

Tak for jeres deltagelse og engagement i undersøgelsen af hvorvidt "lyd af natur", som stressreducerende metode, kan være et relevant alternativ til "virkelig natur".

32 medlemmer har besvaret alle spørgsmål og gennemført eksperimentet, og flere af jer har tilbudt at deltage i opfølgende interviews. Det er jeg meget glad for. Det er meget spændende.

Stressforeningen fremhæver i Viden om Stress at, Verdens Sundhedsorganisationen WHO forudser at stress i 2020 bliver en af verdens største sygdomsfaktorer, og alene i Danmark er 35.000 dagligt sygemeldt på grund af stress. Det er derfor relevant at undersøge stress fra flere perspektiver.

I denne undersøgelse er det intentionen at afklare, hvorvidt en stressreducerende metode er relevant for den enkelte og let at praktisere i hverdagen.

Undersøgelsen er opdelt i 3 faser, som hver især undersøger :

- Stressniveau : før - under - efter eksperimentet med "lyd af natur."
- Tidligere oplevelser med "virkelig natur".
- Relevansen af "lyd af natur" som stressreducerende metode.

Inden jeg fortæller om resultaterne af selve undersøgelsen, håber jeg imidlertid, at du som læser vil tage et øjeblik og reflektere over, hvorvidt du selv og/eller dem du kender med stresssymptomer har haft flere eller færre symptomer i Juni og Juli måned, hvor undersøgelsen stod på ? Hele Danmark havde netop været nedlukket i længere tid pga Corona (COVID-19), hvilket måske kan give et andet resultat, end hvis undersøgelsen havde været gennemført på samme tid sidste år ? Måske ? Skriv gerne til mig om dine overvejelser og erfaringer. Du er velkommen til at være anonym. Skriv meget gerne på : rikkebertolt@gmail.com

Undersøgelsens 1.fase omkring stressniveau viser nemlig at :

Før eksperimentet - på en gennemsnitlig dag - vurderer :

- ca 94% at de er fra temmelig til meget stresset.
- 25 % vurderer 5 (ud af 10) hverken lidt eller meget stresset - anført som temmelig stresset
- kun 6 % vurderer at de er ikke så stresset, eller meget stresset.

Samtidig vurderer :

- ca 70 % at de lige nu, **under eksperimentet** med at lytte til lyd af natur, ikke er så stresset.
- 25 % at de svarer 3 (ud af 10) - anført som ikke så stresset

Efter eksperimentet med at lytte til natur, har dette rykket sig lidt, således at :

- ca 70 % fortsat vurderer at de ikke er så stresset, men hovedvægten ligger nu på Slet ikke.
- 34 % svarer 1 (ud af 10) - anført som Slet ikke stresset

At der er så stor forskel på stressniveauet på en gennemsnitlig dag og på oplevelsen af stress lige nu, inden den enkelte går igang med at besvare spørgsmål og lytte til lyden af natur, er super interessant.

Kan det være fordi der har været Lockdown pga Corona, eller er det fordi der i Juni og Juli er udsigt til ferie og sommer, eller fordi mange besvarede spørgsmålene i en weekend hvor de havde fri fra arbejde, eller orker de med højere stressniveau bare ikke at svare ?

Denne form for refleksioner vil jeg blive meget glad for at høre om fra jer.

Undersøgelsens 2. fase omkring tidligere oplevelser med "virkelig natur" viser at :

- 97 % har en særlig grund til at vælge deres lyd af natur - hhv. skov eller vand.
- 50 % har valgt lyden af skov og 50 % har valgt lyden af vand. Præcis.

På spørgsmålet om hvad der har fået den enkelte til at vælge netop den lyd af natur, svarer nogle at de har boet tæt ved havet som barn, eller er opvokset tæt ved en skov. Andre beskriver hvordan den virkelige natur har hjulpet dem gennem et sygdomsforløb.

På spørgsmålet om hvorvidt de indre billeder, som lyden fremkalder, kan betegnes som god :

- 75 % svarer ja, til at de indre billeder som lyden af natur fremkalder er **gode**
- 25 % svarer at de **ikke ved** om lyden fremkalder gode billeder
- 0 % svarer **nej** til at lyden fremkalder gode billeder

På spørgsmålet om hvorvidt de indre billeder stammer fra egne oplevelser svarer:

- 80 % at de indre billeder stammer fra **egne oplevelser** i virkelig natur.
- 17 % at de **ikke ved** om billederne stammer fra egne oplevelser.
- 3 % **nej** til at billederne stammer fra egne oplevelser.

De 3 % som svarer nej, beskriver heldigvis detaljeret hvordan de oplever lyden af natur.

Eksempelvis fornemmelsen af barndoms minder, uden dog at opleve deciderede indre billeder. En anden beskriver hvordan lyden tømmer hjernen og giver ro, dog uden billeder.

Da eksperimentet udgøres af lyd af natur, er det ikke overraskende at :

- 80 % svarer at **lyden** er det sanseindtryk der står stærkest. Men samtidig svarer
- 48 % at **synet** står stærkest i de indre billeder som lyden fremkalder.
- 32 % svarer at **følelsen** står stærkest, og
- 13 % svarer at **duften** står som det stærkeste sanseindtryk i de indre billeder.

Da man kunne prioritere flere svar, forekommer der en svarprocent over 100 % :o)

Det er imidlertid interessant at 80 % er sikre på at de indre billeder kommer fra egne oplevelser, samt at både synet, følelsen og duften som sanseindtryk står stærkt i de indre billeder - ud over at 80 % oplever at lyden er det fremherskende sanseindtryk.

Da der også forekommer billeder i forbindelse med lyden, kan vi ikke med sikkerhed udlede hvor mange der har benyttet synet til at støtte lyden, men vi kan udlede at lyden som sanseindtryk kan fremkalde andre sanseindtryk, da henholdsvis følelsen og duften står som stærkt sanseindtryk hos 45 %

Undersøgelsens 3. fase ang. relevansen af lyd af natur som stressreducerende metode :

På spørgsmålet om hvor sandsynligt det er at benytte **virkelig natur** stressreducerende :

- ca 85 % svarer **meget sikkert** (svarer fra 7 til 10, ud af 10)
- heraf 38 % helt sikkert (10 ud af 10)

På spørgsmålet om hvor sandsynligt det er at benytte **lyd af natur** stressreducerende :

- ca 80 % **temmelig sikkert** (næsten ligeligt fordelt mellem 7 til 10, ud af 10)
- heraf 25 % helt sikkert. (10 ud af 10)

De to svar ligner hinanden, hvorfor det er væsentligt at fremhæve forskellen i de enkelte svar. Der er således en tendens til at flest forestrækker virkelig natur, men at lyd af natur accepteres som et relevant alternativ som stressreducerende metode.

På spørgsmålet om hvornår lyd af natur kunne være et relevant alternativ svarer :

- 38 % Hele året
- 19 % En mørk vinterdag
- 16 % Når tiden er knap, og ca
- 7 % svarer : Aldrig.

Som uddybende kommentarer er det interessant at nogle oplever hvordan :

Lyden af natur er fin, men at den virkelige natur er bedre.

Andre bemærker at naturen tilbyder flere sanseindtryk, hvilket opleves vigtigt ifht at kunne slappe af.

Andre kommenterer at "virkelig natur" ofte har forstyrrende lyde, så den digitale lyd af natur tilbyder større ro.

Det er måske mange tal, men overordnet er det interessant at undersøgelsen viser en oplevelse af et højt stressniveau på en gennemsnitlig dag, sammenlignet med en oplevelse af et relativt lavt stressniveau hos deltagerne lige før de deltager i undersøgelsen.

Det forhold vil jeg glæde mig til at undersøge nærmere sammen med jer.

I forhold til mit kandidatspeciale ved Århus Universitet, som tager afsæt i Didaktik - Læringsstrategier med fokus på digital læring - er det interessant at der er en tendens til at lyd af natur opleves at have en stressreducerende effekt. Derudover er det meget interessant at lyd af natur opleves som et relevant alternativ som stressreducerende metode. Ligesom det er interessant at deltagerne har et klart billede af, hvornår lyden af natur kunne være et relevant alternativ. Resultater som jeg glæder mig til at analysere, diskutere og skrive mere om i den kommende tid.

Igen - mange tak fordi I ville være med.

De af jer som har givet jeres mailadresser, vil jeg som aftalt kontakte indenfor den nærmeste tid. Hvis der er andre af jer, som har fået lyst til at dele erfaringer eller tanker, så skriv endelig.

Mange hilsner

Rikke Bertolt

rikkebertolt@gmail.com