blev bedre efter at de havde deltaget i naturaktiviteter. Ligeledes påviste forskningen positive effekter på det psykologiske helbred og velvære. Resultaterne var lavere stressniveau, højere selvværdsfølelse, følelse af ro og forbedret resiliens, idet aktiviteterne i naturen blev beskrevet som terapeutiske (Husk, Lovell, Cooper, & Garside, 2013; Lovell, Husk, Cooper, Stahl-Timmins, & Garside, 2015).

Endelig kan det tilføjes at Palmer og O'Riordan (2019) henviser til et systemisk review af Britton, Kindermann, Domegan & Carlin (2018), hvor der påvises, at *blue space* interventioner har en positiv effekt på individets psyko-sociale velbefindende samt mentale velvære. Ligeledes påpeger også sundhedsvæsenet effekten af naturen som sundhedsfremmende (Britton, Kindermann, Domegan, Carlin, & Britton, 2020; de Vries, Verheij, Groenewegen, & Spreeuwenberg, 2003; Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling, 2003). Aktiviteter i naturlige omgivelser kan have terapeutiske egenskaber med større fordele, som oftest opleves af dem der startede med lavere velbefindende, eksempelvis lavere selvtillid eller dårligt humør (Pretty et al., 2007). Vi kan altså konkludere at værdien af natu-

ren for vores psykiske helbred i et godt stykke tid allerede har været anerkendt, ligesom ovennævnte studier har undersøgt naturens virkning på den mentale sundhed, velvære og lykke.

## Naturen – det vigtige element

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

Derfor kan det at bruge naturen, som facilitator for mennesker, være en naturlig og tryk fremgangsmåde, såsom socialt og terapeutisk havebrug, dyreassisteret terapi, walk-and-talk eller coaching.

Sådanne naturbaserede interventioner er blevet betegnet som: green care coaching, blue coaching eller eco-psychology/eco-coaching. Inden for psykologien er der flere grene som beskæftiger sig med naturen som et vigtigt element (Pretty et al., 2007, Palmer & Di Blasi, 2019). En interventionsform der kombinerer rådgivning, gåture og det at befinde sig udendørs, gør at klienten kan opleve fordelene ved fysisk aktivitet, natur og terapi samtidig. Inden for udendørsterapi er triangeln af klient, terapeut og et gavnligt naturmiljø ofte blevet beskrevet som et partnerskab. Naturlige miljøer og menneskeligt velbefindende er stærkt korrelerende i flere undersøgelser, samt i eksperimentel undersøgelse af specifikke behandlinger og stress

(Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003). Et systematisk review af Thompson Coon et al. (2011) fandt at det at gå i naturen var forbundet med mere revitalisering, positivt engagement, energi, samt reduktion i følelsen af spænding, forvirring, vrede og depression. En anden undersøgelse rapporterede at vandring i nærheden af vand genererede endnu større effekt på selvværd og humør end blot at gå udenfor (Barton og Pretty, 2010). På baggrund af overstående udledes følgende forskningsspørgsmål:

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

## Økopsykologi

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

Ifølge Stephen Palmer & O’Riordan (2019) kan økopsykologi defineres som:

*Ecopsychology applies ecological and psychological theory and research methodology to study the relationship between people and the nature.* En måde hvorpå psykologien opsummerer og sammenkobler den positive effekt naturen har på menneskets trivsel. Andre ser økopsykologi som en terapeutisk praksis der betragter mennesker ud fra en systemteori hvor alle elementer i verden hænger sammen og vores forhold til naturen er gensidigt (Berger og McLeod, 2006). Desuden bruger økopsykologer naturen til at lære klienterne om, hvordan mennesket er sammenkoblet med naturen, samt hvordan mennesket og naturen kan drage fordel af hinanden. Økopsykologi er en voksende bevægelse hvor filosofien er, at mennesket har brug for en forbindelse til naturen. På grund af industrialiseringen

og urbanisering har mennesket mistet kontakten til det dybe i sig selv og dermed opstår der en psykologisk ubalance (Berger & McLeod, 2006).\_

Disse udsagn og synspunkter understøttes af de kvalitative resultater i studierne, som viser, at uden-dørs terapi er mindst lige så effektiv, og måske mere effektiv hos enkelte klienter end ved de klienter der modtog terapi indendørs. Psykologerne og rådgiverne mener, at klienterne ikke kun drager fordel af samtalerne, men ligeledes af naturens "genoprettende" effekt (Berger & McLeod, 2006). Klienterne drager altså fordel af naturen på mange måder og aktivitet i naturlige grønne miljøer påvirker mennesket både fysisk og psykisk. Disse studier er – som nævnt – baseret på økopsykologisk forståelse og der ses en gavnlig effekt af at udøve terapi baseret på en økopsykologisk forståelse.

### Green and blue exercise

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

I litteraturen findes betydelig dokumentation for, at walk and talk i naturen har en stor indvirkning på menneskets velbefindende og det at være aktiv i naturen er ydermere knyttet til fald i symptomer på stress, angst og depression (Barton, Pretty, & Barton, 2010). I en kvalitativ undersøgelse af Doucette (2004) blev fordelene ved walk and talk undersøgt og resultatet viste en forbedring i effekten af terapien, som kom til udtryk ved, at klienten oplevede en forbedring i forhold til problemløsning. Ved brug af uderummet til rådgivning og terapi oplevede deltagerne i sessionen at være ligestillede, eftersom både terapeut og klient delte samme op-

levelser. Klienterne oplevede at være ligestillet ved selv at kunne vælge, hvor de skulle gå, hvornår de holdt pauser, og i hvilket tempo de skulle gå i. Gevinsten var en følelse af, at formaliteten blev delvist brudt og dermed blev sessionen mere uformel og mindre skræmmende (Revell & McLeod, 2016).

Denne viden kan være relevant i forhold til nærværende metode og design: Vil coaching i naturen vise en tilsvarende gevinst? Deltagerne i denne undersøgelse bliver dog ikke spurgt om hvorvidt de oplever formaliteterne bliver brudt og dermed er mindre skræmmende, men der bliver spurgt ind til deres forventning og oplevelse i forhold til coachingen i naturen.

### Coaching

Coaching handler om at opleve samt udnytte sit fulde potentiale ved at have fokus på forbedring af klientens præstationer, udvikling og velbefindende (Palmer, 2018). Coaching er en systematiseret struktureret tilgang, hvis formål er at hjælpe klienter til at nå deres mål og styrke deres velbefindende. Klienterne i coaching er ifølge Grant & Palmer (2002) ikke kliniske og klienterne er karakteriseret ved en lav grad af psykopatologi og et højt funktionsniveau. Bachkirova og Cox (2004) hævder dog at klienten har psykiske smerter samt et stort behov for at lykkes professionelt. Dog kan der argumenteres for begge synspunkter, men der ses i begge argumenter, at klienten ønsker en forbedring ved at sætte sig et mål som nås gennem en ændring. Desuden argumenteres der i Spaten (2015) for, at forskellen mellem coaching og terapi er, at der sættes et mål i coaching, hvor terapien arbejder for at forbedre psykiske problemer. Dermed adskiller coaching sig ved, at der arbejdes mod et personligt mål som klienten har valgt at arbejde med i forhold til sin egen udvikling og selvregulering (Green, Oades, & Grant, 2006). Effekten af at have et personligt mål er gennem de sidste 20 år blevet undersøgt. Resultaterne viser, at har klienten et personlig mål er det forbundet med et øget velbefindende, idet klienten tager ansvar for at opnå personlig selvændring ved at forbedre mening og formålet i livet (Green et al., 2006).

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

## Coaching med udgangspunkt i positiv psykologi

En gennemgang af litteraturen viser, at indenfor coaching psykologi findes mange forskellige tilgange, som bruger forskellige rammer, teorier, værktøjer og teknikker (Green et al., 2006; Hart, Blattner, & Leipsic, 2001; Manning & Kjær, 2016; Palmer & Whybrow, 2018a; Palmer & McDowall, 2010; Spaten, 2015).

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

## Forskningsspørgsmål

Tidligere forskning indikerer, at naturen har en indvirkning på mennesket, og at naturen kan bruges som en del af det terapeutiske arbejde (Doucette & Doucette, 2004; Revell & McLeod, 2016; White et al., 2019). Naturen kan bruges som terapi når klienten eksponeres for naturen i situationer, hvor vedkommende går en tur alene eller deltager i havearbejde, eller når klienten går en tur i naturen med en klinisk psykolog og har samtalerapi. Begge former kan være terapeutiske, hvilket kan føre til øget mental sundhed (Barton et al., 2010; Doucette & Doucette, 2004; White et al., 2019). Derfor vil det ud fra gennemgangen af den eksisterende litteratur være interessant at undersøge om deltagelse i walk and talk i naturen som en coaching aktivitet vil medføre en ændring i deltagernes selvrapporterede resultater.

På den baggrund er første spørgsmål:

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

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

Dette fører videre til det andet spørgsmål som er: *Der vil i den selvrapporterede oplevelse af telefoncoaching være en positiv eller negativ forventning, som efter samtalen har ændret sig.*

## Indkredsning af væsentlige begreber

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

## Hvordan er stress defineret og relevant i denne artikel?

Stress er et begreb der i psykologien kan forstås på mange forskellige måder. En af de klassiske forståelser af stress er Karasek og Theorells (1990) *krav-kontrol model*, der beskriver, hvordan oplevelsen af krav fra omverdenen kombineret med oplevelsen af kontrol er elementer, der påvirker, hvor stresset man føler sig. Denne model kom frem i 1980'erne og er udviklet med henblik på at beskrive, hvornår en medarbejder føler sig stresset i sit arbejde. Som det ses ud fra model 1, vil medarbejderen føle sig stresset, hvis der er høje krav på arbejdet kombineret med lav kontrol. Lav kontrol betyder, at medarbejderen har en lav indflydelse på sit job samt ringe muligheder for at gøre brug af sine færdigheder samt udvikle sig på sit arbejde. Medarbejderen kan godt have høje krav på arbejde forudsat at man samtidig har en høj grad af kontrol med sine opgaver, uden at blive stresset, men derimod bliver medarbejderen aktiv og præsterer bedre (Karasek & Theorell, 1990).

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

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

Karasek og Theorell (1990) fokuserer altså på generelle forandringer i miljøet som havende betydning for om individet vil opleve stress. Dette aspekt kritiserer Lazarus og Folkman (1984) idet de argumenterer for, at der i krav-kontrol modellen ikke tages højde for de forskellige copingstrategier som et pågældende individ kan have samt det samspil der vil være til stede mellem individ og miljø. På baggrund af dette advokerer Lazarus og Folkman (1984) for, at stress skal forstås som et forhold mellem person og miljø, der af personen overskrider de ressourcer som vedkommende har, hvilket medfører, at individet belastes, hvorfor individets trivsel vil påvirkes negativt. Lazarus og Folkman (1984) argumenter yderligere for, at livsfaktorer vil påvirke forskelligt alt efter copingstrategier, hvorfor det er væsentligt at inddrage individets personlige karakteristika i forståelsen af stress. Lazarus og Folkman (1985) beskriver, at måden, hvorpå en person vurderer stressoren bestemmer, hvordan vedkommende reagerer eller tackler disse. En række personlige konceptuelle faktorer er grundlæggende for hvordan stressorerne opleves, herunder kapaciteter, færdigheder og evner, begrænsninger, ressourcer og normer. Stresshåndteringen beskrevet af Lazarus og Folkman (1985) indebærer dermed en mere specifik proces med kognitiv tilgang. Det handler om, hvorvidt personen har mentale ressourcer til at håndtere eller kontrollere den udfordring som vedkommende står over for (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1985). I forhold til Karasek og Theorells (1990) forståelse af stress bliver dette således en mere kognitiv forståelse af begrebet. Begge disse forståelser kan dog siges at være mere klassiske forståelser som nyere forståelser bygger videre på. Et nyere eksempel på forståelsen af stress beskrives i denne model af Robbins et al. (2010) som viser de faktorer der kan påvirke mennesket indefra eller

udefra og som kan forårsage stress, hvis mennesket ikke er i stand til at håndtere kravene (Robbins, Judge, & Campbell, 2010 - næste side)

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

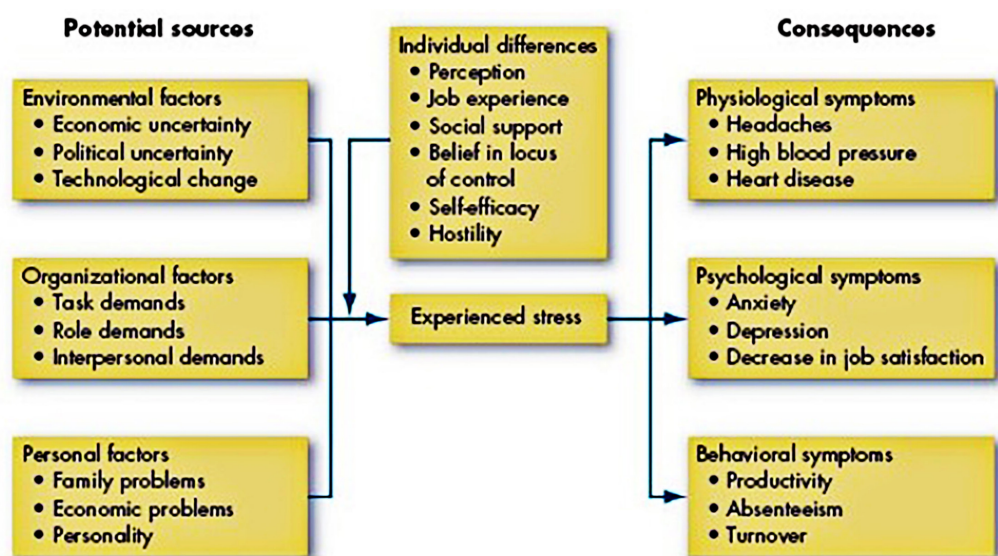
Spørgsmålet der i spørgeskemaet referer til stress, specificerer ikke hvorvidt det er positiv eller skadelig stress (DASS 42). Svarene vil kun indikere om der er en forandring af stressniveauet efter en coaching i naturen.

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

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

## Hvordan er tilhørsfølelsen defineret og relevant i denne artikel?

Det lille spædbarn knytter sig til sin omsorgsperson fra fødslen. Denne kontakt danner grundlag for den tilhørsfølelse (oversat fra Belongingness), som mennesket søger for at undgå ensomhedsfølelsen eller følelsen af at være fremmedgjort. Tilhørsfølelsen kan forstås på mange måder, og begrebet er derfor beskrevet på mange måder i litteraturen.



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

I denne undersøgelse forstås Belongingness ud fra Lee og Robbins' forståelse, der i artiklen *Measuring Belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance Scale* fra 1995 beskriver belongingness som bestående af tre elementer: *kammeratskab*, *tilknytning* og *sammenhæng*. Modellen har sit udspring i udviklingsteoriene omhandlende tilknytning af Bowlby og Ainsworth (Lee & Robbins, 1995).

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

unge som ikke oplever gruppeaktiviteter som positive, søger en-til-en relationen. En-til-en relationen betyder at den unge søger en anden ung som med sin tilstedeværelse beroliger, hvorved dennes deltagelse i aktiviteten i gruppen er forudsat at denne anden deltager. Aktiviteten presser deres selvværd og de kan føle at de ikke er høret til (Lee & Robbins, 1995; Spaten, 2014). Koblingen af de to førnævnte skaber en følelse af sammenhæng, som strækkes sig ind i voksenlivet. Er der balance mellem kammeratskabsfølelsen og tilknytningen vil den unge føle sig tryk blandt mennesker, der er anderledes end dem selv.

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

## Hvordan er velbefindende defineret og relevant i denne artikel?

I litteraturen er velbefindende (oversat fra well-being) et begreb, der tillige er undersøgt og forstået på mange forskellige måder. Eksempelvis beskriver

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

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

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

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

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

## Coaching over telefon som interventionsform

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

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

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

## Metode

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

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

Da det ikke var muligt at gennemføre, blev designet ændret til coaching over telefonen af en kandidatstuderende, og klienterne var ikke længere psykologistuderende. Dette betød, at fokusgrup-



pen dækkede meget bredt med mænd og kvinder i aldersgruppen 18-56 år, studerende, arbejdsløse og mennesker på arbejdsmarkedet.

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

## Design

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

Deltagerne modtog en informationsmail, samarbejdskontrakt og en samtykkeerklæring, og kun de deltagere der indvilgede i kontrakten blev udtaget til deltagelse.

Herefter modtog den enkelte deltager et spørgeskema, som skulle udfyldes før coaching i naturen, gerne 2 døgn inden. Derved kunne det sikres, at skemaet var besvaret ved starten af coaching. Dernæst aftaltes en tid over telefonen, hvor potentielle emner – i forhold til tidsrammen på de 30 minutter – blev drøftet. Samtalen over telefon før coachingen dannede endvidere indtryk af emnet, samt skabte en kontakt, således at coachingen kunne starte uden brug af de afsatte 30 minutter.

Deltageren blev ringet op på det aftalte tidspunkt, og sessionen gennemførtes på ca. 30 minutter. Derefter blev spørgeskema to, sendt kort efter samtalen, besvaret af de enkelte deltagere elektronisk.

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

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

## Deltagere

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

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

Gruppen af kvinder, hvor der var 20 respondenter, var i aldersgruppen fra 18-54 år, otte af kvinderne var studerende, otte var på arbejdsmarkedet og fire var arbejdsledige.

Derudover blev ingen detaljer om deltagerne indsamlet. Det betyder, at ingen forhistorie vedrørende mentale tilstand, familiære baggrund eller sociale relationer foreligger.

## Materiale

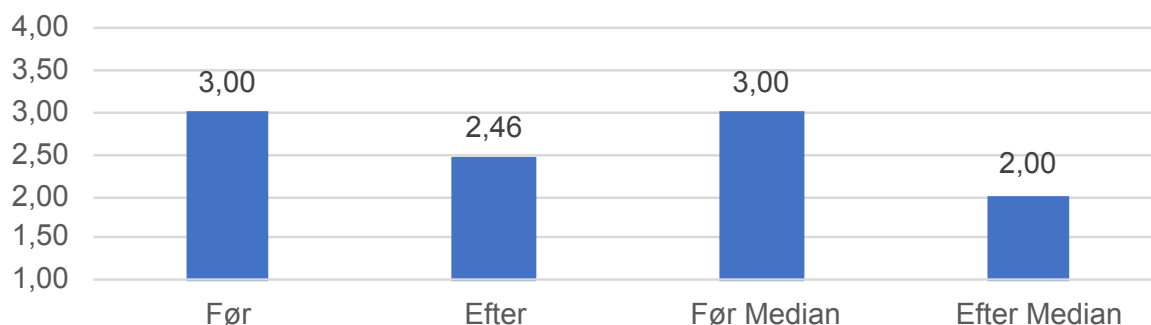
Deltagerne blev bedt om at udfylde to spørgeskemaer med Likert-skalaen, som tidligere nævnt både før og efter coachingen. Det første skema blev sendt på mail eller som link til deltageren inden coachingaktiviteten, hvor de blev bedt om at vurdere deres holdning til deres velbefindende, deres stressniveau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

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

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

Spørgeskemaet er inddelt således, at de første fem spørgsmål beder om respondentens oplevelse af deres velbefindende, derefter følger et spørgsmål om respondentens stressniveau. De to næste

## Stressniveau - Mean and Median scores



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

spørgsmål spørger ind til respondentens fællesskabsfølelse og det sidste spørgsmål er igen i forhold til oplevelsen af velbefindende. Alle svar bør tage udgangspunkt i nuværende situation. Til slut i spørgeskemaet er der et spørgsmål til respondentens forventning og oplevelse af telefon coaching.

### Resultater

Forventningen til denne undersøgelse er, at deltagere (n=35) som bliver coachet i naturen vil opleve en ændring i deres selvrapporterede velbefindende, stressniveau og tilhørsforhold fra før interventionen til efter. Det undersøgte sample består som nævnt af 35 personer og er fundet ved bekvemmelighedssampling. Som nævnt er der ikke indsamlet oplysninger om køn, alder eller andre demografiske oplysninger.

Til indsamlingen af data i dette studie er anvendt en Likert-skala, med data på ordinalt niveau. Der er ikke blevet testet for normalfordeling i datasæt-

tet. Respondenterne er blevet bedt om at angive deres oplevelse på en skala, hvor hvert niveau er inddelt i numerisk værdi, der normalt starter ved 1 og øges med en for hvert niveau (Jamieson, 2004).

### Deskriptiv statistik

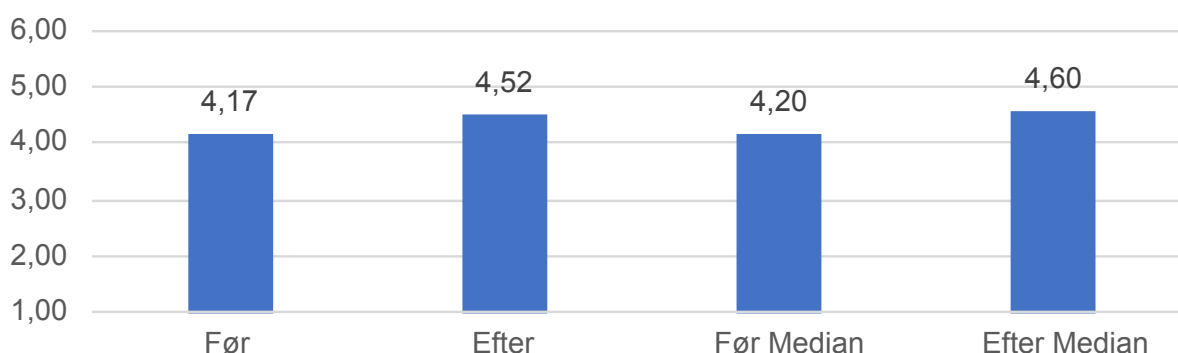
Med henblik på at kunne sammenligne resultatet af indeværende studie med Palmer & O’Riordan (2019), der behandler sine data som værende på interval niveau er der således både beregnet median og gennemsnitsværdier for indsamlede data.

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

På figur 1 ses et fald 3,00 (pre) til 2,46 (post) i stressniveau.

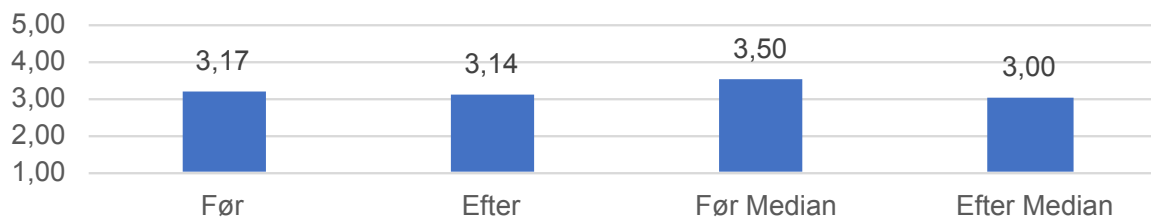
Ved velbefindende ses ud fra figur 2, at der sker en stigning fra 4,17(pre) til 4,52 (post) efter telefoncoaching i naturen.

## Wellbeing - Mean and Median scores



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

## Belongingness - Mean and Median scores



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

I forhold til tilhørsforholdet (belongingness) ser der ud fra figur 3 en meget lille ændring i mean score/gennemsnittet pre 3,17 og post 3,14.

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

### Inferentiel statistik

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

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

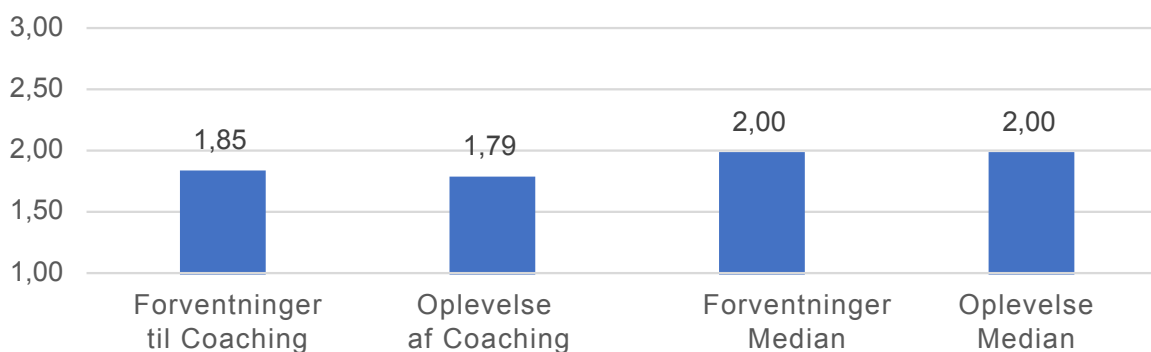
Undersøgelsen viser et tilnærmelsesvist signifikant fald i oplevelsen af stress hos deltagerne ( $Mdn_{før} = 3,00$ ,  $Mdn_{efter} = 2,00$ ,  $Z = -1,915$ ,  $p = .056$ ).

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

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

Resultaterne viser at ingen af ændringerne er signifikante, men ændringen i stressniveau er tæt på (0,056) og velbefindende (0,074) tilsvarende

## Oplevelse af coaching over telefon - Mean and Median scores



Figur 4. 4-points Likert skala (1 = Meget positiv - 4= Meget negativ)

Likert skala fra 1 til 4 hvor 1 = Meget positive forventning/oplevelse og 4 = Meget negativ forventning/oplevelse.

samme vej. Tilhørsforholdet ligger højt (0,99), det kunne måske tyde på at målemetoden, interventionen eller det samlede undersøgelsesdesign har været dårligt til at kigge på dette parameter.

## Diskussion

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

“People with access to nearby natural settings have been found to be healthier overall than other individuals. The longer-term, indirect impacts (of ‘nearby nature’) also include increased levels of satisfaction with one’s home, one’s job and with life in general” (Maller, Townsend, Pryor, Brown, & St Leger, 2006). Ovenstående citat fra Maller et al. (2006) vidner om, at naturen har en positiv indvirkning på mennesker. Resultaterne fra nærværende undersøgelse er ligeledes med til at understøtte denne pointe, idet der ses en positiv ændring i den selvrapporterede oplevelse før og efter turen.

Denne undersøgelse viser et positivt resultat, som ligeledes ses i andre undersøgelser, hvor respondenterne har modtaget intervention i naturen (Palmer & O’Riordan, 2019). Den korte eksponering for naturen har forbedret velbefindende og reduceret stressniveauet, uanset intensiteten, køn, alder og baggrund. Samme resultater fandt Britton et al. i sin undersøgelse fra 2020, hvor effekten af naturen på respondenternes velbefindende blev undersøgt (Britton et al., 2020). Resultatet i denne undersøgelse viste en positiv ændring i både stress og velbefindende. Dette kan tages til indtægt for, at den selvrapporterede oplevelse har givet en positiv forbedring af deltagerens stressniveau og velbefindende. Hvis dette holder svarer det overens med resultaterne i Palmer & O’Riordans undersøgelse fra 2019. Undersøgelsens resultater viste en stigning i meanscore fra 3,72 (pre) til 4,33 (post) i velbefindende. Stigningen er kun svagt højere end i nærværende undersøgelse, hvilket f.eks. kan skyldes, at coachingen i denne undersøgelse er foregået over telefonen, hvor coach og coachee i Palmer & O’Riordans (2019) undersøgelse var fysisk sammen i naturen. Herved er der altså en væsentlig forskel mellem nærværende undersøgelse og Palmer & O’Riordans (2019) undersøgelse.

Det er vanskeligt at vide hvad forskellen i resultaterne kan skyldes, men coaching over telefon gør det umuligt at afstemme kropssprog og emotioner,

hvilket er relevant og vigtig i udforskningsfasen. Det at have øjenkontakt, lytte nonverbalt med små nik er ikke muligt i telefoncoaching, hvilket kan gøre det sværere at skabe en god kontakt i udforskningsfasen (Hill, 2014). En anden udfordring i forhold til undersøgelsens intervention / coaching, er den sociale blanding af respondenter (gruppen består af respondenter med forskellige evner eller diagnoser), hvilket kan være en udfordring, når det ikke er muligt at skabe den kontakt, som gør sig gældende i udforskningsfasen (Britton et al., 2020).

Gennemførelsen har betydet en variation i coachings intensitet på baggrund af respondenternes behov og variationen af denne kontakt ses muligvis i resultaterne. Det samme gør sig gældende med de respondenter, som var mindre engageret. Deltagerens oplevelse af coaching, samt hvordan de tidligere har benyttet naturen, er aspekter der ligeledes kan påvirke resultatet (Britton et al., 2020).

I gennemgangen af forskningslitteraturen om at tilhøre en gruppe viser forskningen, at det at være en del af en gruppe, har en positiv effekt. Til tider kan det være mere effektivt end ved en-til-en-interventioner, da der rapporteres om fordele ved at få venner, være mindre socialt isoleret og føle sig mere afslappet i relationen med sine venner (Carrico, Rockefeller, Bega, & Mazur, 2018). Tilhørsfølelsen er den følelse som dannes i barndommen og som er personens grundlæggende følelse af lighed, tillid og samhørighed. I denne undersøgelse sås ingen målbar effekt på tilhørsfølelsen. Dette kan skyldes, det ikke var muligt at opbygge den tillid, som er en forudsætning for at mennesker føler sig socialt forbundet. Respondenterne kan, ifølge Lee & Robbins have tilstrækkelige sociale færdigheder til at opretholde tætte relationer, men nogle af dem føler sig måske frustreret og føler manglende forståelse fra coachen, hvilket kan påvirke deres selvrapporterede oplevelse (Lee & Robbins, 1995). Med hensyn til resultatet af tilhørsforhold, kan det ydermere skyldes, at respondenterne muligvis har oplevet en ensomhed, hvilket er relevant idet coachingen foregik over telefon og derfor kan det diskuteres om coaching over telefonen er den rigtige tilgang når der ønskes en ændring på tilhørsforhold. Yderligere kan man argumentere for, at tilhørsforhold er en udviklingsproces, hvilket ikke er muligt grundet designet i denne undersøgelse.

Stress påvirker ens velbefindende, og mange mennesker føler sig tilpas når de har et tilhørsforhold, i denne undersøgelse coachen, hvilket kan

være en blandt flere grunde til at resultaterne i denne undersøgelse ikke er signifikante.

### Konkluderende bemærkninger

Undersøgelsen som danner baggrund for denne artikel blev udført medens der i Danmark var nedlukning på grund af COVID-19. Nedlukningen gjorde, at designet måtte ændres og coachingen måtte udføres over telefonen. Disse ændringer betød, at det ikke længere var muligt at lave en direkte og intenderet replikation / gentagelse af Palmer og O'Riordans undersøgelse fra 2019. Således lyder forskningsspørgsmålet. *Hvordan oplever mennesker at blive telefoncoached i naturen og er der sammenhæng mellem dette og deres oplevelse af velbefindende, stress og tilhørsforhold?*

Formålet med undersøgelsen har været at skabe viden om på hvilken måde naturen har en indvirkning på respondentens selvrapporterede oplevelse i forhold til stress, velbefindende og følelsen af tilhørsforhold, efter at de er blevet coachet over telefonen ude i naturen. Der findes som tidligere nævnt en række undersøgelser på området og dermed findes teoretisk belæg for at hævde naturens positive påvirkning af mennesket. Det kan f.eks. være øget kreativitet, velbefindende og reducere af stressniveau (Annerstedt & Währborg, 2011; Palmer & O'Riordan, 2019; Pretty et al., 2007). Men et andet aspekt er at coaching i naturen ændrer ved konstellationen mellem coach og coachee, da oplevelsen af den klassiske "formalitet" i sessionen bliver brudt (Revell & McLeod, 2016).

I nærværende undersøgelse sås ingen signifikante resultater, der kunne påvise at naturen havde en påvirkning på stressniveauet, velbefindende eller følelsen af tilhørsforhold. Der sås derimod et lille interessant fald i meanscore stress samt en lille stigning i velbefindende meanscore. Hvorimod både tilhørsforhold og telefoncoaching ingen ændring kunne påvises i meanscore.

Resultaterne i denne undersøgelse støtter således ikke utvetydig tidligere forskning på området (f.eks. Palmer & O'Riordan, 2019). Diskussionen har berørt at i denne undersøgelse har coaching fundet sted via telefonen, hvilket kan betyde at designet, specielt i forhold til tilhørsforhold ikke har været profitabelt. Det er ligeledes for respondenterne sandsynligvis en uvant situation at blive coachet, idet deltageren ikke har anmodet om coaching på grund af en problemstilling, men mere som en del af et eksperiment, hvilket muligvis kan

pege på at deltagerens selv rapporterede oplevelse er skævet af coachingen og ikke naturen.

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

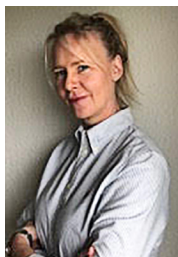
### Referencer

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). *Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies*. London, England: SAGE Publications.
- Bachkirova, T., & Cox, E. (2004). A bridge over troubled water bringing together coaching and counselling. *The International Journal of Mentoring and Coaching*, 2(1) 1-9.
- Barton, J., Pretty, J., & Barton, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947-3955. doi:10.1021/es903183r.
- Berger, R., & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94. doi:10.1521/jsyt.2006.25.2.80.
- Bredt, C., & Knierim, A. (2018). Face-to-face is overrated - Telephone coaching from a client and consultant perspective. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 25(3), 349-354. doi:10.1007/s11613-018-0559-z.
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., Carlin, C., & Britton, E. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50-69. doi:10.1093/heapro/day103.
- Carrico, M., Rockefeller, K., Bega, S., & Mazur, T. (2018). *Walk and talk nature therapy: A multiple case study* ProQuest Dissertations Publishing.
- Coughtrey, A. E., & Pistrang, N. (2018). The effectiveness of telephone-delivered psychological therapies for depression and anxiety: A systema-

- tic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 24(2), 65-74. doi:10.1177/1357633X16686547.
- DASS 42. Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Doucette, P. A., & Doucette, P. A. (2004). Walk and talk: An intervention for behaviorally challenged youths. *Adolescence*, 39(154), 373-388.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural Environments - Healthy environments? an exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717-1731. doi:10.1068/a35111.
- Grant, A.M. & Palmer, S. (2002). Coaching Psychology. Meeting held at the Annual Conference of Division of Counselling Psychology, British Psychological Society, Torquay, 18 May.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149. doi:10.1080/17439760600619849.
- Green, S., & Palmer, S. (Eds.). (2019). *Positive Psychology Coaching in Practice*. London: Routledge.
- Hart, V., Blattner, J., & Leipsic, S. (2001). Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 229-237. doi:10.1037/1061-4087.53.4.229.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. doi:10.1016/S0272-4944(02)00109-3.
- Hill, C. E. (2014). *Helping skills : Facilitating exploration, insight, and action* (4th ed.). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Husk, K., Lovell, R., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2016). *Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults*. Cochrane Database. Retrieved 1. August 2020 from [https://www.cochrane.org/CD010351/PUBHLTH\\_participation-environmental-enhancement-and-conservation-activities-health-and-well-being-adults](https://www.cochrane.org/CD010351/PUBHLTH_participation-environmental-enhancement-and-conservation-activities-health-and-well-being-adults).
- Jamieson, S. (2004). *Likert scales: how to (ab)use them*. Blackwell Publisher Ltd. Medical Education 38, 1212-1218.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work : Stress, productivity and the reconstruction of working life* Basic Books.
- Kellert, R. (1993). Attitudes, Knowledge, and Behavior Toward Wildlife Among the Industrial Superpowers: United States, Japan, and Germany. *Journal of Social Issues*, 49(1), 53-69.
- Lazarus, R. S. (1985). The psychology of stress and coping. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 399-418. doi:10.3109/01612848509009463
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The social connectedness and the social assurance scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. doi:10.1037/0022-0167.42.2.232.
- Lovell, R., Husk, K., Cooper, C., Stahl-Timmins, W., & Garside, R. (2015). Understanding how environmental enhancement and conservation activities may benefit health and wellbeing: A systematic review. *BMC Public Health*, 15, n/a.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: Contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45-54. doi:10.1093/heapro/dai032.
- Manning, S., & Kjær, M. H. (2016). *Coaching* (1st ed., pp.12-40). Kbh: Lindhardt og Ringhof.
- Mohr, D. C., Ho, J., Duffecy, J., Reifler, D., Sokol, L., Burns, M. N., Jin, L., & Siddique, J. (2012). *Effect of telephone-administered vs face-to-face cognitive behavioral therapy on adherence to therapy and depression outcomes among primary care patients: A randomized trial* [doi:10.1001/jama.2012.5588].
- Palmer, S. (2018). Can positive and coaching psychologists become more involved in social prescribing? The prescription for enhanced well-being. *Coaching Psychology International*, 11(8), 28-31.
- Palmer, S. & Di Blasi, S. (2019). Reflections on walking for enhancing creativity and wellbeing: a way forward for coaching and coaching psychology practice. *Coaching Psychology International*, 12(1), 19-24.

- Palmer, S., & Gyllensten, K. (2008). How cognitive-behavioural, rational emotive behavioural or multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance and reduce work related stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 38-52. doi:10.1007/s10942-007-0069-y.
- Palmer, S., & O'Riordan, S. (2019). Ecopsychology informed coaching psychology practice. Beyond the Coaching Room into Blue Space. *The Danish Journal of Coaching Psychology*, 8(1), 12-22.
- Palmer, S., & McDowall, A. (2010). *The coaching relationship: Putting people first*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Palmer, S., & Whybrow, A. (2018). *Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners* Taylor and Francis. doi:10.4324/9781315758510.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50(2), 211-231. doi:10.1080/09640560601156466.
- Prochaska, J. O., Evers, K. E., Castle, P. H., Johnson, J. L., Prochaska, J. M., Rula, E. Y. & Pope, J. E. (2012). Enhancing multiple domains of well-being by decreasing multiple health risk behaviors: A randomized clinical trial. *Population Health Management*, 15(5), 276-286. doi:10.1089/pop.2011.0060.
- Revell, S., & McLeod, J. (2016). Experiences of therapists who integrate walk and talk into their professional practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 35-43. doi:10.1002/capr.12042.
- Robbins, S. P., Judge, T. A., & Campbell, T. T. (2010). *Organizational behaviour*. Harlow: Pearson Education.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* 55(1), 5-14.
- Spaten, O. M. (2014). Unge's identitet og selvopfattelse: Kvalitative og kvantitative studier. Aalborg: Aalborg Universitetsforlag.
- Spaten, O. M. (2015). Grænsefeltet mellem psykoterapi og coachingpsykologi. *The Danish Journal of Coaching Psychology*, 4(1), 63-68.
- Spaten, O. M. (2019). Personal and life coaching psychology. In S. Palmer & A. Whybrow (Eds.), *Handbook of coaching psychology: a guide for practitioners* (2 ed., pp. 347-357). London; New York: Routledge.
- Stevens, A., & Price, J. (2015). *Evolutionary psychiatry: A new beginning*. London: Routledge.
- Sundhedsstyrelsen SDU. (2017). *Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv*. Tilgæet den 18.2.2020 [https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste\\_chance/sif/udgivelser/2017/betydning\\_af\\_daarlig\\_mental\\_sundhed\\_for\\_helbred\\_og\\_socialt\\_liv.pdf](https://www.sdu.dk/sif/-/media/images/sif/sidste_chance/sif/udgivelser/2017/betydning_af_daarlig_mental_sundhed_for_helbred_og_socialt_liv.pdf).
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772.
- Varker, T., Brand, R. M., Ward, J., Terhaag, S., & Phelps, A. (2019). Efficacy of synchronous telepsychology interventions for people with anxiety, depression, posttraumatic stress disorder, and adjustment disorder: A rapid evidence assessment. *Psychological Services*, 16(4), 621-635. doi:10.1037/ser0000239.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1, 7730), 1-11.
- WHO. (2005). *A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne* Tilgæet den 18.2.2020 [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/MH\\_Promotion\\_Book.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf).
- WHO. (2014). *Mental health: Strengthening our response* Tilgæet den 20.5.2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

## Kontakt



Liselotte Bak  
Coaching Psychology Unit  
Aalborg University  
T: 53822218  
M: liselottebak@hotmail.com

### Liselotte Bak

Liselotte Bak is a psychologist, M.Sc. (in Danish Cand. Psych.), graduated from Aalborg University's master programme in coaching-, work- and organisational psychology.

Currently employed as psychologist, working with substance abuse treatment at the Hjulsoegaard Foundation. Former work and teaching experience includes General Manager 17 years, Assistant in legal psychiatry from June 2017 to current. Project manager "Måltidet, Mødrehjælpen" since June 2017 until now. Mentor for a young mother and her newborn since December 2017 until now. Assistant teacher for a young boy since May 2016 until now. Board Member, "Mødrehjælpen" since September 2017.

With Dr Spaten Liselotte Bak is working on coaching-psychology research projects and have already presented research on international conferences.

## Kontakt



Ole Michael Spaten  
Kontaktforfatter<sup>1</sup>  
Aalborg University  
Coaching Psychology Unit  
Kroghstraede 3  
9220 Aalborg Øst  
E-mail: oms@hum.aau.dk  
Orchid: <https://orcid.org/0000-0003-3402-9963>

### Ole Michael Spaten

Dr Ole Michael Spaten, Licensed psychologist, BA MA PhD Specialist Psychotherapy, MISCPAccred Supervisor, Fellow ISCP, Head of Psychology Master Program, Director of Coaching Psychology Unit and Senior Researcher at Department of Communication and Psychology, Aalborg University.

Award winning psychologist Ole Michael Spaten is a leading pioneer in Danish Coaching Psychology research; he conducted the first Randomized Control Trial in Scandinavia evaluating the effectiveness of brief cognitive behavioral coaching. He is the founding editor-in-chief of the Danish Journal of Coaching Psychology. Ole's research interests and publications relate to self and identity, social learning, coaching psychology-psychotherapy practice and intervention.