



Rekreativa grönområden och förtätning – en motsättning eller ett möjligt samspel?

naturmiljöer som vägledning vid gestaltning av rekreativa grönområden i städer

Elisabet Wallberg

Examensarbete/Självständigt arbete • 30 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala

Uppsala VT 2024

Rekreativa grönområden och förtätning - en motsättning eller ett möjligt samspel? Naturmiljöer som vägledning vid gestaltning av rekreativa grönområden i städer.

Urban green spaces and densification - a contradiction or a possible interaction?

Natural environments as a guide for the design of urban recreational green spaces in cities.

Elisabet Wallberg

Handledare:	Åsa Ahrlund, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land
Examinator:	Amalia Engström, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land
Bitr. examinator:	Sara Westerdahl & Tomas Eriksson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land
Omfattning:	30 hp
Nivå och fördjupning:	Avancerad nivå, A2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kurskod:	EX0860
Program/utbildning:	Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Kursansvarig inst.:	Institutionen för stad och land
Utgivningsort:	Uppsala
Utgivningsår:	2024
Omslagsbild:	Vy över träd i Stadsträdgården, fotografi av författaren.
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd. Om inget annat anges är det författarens egna.
Elektronisk publicering:	https://stud.epsilon.slu.se
Nyckelord:	återhämtning, psykiskt välbefinnande, upplevelsevärden, hälsa, mental trötthet, grönområden, grönska, förtätning, stadsutbredning, miljöpsykologi

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Du hittar en länk till SLU:s publiceringsavtal på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>.

JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Idag lever en övervägande del av världens befolkning i urbana miljöer (United Nations 2019). Den ökade inflyttningen till städer bidrar till förtätning, med en minskning av grönska som resultat. (Löhmus et al. 2022) (SCB 2015). Grönområdets positiva effekter på människors hälsa är sedan länge bevisad av forskning. Grönska bidrar till psykiskt välbefinnande och förebygger även olika stressrelaterade sjukdomar (Grahn & Stoltz 2022). Därför är det av stor vikt att grönområden bevaras och utformas med beaktande av forskning om vilka faktorer som bidrar till återhämtning och hälsa.

Syftet med den här uppsatsen är att öka förståelsen kring hur förtätning kan förenas med rekreativa grönområden. Arbetet fokuserats kring Patrik Grahns och Jonathan Stoltz teori om åtta upplevelsevärden. *Perceived Sensory Dimensions*, som har betydelse för människors välbefinnande. För att ta reda på hur upplevelsevärden som förknippas med återhämtning kan utvecklas i urbana miljöer, har teorin tillämpats på två olika grönområden i Uppsala. Undersökningen ämnar att slutligen presentera ett antal åtgärder som kan bidra till ökad återhämtning i grönområden i städer.

Valet av teori är baserat på ett intresse som väckts under studietiden på SLU, där många kurser har tagit upp teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*. Det är en modern teori som bygger på den senaste forskningen inom miljöpsykologi och presenterades 2021 av Patrik Grahn och Jonathan Stoltz. I studien har man identifierat de viktigaste upplevda kvaliteterna hos grönområden i städer, genom flera kvalitativa och evidensbaserade studier. Utifrån bevis som har samlats in under en 35 år lång period har de presenterat åtta nyckelkvaliteter *Perceived Sensory Dimensions*, så kallade *PSDs*, som är särskilt viktiga för människors välbefinnande: *naturlig, rofylld, social, öppenhet, kultiverad, sammanhållen, diversifierad, skyddad* (Grahn & Stoltz 2021)

För att ta reda på hur grönområden i stadsmiljö respektive stadsnära naturområden förhåller sig till dessa upplevelsevärden utfördes platsbesök i Stadsträdgården och Hågadalen-Nåsten naturreservat i Uppsala. Undersökningen visar att grönområden såsom Stadsträdgården till stor del saknar upplevelsevärden som förknippas med återhämtning, *naturlig, rofylld, öppenhet och sammanhållen*, medan större grönområden såsom Hågadalen snarare karaktäriseras av dessa kvaliteter.

Vidare presenteras förslag som visar hur upplevelsevärdena *naturlig, rofylld, öppenhet och sammanhållen* kan utvecklas i grönområden i stadsmiljö, med inspiration från ett stadsnära naturområde såsom Hågadalen, där dessa kvaliteter är framträdande. Förslagen genomsyras av kontrast och avstånd till stadsmiljön. Genom att begränsa trafik i städer, arbeta med höjd- och skalskillnader men även genom att skapa naturliga miljöer som präglas av lokala växtsamhällen med återkommande inhemska arter samt fågel- och bivänliga miljöer kan upplevelsevärden som bidrar till återhämtning, *naturlig, rofylld, öppenhet och sammanhållen* förstärkas i grönområden i stadsmiljö.

Den här uppsatsen visar att det finns sätt att förstärka upplevelsevärden som är förknippade med återhämtning. Därtill verkar en avgörande faktor för att uppnå dessa kvaliteter vara storleken på ett grönområde. Detta belyser vikten av vidare forskning, som visar hur förtätning kan förenas med rekreativa grönområden i städer.

Summary

Today, most of the world's population live in urban environments (United Nations 2019). Increased migration to cities is contributing to densification, resulting in a loss of greenery (Löhmus et al. 2022) (SCB 2015). The positive effects of greenery on human health have long been proven by research. Greenery contributes to mental well-being and prevents various stress-related diseases (Grahn & Stoltz 2022). Therefore, it is of great importance that green spaces are preserved and designed based upon research on the factors that contribute to recovery and health.

The purpose of this thesis is to increase understanding of how densification can be combined with recreational green spaces. The work is focused on Patrik Grahn's and Jonathan Stoltz's theory of eight experiential values. Perceived Sensory Dimensions, which are important for human well-being. To find out how experiential values associated with recovery can be developed in urban environments, the theory has been applied to two different green spaces in Uppsala. The study aims to finally present a number of measures that can contribute to increased recovery in urban green spaces.

The choice of theory is based on an interest aroused during the study period at SLU, where many courses have addressed the theory of eight experiential values, *PSDs*. It is a modern theory based on the latest research in environmental psychology and was presented in 2021 by Patrik Grahn and Jonathan Stoltz. The study identified the main perceived qualities of urban green spaces, through several qualitative and evidence-based studies. Based on evidence collected over a 35-year period, they presented eight key qualities, Perceived Sensory Dimensions, known as *PSDs*, that are particularly important for human well-being: natural, tranquil, social, openness, cultivated, cohesive, diverse, protected (Grahn & Stoltz 2021)

To find out how green spaces in urban environments and urban nature areas relate to these experiential values, site visits were carried out in Stadsträdgården and Hågadalen-Nåsten nature reserve in Uppsala. The study shows that green areas such as Stadsträdgården largely lack experiential values associated with recovery, natural, peaceful, openness and cohesion, while larger green areas such as Hågadalen are characterized by these qualities.

Furthermore, a proposal is presented that shows how the experiential values of natural, peaceful, open and cohesive can be developed in green areas in an urban environment, inspired by larger green areas such as Hågadalen, where these qualities are prominent. The proposals are characterized by contrast and distance to the urban environment. By limiting traffic in cities, working with height and scale differences, but also by creating natural environments characterized by local plant communities with recurring native species as well as bird and bee-friendly environments, experiential values that contribute to recovery, natural, peaceful, openness and cohesion can be strengthened in green spaces in urban environments.

This paper shows that there are ways to enhance the experiential values associated with recovery. In addition, a crucial factor in achieving these qualities seems to be the size of a green space. This highlights the importance of further research, which shows how densification can be combined with recreational green spaces in cities.

Innehåll

INLEDNING	7
Bakgrund	7
Syfte	8
Frågeställningar	8
Avgränsning	8
Målgrupp	8
Metod	9
Litteratur och teori.....	9
Fältstudie.....	10
TIDIGARE FORSKNING	12
Historia	12
Förgrundsgestalter	12
Den byggda miljöns påverkan på människans hälsa.....	12
Miljö kvalitet i städer.....	13
Jordens energiresurser.....	13
Konkurrens om stadens rum	13
Stadsutbredning ”Urban sprawl”	13
Förtätning.....	13
Bostadsnära grönska.....	14
Agenda 2030 och konventionen om biologisk mångfald.....	14
Sambandet mellan grönska och psykiskt välbefinnande	15
Hälsa.....	15
Stress och utmattning.....	15
Större och mindre grönområden.....	16
Öppet eller slutet.....	16
Behovet av ordning och skönhet	16
Naturens restaurativa egenskaper.....	17
Attention Restoration Theory	18
Naturens påverkan på människans känslotillstånd.....	19
Hälsofrämjande landskapsarkitektur.....	20
Fältstudie	24
Område 1: Hågadalen- Nåsten naturreservat.....	24
Område 2: Stadsträdgården.....	26
Utförande.....	27
RESULTAT	28
Upplevelsevärden i Hågadalen	28
Upplevelsevärden i Stadsträdgården	64
Upplevelsevärden i Hågadalen och Stadsträdgården	111
Förslag för ökad återhämtning i grönområden i stadsmiljö	113
DISKUSSION	115
Resultatet i sitt sammanhang	115
Metoddiskussion	117
Vidare forskning	119
SLUTSATS	119
REFERENSER	120

Inledning

Bakgrund

Över hela världen ökar inflyttningen av människor till städer. Under 1950-talet var 70% av världens befolkning bosatta på landsbygden. Nu lever en övervägande del av världens befolkning i städer. En trend som förväntas öka de kommande åren och uppgå till 70% bosatta i städer år 2050. En helomvändning som sker under hundra år, där staden tar landsbygdens plats (United Nations 2019). Allteftersom fler människor flyttar in till städer minskar andelen grönområden, framför allt i storstäder där man har kunnat se ett samband mellan ökad urbanisering och mindre grönska (Löhmus et al. 2022) (SCB 2015). En avsaknad av grönska är kopplat till sämre psykisk hälsa och olika stressrelaterade sjukdomar, vilket gör det viktigt att bevara och planera för grönska i städer (Grahn, Stoltz 2022). Naturmiljöers positiva inverkan på människors välbefinnande har bekräftats upprepade gånger inom forskningen med studier som visar att människor som bor nära och vistas kontinuerligt i grönområden har ett ökat psykiskt välbefinnande (WHO 2016) (Boverket 2019) (Grahn & Stoltz 2022).

Urban sprawl eller ”stadsutbredning” har tidigare präglat stadsplaneringen med låg täthet i bostadsområden och stora bevarade naturområden. En ökad befolkning med krav på större bostadsyta och andra bekvämligheter tillsammans med infrastrukturutvecklingen på 1960-talet har lett till en omfattande stadsutbredning med ökande beroende av bilismen. Idag finns ett annat synsätt på stadsplanering som präglas av förtätning, i syfte att skapa hållbara och energieffektiva städer som minskar negativa effekter på naturområden och livsmiljöer för djur (Rafferty 2024).

Den här typen av förtätning innebär däremot att grönområden som bidrar med rekreativa värden minskar, då den bostadsnära grönskan ofta försvinner först till förmån för nya bostäder vid exploatering (Åkerlund et al. 2007). Minskningen av grönska i städer och människors ökade behov av återhämtning har länge kopplats samman inom forskning (Grahn & Stoltz 2022). Stadsmiljöer innebär en mångfald av intryck, vilket kan bli överväldigande över tid och leda till stress och mental trötthet (Kaplan & Kaplan 1989). Studier har visat att vi behöver naturen för att återställa våra fysiska, psykologiska och sociala resurser (Hartig 2007). Även vårt känsloliv verkar gynnas, då negativa känslor såsom sorg och nedstämdhet, byts ut mot nyfikenhet och glädje när vi befinner oss i naturen (Ulrich 1983). Grönområden kan även bidra med positiva effekter trots att vi mår bra, d.v.s. vid låg stress och trötthet men även vid tillstånd av ensamhet (Grahn & Stoltz 2022). Eftersom grönska minskar i och med att fler människor väljer att bosätta sig i städer ökar vikten av medvetenhet kring planering och utformning av grönområden.

Patrik Grahn har länge forskat på sambandet mellan grönska och psykiskt välbefinnande. Tillsammans med Jonathan Stoltz har han tagit fram en teori som grundar sig i en omfattande studie som bygger på tidigare forskning och är av egna undersökningar. I studien har man identifierat de viktigaste upplevda kvaliteterna hos grönområden i städer. Utifrån bevis som har samlats in under en 35 år lång period har de presenterat åtta nyckelkvaliteter, *Perceived sensory dimensions*, så kallade *PSDs*, som är särskilt viktiga för människors välbefinnande, *naturlig, rofylld, social, öppenhet, kultiverad, sammanhållen, diversifierad, skyddad* (Grahn & Stoltz 2021). Upplevelsevärden som bidrar med återhämtning, *naturlig, rofylld, öppenhet* och *sammanhållen* förknippas däremot ofta med större grönområden, vilka ofta minskar i storlek eller försvinner i och med förtätning av städer (Grahn & Stoltz 2021).

Med detta som bakgrund är det intressant att undersöka hur upplevelsevärden som bidrar med återhämtning kan utvecklas i stadsmiljö. Är teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, förenlig med stadsmiljöer? Hur kan naturmiljöer inspirera till högre upplevelsevärden i grönområden i stadsmiljö?

Genom en undersökning av Stadsträdgården som är en typisk stadspark i centrum av Uppsala och Hågadalen- Nåsten som är ett naturreservat i utkanten av Uppsala tätort, utifrån teorin om åtta upplevelsevärden kan områdenas karaktär och funktion belysas. Vidare används Hågadalen- Nåsten som inspiration vid utvecklingen av ett antal åtgärder som syftar till att bidra till ökad återhämtning i grönområden i stadsmiljö såsom Stadsträdgården.

Syfte

Syftet med den här uppsatsen är att öka förståelsen kring hur förtätning kan förenas med rekreativa grönområden. Arbetet fokuseras kring Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori om åtta upplevelsevärden. *Perceived Sensory Dimensions*, som har betydelse för människors välbefinnande. För att ta reda på hur upplevelsevärden som förknippas med återhämtning kan utvecklas i urbana miljöer, har teorin tillämpats på två olika grönområden i Uppsala. Undersökningen ämnar slutligen att presentera ett antal åtgärder som kan bidra till ökad återhämtning i grönområden i städer.

Frågeställningar

- Hur skiljer sig ett grönområde i stadsmiljö från ett stadsnära naturområde, utifrån Patrik Grahn och Jonathans Stoltz teori om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, som har betydelse för människors välbefinnande?
- Hur kan naturmiljöer inspirera till högre upplevelsevärden, *PSDs*, i grönområden i stadsmiljö?

Avgränsning

Arbetet är avgränsat till offentliga grönområden, vilket innebär att miljöer såsom bostadsgårdar, förskolegårdar, skolgårdar eller privata trädgårdar inte har tagits i beaktning. Inte heller botaniska trädgårdar, slottsträdgårdar, parktorg eller mindre fickparker är med i undersökningen.

Fältstudier utförs under vårtid i mars, vilket bidrar till en avsaknad av grönskande vegetation. Vid den här tiden på året står de flesta träd och buskar i bar skrud i väntan på att sommaren ska komma. Detta bidrar till att det finns förbehåll för att resultatet sannolikt skulle bli annorlunda om undersökningen gjordes vid en annan tid på året. Grönska bidrar exempelvis till mer avskärmning och kan även ha ljuddämpande effekter. Därtill skapas tydligare rumsligheter med vegetation som skymmer sikten. Under sommarmånaderna är det sannolikt även fler människor som rör sig ute, vilket skapar mer liv och rörelse. Detta gör att resultatet av undersökningen till viss del varierar över årstiderna.

För att få ett resultat som tar hänsyn till då människor rör sig ute utförs platsbesök dagtid, ca (10–16) vid uppehåll, under halvklara till soliga förhållanden. De åtta upplevelsevärdena undersöks genom fältstudier, där de enskilda platsbesöken syftar till att utgöra stickprov under två veckor både vardag- och helgtid.

Målgrupp

Arbete riktas utöver landskapsarkitekter till studenter och lärare på SLU samt andra yrkesgrupper som arbetar med landskapsarkitektur, miljöpsykologi eller stadsplanering. Arbetet kan även vara intressant för de som jobbar med stress, mental trötthet, psykisk hälsa och återhämtning.

Metod

Litteratur och teori

Inledningsvis utfördes en litteraturgenomgång av betydelsefulla framsteg inom den miljöpsykologiska forskningen med inriktning på naturens återhämtande egenskaper och påverkan på människors välbefinnande. Material som har studerats utgjordes av vetenskapliga publikationer såsom böcker, artiklar, rapporter, studentarbeten och statistik. Studentarbeten har främst använts för att hitta inspiration till metod och litteraturkällor. Litteratur har hämtats från SLU:s databas Primo, Science Direct och ReserachGate men även genom sökningar på webben. Information som rör människans hälsa i förhållande till grönska har även hämtats från myndigheter såsom Statistikmyndigheten (SCB), Svenska FN-förbundet, Världshälsoorganisationen (WHO), Boverket, Regeringskansliet och Stockholms stad.

Valet av teori är baserat ett intresse som väckts under studietiden på SLU, där många kurser har tagit upp teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*. Det är en modern teori som bygger på den senaste forskningen inom miljöpsykologi och presenterades 2021 av Patrik Grahn och Jonathan Stoltz. I studien har man identifierat de viktigaste upplevda kvaliteterna hos grönområden i städer, genom flera kvalitativa och evidensbaserade studier. Utifrån bevis som har samlats in under en 35 år lång period har de presenterat åtta nyckelkvaliteter, så kallade *PSDs*, som är särskilt viktiga för människors välbefinnande: *naturlig, rofylld, social, öppenhet, kultiverad, sammanhållen, diversifierad, skyddad* (Grahn & Stoltz 2021). Patrik Grahn och Jonathan Stoltz har föreslagit modellen med de åtta upplevelsevärdena som verktyg vid planering och utformning av utemiljöer. Genom att använda deras teori i undersökningen kan ett nutida verktyg som bygger på den senaste forskningen tillämpas på grönområden i syfte att hitta sätt att öka återhämtande kvaliteter i stadsmiljö.

För att förstå den vetenskapliga grunden bakom teorin om åtta upplevelsevärden som presenterades 2021 studerades litteratur som berör miljöpsykologins tidiga historia och utveckling över tid. Vidare undersöktes forskning och teorier som behandlar kopplingen mellan grönska och människors välbefinnande i kronologisk ordning för att förstå hur framsteg inom den miljöpsykologiska forskningen hänger ihop och bygger på varandra. Därtill studerades även litteratur som berör övergången från ”Urban Sprawl” till förtätning och hur detta har påverkat grönska i städer.

Det finns andra teoretiker, exempelvis Kaplan och Kaplan och Roger S. Ulrich som har tagit fram ramverk för naturvärden som de anser är viktiga för människors välbefinnande. Kaplan och Kaplan inriktar sig på naturens återhämtande effekter vid mental trötthet, som de menar uppstår när det finns obalans mellan den riktade och spontana uppmärksamheten. (Kaplan & Kaplan 1989) Ulrich talar i stället för att naturens påverkan på människors känslor kan ha återhämtande effekter. (Ulrich 1983) Gemensamt för både Kaplan och Kaplan och Roger S. Ulrich är att de fokuserar till stor del på naturens restaurativa egenskaper, där återhämtning från stress och mental trötthet står i centrum (Ulrich 1983) (Kaplan & Kaplan 1989).

Kaplan & Kaplan och Ulrichs teorier om naturens restaurativa egenskaper, förklaras även i stor utsträckning utifrån känsla och upplevelse med begrepp och beskrivningar som lämnar öppet för tolkning. Eftersom dessa kvaliteter kan uppfattas på olika sätt beroende på vem som upplever dem, kräver deras teorier en undersökning där flera personer intervjuas för att få en så representativ studie som möjligt.

Genom teorin om de åtta upplevelsevärdena tar Patrik Grahn och Jonathan Stoltz ett helhetsgrepp om människors välbefinnande. Utöver värden som tar hänsyn till stress och mental trötthet, lyfter de

även andra viktiga kvaliteter som representerar en allmän uppfattning om önskvärda kvaliteter i grönområden (Grahn & Stoltz 2021).

Fältstudie



Figur 1: Område 1 är en del av Hågadalen-Nåsten naturreservat, som är 17km² och ligger i västra utkanten av Uppsala tätort. Område 2 utgörs av Stadsträdgården som ligger intill Fyrisån i de centrala delarna av Uppsala. Båda områdena mäter en area på ca 82000m² (Google Earth 2023).

Val av områden

Teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, tillämpades på två olika grönområden i Uppsala. Stadsträdgården är en stadspark som ligger i centrum av Uppsala och Hågadalen-Nåsten naturreservat ligger i utkanten av Uppsala tätort. Hågadalen-Nåsten är ett stort naturreservat på 17 kvadratkilometer. I undersökningen har ett delområde i Hågadalen-Nåsten naturreservat av samma storlek som Stadsträdgården valts ut. Det valda delområdet ligger vid Håga by och utgör en tydlig entré till Hågadalen-Nåsten, där det finns busshållplats, parkering och informationsskyltar till området. Delområdet omges av resterande del av naturreservatet, Uppsala naturbete, glest utspridda bostadsområden, skog och åkermark (Uppsala kommun 2023). Delområdet i Hågadalen-Nåsten naturreservat omnämns som Hågadalen hädanefter i uppsatsen.

Stadsträdgården är ett exempel på en typisk stadspark, vilket gör området representativt för liknande miljöer i andra städer och bidrar till en intressant undersökning som visar hur teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, förhåller sig till grönområden i stadsmiljö. Vidare kan undersökningen visa i vilken utsträckning upplevelsevärden som stödjer återhämtning, *naturlig, rofylld, sammanhållen öppen* finns representerade i grönområden såsom Stadsträdgården. Hågadalen är ett större grönområde som utgör en tydlig kontrast till Stadsträdgården och har förutsättning att motsvara upplevelsevärden som förknippas med återhämtning, *naturlig, rofylld, sammanhållen, och öppen*. En undersökning av Hågadalen kan vidare belysa hur utmärkande upplevelsevärden tar sig i uttryck i större grönområden. Kunskapen kan sedan användas som inspiration i syfte att hitta sätt att utveckla dessa kvaliteter i grönområden i stadsmiljö.

Utförande

I Patrik Grahn och Jonathan Stoltz studie finns ingen anvisning för hur de anser att de åtta upplevelsevärdena, *PSDs*, ska bedömas i grönområden, vilket skapar möjlighet att själv pröva att

utforma en egen metod som kan användas vid bedömningen av Hågadalen och Stadsträdgården. Vidare bygger teorin om åtta upplevelsevärden till stor del på karaktär och funktion, d.v.s. vilka element en miljö bör innehålla för att uppnå kvaliteter/upplevelsevärden som bidrar till välbefinnande. Det gör att en objektiv bedömning, där platserna besöks och vidare bedöms på egen hand, anses som lämplig metod för undersökningen.

Samtliga platsbesök utfördes genom fyra tillvägagångssätt, *promenad, stilla betraktelse, anteckningar* och *fotografi*, då platsens funktion och karaktär undersöktes utifrån den valda teorins åtta kvaliteter *naturlig, rofylld, social, öppenhet, kultiverad, sammanhållen, diversifierad, skyddad*.

Varje upplevelsevärde kommer med en beskrivning som grundas i nyckelord hämtade från Patrik Grahn och Jonathan Stoltz presentation av teorin om de åtta upplevelsevärdena. Vid platsbesöken jämfördes deras beskrivning av respektive värde med de observationer och betraktelser som gjordes på plats. Varje besökstillfälle inleddes med en promenad genom hela området. Promenadvägarna varierades mellan de olika tillfällena för möjligheten att se området ur olika perspektiv. I Stadsträdgården följdes främst anlagda gångvägar, medan Hågadalen utforskades längs med nedtrampade stigar. Genom att följa stigar och gångvägar skapades förutsättningar att komma nära det perspektiv som andra besökare får av området. Efter den inledande promenaden genomfördes en stilla betraktelse då upplevelsevärden kunde observeras ytterligare och antecknas ned. Den stilla betraktelsen bidrog till möjligheten att i lugn och ro känna in området och utvärdera upplevelsevärdena, där framför allt den *rofyllda* och *sociala* kvaliteten kunde analyseras ytterligare. Anteckningarna som fördes hjälpte till i tankeprocessen att sätta ord på de betraktelser som gjordes. Genom hela processen användes kamera för att dokumentera de observationer som gjordes i områdena. Att använda kamera gjorde att man tvingades sortera ut det som var relevant och viktigt för undersökningen av upplevelsevärdena och det som kunde lämnas utanför.

Platsbesöken genomfördes av författaren själv under två veckor i mitten av mars. Båda områdena besöktes fyra gånger i ca 1.15-1.30h/besök. För att få en bild av hur kvaliteterna *social* och *rofylld* förhåller sig till tid och dag gjordes flera platsbesök både vardag och helg samt under olika tider på dygnet. Flera platsbesök var även nödvändigt för att utföra en grundlig undersökning av övriga värden, trots att de är oberoende av tid på dygnet och dag i veckan.

I tabellen nedan redogörs för dag och tid då platsbesöken gjordes samt väder och temperatur vid respektive tillfälle:

Hågadalen

Tabell 1: Tabellen visar datum, tid, väder och temperatur vid platsbesöken i Hågadalen. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Datum	Tisdag 12 mars	Söndag 17 mars	Måndag 18 mars	Lördag 23 mars
Tid	14:00-15:30	10:00-11:30	10:00-11:30	14:00-15:30
Väder		 	 	
Temperatur	6/-5	-1/-7	2/-7	7/-2

Stadsträdgården

Tabell 2: Tabellen visar datum, tid, väder och temperatur vid platsbesöken i Stadsträdgården. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Datum	Måndag 11 mars	Tisdag 12 mars	Söndag 17 mars	Lördag 23 mars
Tid	14:00-15:15	10:00-11:30	13:15-14:45	10:00-11:30
Väder			 	
Temperatur	4/-5	6/-5	-1/-7	7/-2

Tidigare forskning

Undersökningen är uppdelad i två delar. I följande avsnitt redogörs för en litteraturgenomgång inom miljöpsykologi med inriktning på naturens återhämtande egenskaper och påverkan på människans välbefinnande. Litteraturgenomgången syftar till att spegla kunskapsutvecklingen inom miljöpsykologi och bidra till förståelsen för den forskning som ligger till grund för teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, som Patrik Grahn och Jonathan Stoltz presenterar 2021. Litteraturgenomgången följs av den andra delen av undersökningen som är en fältstudie, där Hågadalen och Stadsträdgården presenteras tillsammans med en beskrivning av utförandet av undersökningen.

Historia

Förgrundsgestalter

En tidig pionjär som lyfte fram naturens betydelse för återhämtning var Frederick Law Olmsted, landskapsarkitekt och verksam under senare delen av 1800-talet. Han talade för behovet av naturliga landskap för återhämtning bland stadsbor. "De sysselsätter sinnet utan trötthet och ändå tränar det lugnar det och ändå livar upp det; och på så sätt, genom sinnets inflytande över kroppen, ger effekten av uppfriskande vila och förnyelse till hela systemet". Hans kunskaper var mycket betydelsefulla för utvecklingen av nationalparker och bevarande av andra naturmiljöer (Kaplan 1995).

Miljöpsykologi är ett tvärvetenskapligt ämne inom psykologi och beteendevetenskap som beskriver samspelet mellan människa och miljö. Miljöpsykologi har varit ett erkänt fält inom landskapsarkitektur sedan 1960-talet. Dessförinnan har psykologen Willy Hellpach betraktats som den som först myntade begreppet miljöpsykologi på 1920-talet. Hellpach studerade hur färg, form, solen och månen samt olika extrema omgivningar påverkar mänskliga aktiviteter. Vidare fördjupade han sig i den urbana miljön, vad gäller fenomen såsom trängsel och överstimulering. Han ägnade sig även åt att kategorisera olika typer av miljöer i naturliga, sociala, kulturhistoriska områden (Steg et al. 2013).

Psykologerna Egon Brunswick och Kurt Lewin ses idag av många som miljöpsykologins grundare. De levde och verkade under första halvan av 1900-talet, ungefär samma tid som Hellpach, men hade en tydligare inriktning mot det vi idag kallar miljöpsykologi. Deras sätt att studera den fysiska miljön och psykologiska processer genom att undersöka människors beteende i verkliga miljöer har inspirerat många senare studier inom miljöpsykologi (Steg et al. 2013).

Egon Brunswik var en av de första som hävdade att den fysiska miljön har lika stor inverkan på organismen som organismen själv. Han menade att hela den fysiska miljön påverkar människor undermedvetet och ansåg därför att både den artificiella och naturliga miljöns inverkan på människor är relevant att undersöka. (Steg et al. 2013) Kurt Lewin argumenterade likt Brunswik att människors beteende är starkt kopplat till den omgivande miljön. Han menade att det är miljön som ytterst avgör och bestämmer människors sätt att agera. Lewin fokuserade dock mer på den sociala omgivningens påverkan på människors beteende än den fysiska miljön (Steg et al. 2013).

Den byggda miljön

Det var först under 1940–50-talet som intresset för den fysiska miljöns påverkan på människors beteende och välbefinnande ökade varvid fler forskningsstudier inleddes. Till en början låg stort fokus på den byggda miljön, där många studier utgick från vardagsmiljöer såsom arbetsplatser och hemmet. Under efterkrigstiden styrdes miljöpsykologin främst av den sociala och politiska

situationen, där det fanns ett stort behov av hem, kontor och sjukhus. Man började undersöka hur man kunde utforma de bästa byggda miljöerna, utifrån deras påverkan på människors hälsa och välbefinnande med hänsyn till miljöbetingade faktorer såsom temperatur, trängsel och luftfuktighet (Steg et al. 2013).

Miljö kvalitet i städer

Den andra stora utvecklingen inom miljöpsykologi startade under 1960-talet då människor blev alltmer medvetna om de miljöproblem som jorden står inför. Det bidrog till att nya studier inleddes som skulle förklara människans påverkan på den biofysiska miljön och andra negativa effekter orsakade av människan såsom avgas- och ljudföroreningar. De första studierna rörde följaktligen olika föroreningar och deras påverkan på människors hälsa och välbefinnande samt studier av den allmänna miljö kvaliteten i städer (Steg et al. 2013).

Jordens energiresurser

Under 1970-talet utvidgades miljöpsykologin till att omfatta även jordens energiresurser och frågan kring hur de kan tas tillvara på bästa sätt. Detta bidrog till att studier och riskbedömningar av den växande energiteknikindustrin inleddes. På 1980-talet kom de första studierna som syftade till att främja bevarande, genom forskning som studerar sambandet mellan konsumentens attityd och beteende (Steg et al. 2013).

Vid den här tiden skiftade forskningen inom miljöpsykologi till att handla mer om naturens påverkan på människans psykiska välbefinnande med forskare såsom Roger S. Ulrich, Stephen & Rachel Kaplan i spetsen (Ulrich 1983) (Kaplan & Kaplan 1989). De utvecklade teorier som berör naturens återhämtande effekter på människan.

Konkurrens om stadens rum

Stadsutbredning ”Urban sprawl ”

Infrastrukturutvecklingen på 1960-talet tillsammans med en växande befolkning med allt högre krav på större bostadsyta och bekvämlighet resulterade i en stadsutbredning, så kallat *Urban sprawl*. De främsta orsakerna som anges till *Urban sprawl* är ekonomisk tillväxt och globalisering (Rafferty 2024). Stadsutbredning kännetecknas av snabb expansion av städers geografiska utbredning med låg täthet i bostadsområden och ökat beroende av privatbilism. Den här utvecklingen bidrar bl.a. till en ökad energianvändning, föroreningar och till att naturområden fragmenteras och livsmiljöer för djur försvinner. För att skapa hållbara och energieffektiva städer som minskar det miljömässiga fotavtrycket har man ett annat tankesätt idag som bygger på förtätning (Rafferty 2024). Även om förtätning bidrar med många positiva effekter på klimatet, naturen och livsmiljöer för djur innebär koncentrationen av bebyggd mark i städer att grönområden med värdefulla rekreativa värden minskar (Löhmus et al. 2022).

Förtätning

Idag har förtätning som strategi stöd av flera viktiga ledande organisationer som exempelvis FN (Berghauser Pont et al. 2021). Forskning har visat på flera positiva effekter med förtätning, däribland kopplingen mellan bebyggelsetäthet och energikonsumtion för transport. Därtill menar man på att förtätning bidrar till att fler grönområden med värdefulla ekosystem kan bevaras. Ämnet är omdiskuterat inom forskningen, där ena sidan pekar just på de positiva effekter som förtätning av stadsmiljöer innebär för miljön med minskade utsläpp av växthusgaser, medan andra sidan belyser förlusten grönområden (Berghauser Pont et al. 2021). I en studie av drygt 200 vetenskapliga artiklar kunde man visa att ett stort fokus inom forskning av förtätning läggs på transport. Ungefär 35% av

litteraturen läggs på transportrelaterade studier, samtidigt som 17% av litteraturen fokuserar på miljöpåverkan. I de transportrelaterade undersökningarna har man empiriskt kunnat visa att ökad bebyggelsestäthet kan kopplas till en mer hållbar transport i städer. Vidare visar resultatet av genomgången av litteratur att förtätning innebär positiva effekter för transport och ekonomi, men negativa effekter på ekologi, sociala värden och hälsa. Utmaningen för stadsplanerare är att sammanföra dessa två områden i syfte att hantera den ökande urbaniseringen med snabbt växande städer (Berghauser Pont et al. 2021).

Bostadsnära grönska

När städer förtätas och stadsplaner ritas om prioriteras ofta bostadsnära grönska ned till förmån för fler bostäder (Åkerlund et al. 2007). Enligt en rapport från 2022 visade studier att 34,5 % av Sveriges befolkning bor i områden med låga värden av bostadsnära grönska. I undersökningen mättes hur andelen grönska i landet förändrades i förhållande till befolkningstäthet mellan år 1990–2019 (Löhmus et al. 2022). Mellan år 1990–2019 kunde man se en ökning med 8,2 % av andelen lågexponerade för stadsgrönska i Sverige. På samma sätt kunde man se en minskning av andelen högexponerade av grönska, där resultaten skiftar beroende var i landet man bor. Stockholm är den stad där minskningen av andelen högexponerade för grönska var som störst, från 20% till 14% mellan år 1990–2019. I Skåne och Västra Götalands län upptäckte man den minsta skillnaden, där värdena låg relativt stabila under perioden, på 26% respektive 33% högexponerade av grönska (Löhmus et al. 2022).

I rapporten drar man slutsatsen att minskningen av högexponerade för grönska sannolikt beror på den ökade urbaniseringen och förtätningen, eftersom man kan se ett samband mellan ökad andel befolkning och minskad andel högexponerade för grönska (Löhmus et al. 2022).

Agenda 2030 och konventionen om biologisk mångfald

Det finns ett stort stöd och starka argument för att bevara en variation av olika grönområden runt om i världen. Sverige tillsammans med många andra länder i världen, strävar efter att uppnå FN:s konvention om biologisk mångfald och de 17 globala mål för socialt, ekonomiskt och miljömässig hållbar utveckling fram till år 2030 (United Nations 2015) (Reid et al. 2005).

År 2001 inledde FN arbetet med att ta fram miljömål för biologisk mångfald. Det resulterade i konventionen om biologisk mångfald och boken ”Ecosystems and Human Well-being: Synthesis” som publicerades 2005, där följande fyra ekosystemtjänster beskrivs: producerande, reglerande, stödjande och kulturella ekosystemtjänster. En av dem, de kulturella ekosystemtjänsterna beskriver mål som kan kopplas till människans psykiska välbefinnande:

”Kulturella ekosystemtjänster; Naturens och grönområdets estetiska, kulturella, historiska, religiösa och rekreativa värden vilka kan inkludera såväl utsikt över magnifika naturlandskap som urbana stadsparker och grönområden. Dessa ekosystemtjänster betjänar turism och besöksnäring liksom skolor och undervisning. De bidrar även till hemkänsla, historiskt arv, friluftsliv, rekreation, andliga och religiösa upplevelser liksom till hälsa och välbefinnande – återhämtning för kropp och själ” (Reid et al. 2005).

I september 2015 antog FN:s generalförsamling Agenda 2030, 17 globala mål för socialt, ekonomiskt och miljömässig hållbar utveckling fram till år 2030. Den svenska delegationen har ställt sig bakom strävan att uppnå målen, där flera olika myndigheter har utvecklat egna kriterier och strategier för att lyckas. ”Mål 11. Hållbara städer och samhällen” är ett av målen som innefattar ett antal delmål som berör urbana grönområden i förhållande till människors psykiska välbefinnande (United Nations 2015):

”Mål 11.4, Skydda världens kultur- och naturarv. Parker, stadsträdgårdar, kyrkogårdar, folkparker och andra grönområden innehåller värdefulla kultur- och naturarv som behöver skyddas och utvecklas” (United Nations 2015).

”Mål 11.7, Skapa säkra och inkluderande grönområden för alla. I målet anges att städer senast 2030 skall tillhandahålla universell tillgång till säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser, i synnerhet för kvinnor och barn, äldre personer och personer med funktionsnedsättning” (United Nations 2015).

Sambandet mellan grönska och välbefinnande

Hälsa

Det är välkänt att grönska bidrar med flera positiva hälsoeffekter. Enligt en rapport från världshälsoorganisationen bidrar vistelse i natur- och grönområden till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet (WHO 2016). Forskning visar även att barns utveckling gynnas av tidig kontakt med naturen, genom förbättrad fysik, mental hälsa, kognitiv och motorisk utveckling samt minskad risk för kroniska tillstånd såsom ADHD (Centrum för arbets- och miljömedicin 2022) (Boverket 2019).

Forskning visar även starka samband mellan närhet till grönområden och minskad risk att dö i förtid (Grahn & Stoltz 2022). Flera studier inom miljöpsykologi pekar på att kontinuerliga besök i grönområden minskar stresshormoner (kortisol, adrenalin, noradrenalin) och stressrelaterade sjukdomar såsom utmattningssyndrom. Därtill visar undersökningar att en ökad exponering av grönska minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt depression (Grahn & Stoltz 2022). Det finns även starka bevis för att grönområden påverkar människors känslotillstånd, där negativa känslor såsom ilska och sorg minskar, samtidigt som positiva känslor som glädje och nyfikenhet ökar (Ulrich 1983).

Stress och utmattning

Begreppet stress uppstod först på 1940-talet av Hans Selve som bedrev undersökningar av fysiologiska reaktioner hos djur. Nationalencyklopedin beskriver ordet stress som: ”När ansträngande omständigheter framkallar fysiska och psykiska påfrestningar” (Nationalencyklopedin 2012). Flera studier inom miljöpsykologi visar att den fysiska miljön har en avgörande påverkan på människors stresssystem (Grahn 1991) (Kaplan & Kaplan 1989) (Ulrich 1983).

Läkaren och forskaren Kerstin Uvnäs Moberg menar att stress uppstår i kroppen som en reaktion mot hot såsom exempelvis fiender, kyla och hunger. Vid en hotande situation frisätts substansen kortisol som reglerar kroppens vakenhetsgrad och sätter i gång en kamp- och flyktreaktion med ökad puls och blodgenomströmning som följd. Kroppen blir spänd med fokus på att samla energi för att kunna hantera en hotfull situation. När kroppen är inställd på kamp och flykt under en längre tid kan det leda till stress och utmattning (Uvnäs Moberg 2000). En hög nivå av varaktig stress gör att blodets kortisolhalt sjunker, vilket leder till att kroppens vakenhetsgrad minskar med trötthet och minskad energi som följd. Det här tillståndet brukar beskrivas som mental trötthet och kan i längden även leda till besvär såsom ångest och depression. Vidare kan tillståndet av stress leda till allvarliga fysiska sjukdomar, däribland hjärtinfarkt, övervikt och diabetes (Nationalencyklopedin 2012).

Samma del av hjärnan som påverkas av stress reglerar även ”lugn och ro- systemet” som frisätter hormonet oxytocin vid exempelvis beröring, värme, mättnad och trygghet. Oxytocinet transporteras i

kroppens blodsystem och fungerar som signalsubstans i hjärnans nervsystem, som bidrar till flera positiva känsloreaktioner såsom att vara nöjd, avslappnad och fridfull. Andra positiva effekter som påverkas av frisättandet av hormonet oxytocin är förmågan att vara kreativ, lösa problem, minnas information och reglera sina känsloreaktioner (Uvnäs Moberg 2000). Detta innebär även att vårt välbefinnande påverkas genom de tankar, associationer, minnen och drömmar som uppstår genom olika nivåer av oxytocin som frisätts i kroppen (Uvnäs Moberg 2000).

Större och mindre grönområden

Storleken på ett grönområde verkar ha en viss betydelse för människors psykiska välbefinnande, beroende på behov av återhämtning, social interaktion och fysisk aktivitet. Studier visar att närhet till ett mindre grönområde på 0,25–0,5 ha är förknippat med ett bättre humör, upplevd livstillfredsställelse och lindring av tillfälliga stresstoppar. Det korta avståndet innebär att det krävs lite ansträngning i förhållande till de hälsofördelar som ges. Ett mindre grönområde av det här slaget uppmuntrar till stillsamma promenader, att strosa omkring eller en kort stunds vila på en parkbänk. Den här typen av miljö kan även underlätta kontakt med andra människor och bidra till att ensamhet och social isolering bryts. På så vis kan ett mindre grönområde verka hälsofrämjande (Grahn & Stoltz 2022).

Fördelen med större grönområden är att de bidrar till att stimulera fysisk aktivitet och stressåterhämtning. Studier visar att större grönområden kan kopplas till en mer fullständig återhämtning vid stress och mental trötthet. För att uppnå dessa effekter verkar det inte finnas någon övre gräns för hur stort området kan vara, bevis tyder snarare på att ju större ett grönområde är desto bättre. Stora grönområden bidrar även till en känsla att komma bort från staden och befinna sig i en helhet med andra kvaliteter än de som finns i den urbana stadsmiljön (Grahn & Stoltz 2022).

Vid besök i större parker och rekreationsområden är människor villiga att ta sig lite längre för att få tillgång till de möjligheter som inte finns i närheten. Den här typen av utflykt sker gärna intill helger eller andra ledigheter. Då handlar det om 25 minuters promenad, eller 1500 meter för att människor ska vilja göra kontinuerliga besök (Grahn & Stoltz 2022). Det finns däremot studier som visar ett starkt samband mellan kortare avstånd till grönområden och fler besök, längre besökstid och lägre stressnivåer. Flera samstämmiga studier har kommit fram till att ett ungefärligt avstånd på 300 meter från hemmet till ett grönområde minskar risken för att drabbas av psykisk ohälsa (Grahn & Stoltz 2022).

Öppet eller slutet

I dagens forskning finns en vedertagen teori om landskapspreferenser som pekar på att alla människor föredrar måttligt till öppna landskap. Caroline Hägerhäll, professor i landskapsarkitektur tillsammans med kollegor utförde en studie för att ta reda på om påståendet stämmer. I studien undersökte de landskapspreferenser hos några geografiskt, ekologiskt, kulturellt olika ursprungsbefolkningar. Studien omfattade ett urval av västerländska och icke-västerländska ursprungsbefolkningar. Undersökningen genomfördes genom digitala visualiseringar av naturlandskap som visade olika nivåer av topografi- och vegetationstäthet (Hägerhäll et al. 2018).

Resultatet visade att det fanns en samstämmighet i landskapspreferenser inom de västerländska och icke- västerländska grupperna, men däremot fanns tydliga skillnader mellan dem. De västerländska urvalen föredrog halvöppna landskap, medan de icke- västerländska urvalen föredrog den högsta vegetationstätheten. I rapporten drar Hägerhäll slutsatsen att det finns interna likheter inom de västerländska och de icke- västerländska urvalen som stödjer teorin om samstämmighet i

landskapspreferenser, men att det endast gäller inom dessa kategorier och inte globalt (Hägerhäll et al. 2018).

Behovet av skönhet och ordning

Forskning visar att människor uppskattar miljöer som präglas av ordning, då det inger en känsla av lugn och förutsägbarhet (Ulrich 1983). Han Wang, forskare i miljöpsykologi på Tsinghua University menar att människor föredrar grönområden som signalerar att det finns någon som sköter om dem. Ett välskött, rent grönområde som upplevs tryggt och säkert har visat sig vara avgörande för hur många som väljer att besöka det (Wang et al. 2019).

Tim Williams, forskare på Environmental Geography Group at Vrije Universiteit in Amsterdam, menar att trygghet är den viktigaste faktorn som avgör om människor besöker ett område eller inte och förklarar att trygghet hänger tätt samman med skötsel. Om en plats är nedskräpad med exempelvis krossat glas, graffiti, ogräs eller trasiga bänkar och belysning inger det en känsla av otrygghet. Han talar för att en allmän upprustning av grönområden är det bästa man kan göra för att få människor att röra sig mer ute (Williams et al. 2020).

Andra värden som Wang lyfter fram är förekomsten av något vackert att titta på, som exempelvis blomstrande planteringar, men även skyddade sittplatser varifrån man kan betrakta omvärlden (Wang et al. 2019). Vackra vyer eller inslag av vatten anses också vara viktiga element som kan förhöja upplevelsen av en miljö (Ulrich 1983). Även möjlighet till en variation av upplevelser och aktiviteter samt bekvämligheter såsom toaletter, cafeterior och kiosker har visat sig vara uppskattat i naturområden och parker (Wang et al. 2019).

Naturens restorativa egenskaper

Terry Hartig, professor i miljöpsykologi vid Institutet för bostads- och urbanforskning i Sverige menar att det finns ett samband mellan att leva i städer och behovet av återhämtning från stress och utmattning. Eftersom majoriteten av världens befolkning bor i städer, menar han att behovet av återhämtning sannolikt uppstår i den artificiella miljön. Vistelse i naturen innebär att komma bort ifrån den miljö där behovet av återhämtning uppstår. Därför menar Hartig att naturupplevelser kan möjliggöra återhämtning genom ombyte av miljö (Hartig 2007).

Hartig beskriver vidare att begreppet återhämtning eller restaurering är den process där människor återfår sina resurser så att de kan uppfylla kraven i det dagliga livet. Han menar att det finns tre olika typer av resurser, de fysiologiska, psykologiska och sociala resurserna. De fysiologiska resurserna innefattar förmågan att uppbåda energi för att exempelvis hinna med bussen eller att klara av ansträngande arbete. Psykologiska resurser innefattar förmågan att fokusera på en uppgift och behålla uppmärksamheten, även under stressiga förhållande där ljud eller andra distraktioner förekommer. Sociala resurser innebär förmågan att ta hand om sina relationer och viljan att söka sig till sociala sammanhang. Hartig menar att det behövs återhämtning för att kunna fylla på dessa resurser och möta de utmaningar som det vardagliga livet innebär (Hartig 2007).

Hartig hävdar att den viktigaste frågan vad gäller naturupplevelser kopplat till hälsa har att göra med kumulativa effekter. Han menar att forskning fokuserar mycket på enskilda restorativa upplevelser, då exempelvis en person i behov av återhämtning efter en intensiv arbetsdag går igenom en park på väg hem och därigenom får återhämtande naturupplevelser. För att främja återhämtning över tid, menar Hartig, att flera faktorer tas i beaktning genom att studera naturmiljöers kumulativa effekter. Antagandet om kumulativa effekter bygger på tre olika komponenter. Den första komponenten som behövs för att uppnå en återhämtande miljö är den visuella och fysiska tillgängligheten. Den andra är

de stunder eller avbrott i vardagen som möjliggör återhämtning. Den tredje handlar om faktorer som gör att en person återkommer och upprepar sina besök i en naturlig miljö. Hartig menar att när dessa komponenter i antagandet om kumulativa effekter sammanfaller ökar sannolikheten till återhämtning över tid (Hartig 2007).

Attention restoration theory

Rachel Kaplan, professor i psykologi och miljöpsykologi vid School of Natural Resources and Environment och Stephen Kaplan, professor i psykologi vid Department of Psychology och Department of Electronic Engineering and Computer Science har tillsammans utvecklat en av de mest betydelsefulla teorierna om människans relation till sin omgivning, den s.k. Attention Restoration Theory, ART. Deras forskning kring naturens påverkan på människans sinne har resulterat i boken, "The Experience of Nature - A Psychological Perspective" som kom ut 1989 (Pell 2011).

Paret Kaplan menar att människans funktion är beroende av information som finns i vår omgivning. En stor del av denna information är lagrad i våra minnen från tidigare erfarenheter, vilket gör att vi kan förutse olika utfall utan information från nuet. Informationen vi tar till oss är starkt kopplat till känslor, där vi bedömer om en situation antingen kommer vara bra eller dålig, behaglig eller smärtsam för oss. Det gör att människan inte bara tar in information utan aktivt söker den för att förstå sin omgivning. Paret Kaplan menar att en effektiv bedömning av information är avgörande för hur människan fungerar i samspel med sin omvärld. Genom teorin ART, Attention Restoration Theory förklarar paret Kaplan att informationsintaget sker genom två olika typer av uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan 1989).

Attention Restoration Theory har sin grund i psykologen William James påstående om att människan tar till sig information genom två typer av uppmärksamhet, kallade "voluntary attention" och "unvoluntary attention." Idag är begreppen mer kända som "riktad uppmärksamhet" och "fascination." Enligt paret Kaplan uppstår fascination helt utan ansträngning när något intressant eller spännande fångar vår uppmärksamhet. Riktad uppmärksamhet kräver däremot stor ansträngning och uppstår när något uppfattas som ointressant eller svårt (Kaplan & Kaplan 1989).

Paret Kaplan beskriver mental trötthet som ett resultat av en obalans mellan "fascination" och "riktad uppmärksamhet", där den riktade uppmärksamheten dominerar sinnet. De beskriver mental trötthet som en kamp där man försöker koncentrera sig och behålla uppmärksamheten i stressiga och röriga miljöer. För att återhämta sig behöver "den riktade uppmärksamheten" vila och tillståndet "fascination" stödjas. Genom studier har Kaplan och Kaplan visat att vildmarksmiljöer framkallar "fascination" och starka återhämtande effekter vid mental trötthet. Vidare har de identifierat fyra centrala faktorer som bidrar till en restorativ miljö (Kaplan & Kaplan 1989):

Being away: Att vara borta, beskrivs som en känsla av att befinna sig i en helhet som är skild från det vanliga. Nuförtiden lever de flesta människor i städer, med en vardag som ofta innebär miljöer långt ifrån det naturliga, där byggnader, trafik, rörelse och buller omger en. Paret Kaplan menar därför att naturen kan fylla en viktig funktion genom att skapa en känsla av att komma bort från staden. Däremot säger de att "naturen" lika gärna kan utgöras av en trädgård precis som en vildmarksmiljö, beroende på vilken omgivning man utgår ifrån (Kaplan & Kaplan 1989).

Extent: Utsträckning beskriver en plats där två olika egenskaper kontrasterar mot varandra, platsens omfattning och en känsla av samhörighet eller anknytning. Grundläggande för utsträckning är en inbördes känsla av samhörighet mellan de upplevda delarna i situationen så att de utgör en del av en

större helhet. Paret Kaplan menar att känslan av utsträckning är nödvändig för upplevelsen av anknytning och samhörighet med den omedelbara närheten i förhållande till en större helhet (Kaplan & Kaplan 1989).

Fascination: Fascination beskriver en känsla av att vara hänförd. Paret Kaplan menar att naturen är en plats som är rik på upplevelser av fascination. De förklarar att både djur, växters livscykel, predation, men även överlevnaden i sig kan väcka fascination hos människor. Kaplan och Kaplan nämner även "soft fascination", som beskriver stunder när man exempelvis betraktar moln, solnedgångar, landskap och löv som blåser i vinden. De menar på att den här typen av fascination ger utrymme för reflektion, medan fascination som är mer kraftfull fångar hela vår uppmärksamhet och gör att vi inte kan tänka på annat (Kaplan & Kaplan 1989).

Compatibility: Kompatibilitet beskrivs som en känsla av att fungera väl tillsammans i ett sammanhang. Paret Kaplan förklarar att många människor känner att de fungerar bättre i naturliga miljöer än i mer civiliserade miljöer, trots att den naturliga miljön kan kännas skrämmande för de som är ovana vid den. De menar att en förklaring till detta är att människor har levt och utvecklats i naturliga miljöer under lång tid och därför känner en särskild samhörighet med naturen (Kaplan & Kaplan 1989).

Naturens påverkan på människors känslotillstånd

En annan framstående teoretiker är Roger S. Ulrich. Han är professor i miljöpsykologi vid Centre for Health Systems & Design, Collage of Architecture, Texas A&M University, USA och arbetar även som gästprofessor i vårdbyggnad med inriktning mot evidensbaserad design vid Chalmers universitet i Sverige. Ulrich teori om människans bearbetning av sin omgivning, Psychoevolutionary Theory, är grundad i klinisk psykologi och beteendemedicin. Ulrich menar att den emotionella vetenskapen saknas inom landskapsarkitektur och hävdar att kunskap om hjärnans funktion är nödvändig för att skapa goda miljöer (Pell 2011).

En av Ulrichs mest kända artiklar är "View through a Window May Influence Recovery from Surgery" som kom ut 1984. Här studerade han patienter på ett sjukhus i Pennsylvania mellan åren 1972–1981 i syfte att ta reda på om tillgång till ett rum med utsikt över naturliga vyer påskyndar återhämtningen hos patienter. Studien visade att patienter med utsikt över naturliga vyer hade en kortare postoperativ period, fick färre negativa bedömningar i noteringar och behövde mindre kraftfull smärtlindring än de patienter som hade utsikt mot en tegelvägg (Ulrich 1984).

Ulrich menar att upplevelsen av en miljö grundas i människans känslotillstånd, där känslan föregår tanken genom det så kallade prekognitiva tankesättet som är grundläggande för Psychoevolutionary Theory. Ulrich förklarar att den känslomässiga funktionen kan delas in i två delar, affekt och kognition (Ulrich 1983). Affekt är en känsla som uppstår instinktivt i hjärnans tidigare delar, i det limbiska systemet. Det är en medfödd reaktion som är fri från kultur och sammanhang. Den kognitiva reaktionen däremot, är kulturellt utvecklad och bygger på tidigare minnen, vilket gör den kognitiva upplevelsen individuell (Ulrich 1983).

Människans reaktion på en miljö visuella uttryck kallar Ulrich för "estetisk respons" och består av de två känslotillstånden affekt och kognition. Reaktionen börjar med en undermedveten affekt, en generaliserad känsla av behag eller obehag som leder till närmande eller flykt från situationen. Affekten följs därefter av den kognitiva responsen som är grundad i personens minnen och tidigare erfarenheter. Den kognitiva responsen skapar förutsättningar för en mer nyanserad och medveten bedömning av situationen (Ulrich 1983).

Ulrich hävdar att naturen har en restorativ påverkan på människan genom de känslor som en naturlig miljö väcker. Upplevelsen av naturen bidrar till att tränga bort de tankar och negativa känslor som ger upphov till stress. Utifrån sina studier har Ulrich identifierat egenskaper som främjar psykiskt välbefinnande: komplexitet, strukturella egenskaper, djup, markttextur, hot/spänning, avledande vyer och vatten (Ulrich 1983).

Komplexitet innebär en mångfald av intryck som väcker människans intresse. Människan föredrar dock miljöer med lagom komplexitet då de varken skapar tristess eller känsla av risktagande (Ulrich 1983).

En miljöes strukturella egenskaper beskrivs som viktig för människans välmående. En ordnad miljö inger lugn medan en oordnad miljö kan verka skrämmande och kan leda till undvikande (Ulrich 1983).

Upplevelsen av djup på en plats beskrivs som viktig, då en större miljö skapar utrymme för fler spännande moment att betrakta (Ulrich 1983).

Markens textur bidrar med djup och inger en känsla av ordning. Människan föredrar därför enkla, jämna ytor som gör det lätt att ta sig fram (Ulrich 1983).

Upplevelser av hot/spänning såsom extrema miljöer med stormar, laviner eller höga vågor skapar nyfikenhet och kan verka attraherande (Ulrich 1983).

Avledande vyer bidrar med en känsla av förväntan och mystik (Ulrich 1983).

Naturens inslag av vatten beskrivs som viktig för en inre känsla av lugn (Ulrich 1983).

Hälsofrämjande landskapsarkitektur

En annan framstående teoretiker som har varit betydande för miljöpsykologins utveckling är Patrik Grahn, professor i miljöpsykologi vid institutionen för Arbetsvetenskap, Ekonomi och Miljöpsykologi SLU, Alnarp. Patrik Grahn bedriver forskning inom landskapsarkitektur och miljöpsykologi som kan tillämpas i evidensbaserat hälsofrämjande landskapsarkitektur och naturbaserad terapi (SLU u.å.). Han har genomfört flera olika studier som berör människans relation till miljön. Utmärkande för hans teorier är uppfattningen om människans perception av naturen. Patrik Grahn anser att landskapsarkitektur lägger allt för stor vikt på det visuella och för lite på miljöns påverkan på människans sinne (Pell 2011).

Patrik Grahns forskning har bidragit till en mer medveten stadsplanering med avseende på urbana grönområden, genom utvecklingen av riktlinjer för utformning av attraktiva, bostadsnära grönområden i städer (Jensfelt 2019). Sveriges regering presenterade en förnyad folkhälsopolitik 2008, där man lyfter fram bostadsnära natur i propositionen. Man framhåller att ett avstånd på 300 meter rekommenderas vid planering och förvaltning av bebyggelse (Regeringen 2007). Den förnyade hälsopolitiken bidrar till att man ger folkhälsoinstitutet i uppdrag att ta fram manualer, baserade på resultaten i vetenskaplig forskning. År 2009 presenterar Folkhälsomyndigheten en vägledning för ökad bostadsnära grönska samt bedömning av attraktivitet och närhet till grönområden (Regeringen 2007) (Jensfelt 2019).

Naturmiljöers påverkan på människors välbefinnande inom viktiga samhällsfunktioner

Genom åren har Patrik Grahn tillsammans med kollegor på SLU bedrivit forskning som berör naturmiljöers påverkan på människors välbefinnande inom olika viktiga samhällsfunktioner såsom förskolor, äldreboenden, bostadsområden och arbetsplatser. (Jensfelt 2019)

År 1997 presenterar Patrik Grahn tillsammans med Fredrika Mårtensson m.fl. på SLU en studie som visar att barn på en naturrik förskolegård utvecklar en bättre koncentrationsförmåga, motorik och är sjuka mer sällan än på en naturfattig förskolegård (Grahn & Mårtensson et al. 1997).

År 1998 presenterar Patrik Grahn och Johan Ottosson en fallstudie som visar att äldre på äldreboenden påverkas positivt av utevistelse. Resultaten från studierna visar att de äldre utvecklar lägre stressnivåer och en ökad koncentrationsförmåga (Grahn & Ottosson 1998).

År 2003 redogör Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter, professor i landskapsarkitektur, en studie som visar på sambandet mellan närhet till grönområden och minskade stressnivåer. Närheten till grönområden bidrar till att människor gör besök oftare, vilket leder till lägre stressnivåer. Man kan även visa på att det här sambandet gäller oavsett kön, ålder, social- och ekonomisk position i samhället. I studien kan man även se ett samband mellan tillgänglig grönska på arbetsplatser i form av uteplatser eller utsikt över naturmiljöer och lägre stressnivåer. Studien visar att ju mer åtkomlig grönskan är, desto högre värderar arbetstagarna sitt välmående (Grahn & Stigsdotter 2003).

Utveckling av kvaliteter till stöd för hälsa och välbefinnande i grönområden

I syfte att ta reda på hur hälsofrämjande grönområden skapas, presenterar Patrik Grahn 1991 resultatet av en studie som undersöker vilka kvaliteter som människor uppskattar mest i park- och grönområden. Studien omfattar nio olika tätorter i Sverige där 2200 nyckelpersoner tillfrågas om vilka kvaliteter och aktiviteter som de önskar i ett grönområde. I ett nästa steg ombeds en fjärdedel av personerna att utvärdera och svara på vad det är som gör att de besöker ett grönområde ofta. Vidare väljs 40 personer ut som under ett års tid skulle föra dagboksanteckningar över sina vistelser i park- och grönområden, med avseende på aktiviteter, miljö, upplevelser och motiv för vistelsen. Efter ett år blir deltagarna intervjuade om sina erfarenheter av undersökningen och ombeds att rita/måla en bild av det grönområde som stämmer bäst överens med deras egna preferenser av en ideal miljö (Grahn 1991).

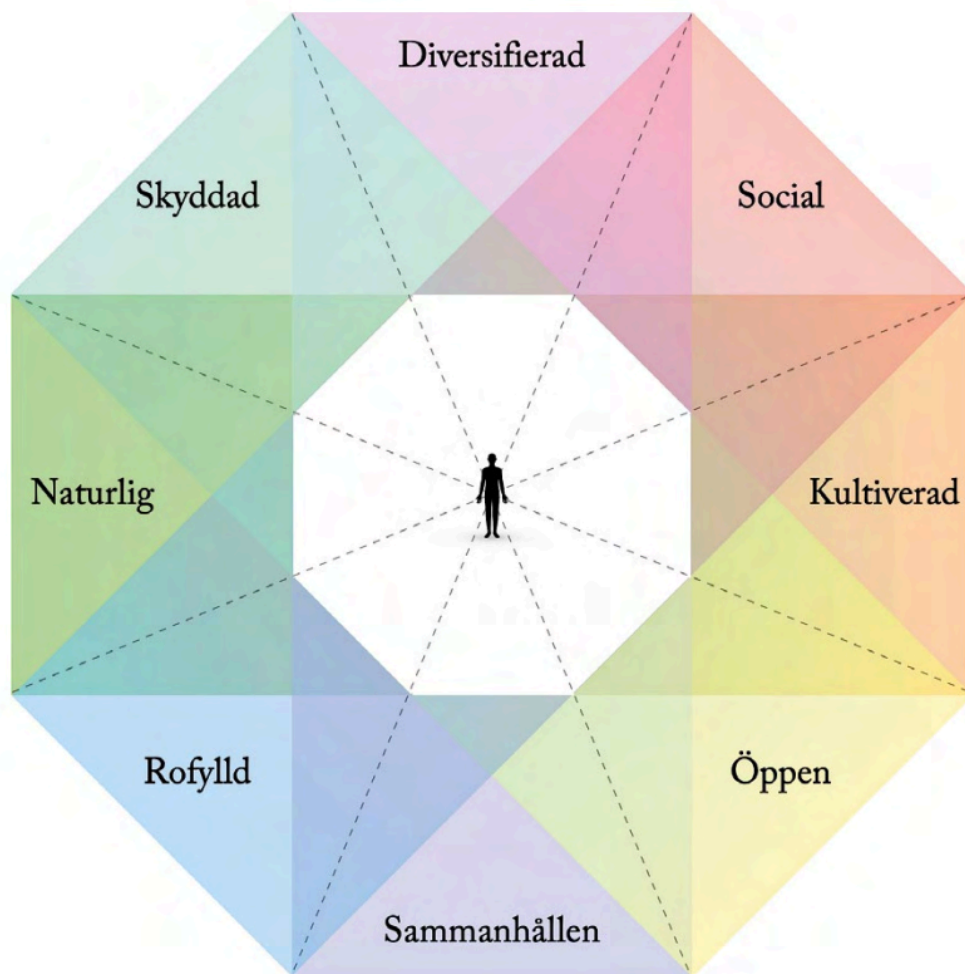
Studien resulterar i en första version av åtta upplevelsevärden som ska bidra till hälsofrämjande miljöer: vildmark, rik variation av arter, skog, lekinspirerande, sportinriktad, fridfull, festlig, torg (Grahn 1991).

År 2008 följs studien upp av ytterligare undersökningar av Patrik Grahn och Jonas Björk m.fl. De utvecklar teorin om de åtta upplevelsevärdena och genomför en omfattande epidemiologisk studie med 25 000 deltagare, i syfte att ta reda på om det finns ett samband mellan rekreativa upplevelsevärden (vildmark, rik variation av arter, skog, lekinspirerande, sportinriktad, fridfull, festlig, torg) och trivsel i bostadsområdet, fysisk aktivitet, minskad fetma och ökat välbefinnande. Studien visar att närhet till grönområden med fler rekreativa upplevelsevärden bidrar till att människor mår bättre, trivs bättre med sitt boende, gör fler besök grönområden, har en ökad fysisk aktivitet samt lägre BMI (Grahn & Björk et al. 2008).

Några år senare presenterar Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter en studie som visar att hälften av de åtta upplevelsevärdena, är betydelsefulla för återhämtning och stress och att de ofta är kopplade till större grönområden i städer (Grahn & Stigsdotter 2010).

De åtta upplevelsevärdena ”Perceived sensory dimensions”

Med den tidigare miljöpsykologiska forskningen som grund, presenterar Patrik Grahn och Jonathan Stoltz 2021 ett förslag till modell, där de har identifierat åtta nyckelkvaliteter i grönområden som har betydelse för hälsa och välbefinnande, *PSDs*. Modellen består av åtta upplevelsevärden som är knutna till fyra axlar. Varje axel har två motstående kvaliteter som balanseras mot varandra. De närliggande upplevelsevärdena ses snarare som synergiska och kan stödjas av varandra. Tre närliggande kvaliteter i modellen beskrivs kunna bidra till platser med hög estetisk funktion och låg konflikt mellan upplevelsevärden. Upplevelsevärden som förknippas med större områden och mer fullständig återhämtning är *naturlig*, *rofylld*, *sammanhållen* och *öppen*, medan kvaliteter som förknippas med mindre ytor och återhämtning vid lägre nivåer av stress och utmattning är upplevelsevärdena *kultiverad*, *social*, *diversifierad* och *skyddad* (Grahn & Stoltz 2021).



Figur 2: Bilden visar modellen med de åtta upplevelsevärdena, *PSDs* (Grahn och Stoltz 2022).

Nedan följer de åtta upplevelsevärdena, *PSDs*, såsom de beskrivs i studien av Patrik Grahn och Jonathan Stoltz från 2021, där rubrikerna syftar till att fånga andemeningen i varje kvalitet (Grahn & Stoltz 2021).

1. Naturlig

Den naturliga kvaliteten karaktäriseras av frånvaro av mänsklig påverkan med spontant uppvuxen och självsädd växtlighet med inslag av mossor, lavar, stora stenblock, gamla träd eller död ved. Den

naturliga kvaliteten förknippas med större grönområden och ostörd utveckling över tid (Grahn & Stoltz 2021).

2. Kultiverad

Kultiverad kvalitet beskriver en plats med hög grad av mänsklig påverkan, och syftar på bevis på människors värderingar, övertygelser, ansträngningar över tid. Det kan vara spår av andliga eller konstnärliga strävanden, kultur eller odling. Det är ofta miljöer som förknippas med konstgjorda, förvaltade eller kultiverade värden (Grahn & Stoltz 2021).

3. Sammanhållen

Sammanhållen karaktär förknippas med att befinna sig i en sammanhängande helhet. Den sammanhållna karaktären stärks av strukturella element såsom växtlighet som binder ihop området, men även platsens förmåga att innesluta besökaren utan att områdets gränser är omedelbart tydliga. Upplevelser av rymd och rumslig utsträckning är karaktäriserande för det sammanhållna värdet (Grahn & Stoltz 2021).

4. Diversifierad

Den diversifierade kvaliteten karaktäriseras av biologisk mångfald och artrikedom med förutsättningar för en variation av sinnesintryck. Värdet stärks av olika former, färger, dofter och texturer men även förekomsten ätbara frukter, bär eller svampar. Den diversifierade kvaliteten stöds även av olika strukturella element såsom stenar, vattendrag och vegetation. Även rumsliga förändringar såsom flerskiktad vegetation bidrar till det diversifierade värdet (Grahn & Stoltz 2021).

5. Skyddad

Den skyddade kvaliteten beskrivs som miljö där det finns en avskärmad plats med skydd av växtlighet, samtidigt som det finns en bibehållen kontakt med omvärlden, ”att se utan att bli sedd”. En fristad där man antingen kan koppla av i ensamhet eller med andra i ett mindre socialt sammanhang. Den skyddade kvaliteten förknippas ofta med slutna utrymmen, gömställen eller tillflyktsorter (Grahn & Stoltz 2021).

6. Öppenhet

Öppenhet beskrivs som öppna ytor med obrutna siktlinjer samt ytor för aktivitet och rörelse, där man kan ströva fritt. Möjligheten att ha överblick över området och förekomsten av vyer, utsikter och utblickar beskrivs som karaktäriserande för den öppna kvaliteten (Grahn & Stoltz 2021).

7. Rofyllad

Den rofyllda kvaliteten förknippas med platser som upplevs lugna, stillsamma och säkra med en avsaknad av buller och störningar. Däremot är förekomsten av olika typer av naturljud önskvärda. En frånvaro av andra människor med möjligheten att rikta uppmärksamheten inåt för att kunna reflektera och dagdrömma. Det rofyllda värdet förknippas även med en hög nivå av underhåll och skötsel med avsaknad av skräp och ogräs (Grahn & Stoltz 2021).

8. Social

Den sociala kvaliteten karaktäriseras av miljöer där det finns en närvaro av andra människor. En plats där man kan möta och interagera med andra personer eller bara betrakta varandra på avstånd. Antingen att vara omgiven av människor eller möjligheten att aktivt kunna delta i sociala sammanhang såsom att prata, äta dricka, dansa, leka m.m. (Grahn & Stoltz 2021).

Fältstudie

Undersökningens andra del utgörs av en fältstudie, där teorin om åtta upplevelsevärden tillämpas på Hågadalen och Stadsträdgården. Avsnittet inleds med en presentation av de båda områdena. Därefter följer en beskrivning av utförandet av fältstudierna.



Figur 1: Område 1 är en del av Hågadalen- Nåsten naturreservat, som är 17km² och ligger i västra utkanten av Uppsala tätort. Område 2 utgörs av Stadsträdgården som ligger intill Fyrisån i de centrala delarna av Uppsala. Båda områdena mäter en area på ca 82000m² (Google Earth 2023).

Område 1: Hågadalen-Nåsten naturreservat

Hågadalen-Nåsten är ett 17 kvadratkilometer stort naturreservat som ligger väster om Uppsala centrum. Det valda delområdet ligger vid Håga by och utgör en tydlig entré till Hågadalen-Nåsten naturreservat, där det finns busshållplats, parkering och informationsskyltar av området. Delområdet omges av resterande del av naturreservatet, Uppsala naturbete, glest utspridda bostadsområden, skog och åkermark (Uppsala kommun 2023).

Området sköts och förvaltas av Uppsala kommun med syftet att bevara platsens unika sammansättning av småbrutna odlingslandskap, geoformologiskt värdefulla områden, ängs- och hagmarkspartier, myrar, orörda skogsområden och det habitat som Hågaån utgör. Livsmiljöer för hotade/rödlistade/minskande arter och kulturmiljövärden ska bevaras, men även områdets betydelse för allmänheten med avseende på tillgänglighet, forskning och undervisning ska skyddas. Hågadalen- Nåsten naturreservat är en dalgång som präglas av människans närvaro under många tusen år genom bruk av åker- och betesmarker. Hågaåsen – ”Kung Björns hög” ligger i områdets norra del och är en mansgrav från bronsåldern som innehåller en av de rikaste gravutrustningarna i Sverige från den tiden. Namnet Björn härstammar från en sagokung med samma namn som sägs ha bott i närheten av gravhögen under vikingatiden. Kung Björns hög erbjuder en vidsträckt utsikt över landskapet och är en boplats för en variation av kärlväxter och insekter. Carl von Linné gick på två av sina kända exkursioner i området, Hågavandringen och Gottsundavandringen. Dessa vandringar utgjorde en del av arbetet att dokumentera växt- och djurlivet i Uppsala på 1700-talet (Uppsala kommun 2023).

Uppsala naturbete är en gård som sköter naturbetesmarkerna i Hågadalen och driver egen köttproduktion. Den nuvarande ägaren Vilhelm levde tidigare ett liv som många av oss andra, men efter att ha sett naturdokumentären ”Bondens tid på jorden” beslöt han sig för att förändra sitt liv. ”Bondens tid på jorden” är en film som handlar om ett bondepars kamp för att bevara ett äldre odlingslandskap i Småland. Vilhelm blev inspirerad av deras livsstil och valde därför att flytta till Hågadalen tillsammans med sin familj för att leva ett hängivet bondeliv. Idag driver de Uppsala naturbete där djuren går på bete halva året och äter ensilage och hö på vintern. Deras verksamhet är betydelsefull för Hågadalens blommor, insekter, fjärilar och fåglar m.fl., eftersom många av dessa arters överlevnad är beroende av att landskapet brukas genom betning av hästar, kor, och får (Uppsala naturbete u.å.).



Figur 3: Bilden visar delområdet i Hågadalen- Nåsten naturreservat från väst (Google Earth 2023).
Bearbetad av Elisabet Wallberg.



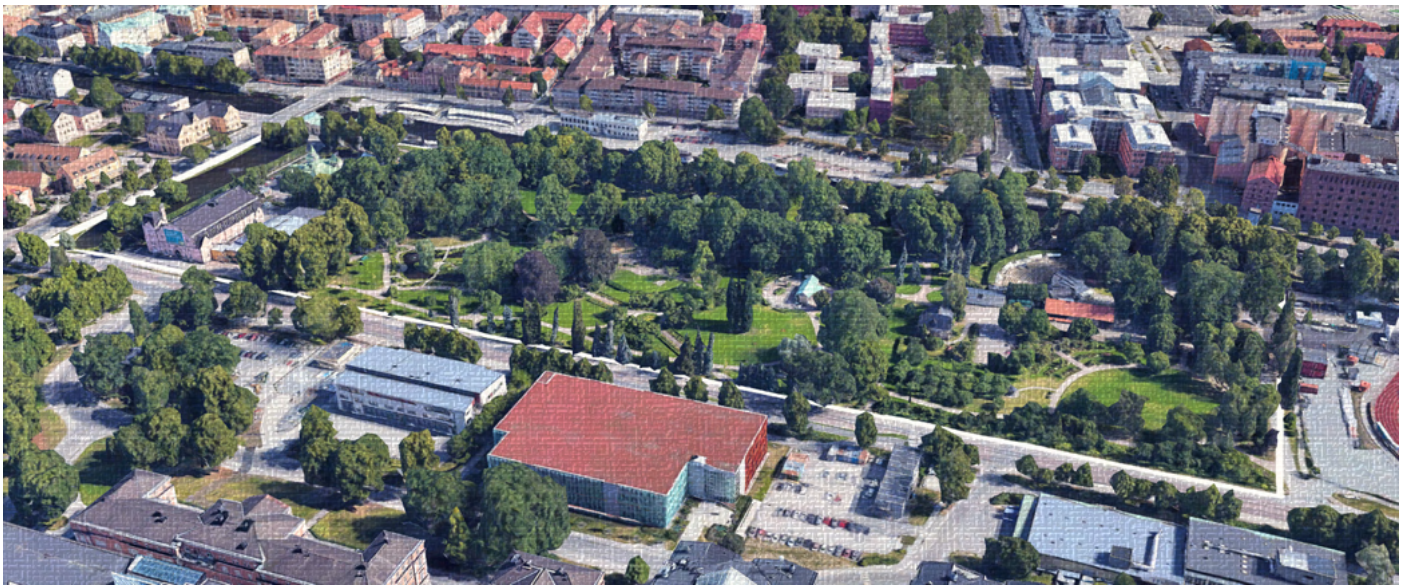
Figur 4: Bilden visar delområdet i Hågadalen- Nåsten naturreservat uppifrån (Google Earth 2023).
Bearbetad av Elisabet Wallberg.

Område 2: Stadsträdgården

Stadsträdgården anlades i slutet av 1800-talet på mark som tidigare varit humlegård, betesvall och lertäkt. Förändringen uppstod ur ett växande behov av parker för promenader och rekreation i och med en allt tätare stad (Linnés Uppsala u.å.). Här fanns fruktträd, bärbuskar och köksväxter, men även odlade blommor som placerades ut i stadens planteringar.

Stadsträdgården ligger i centrum av Uppsala intill Fyrisån och omges av stadsmiljö med byggnader och bilvägar. Parken är en del av Södra Åstråket och avgränsas av Fyrisån i öster, Svandammen och Flustret i norr, Sjukhusvägen i väster och i Studenternas idrottsplats i söder (Uppsala kommun 2022).

I parken finns gräsytor för picknick och lek, bryggor längs med Fyrisån, blomsterplanteringar, friluftsteatern Parksäckan, en lekplats, en danspaviljong, cafét Gula villan, en näckrosdamm med en liten ö, ”Lycksalighetens ö” och ett rosarium. Rosariet ligger i den södra delen av parken, där det växer en variation av olika rosor, clematis och perenner. Näckrosdammen fanns även på Carl von Linnés tid och fick en upprustning lagom till Stadsträdgårdens 150-årsjubileum år 2014 (Linnés Uppsala u.å.). Uppsalas kommun har som vision att bevara parken som den är idag, men planerar att utveckla platsens parkkaraktär, skapa mer plats för umgänge, skapa bättre genomsikt och öka tryggheten i området (Uppsala kommun 2022).



Figur 5: Bilden visar Stadsträdgården från sydväst (Google Earth 2023). Bearbetad Elisabet Wallberg.



Figur 6: Bilden visar Stadsträdgården uppifrån (Google Earth 2023). Bearbetad Elisabet Wallberg.

Utförande

Hågadalen och Stadsträdgården undersöks utifrån teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, genom fyra olika tillvägagångssätt som beskrivs nedan; *promenad*, *stilla betraktelse*, *anteckning* och *fotografi*. Nedan beskrivs processen i kronologisk ordning för hur platsbesöken ämnar genomföras.

Promenad

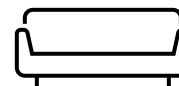
Varje enskilt platsbesök inleds med en promenad i Hågadalen och Stadsträdgården. Aktiviteten är tänkt att likna en vardaglig promenad som följer stigar och gångvägar, där promenadens riktning varierar mellan de olika besöksstillfällena. Genom att följa gångvägar och stigar i områdena kan man komma nära det perspektiv som besökare får. Därigenom ger promenaden möjlighet att utforska området och undersöka upplevelsevärdena på ett sätt som liknar ett vardagligt besök.



Figur 7: Promenad.

Stilla betraktelse

Efter promenaden genomförs en stilla betraktelse från exempelvis en bänk i Stadsträdgården eller ett klippblock i Hågadalen. Den stilla betraktelsen skapar förutsättning för att, under längre tid, observera aktivitet och rörelse samt olika ljud i områdena. Här finns tid att utvärdera de åtta upplevelsevärdena i lugn och ro, men framför allt möjligheten att undersöka den *sociala* och *rofyllda* kvaliteten.



Figur 8: Stilla betraktelse

Anteckning

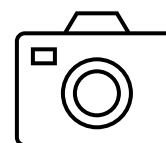
I samband med den stilla betraktelsen förs även anteckningar om hur de åtta upplevelsevärdena framträder i respektive område. De används senare som stöd vid bearbetningen av undersökningen och presentationen av resultatet. Anteckningarna skapar förutsättning för att sätta ord på det som är relevant för beskrivningen av upplevelsevärdena och bidrar även till den egna förståelsen av området. Därtill kan anteckningar hjälpa till att sätta i gång funderingar som bidrar till utvecklingen av arbetet. Det kan vara nya frågeställningar eller exempelvis tankar kring den valda teorin.



Figur 9: Anteckning

Fotografi

Under fältstudierna används kameran som hjälpmedel. Fotografierna utgör en viktig del i undersökningen, då dessa bilder tydliggör och påminner vad som noterades vid platsbesöken. Kameran bidrar även till att skapa ett fokus i undersökningen, då man tvingas sortera ut det som är viktigt och relevant för undersökningen och det som kan lämnas utanför.



Figur 10: Fotografi

Figur 7–10: Ikonerna har infogats via skrivprogrammet Microsoft Word för Mac (Microsoft Word 2024).

Resultat

I detta avsnitt presenteras resultatet av undersökningen som gjordes vid platsbesöken i Hågadalen och Stadsträdgården. Först presenteras karaktäriseringen av Hågadalen och sedan Stadsträdgården. Presentationen av varje upplevelsevärde inleds med Patrik Grahn och Jonathan Stoltz beskrivning av respektive kvalitet (*i kursiv fetstil*) (Grahn & Stoltz 2021). Därefter följer den egna karaktäriseringen av området. Vidare presenteras fotografier som syftar till att visa de ingående element i varje upplevelsevärde som återfanns i Hågadalen och Stadsträdgården. Därefter följer en sammanfattning av resultatet av fältstudierna. Till sist presenteras åtgärder för hur upplevelsevärden som bidrar med återhämtning, *naturlig, rofylld, sammanhållen* och *öppen* skulle kunna utvecklas i grönområden i stadsmiljö.

Upplevelsevärden i Hågadalen

1. Naturlig

Den naturliga kvaliteten karaktäriseras av frånvaro av mänsklig påverkan med spontant uppvuxen och självsådd växtlighet/vegetation med inslag av mossor, lavar, stora stenblock, gamla träd eller död ved. Den naturliga kvaliteten förknippas med större grönområden och ostörd utveckling över tid.

Den naturliga kvaliteten framstår tydligt i Hågadalen. Området är en del av ett större landskap, som har utvecklats över tid, med stor andel spontant uppvuxen och självsådd vegetation. Gamla träd står sida vid sida med yngre skott som precis har börjat växa. Stenar och klippblock av varierande storlek ligger utspridda i terrängen, där flera av dem täcks av mossa och lav. Lav i gula, ljusgrå och vita nyanser växer även på solitärträd i de glesa delarna av området. Fallna träd och död ved får ligga kvar i området och utgör en boplats och källa till föda för insekter, fåglar och däggdjur. Det finns en oregelbundenhet i miljön, som tyder på naturlig utveckling av landskapets former och vegetation med nedtrampade stigar, som visar på hur människans sätt att röra sig i landskapet har utvecklats över tid. Den mänskliga påverkan som syns i landskapet är framför allt den skötsel som sker genom förvaltningen av området. Sammanfattningsvis är det naturliga värdet karaktäriserande för området, genom bevis på naturlig utveckling över tid och stor andel spontant uppvuxen och självsådd vegetation.

Figur 11: Det öppna oregelbundna landskapet i Hågadalen (Wallberg 2024).





Figur 12: Död ved finns på många ställen i området (Wallberg 2024).



Figur 13: Klippblock i terrängen täcks av mossa och lav (Wallberg 2024).



*Figur 14: Gul och
grå lav växer på
trädstammar
(Wallberg 2024).*



*Figur 15: Grå lav växer
på trädens grenar
(Wallberg 2024).*



Figur 16: Stigar visar hur människors sätt att röra sig i landskapet har utvecklats över tid (Wallberg 2024).

Figur 17: Det finns flera äldre träd i området, bilden visar en äldre ek (Wallberg 2024).





Figur 18: Mossa växer även på träd (Wallberg 2024).



Figur 19: Stora stenblock och stenar ligger utspridda i terrängen med intryck av spontant uppvuxen och självsådd vegetation (Wallberg 2024).



Figur 20: Det finns flera döda träd som har lämnats kvar stående i området (Wallberg 2024).

2. Kultiverad

Kultiverad kvalitet beskriver en plats med hög grad av mänsklig påverkan, som vittnar om människors värderingar, övertygelser, ansträngningar över tid. Det kan vara spår av andliga eller konstnärliga strävanden, kultur eller odling. Det är ofta miljöer som förknippas med konstgjorda, förvaltade eller kultiverade värden.

Det kultiverade värdet tydliggörs genom förvaltning av Hågadalen som naturreservat, men också genom lämningar från förhistorisk tid. Kung Björns hög eller "Hågahögen" som den också kallas är en mansgrav från bronsåldern, som visar på människans övertygelser om en värdig begravning för betydelsefulla personer på den tiden. Kung Björns hög omges även av rester från boplatser och stensättningar, samt en unik skeppssättning. Dessa förhistoriska lämningar vittnar om människors värderingar, övertygelser och andliga trosuppfattningar och bidrar till förståelsen av Sveriges historia och kulturella utveckling. Andra spår som kan härledas tillbaka i tiden är de markeringar för Carl von Linnés "Linnéstig", som visar på den betydelsefulla utveckling som skedde inom naturvetenskap, då Carl von Linné kategoriserade växter på sina resor genom Sverige på 1700-talet. Det finns även tydliga tecken på mänsklig påverkan från den tid vi lever i idag. Utöver skötsel av området som naturreservat, vittnar landskapets öppna karaktär och inhägnade hagmarker om betesdjur, som bidrar till förvaltningen av området. Uppsala naturbetes verksamhet åskådliggörs genom hästar som strövar omkring i sina hagar samt får och kor som övervintrar i en intilliggande lada. Vid entrén till Hågadalen finns även en lekplats och en inhägnad odlingsmark, som tillhör Uppsala naturbete. Därtill visar upptrampade stigar i landskapet och bänkbord på människans kontinuerliga närvaro i området. Avslutningsvis framträder den kultiverade karaktären i området, genom spår av historiska tidsperioder och händelser, men även genom förvaltningen av området som naturreservat och Uppsala naturbetes verksamhet.



Figur 21: Kung Björns hög, "Hågahögen" (Wallberg 2024).



Figur 22: Uppsala naturbetes djurhållning med hästar som står i sina hagar (Wallberg 2024).



Figur 23: Inhägnade hagmarker (Wallberg 2024).



Figur 24: "Hågahögen" och inhägnader till hägmarker (Wallberg 2024).



Figur 25: En av hästarna som tillhör Uppsala naturbete (Wallberg 2024).



Figur 26: Kor som tillhör de betesdjur som håller Hågadalens marker öppna (Wallberg 2024).



Figur 27: Får som tillhör de betesdjur som håller Hågadalens marker öppna (Wallberg 2024).

Figur 28: Den ovala stenformationen är en skeppssättning från forntiden (Wallberg 2024).



Figur 29: En skylt som hänvisar till Linnéstigen, som går igenom delar av Hågadalen (Wallberg 2024).



Figur 30: En mindre lekplats med sittbänkar finns vid entrén till Hågadalen (Wallberg 2024).



Figur 31: Gungdjur och en lekstuga finns på lekplatsen (Wallberg 2024).





Figur 32: En inhägnad odlingsmark finns vid entrén till området (Wallberg 2024).



Figur 33: En gärdesgård som markerar gränsen mot vägen utanför (Wallberg 2024).

3.Sammanhållen

Sammanhållen kvalitet förknippas med att befinna sig i en sammanhängande helhet med en känsla av att "att vara i en annan värld". Den sammanhållna karaktären stärks av strukturella element såsom växtlighet som binder ihop området, men även platsens förmåga att innesluta besökaren utan att områdets gränser är omedelbart tydliga. Upplevelser av rymd och rumslig utsträckning är karaktäriserande för det sammanhållna värdet.

Den sammanhållna kvaliteten framkommer tydligt i området, genom distans till den aktivitet och rörelse som ofta förknippas med stadsmiljöer. Miljön är övervägande homogen med arter som återkommer, vilket stärker platsens sammanhållna karaktär. Växtlighet och strukturella element innesluter besökaren i varierade utrymmen, där mindre rumsligheter möter det stora landskapet runtomkring. Det stora landskapet och dess oskarpa gränser i flera riktningar, bidrar till rymd och rumslig utsträckning på platsen. Den intilliggande Hågavägen och trafik längre bort, skapar däremot distraktioner som till viss del bryter platsens sammanhållna karaktär. Sammanfattningsvis stärks det sammanhållna värdet av avståndet till stadsmiljöns liv och rörelse samt landskapets rumsliga utsträckning och homogena karaktär.



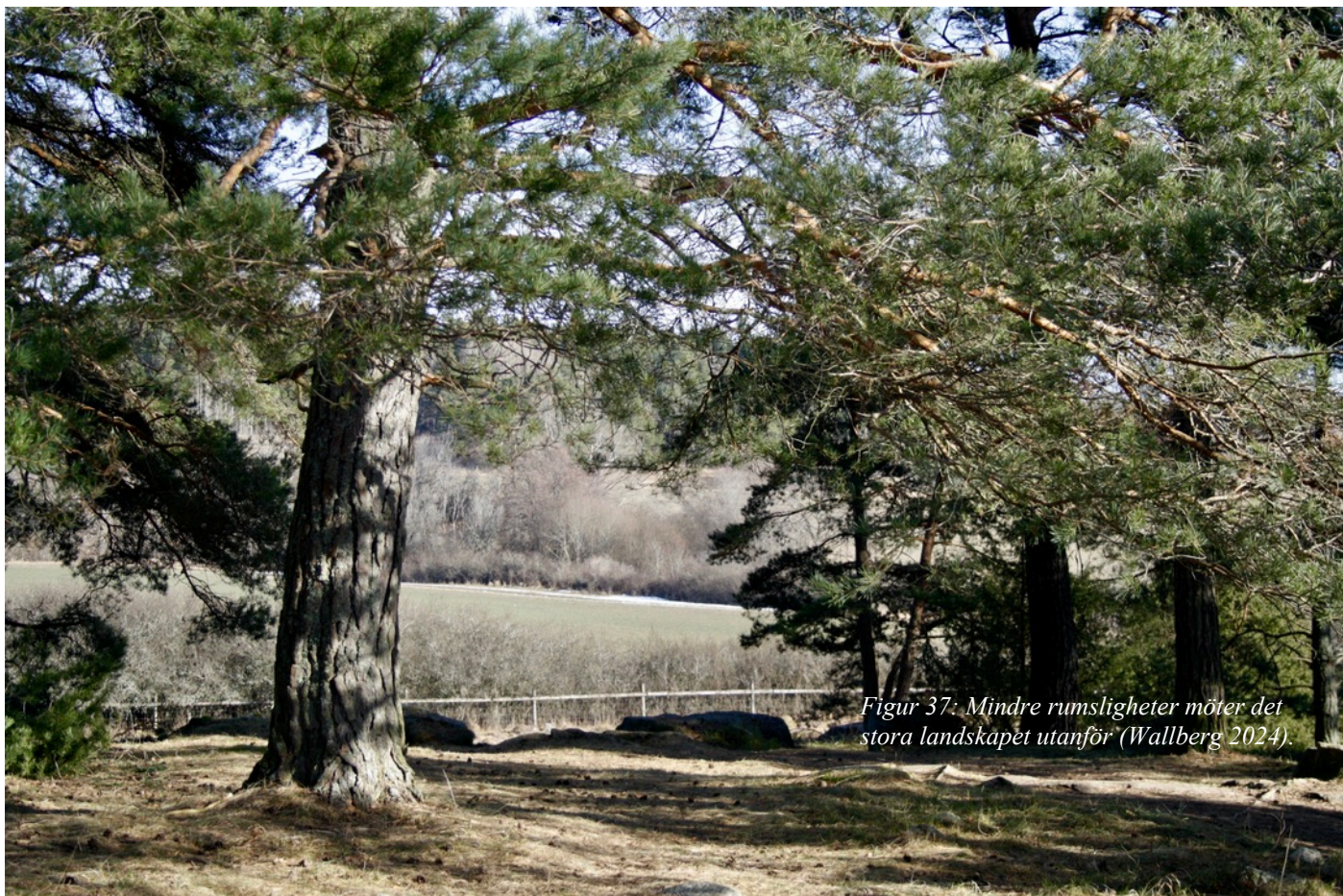
Figur 34: Hågalens öppna landskap med strukturella element, varierade rumsligheter och oskarpa gränser (Wallberg 2024).



Figur 35: Bebyggelse syns på håll och ett lågt då vittnar om bilvägar och trafik längre bort (Wallberg 2024).



Figur 36: Rumsligheter i Hågådalen kan bestå av några klipphällar, stenar, enbuskar och en tall (Wallberg 2024).



Figur 37: Mindre rumsligheter möter det stora landskapet utanför (Wallberg 2024).



Figur 38: En mindre bilväg passerar genom Håga by. Många tar sig hit med bil, parkeringen syns till höger i bild (Wallberg 2024).

4. Diversifierad

Den diversifierade kvaliteten karaktäriseras av biologisk mångfald och artrikedom med förutsättningar för en variation av sinnesintryck. Värde stärks av olika former, färger, dofter och texturer men även förekomsten ätbara frukter, bär eller svampar. Den diversifierade kvaliteten stöds även av olika strukturella element såsom stenar vattendrag och vegetation. Även rumsliga förändringar såsom flerskiktad vegetation bidrar till det diversifierade värdet.

Den diversifierade kvaliteten är utmärkande för området, genom landskapets orörda karaktär som skapar förutsättningar för en mångfald av växtarter och livsmiljöer för djur. En varierad växtlighet i olika skikt med både barr och lövträd skapar rumsligheter i området och mindre vattenansamlingar, som tidvis täcks av is i landskapets sänkor bidrar med blickfång. Den betade hagmarken med enbuskar, ljung, lövträd och utspridda stenblock kontrasterar mot trädungar med barrträd i djupgröna toner. Variationen av former och texturer såsom den mjuka mossan, stenarnas oregelbundna hårda yta, trädens upprättstående och ibland krokiga former, trädkronornas rundade struktur och markens knastrande löv skapar en omväxlande miljö. Under vårvinter kommer snön plötsligt och försvinner lika snabbt. Då lägger sig snön som ett vitt täcke över landskapet. Vinden skapar former i snön och vatten bildar mönster av is på klippställarna. Inom området finns även ätbara frukter och bär, såsom äpple, lingon, slånbar och nypon. Återkommande inhemska arter skapar en homogen sammanhängande helhet, som gör att sinnena får vila från intryck. Olika sorters svampar växer på död ved och levande träd, men tittar också fram under kvarlämnade löv på marken. Sammanfattningsvis är den diversifierade kvaliteten framträdande i området, genom en variation av arter, flerskiktad växtlighet, former och texturer samt olika strukturella element.



Figur 39: Både barr- och lövträd skapar en flerskiktad miljö. På bilden syns bl.a. tall, gran, en, ljung och sälg, som står i en av de vattenansamlingar som finns i landskapets sänkor (Wallberg 2024).

Figur 40: I de öppna hagmarkerna finns en variation av gräsarter och örter. På bilden syns en Ullek (Wallberg 2024).





Figur 41: Ljung (Wallberg 2024).



Figur 42: En (Wallberg 2024).



Figur 43: Äpple (Wallberg 2024).



Figur 44: Nypon (Wallberg 2024).



Figur 45: Mossa (Wallberg 2024).



Figur 46: Lingon (Wallberg 2024).



Figur 47: Äkta johannesört (Wallberg 2024).



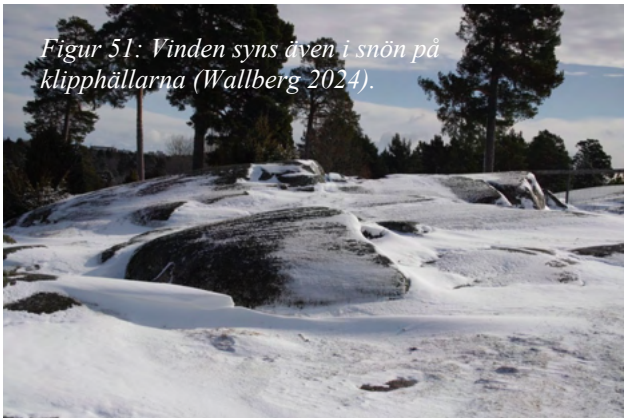
Figur 48: Väddklint (Wallberg 2024).



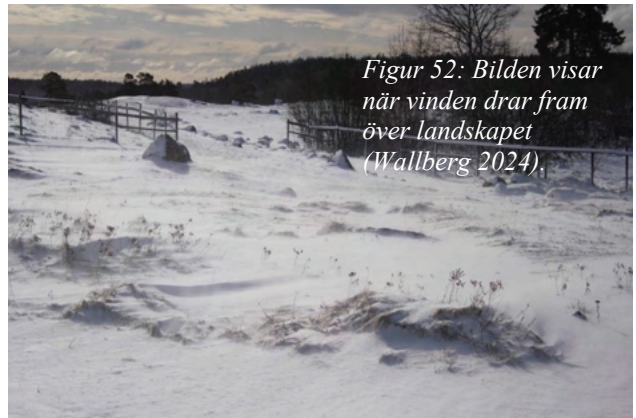
Figur 49: Sänkor som tidvis täcks av is skapar blickfång i landskapet (Wallberg 2024).



Figur 50: Vinden skapar mönster i gräset (Wallberg 2024).



Figur 51: Vinden syns även i snön på klippställarna (Wallberg 2024).



Figur 52: Bilden visar när vinden drar fram över landskapet (Wallberg 2024).



Figur 53: Isen skapar formationer och mönster på klippställarna (Wallberg 2024).

Figur 54: Gullris (Wallberg 2024).



Figur 55: Röllika (Wallberg 2024).



Figur 56: Slån (Wallberg 2024).



Figur 57: Vårtbjörk (Wallberg 2024).



Figur 58: Tall med snö på stammen som visar vindens riktning (Wallberg 2024).



Figur 59: Ask (Wallberg 2024).





Figur 60: Det finns spår från djur i området, kanske är detta spår från en hare? (Wallberg 2024).



Figur 61: Olika arter av svamp växer både på levande och döda träd i området (Wallberg 2024).

5.Skyddad

Den skyddade kvaliteten beskrivs som miljö där det finns en avskärmad plats med skydd av växtlighet, samtidigt som det finns en bibehållen kontakt med omvärlden, ”att se utan att bli sedd”. En fristad där man antingen kan koppla av i ensamhet eller med andra i ett mindre socialt sammanhang. Den skyddade kvaliteten förknippas ofta med slutna utrymmen, gömställen eller tillflyktsorter.

Den skyddade kvaliteten möjliggörs av landskapets öppna karaktär och varierade rumsligheter med olika strukturella element, såsom stenar, klipphöllar, trädgångar, fallna träd och annan växtlighet. De skyddade platserna uppstår naturligt i miljön och kan utgöras av exempelvis en solig glänta, en klipphöll, ett stenblock att vila ryggen mot eller en trästock med växtlighet som skydd i ryggen. De öppna vyerna bidrar med god sikt över området och skapar förutsättning för en variation av platser, där man kan ”se utan att bli sedd.” Det finns även gott om små gömställen och slutna utrymmen, som kan användas som tillflyktsorter. De olika rumsligheterna ger besökare möjlighet att hitta ”sin plats” i landskapet, oavsett om man vill umgås i gemenskap eller vistas själv i området. Sammanfattningsvis skapar områdets öppna och naturliga karaktär med varierade rumsligheter, en möjlighet till flera skyddade miljöer.



Figur 62: En glänta där man kan umgås i en mindre gemenskap eller för sig själv (Wallberg 2024).



Figur 63: Varierade rumsligheter som bidrar med skydd (Wallberg 2024).



Figur 64: Slutna utrymmen möter det öppna landskapet, där man kan "se utan att bli sedd" (Wallberg 2024).

6. Öppenhet

Öppenhet beskrivs som öppna ytor med obrutna siktlinjer samt ytor för aktivitet och rörelse där man kan ströva fritt. Möjligheten att ha överblick över området och förekomsten av vyer, utsikter och utblickar beskrivs som karaktäriserande för den öppna kvaliteten.

Öppenhet är utmärkande för Hågadalen- Nåstens naturreservat med utblickar, utsikter och vyer i flera riktningar. Området ligger högt i landskapet och består till stor del av öppna betade hagmarker, med gles växtlighet och flera obrutna siktlinjer. Kung Björns hög erbjuder en öppen vy över landskapet, med många besökare som tar sig upp för att njuta av utsikten. Det finns dock en del av området som består av skogsmark och en mer kuperad terräng. Där karaktäriseras miljön snarare av mindre rumsligheter och slutenhet, som begränsar sikten. Områdets öppenhet bidrar till möjligheten att ströva fritt. Gemensamt för hela området är däremot en varierad, oregelbunden terräng med rötter, stenar och växtlighet som gör att man lätt snubblar. Avsaknaden av öppna, plana ytor gör att viss aktivitet, såsom exempelvis bollsporter är begränsad på platsen. Avslutningsvis är den öppna karaktären utmärkande för området, genom utblickar över stora öppna landskap med långa obrutna siktlinjer.

Figur 65: Utanför de inhägnade hagmarkerna öppnar det stora landskapet upp sig (Wallberg 2024).





Figur 66: Hågadalen erbjuder obrutna siktlinjer, vyer och utsikter (Wallberg 2024).



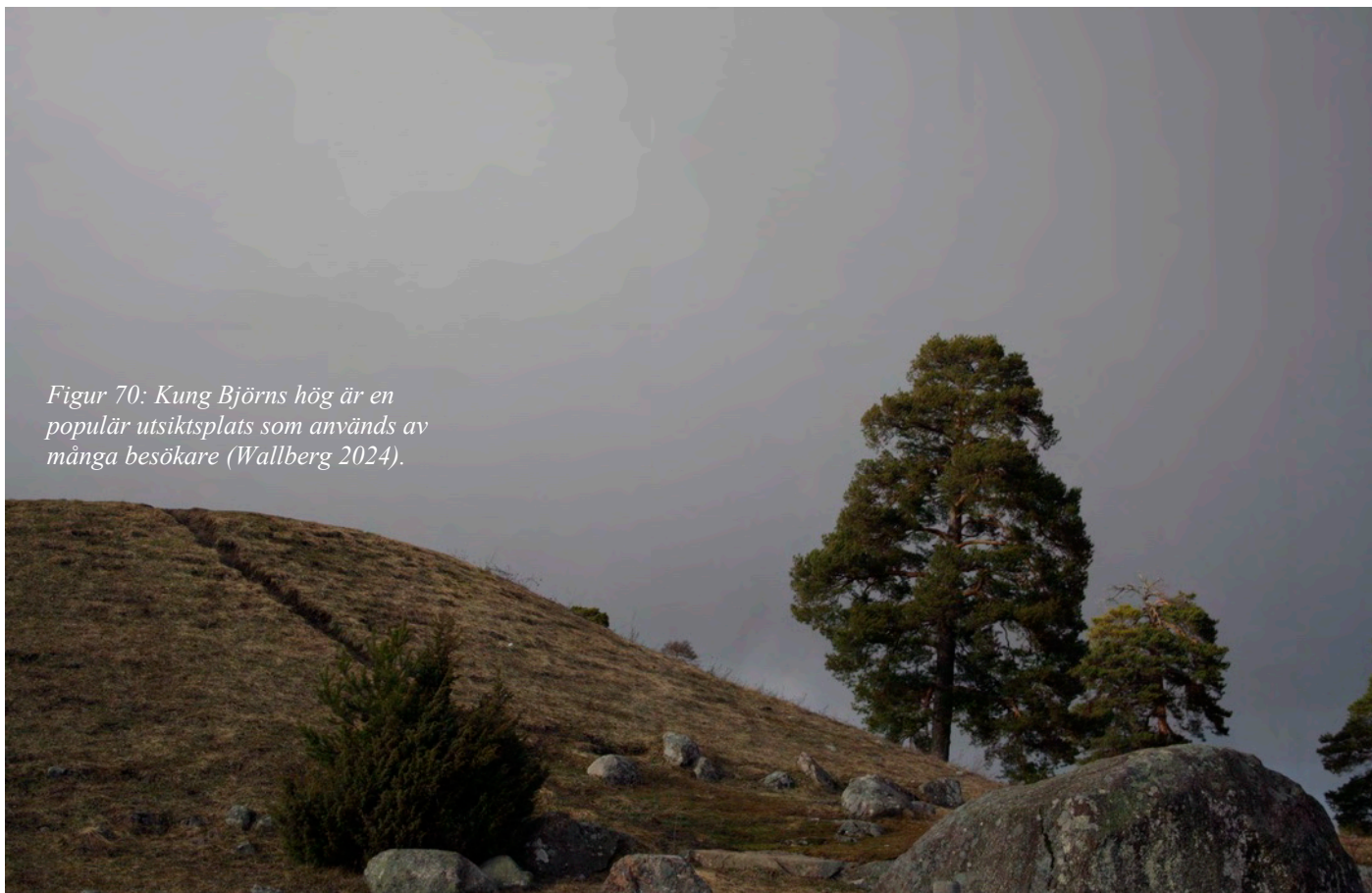
Figur 67: Den oregelbundna terrängen med stenar och rötter kan innebära svårigheter vid vissa typer av aktiviteter (Wallberg 2024).



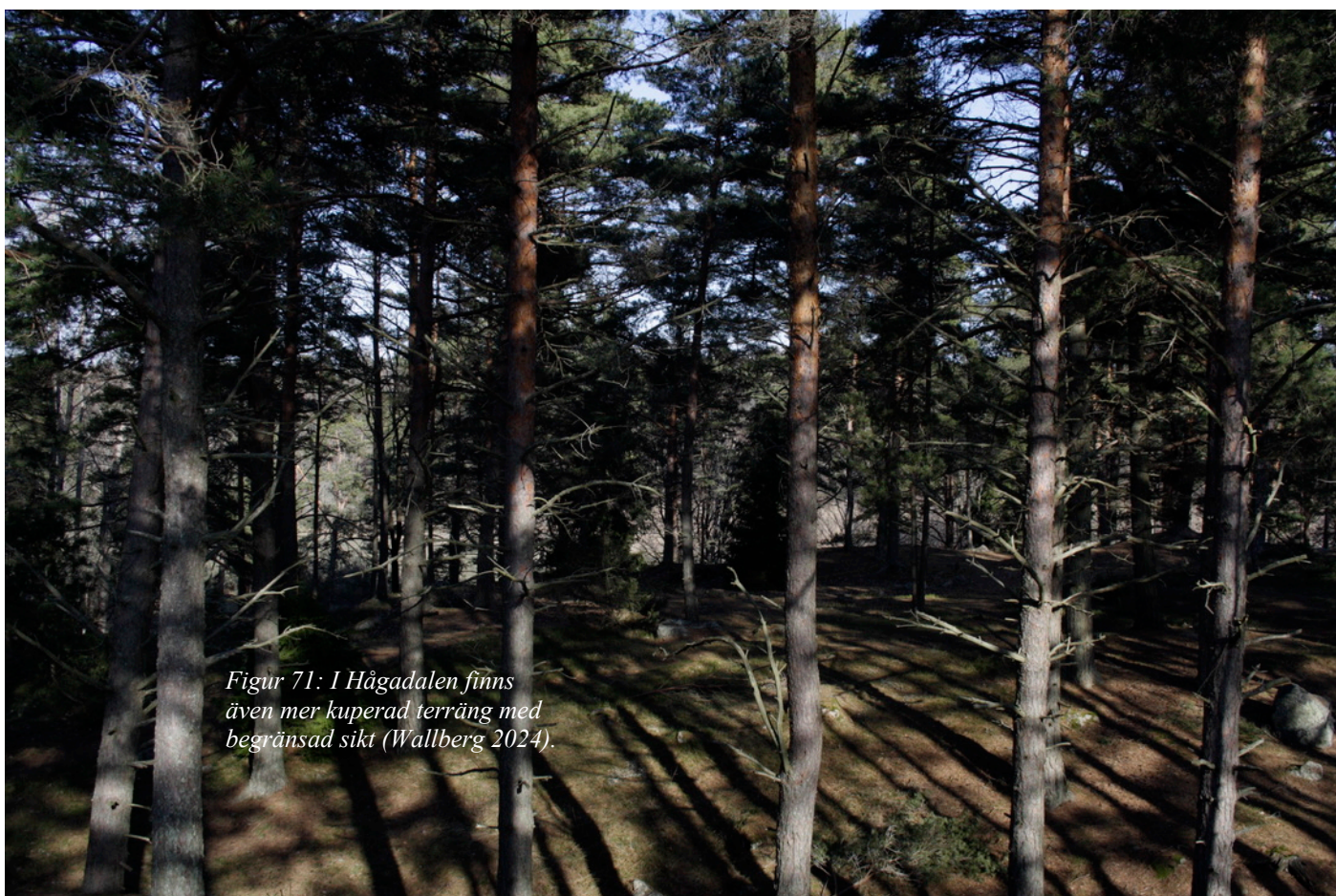
*Figur 68: Utblickar
mellan trädkronorna
(Wallberg 2024).*



*Figur 69: Vy över
odlingsmarker utanför
inhägnade hagmarker
(Wallberg 2024).*



Figur 70: Kung Björns hög är en populär utsiktsplats som används av många besökare (Wallberg 2024).



Figur 71: I Hågadalens finns även mer kuperad terräng med begränsad sikt (Wallberg 2024).



Figur 72: Trädstammar i en mer slutet miljö (Wallberg 2024).

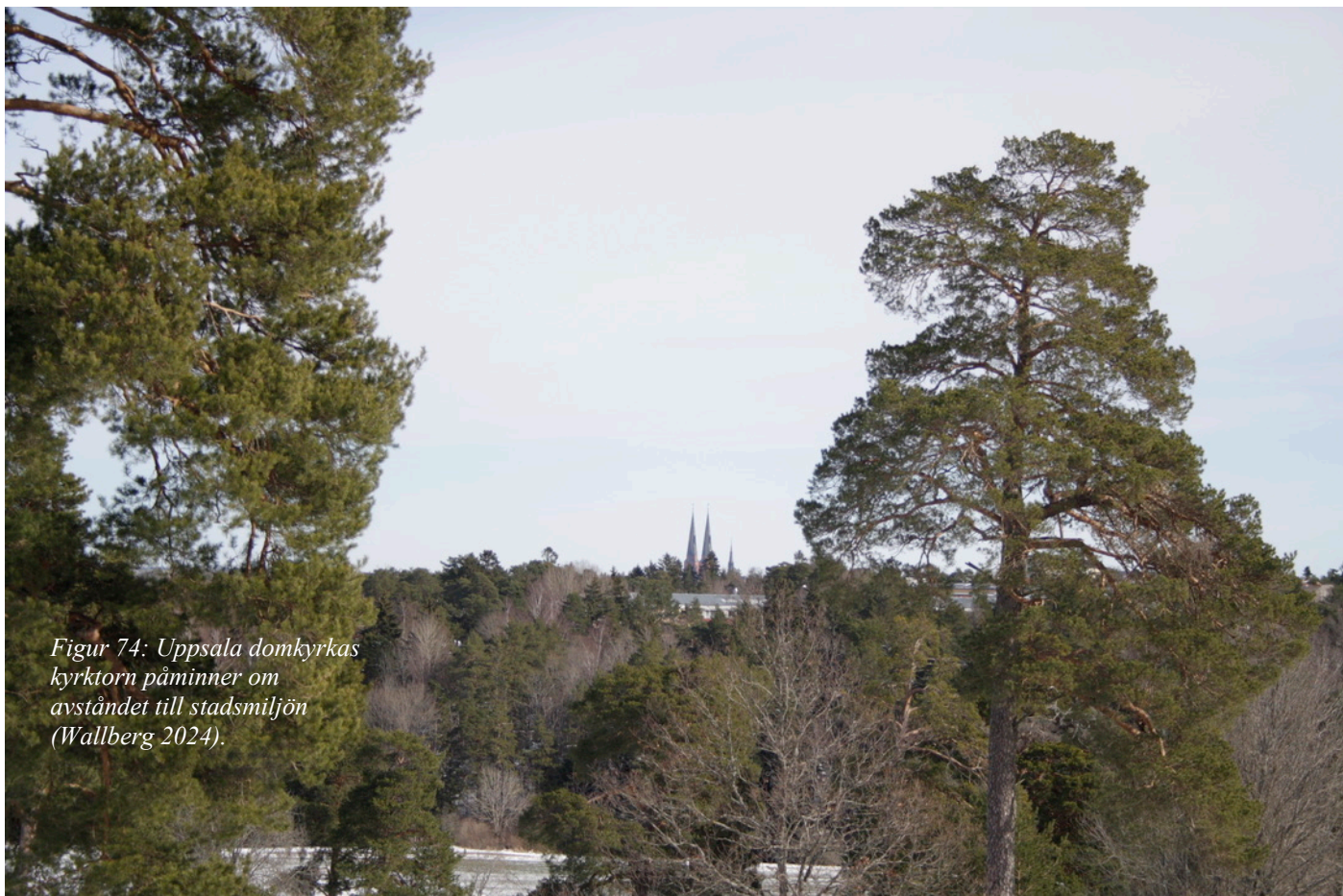
7.Rofylld

Den rofyllda kvaliteten förknippas med platser som upplevs lugna, stillsamma och säkra med en avsaknad av buller och störningar. Däremot är förekomsten av olika typer av naturljud önskvärda. En frånvaro av andra människor med möjligheten att rikta uppmärksamheten inåt för att kunna reflektera och dagdrömma. Det rofyllda värdet förknippas även med en hög nivå av underhåll och skötsel med avsaknad av skräp och ogräs.

Den rofyllda kvaliteten karaktäriseras av en frånvaro av buller och störningar. Avståndet till stadsmiljön och större bilvägar skapar en plats som präglas av naturljud såsom fågelsång, gnäggande hästar och löv som blåser i vinden. Från den intilliggande Hågavägen hörs bilar och bussar som passerar sällan, men med jämna mellanrum. Uppsala innerstad och större bilvägar längre bort skapar ett lågt dån i bakgrunden. Vid kraftigare vindar dämpas dock ljudet. Tystnaden och det öppna landskapet gör att man kan höra vad människor pratar om på långa avstånd. En del människor rör sig i området, men man träffar sällan på fler än tio personer. Det stora omgivande landskapet gör att människor kan sprida ut sig på en större yta. Därtill bidrar områdets vilda, oregelbundna karaktär till möjligheten att röra sig fritt över landskapet för att exempelvis undvika ett möte. Avsaknaden av skräp och utplacerade soptunnor vittnar om hög nivå av underhåll och skötsel i området. Med områdets naturliga och orörda karaktär följer olika arter av ogräs. Sammanfattningsvis präglas området av naturljud, med en avsaknad av större folkmängder samt buller och störningar.



Figur 73: Få människor syns i Hågadalen (Wallberg 2024).



Figur 74: Uppsala domkyrkas kyrktorn påminner om avståndet till stadsmiljön (Wallberg 2024).



Figur 75: Flera större fåglar hörs och syns i området (Wallberg 2024).

8.Social

Den sociala kvaliteten karaktäriseras av miljöer där det finns en närvaro av andra människor. En plats där man kan möta och interagera med andra personer eller bara betrakta varandra på avstånd. En känsla av att vara omgiven av människor men också möjligheten att aktivt kunna delta i sociala sammanhang såsom att prata, äta dricka, dansa, leka m.m.

Den sociala kvaliteten framträder i området, genom viss närvaro av andra människor som tränar, promenerar, cyklar mountainbike, fotograferar eller går ut med hunden. Många tar bil eller buss för att komma till platsen och verkar ha tagit sig till Hågadalen för att vara där, inte passera igenom. Utmärkande för det sociala värdet i området är gemenskap i grupp. Flera besökare ses vandra, äta picknick och träna tillsammans. Däremot finns det få tydliga mötesplatser. En liten lekplats och inhägnad odling vid entrén till Hågadalen uppmuntrar till lek och social gemenskap. Därtill finns naturliga mötesplatser, som exempelvis stenar i en glänta som inbjuder till social gemenskap, men även bänkbord att äta picknick vid. Under helgen verkar flest människor besöka området både för- och eftermiddag. Under vardagseftermiddagarna är det en aning färre besökare. Under vardagsförmiddagar syns endast ett fåtal personer. Avsaknaden av buller och störningar gör att man kan höra människor på långt håll, vilket bidrar till en slags social gemenskap. Sammanfattningsvis framträder den sociala kvaliteten, genom gemenskap i mindre grupper, men begränsas av få tydliga mötesplatser och mindre närvaro av andra människor.



Figur 76: En sittbänk finns utplacerad i landskapet för umgänge eller exempelvis picknick (Wallberg 2024).

Figur 77: En inhägnad odlingsmark (Wallberg 2024).



Figur 78: Lekstuga (Wallberg 2024).

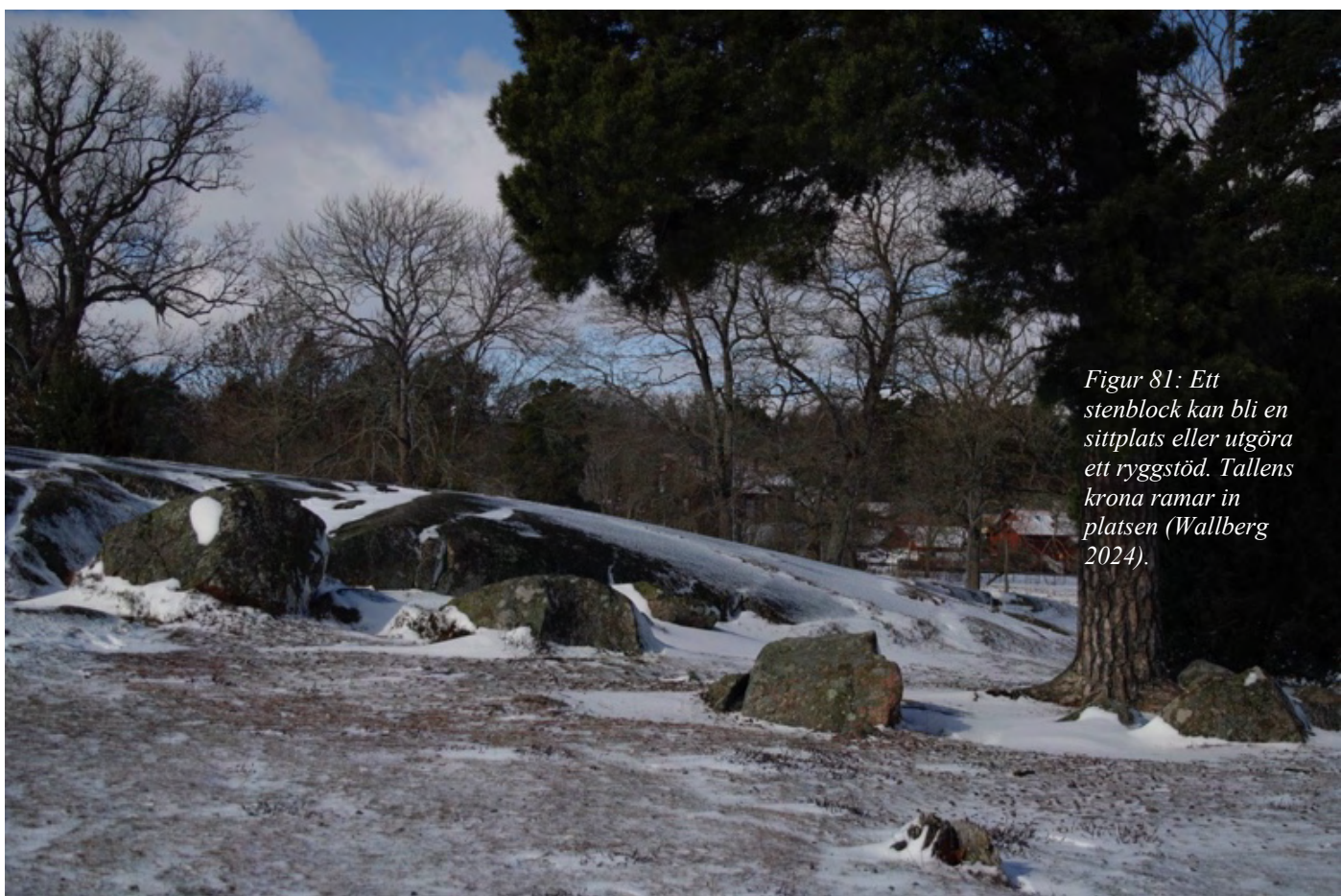


Figur 79: Lekdjur (Wallberg 2024).





Figur 80: Det finns flera rumsligheter som inbjuder till vila och gemenskap (Wallberg 2024).



Figur 81: Ett stenblock kan bli en sittplats eller utgöra ett ryggstöd. Tallens krona ramar in platsen (Wallberg 2024).

Upplevelsevärden i Stadsträdgården

1. Naturlig

Den naturliga kvaliteten karaktäriseras av frånvaro av mänsklig påverkan med spontant uppvuxen och självsådd växtlighet/vegetation med inslag av mossor, lavar, stora stenblock, gamla träd eller död ved. Den naturliga kvaliteten förknippas med större grönområden och ostörd utveckling över tid.

Den naturliga kvaliteten framträder i Stadsträdgården genom äldre träd av olika arter, som vittnar om viss ostörd utveckling över tid. Även död ved i olika former finns i parken, både som upprättstående träd eller nedtagna träd som ligger i buskage i parken. Mossa och lav växer på äldre träd, men det finns inga större stenblock. Därutöver finns en avsaknad spontant uppvuxen och självsådd vegetation. Växtligheten framstår i stor utsträckning som planterad med stor mänsklig påverkan som syns i kulturella värden i parken. Sammanfattningsvis är den naturliga kvaliteten mindre framträdande, genom stor mänsklig påverkan och en mångfald av kulturella värden.



Figur 82: Det finns flera äldre träd i parken. På bilden syns ett bokträd. (Wallberg 2024).



Figur 83: Död ved ligger i buskage intill Sjukhusvägen (Wallberg 2024).



Figur 84: Mossa och lav växer på träd (Wallberg 2024).



Figur 85: Död ved utgör ett insektshotell i de södra delarna av parken (Wallberg 2024).



Figur 86: Närbild på insektshotellet (Wallberg 2024).



Figur 87: Döda träd får stå kvar i parken (Wallberg 2024).



*Figur 88: Ett äldre bokträd
(Wallberg 2024).*

2. Kultiverad

Kultiverad kvalitet beskriver en plats med hög grad av mänsklig påverkan, och syftar på bevis på människors värderingar, övertygelser, ansträngningar över tid. Det kan vara spår av andliga eller konstnärliga strävanden, kultur eller odling. Det är ofta miljöer som förknippas med konstgjorda, förvaltade eller kultiverade värden.

Den kultiverade kvaliteten är utmärkande för Stadsträdgården med hög grad av mänsklig påverkan. Konst, skulpturer och anlagda planteringar, men även byggnader såsom cafét Gula villan, danspaviljongen, friluftsteatern Parksnäcken, Flustret och lekplatsen vittnar om människors värderingar, övertygelser och ansträngningar över tid. Parken utgörs av konstgjorda delar som exempelvis näckrosdammen, förvaltade värden som syns i skötseln av området och kultiverade värden som genomsyrar hela området med skulpturer, konst, planteringar och en odling som utgörs av en fruktträdgård med äppel- och päronträd. Avslutningsvis är den kultiverade kvaliteten karaktäriserande för området genom stor mänsklig påverkan.



Figur 89: Ingången till Stadsträdgården och en fontän som välkomnar besökaren in i parken (Wallberg 2024).



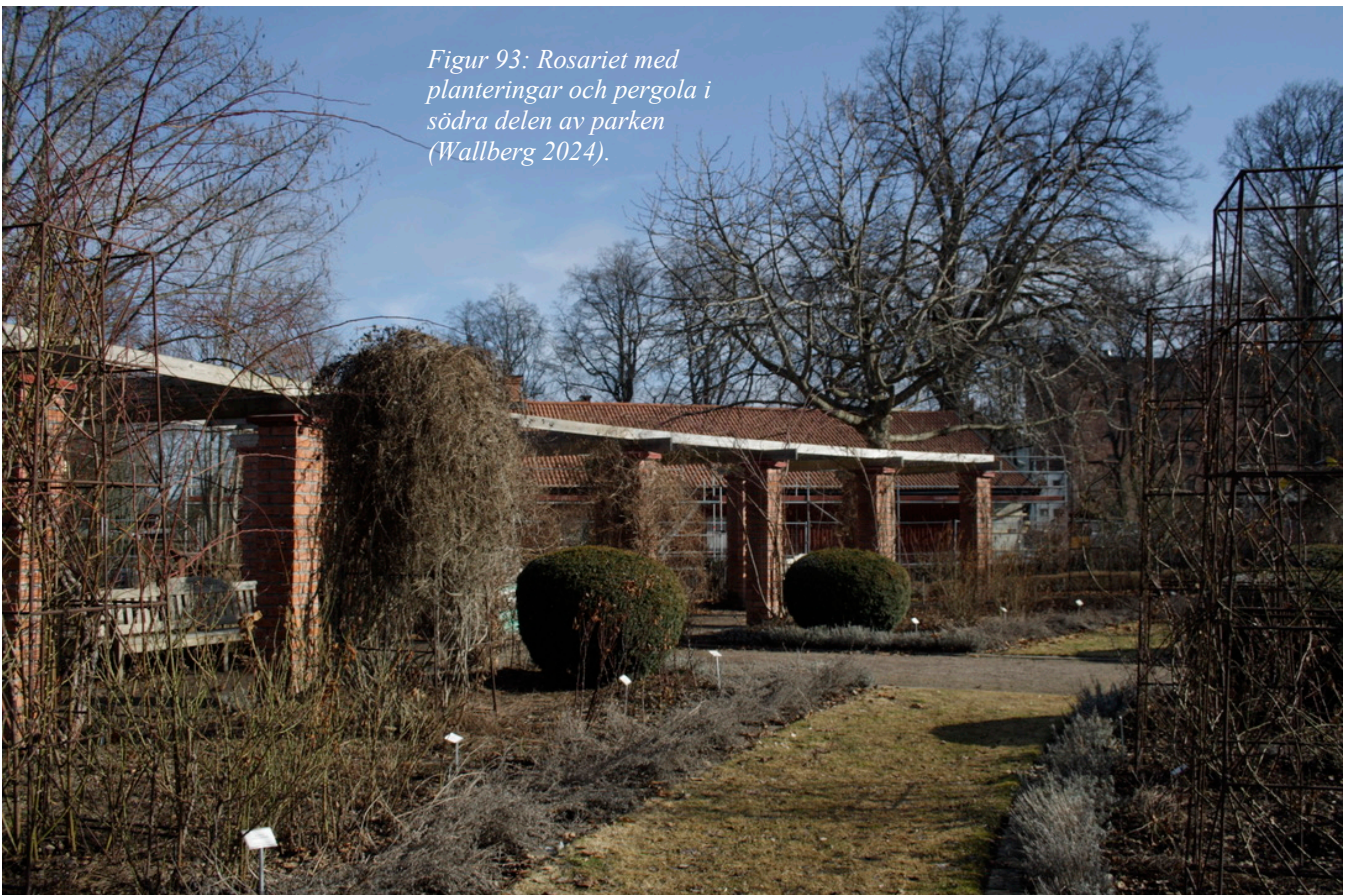
Figur 90: Toppen av fontänen, som syns på bilden ovan (Wallberg 2024).



Figur 91: Flustret med Svandammen i förgrunden (Wallberg 2024).



Figur 92: En av alla skulpturer som finns i parken. "Två systrar" av Stig Blomberg 1947 (Wallberg 2024).



Figur 93: Rosariet med planteringar och pergola i södra delen av parken (Wallberg 2024).



Figur 94: En tuja som har snidats om till figurer, av Torbjörn Lindgren 2014 (Wallberg 2024).



Figur 95: En stensulptur (Wallberg 2024).



Figur 96: Cafét Gula villan (Wallberg 2024).



*Figur 97: Offentlig kunst i parken.
Konstverket "The Eyegloria" av
Florence Hermansson invigdes 2021
(Wallberg 2024).*



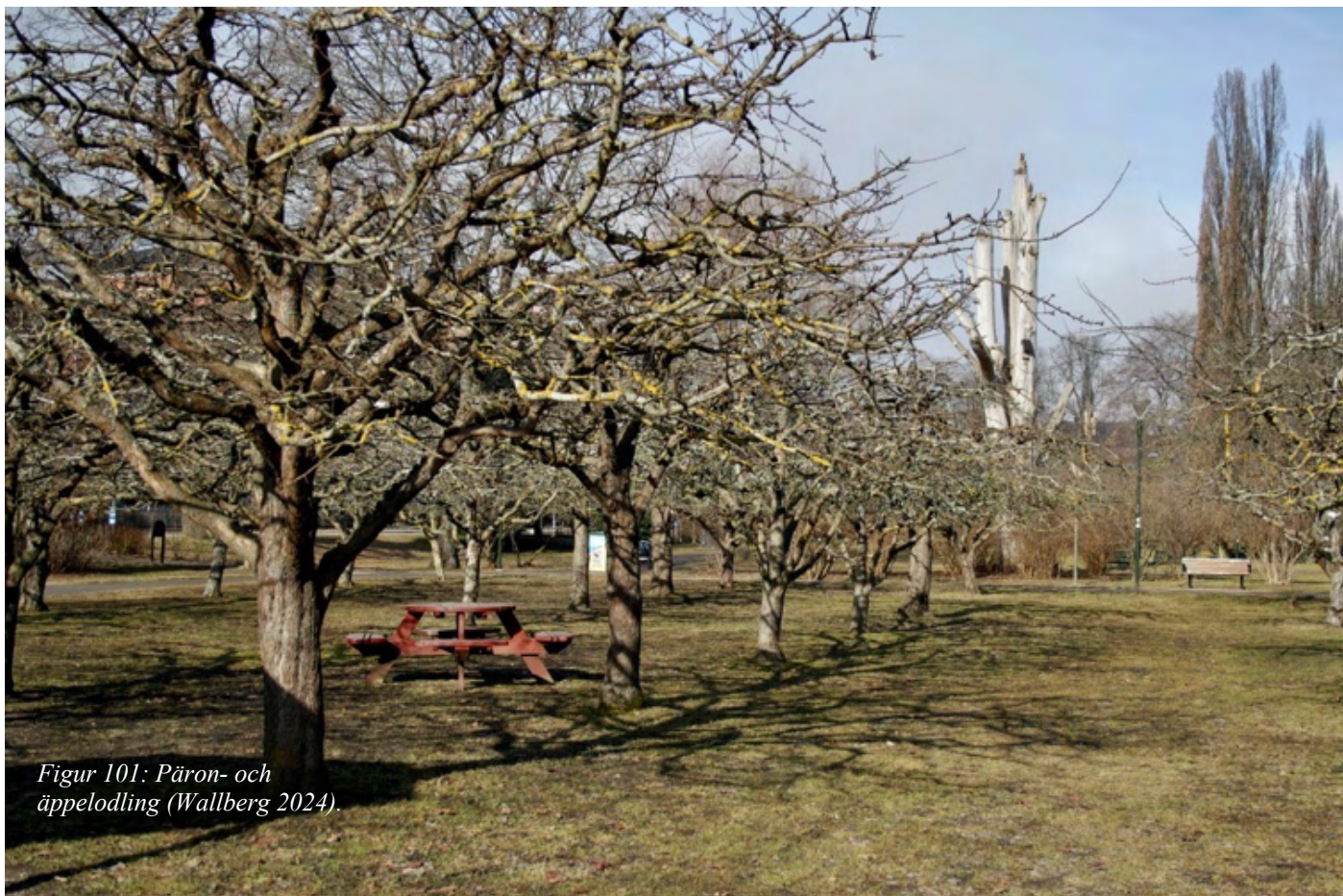
Figur 98: Populär lekplats i mitten av Stadsträdgården (Wallberg 2024).



Figur 99: Danspaviljongen i utkanten av parken (Wallberg 2024).



Figur 100: Planteringsytor som väntar på sommarblomster (Wallberg 2024).



Figur 101: Päron- och äppelodling (Wallberg 2024).



Figur 102: Gråpäron (Wallberg 2024).



Figur 103: Grågylling (Wallberg 2024).

3.Sammanhållen

Sammanhållen karaktär förknippas med att befinna sig i en sammanhängande helhet med en känsla av att "att vara i en annan värld". Den sammanhållna karaktären stärks av strukturella element såsom växtlighet som binder ihop området, men även platsens förmåga att innesluta besökaren utan att områdets gränser är omedelbart tydliga. Upplevelser av rymd och rumslig utsträckning är karaktäriserande för det sammanhållna värdet.

Den sammanhållna karaktären i området framträder genom vegetation mot Sjukhusvägen, allén och Fyrisån som utgör strukturella element och binder samman området. De strukturella elementen verkar sammanhållande, men skapar dock tydliga gränser som är väl synliga för besökare. Därtill bryter ljud från omkringliggande vägar, Sjukhusvägen, Östra Ågatan och Mungatan samt synliga byggnader upp platsens sammanhållna kvalitet. Mindre rum i mitten av parken, exempelvis den nedsänkta näckrosdammen med "Lycksalighetens ö", innesluter besökaren i en sammanhängande helhet. De större öppna gräsytorerna och stråket längs med Fyrisån bidrar även med rymd och rumslig utsträckning. Däremot innebär variationen av inhemska och exotiska arter en något uppbruten karaktär. Sammanfattningsvis är den sammanhållna kvaliteten delvis framträdande i Stadsträdgården, genom strukturella element och mindre rumsligheter, men begränsas av den omkringliggande stadsmiljön med trafik och byggnader samt kontrast i växtmaterial.



Figur 104: Den omgivande stadsmiljön med byggnader och trafik bryter delvis upp platsens sammanhållna karaktär (Wallberg 2024).

Figur 105: Strukturella element såsom växtlighet verkar sammanhållande, men utgör samtidigt en tydlig gräns mot omgivningen (Wallberg 2024).



Figur 106: Den något nedsänkta näckrosdammen med "Lycksalighetens ö" utgör en mindre rumslighet som utgör en egen sammanhängande helhet (Wallberg 2024).



Figur 107: Öppna ytor och allén längs med Fyrisån bidrar med rymd och rumslig utsträckning i området (Wallberg 2024).

4. Diversifierad

Den diversifierade kvaliteten karaktäriseras av biologisk mångfald och artrikedom med förutsättningar för en variation av sinnesintryck. Värdet stärks av olika former, färger, dofter och texturer men även förekomsten ätbara frukter, bär eller svampar. Den diversifierade kvaliteten stöds även av olika strukturella element såsom stenar vattendrag och vegetation. Även rumsliga förändringar såsom flerskiktad vegetation bidrar till det diversifierade värdet.

Den diversifierade kvaliteten framstår i området genom en mångfald av sinnesintryck. I parken finns både löv- och barrträd i olika åldrar samt flerskiktad växtlighet och planteringar med både inhemska och exotiska arter. En del av dessa tomma planteringar vittnar om sommarblomster som väntar på att planteras ut. Variationen av arter bidrar med olika former, färger och texturer. Rosariet har en formstark gestaltning, med rosor planterade i rader och runda idegranshäckar. Det finns även fleråriga perenner som står kvar med sina vinterståndare och unika arkitektoniska uttryck. De tidigblommade videkissarna och hasseln bidrar med en mjuk textur och vintergäcken skapar blickfång vid vägkanterna. Det finns även flera ätbara frukter och bär i parken såsom körsbär och nypon, men även olika arter av svamp som växer på träd i parken. I de södra delarna av parken finns en äppel- och päronlund samt ett insektshotell som bidrar med föda och boplats åt insekter såsom solitärbin, nyckelpigor och fjärilar. Ett stort antal fågelholkar och fladdermusholkar skapar boplats åt både fåglar och fladdermöss. Strukturella element såsom sten och vatten finns vid näckrosdammen, men även vid Fyrisån där vattnet forsar fram och skapar en skummig, blänkande yta. Sammanfattningsvis är det diversifierade värdet utmärkande för Stadsträdgården, genom en mångfald av arter och sinnesintryck.



Figur 108: I Stadsträdgården finns både barr- och lövträd samt flerskiktad växtlighet (Wallberg 2024).



Figur 109: Olika växtarter bidrar med en variation av former och texturer (Wallberg 2024).



Figur 110: Buskar och marktäckande växter i olika skikt (Wallberg 2024).



Figur 111: Vid näckrosdammen finns en mångfald av perenner (Wallberg 2024).

Figur 112: Glansmiskantus (Wallberg 2024).



Figur 113: Svamp växer på flera träd i parken (Wallberg 2024).



Figur 114: Plymspirea (Wallberg 2024).



Figur 115: Gråbinka (Wallberg 2024).



Figur 116: Röd sockblomma (Wallberg 2024).



Figur 117: Höstanemån (Wallberg 2024).



Figur 118: Vidjehortensia (Wallberg 2024).



Figur 119: Videkornell (Wallberg 2024).



Figur 120: Planteringsytor med en variation av färg, form och textur (Wallberg 2024).



Figur 121: Amerikansk rödhassel (Wallberg 2024).



Figur 122: Näverhagg (Wallberg 2024).



Figur 123: Blodalunrot (Wallberg 2024).



Figur 124: Funkia (Wallberg 2024).



Figur 125: Röd lejonsvans (Wallberg 2024).



Figur 126: Sen azalea (Wallberg 2024).



Figur 127: I parken finns en variation av trädarter, björk, gran och körsbär m.fl. (Wallberg 2024).



Figur 128: Amerikansk strimlönn (Wallberg 2024).



Figur 129: Mahonia (Wallberg 2024).



Figur 130: Rododendron (Wallberg 2024).



Figur 131: En koltrast vid den isbelagda näckrosdammen (Wallberg 2024).



Figur 132: Luktolvon (Wallberg 2024).



Figur 133: Buskar och marktäckare i olika skikt (Wallberg 2024).



Figur 134: Nypon (Wallberg 2024).



Figur 135: Ros (Wallberg 2024).



Figur 136: Insektshotell (Wallberg 2024).



Figur 137: Pärön- och äppellund (Wallberg 2024).



Figur 138: Bok (Wallberg 2024).



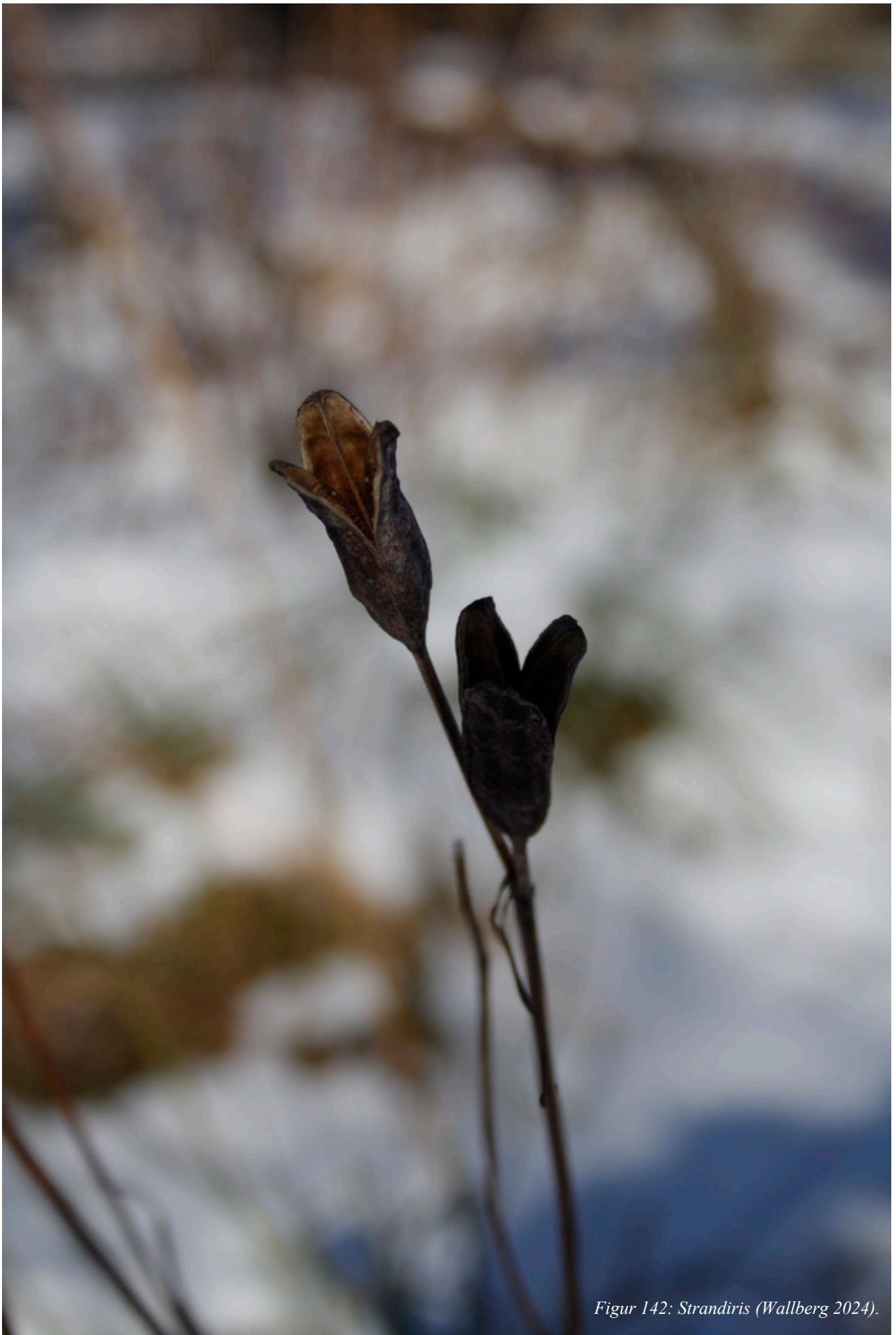
Figur 139: Syréner (Wallberg 2024).



Figur 140: Hassell (Wallberg 2024).



Figur 141: Rosariet med sin formstarka gestaltning (Wallberg 2024).



Figur 142: Strandiris (Wallberg 2024).

Figur 143: Röd rudbeckia (Wallberg 2024).



Figur 144: Läkevänderot (Wallberg 2024).



Figur 145: Tårpil (Wallberg 2024).



Figur 146: Vintergröna (Wallberg 2024).



Figur 147: Hjorttunga (Wallberg 2024).



Figur 148: Trädgräs (Wallberg 2024).



Figur 149: Hasselört (Wallberg 2024).



Figur 150: Arrangerad blomster (Wallberg 2024).



Figur 151: Vintergäck (Wallberg 2024).



Figur 152: Nötkacypress (Wallberg 2024).



Figur 153: Dött träd med fågelholkar skapar boplats åt fåglar (Wallberg 2024).



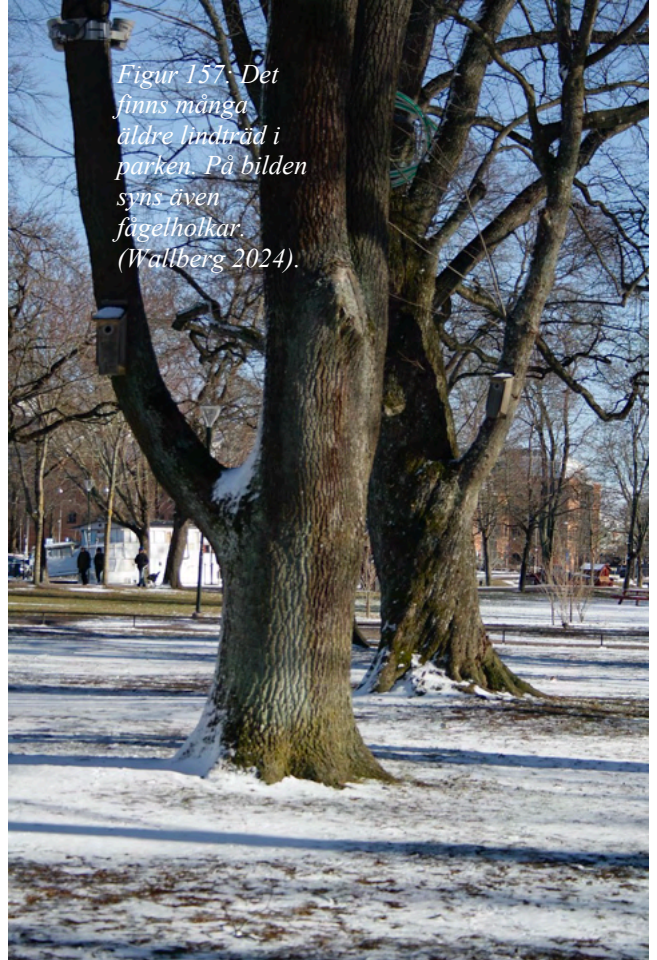
Figur 154: Körsbärskornell (Wallberg 2024).



Figur 155: I Svandammen finns det flera änder, men också döda fiskar som flyter omkring (Wallberg 2024).



Figur 156: Fyrisån intill Stadsträdgården utgör ett strukturellt element (Wallberg 2024).



Figur 157: Det finns många äldre lindträd i parken. På bilden syns även fågelholkar. (Wallberg 2024).



Figur 158: Anlagda stenplattor vid näckrosdammen (Wallberg 2024).



Figur 159: Islandsfallet skapar former och mönster i vattnet, solen speglas i vattnet och skapar blickfång (Wallberg 2024).

5.Skyddad

Den skyddade kvaliteten beskrivs som miljö där det finns en avskärmad plats med skydd av växtlighet, samtidigt som det finns en bibehållen kontakt med omvärlden, ”att se utan att bli sedd”. En fristad där man antingen kan koppla av i ensamhet eller med andra i ett mindre socialt sammanhang. Den skyddade kvaliteten förknippas ofta med slutna utrymmen, gömställen eller tillflyktsorter.

Den skyddade kvaliteten framträder i mindre rumsligheter i parken. Näckrosdammen och ”Lycksalighetens ö” skapar ett skyddat rum där man kan koppla av i ensamhet eller med andra i ett mindre socialt sammanhang. I Rosariet står en pergola med sittplatser, som erbjuder möjligheten att ”se utan att bli sedd” med bibehållen kontakt med omvärlden. Variationen av skyddade platser med flerskiktad växtlighet bidrar till gömställen och slutna utrymmen av varierande storlek i området. Sammanfattningsvis är det skyddade värdet framträdande i Stadsträdgården, genom mindre rumsligheter och flerskiktad vegetation, som möjliggör att kunna dra sig undan ensam eller tillsammans i ett mindre socialt sammanhang.



Figur 160: Vid näckrosdammen finns flera sittplatser med skydd av växtlighet (Wallberg 2024).



Figur 161: Rosariet erbjuder sittplatser under pergolan, där man kan "se utan att bli sedd." (Wallberg 2024).



Figur 162: Flerskiktad växtlighet bidrar med slutna utrymmen och gömställen (Wallberg 2024).



Figur 163: Sittplats med skydd av växtlighet (Wallberg 2024).



Figur 164: Skyddade sittplatser vid näckrosdammen (Wallberg 2024).



Figur 165: En plats att umgås i gemenskap med andra eller för sig själv (Wallberg 2024).

6. Öppenhet

Öppenhet beskrivs som öppna ytor med obrutna siktlinjer samt ytor för aktivitet och rörelse där man kan ströva fritt. Möjligheten att ha överblick över området och förekomsten av vyer, utsikter och utblickar beskrivs som karaktäriserande för den öppna kvaliteten.

Den öppna kvaliteten framträder i området genom plana gräsytor som kan användas för aktivitet och rörelse där man kan ströva fritt. De öppna ytorna ger möjlighet till viss överblick över området. Däremot begränsas sikten av vegetation och byggda element i flera delar av parken, men även genom växtlighet som avgränsar mot omkringliggande områden. Fyrisån och de öppna ytorna erbjuder utsikter, vyer och utblickar över park och vatten i olika former. Därtill skapar allén en längre siktlinje, men obrutna siktlinjer i parken saknas. Avslutningsvis framkommer den öppna kvaliteten genom öppna ytor, siktlinjer och vyer över park och vatten, men begränsas i flera delar av vegetation och byggda element.

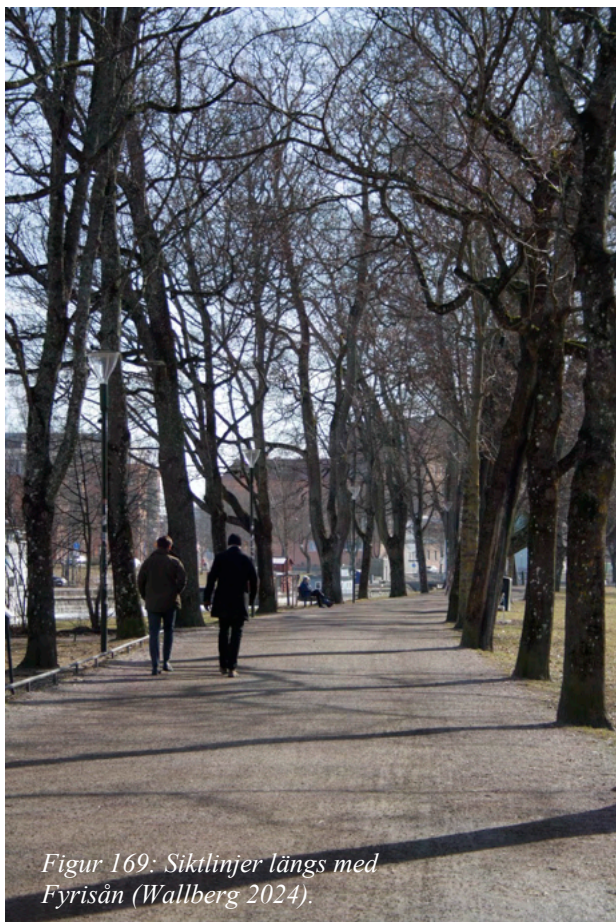


Figur 166: Plana öppna ytor för aktivitet och rörelse (Wallberg 2024).

Figur 167: Siktlinjer och utsikter längs med Fyrisån (Wallberg 2024).



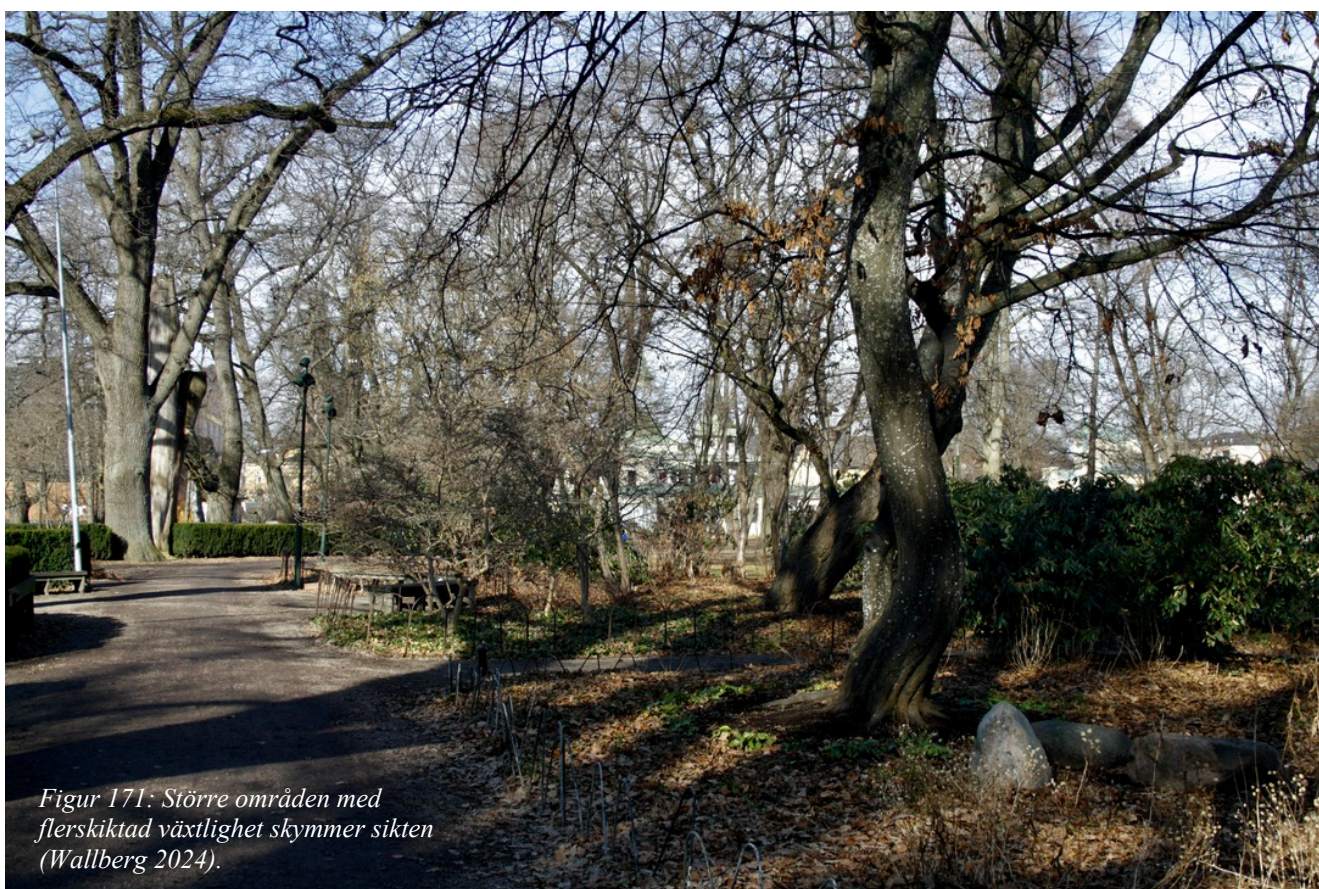
Figur 168: Allén skapar siktlinjer i parken (Wallberg 2024).



Figur 169: Siktlinjer längs med Fyrisån (Wallberg 2024).



Figur 170: Flerskiktad växtlighet begränsar sikten på flera platser i parken (Wallberg 2024).



Figur 171: Större områden med flerskiktad växtlighet skymmer sikten (Wallberg 2024).



Figur 172: Varierade sittplatser i området erbjuder utblickar (Wallberg 2024).



Figur 173: Vy över Fyrisån och allén (Wallberg 2024).

7. Rofylld

Den rofyllda kvaliteten förknippas med platser som upplevs lugna, stillsamma och säkra med en avsaknad av buller och störningar. Däremot är förekomsten av olika typer av naturljud önskvärda. En frånvaro av andra människor med möjligheten att rikta uppmärksamheten inåt för att kunna reflektera och dagdrömma. Det rofyllda värdet förknippas även med en hög nivå av underhåll och skötsel med avsaknad av skräp och ogräs.

Den rofyllda kvaliteten i området finns representerad i delar av området under vissa tider på dygnet. Stadsmiljön med ljud från Sjukhusvägen, Munkgatan och Östra Ågatan bidrar till buller och störningar under stora delar av dagen. Fyrisån med Islandsfallet utgör däremot naturljud, som dämpar ljudet från stadsmiljön. Fågelljud och trädkronor som blåser i vinden är mindre framträdande i parken, men hörs till viss del under lugnare tider på dagen. Det finns en närvaro av andra människor som rör sig i parken. Parkens storlek och olika rum bidrar däremot till att det ofta finns platser med få eller inga människor.. Det är rent och snyggt i parken, vilket vittnar om god skötsel. Däremot slängs en del skräp i Svandammen där det finns både fiskar, fåglar och andra smådjur, (alla fiskar som noterades i Svandammen var döda och låg och flöt på ytan eller fastfrusna i isen.) Rumsligheter i mitten av parken och den nedsänkta näckrosdammen med ”Lycksalighetens ö” präglas av mer tystnad med avstånd till stadsmiljön och trafik runtomkring. Avslutningsvis framträder den rofyllda kvaliteten genom mindre rumsligheter i parken och naturljud, men begränsas av buller och störningar från den omgivande stadsmiljön och närvaron av andra människor.



Figur 174: Sjukhusvägen (syns i bakgrunden) är en av de vägar som trafikerats och bidrar med buller och störningar i parken (Wallberg 2024).



Figur 175: Vy mot den trafikerade Munkgatan (Wallberg 2024).



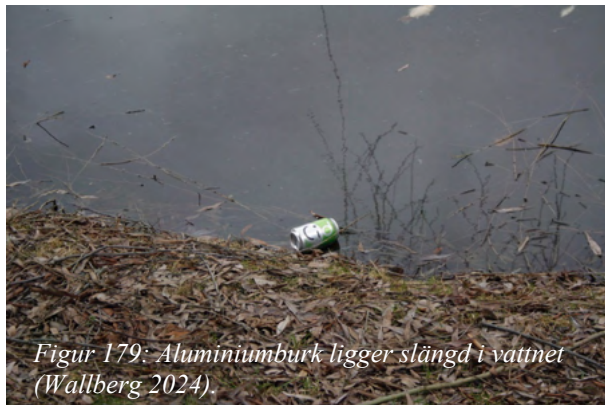
*Figur 176: Islandsfallets brusande
dån bidrar med naturljud i parken
(Wallberg 2024).*



Figur 177: En trädkrypare har hittat mat (Wallberg 2024).



Figur 178: Döda fiskar och skräp i Svandammen (Wallberg 2024).



Figur 179: Aluminiumburk ligger slängd i vattnet (Wallberg 2024).



Figur 180: Döda fiskar (Wallberg 2024).



Figur 181: Fiskar ligger även på isen (Wallberg 2024).



Figur 182: Djurlivet i Svandammen domineras av änder (Wallberg 2024).



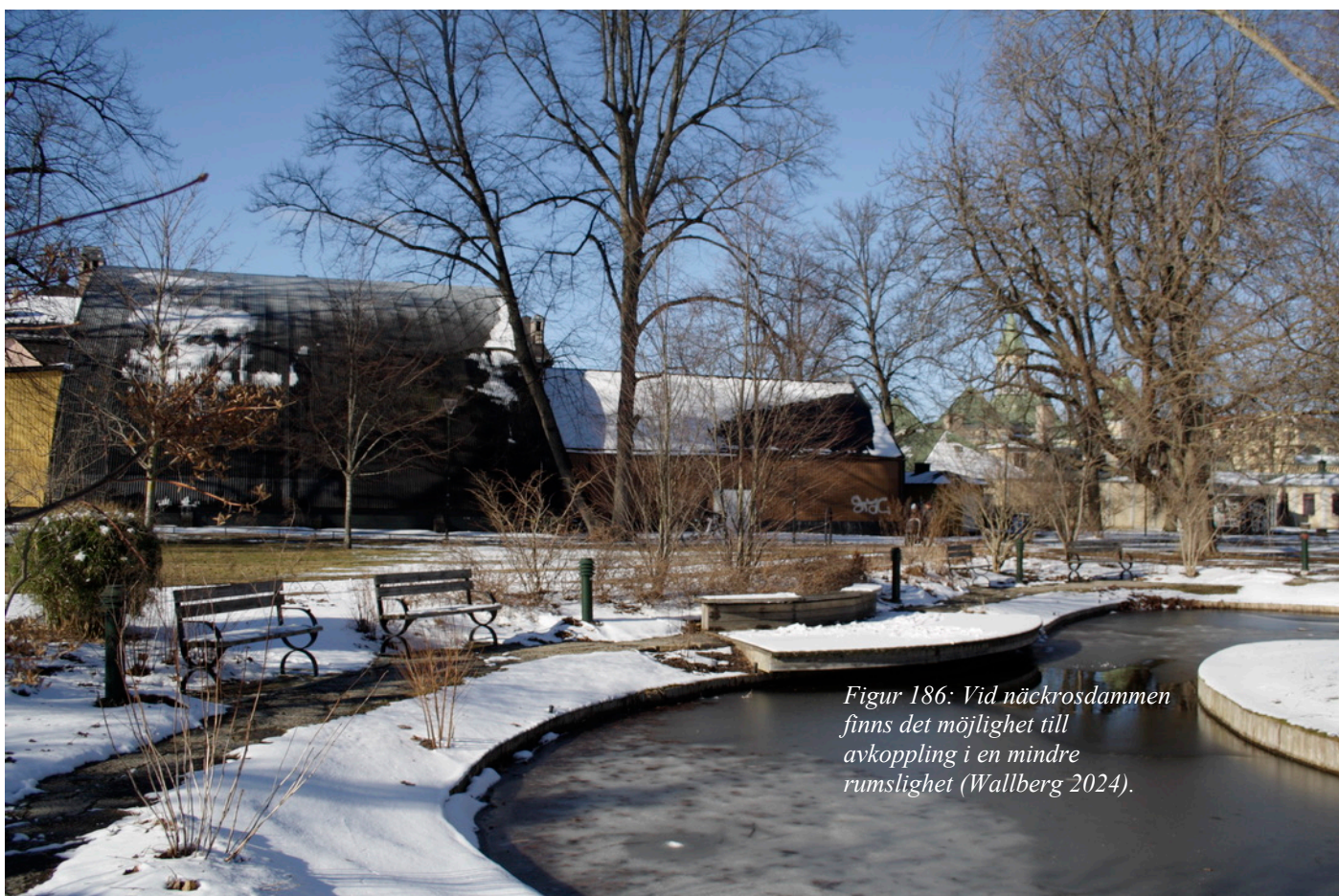
Figur 183: Kontrast mellan avskilda sittplatser i parken och den bullriga Östra Ågatan på andra sidan (Wallberg 2024).



Figur 184: Det finns områden i parken där det är mindre folk.



Figur 185: I södra delen av parken, vid Rosariet, rör det sig mindre folk (Wallberg 2024).



Figur 186: Vid näckrosdammen finns det möjlighet till avkoppling i en mindre rumslighet (Wallberg 2024).

8.Social

Den sociala kvaliteten karaktäriseras av miljöer där det finns en närvaro av andra människor. En plats där man kan möta och interagera med andra personer eller bara betrakta varandra på avstånd. En känsla av att vara omgiven av människor men också möjligheten att aktivt kunna delta i sociala sammanhang såsom att prata, äta dricka, dansa, leka m.m.

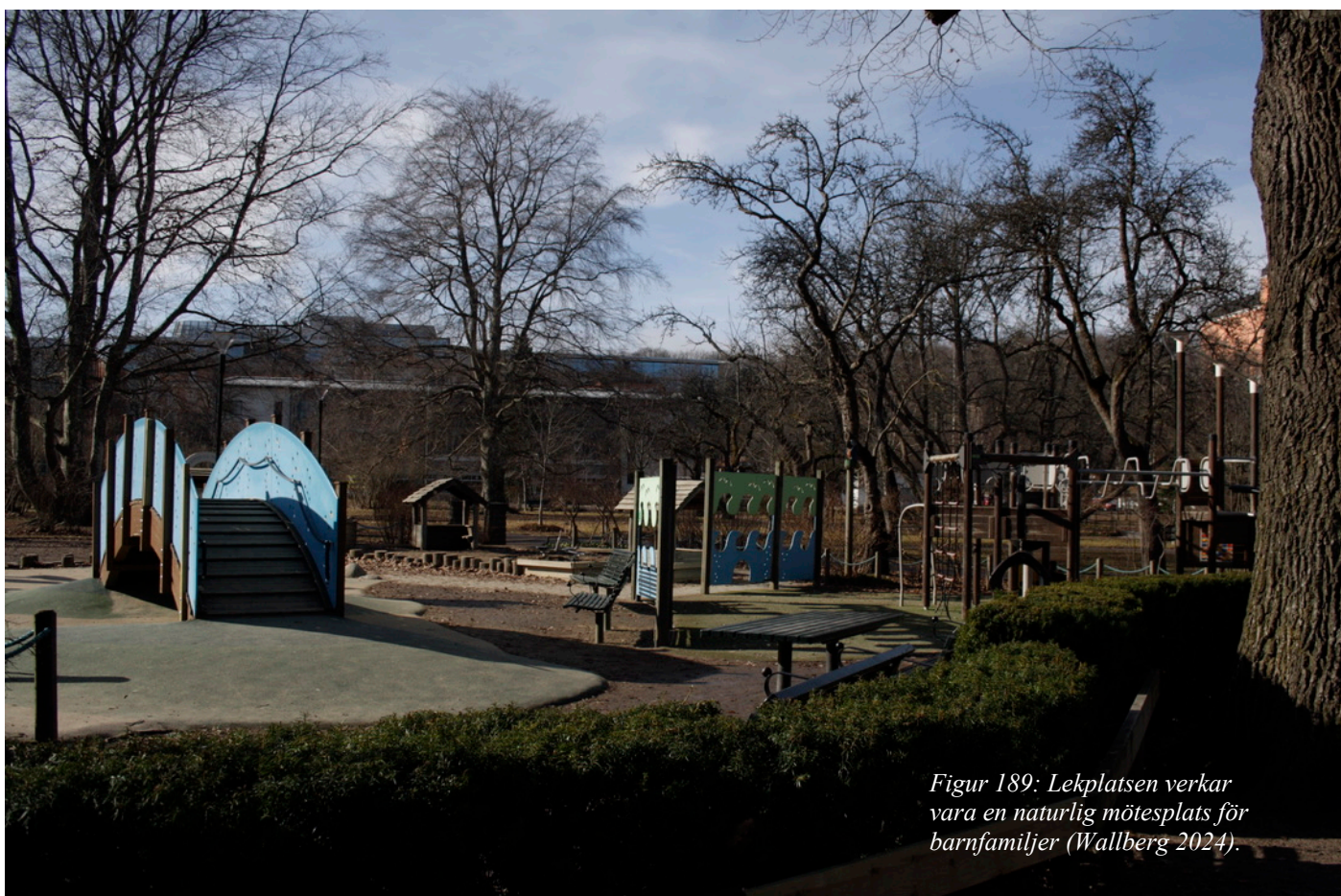
Den sociala kvaliteten i Stadsträdgården är synlig genom en närvaro av människor som promenerar, cyklar, tränar, umgås i mindre grupper och barn som leker med varandra. Under både helg- och vardagförmiddag är det färre människor och lugnare trafik, eftermiddagen präglas av mer liv och rörelse. Under helgeförmiddagar är det dock färre människor som rör sig ute än på vardagseftermiddagar, då många tar sig till och från jobb & skola. Det finns två platser i parken som används mer än andra, där man kan mötas och interagera med andra personer. Näckrosdammen med "Lycksalighetens ö" är en av de platser som många människor verkar dras till för att sitta tillsammans eller i ensamhet. Även lekplatsen är det område som utöver allétråket, präglas av mest liv och rörelse. Många samlas på lekplatsen för att låta sina barn leka. Det finns även sittplatser med bord där man kan äta picknick eller bara umgås. När Café Gula Villan öppnar för sommaren blir platsen sannolikt en mötespunkt i parken, dit många människor kommer för att äta och dricka eller bara umgås. Även danspaviljongen, som ligger i utkanten av parken utgör troligen en mötesplats dit människor kommer för att umgås eller dansa. Därtill skapar en variation av sittplatser förutsättningar för möjligheten att betrakta varandra på avstånd. Sammanfattningsvis är det sociala värdet framträdande, genom en närvaro av andra människor med flera varierade mötesplatser som präglas av olika kvaliteter.



Figur 187: Allétråket präglas av mycket aktivitet och rörelse (Wallberg 2024).



Figur 188: Bord står utplacerade på de plana gräsytorna, där man kan äta picknick eller bara umgås (Wallberg 2024).



Figur 189: Lekplatsen verkar vara en naturlig mötesplats för barnfamiljer (Wallberg 2024).



Figur 190: Näckrosdammen och "Lycksalighetens ö" är en plats där många möts och ungås (Wallberg 2024).



Figur 191: Café Gula villan är sannolikt en populär mötesplats under sommaren (Wallberg 2024).

Figur 192: Det finns många bord att umgås vid kring cafét Gula villan (Wallberg 2024).





Figur 193: Bänkar i rund formation (Wallberg 2024).



Figur 194: Bänkar vid lekplatsen (Wallberg 2024).



Figur 195: Danspaviljongen med sittplatser utanför (Wallberg 2024).



Figur 196: Bänkar och bord i södra delarna av parken (Wallberg 2024).



Figur 197: Skyddade sitiplatser vid lekplatsen (Wallberg 2024).



Figur 198: Kvarlämnade döda träd har fått bli en mötesplats med rundade bänkar kring stammarna (Wallberg 2024).

Figur 199: Ett öppet lusthus vid päron- och äppelunden inbjuder till gemenskap (Wallberg 2024).



Upplevelsevärden i Hågadalen och Stadsträdgården

Hågadalen karaktäriseras av stora ytor med spontant uppvuxen och självsådd vegetation. Stadsträdgården utmärks snarare av stor mänsklig påverkan och planterad växtlighet. I Stadsträdgården växer en del äldre träd med inslag av mossor, lavar och död ved, medan Hågadalen snarare är uppbyggd av dessa naturliga byggstenar. Därtill är stora stenblock karaktäriserande för miljön i Hågadalen, vilket helt saknas i Stadsträdgården. Resterande del av Hågadalen- Nästen naturreservat, som utgör fortsättningen på delområdet är dessutom mycket större än Stadsträdgården, vilket tillför till det naturliga värdet i Hågadalen.

Stadsträdgården och Hågadalen är platser med hög grad av mänsklig påverkan. I Stadsträdgården framträder människors konstnärliga strävanden och övertygelser, genom en klassisk parkkaraktär uppbyggd av ordnade planteringar, slingrande gångvägar, skulpturer och konst. Här synliggör även människors värderingar genom samlingsplatser såsom ett café, en lekplats och en danspaviljong. Hågadalen kännetecknas i stället av människors ansträngningar över tid, andliga strävanden och övertygelser, genom den historiska kopplingen till forntiden med Kung Björns hög, boplatser och sättningar samt Carl von Linnés stig. Hågadalen är även formad av jordbruket med de betade hagmarkerna, odling och djurhållning, medan Stadsträdgården har inslag av odling i form av en päron-och äppelträdgård. Stadsträdgården är en miljö som i stor utsträckning präglas av det konstgjorda, medan Hågadalen snarare kopplas samman med förvaltade värden. Det innebär att både Hågadalen och Stadsträdgården uppfyller det kultiverade värdet, men på olika sätt.

Den sammanhållna karaktären framträder i olika omfattning och karaktär i Stadsträdgården och Hågadalen. Hågadalen omges av stora öppna marker som binds samman av strukturella element, utan att skapa tydliga gränser mot omgivningen. Mindre halvöppna rumsligheter skapar kontrast till det stora landskapet och bidrar med rymd och rumslig utsträckning. Tillsammans med avstånd till liv och rörelse i stadsmiljön skapar detta en stark sammanhängande helhet. Återkommande inhemska arter bidrar även till den sammanhållna kvaliteten, genom att skapa en tydlig helhet som verkar sammanbindande. Den sammanhållna karaktären i Stadsträdgården stöds av strukturella element såsom växtlighet, men har tydliga gränser som möts av ett myllrande stadsliv utanför. Stadsmiljön med bilvägar som ligger i direkt anslutning till parken gör att den sammanhållna karaktären till stor del bryts i området. Därtill skapar variationen i växtlighet med både inhemska och exotiska arter en något mer uppbruten karaktär. Kontrasten mellan öppna ytor och mindre sammanhängande rumsligheter, bidrar däremot till viss rymd och rumslig utsträckning i Stadsträdgården.

Det diversifierade värdet är utmärkande både för Stadsträdgården och Hågadalen, genom en mångfald av arter, flerskiktad växtlighet, former och texturer ätbara frukter och bär. Fyrisån, näckrosdammen samt anlagda stengångar utgör strukturella element i Stadsträdgården, medan motsvarande element i Hågadalen är naturliga vattenansamlingar och stenblock. Hågadalen präglas av en homogen karaktär med återkommande inhemska arter, medan Stadsträdgården har en mer uppbruten karaktär med både exotiska och inhemska arter som skapar en variation av sinnesintryck. I Hågadalen är även djurlivet framträdande, genom Uppsala naturbetes djurhållning, en mångfald av livsmiljöer för djur och ett rikt fågelliv. I Stadsträdgården finns uppsatta fågelholkar, som skapar goda förutsättningar för fågelliv. Däremot syns och hörs fåglar i mindre utsträckning i Stadsträdgården än i Hågadalen. Hågadalens öppna karaktär skapar även förutsättningar för vinden att skapa mönster i terrängen av snö och is, under kalla och blåsiga väderförhållanden.

Den skyddade kvaliteten framträder i både Hågadalen och Stadsträdgården, genom platser där man kan koppla av i ensamhet eller med andra i ett mindre socialt sammanhang. Det finns även avskärmade platser med skydd av växtlighet och bibehållen kontakt med omvärlden, ”att se utan att bli sedd.” Den skyddade kvaliteten framträder i båda områdena, genom förekomsten av slutna utrymmen, gömställen och tillflyktsorter. I Hågadalen skapar den oregelbundna terrängen med höjdskillnader och växtlighet, en variation av skyddade platser. Stadsträdgårdens olika rumsligheter och det stora antalet sittplatser bidrar till avskärmade miljöer. Närvaron av andra människor bidrar däremot till att det kan vara svårt att hitta en helt skyddad plats i parken.

Stadsträdgården och Hågadalen har öppna ytor där man kan ströva fritt med möjlighet till överblick över området. Öppenhet är karaktäriserande för Hågadalen med obrutna siktlinjer, medan Stadsträdgården har ett

antal mindre öppna ytor. Hågadalen oregelbundna terräng medför däremot en begränsning av viss aktivitet och rörelse, medan Stadsträdgårdens plana gräsytor skapar förutsättningar för en variation av aktivitet och rörelse. Den öppna kvaliteten begränsas i Stadsträdgården av flerskiktad vegetation och byggda element i parken, men även genom växtlighet mot den omgivande stadsmiljön. Vyer, utsikter, utblickar och siktlinjer är utmärkande för Hågadalen, men finns även representerade i Stadsträdgården i mindre skala.

Den rofyllda kvaliteten skiljer sig mellan Stadsträdgården och Hågadalen. Avståndet till stadsmiljön och frånvaron av stora folkmängder gör att Hågadalen präglas av tystnad med naturljud, såsom fågelkvitter och trädskrik som blåser i vinden. I Stadsträdgården medför den omgivande trafiken, närvaron av andra människor samt mycket aktivitet och rörelse att det rofyllda värdet begränsas. Detta bidrar även till mindre framträdande naturljud, såsom fågelkvitter och trädskrik som blåser i vinden. Både Stadsträdgården och Hågadalen präglas av god skötsel i förhållande till sin karaktär.

Den sociala kvaliteten framträder i Stadsträdgården och Hågadalen på olika sätt. Det finns en närvaro av andra människor i båda områdena, men betydligt fler rör sig i Stadsträdgården. I Stadsträdgården finns platser där människor kan mötas och interagera med varandra, såsom näckrosdammen, lekplatsen, cafét Gula villan, friluftsteatern Parksnäcken samt danspaviljongen. Dessa funktioner uppmuntrar även till andra sociala aktiviteter, som att äta, dricka, dansa eller leka. Även i Hågadalen finns möjlighet till dessa kvaliteter, men de uppmuntras inte på samma sätt som i Stadsträdgården. I Hågadalen finns endast några få mötesplatser som utgörs av picknickbord, en mindre lekplats och odling som inbjuder till gemenskap. Därtill utgör mindre rumsligheter i området naturliga mötesplatser. I båda områdena finns förutsättningar för social gemenskap och möjlighet att betrakta varandra på avstånd i båda områdena.

Hågadalen och Stadsträdgården skiljer sig åt med avseende på vilka av de åtta upplevelsevärdena, *PSDs*, som är mest framträdande i respektive område. I Hågadalen är den *naturliga, sammanhållna, rofyllda* och *öppna* kvaliteten utmärkande. Därtill finns även den *skyddade, diversifierade* och *kultiverade* kvaliteten representerad, medan den *sociala* kvaliteten tycks vara mindre framträdande i området. I Stadsträdgården är den *kultiverade, diversifierade, skyddade* och *sociala* kvaliteten utmärkande, medan den *naturliga, sammanhållna, rofyllda* och *öppna* kvaliteten är mindre framträdande.

Undersökningen visar ett exempel på hur upplevelsevärdena *naturlig, sammanhållen, rofylld och öppen* utmärker sig i ett stadsnära naturområde, såsom Hågadalen. Samtidigt visar undersökningen även att grönområden i stadsmiljö, såsom Stadsträdgården i stor utsträckning saknar dessa kvaliteter. Med det som bakgrund är det intressant att ta reda på hur upplevelsevärdena *naturlig, sammanhållen, rofylld och öppen*, som bidrar med återhämtning kan utvecklas i grönområden i stadsmiljö.

Förslag för ökad återhämtning i grönområden i stadsmiljö

I syfte att utveckla upplevelsevärden som bidrar med återhämtning; *naturlig, rofylld, sammanhållen* och *öppen* i grönområden i stadsmiljö, presenteras ett antal förslag som baseras på undersökningen av Stadsträdgården och Hågadalen, utifrån teorin om åtta upplevelsevärden, PSDs, som har betydelse för människors välbefinnande. Med inspiration från Hågadalen där kvaliteterna *naturlig, rofylld, sammanhållen* och *öppen* är utmärkande, presenteras sex olika generella designprinciper som tillsammans kan bidra till att stärka dessa kvaliteter i grönområden i stadsmiljö.

Begränsa biltrafiken i städer (*rofylld, sammanhållen, öppen*)

En stor skillnad mellan Hågadalen och Stadsträdgården är förekomsten av biltrafik. Hågadalen är en miljö som präglas av tystnad, naturljud med gles trafik. Stadsträdgården omges däremot av biltrafik på tre sidor av parken, vilket skapar en miljö som till stor del påverkas av buller och störningar. Genom att begränsa biltrafiken i städer och i stället uppmuntra till gång- och cykeltrafik kan förutsättningar för upplevelsevärden såsom *rofylld, sammanhållen* och *öppen* stärkas i grönområden i stadsmiljö. Ett längre avstånd till trafik möjliggör en tystare miljö, som bidrar till den *rofyllda* och *sammanhållna* kvaliteten. En miljö som präglas av mindre ljud bidrar till den *öppna* kvaliteten, då behovet av avskärmning mot buller och störningar minskar.



Figur 200: Gångfartsgator kan bidra till minskad bilanvändning och uppmuntra till gång- och cykeltrafik i städer. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Höjdskillnader (*öppen, rofylld*)

Hågadalen har en oregelbunden, ibland kuperad terräng som präglas av höjdskillnader. Dessa höjdskillnader bidrar till varierade rumsligheter och utsiktsplatser, exempelvis Kung Björns Hög som erbjuder en vidsträckt utsikt över landskapet med obrutna siktlinjer. Genom att använda höjdskillnader i utformning av grönområden i stadsmiljö kan olika syften uppnås. En höjd kan bidra till den *öppna* kvaliteten genom vyer, utsikter och siktlinjer. En nedsänkning i marken kan skapa rumslighet samtidigt som områdets öppna karaktär bevaras, vilket både stärker den *öppna* och *rofyllda* kvaliteten i området.



Figur 201: Höjdskillnader bidrar både till fria siktlinjer och rumsligheter. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Stor och liten skala samt halvöppna rumsligheter (*sammanhållen, öppen*)

I Hågadalen är kontrasten mellan stor och liten skala tydlig. Mindre rumsligheter möter det stora landskapet och bidrar till rymd och rumslig utsträckning. Ett "rum" i Hågadalen kan exempelvis skapas av några stenar, en enbuske och ett träd, som kontrasterar mot det öppna landskapet. Dessa halvöppna rumsligheter bidrar med skydd, samtidigt som platsens öppna karaktär bevaras. Genom att utforma grönområden i



Figur 203: Halvöppna rumsligheter bidrar till överblick i grönområden. Därtill skapar kontrast mellan stor och liten skala rymd och rumslig utsträckning. Illustratör: Elisabet Wallberg.

stadsmiljö, som har en kontrast mellan stor och liten skala, kan den *sammanhållna* kvaliteten stärkas med rymd och rumslig utsträckning. Därtill kan halvöppna rumsligheter bidra till den *öppna* och *rofyllda* kvaliteten, genom genomsiktig vegetation som bevarar platsens öppna karaktär och skapar förutsättningar för ett tryggt grönområde med fria siktlinjer och överblick.

Kontrast (*sammanhållen, rofylld, naturlig*)

Att förflytta sig från stadsmiljön till ett naturområde såsom Hågadalen innebär en stor kontrast, som bidrar till att stärka den *sammanhållna*, *rofyllda*, men också den *naturliga* kvaliteten i området. Genom att utforma grönområden i stadsmiljö som kontrasterar mot stadsmiljön kan dessa kvaliteter stärkas och bidra till känslan av att "vara i en annan värld." Inspiration kan hämtas från miljöer som utgör motsatsen till den typiska stadsmiljön, såsom ängar, skogsbryn, gläntor, lundmiljöer, våtmarker eller exempelvis hagmarker. Kontrasten kan ytterligare stärkas genom att minska på andelen hårdgjorda ytor i urbana grönområden.



Figur 204: Genom att skapa kontrast mellan stadsmiljö och grönområden kan känslan av att "vara i en annan värld" stärkas. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Inspiration från lokala växtsamhällen med återkommande inhemska arter (*naturlig, sammanhållen*)

Landskapet i Hågadalen präglas av lokala växtsamhällen som har utvecklats över tid, med återkommande inhemska arter, som bidrar till att skapa intryck av en sammanhängande helhet i området. Genom att skapa grönområden i stadsmiljö som är inspirerade av närliggande lokala växtsamhällen med inhemska arter kan den *sammanhållna* kvaliteten stärkas, men även bidra till den *naturliga* kvaliteten genom intryck av självsådd och spontant uppvuxen vegetation.



Figur 205: Återkommande inhemska arter bidrar till att skapa en sammanhängande helhet. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Fågel- och bivänliga miljöer (*rofylld, sammanhållen*)

I Hågadalen finns vattenansamlingar av olika storlekar som påminner om dammar och mindre vattendrag. Tillsammans med flerskiktade buskmiljöer, död ved och höga träd skapar de boplats och livsmiljöer åt fåglar. Även vildbin trivs i Hågadalen då det finns en variation av blommande ängsväxter, men även buskar och träd som erbjuder nektar och pollen. Här finns också boplatser för bin, såsom döda träd, markterräng med kvistar och högt tuvigt gräs. Genom att skapa miljöer som gynnar fåglar och bin grönområden i stadsmiljö kan naturljud såsom fågelkvitter, surrande bin eller en porlande bäck medverka till den *rofyllda* kvaliteten och distrahera från den omgivande stadsmiljön, vilket även stärker den *sammanhållna* kvaliteten.



Figur 206: Miljöer som främjar fåglar och bin bidrar till naturljud i grönområden. Illustratör: Elisabet Wallberg.

Diskussion

Det avslutande avsnittet inleds med en diskussion kring resultatet i förhållande till tidigare forskning. Därefter följer en metoddiskussion som behandlar Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, samt den egna metoden som användes vid tillämpningen av teorin. Vidare presenteras frågor för vidare forskning. Uppsatsen avslutas till sist med slutsatser baserat på uppsatsens resultat.

Resultatet i sitt sammanhang

I resultatet presenteras ett antal förslag som visar hur upplevelsevärdena *rofylld*, *sammanhållen*, *naturlig*, och *öppen* som förknippas med återhämtning kan utvecklas i grönområden i stadsmiljö. Resultatet visar hur ett grönområde i stadsmiljö, såsom Stadsträdgården, kan utvecklas med inspiration från ett stadsnära naturområde, såsom Hågadalen, där dessa upplevelsevärden är utmärkande. Vidare visar undersökningen ett sätt att använda teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, för att stärka underrepresenterade upplevelsevärden i grönområden, med inspiration från miljöer där dessa kvaliteter är framträdande.

Åtgärderna handlar om att begränsa trafik i städer, arbeta med höjd- och skalskillnader, men även genom att skapa naturliga miljöer som präglas av lokala växtsamhällen med återkommande inhemska arter samt fågel- och bivänliga miljöer kan upplevelsevärden som bidrar med återhämtning, *naturlig*, *rofylld*, *öppenhet* och *sammanhållen* förstärkas i grönområden i stadsmiljö. Förslagen genomsyras av att skapa **kontrast** och **avstånd** till stadsmiljön, genom att främja miljöer som är inspirerade av naturmiljöer såsom Hågadalen.

Terry Hartig menar att behovet av återhämtning oftast uppstår i artificiella miljöer såsom städer. Han talar därför för att vi behöver ta oss bort från den miljö där behovet uppstår, för att uppnå återhämtning och menar att naturupplevelser kan erbjuda dessa positiva effekter (Hartig 2007). Hartigs resonemang kan tolkas som att människor aktivt behöver komma bort från stadsmiljön till naturmiljöer och att handlingen i sig är återhämtande. Det skulle innebära att inspiration av naturmiljöer såsom Hågadalen vid gestaltning av grönområden i städer, inte kan motsvara de naturupplevelser man får i grönområden utanför staden. Hartig presenterar däremot tre komponenter som verkar vara starkt kopplade till närhet till grönområden. Han hävdar att sannolikheten för återhämtning ökar genom visuell och fysisk tillgänglighet, avbrott i vardagen som möjliggör återhämtning och faktorer som gör att en person återkommer till naturmiljöer (Hartig 2007). Hartigs argument kan förklaras som vikten av att komma bort från stadsmiljön och uppleva det som en naturmiljö ger, men samtidigt ha närhet till dessa miljöer då det ökar sannolikheten för att människor tar sig dit. Därmed kan man se det som att Hartigs resonemang stödjer idén om att skapa naturliga miljöer i städer som är inspirerade av naturområden såsom Hågadalen, då dessa miljöer både kan inge känslan av att komma bort från stadsmiljön men samtidigt innebära närhet till återhämtande grönområden.

Kaplan & Kaplan talar likt Hartig för att komma bort från stadsmiljön där den riktade uppmärksamheten, som de menar leder till mental trötthet, dominerar. De förklarar att den spontana uppmärksamheten som naturmiljöer erbjuder behövs för att uppnå balans och välbefinnande. Vid extrem trötthet menar de att vildmarksmiljöer har starka återhämtande egenskaper (Kaplan & Kaplan 1989). Detta talar för att gestaltning av grönområden i städer med Hågadalen som inspiration sannolikt inte är tillräcklig, utan att behovet att aktivt ta sig bort från stadsmiljön till en avskild naturmiljö för att uppnå fullständig återhämtning är avgörande. Kaplan & Kaplan hävdar dock att en naturmiljö som ger återhämtning lika gärna kan vara en liten trädgård som ett större naturområde beroende på vilken miljö man utgår ifrån (Kaplan & Kaplan 1989). Deras resonemang kan tydas som att människors vardagliga livsmiljöer och olika behov av återhämtning avgör vilken typ av återhämtning som behövs. Således kan även ett mindre grönområde i stadsmiljö, såsom Stadsträdgården fungera återhämtande för många människor. Däremot innebär Kaplan & Kaplans övergripande uppfattning om att naturmiljöer behövs för att aktivera den spontana uppmärksamheten, att inspiration av naturområden såsom Hågadalen är viktigt för att skapa återhämtande miljöer i städer. De kvaliteter som Kaplan & Kaplan menar bidrar till återhämtande miljöer har även likheter med de förslag som presenteras i resultatet, ”Åtgärder för ökad återhämtning i grönområden i städer.” *Extent* beskrivs som en plats med utsträckning där det finns element eller rumsligheter som är en del av en större helhet, vilket

harmoniserar med förslaget om att arbeta med stor och liten skala. *Fascination* står för naturens inneboende egenskap att kunna hänföra och *Compability* förklaras som att människor känner en starkare samhörighet till naturliga miljöer än civiliserade miljöer. Dessa två kvaliteter överensstämmer med förslaget om att skapa kontrast till stadsmiljön genom inspiration från naturliga miljöer såsom exempelvis ängar, skogsbryn, hagmarker. Kvaliteten *Being away* beskrivs som att befinna sig i en helhet som är skild från det vanliga, vilket stödjer förslaget om att minska på biltrafiken i städer samt skapa fågel- och bivänliga miljöer, då dessa åtgärder kan stärka känslan av att vara i en sammanhängande helhet som skiljer sig från/skapar avstånd till stadsmiljön.

Även Ullrich talar för naturens restorativa påverkan på människan, men ur ett perspektiv som utgår från människors känslor. Han menar i stället att de känslor som en naturlig miljö väcker kan ge återhämtning och att även liten kontakt med naturen kan ha återhämtande effekter, trots att det bara kan handla om att se en naturmiljö utanför sitt fönster (Ullrich 1983). Eftersom naturliga miljöer är centralt för Ullrich teori, stödjer den också idén om att skapa rekreativa grönområden genom att inspireras av naturmiljöer såsom exempelvis Hågadalen. Att Ullrich visar på att även liten kontakt med naturmiljöer kan ha återhämtande egenskaper talar även för möjligheten att kunna skapa återhämtande grönområden i en allt tätare stadsmiljö.

Flera av Ullrich kvaliteter harmoniserar med ”åtgärder för ökad återhämtning i grönområden i städer”, genom kvaliteter såsom exempelvis *komplexitet*, *avledande vyer* och *inslag av vatten*. Enligt Ullrich bör det vara lagom med *komplexitet* i en miljö, vilket stödjer förslaget om återkommande inhemska arter som bidrar till att skapa inslag av komplexitet i en övrigt sammanhängande helhet. *Avledande vyer* beskrivs som utblickar som bidrar med en känsla av mystik och förväntan (Ulrich 1989). Detta harmoniserar med förslaget om att skapa höjdskillnader i grönområden som kan bidra med utsikter och överblick. *Inslag av vatten* förklaras som vattnets lugnande egenskaper, som även går att hitta i förslaget om fågel- och bivänliga miljöer där vatten bidrar till främjandet av dessa arter. Även förslaget om att skapa kontrast till stadsmiljön genom att skapa naturliga miljöer såsom exempelvis våtmarker eller sjöar harmoniserar med kvaliteten *inslag av vatten*.

Ulrich tar även upp kvaliteter som harmoniserar i stor utsträckning med dramatiska vildmarksmiljöer med kvaliteter såsom *upplevelser av hot/spänning* samt *upplevelsen av djup*. *Upplevelser av hot/spänning* förklaras som förekomsten av extrema miljöer som exempelvis stormar, laviner eller höga vågor. *Upplevelser av djup* beskrivs som vikten av större grönområden (Ulrich 1989). Dessa kvaliteter ligger närmare en miljö som Hågadalen än Stadsträdgården, vilket skulle kunna tala för att inspireras av naturmiljöer såsom Hågadalen trots att dessa värden i praktiken kan vara svåra att implementera i ett grönområde i stadsmiljö.

Andra kvaliteter som Ullrich presenterar talar däremot för att en mer ordnad miljö kan bidra till återhämtning, såsom *en miljöes strukturella egenskaper* och *markens textur* (Ulrich 1989). Dessa kvaliteter genomsyras snarare av ordning för människors upplevelse av trygghet, genom exempelvis jämna gångvägar. Här är det i stället en miljö såsom Stadsträdgården som kan uppfylla dessa kvaliteter, snarare än en miljö som Hågadalen. Detta innebär att ordning är något som kan skapa trygghet för människor och som också är en viktig komponent för återhämtning i grönområden (Ulrich 1989). Däremot är det ordnade ofta överrepresenterat i städer, vilket gör att fokus bör ligga på att framhäva det som står i kontrast till den typiska stadsmiljön för att skapa förutsättning för återhämtning.

Betydelsen av att komma bort från stadsmiljön till naturliga miljöer verkar vara en viktig komponent för återhämtning som Hartig, Kaplan & Kaplan, Ulrich men även Grahn & Stoltz tar upp (Grahn & Stoltz 2021) (Ulrich 1989) (Kaplan & Kaplan 1989) (Hartig 2007). Men lika viktigt verkar närhet till grönområden vara för att människor ska besöka dem (Hartig 2007) (Regeringen 2007) (Grahn & Stoltz 2022). I och med att städer förtätas skapas mindre utrymme för grönska i städer (Åkerlund et al. 2007). Samtidigt är det bevisat att förtätning har positiva effekter på transport, ekonomi och miljö (Berghauser Pont et al. 2021) (Rafferty 2024). Det innebär att vi behöver hitta sätt att förena förtätning med rekreativa grönområden i städer. De naturliga element som miljöer likt Hågadalen är uppbyggda av, har visat sig ha en avgörande betydelse för människors välbefinnande och möjlighet till återhämtning (Grahn & Stoltz 2021) (Ulrich 1989) (Kaplan &

Kaplan 1989) (Hartig 2007). Flera av de kvaliteter som Kaplan & Kaplan, Ulrich och Hartig menar bidrar till återhämtning, harmoniserar med naturmiljöer såsom Hågadalen, vilket talar för vikten av att använda dessa miljöer som vägledning vid gestaltning av grönområden i städer. Vidare syftar ”Förslag för ökad återhämtning i grönområden i städer” till att skapa närhet till miljöer i städer som kan inge en känsla av att komma bort från staden.

Metoddiskussion

Genom undersökningen av Hågadalen och Stadsträdgården skapades en möjlighet att använda en modern teori som bygger på den senaste forskningen inom miljöpsykologi. Genom att tillämpa teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, i två olika miljöer skapas en bild av hur ramverket fungerar som verktyg vid bedömning av grönområden.

Genom att tillämpa annan forskning från exempelvis teoretiker, såsom Kaplan & Kaplan eller Ulrich i undersökningen av Stadsträdgården och Hågadalen, skulle resultatet sannolikt representerat en bredare bild av kopplingen mellan grönområden och psykiskt välbefinnande. Men eftersom det fanns ett intresse just för Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori om åtta upplevelsevärden, bidrar det till att tillämpning av annan teori och forskning i undersökningen av Stadsträdgården och Hågadalen valdes bort.

Tillämpningen av Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori om åtta upplevelsevärden, fungerade bra både i Stadsträdgården och Hågadalen, trots att det är två väldigt olika typer av grönområden. Det visar att teorin både kan appliceras på grönområden i stadsmiljö, och på stadsnära naturområden. Upplevelsevärdena beskrivs övervägande utifrån karaktär och funktion med beskrivningar såsom ”inslag av mossor, lavar, stora stenblock, gamla träd eller död ved” eller exempelvis ”karaktären stärks av strukturella element såsom stenar, vattendrag och vegetation.” Dessa beskrivningar är tydliga och enkla att använda vid undersökning av ett grönområde, eftersom det är redogörelser av fysiska element som antingen finns eller inte finns. Det stödjer argument om att bedömning av grönområden går att göra på egen hand.

Vid tillämpning av teorin finns däremot vissa svårigheter vad gäller förmågan att vara exakt och ett visst inslag av subjektiva upplevelser. Två helt olika grönområden, såsom Stadsträdgården och Hågadalen kan exempelvis uppfylla kvaliteten ”öppenhet”, fastän att graden av öppenhet är olika i områdena. Trots att Grahn & Stoltz teori till stor del utgår från karaktär och funktion, innehåller en del av upplevelsevärdena beskrivningar som representerar subjektiva upplevelser, såsom ”upplevelsen av” och ”känslan av”. Det är skildringar som beror av människors olika känslotillstånd, tidigare erfarenheter och värderingar. Vidare används även en del värdeladdade begrepp såsom ”bevis på människors värderingar, övertygelser, ansträngningar över tid”, ”ostörd utveckling” och ”sammanhängande helhet.” Dessa beskrivningar lämnar öppet för tolkning och kan variera mycket från person till person. Det innebär att delar av verktyget kan vara svårt att använda för enskilda yrkesutövare, eftersom dessa inslag av subjektiva upplevelser kräver att flera personer gör en bedömning, exempelvis genom intervjuunderlag. Om teorin däremot skulle utvecklas till att utgöra kvaliteter som tar hänsyn till enbart karaktär och funktion, tillsammans med någon form av gradering, är det möjligt att verktyget skulle kunna bli mer användbart som underlag vid planering och utformning av grönområden. Däremot kan den levande beskrivningen som påverkas av människors erfarenheter, värderingar och känsloliv vara en viktig komponent i bedömningen av ett grönområde och vid exempelvis gestaltning. Detta talar för att inte skapa alltför tydliga ramar och mallar kring teorin om åtta upplevelsevärden.

Fältstudierna utfördes under vår- och vintertid. Om undersökningen däremot skulle gjorts sommartid, då det finns mer grönska och människor som utför andra typer av aktiviteter, så är det troligt att resultatet hade blivit annorlunda. Grönska bidrar exempelvis till mer avskärmning mot trafik och kan även ha ljuddämpande effekter, vilket skulle påverka den *rofyllda* kvaliteten. Därtill skapar mer vegetation tydligare rumsligheter som kan påverka den *öppna* kvaliteten. Under sommarmånaderna präglas områdena sannolikt av mer liv och rörelse med fler människor som rör sig ute. Det gör även att den *sociala* kvaliteten skulle få en förändrad beskrivning. Detta gör att resultatet av undersökningen till viss del varierar över årstiderna.

Fler besök hade sannolikt också bidragit till en bredare bild av hur framför allt den *sociala* och *rofyllda* kvaliteten tar sig i uttryck i de båda områdena. Därtill finns det en möjlighet att resultatet hade blivit annorlunda om en annan person hade utfört undersökningen, vilket lyfter problematiseringen kring sambandet mellan en enskild landskapsarkitekts bedömning och subjektiva inslag i de åtta upplevelsevärdena. Valet av denna metod där de åtta upplevelsevärdena tillämpades av författaren själv på Hågadalen och Stadsträdgården, föregicks därför av reflektioner kring andra sätt att utföra undersökningen. Alternativa metoder som diskuterades var intervjuunderlag från flera personer, eftersom en del av upplevelsevärdena präglas av subjektiva upplevelser. Ett annat tillvägagångssätt som diskuterades innebar att ett antal vänner, landskapsarkitekter eller icke landskapsarkitekter hade följt med ut och bidragit till undersökningen. Ett annat alternativ var QR-koder, där besökare skulle ges möjligheten att själva utvärdera sin upplevelse. Slutligen bestämdes det däremot att enbart författaren skulle genomföra undersökningen, för att se hur Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori fungerar som verktyg för enskilda yrkesutövare inom landskapsarkitektur.

De fyra tillvägagångssätten varvid Patrik Grahn och Jonathan Stoltz teori tillämpades på Hågadalen och Stadsträdgården kompletterade varandra och gav en tydlig helhetsbild av de båda områdena. Metoden bidrog till att skapa struktur vid fältstudierna, där alla ingående delar fyllde en viktig funktion för att studera upplevelsevärdena. Vid bedömning av de åtta upplevelsevärdena, *naturlig*, *kultiverad*, *sammanhållen*, *rofylld*, *öppenhet*, *skyddad*, *social* och *diversifierad* fungerade samspelet mellan teorin och metoden olika bra. Vid bedömning av *naturlig*, *kultiverad*, *diversifierad*, *sammanhållen* och *öppenhet* upplevdes alla ingående delar i metoden, d.v.s. promenad, stilla betraktelse, anteckning och fotografi tillfredställande, då dessa upplevelsevärden till stor del är baserade på funktion och karaktär med fasta synliga element.

Promenaden möjliggjorde en undersökning av området som helhet, där självsådd och spontant uppvuxen vegetation(*naturlig*), mänsklig påverkan(*kultiverad*), strukturella element(*sammanhållen*), öppna ytor(*öppenhet*), skyddade utrymmen(*skyddad*) eller exempelvis artrikedom(*diversifierad*) studerades. Den stilla betraktelsen skapade därefter förutsättning att reflektera över de upplevelsevärdena som identifierades vid promenaden, varvid tankar kring dessa antecknades ned. Anteckningarna bidrog till att sätta ord på de kvaliteter som observerades, men även till utvecklingen av arbetet, genom reflektioner kring upplevelsevärdena och metoden. En utveckling av anteckning som metod hade kunnat vara någon typ av graderingskala, där exempelvis graden av öppenhet kan fastställas för att få ett mer precist resultat. Däremot kan ett sådant tillvägagångssätt innebära en viss begränsning av de levande reflektioner som uppstod vid de fria anteckningarna. Att använda kamera för att vidare fotografera det som betraktades vid promenaden, stilla betraktelsen och anteckningsstunden bidrog till möjligheten att tydliggöra och påminna om de upplevelsevärden som observerades vid undersökningen. Den kronologiska ordningen i metoden, med den inledande promenaden, stilla betraktelsen, anteckningarna och till sist fotografi medverkade även till att karaktäriseringen av upplevelsevärdena fokuserades steg för steg.

Vid undersökningen av de åtta upplevelsevärdena var det däremot svårt att hålla sig till den kronologiska ordningen med den inledande promenaden, stilla betraktelse, anteckning och fotografi. Under exempelvis promenaden fanns en vilja att fotografera eller anteckna ned de upplevelsevärden som observerades. I de fall infann sig dock snabbt en bestämd uppfattning om upplevelsevärden som i efterhand ändrades när man fick tid att reflektera genom att bara fokusera på promenaden och sedan övergå till nästa steg i metoden. Det innebär att det finns ett värde i att låta varje steg i metoden få ha sin plats. Det kan finnas en fara i att alltför snabbt skapa sig en uppfattning om upplevelsevärden i ett område, speciellt om man redan har en förutbestämd uppfattning som man sedan försöker hitta argument för på plats. Det är lätt att det går för fort, vilket kan leda till att resultatet blir felaktigt. Därför har varje enskilt steg i metoden en viktig funktion, där promenaden ger ett första intryck av upplevelsevärden i området, den stilla betraktelsen skapar därefter möjlighet till reflektion, anteckningarna hjälper vidare att sätta ord på kvaliteter i området och kameran dokumenterar slutligen dessa.

Vid bedömning av upplevelsevärdena *social* och *rofylld* upplevdes endast en del av tillvägagångssätten i metoden tillfredställande. Vid undersökningen av den *sociala* och *rofyllda* kvaliteten fungerade den stilla

betraktelsen och anteckning utmärkt, medan promenad och fotografi fungerade mindre bra. Den stilla betraktelsen bidrog till en mer observant uppmärksamhet av de sociala rörelsemönstren och olika ljud i områdena. Anteckningarna hjälpte vidare att sätta ord på det som observerades vid den stilla betraktelsen. Promenaden innebar däremot många intryck, vilket gjorde det svårt att fokusera på samma vis som vid den stilla betraktelsen och reflektion genom anteckning. Mångfalden av intryck medverkade till en begränsning som gjorde det svårt att fokusera på hur människor rörde sig i området samt hur den generella ljudbilden tog sig i uttryck. Även fotografi som tillvägagångsätt vid bedömning av den *rofyllda* och *sociala* kvaliteten fungerade mindre bra. Dels för att det upplevdes svårt att fånga ljud på bild, dels för att uppsatsens regler kräver tillstånd från de personer som fotograferas.

Metoden med de fyra tillvägagångsätten, promenad, stilla betraktelse, anteckning och fotografi fungerade som helhet bra i förhållande till teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*, då de olika delarna i metoden skapade möjlighet att se upplevelsevärdena i Hågadalen och Stadsträdgården ur flera perspektiv. Svårigheter uppstod i samband med promenad och fotografi som metod i förhållande till den *rofyllda* och *sociala* kvaliteten. Däremot kompletterade metodens olika delar varandra, genom att varje upplevelsevärde kunde undersökas genom minst två av fyra tillvägagångsätt. Slutligen lyfts vikten av att låta varje del i metoden ha en egen plats vid tillämpningen av teorin om åtta upplevelsevärden, *PSDs*.

Vidare forskning

För att göra det möjligt skapa grönområden i stadsmiljö som bidrar med återhämtning behövs vidare forskning som lyfter fram och belyser vikten av de samhällsfördelar som återhämtande grönområden innebär, såsom minskad stress, trötthet och psykisk ohälsa. Därtill behövs vidare undersökningar som visar hur många som har tillgång till ett grönområde inom 300 meter från bostaden, som bidrar med dessa återhämtande effekter. Forskning som visar hur stora grönområden i städer bör vara för att bidra med återhämtning skulle även kunna bidra med viktig kunskap inom området. Därtill kan undersökningar av fler olika typer av grönområden i stadsmiljö bidra till kunskap om hur möjligheten till återhämtning ser ut i städer och hur dessa kan utvecklas. Utöver teorin om åtta upplevelsevärden, kan även annan forskning inom miljöpsykologi bidra med viktiga aspekter om återhämtande kvaliteter som kan tillämpas på grönområden i stadsmiljö.

Slutsats

Idag bor en majoritet av världens befolkning i städer, som präglas av förtätning med en minskning av grönska som resultat (United nations 2019) (Åkerlund et al. 2007) Eftersom vistelse i grönområden förebygger olika stressrelaterade sjukdomar och bidrar till ökat psykiskt välbefinnande, är det viktigt att planera för grönområden som bidrar till återhämtning (Grahn & Stoltz 2021). Forskning har visat att teorin om åtta upplevelsevärden, *Perceived sensory dimensions* har potential att användas som stöd för hälsa och välbefinnande vid planering och utformning av grönområden (Grahn & Stoltz 2021). Den här uppsatsen visar att grönområden i stadsmiljö, såsom Stadsträdgården till stor del saknar upplevelsevärden som är förknippade med återhämtning, såsom *naturlig, rofylld, sammanhållen och öppen* (Grahn & Stoltz 2022). Samtidigt visar undersökningen att finns sätt att förstärka dessa upplevelsevärden i städer, genom att inspireras av miljöer där dessa kvaliteter är framträdande. Genom att begränsa trafik i städer, arbeta med höjd- och skalkillnader men även genom att skapa naturliga miljöer som präglas av lokala växtsamhällen med återkommande inhemska arter samt fågel- och bivänliga miljöer kan upplevelsevärden som bidrar med återhämtning, *naturlig, rofylld, öppenhet och sammanhållen* förstärkas i grönområden i stadsmiljö. Därtill verkar en avgörande faktor för att uppnå dessa kvaliteter vara storleken på ett grönområde. Detta belyser vikten av vidare forskning, som visar hur förtätning kan förenas med rekreativa grönområden i städer.

Referenser

Boverket (2019) Grönska främjar hälsa och välbefinnande. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/ekosystemtjanster/naturen/valbefinnande/> [06.04.2024]

Centrum för arbets- och miljömedicin (2022) Barns exponering för gröna miljöer. <https://www.camm.regionstockholm.se/miljohalsa-online/gronstruktur/barns-tillgang-till-gronstrukturer/> [06.04.2024]

Berghauer Pont, M., Haupt, P., Berg, P., Alstäde, V., & Heyman, A. (2021). Systematic review and comparison of densification effects and planning motivations. BUILDINGS AND CITIES, 2(1), pp. 378–401. [Systematic review and comparison of densification effects and planning motivations \(artikel på Buildings and Cities webbplats\)](#)

Grahn P, Björk J, M Albin, H Jacobsson, J Ardö, J Wadbro, P-O Östergren, E Skärbäck. Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. Journal of Epidemiology and Community Health. 62, 2. <https://lup.lub.lu.se/search/files/5178417/1056501.pdf>

Grahn, P (1991) Landscapes in our minds: people's choice of recreative places in towns. 16(1):11-19, https://www.researchgate.net/publication/234072075_Landscapes_in_our_minds_people%27s_choice_of_recreative_places_in_towns?enrichId=rgreq-5ff93bbd020108e16d769dd273f980f3-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIzNDA3MjA3NTtBUzoxMDMyMzQ5MDM0NzgyNzNAMTQwMTYyNDUyNzI0MQ%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf

Grahn P, Mårtensson F, Lindblad B, Nilsson P, Ekman A (1997) Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården?: utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga. (145: 1997) Sten Göransson, Movium SLU. https://www.researchgate.net/publication/256903357_Ute_pa_dagis_hur_anvander_barn_daghemsgarden_utformningen_av_daghemsgarden_och_dess_betydelse_for_lek_motorik_och_koncentrationsformaga

Grahn P, Ottosson J. (1998) Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: fallstudien "Med ögon känsliga för grönt. Uppl. 155. Movium.

Grahn P, Stigsdotter U. (2003) Landscape planning and stress. Urban forestry Urban greening. 2, 1-18. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866704700199>

Grahn P, Stigsdotter U (2010) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. Landscape and Urban Planning. 94, 264-275. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S016920460900231X>

Grahn P, Stoltz J (2022) Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden. (2022: 7043)
<https://www.naturvardsverket.se/4ac389/globalassets/media/publikationer-pdf/7000/978-91-620-7043-4.pdf>

Grahn P, Stoltz J (2021) Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban forestry and urban greening*. 59 (2021) 126989.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866721000145>

Hartig T (2007) Three steps to understanding restorative environments as health resources. In: Ward TC, Travlou P (eds) *Open space: people space*. Taylor and Francis, London.
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203961827-22/three-steps-understanding-restorative-environments-health-resources-terry-hartig>

Hägerhäll CM, Ode Sang Å, Englund J, Ahlner F, Rybka K, Huber J, Burenhult N (2018) Do humans Really Prefer Semi-open Natural Landscapes? A Cross-Cultural Reappraisal. *Frontiers in Psychology*. 9, 822.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5987185/pdf/fpsyg-09-00822.pdf>

Jennsfelt, A (2019) SLU-professor kämpar vidare för gröna värden. <https://arkitekten.se/nyheter/patrik-grahn-kampar-vidare-for-grona-varden/> [06.04.2024].

Kaplan R, Kaplan S (1989) *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
[https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf)

Kaplan, S. (1995) The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15, 169-182.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0272494495900012>

Linnés Uppsala (u.å.) Stadsträdgården- Uppsalas gröna vardagsrum.
<https://linneuppsala.se/plats/stadstradgarden/> [06.04.2024].

Löhmus M, Pyko A, Georgelis A. Tillgång till grönska i befolkningen - Exponering, utsatta grupper och besvär. Stockholm: Centrum för arbetsoch miljömedicin, Region Stockholm; 2022. Rapport 2022:04
<https://www.imm.ki.se/Datavard/Rapporter/215-20-004%20Tillg%C3%A5ng%20till%20bostadsn%C3%A4ra%20gr%C3%B6nska%20i%20befolkningen.pdf>

Millennium Ecosystem Assessment, 2005. *Ecosystems and Human Well-being: Synthesis*. Island Press, Washington, DC. <https://www.millenniumassessment.org/documents/document.356.aspx.pdf>

Nationalencyklopedin Sv, hemsida, [online] tillgänglig via: <http://www.ne.se> [2012-04-12].

Pell M, (2012) *Teorier om mental återhämtning: Kaplan, Ulrich och Grahn*. SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet. Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap, område Landskapsarkitektur. https://stud.epsilon.slu.se/4986/1/pell_m_121018.pdf

Rafferty P J (2024) Urban Sprawl. <https://www.britannica.com/topic/urban-sprawl/Alternatives-to-urban-sprawl> [06.04.2024]

Statistikmyndigheten SCB (2019) Grönstrukturen i samtliga tätorter är kartlagd. [06.04.2024].
<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/pong/statistiknyhet/gronytor-och-gronomraden-i-tatorter/>

Steg L, Van den berg A.E, De Groot J.I.M, (2013) Enviromental psychology: An introduction. Millennium Ecosystem Assessment, 2005. Ecosystems and Human Well-being: Synthesis. Island Press, Washington, DC. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/reader.action?docID=7104525>

Sveriges lantbruksuniversitet (u.å.) Patrik Grahn. <https://www.slu.se/cv/patrik-grahn/> [06.04.2024]

Sveriges regering (2007) Regeringens proposition. En förnyad folkhälsopolitik. Prop. 2007/08:110. <https://www.regeringen.se/contentassets/e6210d374d4642328badd71f64ca9846/en-forn-yad-folkhalsopolitik-prop.-200708110>

Ulrich, R. S. (1983) Aesthetic and affective response to natural environment. i: Behavior and the Natural Environment. Red. Altman, I. & Wohlwill J. F. (s. 85-125). New York, Plenum Press.)
https://www.researchgate.net/profile/Roger-Ulrich-2/publication/232542780_Aesthetic_and_Affective_Response_to_Natural_Environment/links/53ecceba0cf26b9b7dbfe62b/Aesthetic-and-Affective-Response-to-Natural-Environment.pdf

Ulrich, R. S., (1984) View through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science, 224(4647), 420-421 <https://www.jstor.org/stable/pdf/1692984>

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2019). World Urbanization Prospects 2018: Highlights (ST/ESA/SER.A/421). <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-Highlights.pdf>

United nations (2015) Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. United nations.
<https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n15/291/89/pdf/n1529189.pdf?token=YzZkvbFGGCQ1wWBAEV&fe=true>

Uppsala kommun (u.å.) Hågadalen- Nåsten. [Faktablad] Uppsala kommun.
https://www.uppsala.se/contentassets/41448938ac2b4b0eb0d8e9f135c87ee8/webb_hagadalen_nasten_folder_2021.pdf [06.04.2024].

Uppsala kommun (2022) Stadsträdgården. <https://bygg.uppsala.se/planerade-omraden/sodra-astraket/sa->

[utvecklas-sodra-astraket/stadstradgarden/](#) [06.04.2024].

Uppsala naturbete (u.å.) Vår gård. <https://www.uppsalanaturbete.com/vr-grd> [06.04.2024]

Uvnäs Moberg, K. (2000) Lugn och beröring – Oxytocinets läkande verkan i kroppen. Stockholm, Bokförlaget Natur och Kultur.

Wang H, Dai X, Wu J, Wu X, Nie X. Influence of urban green open space on residents' physical activity in China. BMC Public Health. 2019 Aug;19(1):1093. DOI: 10.1186/s12889-019-7416-7. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7416-7>

Williams, T.G., Logan, T.M., Zuo, C.T., Liberman, K.D., Guikema, S.D. (2020). Parks and safety: a comparative study of green space access and inequity in five US cities. Landscape and Urban Planning, 201, 103 841 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204619304116>

World Health Organization, WHO (2016) Urban Green Space and Health: Intervention Impacts and Effectiveness. WHO Regional Office for Europe. https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/environment/2017-urban-green-space-and-health.pdf?sfvrsn=84b82579_1&download=true

Åkerlund U, Eriksson L, Hüge K, Schulman M (2007) Bostadsnära natur: inspiration och vägledning. Boverket. https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/bostadsnara_natur.pdf

Figurer:

Figur 1: Google Earth 10.52.0.0 (2023) Uppsala, 59°49'52"N 17°34'59"E, höjd 18km [online]. Tillgänglig från: <https://earth.google.com/web/> [15.04.2023].

Figur 2: Grahn, P., & Stoltz, J. (2022). *Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden: Kunskapssammanställning*. Naturvårdsverket, Stockholm.

Figur 3: Google Earth 10.52.0.0 (2023) Uppsala, 59°50'08"N 17°35'02"E, höjd 332m [online]. Tillgänglig från: <https://earth.google.com/web/> [15.04.2023].

Figur 4: Google Earth 10.52.0.0 (2023) Uppsala, 59°50'17"N 17°35'14"E, höjd 1222m [online]. Tillgänglig från: <https://earth.google.com/web/> [15.04.2023].

Figur 5: Google Earth 10.52.0.0 (2023) Uppsala, 59°51'02"N 17°38'27"E, höjd 350m [online]. Tillgänglig från: <https://earth.google.com/web/> [15.04.2023].

Figur 6: Google Earth 10.52.0.0 (2023) Uppsala, 59°51'08"N 17°38'33"E, höjd 772m [online]. Tillgänglig från: <https://earth.google.com/web/> [15.04.2023].

Figur 7–10: Ikoner. Microsoft Word för Mac (2024) Version 16.82 (24021116)

Figur 11-199: Wallberg, E. (2024). [fotografi]

Figur 200–206: Wallberg, E. (2024) [illustration]

Tabeller:

Tabell 1: Wallberg, E. (2024). Tabellen visar datum, tid, väder och temperatur vid platsbesöken i Hågadalen. [2020-04-17]

Tabell 2: Wallberg, E. (2024). Tabellen visar datum, tid, väder och temperatur vid platsbesöken i Stadsträdgården. [2020-04-17]

