



Vintern, vintermåendet & växtligheten

Växternas betydelse i det snölösa landskapet

Elin Wilde

Examensarbete/Självständigt arbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för människa och samhälle
Outdoor Environments for Health and Well-being
Alnarp 2025



Vintern, vintermåendet & växtligheten

Växternas betydelse i det snölösa landskapet

Winter, Winter Mood & Vegetation

The Role of Plants in a Snowless Landscape

Elin Wilde

Handledare: Jonathan Stoltz, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för människa och samhälle

Examinator: Caroline Hägerhäll, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för människa och samhälle

Bitr. Examinator: Fredrika Mårtensson, Sveriges lantbruksuniversitet,
Institutionen för människa och samhälle

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: Avancerad nivå, A2E

Kurstitel: Självständigt arbete i miljöpsykologi

Kurskod: EX1000

Program/utbildning: Outdoor Environments for Health and Well-being

Kursansvarig inst.: Institutionen för människa och samhälle

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2025

Omslagsbild: Elin Wilde

Upphovsrätt: Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Författaren är upphovsperson om inget annat anges.

Nyckelord: Miljöpsykologi, Vinter, Vintermående, Säsongsbetonade landskap,
Säsongsvariationer, Växtattribut, Växtblindhet

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för människa och samhälle

Sammanfattning

Många människor upplever en nedgång i energinivå, humör och aktivitet under vintern – ett tillstånd som beroende på allvarlighetsgrad brukar kallas vinterdepression eller vintertrötthet. Att natur och naturlika miljöer har en positiv påverkan på hälsa och välbefinnande är välkänt, men hur de välgörande egenskaperna påverkas av årstidsväxlingarna är inte studerat i samma omfattning.

Denna studie behandlar relationen mellan vintern, vintermånendet och växtligheten – i ett utforskande försök att bringa klarhet i vinterdunklets makt över månendet och växtlighetens möjliga förmåga att lindra det. Det berör också begreppet växtblindhet och hur vår uppfattningsförmåga av växter skulle kunna påverka gröna miljöers potential att påverka månendet.

Genom en kvantitativ enkätundersökning, där 165 respondenter från sydvästra Skåne deltog, ställdes frågor om vintermånendet, inställningen till vintern, samt växtlighetens vinterkvaliteter och positiva effekt på vintermånendet. Resultatet visade att tre av fyra respondenter upplevde positiva effekter av växtlighet och gröna miljöer under vintern, även om vintern var den årstid som skattades lägst. Särskilt humör och energi påverkades. Vintergröna växter upplevdes upplyftande för vintermånendet enligt majoriteten av respondenterna (79,4 %), men flera andra vinterkvaliteter var också betydelsefulla. Hur många vinterkvaliteter respondenterna upplevde en positiv effekt av, korrelerade till deras grad av Växtblindhet – Växtmedvetenhet. Det fanns också ett samband mellan respondenternas inställning till vintern och deras vintermånende.

Nyckelord: Miljöpsykologi, Vinter, Vintermånende, Säsongsbetonade landskap, Säsongsvariationer, Växtattribut, Växtblindhet

Abstract

Many people experience a decrease of energy level, mood and activity during the winter - a condition that, depending on the severity, is generally known as winter depression or winter blues. The positive impact of nature and green environments on health is well known, but how the beneficial qualities are affected by the changing seasons has not been studied to the same extent.

This study examines the relationship between winter, winter mood and vegetation - in an exploratory attempt to bring clarity to the winter darkness' power over winter mood and vegetation's potential to alleviate it. It also touches on the concept of plant blindness and how our perception of plants could influence the potential of green environments to affect well-being.

Through a quantitative survey, in which 165 respondents from south-western Scania participated, questions were asked about winter mood, attitude to winter, as well as vegetation's influence on the winter mood. The result showed that three out of four respondents experienced positive effects of vegetation and green environments during the winter, even though winter was the lowest rated season. Especially mood and energy levels were affected. Evergreen plants were perceived as uplifting for the winter mood according to a majority of the respondents (79,4%), but several other plant attributes were also pointed out. How many plant attributes the respondents experienced a positive effect from, correlated to their degree of Plant blindness – Plant awareness. Another correlation was found between the respondents' attitude to winter and their winter mood.

Keywords: Environmental Psychology, Winter, Winter mood, Seasonal landscapes, Seasonality, Plant attributes, Plant blindness

Innehållsförteckning

Förord	8
Tabellförteckning	10
Figurförteckning	11
Förkortningar	13
INLEDNING	15
1.1 Syfte och forskningsfrågor	16
1.1.1 Förtydligande gällande begreppsanvändning	17
BAKGRUND	18
2.1 Teorier om naturens restorativa egenskaper	18
2.1.1 Attention Restoration Theory	18
2.1.2 Stress Reduction Theory	19
2.2 VINTERN	19
2.2.1 Vintern – den kallaste årstiden	19
2.2.2 Säsongsvariationer	20
2.2.3 Klimatförändringar	22
2.2.4 Relationen till vintern	23
2.2.5 Sydvästra Skåne – en sammanfattning av landskapsbilden	25
2.2.6 Vintern i Skåne	25
2.3 VINTERMÅENDET	27
2.3.1 Seasonal affective disorder (SAD)	28
2.4 VÄXTLIGHETEN	31
2.4.1 Upplevelsen av det omgivande landskapet	31
2.4.2 Växtblindhet - ett perceptionsbundet hinder?	38
2.4.3 Betydelsen av urban grönska	39
2.4.4 Tidigare studier med koppling till vintern, vintermåendet och växtligheten ..	40
2.4.5 Växtlighetens vinterkvaliteter	43
METOD OCH MATERIAL	51
3.1 Litteraturstudie	51
3.2 Enkätundersökning – utformning och innehåll	51
3.2.1 Demografiska frågor	53

3.2.2	Vintermående	53
3.2.3	Upplevelse av och relation till vintern	54
3.2.4	Upplevelse av och relation till växter	55
3.2.5	Avslutande kommentar	55
3.3	Datainsamling och deltagare	56
3.3.1	Population och urval	56
3.3.2	Svarsfrekvens och bortfall	56
3.4	Statistisk analys	57
3.5	Etiska överväganden	59
RESULTAT		61
4.1	Demografi	61
4.1.1	Kön, ålder och ursprung	61
4.1.2	Utbildning, sysselsättning och ekonomi	61
4.1.3	Bostadsort och tillgång till gröna miljöer	63
4.1.4	Urban- /naturorientering	64
4.2	Vintern	64
4.2.1	Inställningen till vintern	64
4.2.2	Snöns uppiggande effekt	66
4.3	Vintermåendet	67
4.3.1	Respondenternas vintermående	67
4.3.2	Skillnad mellan olika grupper	72
4.4	Växtligheten	75
4.4.1	Årstidernas påverkan på växtlighetens positiva effekt	75
4.4.2	Växternas vinterkvaliteter och deras upplyftande effekt	77
4.4.3	Växtblindhet	78
4.4.4	Skillnad mellan olika grupper	83
4.5	Relationen mellan vintern, vintermåendet och växtligheten	84
4.6	Sammanfattning av resultaten	86
DISKUSSION		88
5.1	Metoddiskussion	88
5.1.1	Studiens styrkor och svagheter	88
5.1.2	Användandet av Likert-skalor som data på intervallnivå	89
5.2	Resultatdiskussion	90
5.2.1	Tolkning av korrelationernas styrka och relevans	90
5.2.2	Växtlighetens betydelse för vintermåendet	91
5.2.3	Fenomenet växtblindhets roll	92
5.2.4	Inställningen till vintern	93
5.2.5	Vikten av vinteraspekten i landskapsplanerandet	94
5.3	Framtida forskning	97
SLUTSATS		98

Referenser	99
Populärvetenskaplig sammanfattning.....	108
Tack	109
Bilaga 1 – Enkät	110
Bilaga 2 – Tabeller från SPSS.....	122

Förord

När jag påbörjade landskapsingenjörsutbildningen på SLU Alnarp hösten 2019, trodde jag inbilskt att jag hade god kunskap om växter utifrån de arter som erbjöds i trädgårdshandeln och som ständigt figurerade i trädgårdsmagasin och trädgårdsböcker – en illusion som omedelbart skulle omkullkastas när växtlistan inför den första växttentamen låg i min hand. Jag var uppväxt med en trädgårdsintresserad mamma som vid något tillfälle yttrat att: ”Man kan inte vara lycklig utan lite jord under naglarna.” – ett uttryck som jag själv senare år anammat. Min pappa, som egentligen inte var särskilt botaniskt bevandrad, tog mig som liten ofta i handen om sommarmorgnarna och gick ett varv runt trädgården för att titta på blommorna medan daggen fortfarande gnistrade som små diamanter på kronblad och grässtrån. Då som nu ett utmärkt sätt att inleda dagen, med alla sinnen påslagna och med en påminnelse om den starka koppling vi människor har till naturen och dess rytm genom dagar och årstider.

År två på utbildningen var det dags för ”tenta på vinterkvist”. Listan innehöll drygt 200 arter, varav den stora majoriteten lövfällande lignoser, som alla skulle kunna identifieras och benämnas korrekt med sitt vetenskapliga namn på latin. Förutom ett visst mått uppgivenhet när jag började bekanta mig med alla dessa arter, minns jag att vår lärare vid ett tillfälle nämnde ordet växtblindhet och att varje barn egentligen borde lära sig känna igen växter på vintern, med tanke på att den avlödade perioden i princip täcker halva året här. Och i ärlighetens namn; Skånes grådaskiga vinterlandskap, oftast helt i avsaknad av snö eller ens frost, består för ett otränat öga till stor del av ett oidentifierbart virrvarr av vegetation i varierande nyanser av brunt (Figur 1, s.9). Vi får sällan uppleva den idealiserade bild av vintern som väggmalmanackan visar och som vi gärna föreställer oss.

Hur som helst. Att gå runt i det grådaskiga sydsvenska landskapet och ta sig an utmaningen med att urskilja kännetecken bland detta bruna virrvarr av avlödade buskar och träd, var nästan som en slags frälsning. Jag fick nya ögon att se med och naturen visade upp små ljuvligheter som jag aldrig tidigare lagt märke till. Knoppar, färger, former och texturer som jag, trots en annars ganska god förmåga att lägga märke till detaljer, aldrig tidigare noterat. Det kom inte automatiskt, utan det var till att lära sig vad man skulle leta efter, hur dessa nya ögon skulle användas. Som

genom ett trollslag blev så vinterlandskapet plötsligt en ny upplevelse, ett äventyr att upptäcka med sina små gömda skatter – trots något mer blygsamma än vårens, sommarens och höstens.

Efter examen tog jag steget in i miljöpsykologins värld, där en av de första kurserna på masterprogrammet berörde landskapsperception och en annan den omgivande miljöns betydelse för människans utveckling, hälsa och välbefinnande genom livets olika faser. Plötsligt kunde jag förstå mina tidigare upplevelser från växtstudierna. Redan då började jag fundera över om det kunde finnas en koppling mellan den växtblindhet som jag hört nämnas ett par år tidigare och möjligheten att tillgodogöra sig naturens välgörande egenskaper, särskilt under vintern. När valet om ämne inför masterarbetet sedan skulle göras, kunde jag inte riktigt göra mig fri från denna tanke, varpå den slutligen blev ett faktum och resultatet ser du här.

Förhoppningsvis kan innehållet i detta arbete vara ett litet ljus i grådunklet och inspirera till att upptäcka och betrakta växtligheten på ett nytt vis, samt låta den ta den plats i landskapet som den förtjänar – även under vinterhalvåret.

Elin Whilde



Figur 1. Vintervegetation i Ögårdsparken. Malmö, februari 2025.

Tabellförteckning

Tabell 1. Översikt av population i förhållande till antal fullständiga svar.	57
Tabell 2. Demografisk fördelning utifrån fullständiga svar (n = 165).	62
Tabell 3. Frågor kopplade till Attentional Fatigue (Index).	71

Figurförteckning

Figur 1. Vintervegetation i Ögårdsparken. Malmö, februari 2025.	9
Figur 2. Utveckling av figur efter Abraham et al. (2010).	15
Figur 3. Iskristallers fraktala struktur på en frostig fönsterruta.	35
Figur 4. Vintergröna växter tillför färg och liv i det vilande vinterlandskapet, med positiv påverkan på flera mentala aspekter.	44
Figur 5. Vårtbjörkarnas karakteristiska vita stammar (<i>Betula pendula</i>).	45
Figur 6. Frostkantad fröställning av stjärnflocka (<i>Astrantia major</i>).	46
Figur 7. Ekens sirliga grenverk avtecknar sig vackert mot vinterhimlen (<i>Quercus</i> sp.).	47
Figur 8. Ullungrönnens mörkröda knoppar som två djävulshorn (<i>Sorbus ulleungensis</i> 'Dodong').	49
Figur 9. Hybridtrollhasselns spretiga blommor (<i>Hamamelis x intermedia</i> 'Diane').	50
Figur 10. Respondenternas inställning till vintern (M = 2,92).	64
Figur 11. Inställningen till vintern utifrån 14 påståenden.	65
Figur 12. Snöns uppiggande effekt (M = 3,82).	66
Figur 13. Grad av vinterdepression på skala 1-6 (M = 3,95).	67
Figur 14. Vintermående: Tröttare än normalt (M = 3,87).	68
Figur 15. Vintermående: Mindre energi/drivkraft (M = 3, 57).	68
Figur 16. Vintermående: Sover mer (M = 3,48).	69
Figur 17. Vintermående: Mindre fysisk aktivitet (M = 3,39).	69
Figur 18: Vintermående: Mindre social aktivitet (M = 3,26).	69
Figur 19. Vintermående: Sämre humör (M = 3,16).	70
Figur 20. Vintermående: Oftare ledsen/nedstämd (M = 2,99).	70
Figur 21. Vintermående: Förändrade matvanor (M = 2,77).	70
Figur 22: Oftare/lättare stressad under vintern (M = 2,72).	71
Figur 23. Attentional Fatigue (Index) – Antal respondenter / total poäng.	72

Figur 24. Vinterdepression skala 1-6 – svarsfrekvens fördelat på kön.	72
Figur 25. Vinterdepression – procentuell jämförelse mellan könen.	73
Figur 26. Vinterdepression skala 1-6 – svarsfrekvens fördelat på ålder.	74
Figur 27. Växtlighetens positiva påverkan under vintern (M = 4,08).	75
Figur 28. Upplevelsen av växtligheten och dess positiva effekt – jämförelse mellan årstiderna.	76
Figur 29. Växtlighetens positiva effekt på olika indikatorer på depression, stress och kognitiv utmattning – jämförelse mellan vinter och sommar.	76
Figur 30. Jämförelse mellan vilka vinterkvaliteter som uppmärksammas, respektive upplevs ha en upplyftande effekt på vintermånaden.	78
Figur 31. Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index) – Antal respondenter / total poäng.	79
Figur 32. Växtblindhet: Växters betydelse för hälsa och välbefinnande (M = 4,66).	80
Figur 33. Växtblindhet: Positiv påverkan av vistelse i gröna miljöer (M = 4,50).	80
Figur 34. Växtblindhet: Tycker om växter (M = 4,33).	80
Figur 35. Växtblindhet: Bryr sig om växter (M = 4,26).	81
Figur 36. Växtblindhet: Intresse för växter (M = 3,82).	81
Figur 37. Växtblindhet: Förmåga att urskilja växters detaljer (M = 3,79).	81
Figur 38. Växtblindhet: Kunskap om växters betydelse för ekosystem (M = 3,78).	82
Figur 39. Växtblindhet: Förståelse för växters behov (M = 3,52).	82
Figur 40. Växtblindhet: Kunskap om växters mångfald (M = 3,33).	82
Figur 41. Växtblindhet: Relation till växter i jämförelse med djur (M = 3,05).	83
Figur 42. Korrelation: Naturmänniska – Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index).	84
Figur 43. Korrelation: Inställning till vintern – Vintermånade (1-6).	85
Figur 44. Korrelation: Inställning till vintern – Vintermånade (Index).	85
Figur 45. Korrelation: Antal vinterkvaliteter som ger upplyftande effekt – Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index).	86

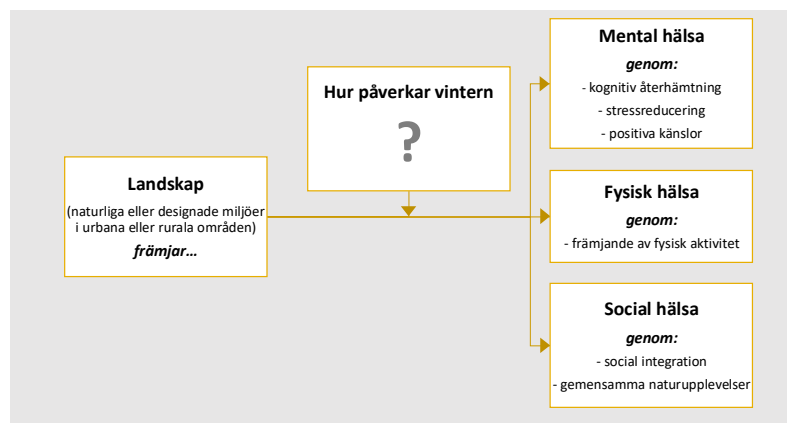
Förkortningar

ART	Attention Restoration Theory
GDPR	General Data Protection Regulation (Dataskyddsförordningen)
GSS	Global Seasonality Score
KBT	Kognitiv beteendeterapi
PAD	Plant Awareness Disparity
POMS	Profile of Mood States
RCP	Representative Concentration Pathways
SAD	Seasonal Affective Disorder
SAD-S	Subsyndromal SAD
SIGH-SAD	Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale – Seasonal Affective Disorder Version
SMHI	Sveriges Meteorologiska och Hydrologiska Institut
SPAQ	Seasonal Pattern Assessment Questionnaire
SRT	Stress Reduction Theory (även Stress Recovery Theory och Stress Restoration Theory förekommer)
WMS	Wintertime Mindset Scale

INLEDNING

Vi människor mår bra av att omge oss av naturen eller, i brist på den, naturliga element. Vistelse i naturliga såväl som naturlika miljöer har positiva effekter på mentalt, fysiskt såväl som socialt välbefinnande (Figur 2). Till och med att enbart betrakta naturliga element på bild eller genom ett fönster har visat sig ge positiva effekter, som exempelvis i Ulrichs klassiska studie *View from a window may influence recovery from surgery* (Ulrich 1984), där de patienter som efter en operation fick ett rum med utsikt mot grönska både tillfrisknade snabbare och behövde mindre mängd smärtstillande under sin sjukhusvistelse, än de patienter som fick nöja sig med utsikt mot en tegelbyggnad.

Det finns en stor mängd forskning som undersöker orsakerna till att människan både föredrar och får större hälsomässiga fördelar av natur framför byggd miljö. Tillsammans utgör forskningsunderlaget en viktig kunskapsbas för hur gröna miljöer kan utformas för att främja bland annat mental återhämtning och fysisk såväl som social aktivitet. De vetenskapliga bevisen för naturliga miljöers positiva effekter på människors hälsa och välbefinnande - inklusive stressavlastning och återhämtning av uppmärksamheten – är övertygande i jämförelse med byggda miljöer (Abraham et al. 2010; Joye & van den Berg 2019). Abraham et al. (2010) pekar på den fysiska närheten till grönområden, samt att människor upplever dem som attraktiva och behagliga för alla sinnen, som viktiga faktorer för att uppfylla hälsofrämjande syften.



Figur 2. Utveckling av figur efter Abraham et al. (2010).

Tvärsigenom detta omfattande forskningsunderlag tycks det dock finnas en allmän föreställning av att naturen är ständigt grön, frisk och frodig. Få studier tar årstidsväxlingarna i beaktan. På våra skandinaviska breddgrader befinner sig vegetationen i en viloperiod omkring sex månader av året – med en dramatisk förändring av landskapet särskilt i de regioner där vintergrön barrskog inte dominerar. Samtidigt innebär vintern i sig också en lång period med begränsad mängd dagsljus, låga temperaturer och där de faller ner till minusgrader frost, is och snö, vilket förstås påverkar både landskapsbilden och människan ytterligare – på gott och på ont. Kunskapen om vinterlandskapets inverkan på människans hälsa och välbefinnande är dock begränsad. Överlag är säsongsvariationernas olika aspekter tagna för givet och förbisedda, trots att de i mångt och mycket påverkar oss i vårt dagliga liv (Palang et al. 2007).

Denna studie tar sitt avstamp i det skånska och ofta snölösa vinterlandskapet. Genom en enkätundersökning besvarad av 165 respondenter hemmahörande i sydvästra Skåne, undersöks relationen mellan vintern, vintermånendet och växtligheten – detta i en tid när klimatförändringarna står på tröskeln och riskerar att måla om det säsongsbetonade landskapet såsom vi känner det.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att öka förståelsen för hur vintern, vintermånendet och växtligheten relaterar till varandra. Studien ämnar undersöka vilken påverkan vinterlandskapet och växtlighetens vinterkvaliteter har på vintermånendet, samt om växtblindhet – ett fenomen som i korthet innebär en oförmåga att intressera sig för växter, uppfatta detaljer bland växter samt tillskriva växter betydelse – är ett hinder för den effekt som växtligheten har på vintermånendet.

Den övergripande forskningsfrågan lyder: I vilken utsträckning har växtligheten och gröna miljöer potential att påverka människans mående under vintern? För att närma sig frågan har följande detaljerade forskningsfrågor ställts:

1. Vilka av växtlighetens vinterkvaliteter är viktigast för människans vintermående?
2. Vilken roll spelar fenomenet växtblindhet för växtlighetens potential att påverka vintermånendet?
3. Vilka andra faktorer som påverkar vintermånendet kan identifieras genom studien?

1.1.1 Förtydligande gällande begreppsanvändning

Vintermåendet har i studien beskrivits och bedömts utifrån faktorer relaterade till årstidsbunden depression (*Seasonal Affective Disorder*). Detta tillstånd, samt bedömningsinstrument kopplade till det, beskrivs i bakgrund- och metodavsnitten. Studien har dock inte haft för avsikt att undersöka förekomsten av årstidsbunden depression som klinisk diagnos, utan snarare utgått ifrån den subjektiva upplevelsen av bl.a. energiförlust och humörpåverkan som kan relateras till vintersäsongen. I studien används därmed huvudsakligen, med några undantag, termen vintermående.

Växtblindhet, som har varit en av faktorerna som undersökts i studien, används som benämning på det beskrivna fenomenet. Som kommer att framkomma senare har användning av begreppet mötts av kritik. Trots fog för kritiken, använder denna studie sig även fortsatt av benämningen eftersom det både är mer vedertaget som begrepp än det i stället föreslagna ”skillnad i växtmedvetenhet”, samt mindre otympligt och därmed mer gångbart på svenska. Deltagarna i studien har dock, genom att svara på ett antal frågor kopplade till växtblindhet, genererat en sammanslagen poäng som placerar dem någonstans på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet. Växtmedvetenhet används alltså som en motsats till växtblindhet och båda begreppen kan förekomma i texten beroende på vad som åsyftas.

BAKGRUND

2.1 Teorier om naturens restorativa egenskaper

2.1.1 Attention Restoration Theory

Attentional Restoration Theory (ART) beskriver hur restorativa miljöer kan hjälpa människor att återhämta sig från kognitiv utmattning (*attentional fatigue*) efter ansträngande sessioner av riktad uppmärksamhet, så att hjärnan efteråt är redo för nya krävande uppgifter (Kaplan 1995).

Naturens restorativa förmåga sammanfattas i fyra komponenter, som tillsammans kännetecknar en restorativ miljö (Kaplan 1995). *Mjuk fascination*, d.v.s. fascinationen som naturliga element, strukturer eller rörelser (exempelvis förbipasserande moln, porlande vatten, eller en glittrande stjärnhimmel) väcker i oss utan att kräva riktad uppmärksamhet, ger oss möjlighet till reflektion, vila i tanken och återhämtning från kognitiv utmattning. Hägerhäll (2005) menar att naturens fraktala geometri skulle kunna vara en förklaring till att mjuk fascination uppstår.

Den andra komponenten, känslan av *Att vara borta*, bidrar till möjligheten att ta en paus från riktad uppmärksamhet genom miljöombytet, fysiskt eller konceptuellt. I praktiken kan det vara genom att besöka en restorativ miljö, titta ut genom fönstret mot parken/trädgården men kan också vara genom att ta en kaffepaus och drömma sig bort någon annanstans.

För att kunna engagera sinnet och möjliggöra återhämtning måste en restorativ miljö också ha *Utsträckning*, d.v.s. uppnå en tillräcklig grad av sammanhang och samtidigt variation.

Slutligen är det också nödvändigt med *Kompatibilitet*, d.v.s. att miljön är kompatibel med ens syften eller behov. Miljön får inte vara för krävande för intentionerna. Att till exempel ta en promenad i oländig terräng skulle innebära att

man är vaksam var man sätter fötterna och strategiskt väljer vägen fram, vilket skulle kräva riktad uppmärksamhet samt problemlösning och därmed motverka återhämtning.

Kort sagt; för att en miljö ska anses vara restorativ enligt ART måste den kunna fånga ens icke-krävande uppmärksamhet genom sina egenskaper, till exempel former eller mönster i den. Det måste ge en känsla av att vara borta från krävande uppgifter och utmaningar. Den måste också vara både tillräckligt sammanhängande och varierad i sitt utseende. Slutligen måste den överensstämma med individens behov eller avsikter. Det är alltså inte bara tillgången till en utemiljö som är avgörande för vilken effekt den har på välbefinnandet, utan också kvaliteten på miljön i förhållande till individen.

2.1.2 Stress Reduction Theory

Naturens positiva inverkan på psykofysiologiska tillstånd och dess förmåga att minska stress har undersökts av Ulrich och kollegor (t.ex. Ulrich 1981; Ulrich et al. 1991), som utvecklade *Stress Reduction Theory* (SRT). Närvaron av naturliga element – även visuellt genom att titta på bilder eller ut genom ett fönster – påverkar känslor såväl som fysiologiska faktorer positivt, däribland kortisolnivåer och hjärtfrekvens.

Ett stort antal studier har med utgångspunkt i ART och SRT bekräftat och vidareutvecklat förståelsen för naturens välgörande egenskaper och hur avgörande närvaron av naturliga element är för att öka hälsa och välbefinnande – inte minst i urbana sammanhang (Abraham et al. 2010). I detta arbete presenteras en rad studier som på olika vis berör vintern i relation till naturens restorativa egenskaper.

2.2 VINTERN

Detta avsnitt fokuserar främst på vintern och den temporala aspekten av landskapet – tidens inverkan på landskapsbilden – samt hur naturen och människan påverkas och responderar på de förändringar tiden orsakar.

2.2.1 Vintern – den kallaste årstiden

Året indelas normalt i fyra årstider – vår, sommar, höst och vinter. Av dessa är vintern i allmänna ordalag den kallaste årstiden, åtminstone på det norra halvklotet. Till vintermånaderna räknas i allmänhet december, januari och februari – d.v.s. de månader som definierar den kalendariska vintern (SMHI 2023). Den astronomiska vintern infaller dock mellan vintersolståndet och vårdagjämningen, medan den

meteorologiska vintern infinner sig den första dagen i en period av fem dygn med en dygnsmedeltemperatur lägre än 0 °C (SMHI 2023). Om denna period inte infinner sig uteblir alltså vintern i meteorologiska ordalag helt, med den följd att hösten övergår direkt till vår. Detta sker i så fall den 15 februari, som enligt SMHI (2024) är den tidigaste dagen för våren att anlända.

Utöver kalendariskt, astronomiskt och meteorologiskt, kan årstidsväxlingarna observeras fenologiskt. Fenologi är läran om periodisk återkommande biotiska eller abiotiska företeelser i naturen (SMHI 2021), alltså studiet av levande och icke-levande fenomen kopplade till årstiderna. Genom fenologiska observationer följer man naturens cykliska förlopp och registrerar exempelvis när den första frosten eller det första vårtecknet visar sig, när flyttfåglar anländer, eller när körsbärsträden blommar. Genom sådana observationer är säsongvariationer och klimatförändringar möjliga att följa över tid (SMHI 2021). Kopplat till människans hälsa kan fenologiska observationer exempelvis förutse när pollensäsongen börjar.

2.2.2 Säsongsvariationer

Engelskans *seasonality* betyder rakt översatt till svenska säsongsvariationer eller årstidsvariationer och beskriver enligt definition från Oxford Languages "*the quality or fact of varying with or depending on the season or time of year*" Enligt Cambridge Dictionary lyder definitionen "*the fact that something changes according to the seasons*". Begreppet omfattar alltså företeelser kopplade till både årstider och tidsramar som rör sig inom och utom dem, såsom jordgubbssäsongen under sommaren, skidsäsongen under vintern, eller växternas viloperiod som varierar beroende på exempelvis temperaturen under det vi brukar kalla vinterhalvåret.

Inom jordbruket följer aktiviteterna obönhörligen naturens rytm och det är avgörande med rätt tid för sådd, skörd eller kosläpp, där en anpassning till naturen snarare än kalendern blir uppenbar. Försäljningen av yllevantar och baddräkter vittnar om säsongsvariationer inom detaljhandeln, liksom förekomsten av sjukdomar som influensa och vinterkräksjuka uppvisar säsongsvariationer med en topp under vintern. I de fall en företeelse är helt beroende av en specifik säsong eller årstid är den säsong- eller årstidsbunden, exempelvis pollenallergi eller årstidsbunden depression.

Jones (2007) förtydligar att "*seasonality* i landskapssammanhang refererar till fenomen och aktiviteter som uppstår, förekommer eller är tillgängliga vid vissa tidpunkter under året, eller egenskaper hos den fysiska omgivningen som förändras med årstiderna/säsongerna och därmed är synliga i landskapet endast vid en viss tid

på året. Det refererar också till hur människans uppfattning (perception) av den fysiska omgivningen förändras på grund de växlande årstiderna.” (Jones 2007:21)

När det kommer till landskapet är förstås säsongsvariationerna påtagliga. På engelska används begreppet *seasonal landscapes*, som snarast rakt översatt skulle bli säsongsbetonade eller säsongsväxlande landskap. Uttrycket är dock svårt att översätta rakt av och beroende på sammanhanget kan förändringarna av landskapsbilden under årets gång vara både säsong- och årstidsväxlande, -varierande, -relaterade, -betonade, -bundna eller möjligen -speglade. Här kommer orden att användas såsom de infinner sig och som anses gångbart utifrån sammanhang och eftersträvad innebörd. Jones (2007) definierar *seasonal landscapes* som ”landskap som uppvisar markerade årstids-/säsongrelaterade kontraster i sitt fysiska framträdande, eller aktiviteter som inträffar under dem, liksom konstnärliga eller andra representationer av dem”. (Jones 2007:20)

Jones (2007) pekar alltså på det årstids-/säsongsväxlande landskapets två dimensioner – dels det materiella och dels det representativa. Det materiella kan utforskas som ett naturligt fenomen utifrån exempelvis olika mätvärden såsom dagslängd, temperatur, nederbörd, vind, ljusförhållanden eller förändring av vegetationen – alltså fysiska förhållanden kopplade till klimat, årstider och naturens variationer. Den representativa dimensionen studeras istället utifrån mänsklig respons (Jones 2007) – exempelvis genom identitet, konstnärliga/kulturella uttryck med relaterade metaforer för årstiderna, eller olika beteenden såsom fritidsaktiviteter, turism, köpmönster eller högtidsfirande.

”The changing colours in the landscape, together with changing forms and activities (of people and animals) are some kind of a clock that gives the opportunity to read the time of the year.” (Stobbelaar & Hendriks 2007:104)

Stobbelaar och Hendriks (2007) redogör för människans ständiga behov av information som orienterar dem i tid och rum och att det säsongsbetonade landskapet ger svar på både när och var man befinner sig. I ögonblicket kan landskapsbilden, genom dess färger och former, bekräfta att vi befinner oss vid en viss tidpunkt på året och när landskapet och tiden säger samma sak uppstår en säsongsmässig samstämmighet – *seasonal coherence*. Landskapet visar också tecken både på vad som varit och vad som väntar, genom exempelvis nedvissnade växter, fröställningar och knoppar, vilket bekräftar att landskapet inte är statiskt. Därmed uppstår också en samstämmighet gällande den pågående förändringen – *coherence of change*. Tillsammans sammanlänkas ögonblicksbilderna och vi upplever förändringarna som en process eller utveckling – *seasonal development*. Förändringarna av landskapets färgpalett, ljusförhållanden och temperatur m.m., präglar vår upplevelse av årstidsväxlingarna och markerar den cykliska tidens gång.

Denna upplevelse – den momentära såväl som den cykliska – är en betydande del av hur vi uppfattar ett landskap.

Stobbelaar och Hendriks (2007) ställer sig frågande till varför forskningen inte uppmärksammat frågor kring landskapets säsongsvariationer och dess karaktäristiska inslag, som färg och form, i högre grad. De föreslår bland annat framtida studier som fokuserar på relationen mellan landskapets årstidsaspekter och rekreationsanvändning, exempelvis hur mängden färger påverkar rekreationsvärdet och hur detta kan tas i beaktan i landskapsplanerandet. De föreslår också studier som fokuserar på den psykologiska aspekten av säsongsvariationer i landskapet, med hänvisning till att årstiderna är avgörande när det kommer till hur landskap avläses och upplevs.

2.2.3 Klimatförändringar

Liksom de variationer av temperatur och nederbörd som förekommer från år till år, har det historiskt sett förekommit klimatvariationer med både istider och värmeperioder på jorden. Ett fluktuerande klimat är på många vis naturligt och beror på faktorer såsom jordens läge i förhållande till solen, eller en rubbning i balansen mellan solinstrålningen mot jorden och värmeutstrålningen från jorden – vilken i sin tur kan bero på mängden växthusgaser eller aerosoler i atmosfären exempelvis efter stora vulkanutbrott. Klimatförändringarna vi i vår tid står inför är dock enligt en övervägande majoritet klimatforskare antropogen, d.v.s. orsakad av människan (Bogren et al. 2019).

Bogren et al. (2019) listar tre huvudsakliga faktorer som förklaring till klimatutvecklingen, samtliga orsakade av människan: 1.) ökningen av andelen växthusgaser (t.ex. koldioxid och metan) med konsekvensen av en hämmad värmeutstrålning från jorden, 2.) ökningen av aerosoler vilket påverkar såväl instrålningen som utstrålningen, samt till sist 3.) genom förändringar av markytan (t.ex. byggandet av städer och vägar, eller avverkning av skog) med resultatet att markytans albedo påverkas (Bogren et al. 2019). Detta innebär att markytan inte lika effektivt reflekterar ut solinstrålningen, utan värmen når fram till och alstras vid ytan.

Det skandinaviska klimatet kännetecknas av ett så kallat västkustklimat med tydliga årstidsväxlingar, trots utjämnade temperaturer med jämförelsevis svala somrar och milda vintrar. Golfströmmen har en stor inverkan, särskilt på det för latituden milda vinterklimatet. Nederbördsmängden, främst vid kuststräckorna, är också förhållandevis hög. Skogarna består i södra delarna övervägande av lövskog, medan barrskogen tar vid längre norrut. I jordbruket odlas framför allt sockerbetor och olika sädesslag (Bogren et al. 2019).

Vid ett framtida klimat med högre temperaturer, kommer gränsen mellan löv- och barrskogsdominerade områden flyttas norrut. Men eftersom golfströmmen på sikt riskerar att förändra riktning eller styrka, skulle klimatförändringarna tvärtom också kunna resultera i ett betydligt kallare klimat motsvarande Alaskas (Bogren et al. 2019), vilket naturligtvis skulle förändra förutsättningarna dramatiskt. Ett varmare klimat är dock det som RCP-scenarierna (Representative Concentration Pathways) pekar på.

En global uppvärmning får förstås många konsekvenser för människan på flera nivåer. Vädret kommer påverkas med fler extrema väderhändelser såsom stormar, skyfall och torka. Sekundärt riskeras – som vi redan ser – fler skogsbränder, översvämningar, förstörda skördar och jordskred. Konsekvenserna riskerar bli stora för samhället såväl som för individen – både ekonomiskt, hälsomässigt och känslomässigt.

För naturen som helhet står än mer på spel. När förutsättningarna i en evolutionärt sett hastig takt ändras och arternas utbredningsområden ritas om, rubbas ekosystemen eftersom de inte hinner anpassa sig (Bogren et al. 2019). Vissa arter gynnas medan andra missgynnas. Vegetationen påverkas på flera sätt, dels med en förlängd vegetationsperiod där olika sammankopplade arter riskerar komma i otakt med varandra, men också genom att lokalt nya arter kan förvildas eller bli invasiva, med den följd att arter som för oss är förknippade med vårt lokala eller regionala landskap trängs undan och dör ut. När arter försvinner från ett ekosystem, påverkas alla de arter som på olika sätt är beroende av dem (Bogren et al. 2019).

Jakstis & Barnes (2024) menar att de pågående klimatförändringarna och de förändringar av vinterns karaktäristika som de orsakar, gör det än mer relevant att undersöka interaktionen mellan vinter-människa-natur, samtidigt som de konstaterar bristen på forskning som tar vintern i beaktan.

2.2.4 Relationen till vintern

Liksom naturen är vi cykliskt bundna till årstiderna. Årstidsväxlingarna sitter i vår ryggmärg och präglar oss som människor. Vi vet hur årstiderna yttrar sig, reagerar på avvikelser och anpassar vårt leverne efter dem. Vi har också en känslomässig relation till de föränderliga årstiderna och de aktiviteter, traditioner och attribut som är kopplade till dem (Palang et al. 2005). Som Bunkše uttrycker det:

"Vad man tänker och vet om årstider är baserat på forntida kulturarv och regionens eller kulturgruppens arv. För individen är årstiderna knutna till plats och minne. Med tiden

tillbringad på en plats, kommer de att representera starka känslomässiga och intellektuella associationer till den platsen." (Bunkše, 2004:75 i Palang et al. 2005)

Även Finlay (2018) understryker att "perception, omständigheter, attityd, identitet och kultur filtrerar upplevelsen av utrymme och plats (*space and place*)" (Finlay 2018:78).

Vintern förändrar landskapet på många vis som påverkar vår upplevelse av det, även funktionellt. Tillgängligheten kan påverkas, dels genom exempelvis isgator och frysta sjöar som möjliggör en framkomst under vintern som inte är möjlig annars (Palang et al. 2007), men samtidigt kan också en försämrad framkomlighet uppstå som följd av av halka och snövallar. Finlay (2018) beskriver hur äldre personer i Minnesota relaterar till vintern med en splittrad bild – å ena sidan uppskattas vintern och det vita landskapet som är starkt sammankopplat med identiteten, å andra sidan väcker vintern en oro för halkskador och den egna möjligheten att transportera sig, samt även för anhörigas bilkörande på de hala vägarna. Känslan av att man hanterar vintern och trots allt tar sig igenom den, stärker samtidigt självförtroendet.

Synlighet och genomsiktighet kan öka under vintern, exempelvis i skogar och parker med lövfällande träd och buskage (Palang et al. 2007), eller där eventuell snö reflekterar ljus och medför tydligare kontraster, vilket kan göra att man som människa både ser och syns bättre i mörkret. Vintermörkret och snöns uppljusande effekt tycks jämna ut varandra i ett balanserande samspel uträknat av naturens lagar. Palang et al. (2005) nämner hur människor i Estland förväntansfullt väntar på att den första snön ska komma och ljusa upp vintermörkret.

Det tämligen nyetablerade konceptet *Winter mindset* inbegriper hur individen tänker och relaterar till vintern, antingen positivt eller negativt. *Wintertime Mindset Scale* (WMS) mäts utifrån tio faktorer kopplade till vintern, vilka tillsammans indikerar ett i varierande grad antingen positivt eller negativt mindset. Exempel på påståenden är: "Vintern är en särskilt vacker tid under året" och "Jag är mycket tröttare under vintern" (Leibowitz. & Vittersø 2020). Upphovspersonerna till konceptet menar att inställningen till vintern bör inkluderas som möjlig påverkande faktor i studier om vintermåendet. Deras studie, som utfördes i Oslo, Tromsø och på Svalbard, pekar på ett starkt samband mellan ett positivt mindset gällande vintern och ett positivt vintermående. Den visar också – tvärtemot ett antal studier om sambandet mellan högre nordlig latitud och vinterdepression – att människor i de nordligare och vintermörkare orterna i studien hade ett bättre vintermående, vilket kunde kopplas till ett positivt mindset där vintern var något som sågs fram emot och uppskattades (Leibowitz & Vittersø 2020).

2.2.5 Sydvästra Skåne – en sammanfattning av landskapsbilden

Det sägs att Skåne är platt. Karaktäristiskt för det skånska landskapet är just slätterna och de över dem utbredda åkrarna, ofta beskrivna ovanifrån som ett lapptäcke. De i maj knallgula rapsfälten, de vajande kornfälten, veteåkrarna kantade med vallmo och blåklint i midsommartid, travarna med nyskördade sockerbetor, samt de oftast vit-, ibland rosainklädda höbalarna, som ligger utströdda som gigantiska marshmallows i augusti. Så känner många igen Skåne.

Men Skåne är också ett landskap med fler landskapstyper och naturvärden än vad den skånska landskapsschablonen kanske tillstår. Länsstyrelsen Skåne (u.å.) beskriver sydvästra Skånes kommuner områdesvis och utöver jordbrukslandskap och exploaterade områden nämns bland annat: åsar och backar; ädellövskog och dungar; barrskogsplanteringar; naturbetesmarker och ängar; sjöar, åar och dalgångar; alléer och trädrader; mossar och myrar; dammar, småvatten och våtmarker; samt stränder, strandängar och strandnära ålgräsängar (Länsstyrelsen Skåne u.å.). I städer och tätorter tillkommer förstås parker och andra grönytor.

Sydvästra Skåne består av de tolv kommunerna Burlöv, Eslöv, Höör, Kävlinge, Malmö, Lomma, Lund, Skurup, Staffanstorps, Svedala, Trelleborg och Vellinge (Länsstyrelsen Skåne u.å.). Den sammanlagda folkmängden uppgick vid årsskiftet 2023/24 till 773 630 invånare (Region Skåne 2024). Region Skåne (2023) konstaterar att Skåne är ”en starkt urbaniserad region, där mer än 90 procent av befolkningen bor i tätorter/städer” (Region Skåne 2023:3).

2.2.6 Vintern i Skåne

Den allmänna bilden av vintern i Skåne skiljer sig mest sannolikt från den allmänna bilden av vintern i Sverige, även om upplevelsen är subjektiv. Iskristaller på fönsterrutorna, snötyngda grenar, skidspår genom granskogen, knastrande snö under skosulorna och ett gnistrande snötäcke, är utan överdrift en sällsynt upplevelse i Skåne. Det är snarare regn, blåst och grådask som dominerar den skånska vintern och om snön någon gång skulle lägga sig, förbyts den snart till slask. Lindgren (2021) anspelar i en krönika i Ystad Allehanda på föreställningen om att grönländskan har 200 ord för snö och menar att skånskan skulle kunna ha lika många ord för snöslask.

Som hemsidan Upplev Ven så målande beskriver:

”Det finns dagar under den skånska vintern som får en att tänka att man bor i en biltvätt fyra månader om året. Det blåser och regnar åt alla håll samtidigt och längs vägen stormar och

skruvar sig träden som stora borstar runt en. Regn, blåst, en askgrå himmel, lera och gyttja, och 2-3 grader, det är skånsk vinter.” (Upplev Ven 2019)

Is och snö kan dock, även om det sällan förekommer långvarigt eller i stora mängder, ställa till stora problem i trafiken. Vinden över slättlandskapet gör att snön flyker, ett ord som används bland annat i Skåne för när snön driver, vilket snabbt kan göra vägarna oframkomliga (Sydneytt/TT 2014).

Intressant nog visar en bildsökning på ”skånsk vinter” på Google främst exempel på ett idealiserat skånskt vinterlandskap med snöpudrade åkrar kantade av pilalléer i horisonten, eller frostiga trädkronor avtecknade mot disiga skyar och pastellfärgade himlar. Bilderna förmedlar snarare en längtan efter vinterlandskapet, eller behovet att föreviga dessa åtrådda ögonblick, än den skånska vintern i sin vanligaste skepnad.

Sydsvenskans artikelserie *Den skånska vinterns död* samlar olika aspekter av klimatförändringarnas påverkan på vintern i Skåne, med stöd av statistik och klimatscenarier från Sveriges Meteorologiska och Hydrologiska Institut (SMHI), expertutlåtanden från olika forskare, samt erfarenhetsbaserade redogörelser från parter som på olika sätt påverkats av klimatutvecklingen de senaste åren. Bland annat konstateras att den skånska vintern redan blivit ett par grader varmare i jämförelse med för 50 år sedan (Wahlstedt 2023). Konsekvenserna blir omfattande på grund av att Skåne, som redan genom sitt sydliga geografiska läge har haft ganska blygsamma vintrar med milda temperaturer i jämförelse med resten av Sverige, med denna ökning lätt hamnar över nollstrecket (Shlein & Ivarsson 2023). Temperaturökningen förstärks av en trippleffekt bestående av att: 1.) temperaturen ökar mer över land än över vatten, 2.) mer på norra halvklotet nära Arktis, samt 3.) mer på vintern än på sommaren (Wahlstedt 2023). Delar av Skåne, däribland Malmö, har inte haft någon meteorologisk vinter alls de senaste två åren (Shlein & Ivarsson 2023).

Shlein & Ivarsson (2023) ger flera konkreta exempel på hur detta speglas i landskapet, utöver det uppenbara att snö och is uteblir. Exempelvis är Skånes sista skidanläggning nedlagd sedan 2022 och är nu en cykelpark för downhill-åkning. Antalet gäss, änder, doppingar och svanar som övervintrar har ökat markant. Bland annat gässen orsakar stora problem i jordbruket då de i tusental fyller åkrarna för att äta upp och trampa ner grödor såsom höstvet. Med de varmare vintrarna trivs också skadedjur som granbarkborre, men för granskogarna i södra Sverige medför också de milda temperaturerna hotet att träden blåser omkull i vinterstormar när marken inte är frusen. Med varmare och regnigare vintrar får Skåne också räkna med fler översvämningar. Med långsiktiga temperaturökningar förändras dessutom

de grundläggande förutsättningarna för vegetationen. Träd som klarar ett varmare klimat måste planeras in i landskapet, inte minst i urbana sammanhang där klimatet är än mer extremt.

Precis som Sydsvenskans artikelserie förmedlar kommer klimatförändringarna påverka Skånes vintrar på flera sätt. Enligt SMHI kommer Skånes medeltemperatur ha stigit med 3-5 °C till slutet av århundradet (Ohlsson et al. 2015) – detta baserat på två olika framtidsscenarier (RCP4.5 och RCP8.5) beräknade utifrån mängden fortsatta utsläpp av växthusgaser. Temperaturhöjningen kommer att reflekteras i alla årstider, men kan tänkas bli mer tydlig under vintern som riskerar bli mer av en förlängd höst – en ovinter, som föreslagits som benämning på denna nya typ av vinter av en ej namngiven meteorolog (Schlein & Ivarsson 2023). Faktum är att vintern riskerar bli så mycket som 5 grader varmare i Skåne. Nederbörden beräknas öka med 15-25 % under året – mest under vintern – och följaktligen ökar också tillrinningen till vattendrag liksom översvåmningsrisken. Vegetationssäsongen blir längre med 60-90 dagar, samtidigt som antal dagar med låg markfuktighet beräknas bli fler under den, vilket kommer innebära torrare förhållanden för växterna (Ohlsson et al. 2015).

Klimatförändringarna påverkar inte dagens längd, men med varmare temperaturer riskerar snön och dess uppljusande effekt utebli allt längre norrut – med risken att vintrarna uppfattas som mörkare. Som psykologen och forskaren Kari Leibowitz uttrycker det till Sydsvenskan:

”Oavsett hur klimatet ändras kommer dagsljuset att vara det samma. Så många fler platser kommer att vara mörka och utan snö. På det sättet tror jag vintern är som tuffast på platser som Skåne eller Köpenhamn.” (Kari Leibowitz i Fagerström 2023).

2.3 VINTERMÅENDET

En stor andel av oss upplever en svacka under vinterhalvåret, som på sätt och vis korresponderar till naturens vila och landskapets lågmäldhet under vintersäsongen. Kanske är det helt naturligt att känna ett behov av att ta det lite lugnare och dra sig undan under den mörka årstiden – vi människor är ju trots allt varelser av naturen. Oavsett kan både en mildare variant av vintertrötthet, eller dess allvarigare form av vinterdepression, ställa till det när vardagens krav och tempo inte går att anpassa efter vintermåendet.

En rad studier visar hur människans mående påverkas av årstidsväxlingarna. Marqueze et al. (2015) undersöker korrelationen mellan sömn, depression och exponering för naturligt ljus bland dags- och skiftarbetare i Sverige respektive

Brasilien. Studien visar att arbetarna i Sverige hade en ökad tendens att drabbas av vinterdepression och i högre grad upplevde att de fick otillräcklig mängd sömn i relation till dagens längd och mängden dagsljus, i jämförelse med arbetarna i Brasilien. Studien pekar också på att snöns ljusreflekterande effekt var gynnsam för arbetarna i Sverige (Marqueze et al. 2015).

Ytterligare en studie, från Köpenhamn, pekar på sambandet mellan bristen på dagsljus och utvecklandet av vinterdepression - med solsken, global strålning, dagslängd och temperatur som bidragande faktorer (Molin et al. 1996). Samtidigt visar en studie från Sverige att mer SSRI-preparat (Selektive Serotonin Reuptake Inhibitors), d.v.s. antidepressiva läkemedel, skrevs ut under juli månad (semestermånaden) om sommartemperaturen var lägre än normalt. Utifrån detta drogs slutsatsen att det finns ett samband mellan depression och begränsade återhämtningsmöjligheter utomhus till följd av väderförhållanden (Hartig et al. 2007).

I detta kapitel beskrivs årstidsbunden depression, dess förekomst och olika behandlingsmetoder. Genom studien har och kommer den mentala hälsostatusen under vintern genomgående benämnas som vintermående och när det drar åt det negativa hållet mer specifikt vintertrötthet respektive vinterdepression. Även om uttrycken överensstämmer med olika grader av den kliniska diagnosen årstidsbunden depression, bör dessa benämningar i övriga kapitel inte läsas som fastställda diagnoser utan graderade beskrivningar av vintermåendet.

2.3.1 Seasonal affective disorder (SAD)

Seasonal Affective Disorder (SAD), årstidsbunden depression, definieras som en återkommande depression följandes ett säsongsmönster - oftast men inte nödvändigtvis tilltagande under hösten/vintern och med en spontan tillfriskning under våren/sommaren (Sanassi 2014; Meesters & Gordijn 2016). Tillståndet klassificeras som en underkategori av egentlig depression med lindrig till medelsvår karaktär (Socialstyrelsen 2021).

Symptom

Den som drabbas av vinterdepression uppvisar atypiska depressionssymptom under vinterhalvåret (Meesters & Gordijn 2016). Meesters & Gordijn (2016) redogör för symtombilden, som bl.a. innefattar en extrem energiförlust och hypersomni, d.v.s. svårartad och ihållande trötthet samt ett ökat sömnbehov. Dessutom ses en förändring i ätmönstret med ökad aptit och sug efter kolhydrater, med viktuppgång som resultat. Ytterligare symptom är minskad social aktivitet (Meesters & Gordijn 2016).

Etiologi och behandling

Den etiologiska förklaringen till årstidsbunden depression är inte till fullo klarlagd, även om tillståndet tycks grunda sig i en känslighet för årstidsväxlingar och avsaknaden av dagsljus (Meesters & Gordijn 2016). En av de bakomliggande mekanismerna som nämns är en minskning av serotoninnivån, som en konsekvens av mindre dagsljus, samt en ökning av melatoninnivåerna (Melrose 2015). Följdaktligen har ljusterapi en god effekt och nämns som det primära behandlingsalternativet (Sanassi 2014; Meesters & Gordijn 2016), som i de flesta fall fungerar effektivt enligt studier på vuxna såväl som barn och ungdomar (Meesters & Gordijn 2016).

Med avstamp i hypotesen att årstidsbunden depression uppkommer genom en rubbning av den biologiska klockan och att dygnsrytmen blir fördröjd som följd av de kortare dagarna under vintern, ges ljusterapi företrädesvis på morgonen och med ljusstrålarna riktade mot näthinnan. Ljusstyrkan som påvisats effektiv bör vara 10 000 lux. Enligt standardmodellen är sessionerna 30-45 minuter långa och ges dagligen under två veckor. Även gryningssimulator med en stigande ljusstyrka (0-300 lux) under 30 minuter har visat positiva resultat. Eftersom behandlingen ges medan man fortfarande sover, inkräktar den på den behandlades tid och dagliga liv i mindre utsträckning, vilket ses som en fördel med metoden (Meesters & Gordijn 2016).

Medicinering med antidepressiva läkemedel, företrädesvis SSRI-preparat som ökar halten av signalsubstansen serotonin i hjärnan, uppges också vara en effektiv behandlingsmetod även om antalet studier som genomförts är förhållandevis få och till största del begränsar sig till användandet av fluoxetin. Dessa studier visar i de flesta fall likvärdiga resultat med ljusterapi, men sistnämnda har en snabbare effekt (Meesters & Gordijn 2016).

Även kognitiv beteendeterapi (KBT) kan ha en positiv effekt på årstidsbunden depression, vilket kan förklaras genom att behandlingen fokuserar på underliggande dysfunktionella attityder. En jämförande studie i vilken sex veckors behandling gavs antingen med KBT under 90 minuter två gånger i veckan, eller med ljusterapi under 30 minuter varje morgon, uppvisade likvärdiga resultat (Meesters & Gordijn 2016).

Örtterapi med johannesört har också beskrivits som verksamt, liksom fysisk aktivitet som har visat sig ha en positiv effekt på humöret bland människor med årstidsbunden depression (Meesters & Gordijn 2016).

I Sverige rekommenderas främst behandling med KBT eller antidepressiva läkemedel, medan ljusterapi avfärdas som ett "icke-göra" med hänvisning till att

”det vetenskapliga underlaget är otillräckligt” (Socialstyrelsen 2021:102) – kanske som följd av att årstidsbunden depression kategoriseras som en underkategori av depression och inte som en enskild diagnos. Meesters och Gordijn (2016) markerar att de klassificeringssystem som används är konsensusbaserade – vilket inte nödvändigtvis har samma innebörd som att de är evidensbaserade – och belyser fördelarna och nackdelarna med att vården lutar sig mot dem. Det faktum att årstidsbunden depression alls är upptagen i klassificeringssystemen kan förstås göra att symtomen känns igen och behandling kan påbörjas utifrån riktlinjerna, men hade den urskilts som en enskild diagnos med egen specifik symptombild hade möjligen andra rekommenderade behandlingsalternativ föreslagits (Meesters & Gordijn 2016), såsom ljusterapi.

Diagnostisering

För att diagnostisera årstidsbunden depression inom hälsovård och forskning används olika standardiserade intervjumanualer såsom *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Rating Scale - Seasonal Affective Disorder Version* (SIGH-SAD) och olika självskattningformulär, varav *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* (SPAQ) utformad av Rosenthal et al. (1984) är en av de vanligast förekommande i olika studier (Meesters & Gordijn 2016). SPAQ har förvisso kritiserats för att uppskatta förekomsten av SAD för högt (Meesters & Gordijn 2016), men har fördelen att det är ett enkelt verktyg och eftersom det används i många studier blir resultaten också jämförbara.

SPAQ utvärderar säsongsvariationer under årets månader för de sex variablerna – humör, energi, social aktivitet, sömn, viktökning, och ätvanor – och genererar en poäng (*Global Seasonality Score*, GSS), som indikerar förekomsten och allvarlighetsgraden av SAD (Meesters & Gordijn 2016).

Melrose (2015) understryker de varierande allvarlighetsgraderna av årstidsbunden depression och skiljer på vinterdepression (*SAD, winter type*) och vintertrötthet (*Subsyndromal SAD (SAD-S)/Winter Blues*).

Förekomst

Meesters and Gordijn (2016) uppger en förekomst på mellan 1 och 10 % av årstidsbunden depression i olika epidemiologiska studier, men att dubbelt så stor andel av befolkningen i Nordamerika i jämförelse med Europa verkar vara drabbad (Meesters and Gordijn 2016; Mersch et al. 1999). Rastad et al. (2005) uppskattar förekomsten i Sverige till 8 % för vinterdepression (SAD) och till 10,8 % för vintertrötthet (S-SAD), baserat på en studie där 1 657 deltagare (18-64 år) från Dalarna deltog. Studien använde en modifierad variant av SPAQ, som visade att 3,1 % av deltagarna hade en invalidiserande grad av vinterdepression, medan 19,3

% upplevde en negativ påverkan i sina vardagliga aktiviteter. Liksom i andra studier bekräftas att vinterdepression är vanligare, mer specifikt dubbelt så vanligt, bland kvinnor och yngre personer (Rastad et al. 2005).

Påverkande faktorer

Ett signifikant positivt samband mellan latitud och förekomsten av SAD har påvisats i Nordamerikanska studier, medan de europeiska studierna uppvisar ett svagare positivt samband. Gällande Nordeuropa är resultaten oeniga (Meesters and Gordijn 2016). Mersch et al. (1999) menar att faktorer som klimat, genetisk nedärvd sårbarhet och socio-kulturell kontext kan ha en större påverkan än just latituden. Några befolkningsgrupper som verkar drabbade i högre grad nämns specifikt i litteraturen. Exempelvis är det vanligare att kvinnor drabbas (4:1, enligt Meesters & Gordijn 2016) och yngre personer (Magnusson 2000; Meesters & Gordijn 2016), likaså personer med synnedsättning (Madsen et al. 2016). Bland personer med andra depressiva och psykiatriska diagnoser, såsom bipolär sjukdom, är också årstidsbunden depression vanligare förekommande än bland befolkningen som helhet (Magnusson 2000). Dessutom verkar det finnas skillnader mellan olika etniska och kulturella grupper (Magnusson 2000). Leibowitz & Vittersø (2020) pekar på att individens mindset gällande vintern, alltså de tankar och associationer var och en hyser för vintern, kan ha en inverkan på vintermånadet där ett positivt mindset korrelerar negativt med ett dåligt vintermånade.

2.4 VÄXTLIGHETEN

Till skillnad från avsnittet om vintern som främst belyser den temporal aspekten, behandlar detta avsnitt främst den spatiala aspekten av landskapet och hur vi genom vår perceptionsförmåga uppfattar vår omgivning, samt vad som påverkar vår upplevelse av den. Fokus ligger på växtligheten och vilken betydelse gröna miljöer har för hälsa och välbefinnande. Dessutom förklaras begreppet växtblindhet som ett möjligt hinder för att uppfatta växtligheten och tillgodogöra sig dess hälsofrämjande effekt. Slutligen presenteras ett antal av växternas vinterkvaliteter som, med undantag för vinterblommande växter, använts i studien.

2.4.1 Upplevelsen av det omgivande landskapet

Som människor behöver vi relatera till det som omger oss i varje ögonblick. Vår blotta existens beror på vår omgivande miljö och dess innehåll. För att öka chanserna att överleva har evolutionen försett oss med olika sinnesorgan och förmågor kopplade till dem (Mather 2011). Genom våra sinnen överförs information från omgivningen via nervsystemet, tills den (oftast) når olika delar av

hjärnbarken i hjärnan. För exempelvis intensiva smärtsignaler räcker det att nå till ryggraden för att orsaka en snabb och reflexmässig reaktion som hjärnan inte behöver involveras i – detta för att undvika allvarliga skador (Mather 2011). Förutom att göra det möjligt att se, höra, lukta, smaka och känna, styr sinnesorganen också balans och känner av kroppsposition (Mather 2011).

Kunskapen om hur vi upplever det omgivande landskapet, liksom vad som påverkar denna upplevelse, är viktig både i förhållande till landskapsplanering och ur folkhälsoperspektiv.

Perception

Upplevelsen av det omgivande landskapet är en komplicerad process som påbörjas med infångandet av sinnesintryck genom våra sinnesorgans olika receptorer. Sinnena ansluter oss till vår omgivning genom att sända information om den genom vårt nervsystem till hjärnan. Den mottagna informationen är vad vi kallar sensationer eller sinnesförnimmelser (Mather 2011). För att kunna hantera all denna sensoriska information, förbigår det mesta vårt medvetande, eftersom det inte har något specifikt värde för oss (Gifford 2014). Det är helt enkelt energibesparande att endast notera det som kan ha en potentiell betydelse för oss, av allt det som pågår i vår omgivning.

Den information som däremot kan vara av värde för oss, uppfattas i kluster från våra olika sinnen och först när vi pusslat ihop informationen blir vi medvetna om den, vilket benämns perception eller varseblivning. I samband med att vi medvetandegörs om omgivningens olika sinnesintryck, tolkar vi dem genom kognitiva filter såsom kunskap och minne (Mather 2011). Därmed kan samma miljö upplevas olika från individ till individ (Abraham et al. 2010; Gifford 2014). För att upprätthålla vår uppmärksamhet krävs ett kontinuerligt stimuli från omgivningen, såsom former, färger, rörelser, ljud och dofter. Hjärnan vänjer sig fort vid oförändrade sinnesintryck (Mather 2011), som snabbt innebär uttråkning och ointresse. Samtidigt kan en för stor mängd intryck leda till en överbelastning (Gifford 2014).

Den kontinuerliga insamlingen av information från omgivningen från en lägre nivå, i riktning mot medvetandet på en högre nivå, är vad som kallas bottom up-processer, där sinnesintrycken ligger till grund för tolkningen. Top down-processer utgår ifrån våra kognitiva erfarenheter, varpå tolkningsprocessen blir omvänd. Bottom up- och top down-processer kompletterar varandra och är lika viktiga för oss (Mather 2011).

Olszewska-Guizzo (2023) förklarar hur olika delar av hjärnan rent fysiologiskt bearbetar information från omgivningen, för att svara på frågorna vad, var, hur och när, tillsammans med en emotionell process som avgör hur vi ska reagera på informationen, genom aktivering av signalsubstanser eller hormon kopplade till exempelvis stress, avslappning eller lycka. Till största delen sker detta på ett omedvetet plan och är omöjligt att kontrollera (Olszewska-Guizzo 2023).

Vidare förklarar Olszewska-Guizzo (2023) hur hjärnan opererar genom hjärnvågor med olika elektriska frekvenser – *Delta*, *Theta*, *Alpha*, *Beta* och *Gamma*. Hjärnvågornas aktivitetsmönster i olika delar av hjärnan, vilka kan dokumenteras genom olika metoder för neuroimaging, associeras med olika mentala tillstånd och kognitiva funktioner. Delta-vågorna förekommer i de djupaste sömntillstånden. Theta-vågorna är aktiva i lättare sömn- och meditationstillstånd, samt även i barns vakna tillstånd. Beta-vågorna förekommer i normal daglig aktivitet där hjärnverksamheten behöver involveras i allt från att läsa dagstidningen och köra bil till normalt kognitivt ansträngande uppgifter på arbetet, medan Gamma-vågorna är aktiva vid avancerad problemlösning och processer som kräver djup koncentration. När vi däremot inte behöver vara uppmärksamma eller kognitivt engagerade och intensiteten av hjärnverksamheten därmed kan dämpas, ökar förekomsten av Alpha-vågor (Olszewska-Guizzo 2023).

Olszewska-Guizzo (2023) menar att landskapets terapeutiska funktion – med möjlighet att påverka exempelvis stressnivåer, humör eller till och med depression – är kopplad till främst Alpha- och Theta-vågor. Det är alltså egenskaper som har förmågan att aktivera dessa våglängder i hjärnan som bör eftersträvas i landskapsplanerandet. Genom neuroimaging kan mätningar av hur hjärnan omedvetet responderar på olika utemiljöer (eller element i dem) kartläggas – vilket kan fungera som en nyckel till hur vi bör utforma grönområden i syfte att förbättra mental hälsa (Olszewska-Guizzo 2023). Därför vore fler tvärvetenskapliga studier som kopplar samman miljöpsykologi och neurovetenskap önskvärda (Gifford 2014; Olszewska-Guizzo 2023).

Preferenser

Forskningen om landskapspreferens – varför vi föredrar vissa miljöer framför andra – är viktig av flera skäl. Miljöer som upplevs som attraktiva är sannolikt miljöer som vi vill och kommer att vistas i, medan oattraktiva miljöer i högre grad kommer vara tomma på folk och förbli outnyttjade, precis som tidigare påpekats av Abraham et al. (2010). Det är också lätt att anta att vistelse i miljöer som vi tycker om kommer att få fler positiva effekter, än vistelse i miljöer vi inte tycker om.

Anledningen till att människan reagerar positivt på olika naturliga miljöer går delvis att härledas till hur vi formats av evolutionen – vi är helt enkelt naturliga varelser som är formade att upptäcka miljöer som är gynnsamma för vår arts överlevnad. Hägerhäll (2005) redogör för den biologiska förklaringsmodellen i vilken människans preferens för naturliga miljöer kan kopplas evolutionärt, samt den kulturella som är mer koncentrerad till vilka värden som associeras med olika miljöer – något som varierar exempelvis utifrån kontext och över tid.

Begreppet Biophilia, som ursprungligen myntades av Erich Fromm, tar sitt avstamp i människans samhörighet med naturen i egenskap av naturlig, evolutionärt utvecklad varelse. Enligt Biophilia-hypotesen (Kellert & Wilson 1993), hyser människan därmed en medfödd kärlek till, samt ett nedärvt behov av, naturen och naturliga processer. Den biologiska förklaringsmodellen är starkt kopplad till Biophilia-hypotesen, men även den kulturella förklaringsmodellen går att urskilja i den, exempelvis genom beskrivningar om att naturen är starkt förknippad med identitet, ger livet mening och förstärker känsla av samhörighet. Joye & van den Berg (2019) menar att även en tillfällig ökning av exponeringen för naturen och därmed också känslan av samhörighet med naturen, har stärkande effekter.

Biophilia-hypotesen understryker också tillgivenheten för naturens estetik, d.v.s. preferensen för naturliga miljöer framför bebyggda miljöer (Wilson 1984; Kellert 1993), samtidigt som den förklarar den instinktiva aversionen eller rädslan för vissa inslag i naturen såsom exempelvis ormar, höjder eller andra potentiellt livshotande faror – d.v.s. biophobia.

Man kan säga att de biologiska faktorerna i upplevelsen av landskapet avspeglas i bottom up-processer och de kulturella i top down-processer. Vilka av dem som starkast påverkar preferens tycks vara något av en tvistefråga bland forskarna. Hägerhäll (2005) menar att landskapsupplevelsen är komplex och styrs både av känslomässiga, instinktiva, evolutionärt kopplade reaktioner, samt reaktioner som är kulturellt präglade och kopplade kognitivt till minnen, erfarenheter och värderingar. Vilka processer som dominerar upplevelsen, kan bero på vilken typ av miljö vi befinner oss i (Hägerhäll 2005).

Olszewska-Guizzo (2023) markerar att en miljö inte nödvändigtvis har en mentalt hälsomässigt positiv påverkan på en bara för att den överensstämmer med ens preferenser, även om det givetvis kan vara så. Van den Berg et al. (2003) undersöker om det tvärtom är så att preferenserna för en miljö medieras av dess restaurativa förmåga. Deras studie bekräftar att upplevelsen av affektiv återhämtning i form av förbättring av humöret och till viss del även koncentrationen, har en betydande inverkan på varför naturliga miljöer föredras framför byggda. Resultatet visar också

att ju högre behovet av återhämtning på det mentala planet är, alltså ju högre stress- och utmattningsnivåer, desto högre preferens för den naturliga miljön i jämförelse med den byggda (Van den Berg et al. 2003).

Fraktaler

Förekomsten av fraktaler – naturliga mönster och strukturer som upprepar sig i olika skalor (Gifford 2014; Joye & Van den Berg 2019) – är ett av naturens utmärkande drag som kan kopplas till dess förmåga att fånga uppmärksamhet på ett icke-krävande vis genom mjuk fascination och i förlängningen som en av förklaringarna till dess restorativa förmåga i enlighet med *Attention Restoration Theory* (ART). Denna typ av återkommande strukturer kan mätas utifrån den fraktala dimensionen, D , vilken ger ett mått på graden av naturlighet (Hägerhäll 2005). En positiv upplevelse av och preferens för en miljö tycks sammanfalla med en fraktal dimension runt 1,3 (Hägerhäll 2005).

När vi är medvetna om dem, kan vi hitta fraktala strukturer både här och där – exempelvis i blomställningar, grenvinklar, bladnerver och iskristaller (Figur 3). Fraktalerna är både förutsägbara och intressanta på samma gång - vilket kan vara anledningen till att de kan erbjuda vila för ett utmattat sinne och ändå upprätthålla uppmärksamheten. Fraktalernas inverkan på naturens restorativa förmåga har fått allt större stöd i forskningen, bland annat genom mätningar av hjärnans alpha-vågor (Joye & Van den Berg 2019).



Figur 3. Iskristallers fraktala struktur på en frostig fönsterruta.

Efemera

Också efemera väcker mjuk fascination på det vis som beskrivs i ART. Det konstant föränderliga, efemerala landskapet upprätthåller intresset och uppskattningen för det, helt enkelt genom att hjärnan förhindras från att bli uttråkad (Mather 2011). På sätt och vis är det de efemerala aspekterna som placerar oss i landskapsbilden och inte utanför den, eftersom det kontinuerliga flödet av stimuli – och variationerna i det – är vad som förbinder oss med omgivningen och som dessutom förhindrar adaption av sinnesintrycken.

Även om begreppet efemera dels kan beteckna förändringar som orsakas av människan – antingen av temporär karaktär som vid odling och skörd av grödor – eller av mer permanent karaktär som vid nyetablering av hela skogar eller byggandet av parker (Brassley 1998) – syftar det oftast på den ständiga naturliga påverkan av landskapsbilden som orsakas av exempelvis ljus och vind (Brassley 1998). Naturens rytmiska, cykliska eller säsongrelaterade företeelser – såsom dygnsrytmens gryning och skymning, flyttfåglarnas ankomst och avfärd och årstidsväxlingarna – skiljer sig dock från de efemerala förändringarna i landskapet, eftersom de förstnämnda är förutsägbara och återkommande medan efemerala fenomen har en mer oregelbunden och oberäknelig karaktär (Jones 2007).

Brassley (1998) nämner hur små förändringar utifrån det förväntade kan upplevas som positiva, medan större förändringar ofta upplevs som negativa och hur detta är kopplat till familjariteten med vår lokala, naturliga omgivning. Detta kan förklara varför varslet från de skånska bönderna våren 2023 om en katastrofskörd av raps och den svaga eller uteblivna blomningen på rapsfälten (Stendahl 2023) – som är så starkt kopplad till den skånska landskapsbilden – väckte känslomässiga reaktioner bland skåningarna. På samma vis kan de förändringar som på sikt kan tänkas prägla vinterlandskapet allt längre upp i landet på grund av klimatförändringarna, förväntas orsaka negativa känslomässiga reaktioner bland den lokala befolkningen.

Enligt Brassley (1998) tas efemera inte tillräckligt i beaktan inom landskapsplanering, trots att det föränderliga landskapet har potential att påverka både preferenser, hur vi perceptivt uppfattar landskapet, samt vilken påverkan landskapet har på oss. Liksom årstidsväxlingarna kan den efemerala aspekten vara en förbisedd faktor i forskningen som sällan nämns i förhållande till mentalt välbefinnande. *Ephemera* ingår dock som en av nio landskapskvaliteter i VisuLands framework och kopplas där tillsammans med *naturalness* till en utemiljöes restorativa egenskaper (Ode et al. 2010).

Biologisk mångfald

Den biologiska mångfalden kan ses som en grundförutsättning för alla de ekosystemtjänster som naturen och naturliga miljöer tillhandahåller till gagn för mänskligheten, även om det är mer uppenbart i förhållande till vissa (Sandifer et al. 2015).

När det kommer till landskapsperception, preferenser och gröna miljöers restorativa egenskaper döljer sig ibland den biologiska mångfalden bakom andra termer, som exempelvis *complexity* (Kaplan och Kaplan 1989 m.fl.) och *naturalness* (Kaplan och Kaplan 1989; Ode et al. 2010 m.fl.), vilka båda kan associeras med en variation i landskapet som är svår att uppnå utan en mångfald i artsammansättningen. Enligt Joye & Van den Berg (2019) är det återkommande i litteraturen att den restorativa potentialen av en miljö står i relation till graden naturlighet.

Sandifer et al. (2015) efterlyser fler studier som undersöker biologisk mångfald förhållande till gröna miljöers välgörande effekt, särskilt på det psykologiska planet. De studier som behandlar biologisk mångfald i förhållande till mentalt välbefinnande har inte alltid visat samstämmiga resultat, men mycket tyder på att upplevd biologisk mångfald är en viktigare faktor än faktisk (uppmätt) biologisk mångfald (Meyer-Grandbastien et al. 2020; Gonçalves et al. 2021). Gonçalves et al. (2021) konstaterar genom sin studie att upplevd biologisk mångfald var en av faktorerna tillsammans med tillfredsställelse och koppling till platsen, som starkast förutsåg mental återhämtning.

Hur den biologiska mångfalden upplevs beror exempelvis på olika bladformer (Gonçalves et al. 2021), färger och höjder bland växtligheten (Southon et al. 2018). Southon et al. (2018) nämner särskilt att färgrika miljöer upplevs som atrikare och att just färg skulle kunna vara en nyckelfaktor till hur människor perceptivt uppfattar biologisk mångfald.

Southon et al. (2018) konstaterar i sin studie ett samband där de deltagare som hade en starkare relation till naturen, också hade en bättre förmåga att korrekt uppskatta antalet arter i de miljöer studien utfördes. Detta menar de skulle kunna bidra till att människor med högre eko-centrism, eller starkare samhörighet med naturen, i högre grad skulle kunna få hälsomässiga fördelar av artrika miljöer. Relationen till naturen sågs därmed som en modererande faktor, som skulle kunna gynna hälsa och välbefinnande. De menar också att förmågan att läsa av den biologiska mångfalden behöver förbättras bland folk i allmänhet, för att de positiva hälsoeffekterna ska kunna gynna fler.

2.4.2 Växtblindhet - ett perceptionsbundet hinder?

Även om de välgörande egenskaperna hos gröna miljöer när det kommer till hälsa och välbefinnande är vetenskapligt bevisade, finns det forskning som pekar på att människor överlag är ganska dåliga på att uppfatta skillnader i karaktärsdrag bland växter och urskilja olika arter i växtriket (Thomas et al. 2022). De flesta av oss har lättare att skilja på en hund och en katt än en al och en alm.

Fenomenet belystes först av två lärare i botanik – Wandersee och Schussler (1999) – som var bekymrade över att skolan konstant gav djurvärlden större utrymme än växtvärlden, vilket ledde till just denna oförmåga att notera och urskilja skillnader ibland olika växtarter, men i förlängningen också att erkänna betydelsen av växter i ett vidare perspektiv (Thomas et al. 2022). De benämnde denna oförmåga *Plant blindness* – växtblindhet.

Parsley (2020) föreslår istället begreppet *Plant Awareness Disparity* (PAD), d.v.s. skillnad i växtmedvetenhet, med motiveringen att begreppet växtblindhet kritiserats för att använda funktionshindret som metafor. Parsley (2020) delar in fenomenet växtblindhet i fyra komponenter: uppmärksamhet, attityd, kunskap och relativt intresse.

Thomas et al. (2022) menar att växtblindhet tycks vara en konsekvens av perception, med hänvisning till studier som från olika perspektiv undersöker om huruvida denna oförmåga är nedärvd eller inlärd, hur människans synfält och vinkeln man normalt läser av omgivningen med kan inverka, om det kan ha att göra med växters oförmåga att förflytta sig och därmed en begränsning av vår möjlighet att effektivt uppfatta dem, eller om det är ett resultat av adaptivt minne och kulturell kontext.

Att växter ses som underlägsna, livlösa och tråkiga organismer, särskilt i jämförelse med djur, speglas enligt Thomas et al. (2022) i ”zoocentriska läroplaner och begränsat ämnesinnehåll” (Thomas et al. 2022:10), liksom i studenternas motvilja till vidare utbildning inom botanik. Ytterligare och än mer långtgående konsekvenser, som kan ses som ett symptom av växtblindhet, är att ansträngningarna att förhindra utrotning av växter, i jämförelse med de många initiativen att förhindra utdöende av djurarter, är få – trots att så många som en av åtta växtarter är hotade (Thomas et al. 2022). Att växtriket avgörande bidrar till att nå hållbarhetsmål såsom att bevara ekosystemen, binda koldioxid och försörja planeten med föda och syre, tycks förbises enligt Thomas et al. (2022).

Ampraziz och Papadopoulou (2020) undersöker just växtblindhet i relation till FN:s 17 globala mål för hållbarhet och konstaterar att växtblindhet påverkar i stort sett

samtliga. Däribland mål nr. 3 (God hälsa och välbefinnande), där de pekar på den mängd studier som visar hur sammanlänkning med växtligheten/naturen kan lindra ångest och gynna mental hälsa. I en sammanställande tabell över symptom på växtblindhet som potentiellt hindrar de globala målen, nämner de bland annat ”att förbise vilken betydelse växter har för ens dagliga angelägenheter” kopplat till mål 3 (God hälsa och välbefinnande), samt kopplat till mål 4 (God utbildning) ”att vara okänslig för de estetiska kvaliteterna av växter och deras strukturer – speciellt med avseende på deras anpassningar, samevolution, färger, spridning, mångfald, tillväxtvanor, dofter, storlekar, ljud, avstånd, styrka, symmetri, taktilitet, smaker och texturer” (Ampraziz & Papadopoulou 2020:1074 [Tabell 1]).

Växtblindhet har inte undersökts som en påverkande faktor gällande växtlighetens gynnsamma effekter på hälsa och välbefinnande i någon stor omfattning, åtminstone inte utifrån benämningen som sådan. Begränsas vår uppfattningsförmåga av fenomenet växtblindhet och finns det en skillnad i den välgörande effekten av växtligheten utifrån individens förmåga att notera, urskilja och intressera sig för växter? Kanske blir frågan extra intressant i det avskalade vinterlandskapet där framför allt växtlighetens mångfald är svårare att urskilja och där detaljerna på ett annat vis blir avgörande.

2.4.3 Betydelsen av urban grönska

Ur folkhälso-perspektiv är grönområden och de ekosystemtjänster som följer avgörande för att åstadkomma ett hållbart och resilient samhälle, men också för en hållbarhet och resiliens direkt relaterad till individen. Stadsmiljön innebär särskilda utmaningar för att hantera exempelvis luftföroreningar, värmeöeffekten, skadliga ljudnivåer och andra hälsorisker kopplade till stadsmiljön (Konijnendijk 2022). Olszewska-Guizzo (2023) menar att enbart det faktum att man är stadsbo innebär en upp till 40 % högre risk för att utveckla olika depressions- eller ångesttillstånd.

Stadsgrönska, främst träd, reglerar närmiljöns möjlighet att tillgodose omedelbara behov såsom skugga, ljuddämpning, vindskydd och temperaturreglering (Konijnendijk 2022). Men urbana gröna miljöer förbättrar också människans möjlighet att återhämta sig från stress och mental utmattning, få utlopp för känslor och kreativitet, engagera sig i social eller fysisk aktivitet, eller bara gå en stund ostörd i egna tankar.

Att den urbana naturens betydelse för folkhälsa är omfattande – och att denna betydelse är alltmer erkänd i ett stadsplaneringsperspektiv – manifesteras bland annat genom implementeringen av 3-30-300-regeln, som utvecklats av Konijnendijk (2022). Bland annat Region Skåne har antagit regelns anknutna mål att alla invånare ska ha möjlighet att se tre träd från sin bostad, krontäckningsgraden

i varje område ska uppgå till 30 procent och avståndet till ett större grönområde inte ska överstiga 300 meter. Region Skåne (2023) har utifrån tillgängliga geodata analyserat hur nio skånska städer/tätorter lever upp till dessa riktvärden. De konstaterar att andelen bostäder i skånska tätorter som har utsikt över minst tre träd i genomsnitt uppgår till knappt hälften. Siffrorna för de tre sydvästska orter som är kartlagda är: Lund 61 %, Malmö 46 % och Trelleborg endast 34 %. Samtidigt når 0 % av bostäderna i dessa tre kommuner upp till målet om 30 % krontäckning inom 300 meters radie. Däremot är siffrorna gällande 300 meters närhet från bostaden till närmaste grönområde bättre, med 100 % för Lundaborna, 92 % för Malmöborna och 97 % för Trelleborgsborna.

I denna kontext kan det vara värt att nämna att varken natur eller naturlika miljöer alltid enbart väcker positiva känslor och per automatik gynnar hälsa och välbefinnande. Van den Berg och Konijnendijk (2019) pekar på den ambivalens gentemot naturen som tycks finnas, där vilda naturmiljöer kan upplevas som skrämmande och farliga, samtidigt som den vilda natur som i hög grad anpassats och tillgängliggjorts för människan tvärtom kan upplevas som onaturlig och alltför tämjd. Ambivalensen omfattar också i viss mån urbana gröna miljöer, där de å ena sidan kan upplevas som attraktiva och restaurativa, men samtidigt otrygga. Särskilt nämns parkmiljöer med tät undervegetation och buskskikt.

Inte desto mindre är den urbana grönskan avgörande för hälsa och välbefinnande, särskilt i en tid där städerna i snabb takt förtätas med allt vad det innebär både för stadsmiljön och stadsborna (Konijnendijk 2022), samtidigt som den psykiska ohälsan ökar (Olszewska-Guizzo 2023).

2.4.4 Tidigare studier med koppling till vintern, vintermånendet och växtligheten

När det kommer till studier som specifikt undersöker växtlighetens påverkan på måendet under vintern är antalet studier få (Brooks et al. 2017; Hidalgo 2021; Jakstis & Barnes 2024 m.fl). Jakstis & Barnes (2024), som sammanställt studier av Vinter-Människa-Natur-interaktioner med tre huvudteman (vinterrekreation och turism, vinter och kultur, samt vinter och hälsa), listar totalt 11 studier som berör vintersäsongen i förhållande till hälsa främst gällande mentala aspekter såsom känslö- och humörtillstånd, mental återhämtning, stress, ångest och depression. Tillsammans med några andra har tre av dem varit av intresse för denna studie: Hidalgo (2021), Song et al. (2013) och Zhou et al. (2022).

Hidalgo (2021) jämför effekten av vegetation respektive belysning i urbana vintermiljöer, genom ett laboratorie-experiment där 63 deltagare visades fotografier

av stadsmiljöer dels med tillförd vintervegetation, dels med tillförd belysning, samt i kontrollgruppen obearbetade bilder. Resultatet visar att människor återhämtar sig fortare från mental utmattning i gruppen med tillförd vintervegetation, vilket manifesterades genom att deltagarna i vegetationsgruppen utförde en avancerad uppgift både snabbare och med större korrekthet. Trots den positiva effekten av vegetation visar studien också att flest deltagare, när frågan ställdes, föredrog ljus (52 %) i vinterstadsmiljöer, följt av 40 % som föredrog vegetation och 8 % som föredrog byggnader. Trots att inga av fotografierna visade stadsmiljöer med snö, var snö det vanligaste förekommande svaret på frågan vad deltagarna gillade mest med vintern, samt det karaktäristika som associerades mest med vintern.

Brooks et al. (2017) undersöker genom en serie av tre studier dels säsongens inverkan på naturens välgörande förmåga, dels om det finns skillnad i att fysiskt uppleva naturinslag eller endast betrakta dem genom bilder. Den första studien visar att en promenad utomhus i jämförelse med inomhus hade större effekt på främst stress, oavsett om den skedde på vintern eller i detta fall hösten. Detta tolkas som att det inte finns en signifikant skillnad i den positiva effekten på mentala aspekter, såsom ångest, depression och stress, mellan årstiderna ifråga. Den andra studien visar att den positiva effekten är oberoende av årstid även när deltagarna istället för att fysiskt röra sig i olika miljöer testades efter att ha enbart betraktat fotografier av motsvarande. Dock blev den positiva effekten inte lika stor ur alla mentala aspekter som vid den första fysiska studien. I den tredje studien gjordes en jämförelse mellan att fysiskt sitta ned i en parkmiljö, eller sitta och titta på bilder av motsvarande. Det positiva resultatet av att sitta i parkmiljön var i linje med att röra sig genom den, oavsett om detta skedde genom en fysisk rörelse eller enbart genom att betrakta bilder. Den tredje studien genomfördes under vintern, men jämfördes inte med andra säsonger. Trots det bekräftar också den att naturen, även under vintern, har en positiv effekt på mentalt välmående.

I en studie som undersöker den restaurativa effekten av skogsbad i en lövskog under våren respektive vintern, i jämförelse med att vistas i en urban miljö, visar resultatet dels att skogsbadandet under båda säsongerna signifikant förbättrade humör, positiva känslor, känslan av återhämtning och känslan av vitalitet, i jämförelse med vistelsen i stadsmiljö. Att de positiva resultaten dessutom var ännu bättre under vintern, spekulerar forskningsteamet kan ha berott på att deltagarna besvärats av myggor under våren (Bielinis et al. 2018).

Även om de flesta studier använt sig av frågeformulär med självvärderande frågor gällande mental status, eller avancerade uppgifter att lösa, har några studier också mätt fysiologiska responser. Song et al. (2013) bekräftar den avslappnande effekten av en parkpromenad även under vintern genom att påvisa en signifikant lägre

hjärtrytm och signifikant högre hjärtrytmvariabilitet bland unga män under en promenad genom en urban park, i jämförelse med motsvarande promenad i en central stadsmiljö under vintern. Dessutom visade frågeformuläret om mental status, *Profile of Mood States* (POMS), en signifikant lägre nivå av negativa känslor och ångest, samt högre ”kraftfullhet/styrka (*vigor*)”.

Zhou et al. (2022) jämför blågröna utemiljöers effekt på mental återhämtning mellan sommar och vinter och kommer fram till att endast sommaren påvisat främjar fysisk aktivitet, vilket i sin tur ger en direkt påverkan på mental återhämtning. Andelen grönska i utemiljön (*green vision rate*) har däremot ett positivt samband med mental återhämtning både under sommaren och vintern, vilket pekar på betydelsen av den vintergröna aspekten i vinterlandskapet.

Ytterligare en studie fokuserar specifikt på vintergröna träd påverkan på dels landskapspreferens och dels upplevd återhämtning i en jämförelse mellan alla fyra årstider (Wang & Zhao 2020). Sommaren uppvisar högre resultat för både preferens och återhämtning, följt av hösten. Våren genererar det näst lägsta resultatet gällande mental återhämtning och det lägsta när det kommer till preferens. Vintern erbjuder alltså därmed sämst möjlighet för mental återhämtning, enligt studien. Vintergröna träd anses dock ha en positiv inverkan på de restorativa egenskaperna under vår och höst, såväl som under vintern (Wang & Zhao 2020).

Vintergröna växter har också visat sig ha en signifikant positiv kortsiktig effekt på kognitiv återhämtning bland äldre (60+) individer, som utöver det också upplevde en positiv effekt på känslotillståndet av att vistas i en vinterpark (Yan et al. 2023).

Duan et al. (2024) pekar på vikten av enskiktade woodlands/skogar/bestånd i det urbana vinterlandskapet – gärna med vintergröna träd – i sin preliminära rapport om vilka vegetationstyper som har bäst potential att ge positiv respons i form av mental återhämtning under olika säsonger. Rapporten har dock ännu inte granskats färdigt och slutgiltigt publicerats, i skrivandets stund.

Szczepańska och Pietrzyk (2022) jämför upplevelsen av en och samma stadsmiljö under de fyra årstiderna utifrån fotografier, genom att låta dels lokalinwånare och dels människor utan anknytning till staden utvärdera stadsmiljön, genom att bedöma ett antal aspekter på fysiskt, funktionellt, estetiskt, socialt och miljömässigt plan. Trots att dessa inte är direkt kopplade till mående visar studien några intressanta resultat gällande säsongens påverkan på upplevelsen vilket som författarna påpekar i sin tur kan påverka exempelvis humör och välmående (Szczepańska & Pietrzyk 2022). Studien visar en påtaglig förändring av upplevelsen av platsen genom årstiderna utifrån säsongsberoende element (ljus,

färg och vegetation) där vintern överlag gav sämst resultat. Även om statistiska element såsom byggnader inte förändrades genom årstiderna, förändrades upplevelsen av dem som följd av att upplevelsen av de säsongsberoende elementen, främst vegetationen, förändrades. De som inte hade någon anknytning till platsen bedömde vinterns påverkan på den något mindre negativ, även om det inte sett till studiens helhet gick att påvisa någon signifikant skillnad mellan de två gruppernas bedömning. Även i denna studie dras slutsatsen att årstidsförändringarna är viktiga att ta i beaktan i landskapsplanerandet och att vegetationens roll i hur en stadsmiljö upplevs är avgörande under den ”trista och grå” delen av året.

En studie fördjupar sig särskilt i säsongsförändringarnas påverkan på upplevelsen av växtkompositionen i offentliga urbana grönområden (Eroğlu et al. 2012). Förutom att studien konstaterar att deltagarnas socio-ekonomiska status har en påverkan på deras visuella preferenser och att sommaren återigen bjuder på de högsta värdena gällande upplevd visuell kvalitet och designens kraftfullhet, visar resultatet också att en proportionerlig ökning av vintergröna och lövfällande växter ökade den positiva upplevelsen av kompositionen, medan endast en ökning av vintergröna växter påverkade designens kraftfullhet. Den visuella kvaliteten upplevdes dock starkare av fler lövfällande växter. Intressant var också att blom och bladverk påverkade den upplevda tryggheten. Liksom i den förra studien finns ingen direkt koppling till mående, men eftersom den visuella upplevelsen ligger till grund för vilken påverkan man får av gröna miljöer är den ändå relevant, särskilt med tanke på att den är en av de få studier som undersöker upplevelsen av växtkomposition och växternas kvaliteter genom årstiderna. Studien pekar också på vikten av att framtida studier vidare undersöker hur upplevelsen påverkas av växternas kvaliteter – såsom listade av författarna bladverk, blomning, fruktsättning, färg, textur och storlek – samt att årstidernas påverkan tas i beaktan i landskapsplanerandet.

2.4.5 Växtlighetens vinterkvaliteter

Som Eroğlu et al. (2012) påpekar finns det en kunskapslucka beträffande hur upplevelsen av landskapet påverkas av växternas olika kvaliteter genom årstiderna. I detta avsnitt presenteras de vinterkvaliteter som uppmärksammas genom denna studie. De flesta är kopplade direkt till växtens fysiska egenskaper, medan ett fåtal uppstår i en efemeral samverkan med väder eller djurliv.

Om det finns någon tidigare forskning om eller teoretisk koppling till respektive vinterkvalitets påverkan på vintermåendet anges det, i annat fall hänvisas till kommande resultatavsnitt.

Vintergrönt

Vintergröna växter är den växtkvalitet som oftast lyfts fram i de få studier som finns med koppling till vintern, vintermånadet och växtligheten. Dessa visar att vintergröna växter har en positiv effekt på mental/kognitiv återhämtning, känslotillstånd, samt den visuella upplevelsen av gröna miljöer under vintern (Zhou et al. 2022; Wang & Zhao 2020; Yan et al. 2023; Duan et al. 2024 och Eroğlu et al. 2012). I ett annars vilande vinterlandskap utgör vintergröna växter livfulla inslag – färgmässigt liksom symboliskt.



Figur 4. Vintergröna växter tillför färg och liv i det vilande vinterlandskapet, med positiv påverkan på flera mentala aspekter.

Bark

Barken är en av vintervegetationens mest utmärkande karaktärsdrag, särskilt på lövfällande buskar och träd. Bark förekommer i olika färger, mönster och texturer, som kanske inte alltid uppmärksammas. Duan et al. (2024) nämner i sin studie enskiktade skogsbestånd som gynnsamma för mental återhämtning. I en sådan vegetationstyp spelar barken en framträdande roll och artsammansättningen kan avgöra miljöns karaktär såväl som upplevelsen samt effekten av den – särskilt om miljön innehåller en dominerande art som i exempelvis bokskogar eller björkdungar (Figur 5, s. 45). I blandade bestånd är bland annat färgen betydelsefull för att uppleva mångfalden (Southon et al. 2018).



Figur 5. Vårbjörkarnas karakteristiska vita stammar (*Betula pendula*).

Fruksättning

Kvardröjande frukt eller fröställningar kan utgöra ett berikande inslag i vinterlandskapet. Som Stobbelaar och Hendriks (2007) påpekar, visar naturen tecken både på det som varit och det som komma skall, vilket orienterar oss i tiden och ger oss en idé om hur platsen förändras över årstiderna. Frukt och frön ger en förväntan på nästa växtsäsong och dess frodighet och mångfald.

Utifrån de två förklaringsmodeller gällande preferens som Hägerhäll (2005) beskriver, kan fruksättning utifrån det biologiska, evolutionära perspektivet signalera att platsen är gynnsam för överlevnad, vilket i sin tur skulle kunna påverka hur platsen uppfattas och bedöms på ett instinktivt plan. Ur det kulturella perspektivet kan fruksättning exempelvis associeras med interaktion med djurlivet, som kan vara meningsbärande för många människor. Frostiga grenar med klasar av klarröda bär är också vanliga motiv kopplade till julen och dess traditioner, vilket kan väcka liv i minnen och känslor kopplade till dem, i enlighet med den representativa dimensionen av det årstidsväxlande landskapet (Jones 2007).

Fröställningar är ofta vid en närmare anblick dessutom fraktala i sin uppbyggnad, vilket enligt Hägerhäll (2005) kan kopplas till naturens restaurativa egenskaper.



Figur 6. Frostkantad fröställning av stjärnflocka (*Astrantia major*).

Växtens form/silhuett

En del växters silhuett framträder extra tydligt i det avskalade vinterlandskapet. Formstarka eller karaktärsfulla element blir särskilt betydelsefulla, nästan som växtlighetens egna landmärken, och kan bli identitetsbärande för en plats i likhet med städers skyline (Olszewska-Guizzo 2023). Formklippta klot och häckar, koniska eller pelarformade träd, hamlade pilar eller lindar – alla tillför de intresseväckande, distinkta former och bidrar till en innehållsrik och mångfaldig landskapsbild även under vintern.

Uppåtpekande växter hjälper dessutom blicken uppåt mot himlen. Enligt Olszewska-Guizzo (2023) är himlen och dess efemerala egenskaper, med moln som svävar fram, soluppgångar respektive -nedgångar, stjärnor som blinkar och fåglar som flyger, förknippat med kontemplation och återhämtning genom två av de

karaktärsdrag som är utmärkande för restaurativa miljöer enligt ART – *Mjuk fascination* och *Att vara borta*.

Grenstruktur

I det avlödade tillståndet får buskar och träd visa upp sin grenstruktur, vilken kan vara fascinerande att betrakta. Ofta följer grenverket en tydlig mall med samma grenvinkel som återkommer ut till minsta kvist. Återigen blir naturens fraktaler uppenbara, särskilt när de nakna grenarna avtecknas mot en ljus vinterhimmel, till förmån för mental återhämtning (Hägerhäll 2005).



Figur 7. Ekens sirliga grenverk avtecknar sig vackert mot vinterhimlen (Quercus sp.).

Vindens påverkan av växtens rörelse

Växtens flexibilitet och rörelse framkallad av vinden är en efemeral kvalitet som kan påverka intrycket av en växt och samtidigt prägla hur landskapet i stort uppfattas. Olszewska-Guizzo (2023) påpekar att det är viktigt för ett landskaps välgörande förmåga att det upplevs som levande och att rörelse förstärker känslan

av livfullhet. Stillsamt vajande vippor och tuvor har dock en helt annan effekt än när stormen får hela träd att vagga, vrida sig eller till och med välta. Rörelsen i det omgivande landskapet har en affektiv förbindelse och kan väcka allt från lugn och hänförelse till oro och rädsla.

Solens påverkan av färg eller uttryck

Ytterligare en kvalitet som kan kopplas till efemera är växtens transparens och färgspel under påverkan av olika ljusförhållanden. Särskilt när solen lyser genom silkespapperstunna växtvävnader kan färger och inre strukturer framträda som annars är betydligt mer diskreta.

Även om betydelsen av färg är aktuell även för andra vinterkvaliteter, såsom vintergröna växter, bark, knoppar och vinterblom, nämns det särskilt här eftersom färgupplevelsen är helt beroende av tillgången till ljus och dessutom förändras med ljusets karaktär. Som tidigare påpekats är färg en av de faktorer som är viktiga för hur artrik en miljö upplevs (Southon et al. 2018).

Knoppar

Vinterns mest trösterika och hoppfulla detalj är kanske ändå knoppen, som skänker ett löfte om den annalkande våren även den kallaste, gråaste vinterdag. Precis som frukt och frö, hjälper knopparna oss att orientera oss i tiden och ger en framåtblick mot kommande växtsäsong (Stobbelaar och Hendriks 2007). Formstarka och färgrika knoppar kan också bidra till upplevelsen av artrikedom (Souton et al. 2018).

Redan efter midsommar när dagarna börjar bli kortare, börjar växterna förbereda sig inför nästa års fågring genom att utveckla nya knoppplanter. När löven faller finns så nya knoppar på plats, vilande tills ljuset återvänder eller temperaturerna stiger (vilket är artspecifikt). Knoppar förekommer i en mängd former, färger och storlekar i mer eller mindre avancerade konstruktioner och utsmyckningar. Löw (2018) beskriver ingående knoppars olika karaktärsdrag utifrån bl.a. deras position, form, spetsighet, riktning, knoppfjäll, färg och behåring. Variationen är nästan oändlig. Det är en stark rekommendation att gå på knoppsafari i vintern!



Figur 8. Ullungrönnens mörkröda knoppar som två djävulshorn (*Sorbus ulleungensis* 'Dodong').

Vinterblommande växter

De är inte många, men det finns ett fåtal växter som blommar mitt i den kärvaste vintern. Ofta dessutom med en stark doft, för att kunna locka till sig avlägsna, yrvakna pollinatörer som övervintrat. Förutom tidig vårlök som snödroppar, snökrokus och vintergäck, som brukar kunna blomma redan i januari-februari i sydvästra Skåne, är hybridtrollhasseln och hybridkejsarolvonet två arter som troget trotsar vintern med sin tidiga blomning. Eroğlu et al. (2012) menar att blom och bladverk kan påverka den upplevda tryggheten i en utemiljö, vilket sätter vinterblommande växter i en alldeles särskild position i det avlödade vinterlandskapet.



Figur 9. Hybridtrollhasselns spretiga blommor (*Hamamelis x intermedia* 'Diane').

Djurliv

Den sista vinterkvaliteten är kopplad till växternas attraktionskraft på djurlivet. Växter är både en källa till föda, samt boplats eller gömställe för en stor mängd arter. Som Biofilia-hypotesen beskriver är fascinationen för och kärleken till naturen medfödda mekanismer, liksom behovet av att känna samhörighet med naturen. Kanske är det därför vi gärna ställer i ordning ett fågelbord inför vintern, eller med glädje betraktar ekorrarna när de skuttar runt i trädkropparna. Växter med bär, frön och nötter uppskattas som vinterföda av både fåglar och gnagare. Närvaron av djur i gröna miljöer förhöjer känslan av att vara sammankopplad med naturen, samt den upplevda biologiska mångfalden (Olszewska-Guizzo 2023).

METOD OCH MATERIAL

Studiens syfte och forskningsfrågor berör hur vintern, vintermånendet och växtligheten relaterar till varandra och vilka faktorer som påverkar vintermånendet. Utifrån det utfördes en kvantitativ enkätundersökning med huvudsakligen deduktivt angreppssätt, men som Bryman (2018) beskriver är inte alltid den deduktiva processen linjär följandes en konstant riktning och därför kan induktiva drag förekomma.

3.1 Litteraturstudie

I syfte att rama in studien i en teoretisk kontext och förstå de komponenter som påverkar förhållandet mellan vintern, vintermånendet och växtligheten, samt undersöka vilka tidigare studier som utförts kring samma eller närliggande ämne gjordes en narrativ litteraturstudie (Bryman 2018). Sökningen, som främst genomfördes på Google Scholar och Primo, påbörjades strukturerat utifrån olika kombinationer och varianter av sökorden *"winter"*, *"vegetation"*, *"mental health"*, *"seasonal affective disorder"* och *"plant blindness"*. Eftersom antalet relevanta träffar var få, var nästa steg att vägledas vidare i letandet utifrån de utvalda artiklarnas referensförteckningar, samt sökningar utifrån nya infallsvinklar som uppstod under arbetets gång.

Litteraturstudien innehåller kvalitativa inslag i vilka upplevelser, attityder, värderingar och representativa skildringar kopplade till den skånska vintern och växters vinterkvaliteter undersökts. Källor från dagspress, populärvetenskaplig litteratur och intressebaserade webb-sidor har emellanåt använts för att närma sig både den generella och mer subjektiva uppfattningen.

3.2 Enkätundersökning – utformning och innehåll

Enkäten konstruerades i Netigate med en designmall där universitetets logotyp användes. Gränssnittet var kompatibelt för dator, mobil och surfplatta. Svarstiden varade mellan 2023-12-15 och 2024-01-31, efter att den förlängts med två veckor

vilket gjordes med anledning av att det upplevdes som svårt att inhämta svar i samband med jul- och nyårshelgerna. Att lägga svarsperioden mitt i vintern, under årets mörkaste period, bedömdes som lämpligt och möjliggjorde svar som var omedelbart förankrade i deltagarnas upplevelse av vintern, vintermånendet och växtligheten.

Innan länken till enkäten skickades ut, gjordes ett förtest där nio personer deltog, vilket ledde till enstaka ändringar innan slutlig publicering.

Enkäten finns tillgänglig i sin helhet i Bilaga 1, samt via följande testlänk: <https://www.netigate.se/a/s.aspx?s=1191025X3878&t=1>

Enkätundersökningen utformades utifrån fyra huvudteman: Demografiska frågor (13 item), Vintermånende (18 item), Upplevelse av och relation till vintern (6 item), samt Upplevelse av och relation till växter (12 item). I vissa fall överlappade frågorna dessa teman, men relaterade till varandra inom dem på ett sådant sätt att ordningen var att föredra.

Frågorna var av varierande karaktär, men med en övervägande andel frågor enligt en värderande 5-stegs Likert-skala, som beroende på fråga sträckte sig mellan två ytterligheter och där instruktion gavs att 3 var ett neutralt svar i stil med ”varken eller”. Syftet med att oavsett fråga hålla fast vid en 5-stegsskala var att förenkla för respondenten att svara spontant utan att behöva fundera på hur svaren skulle ges och vad de olika graderingarna representerade. I frågor av flervälskaraktär, fanns svaret ”Inget av ovanstående” som komplement till de angivna alternativen.

Språket i enkäten försökte hållas vardagligt och informellt, i syfte att underlätta för deltagarna men också att signalera att enkäten vände sig till alla/vem som helst och att varken intresse eller förkunskaper om ämnet krävdes. Att alla svar var viktiga, oavsett vintermånende och växtintresse, påpekades också i inbjudningar och påminnelser om enkäten, för att försöka undvika att potentiella deltagare lät bli att svara med anledning av att de inte ansåg sig tillhöra den förväntade målgruppen.

För att undvika påverkan av respondenternas svar, avstods bilder helt i enkäten. Ifråga om växters vinterkvaliteter gavs dock några målande exempel i de fall enstaka ord inte kunde sammanfatta vinterkvaliteten ifråga.

Enkäten avslutades med ett fritextfält där svarsgivaren gavs utrymme att lämna en frivillig kommentar, vilket utnyttjades av 23 personer (14 %). I övrigt var alla frågor obligatoriska och svar krävdes för att komma vidare till nästa fråga. I enlighet med information till deltagarna gavs dock möjligheten att avbryta deltagandet genom att

stänga ner web-läsaren, varpå inga av deltagarens svar skulle registreras i studien. Totalt avbröt 16 % sitt deltagande i studien, varav majoriteten efter det demografiska avsnittet.

3.2.1 Demografiska frågor

Det demografiska avsnittet av enkäten innehöll främst kryssfrågor om boendeort (kommun och ortstyp), ålder, kön, uppväxtland, utbildningsnivå, huvudsaklig sysselsättning, samt tillgång och avstånd till grönyta (trädgård/gemensam gård/grönområden/natur). Utöver det fanns det tre graderade frågor om hur respondenten värderade sin ekonomiska situation, samt i vilken utsträckning denne kategoriserade sig själv som natur-, respektive stadsmänniska.

3.2.2 Vintermående

Avsnittet om vintermående innehöll totalt 18 item som med undantag för de tre sista utgjordes av påståenden, vilka besvarades utifrån en femgradig Likert-skala (1 = ”Stämmer inte alls” till 5 = ”Stämmer fullständigt”).

De första åtta frågorna var tematiskt kopplade till det standardiserade frågeformuläret *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* (SPAQ) (Rosenthal 1987), som används för att upptäcka årstidsbunden depression och är vanligt förekommande i studier om *Seasonal Affective Disorder* (SAD). Frågorna berörde trötthet, sömn, humör, matvanor med påverkan på vikt, energi/drivkraft, social aktivitet, fysisk aktivitet, samt ledsamhet/nedstämdhet. Eftersom SPAQ är anpassat för att upptäcka årstidsbunden depression oavsett årstid, omformulerades frågorna så att deltagarna fick svara på de olika aspekterna av deras vintermående utifrån deras upplevda normaltillstånd, istället för att redogöra för till vilken grad varje aspekt förändrades mellan säsongerna och vilka månader som utmärkte sig.

Ytterligare några avsteg gjordes från frågorna i SPAQ. Utöver att enbart använda mängden sömn som mått (”Jag sover mer under vintern”), användes också trötthet (”Jag är tröttare under vintern än normalt”). Detta eftersom vardagen inte alltid tillåter ett förändrat sömnmönster även om behovet skulle finnas. SPAQ berör inte heller fysisk aktivitet, men frågan lades till eftersom forskning visar att fysisk i likhet med social aktivitet påverkar mental hälsa positivt, bl. a. i tidigare nämnda studie som pekar på att vintern hämmar utevistelse och fysisk aktivitet, vilket i sin tur har en negativ påverkan på vintermåendet (Zhou et al. 2022). SPAQ innehåller två frågor om matvanor och vikt, vilka i enkäten slogs ihop till en fråga. Trots att det inte bedöms påverka resultatet nämnvärt var det i efterhand ett obetänksamt beslut, eftersom fler saker än enbart matvanor kan ligga till grund för påverkad vikt, exempelvis fysisk aktivitet eller sjukdom.

Tillsammans summerades de åtta frågorna med utgångspunkt i SPAQ till den sammanslagna skalan Vintermående (Index), där en högre poäng indikerade högre grad av vinterdepression. Som kontroll för detta mått ställdes också en avslutande fråga (item 18) i vilken deltagarna ombads svara på sin upplevda grad av vinterdepression (1-6), där ”4”, ”5” och ”6” beskrev en svag, tydlig, respektive stor negativ påverkan på vintermåendet motsvarande vintertrötthet och vinterdepression, medan svarsgraderna ”1”–”3” indikerade en positiv till ingen påverkan. Frågan var den enda på en 6-gradig skala. För att få en bild av hur väl dessa båda variabler – Vintermående (Index) och Vinterdepression på skala 1-6 – överensstämde med varandra gjordes Pearson’s korrelationstest med ett resultat på ,707 och signifikans på 0,01-nivån (2-tailed).

Frågorna 9-13 relaterade till *Stress Reduction Theory* (SRT) och *Attention Restoration Theory* (ART) och berörde stress, inlärningsförmåga, koncentration, problemlösning och prestation. Även här ställdes frågorna så att deltagarna jämförde sitt vintermående utifrån vad de ansåg var deras normaltillstånd. Bortsett från frågan om stress summerades frågorna till den sammanslagna skalan Attentional fatigue (Index).

För att väga in om snöns uppljusande effekt har den positiva påverkan på vintermåendet som tidigare studie påvisat (Marqueze et al. 2015), ställdes frågan om deltagarna upplevde sig piggare när det är snö ute (item 14).

I frågorna 15-17 värderade deltagarna till vilken grad (1-5) växtlighet i utemiljöer har en positiv effekt på måendet även under vintern, samt tillfrågades i en krysslista vilka av de aspekter av vintermåendet som frågorna 1-13 berört, som deltagarna upplevde att växter och vistelse i gröna miljöer har en positiv påverkan på under sommar- respektive vinterhalvår.

3.2.3 Upplevelse av och relation till vintern

De sex frågorna om upplevelsen av och relation till vintern ställdes lite annorlunda än de gällande vintermåendet, eftersom de i första hand var till för att undersöka hur deltagarna förhöll sig till vintern. Frågorna behandlar delvis samma eller liknande faktorer som mäts i *Wintertime Mindset Scale* (WMS) (Leibowitz & Vittersø 2020). Det hade möjligen varit fördelaktigt att använda WMS i enkäten, men kännedom om detta mätverktyg uppstod först efter att enkätens svarstid var avslutad.

Den första frågan ställdes rakt och efterfrågade deltagarens inställning till vintern, vilket liksom tidigare kunde besvaras i fem steg mellan ytterligheterna ”Avskyr vintern” – ”Älskar vintern”. Den efterföljande frågan var en kryssfråga med ett antal

påståenden – till största del motsatspar – gällande några av vinterns ur studiens perspektiv viktigaste attribut och konsekvenser. Exempelvis kunde respondenterna kryssa i att de påverkas positivt respektive negativt av mörkret, hoppas att klimatförändringarna ska leda till kallare respektive mildare vintrar, eller att vintern i positiva ordalag ger tillfälle att varva ner och ta det lugnt jämte önskan om mer energi att göra saker under vintern. Dessutom återfanns ett par vanliga klichéer om den skånska vintern, såsom ”Vintern i Skåne är bara regn och blåst” och ”Ingen jul utan snö” bland påståendena.

Tillsammans var förhoppningen att det genom frågorna skulle gå att urskilja eventuella generella mönster i hur vintern betraktas i sydvästra Skåne och samtidigt beröra några av de aspekter som olika studier lyft fram som inverkan i relationerna mellan vintern, vintermånaden och växtligheten. Att frågorna ställdes genom kryssrutor och på ett informellt vis, var ett medvetet val för att motverka att enkäten kändes alltför lång, vilket riskerades om varje aspekt utreddes i separata frågor. Eftersom frågorna om vintern inte heller var tänkta att användas i en sammanslagen skala var utformandet av dem lite mer flexibel.

Utöver dessa påståenden ställdes fyra frågor där den totala upplevelsen och effekten av växter och gröna miljöer värderades under var och en av de fyra årstiderna, i syfte kunna göra en direkt jämförelse av den sammanvägda uppfattningen om säsongernas påverkan.

3.2.4 Upplevelse av och relation till växter

I de tolv frågorna som berörde upplevelsen av och relationen till växter, formulerades de första tio utifrån olika aspekter av de fyra komponenterna – uppmärksamhet, attityd, kunskap och relativt intresse – som tillsammans karakteriserar fenomenet växtblindhet (Parsley 2020). Tillsammans skulle dessa indikatorer sammanräknas som ett mått på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet. Låga poäng på skalan indikerar alltså växtblindhet medan höga poäng snarare indikerar växtmedvetenhet.

I de två sista frågorna listades en rad växtkvaliteter och deltagarna fick kryssa i dels om de uppmärksammar dessa, dels om de upplever en upplyftande effekt på vintermånaden av dem.

3.2.5 Avslutande kommentar

Som en sista, ej obligatorisk, fråga erbjöds respondenterna att lämna en avslutande kommentar. Syftet med detta var att möjliggöra för respondenterna att tillföra aspekter eller ventilera funderingar som inte omfattades av frågorna i enkäten, samt

att undvika att svar inte lämnades in exempelvis med anledning av att respondenten hade velat motivera sina svar.

3.3 Datainsamling och deltagare

3.3.1 Population och urval

Målgruppen för enkätundersökningen var vuxna invånare (18+) i sydvästra Skåne. För att lyckas nå ut till denna population valdes ett icke-sannolikhetsbaserat tillvägagångssätt genom ett bekvämlighetsurval. Detta innebar att enkäten i första hand distribuerades genom olika digitala anslagstavlor på Facebook riktade till invånare i de olika kommunerna, eller andra geografiska forum för den avsedda populationen. Fördelen med att distribuera enkäten genom dessa grupper var att de kunde antas ha en någorlunda intern representativ sammansättning motsvarande befolkningen i respektive kommun. I de allra flesta fall utgjordes forumen av slutna grupper där det krävdes godkännande av administratör för att bli medlem och för att publicera enkätförfrågan. Sammanlagt två påminnelser gavs under loppet av svarstiden.

Dessutom mailades medborgarservice i de olika kommunerna i försök att nå en bredare spridning av enkäten, men i de få fall som svar gavs hänvisades till att distribution endast kunde ske av kommunens egna undersökningar. En kommun skickade enkätförfrågan vidare till sina anställda på fastighets- och gatukontoret. I ett sista försök att få in ytterligare svar skickades enkätförfrågan ut till ett urval av studieförbund, församlingar och pensionärsföreningar i sydvästra Skåne, som inte var intressebaserade bundna till enkätens innehåll.

Förutom information om studien, innehöll enkätförfrågan en uppmaning att dela enkätlänken vidare till myndiga invånare i sydvästra Skåne, varpå möjligheten till en snöbollseffekt skulle kunna uppstå.

3.3.2 Svarsfrekvens och bortfall

Totalt påbörjade 193 personer enkäten, varav 165 respondenter (122 kvinnor, 43 män) lämnade fullständiga svar.

Eftersom det är omöjligt att beräkna hur många som i slutänden nåtts av enkätförfrågan är det inte heller möjligt att beräkna svarsfrekvensen. Tabell 1 (s. 57) ger i stället en överblick över befolkningsantalet i sydvästra Skånes olika kommuner, samt antalet svar som inkommit från var och en av dem.

Tabell 1. Översikt av population i förhållande till antal fullständiga svar.

Kommun	Antal invånare	Andel invånare	Antal svar	Andel svar
Burlöv	19 844	2,6%	9	5,5%
Eslöv	34 775	4,5%	5	3,0%
Höör	17 376	2,2%	0	0,0%
Kävlinge	32 430	4,2%	6	3,6%
Lomma	24 627	3,2%	8	4,8%
Lund	130 288	16,8%	23	13,9%
Malmö	362 133	46,8%	51	30,9%
Skurup	16 861	2,2%	6	3,6%
Staffanstorps	27 152	3,5%	3	1,8%
Svedala	23 470	3,0%	33	20,0%
Trelleborg	46 936	6,1%	10	6,1%
Vellinge	37 738	4,9%	11	6,7%
Total:	773 630	100,0%	165	100,0%

Bortfallet följde ett mönster där de flesta skedde i samband med ett nytt tematiskt avsnitt. 193 personer påbörjade enkäten och svarade på de demografiska frågorna. Av dessa fortsatte 175 personer med frågorna om vintermåndet, varav 174 slutförde dem. Följande avsnitt om relationen till vintern påbörjades och slutfördes av 171, medan endast 165 personer därefter gick vidare till avsnittet om relationen till växter varav samtliga slutförde enkäten.

Eftersom alla med undantag för en respondent avslutat enkäten i samband med ett nytt avsnitt, uppstår frågan om huruvida enkätens digitala format kan förklara bortfallet. Frågorna inom avsnitten matades automatiskt fram till nästa efter svar, medan man aktivt var tvungen att trycka på "Nästa" för att komma vidare till nästkommande avsnitt. Avsaknaden av nya automatiskt frammatade frågor kan av vissa respondenter ha tolkats som att enkäten var fullföljd, särskilt eftersom man på vissa enheter var tvungen att scrolla ner lite för att "Nästa"-knappen skulle bli synlig. Enkäten kan också ha uppfattats som något lång och när det blev uppenbart att ännu ett avsnitt frågor skulle komma kan man i stället ha valt att avsluta.

3.4 Statistisk analys

Den statistiska analysen utfördes i IBM SPSS Statistics, Version 29.0.0.0. Vissa tabeller och diagram skapades i Microsoft Excel Version 16.77 utifrån dataunderlaget. Förberedelserna inför analyserna följde överlag instruktioner beskrivna av Pallant (2020).

En kodbok upprättades i Microsoft ®Excel Version 16.77 för att förbättra överblicken över datasetet, dess variabler och värden, samt de ändringar som gjordes både i förberedandet av datamaterialet inför analysen och därefter under analysarbetet. Kodboken uppdaterades kontinuerligt vid behov.

Innan analysen påbörjades kontrollerades datafilen så att den inte innehöll saknade eller felaktiga värden. Svar som innehöll ofullständiga värden raderades ur datafilen, dock med ett undantag där respondenten svarat på alla frågor men där delfrågorna 2-9 i frågan kring vilka vinterkvaliteter som uppmärksammas av någon anledning inte registrerats. Frågan var konstruerad så att man på varje vinterkvalitet kryssade ”uppmärksammar inte” eller ”uppmärksammar ” vilket automatiskt ledde vidare till nästa vinterkvalitet och samma svarsalternativ. Eftersom delfråga 1 var besvarad och även samtliga delfrågor i följande fråga, som var kopplad till samma vinterkvaliteter, antogs uteblivna svaren beror på ett tekniskt problem som drabbat aktuell respondent och att dennes avsikt varit att fullfölja enkäten. Därav har svaret, trots att det inte var fullständigt, ingått i analysen och de uteblivna värdena kodats som saknade.

Korrekt skala angavs för varje variabel. Samtliga frågor av Likert-karaktär angavs som ordinalskala, men behandlades trots det i analyserna som data på intervallnivån, i enlighet med Norman (2010). Norman (2010) redogör och argumenterar för varför det oftast är berättigat att behandla ordinaldata som intervalldata. Dels konstaterar han att parametriska test är robusta och att även om villkoren som är uppsatta för dessa test äventyras, avviker sällan resultaten mer än marginellt. Villkoren (även om de varierar något beroende på analysmetod) som återkommer är: att datan är lägst på intervallnivå, utgår ifrån ett slumpmässigt urval, att observationerna är oberoende från varandra, att datan är normaldistribuerad, samt att variansen är ungefär lika i de olika grupperna (Pallant 2020).

Tre nya sammanräknade variabler (index) skapades där de item som var kopplade till Vintermående, Attentional Fatigue, samt Växtblindhet summerades. I samband med det kontrollerades att inga frågor var omvänt formulerade och därför i behov av att värdena inverterades. Dessutom utfördes en reliabilitetsanalys för att testa om deras ingående variabler visade på samstämmighet, med resultatet att Crohnbach's Alfa i samtliga fall var $> ,7$ (,881 - ,942). De nya variablerna kodades som kontinuerliga skalor på intervallnivå, medan de ingående variablerna behölls som ordinalskalor.

För att de nya sammanslagna variablerna skulle utgå ifrån nollpunkten i korrelationsdiagrammen, på X- såväl som Y-axeln, omkodades de. Detta innebar att Vintermående (Index) med åtta ingående item (1-5) omkodades så att möjliga poäng ändrades från 8-40 till 0-32. På samma vis omkodades Attentional fatigue (Index) med fyra item (1-5) så möjliga poäng ändrades från 4-20 till 0-16, samt Växtblindhet – Växtmedvetenhet (Index) med 10 item (1-5) från 10-50 till 0-40.

Antalet växtkvaliteter som respondenterna upplevde en upplyftande effekt av summerades och lades till som ny variabel som sträckte sig mellan ”0” (ingen) och maximalt ”9”.

En utvärdering av normaliteten/normalfördelningen av de tre olika sammanslagna skalorna gjordes genom en bedömning av Histogram, Normal Q-Q Plot och Detended Normal Q-Q Plot. Avvikelser visades främst i histogrammet för Attentional Fatigue (Index), samt genom två outliers i boxploten för Växtblindhet–Växtmedvetenhet (Index). Eftersom 5% Trimmed Mean visade små skillnader från medelvärdet, gjordes bedömningen att analyserna kunde göras utan att ta hänsyn till och modifiera extrema värden.

I första hand utfördes därefter parametriska tester i form av Independent Samples T-test och One-way ANOVA, samt Pearson’s korrelationstest. P-värdet var inställt på 0,05.

3.5 Etiska överväganden

Studien utfördes i enlighet med riktlinjer, råd och rekommendationer av Vetenskapsrådet (2017) och Bryman (2018). Deltagarna gavs information om enkäten, dess kontext och innehåll, samt att deltagandet var frivilligt och när som helst kunde avbrytas genom att stänga ner webbläsaren. Informationen gavs både i samband med inbjudan till deltagande och på välkomstsidan i den digitala enkäten. Endast myndiga deltagare (18+) var inbjudna att delta i studien. Deltagandet var anonymt. Epost-adress till undertecknad fanns angiven vid eventuella frågor och funderingar.

Eftersom enkätens innehåll delvis berörde respondenternas hälsa hade studien – om den varit ett forskningsprojekt – behövt föregås av en etikprövning. I egenskap av ett studentarbete på avancerad nivå omfattas studien däremot av det så kallade studentundantaget, där det istället blir universitetets och i förlängningen handledarens ansvar att projektet utförs under etiskt godtagbara former (Etikprövningsmyndigheten u.å). Risker för fysisk eller psykisk påverkan har

bedömts som ringa, men inte kunnat uteslutas helt eftersom eventuella reaktioner och utlösare kan vara svårförutsägbara. Enkätfrågornas karaktär och kontexten med tydligt fokus på gröna miljöer och växternas vinterkvaliteter har ansetts uppväga en eventuell negativ påverkan utifrån frågorna kring vintermåendet.

Vid hantering av personuppgifter måste dataskyddsförordningen (GDPR) efterföljas. GDPR fastställer att personuppgifter är sådana uppgifter som, direkt eller indirekt, kan kopplas till en levande person. Känsliga personuppgifter, exempelvis uppgifter om hälsa eller etnicitet, omfattas av stärkt skydd. Uppgifter som inte går att koppla till en individ, vare sig som enskild uppgift eller i kombination med andra, är inte att betrakta som personuppgift i lagens mening (Integritetsskyddsmyndigheten 2021). Genom att samtliga demografiska frågor besvarades genom kategoriserade svarsalternativ, undveks exakta uppgifter om exempelvis ålder, bostadsort och tomtstorlek som tillsammans hade kunnat peka på enskilda individer och därmed också äventyra löftet om anonymitet.

Netigate tillhandahåller en GDPR-kompatibel och ISO 27001-certifierad lösning, som säkerställer respondentens anonymitet om anonymitetsinställning valts vid skapandet av enkäten (Netigate 2025) – vilket var fallet i denna studie. Dessutom delades enkäten enbart genom en generell länk och QR-kod, vilket i sig också garanterar anonymitet. Anonymitets-inställningen är oåterkallelig och innebär att ingen information (såsom exempelvis IP-adress) registreras som kan leda tillbaka till respondenten. IP-adress registreras förvisso i syfte att förhindra dataintrång, men kopplas inte till svaren och lagras separat under endast i sju dagar. Likaså används cookies för att förhindra att samma person svarar flera gånger, men inte heller detta går att koppla till svaren (Netigate 2025).

För att undvika att deltagarna kände sig utpekade eller obekväma erbjöds svarsalternativet ”Vill ej uppge” och ”Jag föredrar att inte svara” på frågor om könstillhörighet, samt var respondenten och dennes föräldrar huvudsakligen är uppväxta.

RESULTAT

Nedan presenteras resultatet från enkätundersökningen, liksom tidigare fördelat på avsnitten Demografi, Vintern, Vintermånendet, Växtligheten, samt Relationen mellan vintern, vintermånendet och växtligheten. Relevanta tabeller från SPSS kopplade till analyserna återfinns i Bilaga 2.

4.1 Demografi

I analysen ingår de 165 respondenter från sydvästra Skåne som lämnat fullständiga enkätsvar. Dessa inkom från elva av regionens tolv kommuner, med undantag för Höör. Samtliga demografiska fakta återfinns i Tabell 2 (s. 62-63).

4.1.1 Kön, ålder och ursprung

Av respondenterna är nästan tre fjärdedelar kvinnor (73,9 %), medan drygt en fjärdedel är män (26,1 %). Åldern är fördelad i kategorier enligt följande: 18-29 år (7,3 %), 30-44 år (25,5 %), 45-59 år (39,4 %), 60-74 år (21,2 %) och slutligen äldre än 75 år (6,7 %). Andelen respondenter som huvudsakligen är uppväxta i Sverige uppgår till 93,9 %, medan en något lägre andel (85,8 %) har föräldrar som båda är uppväxta i landet.

4.1.2 Utbildning, sysselsättning och ekonomi

Utbildningsnivån är hög, med 60 % av respondenterna som innehar en högskoleexamen. Detta kan jämföras med 30 % högutbildade invånare (25-64 år) i Skåne som helhet, per 2024-01-01 (SCB 2024). Majoriteten är antingen yrkesverksamma – andelen anställda och egna företagare uppgår till totalt 68,5 % – eller pensionärer (19,4 %). Ett fåtal är studerande (4,2 %), arbetssökande (3,6 %), sjukskrivna (3 %) eller föräldralediga (1,2 %).

Utbildnings- och sysselsättningsnivån speglas i att ungefär hälften av respondenterna värderar sin ekonomi som ”5” (12,7 %) eller ”4” (40 %) på en 5-gradig skala (1 = Mycket dålig – 5 = Mycket bra), medan endast totalt 10,3 % svarar ”1” eller ”2”. Observeras bör att måttet inte enbart är ett mått på inkomst och

tillgångar, utan även kan innefatta hur ekonomin motsvarar både ens behov och levnadsideal, vilket kan variera med exempelvis livsstil och värderingar.

Tabell 2. Demografisk fördelning utifrån fullständiga svar (n = 165).

Vilken kommun bor du i?	N	%
Burlöv	9	5.5
Eslöv	5	3.0
Kävlinge	6	3.6
Lomma	8	4.8
Lund	23	13.9
Malmö	51	30.9
Skurup	6	3.6
Staffanstorps	3	1.8
Svedala	33	20.0
Trelleborg	10	6.1
Vellinge	11	6.7
Vilket beskriver bäst din boendeort?		
Stad - centrala delarna	43	26.1
Stad - ytterområde	46	27.9
Större tätort	27	16.4
By/mindre samhälle	41	24.8
Landsbygd	8	4.8
Vilken ålderskategori tillhör du?		
18-29	12	7.3
30-44	42	25.5
45-59	65	39.4
60-74	35	21.2
75+	11	6.7
Vilken könstillhörighet har du?		
Kvinna	122	73.9
Man	43	26.1
Var är du huvudsakligen uppvuxen?		
I Sverige	155	93.9
I ett annat europeiskt land	5	3.0
I ett land utanför Europa	4	2.4
Jag föredrar att inte svara	1	.6
Var är dina föräldrar huvudsakligen uppväxta?		
Båda är uppvuxna i Sverige	140	84.8
Minst en är uppvuxen i ett annat europeiskt land	18	10.9
Minst en är uppvuxen i ett land utanför Europa	5	3.0
Jag föredrar att inte svara	2	1.2
Vilken utbildningsnivå stämmer in på dig?		
Slutförd grundskola	7	4.2
Slutförd gymnasial utbildning	26	15.8
Eftergymnasial utbildning, ej högskola	14	8.5
Högskolestudier, utan examen	19	11.5
Högskoleexamen	99	60.0

Tabell 2. (forts) Demografisk fördelning utifrån fullständiga svar (n = 165).

Vilken är din huvudsakliga sysselsättning?	N	%
Studerande	7	4.2
Anställd	102	61.8
Driver egen verksamhet	11	6.7
Arbetsökande	6	3.6
Pensionär	32	19.4
Föräldraledig	2	1.2
Sjukskriven	5	3.0
Hur skulle du värdera din ekonomiska situation?		
Mycket dålig	3	1.8
2	14	8.5
3	61	37.0
4	66	40.0
Mycket bra	21	12.7
Har du egen trädgård?		
Ja, en större (>500 kvm)	51	30.9
Ja, en mindre (<500 kvm)	54	32.7
Nej, men en gemensam gård/uteplats med växtlighet	41	24.8
Nej, endast en gemensam gård utan växtlighet	19	11.5
Vilken tillgång har du till grönområden?		
Jag har naturen runt husknuten!	61	37.0
Närmare än 300 m till grönområde/naturområde/park	73	44.2
Längre än 300 m till grönområde/naturområde/park	31	18.8
I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en naturmänniska?		
2	19	11.5
3	47	28.5
4	56	33.9
Hög	43	26.1
I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en stadsmänniska?		
Låg	20	12.1
2	48	29.1
3	58	35.2
4	31	18.8
Hög	8	4.8

4.1.3 Bostadsort och tillgång till gröna miljöer

Drygt hälften av respondenterna är stadsbor – 27,9 % i ytterdelarna och 26,1 % mer centralt. Ytterligare totalt 41,2 % bor i större tätorter, mindre samhällen, eller byar. Endast 4,8 % bor på landsbygden.

Sammanlagt 63,6 % har tillgång till egen trädgård, varav 30,9 % uppger att den är mer än 500 kvm stor. Resterande respondenter har tillgång till en gemensam gård, antingen med växtlighet (24,8 %) eller utan (11,5 %). Gällande tillgången till natur- och grönområden, uppger 37 % att de har naturen runt husknuten, 44,2 % att de har ett kortare avstånd än 300 meter till närmaste grönområde/naturområde/park och 18,8 % att de har ett längre avstånd än 300 meter.

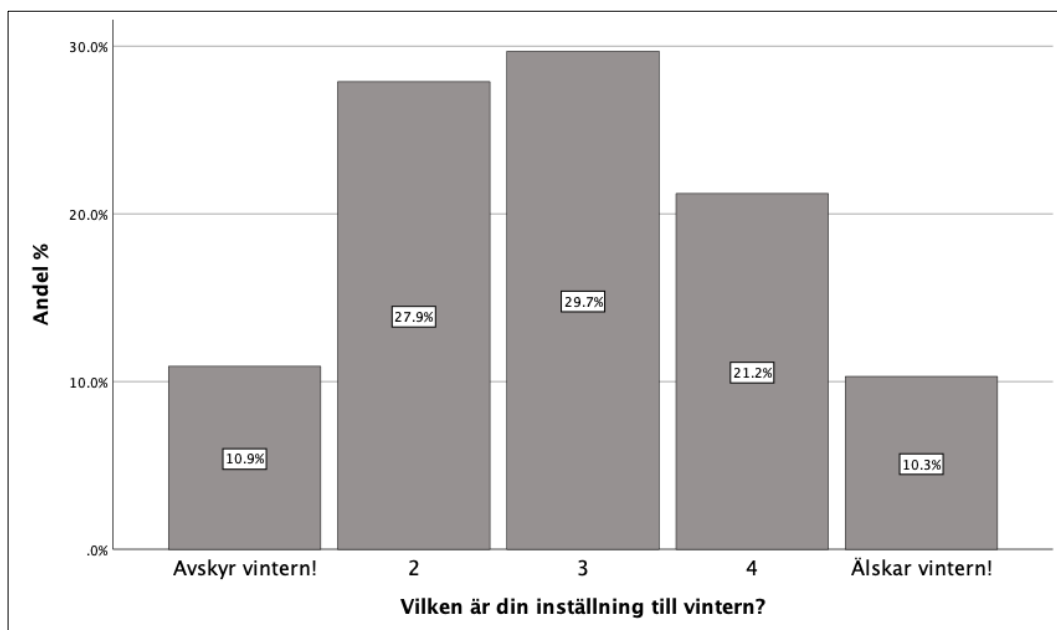
4.1.4 Urban- /naturorientering

Respondenterna beskriver sig i högre grad som naturmänniskor ($M = 3,75$) än stadsmänniskor ($M = 2,75$). Denna skillnad markeras ytterligare genom att ingen svarat "1 = Låg" på frågan om i vilken utsträckning var och en kategoriserar sig själv som en naturmänniska, medan motsvarande andel gällande stadsmänniska är 12,1 %. Samtidigt är den andel som svarat sammantaget "5 = Hög" eller "4" på respektive fråga 60 % gällande naturmänniska, i jämförelse med 23,6 % gällande stadsmänniska.

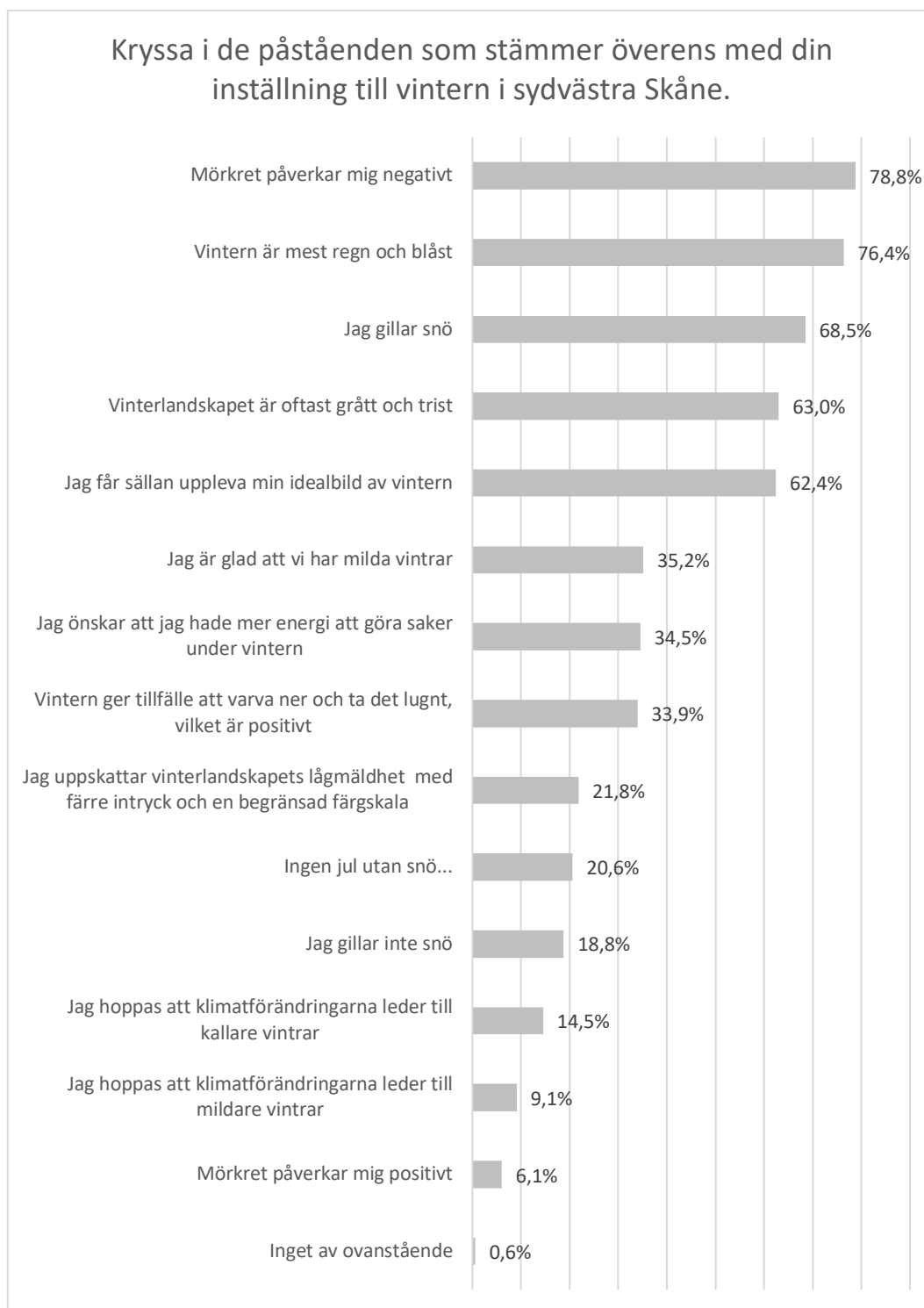
4.2 Vintern

4.2.1 Inställningen till vintern

Respondenternas inställning till vintern (Figur 10) sammanfattades i en övergripande fråga med svargraderna "1 = Avskyr vintern! – 5 = Älskar vintern!". Svaren följer i princip en normalfördelad kurva ($M = 2,92$). Ungefär lika många avskyr vintern ($n = 18$) som älskar den ($n = 17$), medan nästan en tredjedel ($n = 49$) förhåller sig neutrala.



Figur 10. Respondenternas inställning till vintern ($M = 2,92$).



Figur 11. Inställningen till vintern utifrån 14 påståenden.

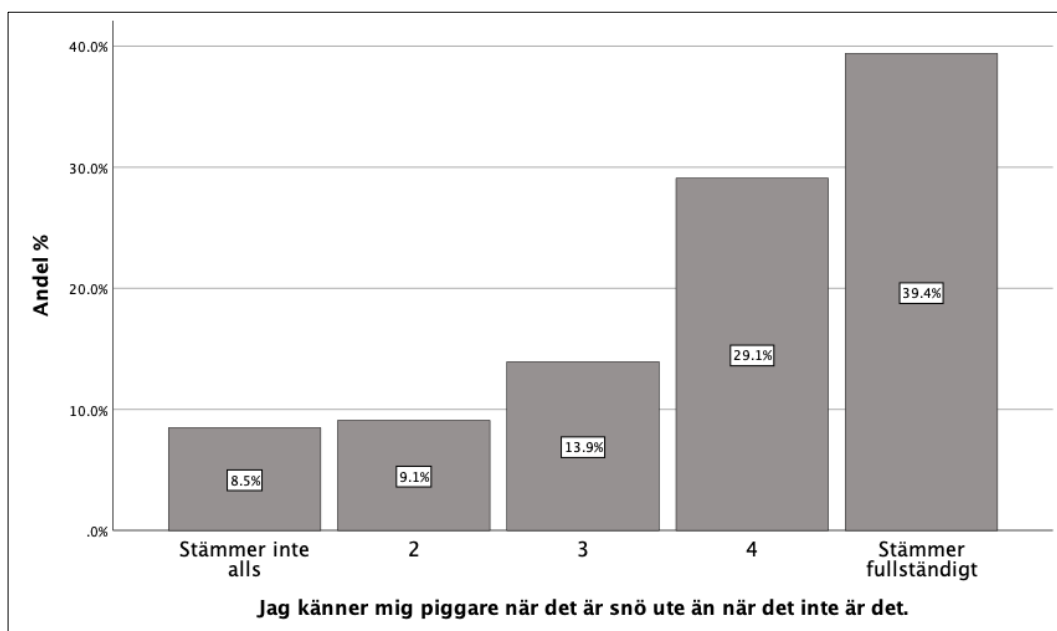
Figur 11 visar andelen instämmande svar på 14 påståenden kopplade till inställningen till vintern i sydvästra Skåne, vilket ger en mer nyanserad bild av vilka faktorer som påverkar respondenternas inställning. Antalet tillåtna kryss var inte

reglerat i enkäten. De allra flesta uppger att de påverkas negativt av vintermörkret (78,8 %), medan endast ett fåtal påverkas positivt (6,1 %). Medan 18,8 % ogillar snö, uppger nästan 7 av 10 att de tvärtom gillar snö (68,5 %). Nästan lika många ger uttryck för att de sällan får uppleva sin idealbild av vintern i sydvästra Skåne (62,4 %). I stället instämmer en stor andel i de båda påståendena att ”Vintern i sydvästra Skåne är mest regn och blåst” (76,4 %) och ”Vinterlandskapet är oftast grått och trist här i sydvästra Skåne” (63,0 %). Antalet som säger sig uppskatta ”vinterlandskapets lågmäldhet med färre intryck och en begränsad färgskala” är betydligt färre (21,8 %).

Drygt en tredjedel (35,2 %) uppger att de är glada över sydvästra Skånes milda vintrar och andelen som hoppas på att klimatförändringarna leder till antingen kallare (14,5 %) eller mildare (9,1 %) vintrar i regionen, är förhållandevis liten.

Andelen som ”önskar att de hade mer energi att göra saker under vintern” (34,5 %) är ungefär lika stor som de respondenter som tycker att ”vintern ger tillfälle att varva ner och ta det lugnt, vilket är positivt” (33,9 %).

4.2.2 Snöns uppiggande effekt



Figur 12. Snöns uppiggande effekt ($M = 3,82$).

Som Figur 12 visar, instämmer respondenterna i hög grad i påståendet att de känner sig piggare när det är snö ute än när det inte är det – vilket de antingen besvarat med

”Stämmer fullständigt” (39,4 %) eller med en ”4” (29,1 %) på den femgradiga skalan ($M = 3,82$).

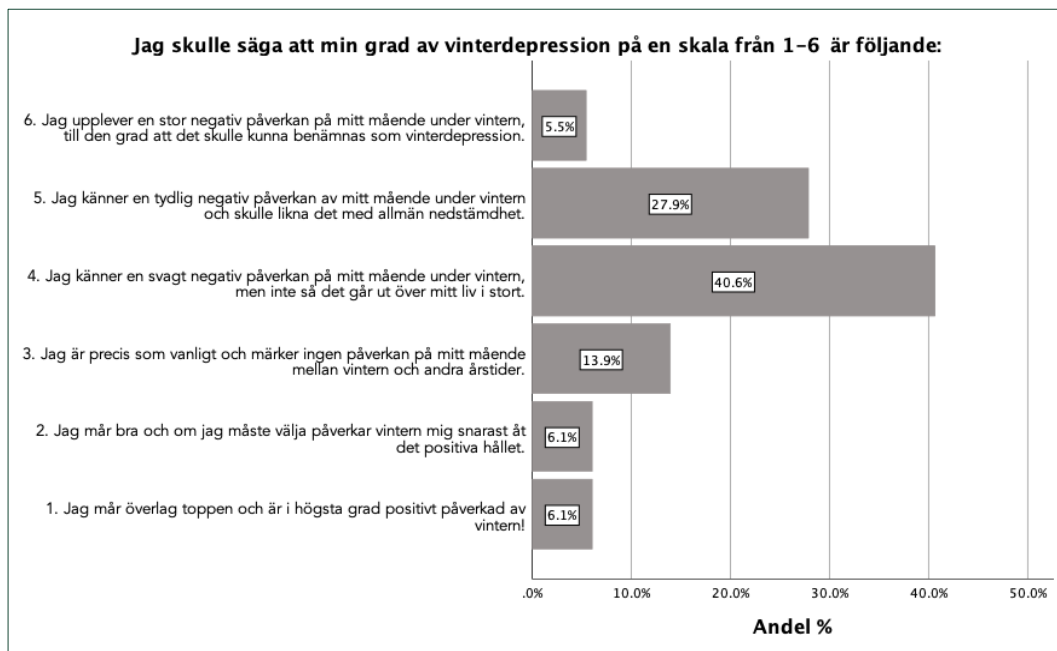
4.3 Vintermåendet

4.3.1 Respondenternas vintermående

Grad av vinterdepression

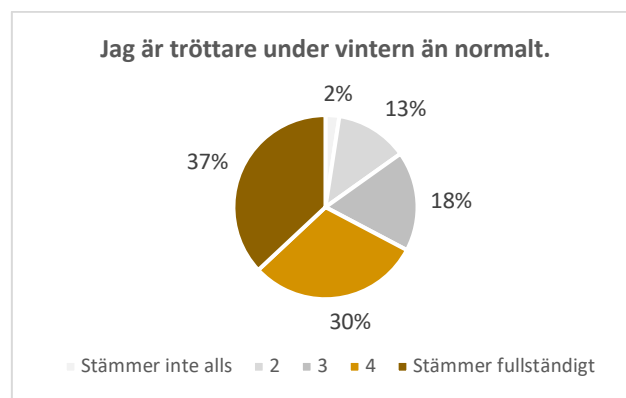
Vintermåendet mättes, som tidigare beskrivits, på två sätt. Dels ombads respondenterna värdera sin grad av vinterdepression på en skala 1-6, där svaren ”1” till ”3” beskrev en i sjunkande grad positiv till ingen påverkan på måendet under vintern. Svaren ”4” till ”6” beskrev istället en i stigande grad negativ påverkan där ”5” kan liknas med allmän nedstämdhet/vintertrötthet och ”6” mer uttalad vinterdepression.

Som Figur 13 visar, upplever en övervägande majoritet av respondenterna (74 %) en i varierande grad negativ påverkan på sitt mående under vintern – antingen svag (40,6 %), tydlig (27,9 %) eller stor (5,5 %) – när frågan om deras grad av vinterdepression ställdes direkt.

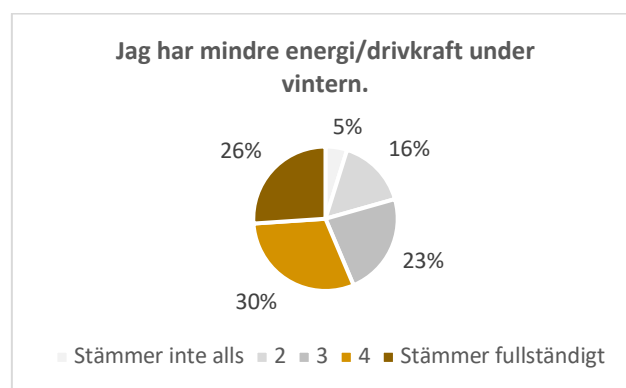


Figur 13. Grad av vinterdepression på skala 1-6 ($M = 3,95$).

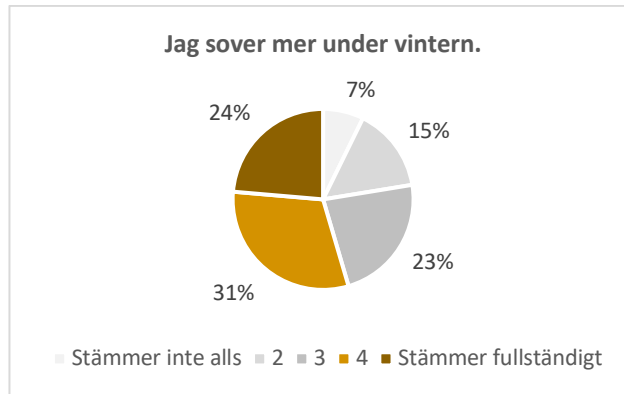
Dessutom ställdes åtta sammankopplade frågor med utgångspunkt i bedömningsinstrumentet *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* (SPAQ), som tillsammans utgjorde det sammanräknade måttet på vintermåendet. Var och en av dessa frågor redovisas nedan i Figur 14-21 (s. 68-70) ordnade efter vilka indikatorer på vinterdepression som flest instämt i genom att svara ”4” eller ”Stämmer fullständigt” på. För tydlighetens skull är dessa två svarsgrader markerade i färg, medan neutrala till icke instämmande svar är i gråskala. Det är tydligt att ökad trötthet ($M = 3,87$), minskad energi/drivkraft ($M = 3,57$), ökad sömn ($M = 3,48$), samt minskad fysisk aktivitet ($M = 3,39$) är de i högsta grad påverkande faktorerna gällande vintermåendet, i vilka mer än hälften av respondenterna svarar instämmande på. Den lägsta andelen instämmande svar får ”Jag känner mig oftare ledsen/nedstämd under vintern” ($M = 2,99$) och ”Jag får förändrade matvanor under vintern, vilket påverkar min vikt” ($M = 2,77$).



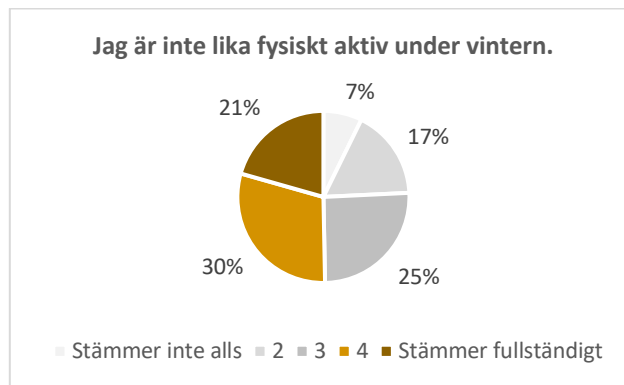
Figur 14. Vintermående: Tröttare än normalt ($M = 3,87$).



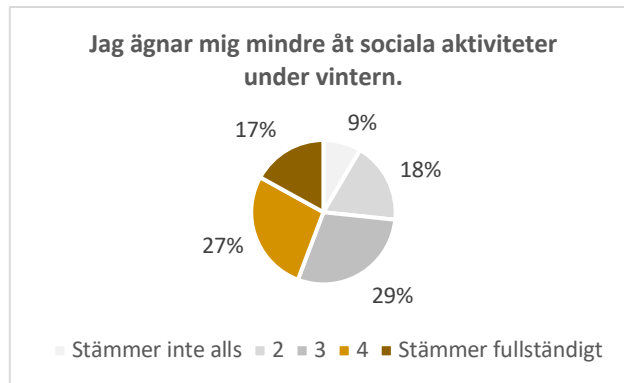
Figur 15. Vintermående: Mindre energi/drivkraft ($M = 3,57$).



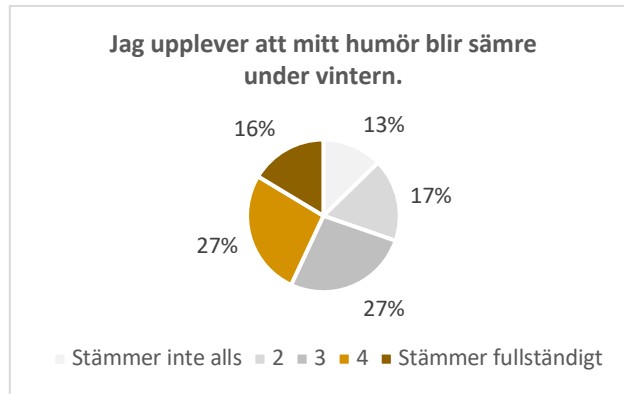
Figur 16. Vintermånade: Sover mer ($M = 3,48$).



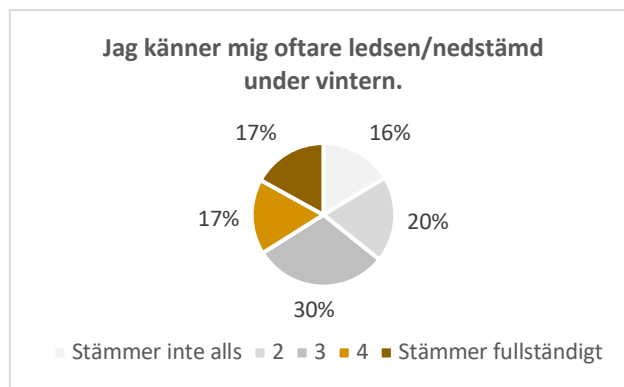
Figur 17. Vintermånade: Mindre fysisk aktivitet ($M = 3,39$).



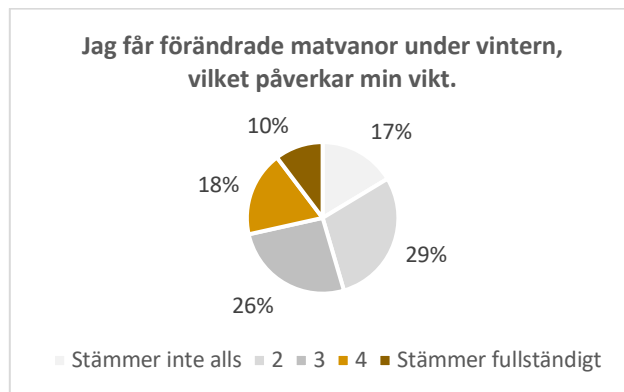
Figur 18: Vintermånade: Mindre social aktivitet ($M = 3,26$).



Figur 19. Vintermående: Sämre humör ($M = 3,16$).



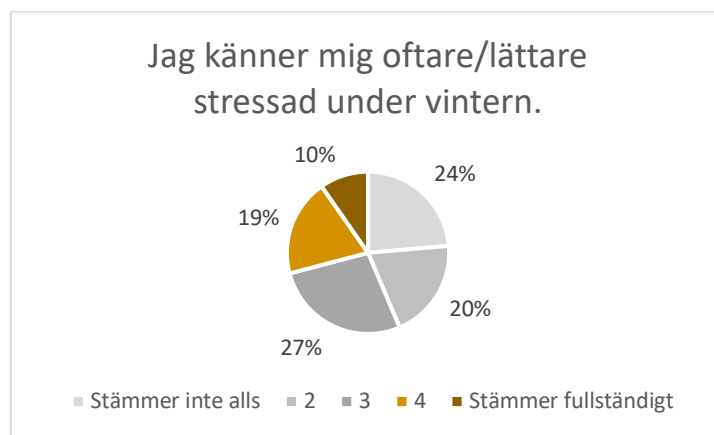
Figur 20. Vintermående: Oftare ledsen/nedstämd ($M = 2,99$).



Figur 21. Vintermående: Förändrade matvanor ($M = 2,77$).

Stress under vintern

Respondenternas svar på den enda frågan kopplad till stress under vintern (Figur 22), är i nivå med föregående fråga om förändrade matvanor. Ungefär 30 % håller i någon grad med om påståendet att de känner sig oftare eller lättare stressade under vintern än normalt ($M = 2,72$). Det är alltså en större andel som inte håller med om påståendet, än på någon av de ovanstående frågorna kopplade till vintermåendet. Liksom tidigare är instämmande svar markerade i färg.



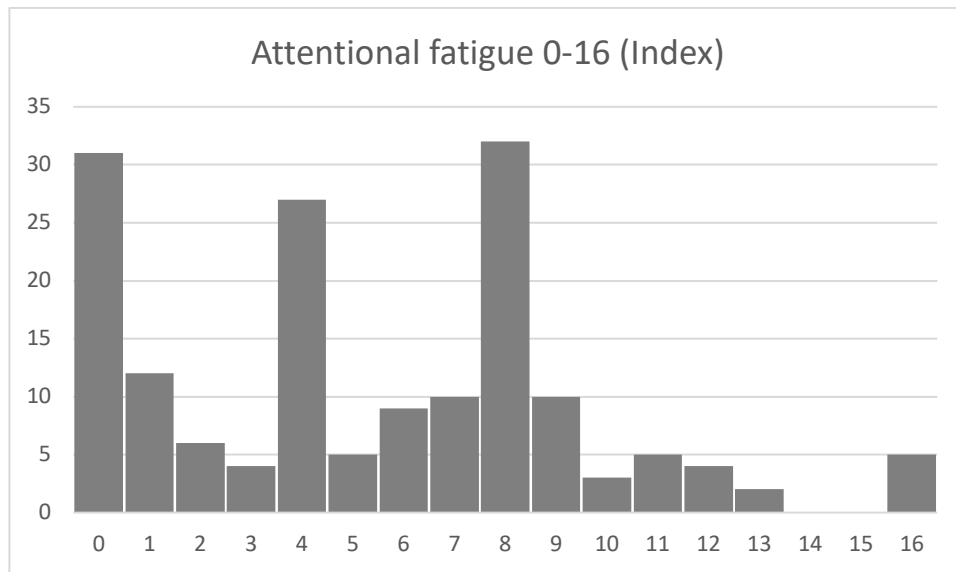
Figur 22: Oftare/lättare stressad under vintern ($M = 2,72$).

Attentional fatigue under vintern

I ännu lägre grad verkar respondenterna vara påverkade av vintern i förhållande till de fyra frågor som ställdes kopplade till kognitiv utmattning/attentional fatigue. Fler än hälften svarar icke instämmande ("1" eller "2") och ytterligare omkring 30 % svarar neutralt med "3" på var och en av de fyra påståendena. Eftersom vintern inte verkar påverka dessa faktorer i särskilt hög grad, redovisas de endast översiktligt i Tabell 3, samt genom histogram över den sammanslagna skalan i Figur 23, s.72.

Tabell 3. Frågor kopplade till Attentional Fatigue (Index).

Frågor kopplade till utmattning/attentional fatigue	M =	SD
Jag upplever att min inlärningsförmåga försämras under vintern.	2.28	1.074
Jag har svårare att fokusera/koncentrera mig under vintern.	2.37	1.138
Jag känner att min förmåga till problemlösning försämras under vintern.	2.22	1.078
Jag presterar överlag sämre under vintern.	2.45	1.128

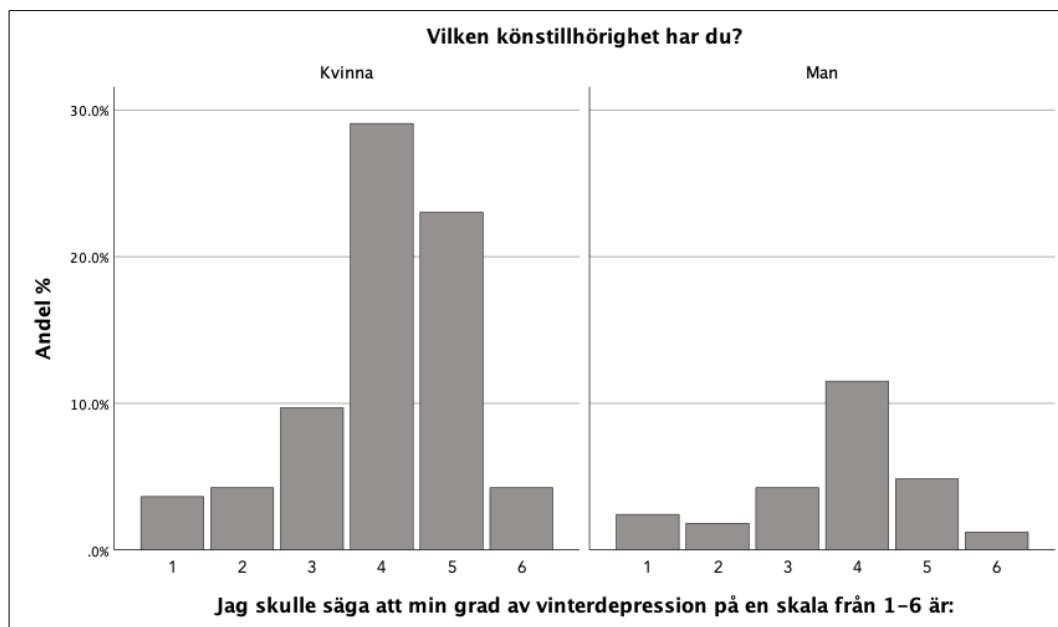


Figur 23. Attentional Fatigue (Index) – Antal respondenter / total poäng.

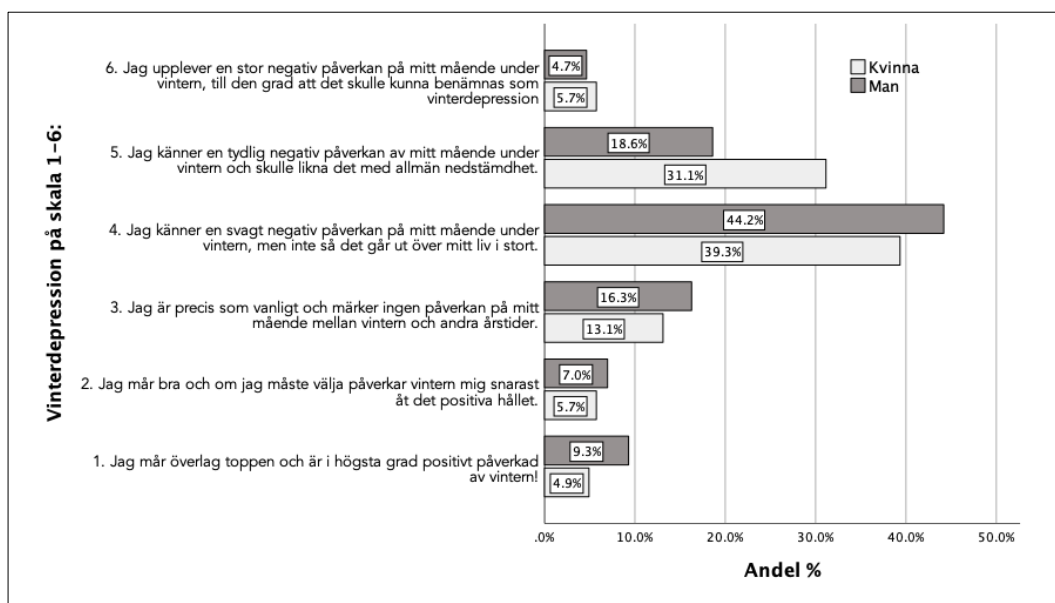
4.3.2 Skillnad mellan olika grupper

Tidigare studier har visat att ett flertal olika grupper, däribland kvinnor och unga personer, har ökad risk att drabbas av vinterdepression. Nedan redovisas de analyser som gjorts för att undersöka sådana eventuella skillnader.

Skillnad mellan kön



Figur 24. Vinterdepression skala 1-6 – svarsfrekvens fördelat på kön.



Figur 25. Vinterdepression – procentuell jämförelse mellan könen.

Oberoende variabel: Kön

Beroende variabel: Vintermående (1-6) och Vintermående (Index)

Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män i hur de upplever sitt vintermående.

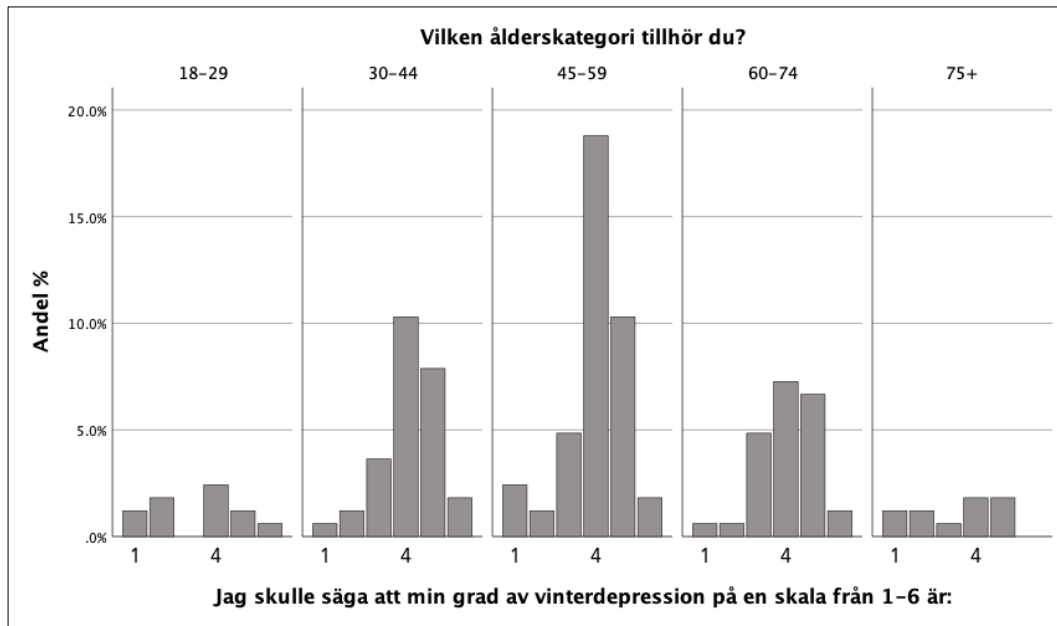
Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan kvinnor och män i hur de upplever sitt vintermående, där kvinnor är den grupp som mår sämre.

Analysen inleddes med ett stapeldiagram som första steg för att se svarsfördelningen i hur respondenterna värderat sin grad av vinterdepression på den 6-gradiga skalan, uppdelat på kvinnor och män (Figur 24, s. 72). Som komplement gjordes

ytterligare ett diagram där den procentuella fördelningen för respektive kön kunde jämföras med varandra. Figur 25 visar att kvinnor i betydligt högre grad svarat att de har en tydlig eller stor negativ påverkan på måendet under vintern, medan män i högre grad upplever antingen en svagt negativ, ingen, eller en positiv påverkan.

För att utröna om det fanns en signifikant skillnad mellan könen gjordes därefter ett T-test. Enligt det värderade kvinnor mycket riktigt sitt vintermående sämre, både utifrån det sammanslagna värdet ($M = 18,89$) och på skalan 1-6 ($M = 4,03$) jämfört med män ($M = 17,37$ respektive $3,70$), vilket överensstämmer med tidigare studier. Skillnaden är dock inte signifikant (p -värde ,116 respektive ,057) Eftersom sistnämnda ligger relativt nära ,05 indikerar resultatet trots det att kvinnor upplever sitt vintermående sämre än män, när frågan om deras vintermående ställs direkt. För att nollhypotesen ska kunna förkastas behövs dock ett större statistiskt underlag.

Skillnad mellan åldersgrupper



Figur 26. Vinterdepression skala 1-6 – svarsfrekvens fördelat på ålder.

□

Oberoende variabel: Ålder

Beroende variabel: Vintermående (1-6) och Vintermående (Index)

Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan olika ålderskategorier i hur de upplever sitt vintermående.

Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan olika ålderskategorier i hur de upplever sitt vintermående.

Som ett första steg gjordes även här ett stapeldiagram över hur respondenterna utifrån de olika ålderskategorierna värderat sin grad av vinterdepression på den 6-gradiga skalan (Figur 26). Diagrammet visade en liknande

fördelning mellan svaren i ålderskategorierna 30-44, 45-59 och 60-74. I grupperna med de yngsta (18-29) respektive äldsta (75+) deltagarna fördelade sig svaren något annorlunda, vilket kan bero på att antalet deltagare i de båda grupperna var lågt (n = 12 respektive n = 11).

För att undersöka om det fanns några skillnader på vintermåendet mellan de olika ålderskategorierna användes ANOVA, som inte indikerade några signifikanta skillnader vare sig gällande vintermåendet på den sammanslagna skalan (p-värde ,283) eller vintermåendet värderat på skala 1-6 (p-värde ,084). Det framkommer dock att den yngre gruppen har ett lägre medelvärde (15,42 respektive 3,33) – vilket tvärtemot tidigare studier skulle indikera att de har ett bättre vintermående än de andra grupperna. Istället utmärker sig gruppen 30-44 år som har det högsta medelvärdet (20,14 respektive 4,14)

Några signifikanta skillnader mellan de olika ålderskategorierna har alltså inte kunnat påvisas och nollhypotesen kan inte förkastas.

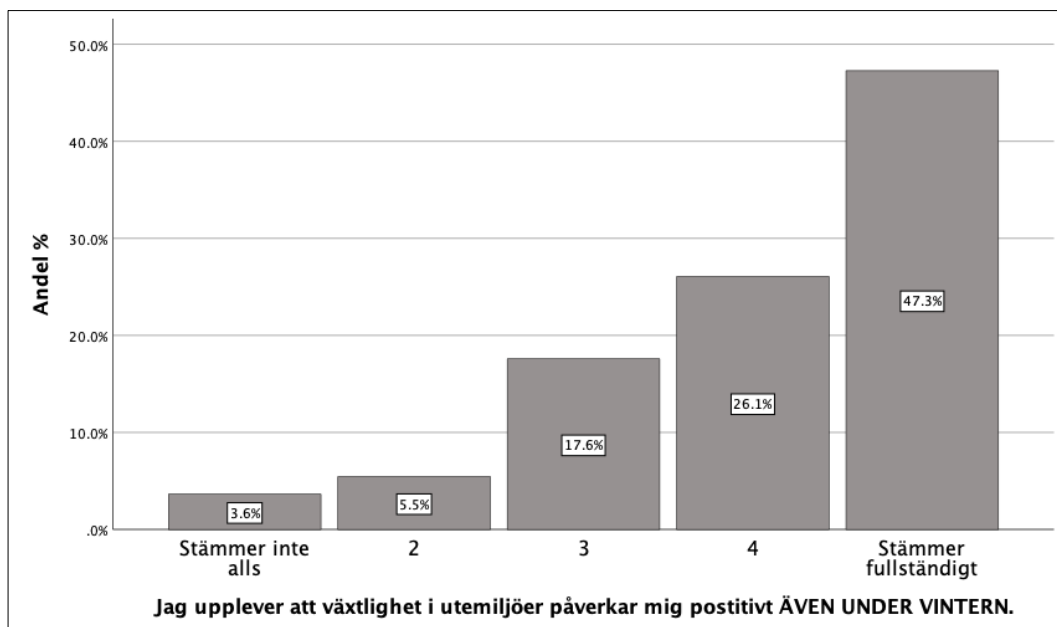
Inte heller avseende stress eller kognitiv utmattning/attentional fatigue har några signifikanta skillnader kunnat påvisas, varken mellan könen eller de olika ålderskategorierna.

4.4 Växtligheten

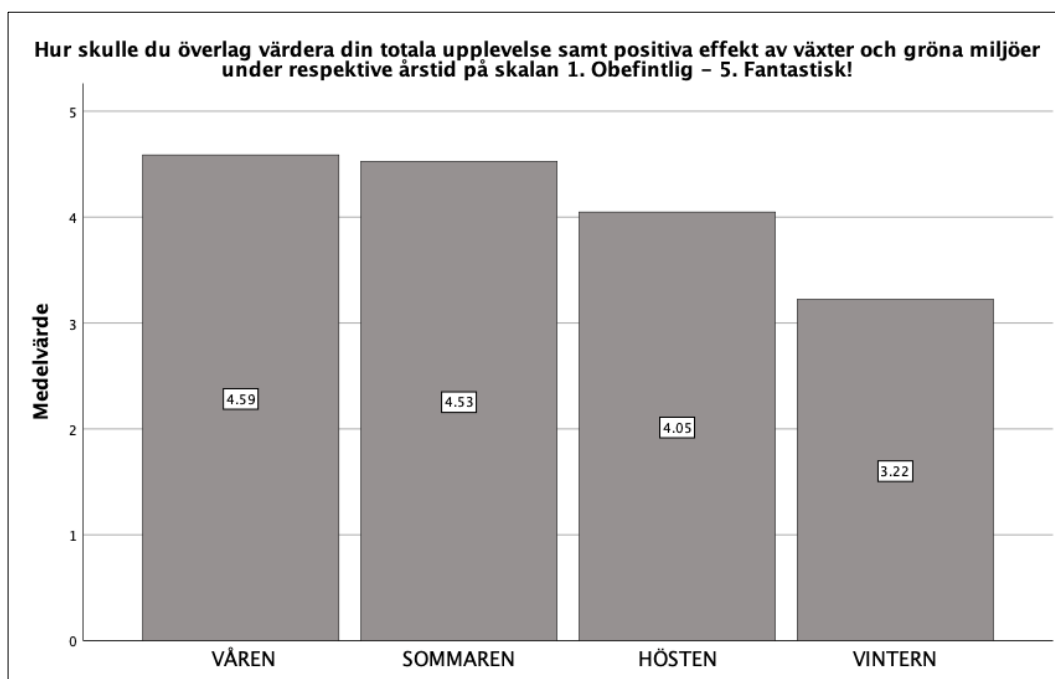
4.4.1 Årstidernas påverkan på växtlighetens positiva effekt

Som Figur 27 visar instämmer nästan hälften av deltagarna (47,3 %) fullständigt i påståendet ”Jag upplever att växtlighet i utemiljöer påverkar mig positivt även under vintern” och ytterligare 26,1 % svarar ”4” på den femgradiga skalan (M = 4,08).

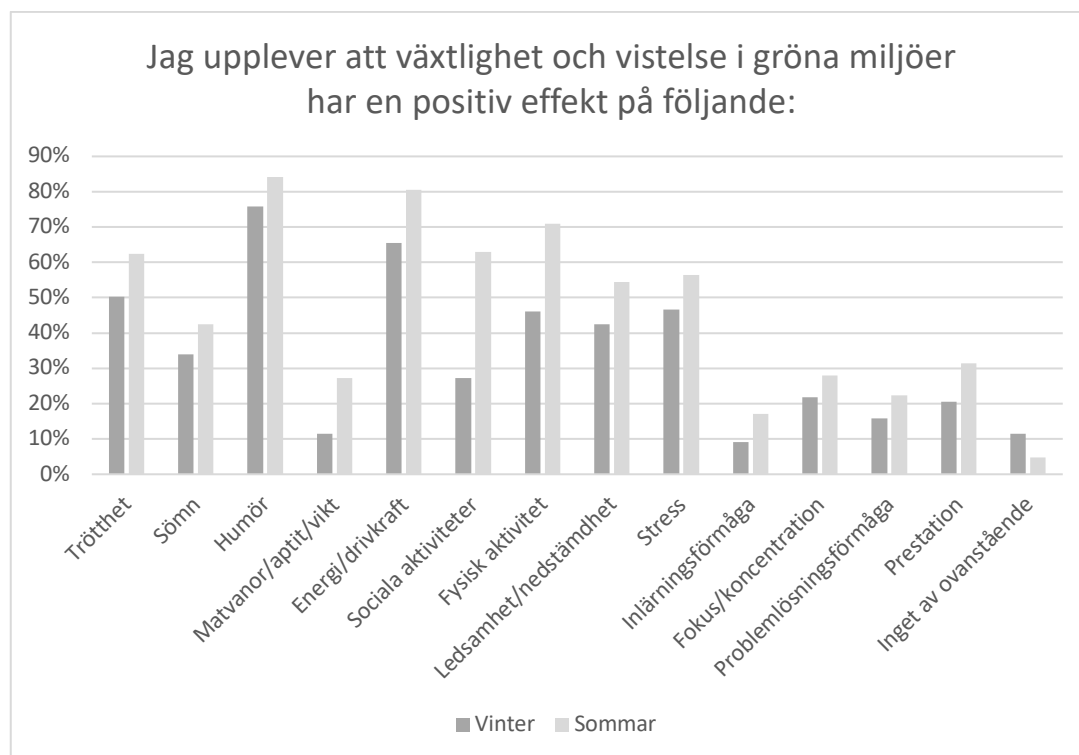
I en jämförelse av den totala upplevelsen och positiva effekten av växter och gröna miljöer mellan de fyra årstiderna (Figur. 28, s. 76) står det dock klart att vintern skattas tydligt lägre (M = 3,22) i jämförelse med våren (M = 4,59), sommaren (M = 4,53) och hösten (M = 4,05).



Figur 27. Växtlighetens positiva påverkan under vintern (M = 4,08).



Figur 28. Upplevelsen av växtligheten och dess positiva effekt – jämförelse mellan årstiderna.



Figur 29. Växtlighetens positiva effekt på olika indikatorer på depression, stress och kognitiv utmattning – jämförelse mellan vinter och sommar.

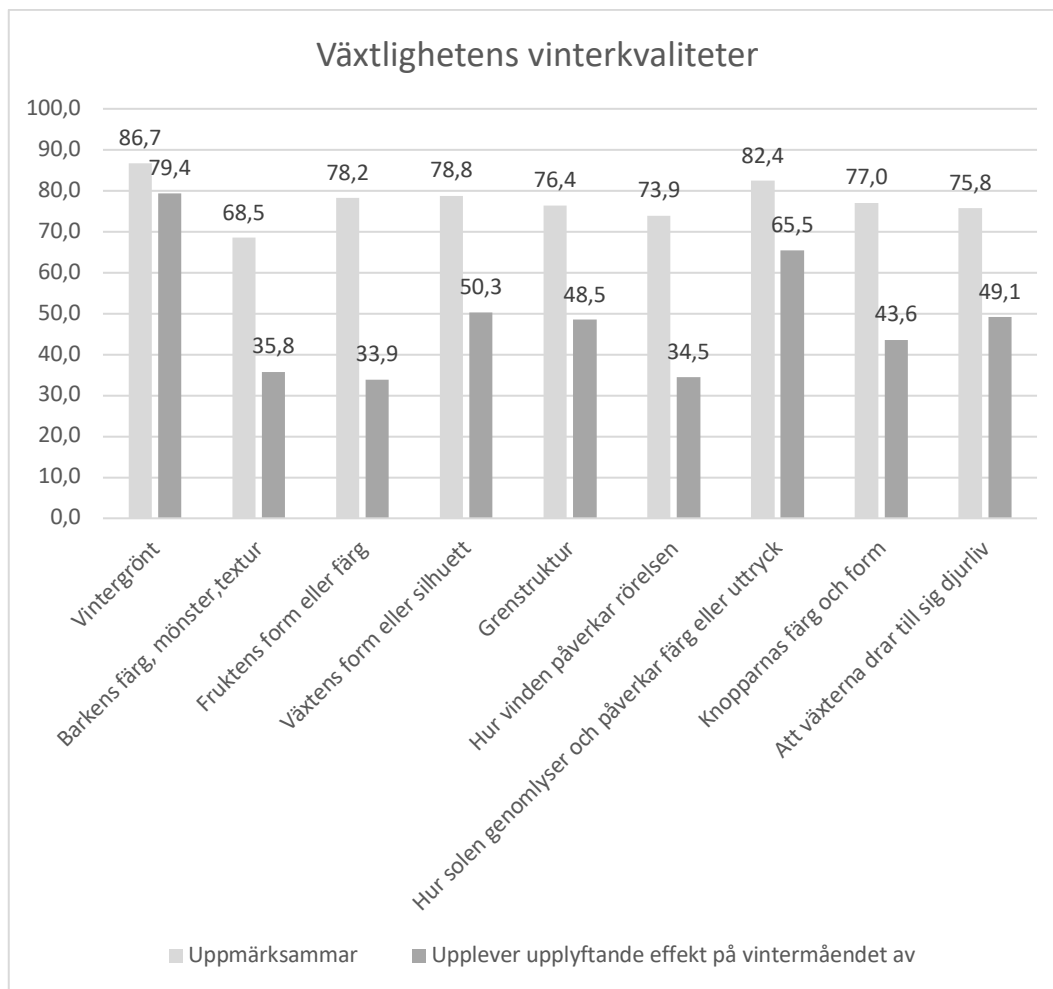
Figur 29 (s. 76) visar hur respondenterna svarar gällande vilka faktorer kopplade till depression, stress och kognitiv utmattning/attentional fatigue, som de upplever att växtlighet och vistelse i gröna miljöer har en positiv effekt på, under vinter- respektive sommarhalvår. Generellt upplever en högre andel av respondenterna en positiv effekt under sommaren, men även om vintern upplever en betydande andel av respondenterna en positiv effekt på ett flertal faktorer.

Främst utmärker sig humör, som en majoritet upplever en positiv effekt på även under vintern (76 %), samt energi/drivkraft (66 %). Ungefär varannan respondent upplever en positiv effekt på trötthet (50 %) stress (47 %), fysisk aktivitet (46 %), samt ledsamhet/nedstämdhet (42 %) av växtligheten under vintern. De faktorer som färre än var tredje deltagare upplever en positiv effekt på är matvanor/apetit/vikt, samt de fyra faktorerna kopplade till kognitiv utmattning/attentional fatigue.

4.4.2 Växternas vinterkvaliteter och deras upplyftande effekt

Deltagarna uppmärksammar i hög grad växternas olika vinterkvaliteter (Figur 30, s. 78). Minst uppmärksamhet ådrar sig barkens färg, mönster och textur (68,5 %) och allra mest uppmärksammas vintergröna växter (86,7 %).

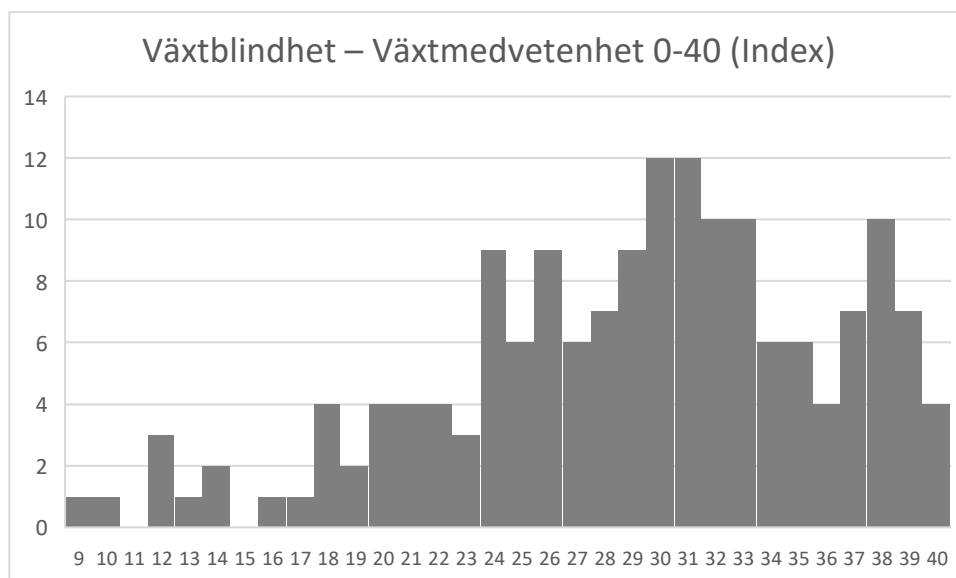
En varierande andel upplever också en upplyftande effekt på vintermånendet av respektive vinterkvalitet (Figur 30, s.78.). Även här utmärker sig vintergrönt med högst andel (79,4 %). Näst högst kommer hur solen genomlyser växten och påverkar färg eller uttryck (65,5 %). Ungefär varannan deltagare upplever en upplyftande effekt av växtens form eller silhuett (50,3 %), om växterna drar till sig djurliv (49,1 %) och av hur grenstrukturen avtecknas mot bakgrunden (48,5 %). Nästan lika många anger knopparnas färg och form (43,6 %), medan drygt en tredjedel anger barkens färg, mönster och struktur (35,8 %), hur vinden påverkar rörelsen i växten (34,5 %), samt fruktens form eller färg (33,9 %) som upplyftande för vintermånendet.



Figur 30. Jämförelse mellan vilka vinterkvaliteter som uppmärksammas, respektive upplevs ha en upplyftande effekt på vintermånendet.

4.4.3 Växtblindhet

Den sammanräknade skalan (0-40) som skapats utifrån de tio frågor som tillsammans indikerar graden av Växtblindhet – Växtmedvetenhet redovisas som histogram i Figur 31 (s.79). Respondenterna visar genom sina svar en tämligen hög grad av växtmedvetenhet ($M = 29,04$). Histogrammet visar en fördelning med två toppar, en som sammanfaller ganska väl med medelvärdet, samt en vid 38 poäng, vilket kan tolkas som att en grupp om c:a 20 % av respondenterna har en särskilt stark relation till och kunskap om växtligheten och därmed en hög nivå av växtmedvetenhet.



Figur 31. Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index) – Antal respondenter / total poäng.

I Figur 32-41 (s. 80-83) visas översiktligt svarsfrekvenserna på de tio ingående frågorna kopplade till växtblindhet och relationen till växter, sorterade på medelvärdet av respondenternas svar. Liksom tidigare är svarsgraderna ”4” och ”5” färgmarkerade. Det går att konstatera att växters betydelse för hälsa och välbefinnande ($M = 4,66$), samt den positiva påverkan av vistelse i gröna miljöer ($M = 4,50$), är de faktorer som är starkast när det kommer till hur respondenterna förhåller sig till växtligheten. Därefter placerar sig frågorna om den affektiva relationen till växter, d.v.s. att man tycker om ($M = 4,33$) och bryr sig om växter ($M = 4,26$).

Efter ett litet hopp nedåt i medelvärdena följer sedan intresse för växter ($M = 3,82$) och förmåga att urskilja detaljer bland växter ($M = 3,79$), samt ett kluster av de frågor som är kunskapsrelaterade gällande växternas betydelse för människan och ekosystemen ($M = 3,78$), förståelsen för växters behov/krav ($M = 3,52$), samt kunskapen om växters mångfald/olika arter ($M = 3,33$).

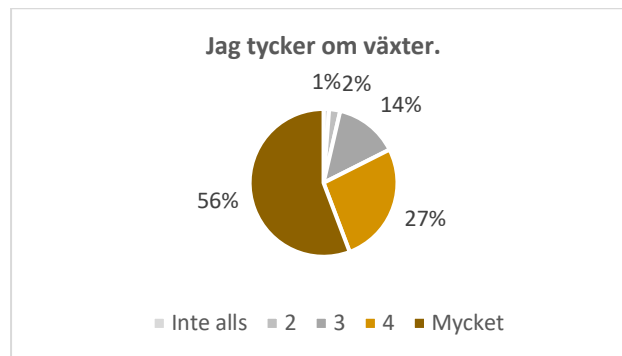
Den relativa relationen till växter kontra djur är i princip jämn ($M = 3,05$). Skillnaden utgörs av den lilla andel fler respondenter (2 %) som anser att växter är överlägsna djur totalt sett, utifrån intresse för, kunskap om, samt upplevelse av.



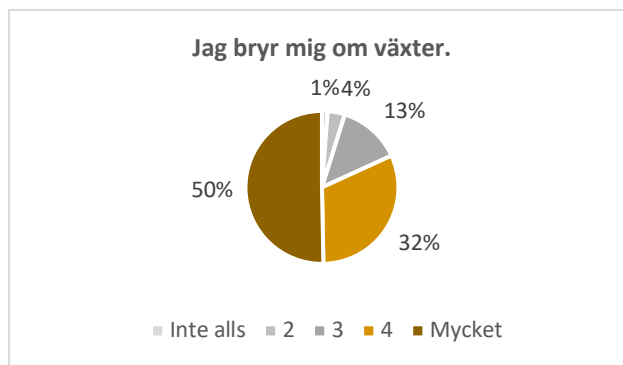
Figur 32. Växtblindhet: Växters betydelse för hälsa och välbefinnande ($M = 4,66$).



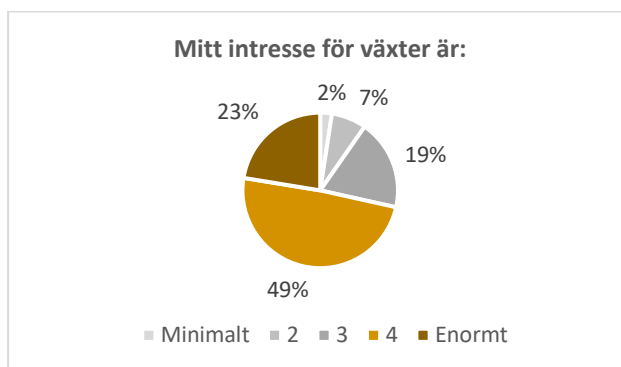
Figur 33. Växtblindhet: Positiv påverkan av vistelse i gröna miljöer ($M = 4,50$).



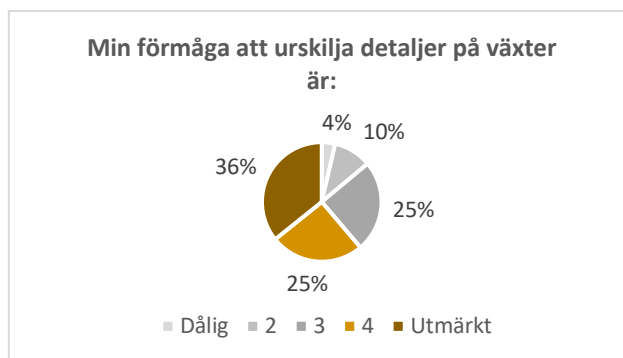
Figur 34. Växtblindhet: Tycker om växter ($M = 4,33$).



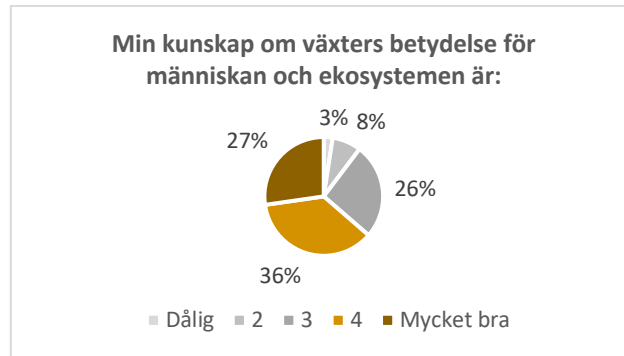
Figur 35. Växtblindhet: Bryr sig om växter ($M = 4,26$).



Figur 36. Växtblindhet: Intresse för växter ($M = 3,82$).



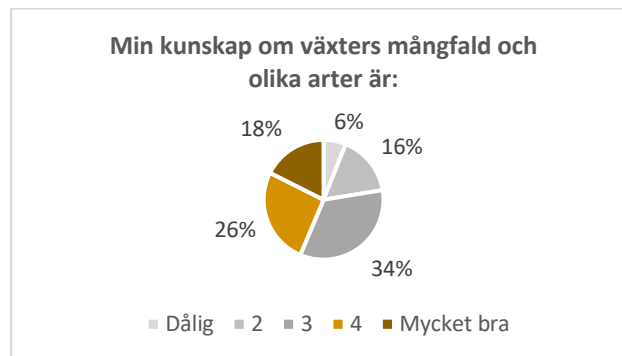
Figur 37. Växtblindhet: Förmåga att urskilja växters detaljer ($M = 3,79$).



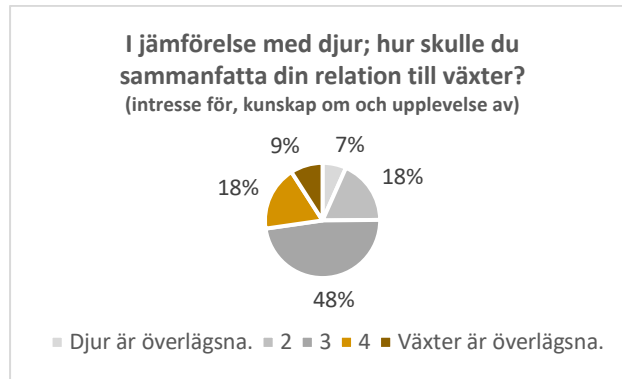
Figur 38. Växtblindhet: Kunskap om växters betydelse för ekosystem ($M = 3,78$).



Figur 39. Växtblindhet: Förståelse för växters behov ($M = 3,52$).



Figur 40. Växtblindhet: Kunskap om växters mångfald ($M = 3,33$).



Figur 41. Växtblindhet: Relation till växter i jämförelse med djur ($M = 3,05$).

4.4.4 Skillnad mellan olika grupper

Skillnad mellan kön

Liksom gällande vintermånaden undersöktes om det fanns några relevanta skillnader mellan hur olika grupper har svarat relaterat till växtblindhet.

Oberoende variabel: Kön
Beroende variabel: Växtblindhet – Växtmedvetenhet (Index)
Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män gällande växtblindhet - växtmedvetenhet.
Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan kvinnor och män gällande växtblindhet - växtmedvetenhet.

Genom ett T-test visades att kvinnor ($M = 29,77$) hade en genomsnittligt högre grad av växtmedvetenhet i jämförelse med män ($M = 26,95$) och att skillnaden var signifikant (p-

värde ,022).

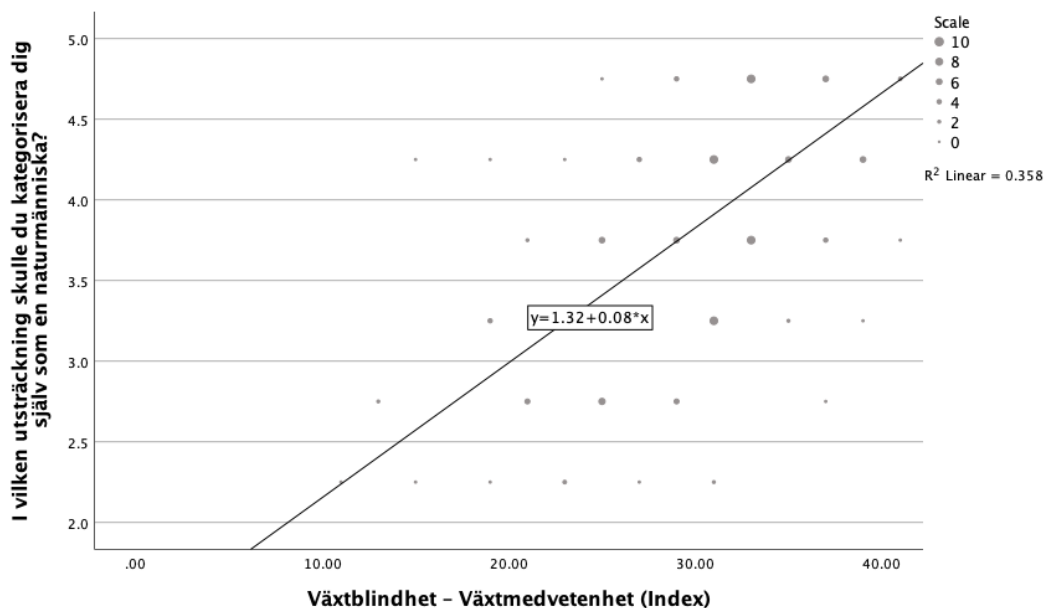
Korrelation mellan graden naturmänniska och graden Växtblindhet - Växtmedvetenhet

Variabel X: Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index)
Variabel Y: I vilken utsträckning man kategoriserar sig som naturmänniska.
Nollhypotes (H0): Det finns ingen relation mellan hur naturorienterad en person är och graden växtblindhet – växtmedvetenhet.
Alternativhypotes (H1): Det finns en relation mellan hur naturorienterad en person är och graden växtblindhet – växtmedvetenhet.

Utöver skillnaden mellan kvinnor och män visar Pearson's korrelationstest att den grad man kategoriserar sig som naturmänniska, med andra ord hur naturorienterad man är, har ett positivt samband med var man placerar sig på skalan Växtblindhet - Växtmedvetenhet

(,598), samt att denna korrelation är signifikant på 0,01-nivån (2-tailed). R^2 visar en förklaringsgrad – hur stor andel av variansen av den beroende variabeln som kan förklaras av den oberoende – på 35,8 %. Sambandet illustreras i Figur 42 (s. 84).

Det bör för tydlighetens skull påpekas att storleken på punkterna motsvarar antalet observationer vilket specificeras under *Scale* i övre högre hörnet. Detsamma gäller för samtliga korrelationsdiagram som följer, men skalan förändras mellan diagrammen beroende på hur många observationer som ansamlats i varje punkt.



Figur 42. Korrelation: Naturmänniska – Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index).

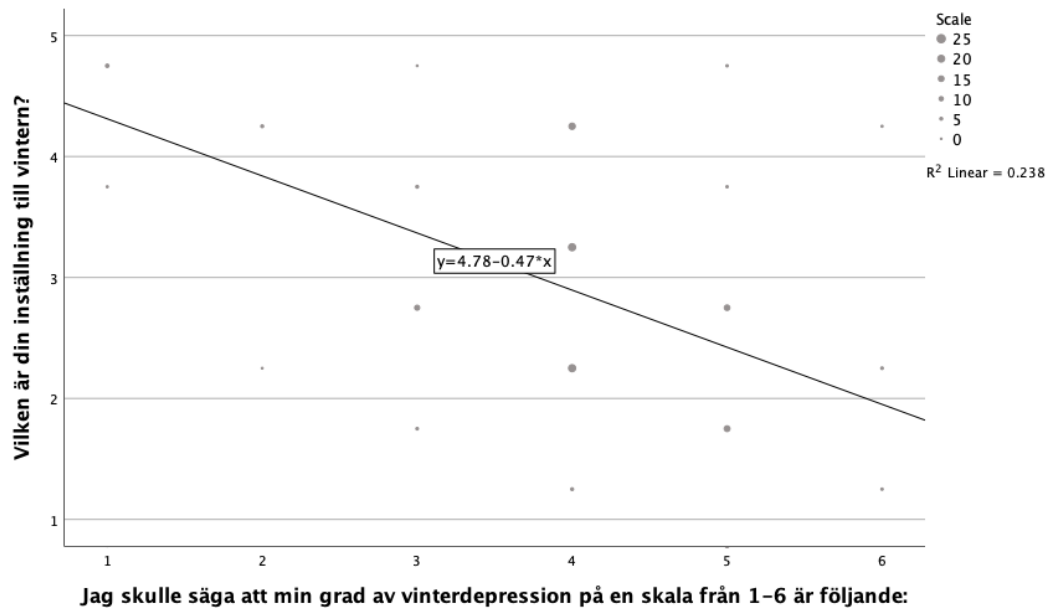
4.5 Relationen mellan vintern, vintermåendet och växtligheten

Variabel X: Vintermående 1-6, Vintermående (Index)
Variabel Y: Inställning till vintern (1 = Hatar vintern – 5 = Älskar vintern)
Nollhypotes (H0): Det finns inget samband mellan vintermåendet och inställningen till vintern.
Alternativhypotes (H1): Det finns ett samband mellan vintermåendet och inställningen till vintern.

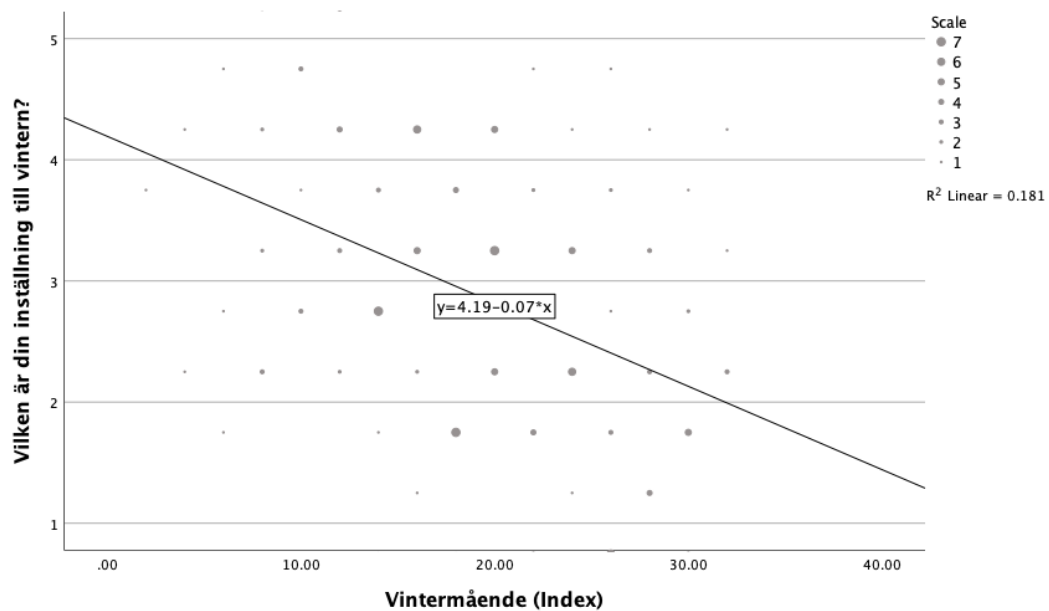
Pearson's korrelation visar också ett negativt samband mellan inställningen till vintern och vintermåendet, både i förhållande till den 6-gradiga skalan (-,487) och den sammanräknade skalan (-,425),

vilket illustreras i Figur 43 och 44 (s. 85). Observeras bör att en hög poäng på vintermåendet innebär en högre grad av vinterdepression, d.v.s ett sämre vintermående. Den negativa korrelationen innebär alltså i klartext att ju positivare inställningen till vintern är, desto lägre grad av vinterdepression. Korrelationen är signifikant på 0,01-nivån (2-tailed), med en förklaringsgrad (R^2) på 23,8% respektive 18,1%.

En svagare korrelation finns också mellan inställningen till vintern och graden av kognitiv utmattning/attentional fatigue (-,230), även denna signifikant på 0,01-nivån (2-tailed).



Figur 43. Korrelation: Inställning till vintern – Vintermående (1-6).

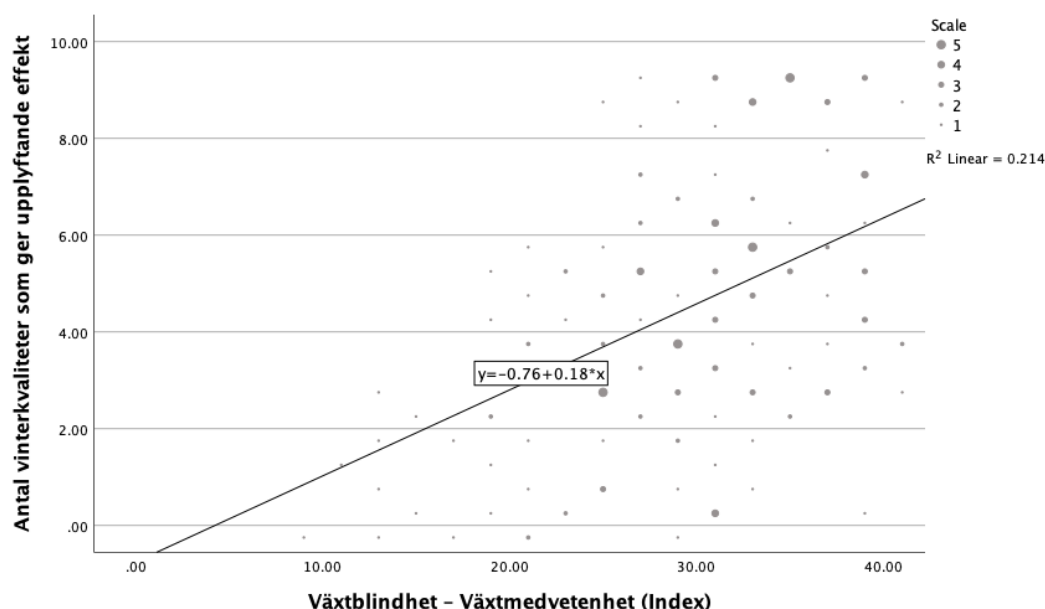


Figur 44. Korrelation: Inställning till vintern – Vintermående (Index).

Variabel X: Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index)
Variabel Y: Antal vinterkvaliteter som ger en upplyftande effekt
Nollhypotes (H0): Det finns inget samband mellan växtblindhet och antal växtkvaliteter som ger en upplyftande effekt på vintermåendet.
Alternativhypotes (H1): Det finns ett samband mellan växtblindhet och antal växtkvaliteter som ger en upplyftande effekt på vintermåendet.

Den går inte att konstatera ett direkt samband mellan vintermåendet och växtblindhet, utifrån den insamlade datan. Däremot finns ett samband mellan det antal vinterkvaliteter som respondenterna anser ger en upplyftande effekt på vinter-

måendet, med var man placerar sig på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet (,462). Sambandet är positivt och innebär alltså att ju högre växtmedvetenhet, desto fler är antalet vinterkvaliteter som upplevs som upplyftande. Även denna korrelation, som illustreras i Figur 45, är signifikant på 0,01-nivån (2-tailed). Förklaringsgraden (R^2) är 21,4%.



Figur 45. Korrelation: Antal vinterkvaliteter som ger upplyftande effekt – Växtblindhet - Växtmedvetenhet (Index).

4.6 Sammanfattning av resultaten

I linje med tidigare studier uppger sig 5,5 % av respondenterna ha en stor negativ påverkan på måendet under vintern och ytterligare 27,9 % en tydlig. Däremot syns ingen signifikant skillnad på vintermåendet, vare sig mellan kön eller olika ålderskategorier.

Trots att vintern är den årstid som skattas lägst när det kommer till upplevelsen och den positiva effekten av växter och gröna miljöer, anser nästan 3 av 4 respondenter att de upplever en positiv effekt även under vintern (73,4 %), som främst påverkar humör och energi/drivkraft.

Av de vinterkvaliteter som flest (79,4 %) uppger sig få en upplyftande effekt av utmärker sig främst vintergröna växter. Andra betydelsefulla vinterkvaliteter, som omkring varannan respondent uppger vara upplyftande för vintermånadet, är: hur solen påverkar färg och uttryck, växtens form/silhuett, grenstruktur och om växten drar till sig djurliv.

Hur stort antal växtkvaliteter respondenterna uppger har en upplyftande effekt har ett positivt samband med hur de placerar sig på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet. Ju högre grad av växtmedvetenhet desto fler vinterkvaliteter upplever man en positiv effekt av. Därmed tycks växtblindhet kunna ha en indirekt påverkan på vintermånadet även om inget direkt samband finns. Ett direkt och signifikant samband har däremot kunnat påvisas mellan vintermånadet och inställningen till vintern, där de som gillar vintern mest också verkar vara de som mår bäst.

DISKUSSION

5.1 Metoddiskussion

5.1.1 Studiens styrkor och svagheter

Den internetbaserade enkäten med slutna frågor och skalor, har potentialen att nå ut till många, är förhållandevis snabb för respondenten att besvara och är dessutom enkel och effektiv både att administrera och analysera, utan några större risker för felinmatningar av data så länge enkätverktyget tillhandahåller datafiler anpassade för statistisk analys. Därmed förenklas både datainsamlandet och analysen, vilket möjliggör hanterandet av en stor mängd data utan att ta orimligt mycket tid i anspråk. Detta är några av de främsta fördelarna med metoden (Bryman 2018). Det finns dock nackdelar både med den internetbaserade enkäten som metod och med urvalsmetoden som tillämpats i denna studie. Dessa rör främst studiens validitet och generaliserbarhet. Som Bryman (2018) påpekar har enkätstudien i allmänhet låg intern validitet men hög extern validitet – om sannolikhetsurval tillämpats.

Eftersom urvalsmetoden som använts i denna studie inte är sannolikhetsbaserad, kan urvalet inte heller hävdas vara representativt för populationen – ett faktum som är helt uppenbart om man exempelvis ser till andelen kvinnor respektive män som besvarat enkäten. Även om urvalsmetoden hade varit randomiserad, hade dock vissa delar av populationen troligen varit mer benägna att svara än andra, exempelvis p.g.a. intresse för enkätens innehåll. Genom användandet av ett bekvämlighetsurval är resultatet svårt att generalisera och dra allmänna slutsatser ifrån (Bryman 2018), även om det kan ge indikationer som är värda att beakta. Det har dock förenklat förfarandet med att nå ut till målgruppen och sannolikt bidragit till ett högre antal svar.

Enkäten utformades i en tidig del av arbetsprocessen. Medan *Seasonal Pattern Assessment Questionnaire* (SPAQ) var ett tillgängligt instrument att utgå ifrån gällande undersökandet av vintermåendet, hittades inget lämpligt motsvarande gällande varken inställningen till vintern eller växtblindhet. Först längre in i

processen, efter enkätens svarsperiod, stöttes *Wintertime Mindset Scale* (WMS) på i litteraturen. Eftersom inställningen till vintern visat sig spela en viktig roll i förhållandet mellan vintern och vintermnåendet hade det varit mer fördelaktigt för studien att använda sig av en sammanslagen skala baserad på flera item, vilken eventuellt hade kunnat ge tydligare och mer nyanserat resultat.

De beskrivna instrument som undersökte växtblindhet i litteraturen var riktade till barn och kändes inte användbara. Istället utformades egna frågor. Dessa avvek från den renodlade Likert-skalan mellan ”Instämmer inte alls” – ”Instämmer fullständigt” och utformades istället med andra svarsalternativ, dock fortfarande på en 5-gradig skala med neutral mitt. Resultatet visar att respondenterna landar högt på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet utifrån frågorna kopplade till växtblindhet. Det kan förstås vara en korrekt bild av respondenternas låga grad av växtblindhet, men det kan också indikera att frågorna borde ställts annorlunda, alternativt med fler svarsgrader, för att möjliggöra en mer nyanserad analys. Ytterligare en förklaring skulle kunna vara *Better than average*-effekten, d.v.s. att människor har en tendens att värdera sina förmågor som bättre än genomsnittets.

Studien undersöker flera faktorer som endast studerats i begränsad omfattning tidigare, vilket gör det svårt att jämföra resultaten med tidigare forskning. Detta gäller exempelvis växtblindhet i en landskapskontext, växtkvaliteter på detaljnivå i relation till restorativ effekt, samt årstidernas påverkan av naturens hälsofrämjande egenskaper. Även om metoderna hade kunnat finslipats, utgör studien trots allt en språngbräda inför framtida studier inom området.

5.1.2 Användandet av Likert-skalor som data på intervallnivån

Användandet av Likert- och Likert-liknande skalor har inför analysen inneburit flera beslut. Strikt sett är en Likert-skala ett exempel på data på ordinalnivån, d.v.s. skalan har en rangordnande funktion. Detta eftersom det, till skillnad från data på intervallnivå, inte finns ett exakt avstånd mellan de olika svarsgraderna. Inom flera forskningsfält, däribland psykologi och beteendevetenskap, används insamlad data trots detta som om den vore på intervallnivå och resultaten tolkas därefter, ofta utan närmare eftertanke (Grankvist 2019). Detta sätt att undgå problemet möjliggör användandet av parametriska analyser, såsom aktuella i denna studie Pearson's korrelation, Independent-samples T-test och One-way ANOVA, trots att icke-parametriska alternativ vore mer korrekt att använda men också till viss del mer begränsande och mindre kraftfulla. Den stora mängden forskning som använder ordinaldata på intervallnivå går inte heller att bortse ifrån.

Norman (2010) menar, med hänvisning till empiriska studier, att även om datan är ordentligt snedfördelad och samplings-storlekarna låga har ANOVA visat sig vara

robust, med den betydelse att normalfördelningen därmed kan bortses från om samplingsstorleken är större än 5. Även Pearson's korrelation är robust när det kommer till snedfördelad data, icke-normalitet och ordinala skalor, vilket Norman (2010) bekräftar genom att sambandstesta resultaten från parametriska Pearson's korrelation och icke-parametriska Spearman's korrelation. Även i de korrelationer som innehöll mest snedfördelad data var sambandet nära 1 (d.v.s. det högsta möjliga) och de båda testen uppvisade därmed i det närmaste likvärdiga resultat.

Vad gäller Likert-skalor presenterar Norman (2010) några ståndpunkter. Den första innebär att sammanslagna Likert-skalor bör räknas som på intervallnivå, även om de ingående frågorna är på ordinalnivå. Den andra pekar på det faktum att det inte går att garantera avståndet mellan de olika svarsgraderna, men Norman (2010) argumenterar för att detta inte har någon statistisk betydelse, eftersom datorn utgår ifrån siffrorna som representerar svarsalternativet i sina uträkningar. Det är alltså hur vi tolkar dem och i vilken kontext som har betydelse och därmed får rimligheten i hur vi använder skalorna bedömas från gång till gång.

Utifrån denna bakgrund har parametriska test valts i analyserna och ordinaldata har behandlats som intervalldata, oavsett om det varit i enskilda item eller sammanslagna skalor, utan att det har bedömts som en stor risk för felaktiga resultat och slutsatser. I korrelationsanalyserna har för säkerhets skull jämförelse gjorts med Spearman's rho, som visat liknande resultat på samma signifikansnivå. För enkelhetens och läsbarhetens skull har dessa dock inte redovisats parallellt.

En av de största fördelarna med användningen av parametriska test i denna studies analyser har varit användandet av medelvärden, vilket varit ändamålsenligt inte minst för att det är ett invariant sätt att hantera, förstå och jämföra värden. Det är dock viktigt att påminna sig om just det faktum som tidigare nämnts att medelvärdet representerar de siffror som satts på svarsalternativen och att det till skillnad från data som de facto befinner sig på intervall- eller kvotnivå inte är ett exakt värde utan snarare ett konceptuellt.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Tolkning av korrelationernas styrka och relevans

För att avgöra ett sambands styrka använder olika forskningsfält olika riktvärden, vissa mer generösa och andra något striktare, med hänvisning till olika författare. Inom bl.a. psykologi och hälsovetenskap refereras ofta till Cohen (1988, se Pallant 2020). Cohen drar gränsen för ett svagt samband vid $r < ,30$ och ett starkt samband

vid $r > ,50$. Däremellan är sambandet medelstarkt. Sambandets styrka är oberoende av om det är en positiv eller negativ korrelation.

Som komplement till sambandets styrka visar förklaringsgraden (R^2) hur stor andel av variansen av den beroende variabeln i ett antaget orsakssamband, som kan förklaras av den oberoende variabeln (Pallant 2020) och inte istället av andra variabler eller slumpen.

I denna studie har de flesta av korrelationerna varit medelstarka och haft en förklaringsgrad på runt 20 %. Det betyder att andra variabler kan ha större betydelse, eller att flera faktorer kan samverka på ett sätt som inte undersökts genom denna studie eller de analysmetoder som använts.

5.2.2 Växtlighetens betydelse för vintermåendet

Få studier har undersökt hur naturens välgörande förmåga förändras genom årstiderna och vilka av växternas attribut som är mest betydelsefulla för människans mående under den avlödade vintersäsongen i den tempererade klimatzonen. Denna studie visar att en stor andel av respondenterna upplever en positiv effekt av gröna miljöer under vintern (73,4 %) även om vintern är den årstid som skattas lägst. Flest anger en positiv effekt på humör respektive energi/drivkraft, men även aspekter som trötthet, stress, fysisk aktivitet samt ledsamhet/nedstämdhet anges påverkas positivt av nästan hälften av respondenterna. Även andra studier bekräftar gröna miljöers positiva effekt under vintern på en rad olika mentala aspekter: ångest, depression och stress (Brooks et al. 2017), humör, positiva känslor, känslan av återhämtning och känslan av vitalitet (Bielinis et al. 2018), samt ökad avslappning, lägre nivå av negativa känslor och ångest (Song et al. 2013).

En högre andel respondenter uppger att de upplever en positiv effekt av växtligheten under sommaren jämfört med vintern, på samtliga av de aspekter anknutna till vintermåendet som undersöks i studien. Störst är skillnaden mellan de båda årstiderna avseende social respektive fysisk aktivitet. Zhou et al. (2022) konstaterar att sommaren till skillnad från vintern gynnar fysisk aktivitet, med en sekundär effekt på mental återhämtning. Annars är de studier som jämför positiva effekter av gröna miljöer mellan årstiderna få och visar inte alltid samstämmiga resultat. Dessutom jämförs inte alltid samma årstider. Bielinis et al. (2018) såg i högre grad positiva resultat på bland annat humör och återhämtning under vintern i jämförelse med våren, men det kan ha berott på myggor. Brooks et al. (2017) såg ingen signifikant skillnad i positiv effekt på ångest, stress eller depression mellan vintern och hösten. Enligt Wang & Zhao (2020) hade vintern sämst potential gällande mental återhämtning.

Vintergröna växter pekats ut som den vinterkvalitet som flest respondenter upplever en upplyftande effekt på vintermånendet av (79,4 %) utifrån studiens resultat. Att andelen vintergröna växter bör vägas in i utformningen av utemiljöer i syfte att främja den mentalt återhämtande funktionen, påpekas också av bl.a. Zhou et al. (2022), Duan et al. (2024) och Wang & Zhao (2020). Resultatet pekar dock också på flera andra vinterkvaliteter som presumtivt har en upplyftande effekt på vintermånendet, däribland hur solen genomlyser växten och påverkar färg och uttryck. Denna vinterkvalitet anges av 65,5 % av respondenterna och placerar sig därmed som näst viktigast. Det kan förstås diskuteras huruvida den upplyftande effekten främst är kopplad till solljuset snarare än växten i sig och om formuleringen skulle omfatta ljusets påverkan snarare än solens, men oavsett är växtens egenskaper såsom transparens, textur och färg avgörande för vilken effekt ljusets inverkan får på upplevelsen. På samma vis avgörs vindens möjlighet att påverka växtens rörelse, vilken förvisso en lägre andel respondenter upplever som upplyftande (34,5 %), av växtens fysiska flexibilitet. Båda dessa kvaliteter är efemerala i sin karaktär och kopplade till mjuk fascination – ett av de karaktärsdrag som utmärker en restorativ miljö i *Attention Restoration Theory* (ART). Liksom de flesta andra av vinterkvaliteterna, finns inga studier att jämföra med, utan kopplingarna får göras teoretiskt i enlighet med beskrivningarna om respektive vinterkvalitet.

Samtliga av de undersökta kvaliteterna anses vara upplyftande av minst en tredjedel av respondenterna och kan därmed anses ha en betydelse i vinterlandskapet. Eftersom det är individuellt vilka vinterkvaliteter som har en positiv påverkan på vintermånendet och de dessutom fyller olika funktioner är det motiverat att flera vinterkvaliteter får utrymme parallellt med varandra i gröna miljöer, ett resonemang som kommer att återkomma senare i diskussionen. Vilka vinterkvaliteter som bör prioriteras kan variera beroende på sammanhang och syfte.

5.2.3 Fenomenet växtblindhets roll

Studien pekar på ett samband mellan respondenternas placering på skalan Växtblindhet – Växtmedvetenhet och antalet växtkvaliteter de anser vara upplyftande (,462). På så vis skulle fenomenet växtblindhet kunna ha en indirekt påverkan på vintermånendet, även om ett sådant påstående behöver underbyggas av mer forskning. Resultatet ställer sig därmed bakom, om än i vaga termer, tidigare studies idé om att de hälsomässiga fördelarna i gröna miljöer kan kopplas till förmågan att läsa av den biologiska mångfalden och att denna förmåga behöver förbättras för att fler ska gynnas av växtlighetens positiva effekter (Southon et al 2018).

Graden av Växtblindhet-Växtmedvetenhet korrelerar också med hur naturorienterade respondenterna anser sig vara (,598). Att förmågan att avgöra den biologiska mångfalden i en utemiljö är kopplad till individens naturorientering genom antingen en starkare relation till naturen eller större ekologisk kunskap om den, förekommer i litteraturen sedan tidigare (Gunnarsson et al. 2017; Southon et al. 2018; Meyer-Grandbastien 2020). Att denna förmåga, eller omvänt oförmåga, inte kopplats till fenomenet växtblindhet i tidigare studier kan bero på att begreppet främst används inom utbildningsvetenskap och ses som ett pedagogiskt problem.

Förmågan att läsa av den biologiska mångfalden i landskapet har visat sig påverkas av faktorer såsom färg, form och höjd (Southon et al. 2018; Gonçalves et al. 2021), varför växter som har sådana kvaliteter och kan kontrastera med varandra skulle kunna ha betydelse för det i slutänden hälsomässiga utfallet.

5.2.4 Inställningen till vintern

Resultatet visar en korrelation mellan en positiv inställning till vintern och graden upplevd vinterdepression (-,487), även om inställningen i denna korrelation begränsats till en enda fråga med svarsgrader mellan ”Avskyr vintern!” och ”Älskar vintern!”. Leibowitz & Vittersø (2020) hävdar att inställningen till vintern bör vägas in i studier om vintermåendet och att ett positivt *winter mindset* har ett starkt samband med vintermåendet. Genom kryssfrågorna som ställdes i enkäten framgår att de aspekter som verkar ha störst inverkan i respondenternas inställning till vintern är kopplade dels till vintermörkret och dels att respondenterna sällan får uppleva sin idealbild av vintern, utan istället tycker att vinterlandskapet i sydvästra Skåne karaktäriseras av ”regn och blåst” och oftast är ”grått och trist”. Andelen respondenter som säger sig gilla snö är hög (68,5 %) och flertalet känner sig dessutom uppgigade av snö – en effekt som också Marqueze et al. (2015) noterat i sin studie.

Avsaknaden av snö i det vintermörka landskapet i sydvästra Skåne, skulle kunna vara en bakomliggande, eller åtminstone förstärkande, orsak till att ökad trötthet, minskad energi/drivkraft och ökad mängd sömn är de tre faktorer kopplade till vintermåendet som respondenterna i högst grad instämmer i. Leibowitz (i Fagerström 2023) påpekar att fler platser kommer upplevas som mörka i brist på snö i takt med klimatförändringarna. Till det hör att även om antalet dagar med snö har minskat i takt med den temperaturökning som skett de senaste femtio åren, har vita vinterdagar även tidigare varit undantag snarare än regel i sydvästra Skåne (Fagerström 2023). På så vis kan klimatförändringarna få större konsekvenser på vintermåendet längre norrut där man på ett mer självklart vis förutsätter att vintern är vit. Detta när den känslomässiga relationen till vintern, som är kopplad till

aktiviteter, traditioner och säsongrelaterade attribut och som är förankrad i kultur och identitet (Palang et al. 2005; Finlay 2018), utmanas.

Leibowitz (i Fagerström 2023) menar att det går att påverka den egna inställningen till vintern och lära sig att uppskatta den mer, exempelvis genom att bättre anpassa sig till den. Ett annat sätt skulle kunna vara att medvetet träna upp förmågan att uppfatta omgivningen (Gifford 2014). Därmed skulle förutsättningarna öka för att uppskatta vinterlandskapets attribut – såsom fascinerande knoppar och fraktala grenverk – även i det snölösa landskapet.

Vi vet egentligen inte mycket om den långsiktiga psykologiska responsen på förändringar av årstiderna som följd av klimatförändringarna. Brassley (1998) påpekar att små förändringar i landskapet kan uppfattas som positiva, medan stora förändringar ofta uppfattas som negativa, vilket också påtalas av Clayton (2020) som menar att om skillnaden mellan det förväntade och det upplevda blir tillräckligt stor kan det ge upphov till oro och ångest. Upplevelsen av att årstiderna yttrar sig annorlunda i landskapet kan på så vis ge upphov till klimatångest, eftersom förändringarna bekräftar det faktum att klimatförändringarna pågår med de konsekvenser det i framtiden kan innebära för en själv, ens närstående och för samhället i stort (Clayton 2020).

5.2.5 Vikten av vinteraspekten i landskapsplanerandet

Vintern är, som Jakstis & Barnes (2024) uttrycker det, förbisedd – detta trots att den påverkar människan en stor del av året. Det är definitivt lättare att bortse från vinteraspekten i landskapsplanerandet, men är det rimligt att göra det?

De flesta av vinterns komponenter som har en direkt påverkan på oss människor – såsom dagslängd, temperatur, nederbörd, vind – kan vi inte påverka utan endast hitta olika sätt att hantera. Det gäller inte växtligheten. Genom att medvetet skapa gröna miljöer som korresponderar till människans behov, preferenser och respons – utifrån den sparsamma mängd forskning som hittills finns som tar årstiderna i beaktan och den med tiden förhoppningsvis växande kunskapen inom området – kan de hälsofrämjande effekterna av natur och naturlika miljöer som bevisligen finns, omfatta även den långa, mörka vintern. Följande aspekter är värda att ha i åtanke, som motiverar vikten av att väga in vinteraspekten i landskapsplanerandet:

Den hälsofrämjande aspekten

Denna studie visar att 27,9 % av respondenterna har en tydlig och ytterligare 5,5 % en stor negativ påverkan på sitt mående under vintern. Samtidigt pekar den sammantagna forskningen, både genom studiens egna resultatet och i

referenslitteraturen, att det finns en hälsofrämjande potential även i vinterlandskapet, vilket redan diskuterats.

Väderleken har dock konstaterats kunna innebära en utmaning för utevistelse och därmed förhindra mental återhämtning i utemiljö (Hartig et al. 2007), vilket delvis kan förklaras genom den minskade graden fysisk aktivitet till följd av vinterklimatet (Zhou et al. 2022). Potentialen att förbättra utemiljöer så att upplevelsen och de hälsomässiga fördelarna i lika hög grad omfattar vintern bör vara en ambition i varje projektering. Särskilt den mentala hälsan bör prioriteras i förhållande till hur gröna miljöer utformas (Olszewska-Guizzo 2023) och vinterlandskapet bör i detta avseende ägnas särskild omtanke.

Hidalgo (2021) pekar på den mentalt återhämtande effekten av tillförd vegetation i urbana vintermiljöer, även om en större andel deltagare i studien föredrog tillfört ljus framför vegetation, vilket drar tankarna till yttrandet att en miljö inte behöver vara välgörande bara för att man tycker om den (Olszewska-Guizzo 2023) och att det till och med kan vara så att preferensen för en miljö styrs av dess restaurativa förmåga (Van den Berg et al. 2003). Att med omsorg planera in en variation av växter med utmärkande vinterkvaliteter i gröna miljöer kan alltså både förbättra den restaurativa förmågan, preferensen för miljön och i förlängningen dess i övrigt hälsofrämjande egenskaper.

Den attraherande aspekten

De hälsofrämjande egenskaperna hänger naturligtvis på att människor vistas i miljön. Närheten till grönområden och att de upplevs som behagliga och attraktiva är två avgörande faktorer (Abraham et al. 2010). Särskilt i urbana sammanhang, där tillgången till och samhörigheten med naturen inte är självklar, blir de gröna miljöerna och deras utformning av stor betydelse och kan potentiellt göra stor skillnad för människors vintermående.

Szczepańska & Pietrzyk (2022) lyfter fram vegetationens betydelse för hur en stadsmiljö upplevs under vintern. Några viktiga aspekter som framkommit genom denna studie och kan kopplas till växtlighetens vinterkvaliteter är följande: En bra balans mellan vintergröna och lövfällande växter är betydelsefull både för upplevelsen av utemiljön och för den mentala återhämtningen (Zhou et al. 2022; Wang & Zhao 2020; Yan et al. 2023; Duan et al. 2024 och Eroğlu et al. 2012). Vinterblommande växter kan påverka den upplevda tryggheten (Eroğlu et al. 2012). Färg kan påverka den upplevda biologiska mångfalden (Southon et al. 2018). Rörelse får en plats att kännas mer levande och attraherar platsen dessutom djur ökar känslan av samhörighet med naturen (Olszewska-Guizzo 2023).

Den tids- och rumsorienterande aspekten

Det säsongsbetonade landskapet påminner oss om tidens gång och visar tecken på både det förflutna och framtiden. Att orientera oss i tid och rum är ett mänskligt behov (Stobbelaar och Hendriks 2007). Betydelsen av att kunna följa årstidernas gång har uttryckts bl.a. i samband med äldrevård (Bengtsson & Carlsson 2013) och trädgårdsterapi (Grahm et al. 2010). På så vis skulle man kunna tänka sig att de landskapsattribut som förknippas med årstiden blir extra viktiga och bör förstärkas. Vintertid blir detta mest betydelsefullt på de platser som används mest frekvent eller som ses också inifrån, såsom längsmed huvudstråk genom parker, vid entréer, vid torg och gågator, på skolgårdar och vid vård- och äldreboenden.

När det gäller den rumsorienterande aspekten riskerar vissa utemiljöer bli karaktärlösa och anonyma under den avlödade vintern, om de inte har några vinterkvaliteter som utmärker sig. Vintergröna pelarformade växter kan fylla en roll som landmärke (Olszewska-Guizzo 2023), men också träd och buskar med uppseendeväckande bark eller en anmärkningsvärd trädkrona kan fylla en orienterande och identitetsbärande funktion.

Den pedagogiska aspekten

Som tidigare diskuterats, visar resultatet av studien ett samband mellan hur växtmedveten man är och hur många av växternas vinterkvaliteter man upplever har en upplyftande effekt på vintermånendet. Ampraziz & Papadopoulou (2020), pekar på att växtblindhet kan ha en hämmande verkan på FN's globala mål om hållbarhet, bl.a. avseende god hälsa och utbildning, detta dels genom en bristande förståelse för växternas betydelse för ens dagliga liv och dels en bristande förmåga att uppfatta detaljer i vegetationen. I mångt och mycket ringar de två utgångspunkterna in den grundläggande tanken bakom denna studie, som även om den långt ifrån är undersökt fullt ut finner visst stöd i litteraturen. Souton et al. (2018) ger uttryck för att förmågan att avläsa biologisk mångfald behöver förbättras för att de hälsomässiga fördelarna med artrika miljöer ska komma fler till gagn. Denna förmåga tycks dessutom vara kopplad till ett eko-centriskt synsätt eller naturorientering (Gunnarsson et al. 2017; Southon et al. 2018; Meyer-Grandbastien 2020), vilket stödjs även av denna studie.

Ur denna synvinkel är den pedagogiska aspekten av yttersta vikt. På samma vis som bl.a. Malmö stad arbetar med att synliggöra trädets ekosystemtjänster föreslås härmed att växtlighetens olika kvaliteter genom årstiderna synliggörs – som en intresseväckande, utbildande och i förlängningen kanske hälsobringande ögonöppnare för vinterlandskapets variationsrikedom, bortom det vid första anblick oidentifierbara bruna virrvarret av vintervegetation.

5.3 Framtida forskning

Årstiderna innebär på tempererade breddgrader uttalade säsongsvariationer, som påverkar det visuella landskapet såväl som människans hälsa och välbefinnande. Mer forskning behövs som tar de olika årstiderna, inte minst vintern, i beaktan. Vi behöver förstå vilken relation vi har till vintern och vinterlandskapet, samt hur denna relation påverkar oss fysiskt, mentalt och socialt – särskilt i en tid då klimatförändringarna riskerar utmana våra djupt rotade föreställningar om vad vintern är och hur den ska vara. Både kvantitativa och kvalitativa studier har mycket att tillföra på detta område.

Både studier in situ och experimentella studier beträffande hur växternas vinterkvaliteter upplevs och påverkar vintermåendet skulle behövas för att komplettera resultatet av denna studie. Neuro-imaging för att mäta hjärnvågornas respons hade tillfört ytterligare en dimension på sådana studier, liksom andra psykofysiologiska mätmetoder såsom av hjärtrytm och kortisolnivåer.

Växtblindhet i förhållande till landskapsupplevelse och växtlighetens positiva inverkan på hälsa och välbefinnande är också fortsatt ett intressant forskningsämne.

Uppföljande studier som syftar till att kartlägga relationen mellan vintern, vintermåendet och växtligheten, inklusive modererande och medierande faktorer, behövs för att bekräfta resultaten och göra dem generaliserbara, samt tillföra ytterligare kunskap och högre grad av tillförlitlighet.

SLUTSATS

I denna studie har relationen mellan vintern, vintermånendet och växtligheten undersökts, med fokus på växtlighetens potential att påverka vintermånendet, vilka av växternas vinterkvaliteter som utmärker sig, huruvida växtblindhet har någon betydelse, samt om några andra inverkande faktorer kunnat identifieras. Studiens resultat tyder på att:

- Växtligheten och gröna miljöer har en god potential att påverka vintermånendet, men vinteraspekten bör ges större utrymme i planering och gestaltning. Samtidigt som energiförlust och humörpåverkan är karakteristiska symptom på vinterdepression, tycks växtligheten kunna påverka just dessa faktorer positivt i störst utsträckning. Vintern är dock den årstid som skattas lägst i förhållande till total upplevelse och positiv effekt.
- Vintergröna växter verkar generellt sett vara den av växternas vinterkvaliteter som har en upplyftande effekt på flest människor. Det utesluter dock inte betydelsen av andra vinterkvaliteter – både gällande deras inverkan på vintermånendet och deras betydelse för upplevelsen av gröna miljöer.
- Fenomenet växtblindhet kan inte utifrån studiens resultat antas ha en direkt påverkan på vilken effekt växtligheten får på vintermånendet, men verkar vara en begränsande faktor för hur många växtkvaliteter man upplever som upplyftande. Graden av Växtblindhet – Växtmedvetenhet tycks också sammanfalla med graden naturorientering. Dessa resultat går i linje med tidigare studier som pekar på att förmågan att uppfatta biologisk mångfald kan vara en begränsande faktor för växtlighetens välgörande potential.
- Inställningen till vintern tycks kunna ha en mer direkt inverkan på vintermånendet, där en positiv inställning korrelerar med ett bättre mående.

Även om studien lutar sig mot tidigare forskning och befintlig litteratur, är denna begränsad och inte alltid samstämmig. Fler studier inom området är nödvändiga för att på säkrare grund generalisera och utöka mängden befintlig kunskap.

Referenser

- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*. 55, 59-69.
<https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>
- Amprazis, A. & Papadopoulou, P. (2020). Plant blindness: a faddish research interest or a substantive impediment to achieve sustainable development goals?. *Environmental Education Research*. 26(8), 1065-1087.
<https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1768225>
- Bengtsson, A. & Carlsson, G. (2013). Outdoor environments at three nursing homes - qualitative interviews with residents and next of kin. *Urban Forestry & Urban Greening*. 12(3), 393-400.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.03.008>
- Bielinis, E., Omelan, A., Boiko, S. & Bielinis, L. (2018). The restorative effect of staying in a broad-leaved forest on healthy young adults in winter and spring. *Baltic Forestry*. 24(2), 218-227.
<https://balticforestryojs.lammc.lt/ojs/index.php/BF/article/view/204> [2024-04-17]
- Bogren, J., Gustavsson, T. & Loman, G. (2019). *Klimatförändringar: Naturliga och antropogena orsaker*. 4 uppl., Studentlitteratur.
- Brassley, P. (1998). On the unrecognized significance of the ephemeral landscape. *Landscape research*. 23(2), 119-132.
<https://doi.org/10.1080/01426399808706531>
- Brooks, A.M., Ottley, K.M., Arbuthnott, K.D. & Sevigny, P. (2017). Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology*. 54, 91-102.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.10.004>
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl., Liber AB.

- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*. 74, 102263.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Duan, Y., Bai, H., Yang, L. & Li, S. (2024). Do different vegetation types in green spaces affect human health? A comparison of summer and winter data. [Preprint]
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3880693/v1>
- Eroğlu, E., Müderrisoğlu, H. & Kesim, G.A. (2012). The effect of seasonal change of plants compositions on visual perception. *Journal of Environmental Engineering and Landscape Management*. 20(3), 196-205.
<https://doi.org/10.3846/16486897.2011.646007>
- Etikprövningsmyndigheten (u.å). *Vad innebär det så kallade studentundantaget?*.
<https://etikprovningssmyndigheten.se/faq/vad-innebar-det-sa-kallade-studentundantaget/> [2025-03-14]
- Fagerström, E. (2023). Så förändras vi när snön försvinner. *Sydsvenskan*, 30 december.
<https://www.sydsvenskan.se/artikel/sa-forandras-vi-nar-snon-forsvinner/> [2024-05-02]
- Finlay, J.M. (2018). 'Walk like a penguin': older Minnesotans' experiences of (non) therapeutic white space. *Social Science & Medicine*. 198, 77-84.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.12.024>
- Gifford, R. (2014). *Environmental Psychology: principles and practice*. 5 uppl., Optimal Books.
- Gonçalves, P., Grilo, A.F., Mendes, R.C., Vierikko, K., Elands, B., Marques, T.A. & Santos-Reis, M. (2021). What's biodiversity got to do with it? Perceptions of biodiversity and restorativeness in urban parks. *Ecology and Society*. 26(3).
<https://doi.org/10.5751/ES-12598-260325>
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U.K. & Bengtsson, I.L. (2010). Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. *Innovative approaches to researching landscape and health*. 1(5), 116-154.
- Grankvist, G. (2019). *Kvantitativa metoder för psykologi och andra beteendevetenskaper*. 1 uppl., Studentlitteratur.
- Gunnarsson, B., Knez, I., Hedblom, M. & Sang, Å.O. (2017). Effects of biodiversity and environment-related attitude on perception of urban green space. *Urban Ecosystems*. 20, 37-49.
<https://doi.org/10.1007/s11252-016-0581-x>

- Hartig, T., Catalano, R. & Ong, M. (2007). Cold summer weather, constrained restoration, and the use of antidepressants in Sweden. *Journal of Environmental Psychology*. 27(2), 107-116.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.02.002>
- Hidalgo, A.K. (2021). Mental health in winter cities: The effect of vegetation on streets. *Urban Forestry & Urban Greening*. 63, 127226.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127226>
- Hägerhäll, C.M. (2005). Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I: Johansson, M & Küller, M. (red). *Svensk miljöpsykologi*. 1:3 uppl., Studentlitteratur. 209-226.
- Integritetsskyddsmyndigheten (2021). *Personuppgifter*.
<https://www.imy.se/verksamhet/dataskydd/det-har-galler-enligt-gdpr/introduktion-till-gdpr/personuppgifter/> [2025-03-14]
- Jakstis, K. & Barnes, M.R. (2024). Winter-human-nature interactions: A scoping review for a neglected season. *Global Environmental Psychology*. 2, 1-13.
<https://doi.org/10.5964/gep.11251>
- Jones, M. (2007). Seasonality and landscape in northern Europe: An introductory exploration. I: Palang, H., Sooväli, H. and Printsman, A. (red.). *Seasonal landscapes*, volym 7. Springer. 17-60.
- Joye, Y. & Van den Berg, A.E. (2019). Restorative environments. I: Steg, L. & de Groot, J.I.M. (red.) *Environmental psychology : an introduction*. 2 uppl., Wiley & Sons. 65-75.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15(3), 169-182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kellert, S.R. (1993). The biological basics for human values of nature. I: Kellert, S.R. & Wilson, E.O (red.). *The Biophilia hypothesis*. Island Press.
- Kellert, S.R. & Wilson, E.O (red.) (1993). *The Biophilia hypothesis*. Island Press.

- Konijnendijk, C.C. (2023). Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *Journal of Forestry Research*. 34(3), 821-830.
<https://doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z>
- Leibowitz, K. & Vittersø, J. (2020). Winter is coming: Wintertime mindset and wellbeing in Norway. *International Journal of Wellbeing*. 10(4).
<https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.935>
- Lindgren, P. (2021). Det skånska språket har 200 ord för snöslask. *Ystads Allehanda*, 13 januari. <https://www.ystadsallehanda.se/ystad/peter-lindgren-det-skanska-spraket-har-200-ord-for-snoslask-90a0b36d/> [2024-08-19]
- Länsstyrelsen Skåne (u.å.). *Skåne Sydväst*.
<https://www.lansstyrelsen.se/skane/samhalle/planera-bygga-och-bo/underlag-for-planering-och-byggande/naturvardesoversikt/skane-sydvast.html> [2024-08-19]
- Löw, C. (2018). *Den stora knoppboken: Sveriges lövfällande lignoser i vintertid*. Claes Löw.
- Madsen H. Ø., Dam H. & Hageman I. (2016). High prevalence of seasonal affective disorder among persons with severe visual impairment. *British Journal of Psychiatry*. 208(1), 56-61.
<http://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.162354>
- Magnusson, A. (2000). An overview of epidemiological studies on seasonal affective disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 101(3), 176-184.
<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2000.101003176.x>
- Marqueze, E.C., Vasconcelos, S., Garefelt, J., Skene, D.J., Moreno, C.R. & Lowden, A. (2015). Natural light exposure, sleep and depression among day workers and shiftworkers at arctic and equatorial latitudes. *PloS one*. 10(4), 0122078.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122078>
- Mather, G. (2011). *Essentials of Sensation and Perception*. 1 uppl., Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315787275>
- Meesters, Y. & Gordijn, M.C. (2016). Seasonal affective disorder, winter type: current insights and treatment options. *Psychology Research and Behavior Management*. 9, 317-327.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S114906>

- Melrose, S. (2015). Seasonal affective disorder: an overview of assessment and treatment approaches. *Depression Research and Treatment*. 1, 178564.
<https://doi.org/10.1155/2015/178564>
- Mersch, P.P.A., Middendorp, H.M., Bouhuys, A.L., Beersma, D.G. & van den Hoofdakker, R.H. (1999). Seasonal affective disorder and latitude: a review of the literature. *Journal of Affective Disorders*. 53(1), 35-48.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(98\)00097-4](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(98)00097-4)
- Meyer-Grandbastien, A., Burel, F., Hellier, E. & Bergerot, B. (2020). A step towards understanding the relationship between species diversity and psychological restoration of visitors in urban green spaces using landscape heterogeneity. *Landscape and Urban Planning*. 195, 103728.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2019.103728>
- Molin, J., Møllerup, E., Bolwig, T., Scheike, T. & Dam, H. (1996). The influence of climate on development of winter depression. *Journal of Affective Disorders*. 37(2-3), 151-155.
[https://doi.org/10.1016/0165-0327\(95\)00090-9](https://doi.org/10.1016/0165-0327(95)00090-9)
- Netigate (2025). *Terms of Service*.
<https://www.netigate.net/legal/#termsofservice> [2025-03-14]
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*. 15, 625-632.
<https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Ode, Å., Tveit, M.S. & Fry, G. (2010). Advantages of using different data sources in assessment of landscape change and its effect on visual scale. *Ecological Indicators*. 10(1), 24-31.
<https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2009.02.013>
- Ohlsson, A., Asp, M., Berggren-Clausen, S., Berglöv, G., Björck, E., Johnell, A., Mårtensson, J. A., Nylén, L., Persson, H. & Sjökvist, E (2015). Framtidsklimat i Skånes län-enligt RCP-scenarier. *Klimatologi*. 29. SMHI.
<https://www.smhi.se/publikationer/publikationer/framtidsklimat-i-skane-lan-enligt-rdp-scenarier-1.96167> [2024-08-14]
- Olszewska-Guizzo, A. (2023). *Neuroscience for Designing Green Spaces: Contemplative Landscapes*. Routledge.
- Palang, H., Fry, G., Jauhiainen, J.S., Jones, M. & Sooväli, H. (2005). Landscape and seasonality – Seasonal landscapes. *Landscape Research*. 30(2), 165-172.
<https://doi.org/10.1080/01426390500044259>

- Palang, H., Printsmann, A. & Sooväli, H. (2007) Seasonality and landscapes I: Palang, H., Sooväli, H. & Printsmann, A. (red.). *Seasonal landscapes*, volym 7. Springer. 1-16.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual - a step by step guide to analysis using IBM SPSS*. 7 uppl., Open University Press
- Parsley, K.M. (2020). Plant awareness disparity: A case for renaming plant blindness. *Plants, People, Planet*. 2(6), 598-601.
<https://doi.org/10.1002/ppp3.10153>
- Rastad, C., Sjöden, P.O. & Ulfberg, J. (2005). High prevalence of self-reported winter depression in a Swedish county. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 59(6), 666-675.
<https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2005.01435.x>
- Region Skåne (2023). *3-30-300: Analysmodell för grönnare och hälsosammare städer*.
<https://utveckling.skane.se/publikationer/publikationer/3-30-300-i-skane/?parentQueryReferer=true> [2024-08-31]
- Region Skåne (2024). *Skåneanalysen: En analys om Skånes tillväxt och utveckling – februari 2024*.
<https://utveckling.skane.se/publikationer/publikationer/skaneanalysen-befolkning/?parentQueryReferer=true> [2024-08-19]
- Rosenthal, N.E., Sack, D.A., Gillin, J.C., Lewy, A.J., Goodwin, F.K., Davenport, Y., Mueller, P.S., Newsome, D.A. & Wehr, T.A. (1984). Seasonal affective disorder: a description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. *Archives of General Psychiatry*. 41(1), 72-80.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1984.01790120076010>
- Rosenthal, N.E. (1987). Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ). *APA PsycTests*. [Database record]
<https://doi.org/10.1037/t26640-000>
- Sanassi, L.A. (2014). Seasonal affective disorder: Is there light at the end of the tunnel?. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*. 27(2), 18-22.
<https://doi.org/10.1097/01.JAA.0000442698.03223.f3>
- Sandifer, P.A., Sutton-Grier, A.E. & Ward, B.P. (2015). Exploring connections among nature, biodiversity, ecosystem services, and human health and well-being: Opportunities to enhance health and biodiversity conservation. *Ecosystem Services*. 12, 1-15.
<https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2014.12.007>

- SCB (2024). Utbildningsnivå efter län och kön 2023.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/utbildning-och-forskning/befolkningens-utbildning/befolkningens-utbildning/pong/tabell-och-diagram/utbildningsniva-efter-lan-och-kon-2023/> [2024-10-26]
- Schlein, S. & Ivarsson, D. (2023). Så fort försvinner den skånska vintern. *Sydsvenskan*, 29 december.
<https://www.sydsvenskan.se/artikel/sa-fort-forsviner-den-skanska-vintern/> [2024-08-13]
- SMHI (2021). *Fenologi – naturens återkommande tidsmönster*.
<https://www.smhi.se/kunskapsbanken/klimat/fenologi/fenologi-naturens-aterkommande-tidsmonster-1.5189> [2024-08-15]
- SMHI (2023). *Vinter*.
<https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/arstider/vinter/vinter-1.22843> [2024-08-17]
- SMHI (2024). *Årstider*.
<https://www.smhi.se/kunskapsbanken/meteorologi/arstider/arstider-1.1082> [2024-08-17]
- Socialstyrelsen (2021). *Nationella riktlinjer för vård vid depression och ångestsyndrom: Stöd för styrning och ledning*. (2021-4-7339). Socialstyrelsen.
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2021-4-7339.pdf> [2024-10-05]
- Song, C., Joung, D., Ikei, H., Igarashi, M., Aga, M., Park, B.J., Miwa, M., Takagaki, M. & Miyazaki, Y. (2013). Physiological and psychological effects of walking on young males in urban parks in winter. *Journal of Physiological Anthropology*. 32, 1-5.
<https://doi.org/10.1186/1880-6805-32-18>
- Southon, G.E., Jorgensen, A., Dunnett, N., Hoyle, H. & Evans, K.L. (2018) Perceived species-richness in urban green spaces: Cues, accuracy and well-being impacts. *Landscape and Urban Planning*, 172, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.12.002>
- Stendahl, S. (2023). Ingen färgexplosion i Skåne – var är rapsen? *Sydsvenskan*, 9 maj.
<https://www.sydsvenskan.se/artikel/ingen-fargexplosion-i-skane-var-ar-rapsen/> [2024-05-02]

- Stobbelaar, D.J. & Hendriks, K (2007). Seasonality of agricultural landscapes: Reading time and place by colours and shapes. I: Palang, H., Sooväli, H. & Printsman, A. (red.). *Seasonal landscapes*, volym 7. Springer. 17-60.
- Sydneytt/TT (2014). Snön fyker till drivor. *SVT Nyheter/Sydneytt*, 17 januari.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/snomodd-pa-vagarna> [2024-10-05]
- Szczepańska, A. & Pietrzyk, K. (2022). Seasons of the Year and Perceptions of Public Spaces. *Landscape Journal*. 40(2), 19-35.
<https://doi.org/10.3368/lj.40.2.19>
- Thomas, H., Ougham, H. & Sanders, D. (2022). Plant blindness and sustainability. *International Journal of Sustainability in Higher Education*. 23(1), 41-57.
<https://doi.org/10.1108/IJSHE-09-2020-0335>
- Ulrich, R. S. (1981). Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects. *Environment and Behavior*. 13(5), 523–556.
<https://doi.org/10.1177/0013916581135001>
- Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 224(4647), 420-421.
<https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiority, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. 11(3), 201-230.
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Upplev Ven (2019). *Skånsk vinter – en hemlig vår*.
<https://www.upplevven.se/blogg/skansk-vinter-en-hemlig-var/> [2024-10-13]
- Van den Berg, A.E. & Konijnendijk, C.C. (2019). Ambivalence Towards Nature and Natural Landscapes. I: Steg, L. & de Groot, J.I.M. (red.) *Environmental psychology : an introduction*. 2 uppl., Wiley & Sons. 76-84.
- Van den Berg, A.E., Koole, S.L. & Van Der Wulp, N.Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related?. *Journal of Environmental Psychology*. 23(2), 135-146.
[https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00111-1](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00111-1)
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. (VR1708). Vetenskapsrådet.
https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf [2024-10-13]

- Wahlstedt, S. (2023). Så försvinner den skånska vintern. *Sydsvenskan*, 20 december.
<https://www.sydsvenskan.se/artikel/sa-forsvinner-den-skanska-vintern/>
 [2024-05-02]
- Wang, R. & Zhao, J. (2020). Effects of evergreen trees on landscape preference and perceived restorativeness across seasons. *Landscape Research*. 45(5), 649–661.
<https://doi.org/10.1080/01426397.2019.1699507>
- Wandersee, J. H. & Schussler, E. E. (1999). Preventing Plant Blindness. *The American Biology Teacher*. 61(2), 82–86.
<https://doi.org/10.2307/4450624>
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
<https://doi.org/10.4159/9780674045231>
- Yan, T., Leng, H. & Yuan, Q. (2023). The effects of winter parks in cold regions on cognition recovery and emotion improvement of older adults: an empirical study of Changchun parks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(3), 2135.
<https://doi.org/10.3390/ijerph20032135>
- Zhou, Y., Yang, L., Yu, J. & Guo, S. (2022). Do seasons matter? Exploring the dynamic link between blue-green space and mental restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*. 73, 127612.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127612>

Populärvetenskaplig sammanfattning



www.slu.se
Elin Wulde
Masterstudent
Outdoor Environments for
Health and Wellbeing
elin.wulde@slu.se

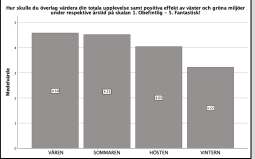
Vintern, vintermånendet & växtligheten

Växternas betydelse i det snölösa landskapet

SLUTSATS
Vinterlandskapet har god potential att förbättra vintermånendet, men är inte lika högt skattat som övriga årstider gällande upplevelse och positiv effekt. Mest påverkas humör och energi/drivkraft. Vintergröna växter har en upplyftande effekt enligt flest respondenter, men det utesluter inte betydelsen av andra vinterkvaliteter. En högre grad av växtblindhet begränsar antalet växtkvaliteter som upplevs som upplyftande.

BAKGRUND
Trots att den mörka, kalla och avlödade vintersäsongen täcker i princip halva året på våra breddgrader – med en dramatisk förändring av landskapet – tar få studier om gröna miljöers påverkan på hälsa och välbefinnande vintern i beaktan. I denna studie svarar 165 respondenter från sydvästra Skåne på frågor vintermånendet, inställningen till vintern och vinterlandskapet, samt deras relation till växter.

Hur skulle du bedöma vinterns effekt på din hälsa, upplevelse och positiv effekt av vintern och gröna miljöer under vintermånendet avseende på:



Kategori	Hälsan
VINTER	~8.5
SOMMAR	~9.5
FÖRST	~8.5
VINTER	~7.5

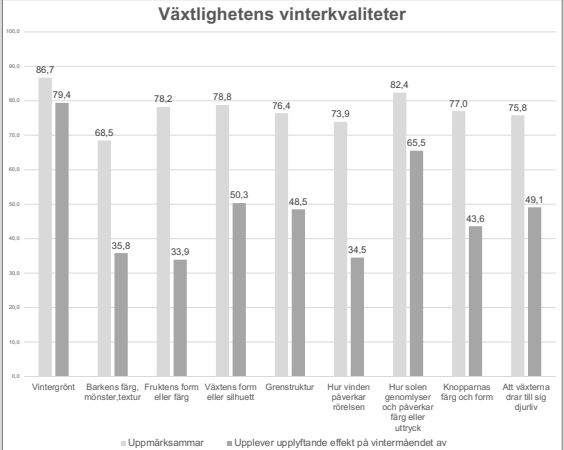
Jämförelse mellan årstiderna av den totala upplevelsen och positiva effekten av växter och gröna miljöer. Vintern skattas lägst (M = 3,22) och våren högst (M = 4,59).

RESULTAT
Av respondenterna upplever 5,5 % en stor negativ påverkan på månendet under vintern och ytterligare 27,9 % en tydlig.

Gröna miljöer har en positiv effekt på vintermånendet, även om den inte når upp till sommarhalvårets nivåer, särskilt på humör (76 %) och energi/drivkraft (66 %). Bland växternas vinterkvaliteter uppges vintergröna växter vara upplyftande av 79,4 %, men fler kan anses vara betydelsefulla.

Hur många vinterkvaliteter som upplevs vara upplyftande relaterar till graden växtblindhet, vilket i sin tur har ett samband med hur naturorienterad man är som individ. Inställningen till vintern är en annan faktor som påverkar vintermånendet. De som gillar vintern mest mår också bäst!

Växtlighetens vinterkvaliteter



Växtkvalitet	Uppmärksamhet (%)	Upplever upplyftande effekt (%)
Vintergrönt	86,7	79,4
Barkens färg, mönster, textur	68,5	35,8
Frukternas form eller färg	78,2	33,9
Växternas form eller silhuet	78,8	50,3
Grenstruktur	76,4	48,5
Hur vinden påverkar rörelsen	73,9	34,5
Hur solen genomlyser växten och påverkar färg eller uttryck	82,4	65,5
Knopparnas färg och form	77,0	43,6
Att växterna drar till sig djurliv	75,8	49,1



Hur solen genomlyser växten och påverkar färg eller uttryck
Hydrangea macrophylla
Trädgårdshortensia
Malmö



Barkens färg, mönster, textur
Betula pendula
Vårtbjörk
Ålnarp



Knopparnas färg och form
Sorbus uileungensis
'Dodong'
Ullunggrön
Malmö

SCIENCE AND EDUCATION FOR SUSTAINABLE LIFE

Tack

Tack till de 165 okända sydvästkåningar som tog sig tid att svara på min enkät.

Tack till min handledare, Jonathan, som följt min snirkliga väg under en snårig process.

Tack till Jan-Eric, för ovärderlig statistiköversyn.

Tack till Oscar för genomläsning.

Tack Alicia och Midas, som haft overseende med fantasilösa middagar, en haltande tillvaro och bristfällig tillgänglighet. Ni är fantastiska!

Tack mamma, för våra dagliga samtal. Du är alltid mitt största stöd.

Tack Catharina, för att du lotsat mig framåt genom svårigheterna.

Tack till alla otroligt inspirerande lärare och föreläsare, som förgyllt mina fem år på SLU med kunskap, perspektiv och anekdoter.

Tack till mina vänner, som trots min periodiska frånvaro finns kvar. Ser fram emot att spendera tid ihop.

Tack också till mina antagonister och ”de tio plågorna”. Motstånd kan vara en stark drivkraft.

Bilaga 1 – Enkät

1. INFORMATION

Välkommen till denna undersökning om hur växtligheten i utemiljön påverkar vintermåendet i sydvästra Skåne!

Enkäten riktar sig till dig som är vuxen (18+) och bor i sydvästra Skåne. Den innehåller frågor om ditt vintermående, din upplevelse av och relation till vintern, samt din upplevelse av och relation till växter. Inledningsvis besvarar du några demografiska frågor om dig. Hela enkäten tar c:a 10-15 minuter att fylla i.

Det är frivilligt att delta i undersökningen. Du kan när som helst avsluta enkäten genom att stänga ner webbläsaren. Inga svar kommer då att registreras. För att dina svar ska registreras måste alla frågor besvaras, utom den sista där du får en möjlighet att lämna kommentarer om det är något du vill framföra. Lämna inga personuppgifter där.

Alla dina svar är anonyma.

Undersökningen utförs som en del av ett examensarbete på master-nivå i miljöpsykologi på SLU Alnarp.

Vid frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta mig på elwh0001@stud.slu.se.

Tack för att du deltar!

Elin Whilde

2. DEMOGRAFISKA FRÅGOR

Här besvarar du några frågor om dig

2.1 Vilken kommun bor du i?

- Burlöv
- Eslöv
- Höör
- Kävlinge
- Lomma
- Lund
- Malmö
- Skurup
- Staffanstorps
- Svedala
- Trelleborg
- Vellinge

2.2 Vilket beskriver bäst din boendeort?

- Stad - centrala delarna
- Stad – ytterområde
- Större tätort
- By/mindre samhälle
- Landsbygd

2.3 Vilken ålderskategori tillhör du?

- 18-29
- 30-44
- 45-59
- 60-74
- 75+

2.4 Vilken könstillhörighet har du?

- Kvinna
- Man
- Annat
- Vill ej uppge

2.5 Var är du huvudsakligen uppvuxen?

- I Sverige
- I ett annat europeiskt land

- I ett land utanför Europa
- Jag föredrar att inte svara

2.6 Var är dina föräldrar huvudsakligen uppväxta?

- Båda är uppvuxna i Sverige
- Minst en är uppvuxen i ett annat europeiskt land
- Minst en är uppvuxen i ett land utanför Europa
- Jag föredrar att inte svara

2.7 Vilken utbildningsnivå stämmer in på dig?

- Ej slutförd grundskola
- Slutförd grundskola
- Slutförd gymnasial utbildning
- Eftergymnasial utbildning, ej högskola
- Högskolestudier, utan examen
- Högskoleexamen

2.8 Vilken är din huvudsakliga sysselsättning?

- Studerande
- Anställd
- Driver egen verksamhet
- Arbetssökande
- Pensionär
- Föräldraledig
- Sjukskriven

2.9 Hur skulle du värdera din ekonomiska situation?

- Mycket dålig
- 2
- 3
- 4
- Mycket bra

2.10 Har du egen trädgård?

- Ja, en större (>500 kvm)
- Ja, en mindre (<500 kvm)
- Nej, men en gemensam gård/uteplats med växtlighet
- Nej, endast en gemensam gård utan växtlighet

2.11 Vilken tillgång har du till grönområden?

- Jag har naturen runt husknuten!

- Närmare än 300 m till grönområde/naturområde/park
- Längre än 300 m till grönområde/naturområde/park

2.12 I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en naturmänniska?

- Låg
- 2
- 3
- 4
- Hög

2.13 I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en stadsmänniska?

- Låg
- 2
- 3
- 4
- Hög

3. VINTERMÅENDE

Här svarar du på frågor om hur du upplever ditt vintermående. Du väljer var på den fem-gradiga skalan varje påstående bäst besvaras.

Genom att svara "3" anger du ett neutralt svar med betydelsen "Varken eller", medan "1" eller "2" indikerar motsatsen till påståendet i olika grad.

3.1 Jag är tröttare under vintern än normalt.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.2 Jag sover mer under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.3 Jag upplever att mitt humör blir sämre under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3

- 4
- Stämmer fullständigt

3.4 Jag får förändrade matvanor under vintern, vilket påverkar min vikt.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.5 Jag har mindre energi/drivkraft under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.6 Jag ägnar mig mindre åt sociala aktiviteter under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.7 Jag är inte lika fysiskt aktiv under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.8 Jag känner mig oftare ledsen/nedstämd under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.9 Jag känner mig oftare/lättare stressad under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2

- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.10 Jag upplever att min inlärningsförmåga försämras under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.11 Jag har svårare att fokusera/koncentrera mig under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.12 Jag känner att min förmåga till problemlösning försämras under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.13 Jag presterar överlag sämre under vintern.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.14 Jag känner mig piggare när det är snö ute än när det inte är det.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.15 Jag upplever att växtlighet i utemiljöer påverkar mig positivt ÄVEN UNDER VINTERN.

- Stämmer inte alls
- 2
- 3
- 4
- Stämmer fullständigt

3.16 Jag upplever att växtlighet och vistelse i gröna miljöer UNDER VINTERN har en positiv effekt på följande:

(Observera att gröna miljöer även avser miljöer med växter i avlövad/nedvissnat tillstånd)

- Trötthet
- Sömn
- Humör
- Matvanor/aptit/vikt
- Energi/drivkraft
- Sociala aktiviteter
- Fysisk aktivitet
- Ledsamhet/nedstämdhet
- Stress
- Inlärningsförmåga
- Fokus/koncentration
- Problemlösningsförmåga
- Prestation
- Inget av ovanstående

3.17 Jag upplever att växtlighet och vistelse i gröna miljöer UNDER SOMMARHALVÅRET har en positiv effekt på följande:

- Trötthet
- Sömn
- Humör
- Matvanor/aptit/vikt
- Energi/drivkraft
- Sociala aktiviteter
- Fysisk aktivitet
- Ledsamhet/nedstämdhet
- Stress
- Inlärningsförmåga
- Fokus/koncentration
- Problemlösningsförmåga

- Prestation
- Inget av ovanstående

3.18 Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:

- 1. Jag mår överlag toppen och är i högsta grad positivt påverkad av vintern!
- 2. Jag mår bra och om jag måste välja påverkar vintern mig snarast åt det positiva hållet.
- 3. Jag är precis som vanligt och märker ingen påverkan på mitt mående mellan vintern och andra årstider.
- 4. Jag känner en svagt negativ påverkan på mitt mående under vintern, men inte så det går ut över mitt liv i stort.
- 5. Jag känner en tydlig negativ påverkan av mitt mående under vintern och skulle likna det med allmän nedstämdhet.
- 6. Jag upplever en stor negativ påverkan på mitt mående under vintern, till den grad att det skulle kunna benämnas som vinterdepression.

4. UPPLEVELSE AV OCH RELATION TILL VINTERN

Här får du svara på några frågor om vintern som du upplever den där du bor.

4.1 Vilken är din inställning till vintern?

- Avskyr vintern!
- 2
- 3
- 4
- Älskar vintern!

4.2 Kryssa i de påståenden som stämmer överens med din inställning till vintern i sydvästra Skåne.

- Mörkret påverkar mig negativt
- Mörkret påverkar mig positivt
- Jag gillar snö
- Jag gillar inte snö
- Jag får sällan uppleva min idealbild av vintern här i sydvästra Skåne
- Jag är glad att vi har milda vintrar i sydvästra Skåne
- Vintern ger tillfälle att varva ner och ta det lugnt, vilket är positivt
- Jag önskar att jag hade mer energi att göra saker under vintern
- Vintern i sydvästra Skåne är mest regn och blåst
- Ingen jul utan snö...
- Jag hoppas att klimatförändringarna leder till kallare vintrar här i sydvästra Skåne
- Jag hoppas att klimatförändringarna leder till mildare vintrar här i sydvästra Skåne
- Jag uppskattar vinterlandskapets lågmäldhet med färre intryck och en begränsad färgskala

- Vinterlandskapet är oftast grått och trist här i sydvästra Skåne
- Inget av ovanstående

4.3 Hur skulle du överlag värdera din totala upplevelse samt positiva effekt av växter och gröna miljöer under VÅREN?

- Obefintlig
- 2
- 3
- 4
- Fantastisk!

4.4 Hur skulle du överlag värdera din totala upplevelse samt positiva effekt av växter och gröna miljöer under SOMMAREN?

- Obefintlig
- 2
- 3
- 4
- Fantastisk!

4.5 Hur skulle du överlag värdera din totala upplevelse samt positiva effekt av växter och gröna miljöer under HÖSTEN?

- Obefintlig
- 2
- 3
- 4
- Fantastisk!

4.6 Hur skulle du överlag värdera din totala upplevelse samt positiva effekt av växter och gröna miljöer under VINTERN?

- Obefintlig
- 2
- 3
- 4
- Fantastisk!

5. UPPLEVELSE AV OCH RELATION TILL VÄXTER

Här svarar du på olika frågor som relaterar till växter. Genom att svara "3" anger du ett neutralt svar med betydelsen "Varken eller".

5.1 Mitt intresse för växter är:

- Minimalt

- 2
- 3
- 4
- Enormt

5.2 Jag tycker om växter.

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

5.3 Min kunskap om växters mångfald och olika arter är:

- Dålig
- 2
- 3
- 4
- Mycket bra

5.4 Min förståelse för växters generella behov för att överleva och arterns olika krav på livsmiljöer är:

- Liten
- 2
- 3
- 4
- Stor

5.5 Min kunskap om växters betydelse för människan och ekosystemen är:

- Dålig
- 2
- 3
- 4
- Mycket bra

5.6 Jag bryr mig om växter.

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Mycket

5.7 Jag känner att jag påverkas positivt av att vistas bland växter och gröna miljöer.

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- I hög utsträckning

5.8 Jag anser att växter är viktiga för människors hälsa och välbefinnande.

- Inte alls
- 2
- 3
- 4
- Övertygad

5.9 Min förmåga att urskilja detaljer på växter, som exempelvis deras form på blad, färg på bark, eller växtsätt är:

- Dålig
- 2
- 3
- 4
- Utmärkt

5.10 I jämförelse med djur; hur skulle du sammanfatta din relation till växter (d.v.s. intresse för, kunskap om och upplevelse av)?

- Djur är överlägsna i jämförelse.
- 2
- 3
- 4
- Växter är överlägsna i jämförelse

5.11 Uppmärksammar du följande vinterkvaliteter bland växtligheten?

- Vintergrönt
- Bark som utmärker sig genom färg, mönster eller textur
- Frukten form eller färg
- Växtens form och silhuett
- Grenstruktur och hur grenverket tecknar sig mot bakgrunden
- Hur vinden påverkar rörelsen i växten
- Hur solen genomlyser växten eller påverkar färg och uttryck
- Knopparnas färg och form
- Om växterna drar till sig djurliv

5.12 Kryssa i om någon/några av följande vinterkvaliteter har en upplyftande effekt på ditt vintermående.

- Vintergrönt
- Bark som utmärker sig genom färg, mönster och textur
- Frukten form eller färg
- Växtens form och silhuett
- Grenstruktur och hur grenverket tecknar sig mot bakgrunden
- Hur vinden påverkar rörelsen i växten
- Hur solen genomlyser växten eller påverkar färg och uttryck
- Knopparnas färg och form
- Om växterna drar till sig djurliv
- Ingen av dem

6. Här har du möjlighet att lämna kommentarer om du vill, men det går också bra att lämna rutan tom.

När du är klar - glöm inte att trycka på avsluta för att lämna in dina svar! Tack för att du tog dig tid att svara!

Tänk på att inte lämna personuppgifter/kontaktuppgifter.

Bilaga 2 – Tabeller från SPSS

Oberoende variabel: Kön

Beroende variabel: Vintermående (1-6) och Vintermående (Index)

Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män i hur de upplever sitt vintermående.

Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan kvinnor och män i hur de upplever sitt vintermående, där kvinnor är den grupp som mår sämre.

T-Test

Group Statistics					
	Demografiska frågor : Vilken könstillhörighet har du?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Vintermående : Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:	Kvinna	122	4.03	1.164	.105
	Man	43	3.70	1.264	.193
Index Vintermående	Kvinna	122	18.8934	7.13252	.64575
	Man	43	17.3721	7.20788	1.09919

Independent Samples Test										
Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
Vintermående : Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:	Equal variances assumed	.917	.340	1.587	163	.057	.114	.335	.211	-.082 .752
	Equal variances not assumed			1.526	68.730	.066	.132	.335	.220	-.103 .773
Index Vintermående	Equal variances assumed	.111	.739	1.199	163	.116	.232	1.52135	1.26840	-.98326 4.02596
	Equal variances not assumed			1.193	72.976	.118	.237	1.52135	1.27484	-1.01941 4.06211

Independent Samples Effect Sizes				
		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval
Vintermående : Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:	Cohen's d	1.190	.282	-.068 .630
	Hedges' correction	1.196	.280	-.068 .627
	Glass's delta	1.264	.265	-.089 .616
Index Vintermående	Cohen's d	7.15201	.213	-.136 .561
	Hedges' correction	7.18513	.212	-.135 .558
	Glass's delta	7.20788	.211	-.141 .560

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the pooled standard deviation.
Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.
Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

Oberoende variabel: Ålder

Beroende variabel: Vintermående (1-6) och Vintermående (Index)

Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan olika ålderskategorier i hur de upplever sitt vintermående.

Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan olika ålderskategorier i hur de upplever sitt vintermående.

Oneway

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Vintermående : Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:	Between Groups	11.647	4	2.912	2.091	.084
	Within Groups	222.862	160	1.393		
	Total	234.509	164			
Index Vintermående	Between Groups	259.271	4	64.818	1.272	.283
	Within Groups	8151.977	160	50.950		
	Total	8411.248	164			

Post Hoc Tests

Homogeneous Subsets

Vintermående : Jag skulle säga att min grad av vinterdepression på en skala från 1-6 är följande:

Tukey HSD^{a,b}

Demografiska frågor : Vilken ålderskategori tillhör du?		Subset for alpha = 0.05	
	N	1	
75+	11	3.27	
18-29	12	3.33	
45-59	65	3.98	
60-74	35	4.06	
30-44	42	4.14	
Sig.		.129	

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 20.660.
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Index Vintermående

Tukey HSD^{a,b}

Demografiska frågor : Vilken ålderskategori tillhör du?		Subset for alpha = 0.05	
	N	1	
18-29	12	15.4167	
45-59	65	17.8308	
60-74	35	18.7143	
75+	11	18.8182	
30-44	42	20.1429	
Sig.		.213	

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

- a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 20.660.
- b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Oberoende variabel: Kön

Beroende variabel: Växtblindhet – Växtmedvetenhet (Index)

Nollhypotes (H0): Det finns ingen skillnad mellan kvinnor och män gällande växtblindhet - växtmedvetenhet.

Alternativhypotes (H1): Det finns en skillnad mellan kvinnor och män gällande växtblindhet - växtmedvetenhet.

T-Test

Group Statistics										
Demografiska frågor : Vilken könstillhörighet har du?										
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean						
Index Växtmedvetenhet										
Kvinnor	122	29.7705	6.66034	.60300						
Män	43	26.9535	7.46724	1.13874						

Independent Samples Test										
Levene's Test for Equality of Variances										
	F	Sig.	t	df	t-test for Equality of Means					
					Significance	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
					One-Sided p	Two-Sided p		Lower	Upper	
Index Växtmedvetenhet										
Equal variances assumed	1.648	.201	2.310	163	.011	.022	2.81700	1.21968	.40859	5.22542
Equal variances not assumed			2.186	67.027	.016	.032	2.81700	1.28854	.24508	5.38893

Independent Samples Effect Sizes					
	Standardized ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval		
			Lower	Upper	
Index Växtmedvetenhet					
Cohen's d	6.87731	.410	.059	.759	
Hedges' correction	6.90916	.408	.058	.756	
Glass's delta	7.46724	.377	.018	.732	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
Cohen's d uses the pooled standard deviation.
Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.
Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

Variabel X: Växtblindhet – Växtmedvetenhet (Index)

Variabel Y: I vilken utsträckning man kategoriserar sig som naturmänniska.

Nollhypotes (H0): Det finns ingen relation mellan hur naturorienterad en person är och graden växtblindhet – växtmedvetenhet.

Alternativhypotes (H1): Det finns en relation mellan hur naturorienterad en person är och graden växtblindhet – växtmedvetenhet.

Correlations

		Index Växtmedvetenhet	Demografiska frågor : I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en naturmänniska?
Index Växtmedvetenhet	Pearson Correlation	1	.598**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	165	165
Demografiska frågor : I vilken utsträckning skulle du kategorisera dig själv som en naturmänniska?	Pearson Correlation	.598**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	165	165

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel X: Vintermående (Index)

Variabel Y: Inställning till vintern (1 = Hatar vintern – 5 = Älskar vintern)

Nollhypotes (H0): Det finns inget samband mellan vintermåendet och inställningen till vintern.

Alternativhypotes (H1): Det finns ett samband mellan vintermåendet och inställningen till vintern.

Correlations

Correlations

		Index Vintermående	Upplevelse av och relation till vintern : Vilken är din inställning till vintern?
Index Vintermående	Pearson Correlation	1	-.425**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	165	165
Upplevelse av och relation till vintern : Vilken är din inställning till vintern?	Pearson Correlation	-.425**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	165	165

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variabel X: Växtblindhet – Växtmedvetenhet (Index)

Variabel Y: Antal vinterkvaliteter som ger en upplyftande effekt

Nollhypotes (H0): Det finns inget samband mellan växtblindhet och antal växtkvaliteter som ger en upplyftande effekt på vintermåendet.

Alternativhypotes (H1): Det finns ett samband mellan växtblindhet och antal växtkvaliteter som ger en upplyftande effekt på vintermåendet.

Correlations

Correlations

		Antal vinterkvalitete r som ger upplyftande effekt	Index Växtmedveten het
Antal vinterkvaliteter som ger upplyftande effekt	Pearson Correlation	1	.462**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	165	165
Index Växtmedvetenhet	Pearson Correlation	.462**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	165	165

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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.