

**Evald Bundgård Iversen,  
Bjarne Ibsen og  
Jørn Hansen (red.)**

# **Idrættens og civilsamfundets**

# **knaster**

**Kritiske  
samfundsvidenskabelige  
analyser**

**SYDDANSK UNIVERSITETSFORLAG**



Evald Bundgård Iversen,  
Bjarne Ibsen og Jørn Hansen (red.)

# Idrættens og civilsamfundets knaster

Kritiske samfundsvidenskabelige analyser

Syddansk Universitetsforlag 2024

© Forfatterne og Syddansk Universitetsforlag 2024

Sats: Tarm Bogtryk

Omslag: Dorthe Møller

Omslagsfoto: Colourbox

ISBN 978-87-408-3548-9

Udgivet med støtte fra: Center for forskning i Idræt, Sundhed og  
Civilsamfund; Forskningsenheden Active Living samt Institut for Idræt  
og Biomekanik på Syddansk Universitet.

Publikationen er fagfællebedømt.

Find kontaktoplysningerne til ansatte ved Center for forskning i Idræt,  
Sundhed og Civilsamfund på: [www.sdu.dk/cisc](http://www.sdu.dk/cisc).

Publikation er 'open source' og kan frit downloades fra [universitypress.dk](http://universitypress.dk).

Mekanisk, fotografisk, elektronisk eller anden mangfoldiggørelse af  
denne bog er kun tilladt med forlagets tilladelse eller ifølge overenskomst  
med Copy-Dan.

Syddansk Universitetsforlag

Campusvej 55

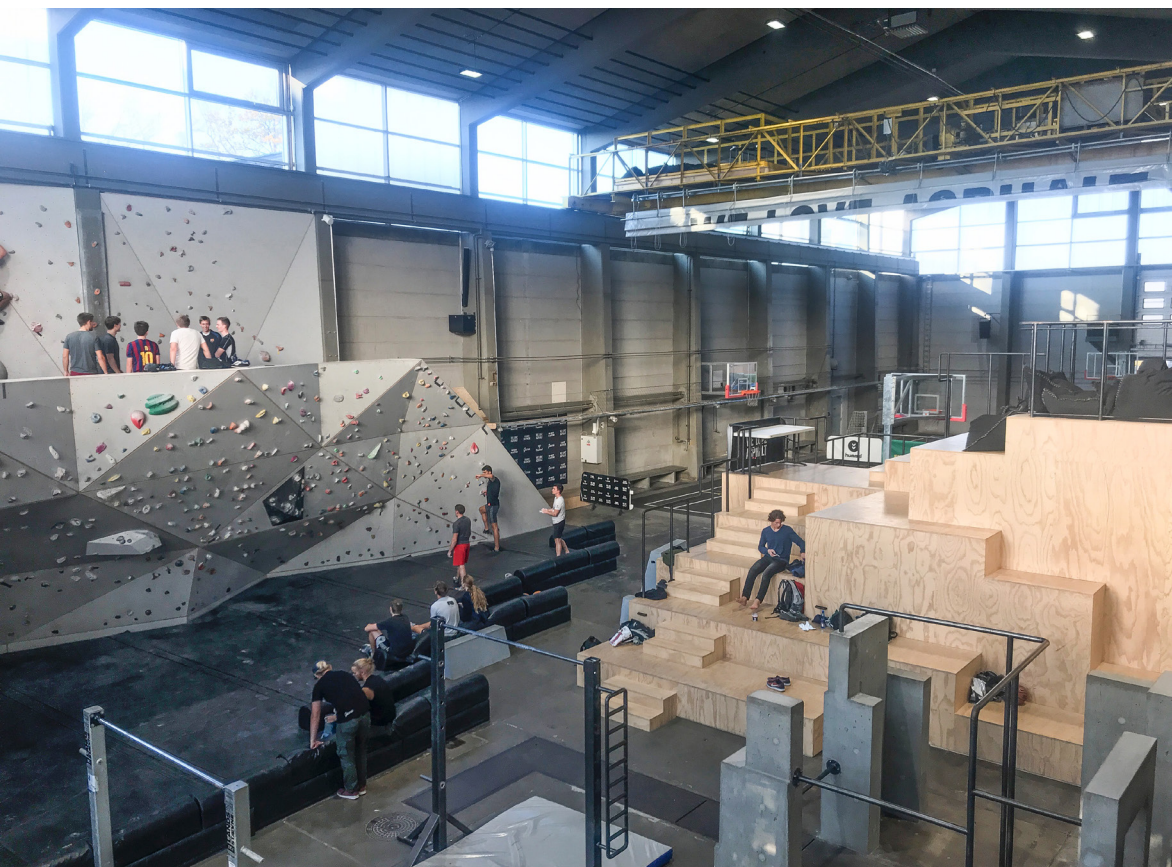
5230 Odense M

Tlf. 6615 7999

[www.universitypress.dk](http://www.universitypress.dk)



# Faciliteter og rum for idræt, bevægelse og leg



*Faciliteter og rum for idræt, bevægelse og leg er centrale i CISCs forskning. Senest er også de nyere facilitetstyper kommet i fokus – bl.a. en omfattende evaluering af de såkaldte GAME Streetmekkaer.*

*Fotograf: Signe Højbjerg Larsen og Zakarias Engell.*



# Arkitekturpsykologi på Syddansk Universitet

Når psykologi, omgivelser og bevægelse spiller sammen.

*Kirsten Kaya Roessler, Institut for Psykologi, Syddansk Universitet*

## Abstract

Dette kapitel har som formål at give indblik i arkitekturpsykologisk forskning på Syddansk Universitet (SDU) og mere generelt om omgivelsernes betydning for fysisk og emotionel bevægelse. Efter en historisk introduktion til faget rettes opmærksomheden på anvendelsen af arkitekturpsykologi i praksis. Det første afsnit beskriver opbygningen af undervisningsfaget arkitekturpsykologi på Institut for Psykologi på SDU, herunder opbygningen af et gennemført eksperiment i praksis. Andet afsnit beskriver arkitekturpsykologiens mere helbredende aspekter, herunder den rolle, som kunst kan indtage i et sundhedsrum (for eksempel et hospital) eller som supplerende aspekt i cancerrehabiliteringen. Den sidste del omhandler omgivelsernes betydning i idrættens rum, her med særlig fokus på menneskelige behov i forhold til bevægelsesrummet.

## Mennesker har altid været i dialog med deres omgivelser

På Institut for Idræt på Syddansk Universitet har der gennem mange år været et forskningsmiljø, som har beskæftiget sig med bevægelse, sundhed og menneskers omgivelser. I samarbejde med „CISC (Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund) blev der forsket i „bevægelser“, deres sammenhænge med kulturelle, institutionelle, rumlige, psykologiske og pædagogiske aspekter og den betydning, dette har for sundheden. Undersøgelser af bevægelse i byrum, motionsstier, men også mere psykologiske aspekter som lysets betydning for oplevet sikkerhed eller arkitektur for menneskers velbefindende kan nævnes som eksempler.

Omgivelser, bevægelse, idræt og kropskultur blev samlet under navnet „rum, fysisk aktivitet og sundhed“ med særligt fokus på sundhedsfremme. En psykologisk vinkel var med fra starten på Institut for Idræt, selv om den var mindre udpræget end den historiske og sociologiske del af forskningen.

En mere systematisk indsamling og evaluering af forskningsdata inden for psykologien begyndte i 1970'erne i angelsaksiske lande med undersøgelsen af effekten af det fysiske miljø på menneskelige følelser og adfærd (Altman & Wohlwill, 1977). I samme periode opstod den forskningsbaserede akademiske disciplin arkitekturpsykologi, på engelsk *environmental psychology* (Gifford, 2014). Helt fra begyndelsen har man undersøgt hospitaler for at forstå effekten af arkitektur på helbredelse (Ittelson, 1960). Disse første empiriske og systematiske undersøgelser har hjulpet til at analysere miljøets påvirkning på sundhed og velvære (Dijkstra, Pieterse & Pruyn, 2006, 2008; Huisman, Morales, van Hoof & Kort, 2012). Efter den indledende fase, som hovedsageligt beskæftigede sig med arkitektur i psykiatri, udviklede feltet sig i mange forskellige retninger, såsom studiet af forholdet mellem rum og social adfærd (Altman & Wohlwill, 1977) eller behovet for mennesker for intimitet og privatliv (Hall, 1966). At byrum og fremmedgørelse bestemt ikke kun var et emne i 1970'erne, viser den danske arkitekt Jan Gehls forskning (Gehl, 2010). I de sidste 30 år har forskningen inden for arkitekturpsykologi eller miljøpsykologi udviklet sig i mange forskellige retninger. Anvendelig viden om arkitekturpsykologi bliver central i design af rum for sundhed (Koppen & Vollmer, 2022), i byplanlægning, i skoler (Higgins, Hall, Wall, Woolner & McCaughey,



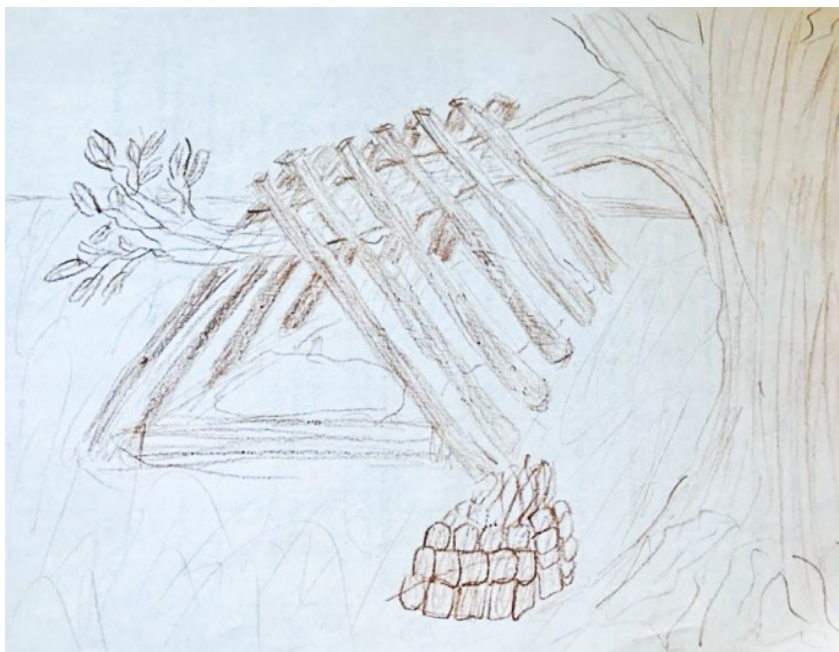
2005) eller i idrætsområder (Lyngsgaard, 1990). Ligeledes er forholdet mellem natur og det byggede miljø (Bluyssen, 2009) blevet et centralt emne i forskning.

Dette kapitel har som formål at give indblik i arkitekturpsykologisk forskning på Syddansk Universitet (SDU). Forskningen startede i 2003 med et samarbejde mellem Lokale og Anlægsfonden i København og Institut for Idræt i Odense, hvor der eksisterede en forskningsgruppe, der beskæftigede sig med rum og bevægelse som fænomen, i starten under ledelsen af Kirsten K. Roessler og senere hen under ledelsen af Jens Troelsen. To forskningsrapporter om arkitekturpsykologi og idræt (Roessler, 2003; Munch et al. 2007) blev skrevet i et tværfagligt samarbejde, og forskningen fortsatte på Institut for Psykologi, hvor der siden 2013 kom et forskningsbaseret valgfag som tilbud (Roessler, 2012; 2014).

## Arkitekturpsykologi som universitetsfag

### *Gode steder til bevægelse*

Faget arkitekturpsykologi udbydes på femte semester på Institut for Psykologi med mulighed for at skrive bacheloropgave i sjette semester. I starten af forløbet opfordres de studerende til at vende deres opmærksomhed mod egne oplevelser og især tidligere erfaringer med gode barndomssteder. De studerende bliver bedt om at lave en tegning af „deres barndoms gode sted“ og beskrive dette sted. I den sammenhæng spiller ofte tidlige omgivelser til bevægelse (klatretræet, haven, idrætsklubben) en central rolle. For undervisningen handlede øvelsen i starten om en indledende sensibilisering over for betydningen af emnet rum i egen biografi. Forældrenes og bedsteforældrenes steder (hus, lade eller have) udgjorde et vigtigt sted for fysisk og emotionel bevægelse.



Figur 1: Det gode barndomssted (Tegning af en psykologistuderende, 2021)

De erfaringsbaserede øvelser i begyndelsen af seminaret efterfølges af en præsentation af teoretiske emner inden for faget arkitekturpsykologi. For eksempel en introduktion til emnerne perception, herunder vigtigheden af lys eller perspektiv, betydningen af støj, atmosfære eller vigtigheden af social nærhed eller afstand. De øvrige undervisningsselementer indeholder praktiske observationsopgaver om emner som privatliv eller for trang plads, hvor eleverne bliver bedt om at være opmærksomme på interaktioner i byrummet eller andre udvalgte lokationer og at teste forskellige metoder til socialpsykologisk dataindsamling (semantiske profiler, observation, spørgeskemaer). Desuden deltager de studerende i eksperimenter (se efterfølgende) og afslutter modulet med en poster om et valgfri emne: fx natur, byrum, opholdsrum, læringsrum eller sundhedsrum. Efter undervisningsmodulet er der mulighed for at skrive en empirisk bachelor- og senere kandidatafhandling inden for faget. I årenes løb er der kommet en del bachelor- og kandidatopgaver samt diverse ph.d.-afhandlinger.

### *Eksperimenter*

Det Tekniske Fakultet på SDU beskæftiger sig blandt andet med byggematerialers betydning for sundheden. I et samarbejde med Institut for Psykologi har vi sammen med de studerende testet to laboratoriehytter og undersøgt, i hvilket omfang indretningen af hytterne har psykologiske betydninger. Der til blev den ene hytte (A) designet til at være hyggelig, med kunstige stearinlys, en orange pude samt to planter. Planter opfattes ofte som attraktive, kan reducere stress og fremme opmærksomhedskapacitet (Bringslimark, Hartig & Patil, 2007; Raanaas et al., 2011) og dermed også gøre indendørs rum tilgængelige som steder for oplevelser (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Garling, 2003, Hartig, 2007). At indendørs belysning og farve kan have en direkte indflydelse på humøret, er af særlig betydning i nordlige lande som Skandinavien, hvor der er mange timers kunstigt lys om vinteren (Küller, Ballal, Laike, Mikellides & Tonello, 2006). Den anden hytte (B) var kun udstyret med en standardstol og standardbelysning. De 25 studerende på seminaret blev tilfældigt tildelt enten hytte (A) eller (B) (Figur 2).



*Figur 2: Hytte A (umøbleret) og B (møbleret)*

Afspændingstræning er en måde at forebygge stress-relaterede problemer på, og allerede korte pauser på ti minutter kan føre til forbedret ydeevne,

reducere stress og have gavnlige effekter (Tietzel & Lack, 2002). Vores eksperiment tog en afspændingsøvelse som en neutral stimulus for de studerende til at undersøge, om humør og oplevet afspænding var forskellige i de to indrettede laboratoriehytter. To validerede spørgeskemaer eller testinstrumenter blev brugt til at måle potentielle effekter, nemlig det Positive And Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), som kortlægger positive og negative stemninger og består af ti forskellige positive og negative stemningsrelaterede udtryk (f.eks. „entusiastisk, inspirerende, interessant“ versus ”fjendtlig, irriterende, skræmmende”). The Perceived Restorativeness Scale-11 (PRS) (Hartig, Korpela, Evans & Gärling 1996) bruges ofte til at undersøge steders rekreative potentiale, især i naturen. Restorativitet defineres som miljøets potentiale til at genetablere færdigheder relateret til menneskeligt velbefindende. Restorative miljøer kan hjælpe med at forny psykologiske ressourcer, der er udtømt i andre miljøer. Skalaen måler psykologiske faktorer, der menes at virke i genoprettende oplevelser.

Spørgeskemaet har 26 emner i fire forskellige kategorier, der tester spontan opmærksomhed, for eksempel i hvor høj grad man føler sig på afstand fra hverdagen. Undersøgelsen med de studerende viste, at den restorative (oplivende) effekt var højere i den møblerede forsøgshytte.

Inden for et universitet kan der forholdsvis let udføres observationer, eksperimenter og laboratorieundersøgelser med studerende. Men for at undersøge omgivelsernes betydning i hverdagen er vi nødt til at forlade campus. I den del af vores forskning, som hovedsageligt beskæftiger sig med sundhedspsykologi og bevægelse, skal vi se på hospitaler eller områder, der fremmer fysisk og emotionel bevægelse.

## Arkitekturpsykologi og kunst på sygehus

Opføres der nye sygehuse, skal én procent af udgifterne anvendes til „kunst i byggeriet“. Dette er en god mulighed for at undersøge effekten af kunst og design på patienter (Nielsen, Fich, Roessler & Mullins, 2017a; Nielsen, Mullins, Brorson & Roessler, 2017b). Forsøget på at integrere kunst på hospitaler kan spores langt tilbage i historien, hvor kunstnere som Rembrandt, Grünewald eller van Gogh udstillede deres religiøst in-

spirerede malerier på hospitaler. I dag er vi mindre optaget af religiøse problemstillinger og mere af kunstens betydning for stress, angst eller smerte. En teori til at forklare kunstens gavnlige virkninger på sundheden er distraktionsteorien, som siger, at kunst kan aflede fra smerte eller andre symptomer (McCaul & Malott, 1984). For at teste teorien havde vi designet et empirisk studie på et hospital. Det centrale spørgsmål for vores tværfaglige forskningsgruppe af arkitekter, antropologer og psykologer var: Hvordan oplever og bruger patienterne kunst på hospitalet? Metoden til vores intervention (udførligt beskrevet i Nielsen et al. 2017a) var et eksperiment i den kliniske hverdag på hospitaler i Jylland. Fritidsrummene på fem medicinske afdelinger blev valgt som scenarie for forsøget. Forud for forsøget blev en gruppe på 100 patienter (46 procent mænd, 54 procent kvinder) i forskellige aldre i et venteværelse på et københavnsk sygehus bedt om at se på 20 kopierede billeder af malerier fra Kunstmuseet i Aalborg og vurdere dem på en skala fra ét til fem. Derefter blev de samme patienter bedt om at prioritere de fem billeder, de bedst kunne lide. Dette gav os et overblik over billeder, der appellerede til en heterogen gruppe af patienter. Uanset alder og køn viste det sig, at de mest populære motiver hos de deltagende patienter var rolige landskabsmotiver. Derefter startede vi et klassisk feltforskningsstudie, som varede i to uger. I den første uge var væggene i de forskellige lounges tomme, og ingen billeder var synlige, mens der i den anden uge var de bedst vurderede billeder ophængt i de fem sektioner. Ud over semistrukturerede interviews og observationer blev der installeret termiske kameraer, der optog kropsvarme. Disse registrerede mandag til fredag mellem kl. 9.00 og 17.00, hvordan rummet blev brugt, og hvordan patienterne var grupperet i stuen. Som følge af de evaluerende interviews blev der nævnt en lang række forskellige temaer, som kan opdeles i to hovedområder: a) forventninger til kunst og b) samspil med kunst i rummet. Nogle patienter havde ikke engang bemærket, at der var sket en forandring i stuerne, og flere fremhævede, at de fandt den sociale kontekst (sygeplejerskernes lægebehandling eller behandling) vigtigere end den fysiske indretning af stuerne, herunder kunst på væggene. På den anden afdeling blev det dog tydeligt, at indretningen spillede en rolle i samspillet med rummet, og at kunsten i rummet understøttede en social atmosfære.



Billedet er sjovt. Jeg kigger på det hver dag og jeg finder altid noget nyt...de små mennesker i midten og bag søjlen. Og hvalerne på højre side af båden ... der gik en færge fra København til Aalborg ... det er nemt at finde historier på dette billede...de plejede at fange tun ... Jeg plejede at fiske, du ved. (Patient fra Nielsen et al., 2017).

Undersøgelsen viste, at stemningen ifølge patienternes subjektive vurdering var bedre i opholdsstuer med kunstreproduktioner på væggen, end da væggene var tomme. Ydermere var et af patienternes hovedtemaer spørgsmålet om tid, især overfloden af den. At vente på stuegang, behandling eller udskrivelse gjorde tiden til et allestedsnærværende fænomen. Ud fra evalueringen af de 30 semistrukturerede interviews (ifølge Spradley, 1979) kunne det konkluderes, at de hvide vægge i den første uge ikke var med til at aflæde tanker, mens reproduktionerne gjorde det i den anden uge ud fra en subjektiv vurdering af patienterne (Nielsen et al., 2017a,b).

## Arkitekturpsykologi i behandlingen

### *Når det betyder noget at gå i stilhed*

For kræftramte har omgivelser ofte en særlig betydning. For at undersøge dette gik en tværfaglig forskergruppe bestående af psykologer, teologer, en kunstner og en antropolog på ny sammen og udviklede i samarbejde med Center for Palliativ Behandling og Rehabilitering (REHPA) i Nyborg et kursusforløb, der inddrog omgivelser, kunst og samtale i et kursusforløb. Et kursus i en nybygget kursusafdeling på anden sal i et mindre sygehus og det andet i et gammelt kloster i Syddanmark, der fungerer som refugium. På baggrund af tidligere undersøgelser af kombinationen af rådgivning, kunst og miljøernes rolle har vi udviklet et program (Assing Hvidt et al., 2020), der kombinerede elementerne samtale, kunst og miljø. Vores program henvendte sig til patienternes eksistentielle behov, herunder samtaler mod angst (Roessler & Lindemann, 2014a), som også blev annonceret i programmet. Der var 20 pladser til hver af de to ugers kurser gennemført af REHPA. Blandt de 40 deltagere var 33 kvinder og syv mænd mellem 31 og 76 år, som var blevet behandlet kurativt og enten var i et rehabiliterende eller palliativt forløb på undersøgelsestidspunktet. De to

lokaliteter var Løgumkloster (<https://www.loegumkloster-refugium.dk>), et tidligere kloster, og den nybyggede kursus-afdeling af Videncenter i Palliativ Omsorg og Rehabilitering (REHPA) i Nyborg.

I slutningen af ugekurset, hvis formål var at håndtere eksistentielle udfordringer, blev deltagerne interviewet i en time i fokusgrupper (Davis, 2017), hvor deltagere fik vist billeder af de forskellige aktiviteter (maleri, diskussionsgruppe, lokale, omgivelser, arkitektur), der blev taget i løbet af ugen. Interviewene blev foretaget af tre medlemmer af forskerholdet, som ikke var involveret i det kliniske arbejde. Ved analysen af interviewene var det bemærkelsesværdigt, at deltagerne valgte meget forskellige tilgange til at beskrive stemningen i de to miljøer (kursusafdelingen på hospitalet og klostret). Deltagerne i Løgumkloster fortalte frem for alt om bygningernes historiske atmosfære, om stilheden i gangene og følelsen af at være godt beskyttet. I Nyborg talte deltagerne derimod positivt om de smagfuldt indrettede kursus- og fællesrum, men fremhævede også enestuers sterilitet, der ofte mindede om hospitalsstuer og frem for alt på grund af den hvide farve skabte associationer til tidligere hospitalsophold.

Det samme kursus blev udbudt begge steder med de samme kursusledere (en psykolog, en præst og en kunstner). Mens deltagerne i Nyborg blev mindet om patienttilværelsen, var der i klostret frem for alt taknemmelighed over den stilhed, de oplevede. I Løgumkloster var hovedsagen stemningen. På begge steder blev der dog fremhævet den positive effekt af natur og grønne omgivelser, hvilket er særligt vigtigt for syge mennesker.

Atmosfæren her er så fuld af respekt, der er så meget værdighed her (Patient, Løgumkloster)

Disse værelser kender lidt mere end 1000 års historie om åndelig omsorg, de giver præcis, hvad vi har brug for (Patient, Løgumkloster)

Løgumkloster er, som navnet antyder, et gammelt kloster med en stor berømt middelalderkirke og et lille kapel til morgensamlinger. Stedet oprettholder mange kristne ritualer, såsom en lille morgengudstjeneste, bøn ved frokosttid eller aftensang i klosterkirken. Også bevægelsen inden for klosterets mur er præget af stilhed og fordybelse. Hverken morgensamlingen

eller aftensangen var en del af programmet for deltagerne, men kun muligheder, der også kunne fravælges. Danmark er et meget sekulært land, der typisk har ringe relationer til religiøse spørgsmål. Ikke desto mindre blev især den kristne stemning fremhævet som noget positivt. Selvom deltagerne ikke var troende eller praktiserede religion, understregede de gentagne gange værdigheden og roen i de forskellige rum (kirke, kapel, bibliotek) eller udtrykte paralleller til de tidligere munke i klosteret:

Al den tradition, der ligger gemt her, har en helbredende effekt. (Patient, Løgumkloster)

Det virkede, som om fortællingerne om fred og helbredelse var gemt inden for bygningens mure. Uanset ens holdning til emnet „helbredende“ arkitektur følte deltagerne, at de var i gode hænder og beskyttet i denne historiske atmosfære. 'Atmosfære' blev især diskuteret i klostermiljøet, og klosterstemningen var relateret til emner som 'helbredelse og spiritualitet'. At arbejde med patienter, der har oplevet massive overskridelser på deres krop, kræver et sikkert og beskyttet rum. Grænseovergangene og det oplevede tab af kontrol under deres behandling på hospitalet blev også behandlet i vores gruppeinterview. Undersøgelser viser, at kræftpatienter ofte omtaler naturen som et helbredende sted (Blaschke, 2017). Klosteret havde vist sig her at være et godt sted (se mere udførligt Roessler et al., 2020).

### *Når det betyder noget at se ud ad et vindue*

I forbindelse med undersøgelsen af smertelindrende effekter af udsigten fra patientværelser grundlagde miljøpsykologen Roger Ulrich traditionen for evidensbaseret sundhedsdesign (EBD) i 1980'erne (Ulrich, Bogren, Gardiner & Lundin, 2018). Han viste, at patienter, der kiggede ud ad hospitalsvinduet på grønne områder, havde kortere postoperative ophold sammenlignet med patienter, der kiggede på en væg. Hans forskning, ikke uden kontroverser ud fra nutidens synspunkt, udgjorde udgangspunktet for indsamlingen af beviser for, at udsigten til et grønt miljø kan byde på muligheder for restitution og velvære. Der findes nu talrige undersøgelser af denne sammenhæng (jf. Huisman et al., 2012). De fleste af patienterne i

vores studie følte sig – efter eget udsagn – særligt trygge og sikre i klostret på grund af de tykke mure, som er gennemsyret af historie, med en beskyttet have, hvor rummene er bygget op omkring et atrium, der tilbyder sikkerhed, ro og plads til privatliv. Klosteret som rum var tilsyneladende i stand til at rumme patienternes bekymringer. Begrebet „containment“ kommer fra psykoanalysen og betegner den proces, der finder sted i terapien (Winnicott 1964). Her kan en klient gennemleve traumatiske oplevelser i et beskyttet rum. Terapeuten huser og beskytter klientens følelser (Winnicott, 1965). På lignende måde har murene og klosterets historie formentlig fungeret som et ly, der kunne fange og huse følelserne og de svære livssituationer. 1000 års historie havde gjort ens skæbne til et historisk fænomen, hvor individet følte sig værdig.

Forskningsspørgsmålet i denne undersøgelse havde været, hvordan patienter opfatter mulighederne i deres arkitektoniske miljø i en eksistentielt udfordrende livssituation. Vores undersøgelse bidrager til ny indsigt i, hvordan miljøer kan understøtte eksistentielt velvære og inspirere til håb.

## Arkitekturpsykologi i idrættens rum

Kapitlets sidste afsnit vedrører kvinder i idrættens verden og er et studie, som vi gennemførte i 2007. Sammen med forskeren Marie Overbye, arkitekterne Dorte Mandrup og Mette Mogensen samt kulturmedarbejderen Laura Munch (Munch et al., 2007, ligeledes beskrevet i Roessler et al., 2010) fokuserede vi på en bestemt brugergruppe – kvinder – og deres særlige psykiske behov for bevægelsesområder.

### *Legerum og strejferum*

I 1920'erne levede en af de tidligste forskere i miljøpsykologi i Hamburg, Martha Muchow (1892-1933), som var assistent for den berømte psykolog William Stern. Efter nationalsocialisternes magtovertagelse i 1933 flygtede den jødisk fødte Stern til USA, og Martha Muchow begik selvmord. Hendes forskningsområde beskæftigede sig med børns livsrum i storbyen, herunder hendes undersøgelse af børns livsrum. 14-årige piger og drenge skulle ved hjælp af en byplan male alle de veje og gader blå, som

de kendte og brugte som legerum. De veje, de kendte, men ikke havde særlig megen erfaring med, skulle de male røde. Det blå område betegnede Muchow som „legerum“, det røde område som „strejfe-rum“. Sammenlagt udgjorde begge områder børnenes „livsrum“, og det var påfaldende, at pigernes „strejfe-rum“ kun dækkede over det halve område som drengenes. Strejfe-rummet er dog afgørende for erobring af nye territorier og initiativ til at gå i dialog med nye udfordringer. Drengene var mere ekspansive, brugte generelt større arealer, fx på legepladser, og var bedre forberedt på at løse nye opgaver, et resultat som også bekræftes af nyere forskning (Heurlin-Norinder et al., 2000). Spørgsmålet efter sammenhængen mellem bevægelse, rum og køn blev udgangspunkt for det nævnte forskningsprojekt for Lokale og Anlægsfonden, der skulle afdække, om kvinder og mænd i lige grad har adgang til *faciliteter*, der egner sig til deres foretrukne idrætsaktiviteter, og om kvinders og mænds forskellige *behov* indgår i indretningen af motionsfaciliteterne (Munch et al., 2007).

I undersøgelsen spurgte vi ved hjælp af et spørgeskema om, hvilke ønsker og krav begge køn stillede til idrætsfaciliteter. Det viste sig, at kønene især adskilte sig på de psykiske aspekter, særligt i forhold til *tryghed* og *intimitet*. Manglen på lys, mennesketomme områder eller et højt støjniveau blev nævnt som forstyrrende. Kvinder viste sig at være mere følsomme over for gennemgangsrum og for rum, hvor folk fra gaden kunne se ind. Dårligt lys og manglende fornemmelse for tryghed var ligeledes den største barriere for udendørs idræt.

I forhold til tilgængelighed havde kvinderne brug for en større fleksibilitet med henblik på åbningstider og på beliggenhed af idrætsstedet i forhold til hjemmet, fx til muligheden for at parkere nær på fitnessområdet. Angsten for overfald tiltog med alderen, og det samme gjaldt for angsten for at komme til skade uden at kunne få hjælp.

Undersøgelsen beskrev tre centrale aspekter i samspillet mellem kvinder, idræt og arkitekturpsykologi, nemlig *kontrol*, *respons* og *bekymring*. At føle sig utryk i en skov eller på en løbesti viser sig som en angst for en mulig grænseoverskridelse og tab af kontrol. Derved forsvinder lysten til bevægelse. Mens ønsket om kontrol især omfatter bekymring for en potentiel fysisk grænseoverskridelse, så omhandler blufærdighed angsten for en potentiel psykisk krænkelse af intimsfæren. Ligger man på ryggen



på gulvet og laver yoga, er man mere sårbar, end hvis man træner crossfit. Igen er det især ældre kvinder, der bliver forstyrret af „synligheden“. At høre sidemandens lyde i fitnesscenterets maskinafdeling ved en for tæt placering af træningsredskaberne kan opleves som en indtrængning i ens private rum (Hall, 1966). Edward T. Hall (1966), som blev nævnt i starten af artiklen, lavede banebrydende forskning ved sin forskning om „proxemics“, som i forhold til forholdet mellem rum og nærhed formulerede fire former for afstande, nemlig den intime afstand, den personlige afstand, den sociale afstand og den offentlige afstand.

## Afslutning

Sammenhængen mellem arkitekturpsykologi og bevægelse kan altså vise sig på mange forskellige niveauer og i helt forskellige scenarier. Det kan være en relation til historien i bygningen (fx i Løgumkloster), som fører til en emotionel bevægelse, men det kan ligeledes være aspekter som tryghed eller kontrol, der præger muligheder for en fysisk udfoldelse. Vigtigt er, at vi er klar over, at der findes en forskningsmæssig og real sammenhæng mellem vores omgivelser, vores psyke og vores fysiske eller emotionelle bevægelse.

## Forfatterbeskrivelse

Kaya Roessler er professor og dr.phil. i psykologi med en klinisk efteruddannelse i psykodynamisk gruppeanalyse og kognitiv psykologi. 1996 forsvarede hun sin ph.d. i klinisk psykologi og 2016 sin disputats i sundhedspsykologi med fokus på smerte og bevægelse. Hun har forsket om bevægelse og fysisk aktivitet som intervention, blandt andet med patienter med livsstilssygdomme (hypertension, alkohol), smerte og cancer.

Hendes aktuelle hovedinteresse retter sig mod arkitekturens og naturens betydning for menneskelig sundhed, bevægelse og identitet. Herunder især den rolle, som omgivelser kan spille i en eksistentiel sammenhæng, fx i forbindelse med patientkurser.

De to nævnte artikler giver eksempler for omgivelsernes betydning i en anvendelsesorienteret sammenhæng.

## Litteratur

- Altman, I., & Wohlwill, J. (1977). *Human behavior and environment*. New York: Plenum.
- Assing Hvidt, E., Hvidt, N. C., Graven, V., laCour, K., Rottmann, N., Thomsen, K. F., Lindqvist, O., Rasmussen, A., Skaarup, H., & Roessler, K. K. (2020). An existential support program for people with cancer: Development and qualitative evaluation. *European Journal of Oncology Nursing*, 46:101768.
- Blaschke, S. (2017). The role of nature in cancer patients' lives: A systematic review and qualitative meta-synthesis'. *BMC Cancer*, 17(1):370.
- Bluyssen, P. (2009). *The Indoor Environment Handbook. How to Make Buildings Healthy and Comfortable*. London: Routledge.
- Bringslimark, T., Hartig, T., & Patil, G. (2007). Psychological benefits of indoor plants in workplaces: Putting experimental results into context. *HortScience*, 42(3):581-587.
- Davis, C. S. (2017) *Focus groups: applying communication theory through design, facilitation, and analysis*. New York: Routledge.
- Dijkstra, K., Pieterse, M. E., & Pruyn, A. (2008). Stress-reducing effects of indoor plants in the built healthcare environment: The mediating role of perceived attractiveness. *Preventive Medicine*, 47(3):279-283.
- Dijkstra, K., Pieterse, M., & Pruyn, A. (2006). Physical environmental stimuli that turn healthcare facilities into healing environments through psychologically mediated effects: systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 56(2):166-181.
- Gehl, J. (2010). *Byer for mennesker*. Bogværket.
- Gifford, R. (2014). *Environmental psychology: Principles and practice* (5. Aufl.). Colville, WA: Optimal Books.
- Hall, E. T. (1966) *The hidden dimension*. New York: Garden City.
- Hartig, T. (2007). Three steps to understanding restorative environments as health resources. I C. Ward Thompson & P. Travlou (Hrsg.), *Open space: People space* (163-179). London: Taylor & Francis.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S., & Garling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2):109-123.

- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G.W., & Gärling, T. (1996). Validation of a measure of perceived environmental restorativeness. Department of Psychology, University of Göteborg, Hong Kong, China.
- Heurlin-Norinder, M. (2000). Accessibility or obstacles? Children's Independent Mobility and Valuation of the Outdoor Environment. I: Mosser, G. & Pol, Y. et al. (red.). *People, Places, and Sustainability*. Seattle/Göttingen: Hofgrefe & Huber, 161-172.
- Higgins, S., Hall, E., Wall, K., Woolner, P., & McCaughey, C. (2005). The impact of school environments: A literature review. Callaghan: NSW University of Newcastle.
- Huisman, E. R. C. M., Morales, E., van Hoof, J., Kort, H. S. M. (2012). Healing environment: A review of the impact of physical environment. *Building and Environment*, 58:70-80.
- Ittelson, W. (1960). Some factors influencing the design and functions of psychiatric facilities. Progress Report: Brooklin College.
- Koppen, G. og Vollmer, T. C. (2022). *Architektur als zweiter Körper: Eine Entwurfslehre für den evidenzbasierten Gesundheitsbau*. Berlin: Gebr. Mann Verlag.
- Küller, R., Ballal, S., Laike, T., Mikellides, B., & Tonello, G. (2006). The impact of light and colour on psychological mood: A cross-cultural study of indoor work environments. *Ergonomics*, 49(14):1496-1507.
- Lyngsgaard, H. (1990). *Idrættens rum*. Borgen.
- McCaul, K. D., & Malott, J. M. (1984). Distraction and coping with pain. *Psychological Bulletin*, 95(3):516-533.
- Muchow, M. og Muchow, H. H. (1998/org.1935). *Der Lebensraum des Großstadtkindes*. Weinheim.
- Nielsen, S. L., Fich, L. B., Roessler, K. K. og Mullins, M. F. (2017a). How do patients actually experience and use art in hospitals? The significance of interaction: a user oriented experimental case study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(1):1267343.
- Nielsen, S. L., Mullins, M., Brorson, F. L. og Roessler, K. K. (2017b). The significance of certain elements in art for patients' experience and use. *Visual Anthropology*, 30(4): 310-327.

- Raanaas, R. K., Evensen, K. H., Rich, D., Sjøstrøm, G. og Patil, G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. *Journal of Environmental Psychology*, 31(1): 99-105.
- Roessler, K. K., Munch, L. og Mogensen, M. (2010) „Kvinder i idrættens rum“. I: Troelsen, J. *Bevægende rammer. Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed*, Syddansk Universitetsforlag, 135-148.
- Roessler, K. K. (2012). Healthy Architecture: Can environments evoke emotional responses? *Global Journal of Health Science*, 4(4):83–89.
- Roessler, K. K. og Lindemann, F. W. (2014a). How to cope with anxiety in hospital settings: Evaluation of a professional training. *Expository Times*, 126(2):63–70.
- Roessler, K. K. (2014b). *Arkitektur og psykologi. Casestudier i arkitekturpsykologi. Movements*, Syddansk Universitetsforlag.
- Roessler, K. K., Graven, V., la Cour, K., Hvidt, N. C., Rottmann, N. og Assing Hvidt, E. (2020). „The quietness of the place calmed my troubled mind“: The restorative potential of environments in an existential rehabilitation programme for patients with cancer. *Expository Times*, 132(5):201-210.
- Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic interview*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Tietzel, A. J. og Lack, L. C. (2002). The recuperative value of brief and ultra-brief naps on alertness and cognitive performance. *Journal of Sleep Research*, 11(3):213–218.
- Ulrich, R. S., Bogren, L., Gardiner, S. K. og Lundin, S. (2018). Psychiatric ward design can reduce aggressive behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 57: 53-66.
- Watson, D., Clark, L. A. og Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54:1063-1070.
- Winnicott, D. W. (1964). The importance of the setting in meeting regression in psychoanalysis. In: D.W. Winnicott, C. Winnicott, R. Shepherd & M. Davis (1989), *Psychoanalytic explorations*. London: Routledge.
- Winnicott, D. W. (1965). *Maturational processes and the facilitating environment*. London: Hogarth Press.

I overført betydning er en 'knast' en forhindring eller et problem, som står i vejen for at nå et mål. I nærværende antologi om 'Idrættens og civilsamfundets knaster' går vi tæt på nogle af de problemstillinger inden for idrætten og civilsamfundet, som ofte debatteres. Antologien er inddelt i fire afsnit: Civilsamfundet, Idrætsforeninger, Faciliteter og rum for idræt, bevægelse og leg samt Social ulighed i sundhed og idrætsdeltagelsen. I hvert afsnit behandles aktuelle samfundsvidenskabelige problemstillinger ud fra en kritisk vinkel med henblik på at skabe nye indsigter, der kan bidrage til at overvinde 'knasterne' og skabe forandringer i civilsamfundet og idrætten. Antologien udgives i anledning af Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfunds 20 års jubilæum.

Find kontaktoplysningerne til ansatte ved Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund på: [www.sdu.dk/cisc](http://www.sdu.dk/cisc).

Publikation er 'open source' og kan frit downloades fra [www.universitypress.dk](http://www.universitypress.dk).