

«Pause & Refresh»: Virtuell natur som et helsefremmende tiltak for universitetsstudenter

Sandra Wolter-Paulsen

Master i digitalisering og innovasjon i helse- og velferdstjenester

Om studien

- Virtuell natur
- Masterprosjekt
- NetZeroCities – Drammen som pilotby

Bakgrunn

- Studenter og stress
- Natur som et helsefremmende tiltak
- Tilgjengelighet og prioritering av natur

Hva ønsket vi å få svar på?

- 1) I hvilken grad fører en 3-minutters IVN-opplevelse til stressreduksjon og økt naturengasjement blant universitetsstudenter?
- 2) Hvordan oppfatter og evaluerer studenter og andre interessenter IVN og dets potensiale som et tiltak på campus?
- 3) Hva er den beste måten å planlegge og gjennomføre et campus basert IVN-tiltak rettet mot universitetsstudenter?

Hvordan?

- Forstudie
 - Vinter vs. sommer
 - Tre minutter
 - Spørreskjema før og etter IVN
- Fokusgrupper
 - 2 x 3 minutter IVN og diskusjon
- Workshop med stakeholders
 - Evaluering og dypere innsikt

Funn

- Helseeffekter
 - Reduksjon
Stress, utmattelse, negativ affekt ned
 - Økning
Rolighet og tilhørighet til naturen opp
- Mikropause og motivator for å oppsøke lokal natur
- Tilgjengelighet og varighet

Hva nå?

- Fremtiden
 - Teknologiske fremskritt
- Utfordringer
 - Kvalitet på utstyr
 - Cybersickness
- Erstatning for natur?

Veien videre

- Studentsamskipnaden i Sørøst-Norge
- Kick-off under forskningsdagene i Drammen i september