

## Rekreativsvärden i Landskapet - vilka är dessa och var finns dom?



**LUNDS**  
UNIVERSITET

## Innehållsförteckning

<b>1. INLEDNING.....</b>	<b>3</b>
<b>2. SYFTE, FRÅGESTÄLLNINGAR OCH AVGRÄNSNINGAR.....</b>	<b>4</b>
2.1 SYFTE.....	4
2.2 FRÅGESTÄLLNING.....	5
2.3 AVGRÄNSNINGAR.....	5
<b>3. LANDSKAP, NATUR OCH KULTUR – BEGREPPSDISKUSSION.....</b>	<b>6</b>
3.1 NATUR – KULTUR – LANDSKAP.....	6
3.2 BEGREPPSFÖRKLARINGAR/ DEFINITIONER.....	7
3.3 MÄNNISKANS NATURSYN.....	7
<b>4 TIDIGARE FORSKNING.....</b>	<b>8</b>
<b>5. TEORETISK DISKUSSION.....</b>	<b>10</b>
5.1 TVÅ TEORIER OM RESTORATIVA MILJÖER.....	11
5.2 ÅTTA UPPLEVDA KARAKTÄRER I NATUR OCH GRÖNOMRÅDEN.....	13
5.2.1 <i>Åtta dimensioner av natur</i> .....	13
<b>6. METOD OCH MATERIAL.....</b>	<b>15</b>
VAL AV METOD.....	15
VARFÖR FOKUSGRUPPSDISKUSSIONER?.....	15
UTVALDA FOKUSGRUPPER.....	16
GENOMFÖRANDET AV FOKUSGRUPPSDISKUSSIONERNA.....	17
HUR KVALITATIVT MATERIAL ANALYSERAS.....	18
FOKUSGRUPPERNAS FRÅGOR.....	18
<b>7. ANALYS.....</b>	<b>19</b>
VAD ÄR REKREATION OCH VAR SÖKER MAN DEN?.....	19
FAKTORER SOM EFTERSÖKS.....	20
SÄLLSKAP.....	21
NATURLANDSKAP ELLER KULTURLANDSKAP.....	22
UPPMÄRKSAMHET.....	22
VISTELSE/ PARKER.....	23
EGENSKAPER.....	24
KVALITETER.....	24
DISKUSSION KRING GRAHNS ÅTTA KARAKTÄRER.....	25
<b>8. RESULTAT.....</b>	<b>28</b>
8.1 SLUTSATSER FRÅN FRÅGESTÄLLNINGAR.....	29
8.2 DISKUSSION OCH REFLEKTION ÖVER SLUTSATS.....	32
<b>9. REFERENSER.....</b>	<b>34</b>
<b>10. BILAGA.....</b>	<b>35</b>

## 1. Inledning

Naturlandskapet kan vara något som vi finner vackert men inte alltid kan förklara varför, det är bara en känsla. Detta är inte alltid något som måste förklaras utan det kan räcka med att njuta det man ser och upplever och låta det vackra skapa en rofylldhet. För de som planerar vistelsemiljöer och framförallt naturmiljöer runt bebyggelse och tätorter är det däremot väsentligt att förstå varför människor känner speciellt för något samt att förstå hur upplevelsen av landskapet fungerar för individers välmående.<sup>1</sup> Detta för att kunna förstå varför en plats innefattar egenskaper som bidrar till rekreation. Natursyn och kulturell betydelse är relevanta faktorer för en sådan förståelse. Då detta påverkar om vi rör oss i naturlandskapet och på vilket sätt vi vistas i det, till exempel vistas en längre tid i gröna naturområden för rekreationens skull eller om man går kortare promenader för att varva ner.

Denna uppsats behandlar vilka platser som kan eller bör brukas ur ett rekreativt perspektiv. Den behandlar också vad olika slags naturrum har för betydelse och vad de innebär för människan som ett socialt mervärde. Uppsatsen utgår ifrån att människans förhållande till jorden och det landskap hon vistas i påverkar ytterligare om man söker rekreation i naturen, eller om man drar sig till andra platser. Idag bor flest människor i stadsmiljöer vilket i sig kan bidra till att människor önskar återhämta sig i naturlandskapet eller andra grönområden. Naturlandskapet innefattar faktorer som skapar ett lugn för den stressade stadsbon och därför är det viktigt att undersöka möjligheterna och faktorerna som bidrar till rekreation för att kunna underlätta rekreativsmöjligheter.<sup>2</sup>

Inom vad som kallas preferensforskning, där man undersöker vad individer föredrar inom vistelsemiljöer, har man visat att det finns olika faktorer i ett naturlandskap som föredras framför andra. Dessa berör främst fyra strukturella egenskaper; topografi, hur öppet eller slutet landskapet är, om det finns synligt vatten samt i hur stor utsträckning en miljö består av ren natur eller objekt tillverkade av människan. Den sista variabeln, *naturaliteten* är den mest signifikanta av dessa fyra faktorer på grund av människan verkar föredra natur framför byggda miljöer.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Hägerhäll, Caroline M, (2005) Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige i Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.), *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund s. 209

<sup>2</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 268

<sup>3</sup> Hägerhäll, Caroline M, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 210

Utöver detta finns det finns ytterligare identifierade faktorer som också undersöks i denna uppsats. Till exempel har miljöpsykologen och landskapsarkitekten Patrik Grahn tagit fram åtta parkkaraktärer som skall bidra till att grönområden får rekreationsvärden. Ju fler karaktärer en plats innefattar desto större är potentialen till att finna rekreation. Miljöerna som människan vistas i påverkar vårt allmänna välmående, ofta utan att man vet om det. Det är vanligt att tänka att faktorer som sol, dagsljus frisk luft och aktivitet är det mest verksamma för att finna lugn i naturen, det är därför viktigt att det finns rum för detta under en återhämtningsprocess. Lugna sysslor i naturmiljö bidrar till en vaken vila. Den så kallade krävande koncentrationen som kan upplevas i vardagen släpps och istället känner man en vilsam uppmärksamhet av något.<sup>4</sup>

Jag anser att det är viktigt att förstå var individer söker rekreation och vilka faktorer de prefererar vid rekreation för att samhälls- och stadsutvecklingen skall ske i enlighet med vad som efterfrågas. Det är utifrån detta resonemang jag utformat syftena för min uppsats.

## 2. Syfte, frågeställningar och avgränsningar

### 2.1 Syfte

Problemet med platser för rekreation är att det kan vara ett komplext begrepp för vilka faktorer som ingår i begreppet. Kan det innehålla hur många faktorer som helst som berör vila, ro och återskapande? Eller kan begreppet begränsas till en viss mängd önskvärda innehållsfaktorer? Platser som vi vill använda för rekreation borde rimligtvis innehålla faktorer som bidrar till balanserad och rogivande stämning. Frågan är då om det går att exakt pricka ut rekreationsfaktorer för att kunna skapa platser som uppfyller riktlinjer inom vad som anses bidra till rekreation. Detta är något jag vill problematisera. För att kunna skapa en plats för rekreation i naturlandskapet måste man finna faktorer som innehåller rekreationsförmågor. Jag kommer att presentera olika delar som enligt forskning är uppmärksammande inom rekreationsområden och ifrågasätta om dessa stämmer med människors uppfattning. Jag gör detta med hjälp av fokusgruppsdiskussioner.

---

<sup>4</sup> Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa, (2010) *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*, Bonnier Existens, Stockholm, s. 21-23

Det huvudsakliga syftet med uppsatsen är därmed att se vilka likheter och skillnader forskningens ”etablerade” landskapskaraktärer och preferenser har i jämförelse med mina fokusgrupper. Syftet är även att undersöka om det finns ett fokus på kognitiva eller känslomässiga/ fysiologiska faktorer som spelar in när man söker rekreation i naturlandskap, detta för att identifiera vad som är viktiga egenskaper för rekreativmiljöer idag jämfört med karaktärerna.

## 2.2 Frågeställning

Jag vill undersöka vad som gör att en plats i naturen eller ett naturpräglad område ger rekreation och vad platserna innefattar för faktorer som gör dessa platser fridfulla och lugna. Via frågeställningarna vill jag finna vilka eventuella likheter och skillnader som finns mellan fokusgrupperna och redan existerande forskning.

- Vilka värden innefattar platser med rum för rekreation i naturlandskapet? (enligt miljöpsykologisk forskning)
- Vilka är de viktigaste rekreativfaktorererna i naturlandskapet?
- I vilken mån överensstämmer och skiljer sig Grahn's åtta parkkaraktärer med mina fokusgruppers önskemål i den här undersökningen?

Via diskussion med mina utvalda fokusgrupper är meningen att se om det finns allmänt godtagna önskemål, till exempel vilka områden som värderas högst jämfört med de uppsatta mål som finns enligt Grahn.

## 2.3 Avgränsningar

Uppsatsen är begränsad till att studera syftet med natur- och kulturlandskap som rekreativområden och att undersöka vad som ingår i rekreativlandskap. Uppsatsen tar inte upp specifika trädgårdar och terapiträdgårdar för aktiv behandling utan behandlar främst landskapet som ligger utanför staden. Dock tas parker och grönområden – ”*allt grönt runt oss*” – i beaktning och nämns i uppsatsen. Jag använder mig av Grahn's parkkaraktärer, men inte hans behovspyramid, då den går ut på att olika sinnesstämningar har olika behov och är för psykologiskt inriktad för syftet.

### 3. Landskap, natur och kultur – begreppsdiskussion

#### 3.1 Natur – kultur – landskap

Diskussionen kring hur människans relation med landskapet konstitueras är relevant för att förstå varför människan besöker natur- och kulturlandskapet för att finna rekreation. Begreppet *landskap* används istället för till exempel natur eller miljö för att peka på ett relationsperspektiv av en specifik del av vår omgivning där natur och kultur inkluderas.<sup>5</sup> För att skapa en konkret bild av landskapet föreslår Klas Sandell att man skall närma sig det genom att dela upp det *materiella landskapet* i olika fysiska aspekter. Dessa förändras med interaktion mellan natur och kultur och skapar olika sammanställda kombinationer som består av naturliga förhållanden (klimat, berggrund, biotop), olika kulturella intryck (stigar, skogsbruk) och olika naturliga förändringsprocesser som påverkar både naturliga förhållanden och kulturella intryck (t.ex. erosion). För att visa att landskapet inte ses som oberoende av andra pågående processer, som sociala relationer och som andra mänskliga handlingar bör enligt Sandell följande tre faktorer betraktas.

- Institutionella landskapet – del av sociala relationer, människan skapar abstrakta landskap med skrivna och oskrivna regler för mänskliga handlingar.
- Landskap av betydelse och mening - betydelsemönster som människan som individ och social grupp skapar gemensamt. Ett "sätt att se" landskapet när de interagerar med det eller när de tänker igenom vad som räknas som till exempel "natur" eller bara skog.
- Handlings- och resurslandskap – hur vardagen formas i landskapet, länk mellan natur och samhälle.<sup>6</sup>

Människan är således något som interagerar med landskapet och landskapet är ett relationellt koncept. Det kan visualiseras och presentera och förmedla maktrelationer. Den övergripande synen på det materiella landskapet består av en kombination av ovan nämnda punkter. Detta är dock benämningar som ofta glider lite då det inte kan urskiljas vad som exakt ingår och inte ingår i natur- och kulturlandskap. Därför gör jag nedan en närmare definition av hur jag använder vissa centrala begrepp i min uppsats.

---

<sup>5</sup> Sandell, Klas, 2016, *Ecostrategies: presentation and elaboration of conceptual framework of landscape perspectives*, Karlstad university, s. 66

<sup>6</sup> Sandell, Klas, 2016, *Ecostrategies*, s. 67

### 3.2 Begreppsförklaringar/ Definitioner

Rekreation – samlingsordet jag använder för avkoppling och återhämtning med mera. Rekreation, av latin *recreare* – återskapa, är ett uttryck som kan innefatta flera olika definitioner, Nationalencyklopedin definierar ordet som *”återhämtande av krafter genom vistelse i avkopplande miljö”*.

Grönområde – jag använder grönområde som benämning för tätortsnära natur, parker, offentliga trädgårdar. De områden som människor i min studie uppfattar som rekreationsmark i naturen.

Naturlandskap – det gröna naturpräglade landskapet utanför staden.

Kulturlandskap – jordbrukspräglad landskap, ofta genomtänkt vårdade och skötta kulturmiljöer som återfinns i anslutning till naturlandskapet (till exempel ängsmark).

Trädgårdsterapi – trädgårdar som främjar återhämtning, som är skapade för att ge rekreation och lugn.

Natursyn – benämning av hur människan ser på, tar hand om samt brukar naturen.

Miljöpsykologi – berör främst natursyn, människans bakgrund till varför vi beter oss som vi gör i naturen och hur det går att ändra på det.

### 3.3 Människans natursyn

Det råder olika värderingar och intresse – liksom ointresse – inför naturen och vistelse i naturlandskap; människans natursyn är något som tydligt skiljer sig åt mellan olika individer. *”Olika individer och grupper har under historiens gång varit mer eller mindre medvetna om att människan är beroende av sin omgivning, naturen”*.<sup>7</sup> Människan finner ändå ofta en inneboende kvalitet i naturen och medvetenheten kan uttryckas i hur begreppet natur definieras. Förenklat finns *”den vilda naturen”* i naturlandskapet och *”den ordnade naturen”* i kulturlandskapet.<sup>8</sup> Ur en kulturell betydelse lever vi i ett multietniskt samhälle, individer från världens kontinenter antas ha olika syn på historiska, sociala, ekonomiska, faktorer och är påverkade av kulturella olika förhållanden i sin syn på naturen.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Angelöw, Bosse & Jonsson, Thom, 1994, *Individ och miljö: att utveckla och stimulera människors miljöengagemang*, Studentlitteratur, Lund, s. 36

<sup>8</sup> Angelöw, B & Jonsson, T, 1994, *Individ och miljö*, s. 36

<sup>9</sup> Angelöw, B & Jonsson, T, 1994, *Individ och miljö*, s. 36

Då tidig miljöpsykologi behandlade hur människor upplever och påverkas av omgivningen har man på senare tid fokuserat på hur människan påverkar miljön för att kunna återskapa rekreationsplatser i naturlika miljöer. Smutsiga och nerbrutna platser är alltså inte önskvärda och lär inte bidra till rekreation i samma mån som levande naturplatser.

Naturen är uppdelad i ett biologiskt och kulturellt perspektiv oavsett vem som tar sig ut i naturen och landskapet och upplever den. Detta ingår i en diskussion om preferenser är känslomässiga eller kognitiva; då de känslomässiga skulle vara medfödda och de kognitiva vara baserade på medvetna tankar, liksom ålder, erfarenhet och kulturell tillhörighet. Det är svårt att placera detta i en landskapsupplevelse, men det är fortfarande faktorer som inte skall glömmas bort när man uppskattar varför man upplever något som man gör. Den intressanta frågan att lägga till är var estetisk upplevelse skall placeras, då preferensbedömningar görs snabbt och utan medveten bakomliggande tanke. Professorn och miljöpsykologen Roger S. Ulrich menar att på grund av detta sker preferens före kognition. Dessa egenskaper beror i sin tur på hur miljön är ordnad och dess övergripande med struktur med topografi, vatten och vegetation.<sup>10</sup>

Dominerande natursyn i det moderna samhället innebär att naturen är till för att tillfredsställa människans behov och att människan är överordnad naturen.<sup>11</sup> Givetvis delar inte alla den dominerande synen på naturen, det finns även en förståelse för att jorden inte tillhör människan, utan människan tillhör naturen.<sup>12</sup> Något som kan speglas genom alla natur- och miljöorganisationer i världen.

## 4 Tidigare forskning

Miljöpsykologi och rekreation tog till en början plats inom arkitekturpsykologi då det sammanfördes av de två disciplinerna arkitektur och psykologi för att skapa en gestaltningspsykologi för människans välmående. Där varseblivning av omgivning, ögats funktion och färg spelar roll.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Hägerhäll, Caroline M, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 218

<sup>11</sup> Angelöw, B & Jonsson, T, 1994, *Individ och miljö*, s. 59

<sup>12</sup> Angelöw, B & Jonsson, T, 1994, *Individ och miljö*, s. 44

<sup>13</sup> Küller, Rikard, 2005, *Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige* i Johansson, Maria & Küller, Marianne (red.), *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund, s. 18



Till exempel så ökar bostäder och byggnader av god kvalitet människans tillfredsställelse vilket är viktigt för att boende skall vilja återvända till platsen. Detta är något som forskare benämner som "*place attachment*" och handlar om den tillhörighet och trygghet som människor känner för hemområden och omkringliggande miljö.<sup>14</sup> Konsekvens till detta var att psykologer intresserade sig för arkitektoniska rum och "*rummen*" där människor rör sig. Miljöpsykologerna intresserade sig för rumsperception och med tiden rummets emotionella karaktär.<sup>15</sup> Konsekvenser av av denna forskning och utveckling var det ökade intresset för miljöfaktorer i rummet då faktorer som buller, temperatur, ljus, färg och luft undersöktes.<sup>16</sup> Bland annat har studier kring hur människan rör sig över ett torg har visat att tät mänsklig kontakt kan leda till stressreaktioner där begrepp som "*personal space*" och "*privacy*" började användas för att beskriva hur man kan skapa känsla av territoriell kontroll för individer och en form av trygghet. En individs sociala delaktighet beror på en plats fysiska och sociala miljö, finns territoriell kontroll skapas en känsla av platsidentitet och social integration ökar. Detta lyfter även diskussionen kring platser som inte motsvarar vissa grupper behov är platser som kan verka segregering.<sup>17</sup>

I modern forskning inom området blev Roger S. Ulrich berömd när han 1984 presenterade att nyopererade patienter tillfrisknade snabbare om de hade utsikt mot en än park istället för en tegelvägg. Det handlade då inte om fysisk aktivitet eller frisk luft utan att det räckte med att *se* natur för att tillfriskna snabbare och må bättre. Ulrich lanserade teorin som baseras på att tanken utgör människans reaktioner och att handlingar är instinktiva reflexer som människan utvecklat genom evolutionen.<sup>18</sup>

I modern forskning och teoribildning finner man kring frågor som relaterar till natur och hälsa paret Rachel och Steven Kaplan som båda är miljöpsykologer. De menar att man kan ta in omvärlden genom ett viljestyrt system och ett icke viljestyrt. Det viljestyrda är riktad uppmärksamhet där människan prioriterar vad som är viktigast och går att genomföra. Denna uppmärksamhet är psykiskt krävande menar paret Kaplan och en begränsad resurs, och om den överbelastas klarar man inte av vardagslivet.

---

<sup>14</sup> Küller, R, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 19

<sup>15</sup> Küller, R, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 20

<sup>16</sup> Küller, R, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 21

<sup>17</sup> Küller, R, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 23-24

<sup>18</sup> Grahn, Patrik & Ottosson, 2010, Åsa, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetodens*, 57-58

Den andra icke viljestyrda uppmärksamheten kallar de för fascination och handlar om att människan spontant fångas upp av omgivningen. Här intresserar man sig av något, fångar uppmärksamhet utan att behöva genomföra handlingar. Paret kom fram till att människan återhämtar sig lättast i miljöer där man inte behöver genomföra beslut, det inte finns störande element eller mycket folk. Snarare skall det finnas sensoriska intryck och ting som attraherar uppmärksamheten, som finns i naturen, men mer i en viss natur än annan. Paret har även en lista med faktorer som bidrar till ökad rekreation.<sup>19</sup> Båda dessa teorier ligger som grund för till exempel *Alnarps rehabiliteringsträdgårdar* tillsammans med Patrik Grahns åtta upplevda parkkaraktärer och dimensioner av natur.<sup>20</sup>

Dessa teoretiker och teorier är även de som jag valt att studera i min uppsats. Eftersom dessa är främst inom området är de intressantast att undersöka för studiens skull.

## 5. Teoretisk diskussion

Generellt är syftet med miljöpsykologisk forskning att finna och att förstå samspel mellan människa och miljö. Målet är även att ge en nyanserad föreställning om hur olika miljöer påverkar människan på olika sätt – och tvärtom.

Med hjälp av ett teoretiskt ramverk för att finna rekreation i naturlandskap kan man öka förståelsen för det som observeras och man kan skapa ett tydligt sammanhang mellan orsak och verkan.<sup>21</sup> Grahns och Ottossons forskning har lett fram till *teorin om betydelseområdet* som handlar om att människans behov av att vistas i grönområden är olika beroende av psykisk förmåga och tillstånd. I detta betydelseområde sker kommunikation med omvärlden, det är här man tar in information som tolkas både känslomässigt och intellektuellt. Samspelet är känsligt och skadas lätt exempelvis vid långvarig stress. I grönområden som är sinnesstimulerande men trygga kan detta kommunikationssystem återuppbyggas.<sup>22</sup> I min teoretiska diskussion kommer jag att använda mig av Grahns åtta upplevda parkkaraktärer i natur och grönområden tillsammans med två teorier om restaurativa miljöer, där en har en känslomässig inriktning och den andra en kognitiv inriktning för naturupplevelser.

---

<sup>19</sup> Grahns, Patrik & Ottosson, Åsa, 2010, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden*, s. 59-60

<sup>20</sup> Grahns, Patrik & Ottosson, Åsa, 2010, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden*, s. 248

<sup>21</sup> Küller, R, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 28

<sup>22</sup> Grahns, Patrik & Ottosson, 2010, Åsa, *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden*, s. 62

## 5.1 Två teorier om restaurativa miljöer

”Teorin om återhämtning av koncentrationsförmågan” av Rachel och Steven Kaplan har en kognitiv inriktning.<sup>23</sup> Paret Kaplans teori stödjer sig på forskning av miljökognition, miljöpreferenser och den goda inverkan miljöupplevelser kan ha på psykologiska problem. Deras teori handlar om att medvetet rikta uppmärksamhet mot något för att må bättre och de utgår från att det är en någorlunda hämmande förmåga att kunna göra detta. För att kunna hålla koncentration vid något ointressant måste man trycka undan något annat som är intressantare vilket kräver ansträngning och kan leda till psykisk utmattning.<sup>24</sup> Återhämtningsprocesser går enligt paret Kaplans teori till så att individen kan återhämta sin förmåga genom att medvetet rikta uppmärksamhet mot något denna finner fascinerade, vilket är något som paret förutsätter sker utan ansträngning och på så sätt finna intresse igen.<sup>25</sup>

Denna ofrivilliga och enkla uppmärksamhet skapas oftast i form av fascination. Fascinationen kan även komma från något mer innehållsrikt och delas därför upp i ”hård” och ”mjuk”, där den hårda kan vara att aktivt se något man fascinerar av som en racebilstävling och den mjuka att vandra i en naturlig miljö med inslag av till exempel moln, en solnedgång, eller snö. Den mjuka delen är en del av en återställande upplevelse som reducerar trötthet i direkt och riktad uppmärksamhet eftersom man lätt kan tänka på annat.<sup>26</sup>

Den mjuka fascinationen är dock inte den enda faktorn som kan bidra till återhämtning i naturlandskapet. Från ett miljösammanhang sett sker denna fascination mellan individ och miljö och den uppstår på grund av att individen utforskar och försöker uppfatta en viss miljö. För att kunna återhämta koncentrationsförmåga krävs även att individen får en geografisk distans och känsla av *att vara borta*.<sup>27</sup> Principen av att vara borta släpper mental aktivitet som kräver direkt uppmärksamhet och bidrar till en mer konceptuell än fysisk förändring. Ytterligare faktor är *omfattning*, den bygger på att platsen för återhämtning har ett sammanhang så att individen kognitivt kan förstå vad som händer runt omkring, den skall även så vara sammanhängande att den skapar känsla av att komma in i en ny värld.

---

<sup>23</sup> Kaplan, Stephen, 1995, *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*, *Journal of Environmental Psychology*, Volume 15, Issue 3, s. 172

<sup>24</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 269

<sup>25</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 270

<sup>26</sup> Kaplan, S, 1995, *The restorative benefits of nature*, s. 172

<sup>27</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 270

Det ska finnas mycket att se på så att det tar upp alla andra störande och stressade tankar. Den sista faktorn är *kompabilitet*, att platsen är kompatibel för det en individ vill och kan göra.<sup>28</sup>

Den kognitiva teorin anpassas på naturmiljö då det finns en närhet till naturen som snabbt kopplar bort vardagen och känslan av att vara borta. Om en individ är utmattad och saknar koncentration kan den återhämta sig vid fascination, vid en känsla av att vara borta och med omfattning och kompabilitet som finns i ett utbyte mellan individ och miljö.<sup>29</sup>

**”Ett miljöperspektiv på psykofysiologisk stressåterhämtning”** av Roger S. Ulrich baseras istället på känslomässig inriktning.<sup>30</sup> Genom evolution utvecklas en visuell stimulans och reaktionsmönster som är typiskt för en miljö. Påminnelse av och vistelse i dessa miljöer kan främja stressreduktion. Stress benämns och hanteras av Ulrich som en reaktionsprocess i samband med utmatning eller hot mot välbefinnande. Återhämtning sker i situationer som bidrar till välbehag, lugn och i ett milt intresse för något. Ur ett miljösammanhang sker restaurativa processer när en individ uppfattar och uppmärksammar preferenser i miljön, framförallt gällande visuell stimulans som kan framkalla känslomässiga reaktioner.<sup>31</sup> Inom denna teori fungerar naturen som något som snabbt kan framkalla känslomässiga positiva reaktioner, detta med hjälp av bland annat vegetation och vatten som är vanliga preferenser.<sup>32</sup> Teorin fungerar främst i förhållande kortsiktiga och känslomässiga rumsliga förändringar. Detta återspeglar även att många möten med estetiska natur- och kulturmiljöer är kortvariga och kan inträffa medan man utför vardagsrutiner. Det är alltså inte alltid att en individ aktivt tagit sig ut i ett naturlandskap för rekreation.<sup>33</sup> Även om en individ skulle ta sig ut i naturlandskapet för en promenad till exempel, pågår den inte under en längre tid och är även ur den aspekten kortsiktig.

I slutändan bör man se på hur teorierna kompletterar varandra vilket jag vill göra för att skapa en så allmänpassande teori för att individer skall kunna återhämta sig och finna rekreation i naturlandskap. Den relativa nyttan blir större om man kombinerar teorierna med varandra.<sup>34</sup>

---

<sup>28</sup> Kaplan, S, 1995, *The restorative benefits of nature*, s. 173

<sup>29</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 271-272

<sup>30</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 273

<sup>31</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 273-274

<sup>32</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 274

<sup>33</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 274

<sup>34</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 275

## 5.2 Åtta upplevda karaktärer i natur och grönområden

Detta är en tankestruktur jag använder mig av för att bringa ordning och se på idéer om hur naturlandskap för rekreation enligt Grahns forskning bör vara. Det är en teori om vad människor mår bra av i naturen. Grahn har byggt upp en verksamhet med rehabiliteringsträdgårdar med grund i Alnarp utifrån teorin. Han menar att en trädgård, park eller skog bör innehålla flera olika rumskaraktärer för att den skall stimulera alla sinnen och fungera för ett terapeutiskt syfte. Han har varit med och arbetat fram åtta stycken olika parkkaraktärer som bidrar till rekreation och avkoppling.<sup>35</sup> Samspel mellan människa och miljö är bundet till identiteter, något som kan vara tydligt när människor är ledsna, då människan är i behov av en miljö som kan bygga upp denna försiktigt igen. Somliga platser talar till oss mer än andra och dessa berör mer. Naturområden med många karaktärer är något som skulle kunna beskrivas som områden med stor kapacitet till rekreation.<sup>36</sup>

### 5.2.1 Åtta dimensioner av natur

Patrik Grahn genomförde tillsammans med Gunnar Sorte i början på 1980-talet en forskningsstudie av invånare i nio svenska städer hur de använder parker och grönområden. Där blev det tydligt att människor verkar ha ett behov av att ta sig till natur av olika karaktärer och de skapade en lista med kvaliteter och dimensioner som mycket tydligt föredrogs framför andra.

Parkkaraktärerna som Grahn har definierat för rekreation är:

- Rofyllighet – Tystnad, lugn och ro. Det finns vind, vatten, fåglar och insekter. Det finns inget skräp, ogräs eller störande människor.
- Rymd – ger en lugnande känsla av att komma in i en annan värld. Har ett enhetligt utseende, exempelvis en bokskog.
- Artrikedom – innehåller en stor variation i växt- och djurliv.
- Vildhet (Natur)– växter ser självsådda ut och ger ett naturligt intryck. Det känns varken ordnat eller byggt. Gamla stigar och mossbeklädda stenar kan höra hit.
- Allmänning (Öppning) – gröna öppna landskap som tillåter aktiviteter och besök.
- Kultur – en historisk plats som erbjuder fascination av tidens gång.

---

<sup>35</sup> Grahn, P, 2005, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i (red.), *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund, s. 251

<sup>36</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 253-54

- Viste (Skydd)– en trygg och omgärdad plats där man kan koppla av men också leka och hitta på saker.
- Samvaro (Social)– en plats för fest och glada möten.<sup>37</sup>

Ett grönområde som är varierat och innefattar många av ovan nämnda rumskaraktärer attraherar generellt fler besökare än vad ett grönområde som bara har en karaktär representerad, menar Grahn. Han menar även att om en individ har tillgång till ett varierat grönområde kan ett samspel inledas på flera olika plan.<sup>38</sup>

Grahns arbete grundas bland annat på idéer från Heidigger som lyfter begreppet betydelserum. Heidigger menar att för en enskild person så konstitueras världen utefter hur hon har förmåga att bygga upp en förståelse för tings betydelserum, där spelrummet baseras och beror på egna psykiska och fysiska resurser för att göra grundvalen. Om det är så att utemiljöer framkallar minnen genom att sinnen aktiveras, man känner sig bekant och något berör det innersta. På så sätt kommer känslor, vemod och nostalgi tillbaka, i miljön finns det information och tiden gör sig påmind. Detta är något som återspeglar med intryck och signaler också vårt inre och därigenom möjligheter att rehabilitera oss och att finna rekreation och lugn i naturlandskap.<sup>39</sup> Trädgårdar har en länk gentemot en stabil omvärld och detta är något i sin tur som ”kan harmonisera kaotiska tankar, känslor och sinnen”.<sup>40</sup> Grahn menar att ren hypotetiskt skulle denna sorts harmonisering av vårt inre ske genom Heidiggers betydelserum. Detta betyder att ett naturlandskap eller område med flera rumskaraktärer innefattar större kapacitet för att kunna stabilisera och kunna ge kraft till en besökares utveckling av dennes betydelserum. ”Den fysiska miljön kan där inta rollen av en tyst terapeut”.<sup>41</sup>

---

<sup>37</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 252

<sup>38</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 251

<sup>39</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 253

<sup>40</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 254

<sup>41</sup> Grahn, P, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 254

## 6. Metod och material

### Val av metod

All återhämtning sker inte genom sömn, utan kan även ske i vaket tillstånd där det finns ”aktivitet” som skapar lugn och rekreation. I denna form av aktiv återhämtning finns det en stor variation mellan kulturer då alla inte återhämtar sig på samma sätt. Genom att fråga vad individer använder för resurser för att återhämta sig och finna rekreation i vaket tillstånd så öppnar det upp för forskning kring ämnet *restorativa miljöer* och en ökad förståelse för vad som underlättar återhämtning och rekreation. Relevanta frågor för dessa individuella miljöstudier är till exempel var någonstans rekreation sker, vem som är delaktig, hur länge och så vidare.<sup>42</sup>

Sedan 1950-talet har ett stort antal undersökningar gjorts med inriktning på vad individer söker i grönområden. Flertalet undersökningar har gjorts i former av öppna intervjuundersökningar där intervjuaren kan fråga vad som är önskvärt och vad som saknas i grönområden. Forskare har efter resultaten försökt skapa riktlinjer för vad grönområden bör innehålla.<sup>43</sup> Med detta som grund använder jag en kvalitativ metod och fokusgruppsdiskussioner för att med mina gruppdeltagare diskutera fram vad som eftersöks och uppskattas i naturlandskap för att finna rekreation. På så sätt kan gruppdeltagarna bidra på flera sätt genom olika känslomässiga och kognitiva band till naturlandskapets faktorer och gemensamt komma fram till en framdiskuterad idé om vad som är mest önskvärt.

### Varför fokusgruppsdiskussioner?

Resultatet av diskussionen ger ett rikt kvalitativt register över gruppens konversation över ett fokuserat ämne. Som forskningsmetod passar fokusgrupper bra i detta fall då det ger insikt till ett spektrum av olika individers åsikter.<sup>44</sup> En debatt kommer samla gruppens åsikter och på så sätt att generera den form av information som jag är intresserad av och som smidigt kan analyseras mot teorierna

---

<sup>42</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 254

<sup>43</sup> Berggren Barring, Ann-Margreth & Grahn, Patrik, 1995, *Grönstrukturens betydelse för användningen: en jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m fl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud*, Lic. -avh Alnarp : Sveriges lantbruksuniv., Alnarp, s. 84

<sup>44</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 129

Fokusgruppsdiskussioner förmedlar även insikter i deltagarnas olika tolkningar om en viss samhällsfråga och på så sätt får man reda på åsikterna bakom varför individer i gruppen tycker som den gör i frågan.<sup>45</sup> Ytterligare en faktor som fokusgrupper tillhandahåller är de möjligheter att se vad som skiljer sig mellan vad folk säger att de gör/föredrar och vad de faktiskt gör/föredrar i naturlandskapet. Det är troligt att det finns skillnader i attityder gentemot ett faktiskt beteende.<sup>46</sup>

Jag använder mig av fokusgruppsdiskussioner eftersom deltagarnas svar sannolikt kommer att ge en mer genomarbetad samt tidseffektiv sammanfattning av de viktigaste frågorna kring rekreativsmöjligheter i naturlandskapet. Och jag anser att fokusgrupper är passande på grund av den förståelse för debatten som man får när man ser hur en grupp diskuterar kring ämnet vilket kommer hjälpa mig under min analys.

Fokusgruppens begränsningar ligger i att individernas individuella perspektiv inte får någon uppmärksamhet. Vissa har mer att säga än andra om frågan så just då kan en viss åsikt lysa igenom extra. Om fokusgrupperna skulle ge mycket skilda resultat övervägdes enkäter som komplement, detta användes dock aldrig mer än till deltagarna i fokusgrupperna. Ytterligare begränsningar för studien som helhet ligger i att det är viktigt att observera att detta inte är en total övergripande studie över generella åsikter för ungdomar i Sverige utan att studien är baserad på två fokusgrupper med individer i åldrarna 19-29 i Lund och Stockholm där alla varit studenter i Lund och således diskuterat grönområden i Lund.

### **Utvalda fokusgrupper**

Jag har valt att utgå från två fokusgrupper med fem respektive sex deltagare i grupperna. Båda grupperna var blandat kvinnor och män. Det fanns en idé om att grupperna kan prata friare om den är fokuserad på ett kön och på sätt få fram specifika åsikter. Men jag fann att en bredare diskussion skulle ske i blandade grupper. Att dela idéer, tankar och upplevelser är grunden till fokusgrupperna, detta behöver ett klimat av respekt mellan deltagarna.<sup>47</sup> Alla deltagarna i gruppen kände inte varandra sedan tidigare, men ett antal av dem var valda ur samma ”sociala grupp” och kände varandra sedan tidigare. Jag frågade totalt 14 personer om de ville vara med i mina fokusgrupper, alla som blivit tillfrågade ville inte vara med.

---

<sup>45</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 131

<sup>46</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 132

<sup>47</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 133



Optimalt är mellan 4-10 deltagare, men det hela beror dock på hur många deltagare man får ihop.<sup>48</sup> Tillslut hade jag två fokusgrupper med sex och fem deltagare i respektive grupp. Alla som accepterade att vara med dök upp under diskussionen. Jag kände inte att det var ett problem att enstaka deltagare i varje grupp kände varandra sedan tidigare, det bidrog mer till en avslappnad och friare diskussionsmiljö. Deltagarna i fokusgrupperna var intresserade av ämnet de skulle diskutera och alla var engagerade och villiga att dela med sig om sina tankar, utan att tidigare egentligen tänkt på ämnet mer än när jag tillfrågade mina deltagare hur de kände för att ta upp ämnet fram tills diskussionen ägde rum. I ett projekt som detta angående rekreation i naturen är det relevant för mig att rekrytera deltagare som till exempel vandrar, klättrar, cyklar eller rider mycket i naturen.<sup>49</sup> För mig som har ett deltagarurval med nästan endast studenter i Lund eller Stockholm finns inte alla dessa deltagare representerade. Cykling och ridning fanns med och alla i grupperna hade vid flera tillfällen gått längre promenader i naturlandskap.

Jag har använt två grupper och totalt elva deltagare i mina fokusgrupper. Detta på grund av att det var svårt att hitta deltagare och tidpunkt för själva diskussionerna. Jag övervägde att använda mig av ytterligare en fokusgrupp, men när mina två gruppdiskussioner var genomförda och sammanfattade upplevde jag tillräcklig teoretisk mättnad uppnått och för mitt syfte med uppsatsen. Dock är två fokusgrupper är inte helt representativt för ämnet. Eftersom grupperna var få och små blev diskussionerna mer till djupintervjuer med fokusgrupper vilka fortfarande gav rimliga resultat.

### **Genomförandet av fokusgruppsdiskussionerna**

Diskussionen kretsade i sin helhet kring ett grundämne, vilka faktorer som bidrar till rekreation i naturlandskapet. För att ämnet inte skulle bli för spretigt eller inte ge tillräckligt med material ingick en serie av specifika frågor vilka jag presenterade för gruppen under diskussionen. Min roll var som moderator mer än som deltagare i diskussionerna. De specifika frågorna berörde var rekreation sker, vem som är delaktig, hur länge man visats i naturlandskapet och så vidare.

---

<sup>48</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 133

<sup>49</sup> Flowerdew, Robin & Martin, David (red.), 2005, *Methods in human geography*, s. 137

## **Hur kvalitativt material analyseras**

Under mina fokusgruppsdiskussioner valde jag att dela ut ett formulär med frågorna till alla deltagare samt att jag själv antecknade genomgående under diskussionen. Detta för att deltagarna skulle kunna anteckna stolpar att ta upp under diskussionen. Dessa formulär samlade jag sedan in för att använda om mina anteckningar inte räckte till. Ytterligare en anledning till att alla deltagare fått svara på ett formulär är att jag använder det som komplement om någon kände att en fråga inte fick tillräckligt med utrymme och kunde på så sätt utveckla ett svar. Detta har dock tagits i beaktning, att det inte är ett frambesvarat svar av gruppen utan en individs svar. Jag valde själv att anteckna för att kunna direkt notera vad personerna sa till varje fråga. På så sätt kunde jag genom diskussionen hålla koll på vem som sagt vad och ifall en person berört en fråga tidigare och eventuellt återkoppla om diskussionen närmade sig ämnet igen.

## **Fokusgruppernas frågor**

Jag har valt att nämna alla frågorna i detta stycke främst för att man som läsare lätt skall kunna överblicka frågorna och förhoppningsvis ha dessa i bakhuvudet i följande analys. Frågorna är skapade utifrån teorierna (där de delats upp i frågor som kan riktas antingen åt det kognitiva eller känslomässiga hållet). Många frågor är mycket lika varandra och förväntas få snarlika om samma svar. Detta är för att kunna urskilja sig från vad som eftersöks mycket och vad som eftersöks mest. På så sätt har jag i stort sett kunnat räkna ord, vad som nämns flest gånger är vad individerna i grupperna medvetet (kognitivt) och omedvetet (känslomässigt) eftersöker mest. Mina diskussionsfrågor är även inspirerade av frågeformulär ur Berggren Barring och Grahns rapport i landskapsplanering, Grönstrukturens betydelse för användningen. Dessa formulär användes just för att ta fram Grahns åtta parkkarakärer.

Som nämnt i teoridelen gör de kognitiva och känslomässiga teorierna större relativ nytta av att kombineras med varandra. I min metod har jag valt att använda mig av diskussionsfrågor som behandlar känslomässiga och kognitiva faktorer var för sig, men väljer att tolka dessa tillsammans eftersom mina intervjupersoner diskuterar fram ”gemensamma” svar.

- Vad tänker ni är rekreation i naturlandskap och var finner man det?
- Var sker rekreation för er?
- Vilka faktorer bidrar till rekreation i naturlandskap för er?
- Vem är med? är ni själva?

- Hur länge/ ofta?
- Föredras naturlighet (fritt växande landskap och natur) eller miljöer påverkade av människan? (kulturlandskap, som ängsmark, hagar osv.)
- Känner ni behov av att fascineras? Att få en ”känsla av att vara borta”? (kognitiv)
- Krävs det att något fångar uppmärksamheten i naturen för att kunna koppla bort ex. skola/arbete?
- När ni rör er i natur, är det för att släppa skola/arbete, motionera, umgås eller andra anledningar? (Är målet att bli avslappnad?)
- Känner ni rekreation när ni vistas kort i natur/kulturlandskap? (Ex gå igenom ett grönområde på väg någon annanstans, kort promenad i ”hästhagen” osv.) (känslomässig) (Räcker endast en kortare promenad?)
- Vad värderar ni? Faktorfrågor att uppskatta; att det finns fåglar/ djur att upptäcka, att det finns växter att studera, att området har naturprägel, att området hyser djur osv.
- Vilka kvaliteter söker ni? (ex, tyst och lugnt, städat, trygghet, möjlighet till att finna avskildhet, mycket folk i rörelse, möjlighet till underhållning, området är stort och fritt, lätt att färdas i, lekredskap, området är kuperat alt. öppna ytor, att området är utsmyckat med blommor, statyer och fontäner, servering/ kiosk finns, lättillgängligt alt. inte nära men lättillgängligt osv.) Man får nämna fria svar.
- Diskussion baserad på Grahns karaktärer, deltagare förväntas även ranka karaktärerna; Rofylldhet, Natur, Artrik, Rymd, Öppning, Skydd, Social, Kultur

## 7. Analys

I denna del presenteras fokusgruppsdiskussionernas resultat och min samlande empiri som analyseras direkt med teorin. Empirin analyseras och presenteras i samma ordning som frågorna ställts. Efter analys av empirin följer en slutsats med mål att svara på frågeställningen. Varje underrubrik inkluderar flera frågor från fokusgrupperna.

### **Vad är rekreation och var söker man den?**

Grupperna anser generellt att rekreation är en återhämtningsprocess. Eftersom ämnet presenterats att utspela sig i naturlandskap menar de även att rekreationen främst sker i naturlandskap och andra grönområden såsom parker. De menar även att rekreation kan ske på platser i urbana miljöer som uppskattas.

Urbana parker ger inte samma sorts lugn och frihet som naturlandskapet utanför staden, men det ansågs fortfarande som en rekreationsfaktor. Den fullständiga rekreationen som grupperna diskuterade sker "borta", i miljöer som inte är hemma och miljöer som man vanligtvis inte vistas i, precis som är ett av paret Kaplans mjuka fascinationsfaktorer för att kognitivt känna rekreation.<sup>50</sup> Vid diskussion av var rekreation sker för deltagarna är de vanligaste svaren, vatten, hav och skog platser/faktorer som nämns som inbringar känsla av lugn och möjlighet att kunna slappna av. Generellt nämner gruppdeltagarna sina egna eller släktingars sommarställen som platser där man vistas periodvis och därför är van att känna en viss känsla av rekreation och återhämtning. Dessa sommarställen ger en regelbunden återkommande känsla av lugn och ro och man nästan förväntar sig en känsla som infinner sig vid varje besök. Man förknippar därför platsen med lugn och är en viktig del för det individuella betydelseområdet. Detta visar på ett reaktionsmönster som Ulrich beskriver. Påminnelsen om denna känsla lugnar och skapar trygghet. Detta gör att man dessutom längtar tillbaka till dessa platser eftersom man förväntar sig att känslan skall fortsätta.<sup>51</sup> Landskap som deltagarna i fokusgrupperna främst söker rekreation i kortare stunder (motion, promenad osv.) är generellt öppna platser med en fri *men* kontrollerad natur. Vårdade natur- och kulturlandskap som på något sätt är brukade ger en känsla av trygghet vilket är högt värderat. För längre vistelser som semester är naturlandskap med närhet till havet mest uppskattat.

### **Faktorer som eftersöks**

Ytterligare faktorer som diskuteras är att det gärna får vara friskt ute, "*krispigt så att det biter i kinderna*", så att man känner att man är ute i natur och verkligen känner sig borta från vardagen. Utöver detta får det gärna vara relativt folktomt så att en form av privathet infinner sig. "*Man kan göra sin grej utan att bli observerad*" nämner en individ bland annat som argument.

Geografen Jay Appleton beskriver att inom rumslighet, dess öppenhet och slutenhet, att människor generellt föredrar landskapsmiljöer där man kan överblicka landskapet och vistas där utan att bli sedd av någon annan.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 270

<sup>51</sup> Hartig, T, 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 273-274

<sup>52</sup> Sorte, G, 2005, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i (red.), *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund, s. 232

Det är en form av trygghet att känna sig säker utan att bli iakttagen. För att finna och känna rekreation i största möjligaste mån är detta en faktor som bör uppnås och en faktor som är värd att undersöka i naturlandskapet. Det är dock inte endast i naturlandskap som man söker efter denna trygghet utan den anpassas väl även till urbana områden. Trygghet menas vara en viktig aspekt vid människans visuella kommunikation och mellan den fysiska miljön man vistas i.<sup>53</sup> ”Äldre människor föredrar parker med öppen karaktär medan yngre däremot föredrar parker av mer slutna karaktär. Detta kan tolkas som ett uttryck för behov av kontroll”.<sup>54</sup> Detta är ett tecken på att individer väljer miljöer där de känner sig säkra och trygga när behovet av kontroll spelar en stor roll för att känna sig hemma, bekväm och allts avslappnad i naturrummet. Man undviker platser som kan erbjuda överraskande moment, detta är moment som skiljer sig mellan äldre och yngre personer. Det är även så att slutna rum som finns i naturmiljöer skänker en möjlighet till avskildhet utan att vara ensam, det har en avslappnande inverkan.<sup>55</sup>

Precis som Appleton beskriver beskrev deltagare i fokusgrupperna att de finner kvaliteter som trygghet och säkerhet som två av de viktigaste faktorerna när de skall slappna av i naturlandskapet. Utan en form av säkerhet så går det inte att slappna av och komma till ro.

## **Sällskap**

I diskussionen kring hur man visas i naturen, ensam eller med sällskap, för att finna rekreation är deltagarna mycket splittrade och har skilda åsikter inom fokusgrupperna. Man är helst själv om målen är att slappna av, men det beror också på hur mycket man vill vara ifred och vad man vill komma bort ifrån. Är en vän med är det mer trevligt än lugnt. Generellt kommer grupperna fram till att man vill kunna njuta ifred, men ändå gärna med sällskap. Det ultimata var att vara med någon som man kan vara tyst och bekväm med. Hur länge och ofta rekreativstunder sker beror helt på ”*state of mind*” för tiden. På en vardag hade det varit önskvärt med en timme eller två flera gånger i veckan, dock är detta något som sällan händer. Grupperna enas om att de trots allt rör sig en längre tid i naturmiljö minst en gång i veckan. Om detta sker i parker eller fritt naturlandskap beror helt enkelt på omständigheter för stunden, men önskvärt är fritt naturlandskap.

---

<sup>53</sup> Sorte, G. 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 233

<sup>54</sup> Sorte, G. 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 233

<sup>55</sup> Sorte, G. 2005, *Svensk miljöpsykologi*, s. 233

Vistas man till exempel på ett sommarställe en längre tid skapas en form av koncentrerad rekreation eftersom det är ett intensivt lugn och på grund av att man inte kan göra så mycket mer än att *"ta det lugnt"*. Dock ansåg några av deltagarna att man kan inte vistas för länge på dessa platser då det är *"enformigt och man blir uttråkad"*. En deltagare lyfter då frågan om det inte är ett tecken på att man är verkligen utvilad?

Gruppen höll med om att det stämde. Då man ofta vistas en längre tid på till exempel sommarställen känner man sig med tiden mer och mer avslappnad och frånkopplad allt som rör skola eller arbete. Man blir uttråkad och tokig av att inte stimuleras och ser detta som ultimata tecken på att man är utvilad när man känner ett sug efter att få komma tillbaka till vanliga livet, menade samma grupp.

### **Naturlandskap eller kulturlandskap**

Den ena gruppen anser att ju mer naturlig miljö ju bättre, det ger en friare stämning och en större känsla av att kunna göra som man vill och kan röra sig fritt i naturen. Gruppen tänkte precis som Kaplans kompatibilitetsfaktor följer, att platsen skall vara kompatibel för att individen skall kunna göra som den vill.<sup>56</sup> Den andra gruppen önskar mer *"tillrättalagda"* grönområden. Naturlandskapet som de rekreativt vistas i bör vara estetiskt vackert, det får gärna vara lummigt men det skall finnas någon form av organisation och struktur. Hagar, bondgårdar och långa vinrankor nämns som exempel på detta. Ena gruppen nämner även som exempel på detta att desto äldre kulturmiljö som återfinns desto lugnare känsla ger den. Oavsett på miljön är naturlig eller på något sätt brukad tycker grupperna att det är viktigt att kunna överblicka situationen var man befinner sig, detta på grund av att man vill känna sig trygg i miljön för att kunna slappna av helt och finna lugnet.

### **Uppmärksamhet**

Behov av fascination och olika uppmärksamhetsfaktorer i naturen hade generellt låg preferens i diskussionerna, snarare desto färre ting som fångar uppmärksamhet desto bättre ansåg deltagarna. En grupp nämner specifikt att det inte skall finnas för mycket att titta på, utan att de hellre lyssnar på en pod eller musik för att inte tänka på jobbiga saker i vardagen, men gärna gör det under en promenad i naturen. Den andra gruppen nämner dock att det är härligt med vackra vyer och att det kan vara skönt att bli betagen av något och häpnad, men att det inte är en faktor som gör att man kopplar bort vardagstankar mer än för en liten stund.

---

<sup>56</sup> Kaplan, S, 1995, *The restorative benefits of nature*, s. 173

Ytterligare faktorer som kopplar bort vardagen som kom på tal är bland annat att få ta hand om djur eller vistas bland djur. Det gör att man nästan endast kan rikta tankar mot djuren, vilket är en form av fascination. Enligt grupperna ligger fascinationen snarare i att få göra en *aktivitet* i naturlandskapet som kräver uppmärksamhet och inte att man skall *observera* något som kräver uppmärksamhet. Denna aktivitet får mer än gärna ske i naturlandskap och skall inte gå ut på att endast vistas i naturen. Kulturmiljöer hade en låg fascinationsfaktor av att utläsa från diskussionerna, det var inget som distanserade skola/arbete speciellt utan det var snarare något estetiskt vackert och generellt härligt att vistas bland.

### **Vistelse/ Parker**

Grupperna hade mycket skilda tankar om man kan finna rekreation genom att vistas en kortare tid i naturlandskapet. Till exempel diskuterades det då man vid en kort promenad mellan två platser kunde ”passa på” att välja en naturväg till skola/arbete och njuta av naturen. Det var önskvärt att ta en väg genom en park, om det var möjligt, där Lundagård, en central park i Lund ofta kom på tal. Parken ligger så centralt att det ofta var den snabbaste vägen. Även Botaniska Trädgården i Lund var omtalad eftersom det är en tillgänglig och mycket uppskattad park i Lund. Både Botaniska och Lundagård var parker som deltagarna sa att de passerade till skola eller arbete. Lunds Stadspark var inte en plats där deltagarna hade för vana att vistas i eftersom de fann att för många andra människor var där och således inte en tillräckligt lugn plats för rekreations syften. Skulle de göra aktiviteter eller sporta kunde de tänka sig att utföra detta i Stadsparken. (se bilaga, kartan visar de tre omnämnda parkernas placering i Lund och deras centrala läge som förklarar varför de blir till genomgångsparker)

*”När man ser allt som är grönt associerar man det starkt med fri natur och ett lugn infinner sig”.* Detta återkopplar till Ulrich som menar att påminnelse lugnar, precis som deltagarna nämner att de associerar grönska med lugn borde deras eventuella omvägar i grönområden i någon mån bidra till stressreduktion och att man känner sig mer fri från spänningar.<sup>57</sup> Andra berättar att rör man sig i natur handlar det om att endast vistas där för syftet att finna rekreation, annars handlar det om att ta sig från a till b. Detta diskuterades fram och tillbaka och grupperna kunde inte komma fram till om man kunde känna rekreation genom att endast passera en park. Men eftersom många i grupperna associerar all form av natur med någon form av lugn samt det är vackert att titta på uppskattas det om man passerar grönområden.

---

<sup>57</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 273-274

Ulrich menar även att naturen kan snabbt framkalla positiva reaktioner rent känslomässigt via bland annat vegetation och att detta alltså skulle bidra positivt även om vistelsen är kort och sker i vardagsrutinen.<sup>58</sup>

## Egenskaper

Vid diskussion av faktorfrågor och preferenser fick deltagarna fritt nämna vad som prefererades i kultur- och naturlandskapet. Preferenser ligger inom den kognitiva teorin om att man vet att man kommer må bra av något och kan därför efterfråga det för att lättare finna rekreation. Man riktar medvetet sin uppmärksamhet mot något som naturmiljön erbjuder och via fascination så är det lätt att tänka på annat än vardagens krav på uppmärksamhet.<sup>59</sup> Deltagarnas preferenser låg framförallt inom det mer fritt växande landskapet men även djurliv togs upp som en faktor. Djur fick gärna finnas där man vistades eftersom man enkelt kan rikta uppmärksamhet mot något. Paret Kaplan beskriver att om fascinationen sker utan ansträngning kan man finna intresse igen.<sup>60</sup> Dock vill deltagarna inte bli överraskade av djur i naturen, utan de poängterade vikten av att kunna överblicka situationen. Om man blir nervös till exempel av djuren skapar det inte något lugn i situationen. Faktorer som fåglar och kryp uppskattas generellt inte alls och svanar till exempel beskrivs som vackra att titta på men också obehagliga. Djurfrågan mynnade ut i att de får finnas, men gärna i begränsad mängd och under kontroll. Det som har med vatten att göra var egenskaper grupperna uppskattade, allt från hav till bäckar. Utöver detta efterfrågas träd, sol, sten, klippor, stigar och ett kuperat naturligt landskap. Sådant som människan biologiskt betingat uppfattar som fascinerande.<sup>61</sup>

## Kvaliteter

Deltagarna diskuterade många och olika kvaliteter som platserna utöver preferensfaktorer gärna fick innefatta. Dessa var kvaliteter som folktomhet, trygghet och ljus miljö, i andra hand är platsen helst lättillgänglig samt att det är rent och städat och finns organiserad struktur. I tredje hand är det skönt om platsen är avskärmd från urban miljö, man skall kunna överblicka platsen, det får inte vara trångt och att det inte skall finnas höga ljud, men vind och vatten får låta. Detta utvecklas mer i diskussionen om Grahns parkkaraktärer.

---

<sup>58</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 274

<sup>59</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 271

<sup>60</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 270

<sup>61</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 271



Grupperna ansåg även att naturlandskapet är mycket öppet och tillåtande för alla människor att delta i. I denna diskussion kom samtalen aldrig in på ämnet om tillgänglighet. Till grönområdena vände sig de som utanför det urbana samhället. Diskussionen handlade istället om naturlandskap och grönområden som en tillåtande plats för alla människor att delta i. Detta återkopplar de till att alla individer inte vill vistas i naturen oavsett tillgång till den och en av grupperna nämnde att om man inte rör sig i naturen för motion eller umgänge så gör man inte det, och så enkelt är det. Dock var deltagare i mina grupper relativt ense om att de skulle välja att söka rekreation i natur framför urbana områden och att de alla hade intresse av att ta sig ut i naturen. På frågan om de faktiskt vistades i naturen för att bli avslappnade var många splittrade och det var svårt att enas om ett gemensamt svar. Slutsatsen blev snarare att de tyckte om att känna att de var borta från vardagen men visste inte om att det var för att slappna av.

Båda grupperna tog upp att de rörde sig i naturen för olika former av aktivitet, allt ifrån att motionera till att umgås med vänner. De menade att all aktivitet innefattar någon form av rekreation eftersom man tar paus från vardagen menade grupperna och därför är alla faktorer viktiga, och bidrar således till en form av avslappning.

### **Diskussion kring Grahns åtta karaktärer**

Efter diskussionsfrågorna som huvudsakligen berört naturlandskapet och faktorfrågor, gick samtalen i fokusgrupperna över till Grahns åtta parkkaraktärer. Diskussionen behandlade huruvida mina två utvalda fokusgrupper ansåg att Grahns karaktärer stämde in på deras personliga preferenser och de diskuterade fram gemensamma önskemål. Efter förklaring av vad varje karaktär innebar (*rofylldhet, natur, artrikedom, rymd, öppning, skydd, social och kultur*) fick grupperna diskutera vad de ansåg hade ett värde inom varje karaktär och sedan ranka dessa gemensamt. Grupperna lyfte även de faktorer som de inte ansåg ha värde inom karaktärerna, detta blev dock en inblick i individuella preferenser men får ändå utrymme eftersom det påverkar individens motiv till att vistas och inte vistas på vissa platser.

*Rofylldhet* – innebar för grupperna tystnad, lugn, vind, vatten, inga störande moment, liksom Grahns förklaring lyder. Detta ansågs vara en av de viktigaste karaktärerna för just rekreationens skull. Eftersom den dels ger en känsla av att vara borta men även att för en stund komma ifrån stress som omger en i vardagen.

Det uppskattades också att det inte finns störande faktorer som ljud eller andra människor, samt att det inte fanns något störande visuellt som drar aktiv uppmärksamhet till sig utan snarare att man enkelt kan vandra med blicken över hav till exempel.

Det är dock en diskussionsfråga huruvida vatten aktivt drar uppmärksamhet till sig eller om det är en naturfaktor som vilken annan i landskapet, detta berördes emellertid inte under diskussionerna. Utöver detta så prefererades vindstilla miljöer som ingav känsla av lugn. Blåsiga miljöer kändes stressiga. Rofyllighet rankades totalt 8/10.

*Rymd* – vilket innebär känslan av att komma in i en annan värld eller områden med enhetligt utseende. I gruppernas tidigare diskussioner om värdet av att känna sig borta uppskattades denna karaktär mycket. Enligt Kaplans är denna känsla en viktig faktor för att kunna återhämta koncentrationsförmågan.<sup>62</sup> Då en individ får en geografisk distans från sitt normala liv och upptäcker nya miljöer sker det eftersom man fokuserar uppmärksamheten åt något, utan att man vet det. Därigenom kan man tolka att grupperna inte tror att de behöver fascineras av något när de vistas i naturen, men ändå gör det utan att alltid veta om det.

Det var även en viktig faktor att inte få bli störd, andra människor fick gärna vistas på samma plats men de skulle vara i samma lugna sinnesstämning. Utöver detta skulle naturen vara luftig och fri och det fick helst inte finnas en känsla av att vara instängd då även det ansågs vara stressande. Grupperna refererade båda till skogen för denna karaktär och den fria och öppna känsla som infanns vid till exempel skogspromenader, då även andra kunde vistas på platsen. Rymd rankades totalt 7/10.

*Artrikedom* – platsen innefattar en stor variation i växt- och djurliv. Detta ansågs ha en mycket låg relevans. Kan anses märkligt då en av grupperna tidigare diskuterat värdet av djur på en plats de rekreativt skulle vistas på hur som helst uppskattades om dessa djur var kontrollerbara, så tolkningen är förståelig med dessa faktorer inräknade. Det sades till slut att artrikedom inte var särskilt viktigt, bara det finns växtlighet. Artrikedom rankades 3/10.

---

<sup>62</sup> Hartig, 2005, T, *Svensk miljöpsykologi*, s. 270

*Vildhet/ Natur* – naturligt intryck, varken ordnat eller byggt. Detta var en karaktär som diskuterades fram och tillbaka och var svår att enas om vad som uppskattades mest. Delar av grupperna ansåg att ordning och struktur är eftersträvansvärt eftersom det skapar en estetisk vacker ordning. Landskapet i Provence togs upp som exempel, med ordnade vinrankor i ett stort och fritt landskap. ”*Det ser naturligt ut men är brukat*”

Delar ansåg att strukturen gärna fick ge ett intryck av att se vild och naturlig ut. Det skall helt enkelt inte se planterat eller aktivt organiserat ut. Ett lummigare intryck skapar en avslappnad känsla av att det är orört, att man är först på platsen och det skapar en utforskande uppmärksamhet mot något då man försöker uppfatta en ny miljö. Denna ofrivilliga och enkla uppmärksamhet skapas oftast i form av fascination just i att upptäcka. Dessa platser kan dock lätt närma sig ett ovårdat intryck vilket ingen av grupperna ansåg var eftersträvansvärt, det skulle istället skapa oro. Vildhet rankades totalt 5/10.

*Allmänning/ Öppning* – gröna öppna landskap tillåtande för aktivitet. Resonemanget följde att det hellre skulle vara öppet än trångt som i skogen, men att skog skulle föredras framför till exempel en öppen hage. Utöver detta prefererades lövskog framför barrskog då det gav ett öppnare intryck. Generellt öppna ytor var något som förknippades med åkermark som man inte vistades på. Liksom med karaktären vildhet behandlande diskussionen att platser som är öppna och fria lätt kan se ovårdade och smutsiga ut vilket inte var önskligt. Allmänning var inte något som generellt prefererades av grupperna utan ansågs mera vara något som alltid ingick och borde finnas i naturlandskapet. Allmänning rankades totalt 6,5/10.

*Kultur* – en historisk plats som erbjuder fascination av tidens gång. Detta ansågs vara en positiv tillgång om det skulle råka finnas men inte något som aktivt eftersöktes vid till exempel promenader eller utflykter. Fascinationsmässigt så diskuterade grupperna fram att om det skall finnas något att aktivt fokusera på, utöver något socialt eller musik i öronen så var det att platser gärna kunde innefatta historik i form av byggnader, exempelvis gärna slott. Karaktären kultur erbjuder historia och visuell aktivitet är en direkt länk till en hård fascination som Kaplans använder sig av.<sup>63</sup> Hård fascination är vanligare att använda sig av i fall då personer mås så psykiskt dåligt att de är i behov utav att rikta uppmärksamhet.

---

<sup>63</sup> Kaplan, Stephen, 1995, *The restorative benefits of nature*, s. 172

Ingen i mina fokusgrupper befann sig i ett sådant tillstånd vilket kan vara en förklaring till att kultur inte alls ansågs viktigt. Det kan ytterligare helt enkelt bero på personliga intressen, men grupperna enades var för sig om att för att finna lugn och återhämta sig ansågs det inte lämpligt att vistas i kulturhistoriska byggda miljöer utan hellre brukad natur såsom ängar och hagar. Kultur rankades totalt 3/10.

*Viste/skydd* – en trygg och omgärdad plats. Detta var en väsentlig punkt för gruppdeltagarna på grund av den tryggheten som de vill känna när det vistas i ett naturlandskap som man inte vistats i tidigare, de menar att man lätt kan bli rädd för okända saker och då är det svårt att slappna av om man ständigt är ängslig. För en total säkerhetskänsla vistas deltagarna hellre i miljöer de sedan tidigare känner till. Deltagarna i ena gruppen nämnde även faktorn att de vill vara på platser de känner till, för då vet man var vägen ut finns. Viste rankades totalt 7/10.

*Samvaro/social* – en social plats för fest och glada möten. Detta ansågs inte vara viktigt i någon av grupperna. Främst på grund av att för att finna rekreation är det rimligast att man vistas på lugna, trygga platser där man ofta är ensam. En plats för fest och möten är således inte en sådan plats som man slappnar av på, inte för att återhämta sig från stressiga vardagsmiljöer. Dock uppskattas det generellt om grönområden såsom centrala parker har plats för social verksamhet då parker sågs som typiska öppna och smidiga mötesplatser för folk. Samvaro rankades totalt 1/10.

## 8. Resultat

Trots att rekreation i grönområden är synnerligen viktigt inom samhällsplanering är det svårt att säkerställa vilka faktorer och karaktärer som bör ingå. Kunskap om miljöpsykologi och hur det kan bidra till en hållbar samhällsutveckling med människans välmående i fokus är relevant för en moden planering av natur- och kulturlandskap. Genom djupgående intervjuer i form av fokusgruppsdiskussioner har jag försökt att finna de värden som rekreationsplatser kan och bör innefatta samt vilka som är de viktigaste faktorerna och karaktärerna för gröna rekreationsområden i natur- och kulturlandskap. Frågeställningarna står som rubriker där jag under diskuterar och svara på dessa.

## 8.1 Slutsatser från frågeställningar

### **Vilka värden innefattar rekreationsplatser i naturlandskapet enligt fokusgrupperna gentemot miljöpsykologisk forskning?**

Utifrån detta vill jag fokusera på värdet för individen som söker rekreation och värden som innefattas i naturlandskapet för denna. För att man skall nå välmående behöver platsen ha en viss omfattning och ett sammanhang så individen kan lokalisera sig och känna sig trygg. Omfattningen handlar såväl om att komma in i en ny värld som att känna sig trygg. Fokusgrupperna har visat att de uppskattar värdet att *"komma bort från vardagen"*, något som värderas i Kaplans teori. Att lämna vardagen som kräver uppmärksamhet och istället känna sig fascinerad av något och känna en kravlös uppmärksamhet mot något är skönt, oavsett om det sker en längre eller kortare stund. Naturen är rikligt utrustad med många fascinerande objekt där framförallt de mjuka fascinationsobjekten som bara solen och havet skapar rekreation. Det är enkelt att vistas i dessa miljöer och de får en att tänka på annat för en stund. Den naturlika miljön är den med högst kompatibilitet har det visat sig. Att endast vistas korta tider i grönområden är positivt menar grupperna då det är svårt att få till längre vistelser. Lite är helt enkelt bättre än inget. Dock är sommarvistelser längre periodvistelser som framkallar minnen genom att man är bekant med en plats och där betydelseområdet spelar in. Känslor, vemod och nostalgi kommer tillbaka vilket skapar en återkommande trygghet via betydelseområdet. Rekreativvärdet baseras utifrån fokusgrupperna mycket likt den miljöpsykologiska forskningen och de stämmer överens. Deltagarna vill finna rekreation på platser de har en vana att vistas på eftersom de vet vad de kommer att känna. Tryggheten i detta och tryggheten i att känna platsen bidrar till ett lugn vilket är ett viktigt värde för en plats för rekreation i landskapet.

### **Vad uppfattas som de viktigaste rekreationsfaktorerna i naturlandskapet enligt fokusgrupperna?**

Som nämnts tror många att faktorer som sol, dagsljus frisk luft och aktivitet bidrar till lugnande effekter, detta är en kognitiv faktor då de redan innan de tagit sig ut i naturlandskapet anser att de förmodligen kommer att finna någon form av rekreation på platsen.

Under diskussionerna i mina fokusgrupper har det framkommit att det finns miljöer som är svårdefinierade som naturlighet och huruvida de är miljöer påverkade av människan. Där är ett klassiskt exempel svensk ängs-och hagmark som av många människor uppfattas som natur men är en miljö skapad av människan och fortfarande beroende av att den brukas. Kulturmiljöer som rekreationsplatser är genomtänkt vårdade och skötta kulturmiljöer som i sin tur ger ett högt upplevelsevärde. Dock bidrar inte alltid ett högt upplevelsevärde till ett högt rekreationsvärde, om man ser till mina två fokusgrupper. De värderar kulturhistoria i naturlandskapet och något estetiskt vackert, men inte något de skulle anstränga sig för att söka upp. Speciellt inte om de planerade att vistas i natur- och kulturlandskap med mål att finna rekreation.

Fokusgruppernas främsta faktorer för rekreation berörde tystnad, folktomhet, att platsen var ljus, städad och lätt att överblicka. Utöver detta spelade vatten den främsta rollen för att kunna slappna av. Det finns alltså önskvärda riktlinjer och målpunkter, vad som uppskattas för rekreation och alltså eventuellt bör ingå i fulländad plats för rekreation enligt fokusgrupperna. Utöver punktobjekt, såsom vatten och skog, som tillför en trevlig vistelse i landskapet och är en orienteringsskapande och i sin tur skapar trygghet i naturlandskapet finns det faktorer som baseras på människans inverkan. Detta är bland annat tystnaden på platsen, folktomheten och att platsen är städad och strukturerad. Att platsen är ljus och lätt att överblicka beror på geografiska förhållanden där vegetation, dagsklimat och platsens uppbyggnad ingår.

Varierade park-, trädgårds- eller grönområde har ofta många rumskaraktärer representerade, detta i sin tur attraherar fler besökare än till exempel en park som endast har någon av dessa karaktärer. Generellt det är svårt att säkerställa *de viktigaste* rekreationsfaktorerna. Man kan beskriva naturområden med flera karaktärer som områden med en större stabiliseringskapacitet, vilket ger mer kraft till besökaren. Varje individ har olika preferenser och inom miljöpsykologi får man räkna med att individer tar sig till platser de känner talar till en och påminner om en viss känsla av lugn. Om motivet är en handlingskraft är det en kognitiv handling, människan vill ut i naturen för att finna rekreation, men den kan vilja det eftersom den känner igen att natur-och kulturlandskap bidrar till lugn för denna. Man förväntar sig att något ska ske eftersom att man känner igen effekterna, alltså binds kognitiv och känslomässiga faktorer samman här.

Geografisk placering och utformning har en betydelse för den rekreation som kan ske på en given plats. Även rumslig dynamik har en betydelse vid människans preferenser av olika landskapsmiljöer. Vissa spenderar endast korta stunder i naturlandskapet för att finna lugn, andra söker äventyr och lång vistelse i naturlandskap för verklig rekreation.

**För att se i vilken mån Grahns parkkaraktärer överensstämmer med fokusgruppernas preferenser kan man enklast återkoppla till fokusgruppernas rankning av karaktärerna utöver diskussionen.**

Generellt rankade fokusgrupperna karaktärerna artrikedom, kultur och social samvaro relativt lågt och ansåg att dessa innefattade relevanta faktorer men inte var helt givna för grönområden med rekreation som mål. Artrikedom diskuterades aningen hastigt, med tolkning av att fokusgrupperna fann det aningen betydelselöst. Så länge det fanns växtlighet var deltagarna nöjda. De verkade inte reflektera över att variation av växtlighet skulle kunna vara rogivande och en mild uppmärksamhetsfaktor. Kulturhistoriska miljöer var inte något som aktivt eftersöktes men en tillgång om det råkade finnas. Ur karaktären kultur eftersöktes hellre brukat visuellt vackert landskap snarare än byggda kulturmiljöer. Kulturlandskapet ansågs vara något som visserligen var vackert men inte något deltagarna sökte sig till. En social samvaro rankades allra lägst av alla karaktärer. Att det skulle finnas plats för *”fest och glada möten”* i naturlandskapet som man vistades i för rekreationens skull ansågs irrelevant för deltagarna då de menade att om man söker rekreation söker man inte efter en social samvaro för tillfället.

Vildhet och allmänning var rankades på en mellannivå då de inte innefattade faktorer som var helt avgörande utan snarare mer eller mindre uppskattade i naturlandskapet. Platsen för rekreation skall till exempel inte vara för planerad eller ordnad, men det skall ändå finnas en struktur som bidrar till trygghet för individen som vistas där i rekreationssyfte. Deltagarna uppskattade hellre ett öppet än slutet naturlandskap. Parallellt fanns det ett resonemang att en mer sluten plats bidrog till tryggare en mer avslappnad känsla.

Rofylldhet, rymd och viste/skydd var de tre karaktärerna som eftersöktes främst bland fokusgrupperna för att bidra till rekreation och rankades högst. Rofylldhet ansågs vara en av de viktigaste karaktärerna i båda gruppernas diskussioner.

Detta på grund av att man känner en frånvaro av en stressig vardag samt att man vistas i en miljö som är tyst, lugn och inte har några störande uppmärksamhetskrävande moment, man kan låta blicken vandra enkelt. Rymd hänger samman med rofylldheten eftersom det handlar om en känsla av att *"komma in i en annan värld"*. Distans från vardagen är viktigt, att man vet att vissa platser kommer medföra en viss känsla av lugn är i sig rogivande. Skydd rankades högt eftersom trygghet värderades högt. För att kunna slappna av skall man kunna känna sig trygg. Detta gör att man gärna vistas på platser man har varit på tidigare. Dels för att man är trygg men även för att man vet att just den miljön brukar medföra ett inre lugn.

## 8.2 Diskussion och reflektion över slutsats

Naturlikheten har i etablerad miljöpsykologisk forskning tagits upp som det mest signifikanta efter topografi, öppenhet/slutenhet och om det finns synligt vatten. Jämfört med mina fokusgrupper verkar främst deras fokus beröra möjligheterna till synligt vatten tätt följt av naturlikhet och att platsen är emellanåt öppen emellanåt mer sluten för att kunna vistas på det sättet man vill. Man vill känna trygghet i öppna platser samtidigt som man vill vara ifred i mer slutet naturlandskap. Den topografiska frågan berördes inte alls och verkade inte spela någon större roll för fokusgrupperna mer än att det skall vara smidigt att ta sig fram i naturlandskapet för en enkel och behaglig vistelse. De allra viktigaste faktorer från fokusgrupperna var: Tyst, ljus, folktomt, vatten, skog, städat, överblickbart och trygghetskänsla.

Huruvida det fanns ett fokus på kognitiva eller känslomässiga faktorer för fokusgrupperna är emellertid intressant. Jag fann att deltagarna om vartannat uppskattade faktorer som berörde något känslomässigt och kognitivt. Det märks att deltagarna värdesätter att få återvända till platser de vistas på av vana för att finna rekreation. Detta via känslomässiga och personliga band som man påminns om men även för att de brukar finna lugn på dessa platser och förväntar sig att finna lugn när de återvänder. I slutändan vill jag se teorierna som kompletterande eftersom båda värdesätts av fokusgrupperna. Det som gav störst värde för fokusgrupperna var att: känna sig borta och en återkopplande känsla - att man vet vad man skall få eller förväntar sig få uppleva.

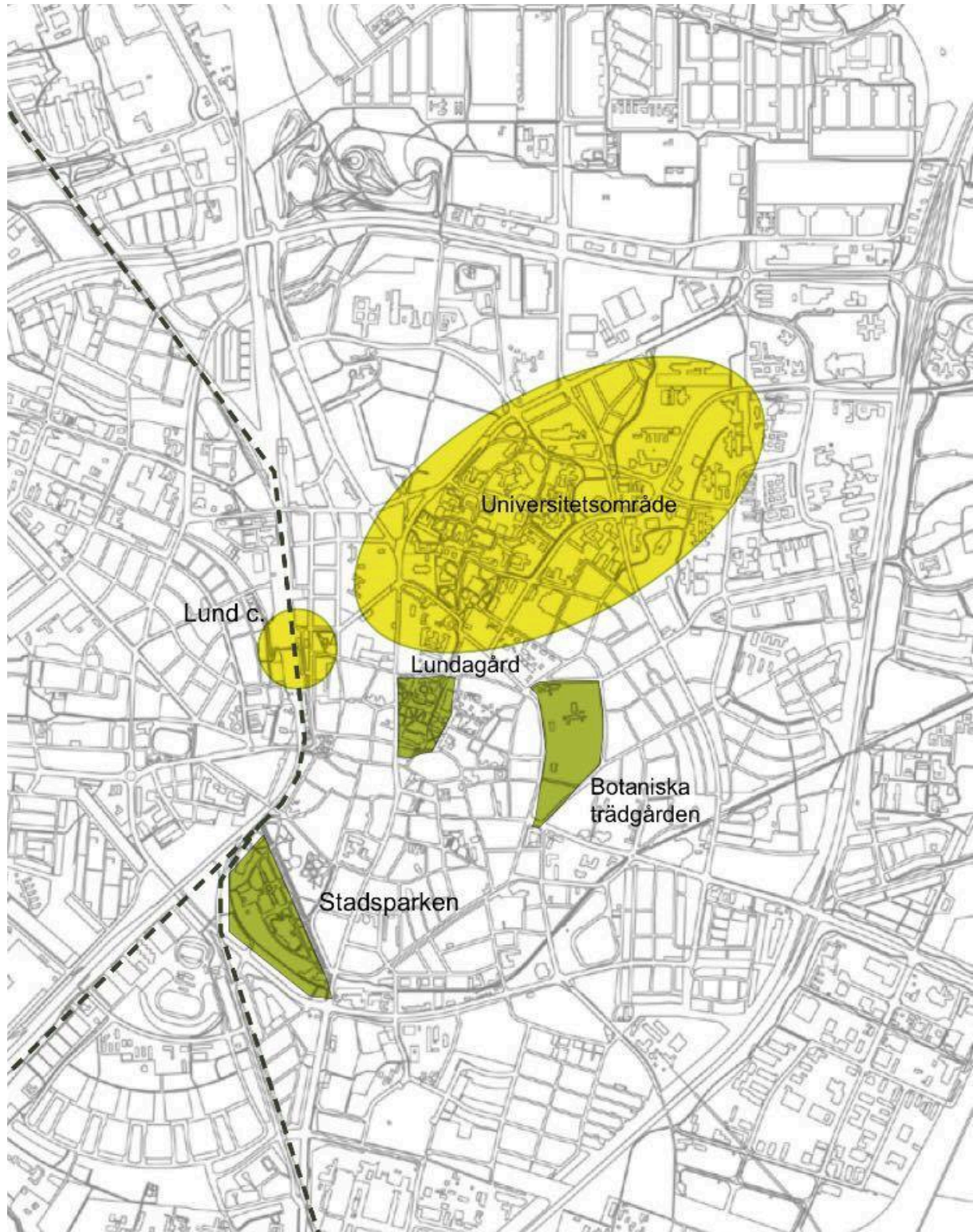


Generellt tror jag inte att fler eller större grupper hade gett mer annorlunda resultat. Dock angående analysen av Grahns åtta karaktärer skulle jag inte säga att undersökningen är helt representativ utan snarare ett stickprov i form av djupintervjuer med fokusgrupper. Detta på grund av att social/ samvaro, artrikedom och kultur skulle rankats lägst i en mer övergripande studie har jag svårt att tänka mig till exempel. Dock tror jag att de karaktärer som rankades högst såsom rofylldhet, rymd och skydd skulle rankas lika i en större studie. Främst eftersom att de stämmer väl överens med övrig miljöpsykologisk forskning som innefattas i uppsatsen.

## 9. Referenser

- Angelöw, Bosse & Jonsson, Thom, (1994) *Individ och miljö: att utveckla och stimulera människors miljöengagemang*, Studentlitteratur, Lund
- Berggren Barring, Ann-Margreth & Grahn, Patrik (1995) *Grönstrukturens betydelse för användningen: en jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m fl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud*, Lic. -avh Alnarp : Sveriges lantbruksuniv, Alnarp
- Flowerdew, Robin & Martin, David (red.) (2005) *Methods in human geography: a guide for students doing a research project*, 2. [extended] ed., Prentice Hall, Harlow
- Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa, (2010) *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*, Bonnier Existens, Stockholm
- Grahn, Patrik, Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i (red.), Johansson, Maria & Küller, Marianne (2005) *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund
- Hartig, Terry, Teorier om restorativa miljöer i (red.), Johansson, Maria & Küller, Marianne, (2005) *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund,
- Hägerhäll, Caroline M, Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur i (red.) Johansson, Maria & Küller, Marianne, (2005) *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund,
- Kaplan, Stephen, (1995) *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*, *Journal of Environmental Psychology*, Volume 15, Issue 3,  
([http://ac.els-cdn.com/0272494495900012/1-s2.0-0272494495900012-main.pdf?\\_tid=d75ce530-ab31-11e6-a215-00000aacb362&acdnat=1479214303\\_b1e153024a220edcb138636269fa6e64](http://ac.els-cdn.com/0272494495900012/1-s2.0-0272494495900012-main.pdf?_tid=d75ce530-ab31-11e6-a215-00000aacb362&acdnat=1479214303_b1e153024a220edcb138636269fa6e64)) (sökdatum 2016-11-18)
- Küller, Rikard, Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige i (red.), Johansson, Maria & Küller, Marianne 2005 *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund
- Lunds kommun (2009) Utvecklingsplan 2009, Stadsparken  
<http://www.lund.se/Global/Förvaltningar/Tekniska%20förvaltningen/Parkochnaturkontoret/Stadsparken/Utvecklingsplan%20liten%20vers.pdf>  
Nedladdad: 2016-05-10
- Sandell, Klas, (2016) *Ecostrategies: presentation and elaboration of conceptual framework of landscape perspectives*, Karlstad University
- Sorte, Gunnar. Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar i (red.), Johansson, Maria & Küller, Marianne, (2005) *Svensk miljöpsykologi*, Studentlitteratur, Lund

## 10. Bilaga



Stadsparken i Lund, utvecklingsplan 2009 s. 6

De centrala parkernas placering i Lund. Här ser man att parkerna ligger så pass centralt i staden att de är smidiga och snabba och vägar som samtidigt kan bidra med rekreation på grund av sin växtlighet och fria miljö.

## Abstract

Daily we are moving in different landscapes for various reasons; sometimes we are looking for specific activities and sometimes just to move from one place to another. Common for this is that the affect the landscape can have on us and how it gives us different experiences. In this essay I seek answers as in what is important for people when they visit the nature for recreational purposes. What factors do these sites include making them more peaceful and calm than other places. With the help of focus groups, I wanted to find possible similarities and differences in the details between the focus groups and existing research about recreation in nature landscape.

The theories in this thesis is based on the idea of the cognitive impact, (Roger S. Ulrich) and the emotional impact, (Steven and Rachel Kaplan), that makes you appreciate a place for recreation in the nature landscape. Along with established research about different park characters for recreation (Patrik Grahn) this is the theoretical ground. Using qualitative focus group discussions the established research about environmental psychology is studied to see which values for recreation in the nature landscape is most important. The focus groups also intended to examine the extent to which their views were consistent with Grahns park characters. The material is based on focus group discussions and established research about environmental psychology, and set against each other.

The result and similarities between my research and the focus groups were very similar. One can deduce factors greatly appreciated and factors that are most appreciated and one can see the general preferences. You can also understand that preferences can be very personal since individuals have different perceptions of nature. Grahns park characters correspond largely with the focus groups. There are also characters who are not at all appreciated for recreation and maybe outdated.

Nyckelord: rekreation, miljöpsykologi, kulturgeografi, naturlandskap, kulturlandskap