



Kontakt med stadens natur:

Principer för naturanknytande landskapsarkitektur

Madeleine Andersson

Självständigt arbete • 15 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Landskapsarkitekturprogrammet

Alnarp 2025



Kontakt med stadens natur: Principer för naturanknytande landskapsarkitektur

Connection to urban nature: Guidelines for nature connectedness through landscape architecture

Madeleine Andersson

Handledare:	Mats Gyllin, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
Examinator:	Åsa Bensch, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod:	EX0845
Program/utbildning:	Landskapsarkitektprogrammet
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Omslagsbild:	Skiss av Madeleine Andersson
Upphovsrätt:	Alla bilder är ritade av Madeleine Andersson
Nyckelord:	naturanknytning, människans relation till naturen, naturkontakt, landskapsarkitektur, platsanknytning, urban grönska, gestaltning, grönytor, kontakt med naturen, naturupplevelse

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammandrag

Till bakgrund av urbanisering, klimatförändringar och minskad biologisk mångfald har återanknytning till naturen i staden lyfts fram som en potentiell lösning. Eftersom mötet mellan stadens människor och naturen ofta sker utomhus, har landskapsarkitekten en central roll i att stärka denna relation. Uppsatsen syftar till att undersöka hur naturanknytning och relationen mellan människa och natur fungerar, för att tillgängliggöra kunskapen för landskapsarkitekter. I en litteraturstudie presenteras hur människans relation till naturen formas, och vilka faktorer som påverkar en naturanknytning. Med stöd i teori om anknytning och platsanknytning, analyseras resultatet som sedan står till grund för ett förslag på 10 principer för naturanknytande landskapsarkitektur. Resultatet diskuteras i förhållande till landskapsarkitektens praktik, och skissen används som ett kommunikationsverktyg för att visa olika tankar och ge förslag på tillämpning. Hela uppsatsens resultat visar på att landskapsarkitekten på flera sätt har möjlighet att främja människans relation till naturen och motverka de barriärer som hindrar naturanknytningen i staden. Detta skulle kunna innebära att landskapsarkitekten kan bidra till både människans och naturens välmående i framtiden.

Nyckelord: naturanknytning, människans relation till naturen, naturkontakt, landskapsarkitektur, platsanknytning, urban grönska, gestaltning, grönytor, kontakt med naturen, naturupplevelse

Abstract

Considering urbanization, climate change and biodiversity loss, reconnecting with nature in urban environments has been suggested as a potential solution. Since the interactions between urban dwellers and nature often takes place outdoors, landscape architects have a key role to play in strengthening the human-nature relationship. This thesis aims to explore how nature connectedness and human-nature relationships function and make this knowledge available to landscape architects. Through a literature review, this study explores how the human-nature relationship is formed and identifies factors which influence people's connection to nature. The results are analysed using attachment theory and place attachment theory which are transformed into ten guidelines for nature connectedness through landscape architecture. In this section, the results from the literature review are discussed in relation to landscape architecture practice, communicating ideas and concepts through sketching. The overall findings of this thesis indicate that landscape architects have multiple opportunities to enhance the human-nature connectedness and counteract the barriers that could get in the way of human's connection to nature in the city. This suggests that landscape architects could contribute to the well-being of both humans and nature in the future.

Keywords: connection to nature, human-nature relationships, nature connection, nature connectedness, human-nature connectedness, landscape architecture, place attachment, urban green spaces, urban design

Förord

Människans relation till naturen har länge intresserat mig, trots att jag egentligen aldrig kunnat särskilt mycket om ämnet. Genom skrivprocessen har jag successivt fått förståelse för ämnets komplexitet. Inledningsvis när man börjat lära sig om något är det lätt att känna sig som en expert, men ju mer man lär sig desto större insikt får man om hur lite man egentligen kan och hur mycket mer det finns att lära. Denna känsla har jag upplevt många gånger i utbildningen hittills, och även i skrivandet av denna uppsats.

Inledningsvis tog jag för givet att svaren på mina frågor redan fanns tillgängliga och att färdiga lösningar skulle finnas redo att hämta ur litteraturen. Jag insåg i stället att ämnet var relativt nytt i forskningsvärlden och att få kopplingar mellan naturanknytning och landskapsarkitektur hade gjorts. Därför blev uppsatsskrivandet en krokig upptäcktsresa där arbetet fick riktas om och anpassas beroende på vilken information som visade sig finnas tillgänglig. Processen och resultatet har fått mig att reflektera över både min egen och andras relation till naturen, och betydelsen av min framtida roll som landskapsarkitekt.

Tack

Jag vill tacka min handledare Mats Gyllin för all hjälp och uppmuntran under arbetets gång, för visat intresse för ämnet och att du spridit ett lugn i processen. Jag vill tacka mina motläsare som bidragit med värdefull feedback, som hjälpt uppsatsen i rätt riktning. Jag vill även tacka mina vänner för stöd, sällskap och för att ha delat värdefulla mikropauser tillsammans. Slutligen vill jag tacka min sambo som tålmodigt stöttat och velat diskutera och bolla idéer under arbetets gång.

Madde Andersson

2025-03-11

Innehållsförteckning

1.	Inledning	7
1.1	Bakgrund.....	7
1.1.1	Separation från naturen	7
1.1.2	Naturanknytning för både människa och natur	7
1.1.3	Landskapsarkitekten och naturanknytning	8
1.2	Syfte	9
1.3	Mål	9
1.4	Frågeställning.....	9
2.	Teoretiskt ramverk.....	10
2.1	Förklaringar av begrepp.....	10
2.2	Introduktion till människans relation till naturen	10
2.3	Anknytningsteori och platsanknytning	10
3.	Metoder	13
3.1	Litteraturstudie: insamling och analys.....	13
3.2	Skissande som metod.....	14
3.3	Avgränsning	14
4.	Litteraturstudie.....	15
4.1	Relationen mellan människa och natur.....	15
4.1.1	Vad räknas som natur.....	15
4.1.2	Formandet av en naturanknytning	16
4.1.3	Relationens förändring över tid.....	17
4.1.4	Vad relationen ger oss.....	19
4.2	Faktorer som påverkar naturanknytningen	19
4.2.1	Exponering.....	20
4.2.2	Frekvens	21
4.2.3	Närhet och tillgång.....	22
4.2.4	Fysiska interaktioner.....	22
4.2.5	Odling och omsorg.....	24
4.2.6	Sinnesintryck	24
4.2.7	Känslor	26
4.2.8	Restorativa effekter.....	27
4.2.9	Avskildhet.....	28
4.3	Sammanfattning av resultatet	29
5.	Naturanknytande landskapsarkitektur	31
5.1	Principer för naturanknytande landskapsarkitektur.....	31
5.2	Hur landskapsarkitekten kan främja naturanknytning	32
5.2.1	Grundprincipen	32

5.2.2 Princip 1	33
5.2.3 Princip 2	34
5.2.4 Princip 3	36
5.2.5 Princip 4	37
5.2.6 Princip 5	40
5.2.7 Princip 6	41
5.2.8 Princip 7	43
5.2.9 Princip 8	46
5.2.10 Princip 9	47
5.2.11 Princip 10	48
6. Avslutande diskussion.....	49
6.1 Slutsats	50
Referenser.....	51

1. Inledning

1.1 Bakgrund

1.1.1 Separation från naturen

Vi lever i en urbaniserad värld och allt fler människor förväntas bo i städer i framtiden. År 2018 levde 55 procent av hela världens invånare i urbana miljöer, och det förväntas öka till 68 procent år 2050 (United Nations 2019). Detta innebär att allt fler människor kommer att spendera sina vardagsliv i urbana miljöer i framtiden. Inflyttningen till städerna beskrivs som en anledning till att människor upplever en ökad distans till naturen i sitt vardagsliv (Schibler 2022). Detta innebär både en fysisk och en mental frånkoppling från naturen (Liu et al. 2022) och urbaniseringen beskrivs som en faktor som bidragit till separationen mellan människa och natur (Liu et al. 2022; Barragan-Jason et al. 2025). Människors frånkoppling från naturen beskrivs ha lett till att samhället fått en felaktig bild av risker i naturen (Spiller 2024). En studie av Barrable och Booth (2022) visar även på att människor som känner sig frånkopplade från naturen har större sannolikhet att känna ett missnöje med livet. Samtidigt visar även andra studier att exponering för naturen är viktig för dess positiva effekter på människors mentala och fysiska hälsa (Bettmann et al. 2024).

Vi står även inför globala kriser, som klimatförändringar och förlorad biologisk mångfald, som är nära sammanlänkade till varandra (Naturvårdsverket 2023). Det krävs en kraftig omställning av samhället och internationellt samarbete för att begränsa utsläppen (Naturvårdsverket 2024b) och individer uppmanas att på olika sätt agera mer miljövänligt för att minska sin egen påverkan, genom förändring av resvanor, kost, energiförbrukning och konsumtion (Naturvårdsverket 2024a). Samtidigt har studier visat att människor som är frånkopplade från naturen är mindre benägna att ägna sig åt miljövänliga beteenden (Barrable & Booth 2022). Separationen från naturen är därför problematisk både för människa och natur, eftersom naturen behövs för människans hälsa och välmående, och att de miljöproblem vi står inför samtidigt kräver att människor är motiverade till att agera på miljövänliga sätt.

1.1.2 Naturanknytning för både människa och natur

Människor har under lång tid ansett att naturen varit bra, och på olika sätt visat en vilja att bibehålla kontakten. Redan i antika Rom tog stadsbor med sig träd in i staden, och i modern historia anlades stora stadsparker, som Central Park i New York, eftersom naturen ansågs vara bra för stadsbornas mentala och fysiska hälsa (Gifford 2014). Vistelse i naturen har visat sig vara bra för vår hälsa på flera olika sätt (Liu et al. 2022; Bettmann

et al. 2024) och en stark relation till naturen är viktig för att öka människors användande av grönytor (Elbakidze et al. 2022).

Med miljöproblem som klimatförändringar och förlorad biologisk mångfald har det vuxit fram ett intresse för att återknytta människor till naturen (Barrable & Booth 2022). Människors *Naturanknytning*, översatt från engelskans *Nature connection*, eller *Human-nature connectedness*, har bland annat beskrivits som en positiv relation mellan människan och den naturliga världen (Barrable & Booth 2022) och till vilken grad människan upplever att hon är en del av naturen (Spiller 2024). En slutsats från en samling studier är att en förbättring av relationen mellan människa och natur kan vara en bra metod för att öka människors engagemang för att skydda naturen och förhindra att den skadas (Mackay & Schmitt 2019).

Naturanknytning har visat sig ha ett positivt samband till både välmående, hälsa (Barragan-Jason et al. 2025) och miljövänliga beteenden (Mackay & Schmitt 2019; Barragan-Jason et al. 2025), som exempelvis en vilja att agera för att skydda naturen. Genom att identifiera sig med naturen motiveras människor att skydda naturen på samma sätt som de skulle skydda sig själva (Gifford 2014). En starkare naturanknytning kan öka människors livskvalitet (Baceviciene & Jankauskiene 2022), välmående och tillfredsställelse med livet, och har även ett samband till en minskad risk för depression (Liu et al. 2022). Sambandet mellan naturanknytning och miljövänliga beteenden, mer lycka och bättre hälsa, stöds även av en metaanalys av 147 olika studier (Barrable & Booth 2022). Därför är det viktigt att inte bara främja tillgång till naturen, utan att även stärka människors naturanknytning.

Naturanknytning kan alltså främja både människors välmående och miljövänliga beteenden samtidigt, och det kan vara ett viktigt verktyg för att uppnå hållbar utveckling globalt (Barragan-Jason et al. 2025). Att människor har en positiv relation till naturen kan alltså ge positiva effekter på både människans och naturens välmående (Petersen et al. 2019). En ökad förståelse för och främjandet av människans relation till naturen har därför potential att få goda effekter både för människa och natur.

1.1.3 Landskapsarkitekten och naturanknytning

Mötet mellan stadens människor och naturen kan antas ske till största del utomhus, vilket är den arena där landskapsarkitekten arbetar och har inflytande. Giusti et al. (2018) lyfter problemet att människors naturanknytning ofta ignoreras vid utformning av stadens grönstruktur och skriver vidare att: "*The urban space is far from being a human habitat that promotes a connection between its inhabitants and nature*" (Giusti et al. 2018:2). Landskapsarkitekten har därför ett stort ansvar att ta hänsyn till människans relation till

naturen, oavsett om man arbetar med planering, gestaltning eller förvaltning av stadens gröna rum.

Åtgärder som främjar människors kontakt och anknytning till naturen lyfts fram som en potentiell strategi för en bättre miljö och folkhälsa (Barragan-Jason et al. 2025). Det är alltså viktigt att landskapsarkitekter och planerare får kunskap och verktyg för att designa stadens utemiljöer. Då kan utemiljöerna verka för att skapa, upprätthålla och på olika sätt främja människors relation till naturen. Landskapsarkitekten har därför potential att kunna bidra positivt till människors hälsa och välmående, genom ökad naturanknytning. Detta kan därmed leda till att fler engagerar sig för att bevara, ta hand om och skydda såväl den vilda naturen som den urbana utemiljön.

1.2 Syfte

Syftet är att undersöka hur relationen mellan människa och natur fungerar och tillgängliggöra denna kunskap för landskapsarkitekter i deras arbete. Genom att omvandla teoretiska insikter till praktiska riktlinjer kan landskapsarkitekter vägledas i planering och gestaltning av offentliga rum. Kunskapen kan användas till att stärka naturanknytningen i urbana miljöer, och därmed bidra till naturens och människans hälsa och välmående.

1.3 Mål

Uppsatsens mål är att presentera hur människans relation till naturen formas, och identifiera faktorer som påverkar naturanknytningen. Resultatet står till grund för utvecklandet av principer för naturanknytande landskapsarkitektur, som diskuteras i förhållande till landskapsarkitektens praktik. Koncept och idéer kommuniceras med skissen som verktyg.

1.4 Frågeställning

1. Hur formas människans relation och anknytning till naturen, och vilka faktorer påverkar människans naturanknytning?
2. Hur kan landskapsarkitekten arbeta för att främja människans relation och anknytning till naturen i staden?

2. Teoretiskt ramverk

2.1 Förklaringar av begrepp

Människans relation till naturen har beskrivits på olika sätt. De engelska begrepp som uppsatsen har utgått ifrån är: *Nature connectedness*, som Liu et al. (2022) beskriver som människors subjektiva känsla av kontakt med naturen, och *Nature connection*, som Barrable och Booth (2022) beskriver som en positiv relation mellan människa och natur. Liknande begrepp är *Human-nature connectedness*, som Spiller (2024) beskriver som till vilken grad en individ upplever att hon är en del av naturen, och *Feeling connected to nature*, som Furness (2021) beskriver som en känsla av tillhörighet, att höra ihop med naturen genom ett släktskap, eller likt en vänskap. Så beskrivs naturen som något utanför sig själv, men som man känner en koppling till. Begrepp som naturanknytning, naturkontakt, samhörighet till naturen och människans relation till naturen, används i den här uppsatsen synonymt för att försöka fånga innebörden av de många likartade begrepp som används inom engelskspråkig forskning på ämnet. Dessa beskrivningar kretsar samlat kring hur människan upplever sin relation till den naturliga världen, upplevd närhet, känsla av samhörighet och emotionell anknytning till naturen och hur man ser på naturen i förhållande till sig själv.

2.2 Introduktion till människans relation till naturen

För att landskapsarkitekten ska kunna ta hänsyn till människans relation till naturen, behövs kunskaper om hur relationen fungerar, och till vilken grad den är möjlig att påverka. Petersen et al. (2019) skriver att det är viktigt att utveckla kunskapen om hur relationen mellan människa och natur fungerar, för att kunna skapa förutsättningar för den att uppstå. De beskriver vidare hur det finns lite kunskap om de processer som utgör människans relation till naturen, men förklarar att det finns en möjlighet att utgå från befintlig kunskap inom socialpsykologin. Människans behov att relatera och anknyta beskrivs också kunna uppfyllas på liknande sätt av att knyta an till naturen, eftersom de båda grundar sig i samma kognitiva, känslomässiga och beteendemässiga processer (ibid.). Detta leder vidare till en möjlighet att se på människans relation till naturen genom olika teoretiska glasögon med utgångspunkt i befintliga psykologiska teorier.

2.3 Anknytningsteori och platsanknytning

Mellanmänsklig anknytning handlar om de känslomässiga band som knyts mellan människor, medan platsanknytning handlar om hur människor formar dessa band till sin fysiska omgivning. En överblick och jämförelse av mellanmänsklig anknytningsteori och teorin om platsanknytning har gjorts av Scannell och Gifford (2013) som menar att

anknytning är centralt i människors liv, och att anknytning kan ske till såväl människor, som föremål och platser. Vidare beskrivs att jämförelsen av dessa teorier, som delvis utvecklats separat från varandra, även kan öka förståelsen för hur andra typer av anknytning fungerar.

Scannell och Gifford (2013) beskriver att anknytningsteori bygger på idén att människor har ett inneboende psykologiskt system som reglerar närheten till en anknytningsfigur, som ger trygghet, tröst och hjälper en att utvecklas. Teorin förklarade ursprungligen relationen mellan barn och förälder, men kan även omfatta andra relationer, som vän-skaper, romantiska relationer eller relationer till platser. Anknytningen formas initialt under barndomen, men kan även förändras över tid. Detta fenomen uppstår av att anknytningsfiguren möter ens psykologiska behov, som trygghet och tröst. Hur väl ens psykologiska behov möts påverkar hur stark anknytning som formas. En trygg anknytning under barndomen, beskrivs kunna hålla bättre över tid och anknytningsfiguren kan fungera som en trygg bas senare i livet. De band som formats i barndomen kan influera ens vuxna relationer. Till exempel kan en trygg, respektive osäker anknytning speglas i ens vuxna relationer i framtiden. Detta hindrar dock inte att skapa nya band genom livet.

Scannell och Gifford (2013) beskriver följande centrala psykologiska processer som mellanmänsklig anknytning och platsanknytning har gemensamt:

1. *Närhetssökande* - Behovet att vara nära anknytningsfiguren. I stressade situationer eller upplevda hot aktiveras det psykologiska systemet att reglera avståndet till sin anknytningsfigur. Närheten genererar positiva känslor.
2. *Fristad* - Anknytningsfiguren kan då erbjuda en fristad, vilket innebär positiva känslor, trygghet, lugn och tröst. Om anknytningsfiguren inte finns tillgänglig kan det i stället leda till att personen distanserar sig och förnekar sitt behov av närhet.
3. *Trygg bas* - När en fristad erbjuds upprepade gånger kan en trygg bas utvecklas över tid. Anknytningsfiguren kan då vara en stabil ankarpunkt genom livet som ger en trygghet och självförtroende att utforska och interagera med omgivningen.
4. *Separationsångest* - Långvarig separation från anknytningsfiguren kan leda till negativa känslor, och kan ge långvariga psykologiska problem. Om individen dessutom förnekar sitt behov av närhet distanseras de från relationen.

Det beskrivs av Scannell och Gifford (2013) att platsanknytning kan ske i olika skalor; allt från hela planeten till kontinenter, länder, öar, städer, bostadsområden, gator, byggnader, eller rum. Ibland handlar det inte om en specifik plats, utan anknytningen beskrivs även kunna formas till typer av platser. I denna uppsats är det till exempel anknytning till

naturliga platser som berörs. Vidare beskriver Scannell och Gifford (2013) att anknytningsprocesserna skulle kunna fungera liknande även utan en mänsklig anknytningsfigur, och att en plats skulle kunna fylla denna roll, men vidare forskning krävs på ämnet (Scannell & Gifford 2013). Detta skulle kunna innebära att naturen som en plats, eller typ av plats möjligen skulle kunna fungera som en anknytningsfigur.

Scannell och Gifford (2013) beskriver att i platsanknytning uttrycks närhetssökandet genom att människor ofta vill besöka platsen, eller väljer att bosätta sig där. Det beskrivs vidare hur det inte är klart om närhetssökandet i platsanknytning aktiveras av upplevt hot på samma sätt som i den traditionella anknytningsteorin, men de platser som personen har en anknytning till ger en ändå samma typ av fristad. Platser kan vara en tillflyktsort till människor, ge trygghet och lugn, möjlighet att problemlösa och få känslomässig lättnad. De beskriver till exempel hur barn gärna söker sig till favoritplatser för att reglera sina känslor. Platser kan också utgöra en trygg bas att utforska omgivningen ifrån, likt en anknytningsfigur. Både mellanmänsklig anknytning och platsanknytning beskrivs kunna öka människors livskvalitet, eftersom det erbjuder en fristad, trygghet och paus från dagliga stressorer.

Scannell och Gifford (2013) skriver vidare att platsens egenskaper har betydelse, och att anknytningen underlättas om platsens fysiska egenskaper efterliknar de platser man känner från barndomen. Precis som i mellanmänsklig anknytning, beskrivs det vanligt att knyta an till olika platser samtidigt. Studier har också visat att människor som har en stark anknytning till en plats, till exempel sitt bostadsområde, kan uppleva området som tryggare, jämfört med de som har en svag anknytning till platsen. Det beskrivna lidandet från separationen från en anknytningsfigur sker även i störningar av människors relation till en plats. Människor kan känna sorg över en förlorat plats, som när mellanmänskliga band bryts. Ett exempel som ges är att människor som förlorat sina hem i naturkatastrofer kan få långvariga följder som stress, ångest och depression (Scannell & Gifford 2013).

3. Metoder

Med stöd i teorin om anknytning och platsanknytning, har en litteraturstudie gjorts för att utforska relationen mellan människa och natur och identifiera faktorer som påverkar relationen. Resultatet från litteraturstudien har sammanställts under identifierade teman, och sedan omvandlats till praktiska riktlinjer för naturanknytande landskapsarkitektur. Skissande används som en kompletterande metod för att kommunicera resultatet och ge konkreta exempel på det som beskrivs i litteraturen, samt visa på hur naturanknytande landskapsarkitektur kan ta fysisk form i verkliga miljöer.

3.1 Litteraturstudie: insamling och analys

Materialet består till största del av vetenskapligt granskade artiklar, med mestadels empiriska studier. Materialet har kompletterats med metastudier, för översikt, och ett fåtal källor som inte granskats, som studentarbeten och böcker. Materialet samlades in från Google Scholar, Primo, Web of Science, och kompletterades med kedjesökning i den insamlade litteraturens referenslistor. AI användes för en övergripande orientering i olika psykologiska teorier kopplade till relationer och anknytning, för att sedan kunna söka upp litteratur om dem och själv avgöra dess relevans för studien. Detta gjordes med hjälp av sökorden: *“attachment theory”*, *“social exchange theory”*, *“self-determination theory”*, *“place attachment”* och *“biophilia hypothesis”*.

Många likartade begrepp används inom ämnet naturanknytning, men få studier visade sig vara relevanta för den fysiska utemiljön eller landskapsarkitektur. Söksträngar valdes därför ut för att inkludera synonymer och kräva kopplingar till den fysiska utemiljön, landskapsarkitektur eller andra relevanta teman. Booleska operatorerna AND och OR användes, men inte NOT i syfte att själv kunna bedöma artiklarnas relevans.

AND och OR användes enligt följande princip:

(naturanknytning OR synonym) AND (“relevant tema” OR synonym)

Och det resulterade i följande söksträngar:

(“nature connectedness” OR “human-nature relationship” OR “nature connection” OR “reconnecting to nature”) AND (“outdoor environment” OR “green space” OR “urban green space” OR “natural landscape” OR “public parks” OR “designed landscapes”) AND (“factors” OR “influences” OR “effects” OR “barriers” OR “facilitators”)

("nature connectedness" OR "human-nature relationship" OR "nature connection" OR "reconnecting to nature") AND ("landscape architecture" OR "urban design" OR "environmental design" OR "green infrastructure" OR "restorative environments" OR "biophilic design") AND ("design factors" OR "environmental attributes" OR "spatial characteristics" OR "physical features" OR "aesthetic qualities")

Resultatet från litteraturstudien sammanställdes under olika identifierade teman. Litteraturen har analyserats med utgångspunkt i teorin om anknytning och platsanknytning. Slutsatserna från litteraturstudien har sedan tagits vidare till nästa steg.

3.2 Skissande som metod

Slutsatser från litteraturstudien omvandlades till vägledande principer för naturanknytande landskapsarkitektur, för att omsätta teorin till landskapsarkitektens praktik. Skissande användes i detta avsnitt som en metod för att visuellt tolka, visa exempel och generera förslag på implementation, och kommunicera exempel på hur det som beskrivs kan ta sig uttryck i den verkliga fysiska miljön. Skissande användes som metod, i stället för att enbart beskriva med ord eller visa fotografier av verkliga platser, på grund av skissarens möjlighet att framhäva och förstärka element i bilden. Skissandet tillåter därmed att kommunicera på olika sätt som framhäver det viktiga, förmedlar en känsla, eller lämnar tillräckligt mycket information för att öppna upp för fler tolkningar och idéer. På så sätt har viktiga element kunnat lyftas fram, och abstrakta aspekter kan enklare översättas till verkliga exempel, och landskapsarkitekten kan ta vid och utveckla sina egna tolkningar.

3.3 Avgränsning

I urvalet inkluderades endast de studier som kunde kopplas till utemiljön, som en praktiserande landskapsarkitekt skulle kunna ha inflytande över. Studier som enbart behandlar till exempel socioekonomiska eller demografiska aspekter har alltså inte inkluderats. Det är av intresse att förstå landskapsarkitektens samtliga brukargrupper, och hur naturanknytning kan se olika ut för olika grupper i samhället, men för att hålla sig till syftet med denna uppsats har fokus legat på aspekter som går att omsätta till praktik för landskapsarkitekten.

4. Litteraturstudie

I följande avsnitt presenteras resultaten från litteraturstudien, som analyseras utifrån teorierna om anknytning och platsanknytning. I den första delen, 4.1, behandlas den övergripande relationen mellan människa och natur. I den andra delen, 4.2, presenteras de faktorer som stärker naturanknytning.

4.1 Relationen mellan människa och natur

Följande avsnitt beskriver vad naturen är för människan, hur människans relation till naturen formas och förändras över tid och vad naturen ger oss för psykologiska effekter.

4.1.1 Vad räknas som natur

Natur kan beskrivas både som något stort eller litet, och som något vilt eller format av människan. Många beskriver natur som något separat från människan, bestående av växter och djur (Church 2018; Fehnker et al. 2022) och det som växer och lever (Church 2018). Naturen har alltså en bred betydelse, och kan anta olika karaktärer. I studien av Church (2018) beskriver människor både att vilda, helt orörda naturliga miljöer, och naturliga miljöer som designats och formats av människan räknas som natur. Båda typer av natur beskrivs som värdefulla av människor i staden, men det lyfts även en längtan efter den riktigt vilda naturen, som beskrivs svårare att uppnå i en park. De olika naturkaraktärerna beskrivs ha en mängd olika skalor i staden. Allt från trädkronor och mindre planteringar i gatumiljö, till områdesparker, gemensamma trädgårdar, och stora regionala park- och naturområden. Vidare beskrivs att staden behöver en mångfald av olika typer av natur i olika skalor. I teorin beskriver även Scannell och Gifford (2013) hur människor kan knyta an till en särskild typ av platser, i det här fallet naturliga platser, och att detta kan ske i en mängd olika skalor.

Människor har olika åsikter om vad som räknas som riktig natur i staden (Elbakidze et al. 2022; Schibler 2022) och människors olika preferenser kan påverka möjligheterna att knyta an till naturliga platser. I en svensk studie av Elbakidze et al. (2022) beskrivs att en majoritet föredrar att använda skog, naturreservat, sjöar och stora parker till sina naturaktiviteter. I studien av Schibler (2022) intervjuas människor i ett naturområde av vild karaktär. De flesta tillfrågade ansåg det lättare att knyta an till naturen på naturliga, vilda och orörda platser, jämfört med övriga grönytor i staden. Parker i staden beskrivs som mer homogena miljöer, som kan passa för aktiva och sociala aktiviteter, men att en plats av vildare karaktär ger en lugnare miljö som främjar naturkontakten. I denna studie föredrog människorna naturliga platser av vildare karaktärer, vilket också kan förklara att de befann sig på platsen som studerades. Att det upplevs lättare att knyta an till en

särskild naturtyp kan även förklaras av teorin, som beskriver hur en anknytning kan formas till en särskild typ av platser, och att det kan vara lättare att knyta an till platser som liknar ens barndomsmiljöer (Scannell & Gifford 2013). Elbakidze et al. (2022) menar att eftersom människor har olika preferenser, så är det viktigt att förstå att grönytekvalitet betyder olika för olika människor. Därför bör man inte anta att samma lösning fungerar på alla platser och för alla brukargrupper. Genom att involvera olika människors behov vid utformande av platser och sträva mot ett bredare utbud på olika typer av grönytor, beskrivs möjligheten att bättre föra samman människor och natur i staden.

4.1.2 Formandet av en naturanknytning

Barndomen beskrivs som en viktig period för anknytning både i teorin och i studierna. Många intervjuade i Furness (2021) studie beskrev att deras naturanknytning var något de haft från barndomen. Schibler (2022) menar att många som uppger att de har en stark naturanknytning härleder det till just barndomen, och att deras positiva relation till naturen har formats av till exempel att ha lekt mycket i naturen som barn. Barrable och Booth (2022) skriver också att barndomen är en viktig tid för att forma relationer och anknytning, och att människors fränkoppling från naturen kan bero på att en positiv relation till naturen inte har fått tillfälle att formas i ung ålder. Detta stöds av teorin, som beskriver att det kan vara lättare att forma en anknytning till platser som liknar miljöer från ens barndom (Scannell & Gifford 2013), vilket tvärt om skulle kunna innebära att det också kan bli svårare att forma en anknytning till naturliga platser i vuxen ålder, om dessa typer av miljöer inte varit närvarande under barndomen.

Relationerna som formas i barndomen beskrivs kunna främja framtida relationer och interaktioner med naturen. Schibler (2022) menar att en anknytning till naturen redan i ung ålder kan främja upprätthållandet av en långvarig anknytning över tid, eftersom det ger en motivation och vilja att fortsätta spendera tid och interagera med naturen genom hela livet. Detta stöds av Fretwell och Greig (2019), vars studie visar på att fysiska interaktioner med naturen i barndomen, som exempelvis att ha klättrat i träd eller grävt i lera, har ett samband till att vilja söka sig mer till naturupplevelser i vuxen ålder. Att naturliga platser beskrivits som en viktiga för lek och utforskande, kan tolkas som att de naturliga platser som människor knutit band till i ung ålder utvecklats till en trygg bas, som beskrivits i teorin (Scannell & Gifford 2013). Studien av Gong och Li (2024) visar också på att vuxnas naturanknytning har ett samband med fysisk kontakt med naturen under barndomen.

Det är inte alla som formar en naturanknytning under barndomen, men relationen kan då i stället byggas upp senare i det vuxna livet. I studien av Fehnker et al. (2022) var det få som uppgav att deras naturanknytning grundade sig i barndomserfarenheter. Schibler (2022) lyfter också exempel från intervjuer där naturanknytningen inte formats i

barndomen, utan i stället byggt upp i vuxen ålder, genom dagliga interaktioner i naturen. I det beskrivna exemplet anges motion och hälsa som en drivande faktor för att börja spendera tid i naturen, vilket skapat en stark relation till naturen över tid. Det som beskrivs liknar det närhetssökande som Scannell och Gifford (2013) tidigare presenterat, men att beteendet i det här fallet drivs av andra typer av behov. Trots att andra drivkrafter legat bakom närhetssökandet har beteendet i det här fallet bidragit till en naturanknytning.

Trots att en anknytning till naturen formats under barndomen, är det dock inte säkert att denna relation består i det vuxna livet. Naturupplevelser i barndomen kan påverka hur stark relationen är i vuxen ålder, men även nutida naturupplevelser är viktiga (Cleary et al. 2018). Detta speglas även i teorin om anknytning, eftersom relationer i barndomen kan påverka ens vuxna relationer, men att nya anknytningsband också kan formas genom hela livet (Scannell & Gifford 2013). Furness (2021) skriver också att det inte går att anta att relationen till naturen i barndomen garanterar en långvarig relation genom livet. Därför beskrivs att det inte räcker att enbart fokusera på att återanknyta barn till naturen, utan att det är lika viktigt att främja naturanknytningen hos alla åldersgrupper (Cleary et al. 2018; Furness 2021). Detta beror delvis på att relationen kan förändras genom livet och behöva upprätthållas över tid, vilket beskrivs vidare i nästa avsnitt.

4.1.3 Relationens förändring över tid

Flera studier visar att det finns skillnader i hur människor själva ser på sin naturanknytning, att den kan beskrivas antingen som stabil, eller föränderlig och formbar över tid. I studien av Fehnker et al. (2022) framkommer delade meningar bland de intervjuade, om relationen var stabil eller föränderlig. Vissa intervjuade i Schiblers (2022) studie beskrev deras naturanknytning snarare som ett personlighetsdrag. Relationen beskrivs vara stabil över tid men att användningen av naturliga platser förändras genom livet. Till exempel att barn använder naturen mer till att leka, upptäcka och få utlopp för sin nyfikenhet, medan vuxna beskriver naturen som en plats för avkoppling. Detta tolkas enligt teorin en stabil anknytning till naturen, som fungerar som en trygg bas att återkomma till genom olika faser i livet. Närhetssökandet visas här genom att fortsätta söka sig till naturen, vilket triggas av något behov (Scannell & Gifford 2013). I grunden handlar det därför om att naturen ger personen något hon behöver i stunden, och av exemplet framgår att det vi behöver av naturen kan se olika ut i olika perioder av livet.

I litteraturen beskrivs även naturanknytningen som föränderlig och möjlig att forma över tid. I Schiblers (2022) intervjuer var det många som beskrev att relationen till naturen förändrats genom livet. Även i Furness (2021) studie beskrivs relationen som fluktuerande över tid, och att den kan bero på vilka omständigheter människor lever i. Det beskrivs som en relation som kommer och går genom livet, och något som man kan tappa

bort, och sedan hitta igen. En andel tillfrågade i studien av Fehnker et al. (2022) menade också att deras relation till naturen kunde förändras över tid, och beroende på kontext, vilka aktiviteter de ägnar sig åt, om de befinner sig inomhus eller utomhus, samt om de är hemma eller borta. Barragan-Jason et al. (2022) har i en metaanalys av flera studier kommit fram till att det finns stöd för att naturanknytningen kan höjas genom enkla interventioner, som till exempel involverar kontakt med naturen och mindfulness.

Naturanknytningen kan även ses som en färdighet som både utvecklas genom livet (Spiller 2024), och genom att göra olika aktiviteter i naturen och komma i kontakt med vissa känslor i naturen (Giusti et al. 2018). I en studie av barns naturanknytning beskriver Giusti et al. (2018) att relationen till naturen utgörs av olika förmågor som kan utvecklas dynamiskt över tid. Dessa förmågor beskrivs kunna bestå av mer grundläggande, eller djupare kontakt med naturen. Det föreslås tre olika nivåer av naturanknytning, som kräver olika typer av färdigheter. Den mest grundläggande nivån är att lära sig vara i naturen, och detta beskrivs handla om bland annat att kunna känna sig bekväm i att vistas i naturliga miljöer, kontakt med naturliga element och att vara nyfiken på naturen. Den andra nivån av naturanknytning handlar om bland annat att ha kunskap om naturen, kunna göra aktiviteter i naturen som sport och lek, och att kunna känna en anknytning till särskilda naturliga platser. Den tredje nivån av naturanknytning handlar om djupare förmågor som till exempel att ta ansvar och ta hand om naturen, kunna känna empati, kärlek och respekt för naturen, och förmågan att kunna identifiera sig med naturen och känna en stark anknytning till den. Människor lär sig oftast de grundläggande förmågorna först. Det förklaras vidare att för att anknyta djupare till naturen, som att bry sig om naturen och vilja ta hand om den, behövs först de grundläggande färdigheterna att känna sig bekväm med naturen och dess element.

Eftersom relationen kan förändras över tid, beskrivs det som viktigt att upprätthålla relationen genom dagliga interaktioner genom hela livet, för att inte kontakten med naturen ska blekna med tiden (Furness 2021). Detta stämmer även väl överens med teorin som Scannell och Gifford (2013) beskriver. Även om en anknytning formats tidigt, så beskriver teorin att relationen förändras över tid. Det beskrivs även vara en risk att långvariga separationer från anknytningsfiguren påverkar relationen negativt. Alltså, även om naturen varit en viktig anknytningsfigur under barndomen så verkar det ändå krävas att relationen upprätthålls för att naturen ska kunna vara en stabil anknytningsfigur genom livet. Relationen kan till exempel upprätthållas genom det som beskrivs av Scannell och Gifford (2013) som ett närhetssökande beteende. Genom att upprepat söka sig till naturen utvecklas i teorin en trygg bas över tid.

4.1.4 Vad relationen ger oss

Människor som har en anknytning till naturen söker sig till naturen på ett liknande sätt som människor kan söka sig till en anknytningsfigur. I studien av Schibler (2022) beskrivs hur personer med stark naturanknytning menar på att de känner en stark attraktion till att interagera med naturen, och att det upplevs nödvändigt för dem att spendera tid i naturen för att få känna av den här samhörigheten. Vissa menar även att de endast kunde känna samhörigheten med naturen vid tillfällen då de befinner sig i en naturlig miljö. Detta liknar också det närhetssökande beteende, som beskrivs av Scannell och Gifford (2013).

Naturen ger människor en fristad genom att generera positiva känslor och hjälper att hantera negativa känslor. Schibler (2022) beskriver att det människor uppger att de uppskattar mest med naturen är de positiva känslor som skapas av att vara i den, till exempel en känsla av lugn och fridfullhet. Schibler (2022) beskriver vidare att naturen kan hjälpa människor att reglera sina känslor, exempelvis genom att minska stress eller bearbeta sorg. Detta relaterar till teorin där Scannell och Gifford (2013) skriver att barn gärna drar sig undan till sina favoritplatser för att lättare reglera sina känslor, eftersom en plats kan ge en känslomässig lättnad. Att söka närhet till naturen verkar alltså ge människor positiva känslor på olika sätt, vilket i teorin speglas i att naturen är en plats som ger människor en fristad som genererar positiva känslor (Scannell & Gifford 2013).

Människor kan även få en fristad i naturen genom att vistelsen ger återhämtning och en paus från vardagliga stressorer. Gifford (2014) beskriver att naturen fascinerar människor och lockar till den typen av uppmärksamhet och fokus som inte kräver så mycket ansträngning, vilket har en återhämtande funktion. Schibler (2022) beskriver också att människor uttrycker ett behov av att vara i naturen för att kunna släppa tankarna och möjlighet till återhämtning. Naturen i staden ger även människor en paus från stadens buller (Church 2018) och andra människor (Schibler 2022). I teorin beskrivs detta också som en fristad, eftersom det genererar känslor av lugn och trygghet, och eftersom platser kan vara en tillflyktsort till människor (Scannell & Gifford 2013). Gifford (2014) menar också att naturen kan ge människor en undanflykt från vardagen. Vidare förklaras att naturen kan ge en känsla av frihet, samt möjlighet att utvecklas och utmanas. Den här möjligheten att utvecklas förklarar Scannell och Gifford (2013) att en anknytningsfigur också kan ge.

4.2 Faktorer som påverkar naturanknytningen

Frågan om vad som kan främja och hindra människors naturanknytning beskrivs av Fehnker et al. (2022) som mycket komplex, eftersom en mängd faktorer kan påverka relationen på olika sätt. Därför menar de att det krävs samarbete mellan många olika

discipliner, och landskapsarkitekten nämns som en av dessa aktörer. Vidare utvecklas att en del av det som påverkar relationen mellan människa och natur, kan vara svåra för utomstående personer, som exempelvis miljöförvaltare eller planerare, att ha en inverkan på. Med detta i åtanke, presenteras i denna andra del de teman som identifierats i litteraturen som mer eller mindre möjliga för en yrkesverksam landskapsarkitekt att påverka, genom gestaltning, planering eller förvaltning.

4.2.1 Exponering

Exponering av natur lyfts som en viktig aspekt för naturanknytning i flera studier. Schibler (2022) menar att exponering av natur kan möjliggöra känslor av samhörighet med naturen. Fehnker et al. (2022) menar att naturexponering är den viktigaste faktorn till att stärka människors naturanknytning. Att spendera tid utomhus och upplevelser i naturen beskrivs som den mest framträdande faktorn när människor själva berättar vad som främjar eller upprätthåller relationen till naturen. Studien visade även att människor upplever att de inte har tid för rekreation. Därför föreslås det att addera grönska och djurliv i urbana områden, vilket de menar skulle bidra till att människor blir tillräckligt exponerade för natur även i urbana miljöer när det finns begränsad tid i vardagen. Spiller (2024) menar att människor som inte exponeras tillräckligt för naturen även uppfattar den som mer riskfylld, eftersom riskuppfattningen är högre i de situationer som man inte förstår sig på eller saknar erfarenheter av. Fehnker et al. (2022) skriver även att exponeringen kan väcka positiva känslor, oavsett om det sker genom fysisk kontakt och interaktion, eller till exempel genom att bara se natur på tv. Detta stöds även av Barragan-Jason et al. (2022), som i en metastudie av 59 experimentella studier har funnit ett orsakssamband mellan människors exponering av natur och starkare naturanknytning, oavsett om naturen var riktig eller virtuell. Utifrån de anknytningsteorier som Scannell och Gifford (2013) beskriver, kan exponeringen av naturen möjligen ge positiva effekter, som en följd av ett närhetssökande beteende.

Det beskrivs också i vissa studier att exponeringen i sig inte är tillräcklig för att skapa en anknytning till naturen. Gong och Li (2024) menar att enbart fysisk exponering inte förutser någon naturanknytning, utan att det även behövs meningsfulla interaktioner med naturen. Lumber et al. (2017) menar också att det krävs mer än enbart fysisk kontakt med naturen. I stället föreslås att naturkontakt som aktiverar ens sinnen eller ger positiva känslor bidrar till en anknytning. Dessa interaktioner som beskrivits här, kan däremot möjliggöras genom att exponeras för naturen. Därför kan exponering ses som en grundförutsättning för att andra naturanknytande interaktioner ska kunna uppstå, även om exponeringen enbart inte är tillräcklig.

4.2.2 Frekvens

Frekvent naturkontakt beskrivs i flera studier som viktigt för naturanknytning. Detta stöds av teorin, som beskriver att upprepat närhetssökande och fristad från anknytningsfiguren kan skapa en trygg bas över tid (Scannell & Gifford 2013). Gifford (2014) skriver också att människor som spenderar mer tid i naturen tenderar att identifiera sig mer med naturen, vilket är ett sätt att beskriva naturanknytning. Giusti et al. (2018) menar också att frekvent kontakt med naturen kan leda till utvecklad naturanknytning, eftersom de menar att det är något som man utvecklar och lär sig över tid. Att frekvent spendera mer tid i naturen skulle även kunna påverka naturanknytningen över tid. En studie av Hatty et al (2022) undersöker hur mer tid i naturen påverkar naturanknytning över en 12-månadersperiod. Studien visade på att människor som under denna period tillbringade mer tid i naturen allmänt, men även specifikt i skyddade naturområden, vid vatten och i urbana parker, hade en förhöjd känsla av naturanknytning i slutet av året. Church (2018) beskriver också vikten av att människor får frekvent kontakt med naturen i sina dagliga aktiviteter, till exempel på vägen till skolan eller jobbet. Därför beskrivs det som viktigt att väva in småskalig natur, som till exempel träd och gröna gaturum i bostadsområden, eftersom det kan bidra till människors dagliga naturkontakt. Gong och Li (2024) menar dock att enbart frekvent kontakt med naturen inte är tillräckligt utan att det krävs interaktioner.

Studien av Fretwell och Greig (2019) typer på ett samband mellan frekvent naturkontakt och en starkare naturanknytning. De lyfter dock att det är svårt att dra slutsatsen att frekvent spendera tid i naturen leder till en högre naturanknytning, eftersom resultatet även kan bero på att människor med högre naturanknytning väljer att spendera mer tid i naturen. Sambandet stöds även av Elbakidze et al. (2022) som skriver att människors preferenser påverkar hur ofta de söker sig till grönytor i staden, och att människor med högre naturanknytning är mer troliga att använda grönytor oftare än andra, vilket enligt teorin kan beskrivas som ett närhetssökande beteende (Scannell & Gifford 2013).

Frekvent naturkontakt och en stark naturanknytning beskrivs kunna förstärka varandra och bidra till att upprätthålla relationen över tid. Schibler (2022) menar att frekvent kontakt med naturen kan bidra till att en långvarig och stabil anknytning främjas över tid. Samtidigt motiverar en stärkt naturanknytning till att ofta spendera tid och interagera med naturen. Dessa processer beskrivs förstärka varandra och gör det viktigt att främja att människor kommer i kontakt med naturen oftare. Spiller (2024) beskriver ett liknande fenomen, där en bristande exponering för naturen kan minska individens förståelse för och anknytning till det. Detta medför att människor inte lika ofta söker sig till naturen, vilket påverkar dess förmåga att upprätthålla relationen över tid. Frekvent kontakt med naturen kan möjligen motverka det som i teorin beskrivs som långvarig separation, vilket annars skulle kunna riskera negativa känslor och på sikt distansering från relationen (Scannell & Gifford 2013).

4.2.3 Närhet och tillgång

Närheten till naturen är en viktig förutsättning för naturanknytning, men preferenser kan påverka den upplevda tillgången. Church (2018) skriver att närheten till naturen, till exempel att ha grönska i sitt bostadsområde och nära till parkområden, anses vara viktig för människor. Det beskrivs hur integrering av natur i bostadsområden ger möjligheter för människor att få daglig kontakt med naturliga element, och kan bidra till att människor upplever att de bor närmare naturen. Schibler (2022) menar också att människor har ett behov att få kontakt med naturen i närheten av hemmet. Elbakidze et al. (2022) skriver att människor som har gångavstånd till grönytor i staden är mer troliga att besöka dem oftare. Enligt statistik från Statistiska Centralbyrån (2015) har 99% av människor i svenska tätorter tillgång till minst en grönyta inom 300 meter från hemmet. Men Elbakidze et al. (2022) menar att det finns brister i dessa mätningar, eftersom hänsyn inte tas till vilken slags grönyta det är eller människors preferenser. I en stor undersökning av Sveriges kommuner fann de att endast omkring hälften av de tillfrågade var nöjda med sin tillgång till grönytor i deras område, eftersom den grönyta de föredrog, som de besökte oftast var längre bort än dessa 300 meter från hemmet.

Tillgången till natur och nyttjande av grönytor har visat sig påverkas mest av barriärer som långa avstånd (Elbakidze et al. 2022), och tidsbrist (Fretwell & Greig 2019; Fehnker et al. 2022). Elbakidze et al. (2022) beskriver även att människor som är beroende av kollektivtrafik är mindre troliga att besöka grönytor lika ofta, vilket stöds av Fretwell och Greig (2019) som menar att bristande kollektivtrafik till naturområden är en barriär för naturanknytning. Barriärer som dessa kan tänkas riskera att separera människan från naturen, genom att det förhindrar det närhetssökande beteendet och försvårar ens reglering av avståndet till naturen som en anknytningsfigur. Om naturen inte finns tillgänglig, betyder det att människan inte kan få den fristad som hon söker, och det kan leda till att personen i stället distanserar sig från relationen, förnekar sitt behov av närhet till naturen och slutar söka den närheten enligt teorin (Scannell & Gifford 2013).

4.2.4 Fysiska interaktioner

Interaktioner med naturen beskrivs i litteraturen som viktig för att främja naturanknytningen, och det föreslås att de grönytor som designas i staden ska erbjuda bättre möjligheter till interaktion med naturliga element. Gong och Li (2024) skriver att hur man interagerar med naturen, och hur meningsfulla dessa interaktioner är, har en större påverkan än enbart exponering för naturliga miljöer. Interaktiva beteenden med naturen och dess element kan förutse naturanknytning i framtiden. Detta har likheter med hur teorin beskriver att anknytningens styrka beror på hur väl anknytningsfiguren möter ens psykologiska behov (Scannell & Gifford 2013). Fehnker et al. (2022) skriver att kontakt och upplevelser i naturen är viktig för naturanknytning, och därför bör människors möjligheter till att interagera mer med naturen främjas. Church (2018) beskriver vikten av att

staden erbjuder grönska i många olika skalor, som ger möjligheter till att interagera med naturen både passivt och aktivt, eftersom detta leder till naturanknytning. Gong och Li (2024) menar att människors anknytning till naturen inte nödvändigtvis behöver minska i samband med att städerna växer. Genom att designa platser i staden som främjar interaktioner med naturliga element, och inte enbart fokuserar på att öka kvantiteten grönska, menar de att naturanknytningen kan upprätthållas. De menar vidare att grönytor inte enbart ska erbjuda vackra vyer, platser för återhämtning och fysisk aktivitet, utan att designen bör inkludera möjligheter för människor att interagera med naturliga element. Detta beskrivs som särskilt viktigt för barn, och de föreslår därför att arbeta mer med skolgårdar eftersom det är där barn spenderar stor del av sin tid.

Natursituationer som innehåller fysisk aktivitet, eller bjuder in till fysiska eller psykiska utmaningar kan också främja naturanknytningen (Giusti et al. 2018). Spiller (2024) beskriver en barfotastig som utformats för att stegvis utmanar till en djupare naturupplevelse. Inledningsvis används bekanta markunderlag som kullersten och grus, för att sedan introducera underlag som är mer främmande, som lera och körsbärskärnor. Stigen leder också till en valfri passage genom en bäck, vilket ger möjlighet till en större utmaning och minnesvärd upplevelse i naturen. Spiller (2024) skriver vidare att olika lekredskap och element längs stigen kan bjuda in en till att utmana sin rörlighet, styrka och balans, exempelvis balansstockar. Aktiviteter som att hoppa, klättra och balansera beskrivs kunna göras med hjälp naturliga element eller med naturliga redskap som passar in i den naturliga miljön. Spiller (2024) beskriver att naturanknytningen kan främjas successivt genom att inkludera naturliga element, som till exempel en fallen stock som placerats med flit i en naturlig lekmiljö. Så bildas en illusion av oprogrammerad lek som ger en utmaning i naturen, som ger ett hälsosamt förhållande till såväl risker som till naturen.

Interaktioner med naturen kan även främjas genom att designa stigar som öppnar upp för möjligheterna att utforska omgivningen. Spiller (2024) beskriver att olika interaktioner med naturen kan vävas in längs stigar, som till exempel möjligheter till lek, fysiska utmaningar, vila, sensoriska upplevelser och aktivering av sinnena. Att designa stigar som lockar till utforskande av omgivningen beskrivs som ett kostnadseffektivt sätt att arbeta med naturanknytning. Detta innebär att lösa upp gränserna mellan stigen och omgivningen, och ha öppna partier som tillåter människor att utforska miljön utanför. Detta ska guida människor till att interagera mer med naturen och ge en känsla av att vara mer inuti naturen, snarare än enbart omgiven av natur. Rickard och White (2021) skriver också att platser med stigar kan begränsa människors upplevda frihet att utforska miljön. De intervjuade i Schiblers (2022) studie beskriver även hur informella stigar upplevs mer intressanta eftersom de inte går rakt fram. Dessutom beskrivs det hur det kan hända att man behöver klättra över något nedfallet träd eller liknande längs vägen. Interaktioner som dessa menar Giusti et al. (2018) kan leda till naturanknytande situationer, både eftersom det bjuder in till en fysisk utmaning och genom att sinnena aktiveras.

4.2.5 Odling och omsorg

Trädgård eller stadsodling kan vara ett sätt att bry sig om och känna ansvar över naturen. Enligt Giusti et al. (2018) är detta en mer utvecklad förmåga, som kan kräva en nivå av bekantskap med naturliga element som jord, och kunskap om naturen. Men Gong och Li (2024) skriver också att odling, och ta hand om växter, kan bidra till förståelsen för naturliga system. Detta beskrivs skapa ett känslomässigt engagemang och bidrar därmed till att forma positiva känslor för naturen. Detta stöds också av Lumber et al. (2017) som menar att bry sig om naturliga system är vägar till naturanknytning. Church (2018) beskriver också pysslande i trädgården som viktig för naturkontakten, eftersom det både genererar positiva känslor av att få arbeta med jorden, och ger tillfälle att få en djupare kontakt med naturliga element. Det beskrivs även kunna ge människor en känsla av kontroll och frihet, och tillfälle att ta ansvar och bidra till att skapa livsmiljöer, till exempel locka fåglar till sin tomt. Detta stöds vidare av Egerer et al. (2022), som beskriver att odling, genom fysiskt arbete med händerna i naturen, kan främja anknytning till naturen och även minska stress. Dee (2013) skriver också att ätbara växter alltid bör inkluderas i design av landskap, eftersom det ger en stor njutning att äta från och i landskapet.

Det finns även andra positiva aspekter med att skapa möjligheter för trädgård och odling i staden. Church (2018) beskriver hur tillgång till trädgård i den täta staden kan vara en lyx, som inte är möjlig för alla, men att andra möjligheter till att få kontrollera, ha inflytande över och ta hand om en yta som boende i staden kan vara bra också. Och även om inte alla kan ha en egen trädgård, lyfts även det positiva med att det finns privata trädgårdar eftersom grönskan bidrar till bostadsområdet och ger möjlighet till människor att känna närhet till naturen, oavsett om det är ens egen trädgård eller odlingslott, eller om man är en förbipasserande som tar del av grönskan. I täta urbana miljöer beskrivs gemensamma trädgårdar och urban odling som exempel. Egerer et al. (2022) menar därför att det bör skapas fler möjligheter för trädgårdsarbete och odling i staden och på offentliga platser.

4.2.6 Sinnesintryck

Att sensoriska upplevelser och aktivering av sinnen direkt främjar naturanknytningen stöds av flera studier (Lumber et al. 2017; Giusti et al. 2018; Schibler 2022), men även indirekt genom involvering av positiva känslor (Giusti et al. 2018; Fehnker et al. 2022; Schibler 2022). Giusti et al. (2018) beskriver aktivering av sinnena som särskilt viktig aspekt i naturanknytande situationer. Även extraordinära naturupplevelser beskrivs skapa en anknytning mellan människa och natur, situationer i naturen som skapar en wow-effekt, fascinerar eller attraherar. Schibler (2022) skriver att de närmare interaktionerna med naturen, som aktiverar sinnena, bidrar till att skapa naturanknytning. Lumber et al (2017) menar att interaktioner med estetiskt tilltalande natur kan agera som en medlare mellan vistelse i naturen och naturanknytning. Detta betyder att det inte är fel

att tänka på estetiken och synintrycken på en plats, men även andra sinnen kan aktiveras, som känsel, hörsel, syn eller dofter.

Det finns många olika sätt att inkludera sinnen i designen av en plats. Dee (2013) skriver att upplevelsen av detaljer i ett landskap är mycket annorlunda från upplevelser på distans. Genom att komma närmare och direkt kunna interagera med naturliga element genom sina sinnen skapas en större uppskattning för landskapet. Vidare beskrivs att genom att röra vid naturliga element som jord, sand, eller gräs, och genom att lukta på blommor, eller plaska i vatten, så kan människor känna sig mer som en del av platsen. Schibler (2022) beskriver till exempel att höra fågelsång, observera hur saker i naturen växer och se djur i det vilda. Dee (2013) beskriver att synintrycken är det sinne som dominerar i designandet av en plats, men att en inkludering av alla sinnen i designen kan ha en stor påverkan på vad människor känner för en plats, och hur den kommer att användas. Växtlighet beskrivs kunna användas för aktivering av sinnen. Både för att generera dofter och skapa ljudintryck, till exempel när växterna rör sig i vinden. Växters textur beskrivs även locka människor till att röra dem, och smaksinnet kan väckas genom att inkludera ätbara växter i designen. Vidare beskrivs att träd också ger tillfälle för fåglar att sitta och sjunga, och ljudet av vatten kan användas för att maskera andra ljud i staden.

Känselsinnet kan aktiveras genom exempelvis barfotastigar, som bidrar till naturanknytningen genom taktil stimulering. Rickard och White (2021) har i sin studie funnit att promenader barfota på naturliga platser leder till både högre naturanknytning och högre restaurativa effekter, jämfört med samma promenader med skor på. Spiller (2024) beskriver olika sätt som djupt sensoriska upplevelser kan vävas in i utformningen av en plats. Att utforma barfotastigar lyfts som ett enkelt sätt att återknyta människan till naturen. Barfotaupplevelsen innebär dels fysisk kontakt med naturen genom fotsulorna, dels genom en utformning som ger olika typer av sensoriska upplevelser. Studien visade även på att ökad taktil stimulering gjorde att människor kände en större anknytning till naturen (Spiller 2024). Andra sätt att komma i kontakt med känselsinnet och få fysisk kontakt med naturen kan vara i kombination med de utmanande aktiviteter som tidigare beskrivits (se avsnitt 4.2.4). Till exempel att utmana balansen på balansstockar som placerats i naturen, kan leda till att man behöva hålla i sig i någon trädstam eller en gren. Genom att ta stöd och få fysisk kontakt med naturens element, kan naturen hjälpa en att överkomma dessa utmaningar och samtidigt ge en trygghet och självförtroende, som anknytningsfiguren ger enligt teorin (Scannell & Gifford 2013). Spiller (2024) beskriver även hur känselsinnet kan involveras längs stigen genom att placera lådor med olika naturliga innehåll, som kork, kastanjer, sågspån, och uppmuntra till att människor ska få känna med händerna och gissa vad det är.

4.2.7 Känslor

Känslor har en viktig roll i människors anknytning till naturen (Lumber et al. 2017; Petersen et al. 2019), och både positiva och negativa känslor kan påverka relationen. Petersen et al. (2019) skriver att känslor spelar stor roll vid anknytning till andra människor, och på samma sätt kan känslor även spela en viktig roll i själva formandet av människans relation till naturen. Schibler (2022) menar att känslor är den största faktorn som påverkar relationen till naturen, vilket även stöds av Lumber et al. (2017). Furness (2021) beskriver hur människor kan känna en djup kärlek till naturen, men att vistelse i naturen kan upplevas både positivt och negativt för olika människor. Naturen utanför staden kan till exempel väcka känslor av frihet, men människor som är ovana vid naturen kan beskriva samma plats som skrämmande och riskfylld.

Positiva känslor i naturen både främjar en anknytning och bidrar även till att upprätthålla relationen över tid. Schibler (2022) skriver att interaktioner med naturen som väcker positiva känslor, som exempelvis glädje och lycka, har störst effekt i att främja naturanknytningen. Giusti et al. (2018) beskriver också att naturanknytning kan främjas av natursituationer som upplevs trivsamma, roliga, underhållande eller på annat sätt förknippas med positiva känslor som glädje eller njutning. De menar också att förmågan att bara njuta av och vara nyfiken på naturen är en grundförutsättning för att sedan kunna utveckla relationen ytterligare. Schibler (2022) skriver att positiva känslor och upplevelser från en naturlig plats, kan förknippas med positiva känslor för naturen i stort. Detta bidrar därmed till både en mer positiv inställning till naturen, och en ökad motivation att fortsätta spendera tid i naturliga miljöer. Gifford (2014) beskriver också hur en emotionell anknytning till naturen kan influera människors intention att besöka naturen oftare, vilket tidigare beskrivits kunna skapa en koppling till naturen (i avsnitt 4.2.2). Detta stöds av Fehnker et al. (2022), som också menar att positiva känslor från naturen uppmuntrar till att upprätthålla kontakten med naturen. Positiva känslor kan alltså främja regelbunden närhetssökande till naturen, vilket enligt teorin förstärker relationen och den trygga basen över tid (Scannell & Gifford 2013).

Positiva känslor till naturen beskrivs kunna väckas på olika sätt, bland annat genom att inkludera olika naturliga element i designen, eller utforma stigar som väcker nyfikenhet. Schibler (2022) beskriver att genom att känna platsen väl, förstärks de positiva känslorna för den. Genom att bara vistas på platsen man tycker om väcks positiva känslor som glädje. Vidare beskrivs hur platser som upplevs oförstörda, naturliga, mystiska och vackra är sådana som väcker positiva känslor hos människor. Andra positiva känslor, som nyfikenhet och häpnad, väcks till exempel av att uppmärksamma årstidsväxlingar och vårtecken som fågelkvitter, vårbloom och nya gröna bladutspring. Dessa element beskrivs båda väcka positiva känslor och bjuder in till att interagera närmare med naturen. Spiller (2024) menar att känslor av nyfikenhet kan främja naturanknytning. Detta beskrivs kunna framkallas av att integrera stigar med det naturliga landskapet, som till exempel

slingrar sig fram mellan trädstammar, i stället för att designa raka vägar. Scannell och Gifford (2013) beskriver också hur platser som erbjuder rika och spännande miljöer aktiverar viljan att utforska och leka på platsen, vilket också genererar positiva känslor.

Negativa känslor kan både motverka anknytningen till naturen, och hindra människor från att söka sig till naturen. Ett vanligt förekommande problem som framkallar negativa känslor är nedskräpning i naturen (Schibler 2022; Elbakidze et al 2022). De som uppger att de sällan använder grönytor är också mer troliga att lyfta fler typer av problem, som bristande trygghet, säkerhet eller problem med brottslighet på platsen (Elbakidze et al. 2022). Det som här lyfts skulle kunna betyda att dessa människor som sällan söker sig till grönytor undviker det på grund av de negativa känslor som väcks på platsen. Detta skulle i så fall påverka såväl människors exponering, frekvens och upplevd tillgång till naturen, vilket beskrivits som viktiga faktorer i tidigare avsnitt. Rickard och White (2021) beskriver även hur negativa känslor kan minska människors djupare upplevelse av platsen och därmed hindra anknytningen. Barrable och Booth (2022) beskriver också hur negativa känslor kan ligga bakom varför människor känner sig fränkopplade från naturen. Fränkopplingen är inte endast resultatet av en brist på positiva erfarenheter från naturen, utan beskrivs även kunna bero på att relationen vid något tillfälle påverkats av negativa upplevelser, så som rädsla, och obekväma eller otäcka möten med eller i naturen.

Negativa känslor i naturen kan också väckas av att vara ovan och inte känna sig bekväm i naturliga miljöer. Spiller (2024) beskriver hur till exempel otydliga stigar i naturen kan göra människor obekväma om de saknar naturvana. Detta kan enligt teorin bero på att det inte formats en trygg anknytning till naturen, och att det därför saknas en trygghet och självförtroende som naturen som en trygg bas annars kan ge (Scannell & Gifford 2013). Church (2018) beskriver också att grönytor av vild karaktär kan väcka rädslor, vilket utifrån studien av Giusti et al. (2018) kan bero på att man ännu inte lärt sig att vara bekväm i naturen ännu, vilket beskrivs som en grundläggande del i naturanknytning. Rädslorna kan alltså tänkas bero på att det saknas en anknytning till platsen eller liknande naturliga platser, eftersom teorin beskriver att en plats kan upplevas tryggare av människor som har en stark anknytning till den (Scannell & Gifford 2013).

4.2.8 Restorativa effekter

Gifford (2014) beskriver olika teorier till varför naturen har restorativa effekter på människor. Den första förklaringen utgår från *Attention Restoration Theory*, som beskriver att människors fokuserade uppmärksamhet kräver mental energi. Naturen ger då återhämtning genom att uppmärksamheten i naturen inte kräver någon ansträngning. Den andra förklaringen utgår från *Biophilia hypothesis*, som menar att naturens restorativa effekter beror på att vi är genetiskt anpassade till naturliga miljöer. Människan har utvecklats

evolutionärt i naturliga miljöer i 2 miljoner år, men endast bott i städer under en kortare tid. Detta förklarar att människan är bättre anpassad genetiskt till naturliga miljöer, jämfört med byggda miljöer. Den tredje förklaringen är att naturen fungerar restaurativt eftersom den lockar till utevistelse och hälsosamma aktiviteter. Till exempel att människor tenderar att föredra platser med grönska för sina utomhusaktiviteter, jämfört med andra urbana platser som saknar grönska.

Restorativa effekter har beskrivits i flera studier som viktigt för naturanknytning, och kan förklaras av att relationen stärks när människors psykologiska behov uppfylls. Church (2018) skriver att restaurativa effekter kan finnas i många olika skalor i staden, men att parker av vild karaktär kan ge större effekt än de som är mer ordnade. Att omges av naturen, se flödande vatten eller fåglar leka, beskrivs som exempel på restaurativa situationer. Giusti et al. (2018) beskriver att naturanknytning främjas av natursituationer som ger möjlighet till människors psykiska, fysiska eller sociala återhämtning. Även Schibler (2022) skriver att restaurativa effekter, som möjligheten att slappna av och släppa stress, som en viktig del i att knyta an till naturen. Interaktionerna med naturen som ger återhämtning och avslappning är sådana som beskrivs främja naturanknytningen. Detta har även likheter med den fristad som beskrivs i teorin (Scannell & Gifford 2013). Fehnker et al. (2022) lyfter både hälsoeffekter och välmående från naturen som aspekter som framkallar och upprätthåller människors naturanknytning, medan Schibler (2022) beskriver hälsoeffekter mer som en motivation till att spendera tid i naturen, snarare än en direkt förklaring till naturanknytning. Scannell och Gifford (2013) beskriver i teorin hur anknytningens styrka beror på hur väl ens psykologiska behov uppfylls. Detta kan förklara varför restaurativa effekter bidrar till en starkare naturanknytning, eftersom naturen då uppfyller människors behov av återhämtning, och andra liknande behov som gör att människor söker sig till naturen (se avsnitt 4.1.4). Ju bättre behoven uppfylls, desto starkare naturanknytning. Därför skulle miljöer som har restaurativa egenskaper som främjar till exempel återhämtning, även kunna bidra till att främja naturanknytning.

4.2.9 Avskildhet

Eftersom uppsatsen tidigare behandlat vikten av sensoriska upplevelser och aktivering av sinnen (se avsnitt 4.2.6), blir det även relevant att lyfta frånvaro av distraktioner som en viktig punkt i detta avsnitt. Rickard och White (2021) beskriver hur distraktioner kan minska människors djupare upplevelse av platsen och därmed hindra de positiva sensoriska upplevelser som leder till naturanknytning. Fehnker et al. (2022) beskriver det moderna stadslivet och stimuli från staden som stora barriärer för naturanknytning. Schibler (2022) menar också att dessa stimuli kan distrahera och hindra människor från att fokusera på naturen och ens egna upplevelser, vilket i sin tur kan hindra en naturanknytning. Det beskrivs därmed lättare för människor att knyta an till naturen på platser

som erbjuder mindre stimuli från staden, som exempelvis andra människor, ljud och buller från trafiken, eller att se bebyggelse.

Mer avskilda miljöer som tillåter medveten närvaro och möjlighet att få vara ensam i naturen lyfts också som aspekter ökar kontakten med naturen. Giusti et al. (2018) menar att naturanknytning främjas av natursituationer av mer privat och avskild karaktär, som tillåter en att få en personlig och intim upplevelse tillsammans med naturen. Även möjligheter till mindfulness, medveten närvaro och möjlighet att känna fokus, vakenhet och *flow* beskrivs öka naturkontakten. Barragan-Jason et al. (2022) har i en metastudie funnit att mindfulness har det starkaste orsakssambandet till ökad naturanknytning. Även Schibler (2022) lyfter att interaktioner med medveten närvaro i naturen kan bidra till naturanknytning. Church (2018) skriver att storskalig urban natur, som till exempel stora naturområden, är särskilt viktig för rekreation. Detta eftersom det ger större möjlighet till avskildhet och en paus från stadens buller.

4.3 Sammanfattning av resultatet

Anknytningen till naturen liknar platsanknytning och anknytning till människor. Relationen inleds ofta i barndomen, men kan även formas senare i livet. Tidig naturanknytning underlättar anknytning till liknande naturliga platser i framtiden, och motiverar till fortsatt kontakt i vuxen ålder. Relationen utvecklas dynamiskt över tid, och kan fördjupas genom att lära sig vissa färdigheter av att spendera tid och interagera med naturen. Men anknytningen formas och förändras över tid och behöver upprätthållas med frekvent kontakt och interaktioner genom hela livet. Detta gör det viktigt att främja naturanknytning för både barn och vuxna.

Naturanknytningen stärks av frekvens, exponering, närhet, fysisk interaktion, odling, sinnesintryck, positiva känslor, restaurativa effekter och möjlighet till avskildhet. Tillgång till bostadsnära natur i vardagen är en viktig förutsättning för att naturanknytande situationer ska kunna uppstå. Anknytningen främjas av meningsfulla interaktioner som innebär fysisk kontakt med naturliga element, eller fysiska eller psykiska utmaningar. Designen av en plats kan integrera sinnesaktiverande interaktioner. Exempelvis barfotastigar främjar fysisk kontakt, taktila upplevelser och restaurativa effekter. Även positiva känslor, som motiverar till att upprätthålla relationen över tid och utgör grunden till att utveckla en djupare relation. Anknytningen stärks av att naturen möter ens psykologiska behov och ger en fristad, vilket kan vara en anledning till att restaurativa miljöer främjar anknytningen. Kontakten med naturen främjas av avskilda miljöer som har mindre distraktioner.

Barriärer som rädsla, upplevd otrygghet, brottslighet, bristande kollektivtrafik, tidsbrist och bristande tillgång till natur kan hindra människor från att besöka grönytor. Detta minskar möjligheterna till naturanknytning, särskilt för människor som är ovana vid

naturen, eftersom de kan uppleva större rädslor och risker med naturliga miljöer. Distractioner från staden kan försvåra en anknytning till naturen, och platser kan därför behöva skydd från buller och visuell avgränsning från människor och bebyggelse. Människor har olika djup relation till naturen, och påverkas av olika preferenser av natur. Därför krävs en mångfald av olika typer av grönytor i staden som bjuder på olika typer av interaktioner.

5. Naturanknyttande landskapsarkitektur

Nedan presenteras 10 övergripande principer för naturanknyttande landskapsarkitektur, som är utformade för att vägleda landskapsarkitekter utan att begränsa kreativiteten. Genom en bred tolkning kan principerna inspirera till varierade designlösningar, vilket främjar en mångfald av miljöer som knyter an människan till naturen på olika sätt.

5.1 Principer för naturanknyttande landskapsarkitektur

Grundprincipen: Arbeta med naturanknyttande landskapsarkitektur i alla offentliga grönytor i staden för alla åldrar

1. Säkra tillgång till natur nära hemmet och främja daglig kontakt med bostadsnära grönska
2. Utforma utemiljöer som främjar meningsfulla fysiska interaktioner med naturliga element
3. Inkludera alla sinnen i gestaltningen för att skapa miljöer rika på sinnesintryck
4. Skapa småskaliga, intima och avskilda miljöer skyddade från distraktioner
5. Främja miljöer i staden som bidrar med restaurativa effekter
6. Skapa stråk som lockar till utforskande av omgivningen och väcker nyfikenhet för naturen
7. Erbjud en mångfald av olika typer av grönska och typer av interaktioner med grönska i staden
8. Integrera möjligheter till gemensamma trädgårdar och odling i både privata och offentliga miljöer
9. Ta hänsyn till människors känslor och upplevda barriärer vid analys och gestaltning av grönytor
10. Inkludera boende i designprocessen: sök inblick i vad för psykologiska behov människor har av naturen

5.2 Hur landskapsarkitekten kan främja naturanknytning

I följande avsnitt diskuteras vad slutsatserna från litteraturstudien innebär för landskapsarkitekten och i text och bild presenteras exempel på hur principerna för naturanknytande landskapsarkitektur kan implementeras i verkligheten.

5.2.1 Grundprincipen

Arbeta med naturanknytande landskapsarkitektur i alla offentliga grönytor i staden och för alla åldrar

Eftersom flera studier visar på att relationen till naturen behöver upprätthållas genom livet, blir det viktigt för landskapsarkitekten att främja naturanknytningen i alla åldrar (avsnitt 4.1.3). Därför blir alla olika typer av offentliga utemiljöer i staden viktiga, eftersom olika typer av platser kan locka till vistelse för människor i olika åldrar. Om naturanknytningen finns med i utformningen av samtliga gröna utemiljöer i staden så kan det skapa större möjlighet för människor i olika åldrar att få kontakt med naturen i sina vardagsliv.

Med det sagt, så visar även flera studier på att en anknytning i barndomen är särskilt viktig och kan underlätta för en framtida relation till naturen (avsnitt 4.1.2). Därför kan landskapsarkitekten behöva säkerställa att möjligheter till naturanknytning skapas i utformningen av barns miljöer. Naturanknytande principer kan då till exempel tillämpas vid gestaltning av lekplatser, förskolegårdar, skolgårdar, bostadsnära parker och informella grönytor där barn kanske leker på egen hand. Hur dessa typer av utemiljöer utformas kan tänkas lägga grunden för människors framtida relation och inställning till naturen.

Relationen till naturen beskrivs i litteraturen som formbar (avsnitt 4.1.3), vilket innebär att landskapsarkitekten har möjligheter att genom gestaltning främja naturanknytningen även hos människor som inte har en tidigare stark relation till naturen. Att relationen kan formas och påverkas av yttre faktorer skulle dock även kunna innebära att det finns en sårbarhet för störningar eller förändringar som sker i den fysiska utemiljön. Utbudet av natur i staden och hur dessa platser utformas kan därför påverka människors relation till naturen över tid. Dessutom påverkas användningen av grönytor av människors preferenser (Elbakidze et al. 2022), vilket gör att landskapsarkitekten kan behöva ta med sig denna verktygslåda till arbetet med alla olika typer av offentliga grönytor i staden, för att möta olika brukargrupperns behov.

5.2.2 Princip 1

Säkra tillgång till natur nära hemmet och främja daglig kontakt med bostadsnära grönska

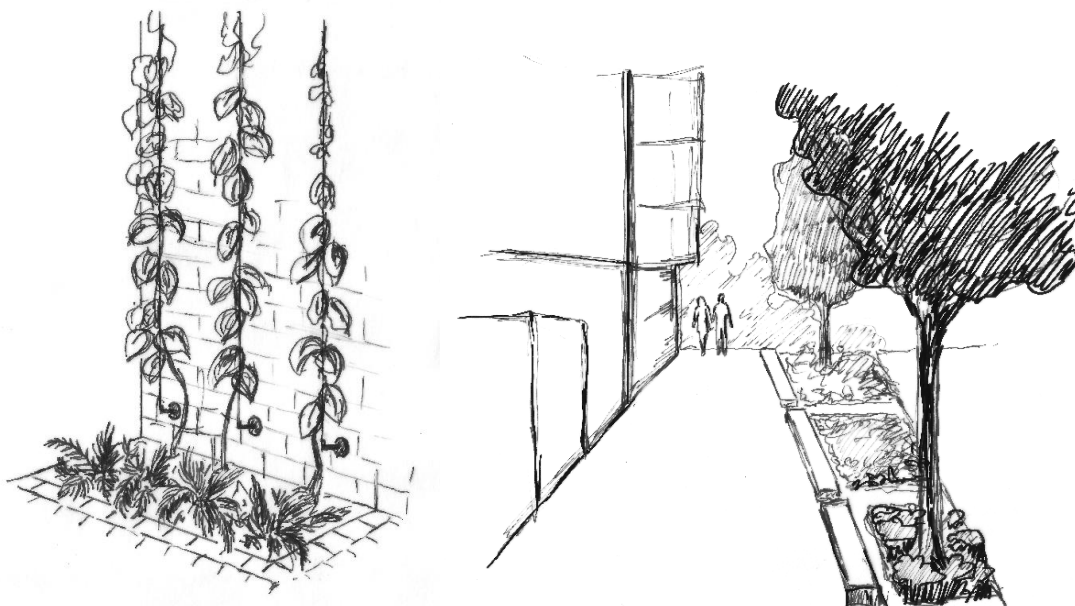
Närhet och tillgång till naturen (avsnitt 4.2.3) och tillräcklig exponering (avsnitt 4.2.1) har tidigare lyfts som viktiga förutsättningar för naturanknytning. Därför blir det också en viktig princip för landskapsarkitekten att främja bostadsnära grönska och sträva efter att utforma gröna miljöer där människor rör sig dagligen. Detta skulle kunna ge människor tillräcklig exponering av naturen i sina vardagsliv.

Den upplevda närheten och tillgången kan även påverkas av barriärer som till exempel tidsbrist eller långa avstånd till naturen (avsnitt 4.2.3). Tidsbrist är en barriär som är svårare för en landskapsarkitekt att direkt påverka, men grönska kan vävas in i staden nära platser där människor bor och arbetar. Då behöver inte kontakten med naturen innebära att lika mycket tid behöver avsättas till det, utan det kan få vara en naturlig del av vardagen. Om det urbana utbudet av bostadsnära natur bidrar med kvaliteter som ökar naturkontakten, behöver inte långa resor utgöra en lika stor barriär.

Church (2018) menar att grönska bör integreras i alla skalor, vilket kan vara en bra utgångspunkt för landskapsarkitekten i arbetet med att främja naturanknytning i staden. Det innebär att både storskalig (se figur 1) och småskalig grönska (se figur 2) behöver vävas in i staden. Storskalig grönska kan till exempel innebära att planera för naturområden nära stad eller kollektivtrafik. Landskapsarkitekten bör alltså eftersträva en grön tråd genom att tillgodose grönska i olika skalor i staden, för att främja naturkontakten i människors vardagsliv.



Figur 1. Storskalig natur kan till exempel innebära platser som naturreservat, skogar och sjöar



Figur 2. Småskalig natur kan till exempel vävas in genom att anlägga planteringar eller träd i gaturum

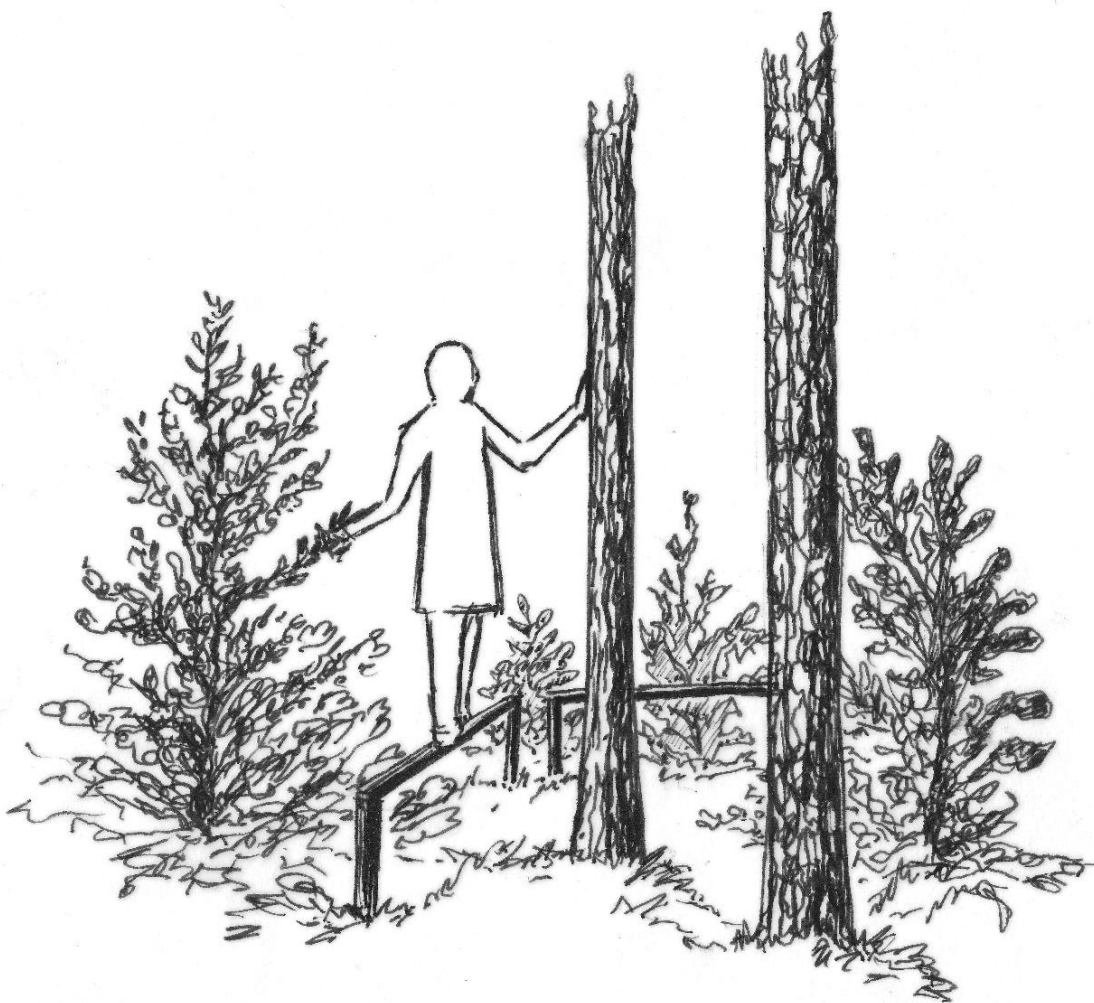
5.2.3 Princip 2

Utforma utemiljöer som främjar meningsfulla fysiska interaktioner med naturliga element

Olika typer av fysiska interaktioner med naturen, som till exempel utmanar rörlighet, styrka och balans har beskrivits kunna främja naturanknytningen (avsnitt 4.2.4). Därför kan landskapsarkitekten främja relationen mellan människa och natur genom att utforma platser som tillåter och uppmuntrar till interaktioner med naturen, i både barns och vuxnas miljöer. Balansbanor och hinderbanor kan fungera för olika åldrar, och kan till exempel integreras i parkmiljöer (se figur 3).



Figur 3. Balansbana i parkmiljö



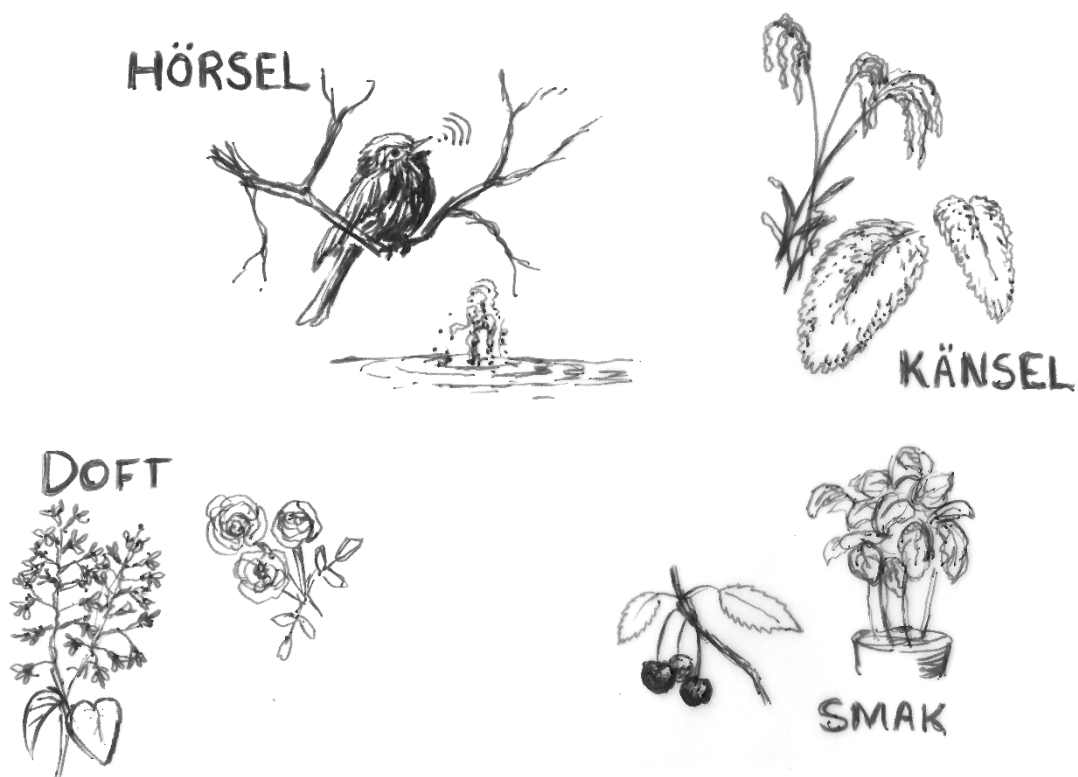
Figur 4. Balansbana genom vegetationen, som kan bidra till fysiska interaktioner med omgivningen

Naturanknytningen kan tänkas stärkas ännu mer om interaktionerna även involverar fysisk kontakt (Spiller 2024), sinnesintryck (avsnitt 4.2.6), eller en djupare upplevelse med avskildhet, fokus och medveten närvaro (avsnitt 4.2.9). Landskapsarkitekten kan kombinera dessa på olika sätt, till exempel genom att leda in balansbanorna genom vegetationen. Det skulle kunna ge en känsla av att befinna sig mer i naturen, och fysisk kontakt med stammar och grenar kan uppstå i situationer då man behöver stöd för att hålla balansen (se figur 4).

5.2.4 Princip 3

Inkludera alla sinnen i gestaltningen för att skapa miljöer rika på sinnesintryck

Flera studier lyfter sinnesintryck som en viktig faktor, både för att främja naturanknytningen och öka människors uppskattning för landskapet (avsnitt 4.2.6). Detta innebär att landskapsarkitekten skulle kunna främja naturanknytning genom att utforma platser som aktiverar människors sinnen. För att uppnå detta kan landskapsarkitekten behöva involvera sina egna sinnen genom hela designprocessen, från platsbesök till analysarbete, gestaltning och projektering, till exempel vid växt- och materialval. Utöver synintrycken, bör hänsyn därför tas även till hörsel, känsel, lukt och smak (se figur 5).



Figur 5. Exempel på element som kan väcka de andra sinnena, när landskapsarkitekten vill använda sig av fler sinnen än enbart synintrycken

Synintrycken dominerar normalt sett i designprocessen (Dee 2013), och estetik kan fungera som en medlare mellan vistelse i natur och naturanknytning (Lumber et al. 2017). Därför är det inte fel att tänka på synintrycken i gestaltningen. Vackra och extraordinära upplevelser i naturen kan till exempel främja naturanknytningen (Giusti et al. 2018). Dessa upplevelser förknippas kanske mest med vackra nationalparker och naturreservat. Den planerande landskapsarkitekten kan främja att dessa enklare nås med kollektivtrafik, som lyfts som en barriär (avsnitt 4.2.3), men dessa effekter kan även skapas i

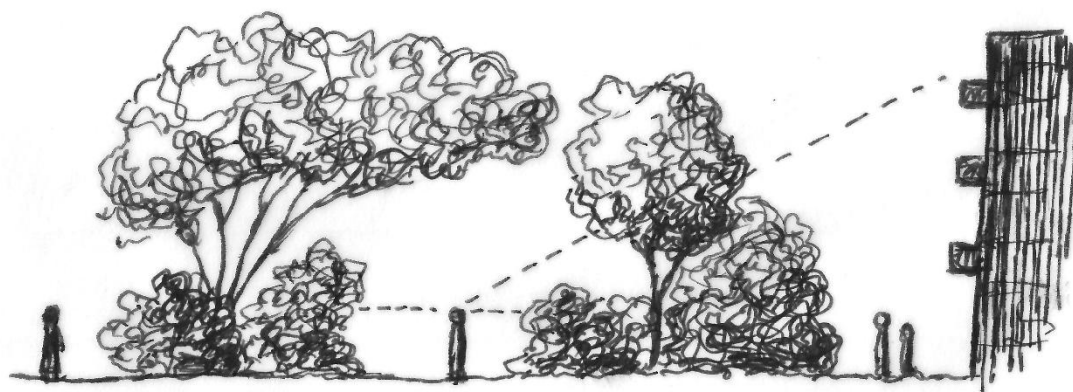
urbana miljöer. Till exempel genom att välja växter med spektakulär blomning eller intensiva höstfärger, eller genom föra in vattenelement i grönytor.

Dee (2013) beskriver att växtlighet kan användas för aktivering av samtliga sinnen. Landskapsarkitekten kan med växtvalet skapa dofter, ljudintryck, fysisk kontakt, väcka smaksinnet och skapa vackra miljöer som stimulerar synen. Landskapsarkitekten kan utöver detta även främja fågelvänliga buskar och träd som kan främja ljudet av fågelsång, och inkludera ljudet av vatten på platser. Genom att landskapsarkitekten inkluderar alla sinnen i gestaltningen kan miljöer rika på sinnesintryck skapas, vilket främjar naturanknytningen.

5.2.5 Princip 4

Skapa småskaliga, intima och avskilda miljöer skyddade från distraktioner

Anknytningen till naturen underlättas om platsen erbjuder färre distraktioner, som exempelvis skydd från stadens stimuli. Avskildhet och intima upplevelser i naturen och miljöer som tillåter fokus och medveten närvaro kan också främja naturanknytning (avsnitt 4.2.9). Landskapsarkitekten kan därför främja naturanknytningen genom att gestalta platser på ett sätt som erbjuder detta. I stora natur- och parkområden kan detta vara lättare, eftersom det naturligt skapas ett större avstånd till stadslivet och dess buller. Men med hjälp av växtlighet som visuell avgränsning kan även platser inuti staden tänkas upplevas mer avskilda och upplevelsen av bullernivån kan minska, även om trafik, rörelse och andra människor finns nära (se figur 6). Ljudet av vatten kan även användas för att maskera andra ljud i staden (Dee 2013), vilket kan vara användbart i miljöer där avstånden är mindre.



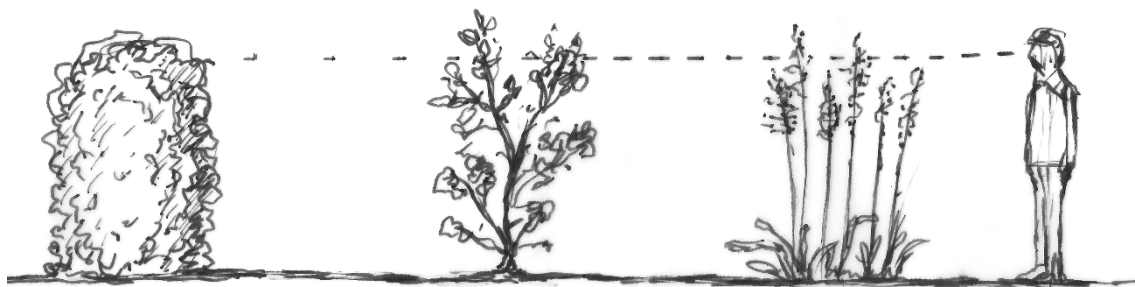
Figur 6. Principsektion för hur en plats kan avskärmats visuellt, både till andra människor och omgivande bebyggelse

Principen handlar även om att gestalta fler småskaliga miljöer som tillåter en avskildhet och bjuder in människor till egentid med naturen. Potentiella utmaningar som landskapsarkitekten står inför är att avskilda platser skulle även kunna upplevas otrygga, vilket kan hindra människor från att besöka platsen. Människors känslor för en naturlig plats kan också förknippas med deras generella känslor för natur. Därför finns det en risk att negativa känslor för naturliga platser kan hindra människors anknytning och leda till frånkoppling från naturen på sikt (avsnitt 4.2.7). Om inte utformningen av dessa typer av miljöer görs med eftertanke kan det möjligen riskera att få motsatt effekt. Landskapsarkitekten behöver därför fundera på hur platsen kan upplevas av olika personer, vid olika tidpunkter på dagen, och vilka typer av aktiviteter platsen möjliggör eller lockar till. Till exempel kan stigar som går igenom en skogsdunge locka mer till rekreation och lugn rörelse som kan ge en djup känsla av natur, medan avskilda platser med dålig insyn i stadsmiljö kan tänkas riskera större problem med otrygghet, brottslighet eller otäcka möten (se figur 7).

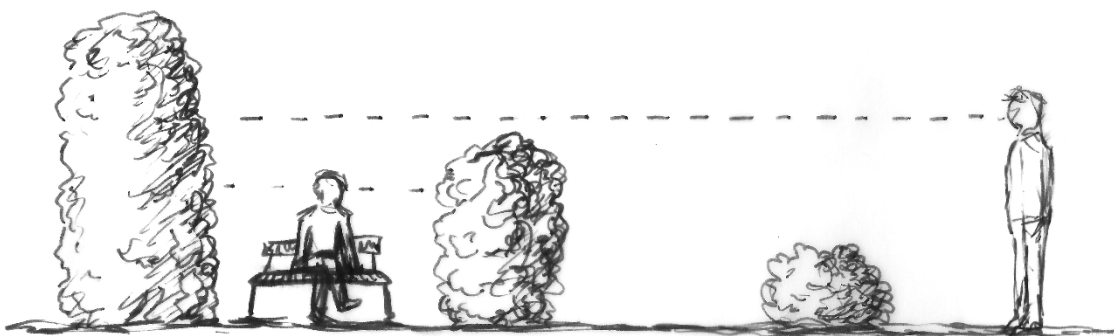


Figur 7. Avskilda platser kan väcka antingen positiva eller negativa känslor, beroende på individuella uppfattningar och kontext

Platser kan utformas på en mängd olika sätt, som landskapsarkitekten kan behöva utforska vidare. Att skapa småskaliga, intima och avskilda miljöer skyddade från distraktioner handlar om att ge en djupare upplevelse av natur och möjliggöra anknytning till naturen. Detta kan tänkas göras i olika skalor, allt från att underlätta resande med kollektivtrafik till naturreservaten, arbeta med bullerproblematiken i staden, skapa informella stigar som ger en djupare naturupplevelse i parker, eller rumsliga avgränsningar vid sittplatserna på ett grönt torg. Landskapsarkitekten kan arbeta med olika grader av avskildhet och avskärmning till omgivningen beroende på växtlighetens täthet (se figur 8) eller höjd (se figur 9).



Figur 8. Olika täthet på vegetationen kan ge olika mycket insyn respektive avskildhet. En tät häck möjliggör ingen insyn. En gles buske kan ge viss insyn, men möjligen tillräcklig avskärmning för att minska intryck från omgivningen. Perenna gräs kan fungera som en skir gardin, som ger viss avskärmning men bibehållen möjlighet att uppfatta det som händer i omgivningen.

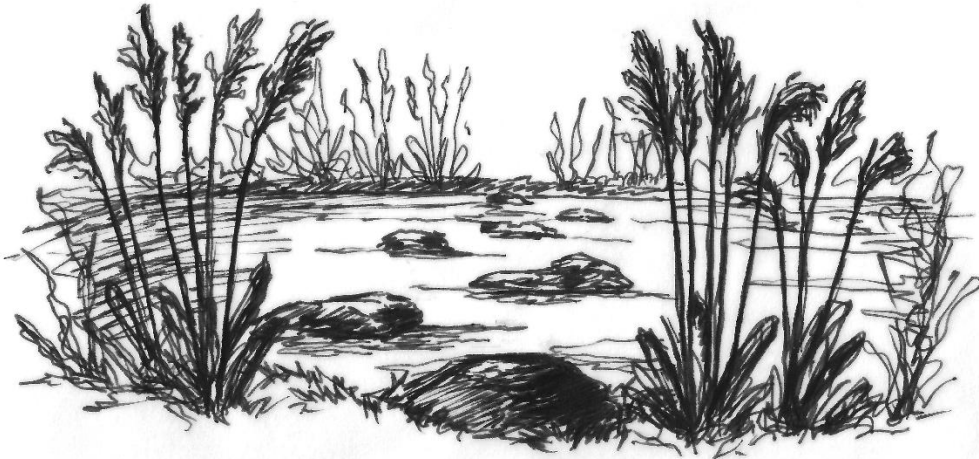


Figur 9. Beroende på vegetationens höjd, kan olika grad av avskildhet och privat känsla uppstå. En häck som en stående kan se över kan ändå möjliggöra en avskildhet för personer som sitter ner.

5.2.6 Princip 5

Främja miljöer i staden som bidrar med restaurativa effekter

Restaurativa effekter både främjar och upprätthåller relationen till naturen eftersom det uppfyller människors psykologiska behov, som till exempel återhämtning från stress (avsnitt 4.2.8). Detta möjliggör för landskapsarkitekten att främja naturanknytning genom att utforma miljöer som motverkar stress och ger ökad återhämtning. Det kan till exempel handla om att planera för goda möjligheter till olika typer av rekreation i naturliga miljöer, som till exempel lek, träning och vila, i närhet till där människor bor. Det kan också handla om att sträva efter att gestalta mer restaurativa miljöer i staden. Church (2018) skriver att restaurativa effekter kan finnas i många olika skalor, men att större parker av vild karaktär kan ge större restaurativa effekter. Småskaliga exempel är föra in flödande vatten i parkmiljöer (se figur 10), eller att skapa miljöer där fåglar trivs och kan leka (se figur 11).



Figur 10. Flödande vatten kan ge restaurativa effekter, och kan även kombineras med trampstenar som för att ge möjlighet att överkomma utmaningar

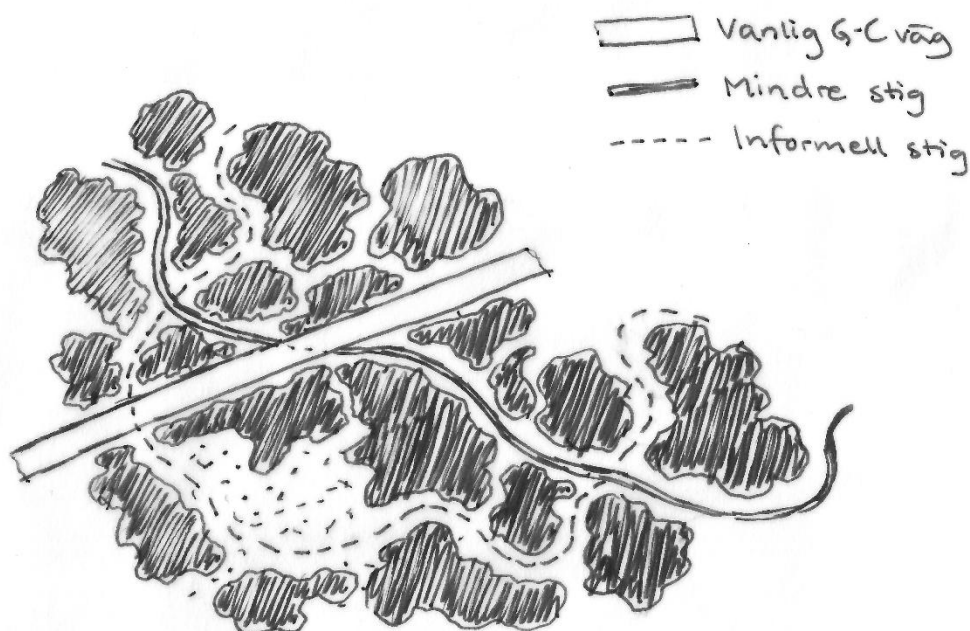


Figur 11. Artificiella eller naturliga pölar och fågelbad kan öka möjligheten för människor att få se fåglar leka i vattnet

5.2.7 Princip 6

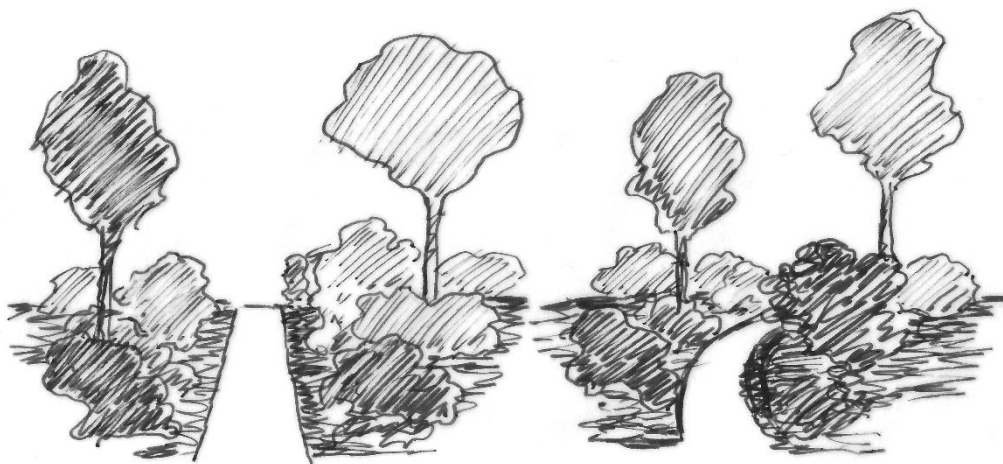
Skapa stråk som lockar till utforskande av omgivningen och väcker nyfikenhet för naturen

Nyfikenhet för naturen och frihet att utforska den förknippas i litteraturen med positiva effekter på naturanknytningen. Dessa känslor kan väckas på olika sätt, till exempel hur stigar i naturen utformas (avsnitt 4.2.7). Landskapsarkitekten kan därför ha detta i åtanke vid gestaltning av parker och rekreationsområden. Naturanknytningen kan stärkas ytterligare om stigarna även erbjuder en känsla av avskildhet (se avsnitt 4.2.9) och aktivering av sinnen (se avsnitt 4.2.6). Otydliga stigar kan dock göra människor obekväma om de saknar naturvana (Spiller 2024). Människor kan ha olika djup relation till naturen, och en viktig grundförutsättning är att kunna vara bekväm med naturliga miljöer (Giusti et al. 2018). Detta talar för att landskapsarkitekten inte enbart ska skapa fler smala informella stigar med otydliga gränser, utan det kan behövas en bred hierarki av stigar, som möter olika människors nivå av anknytning (Giusti et al. 2018) och preferenser (Elbakidze et al. 2022). Exempel på hur detta kan se ut i plan visas i figur 12 nedan.



Figur 12. Principskiss för att inkludera en bred hierarki av stigar, för att möta olika människors grad av naturanknytning (Giusti et al. 2018). Den informella stigen kan öppnas upp för att locka till utforskande av omgivningen enligt Spiller (2024).

Landskapsarkitekten kan även arbeta med brutna siktlinjer som gör att man inte alltid ser vad som kommer runt hörnet, för att väcka mer nyfikenhet och ge en stimulerande promenad (se figur 13).



Figur 13. Principskiss som visar skillnaden i upplevelsen av raka respektive böjda stigar

Det finns möjligheter att locka nyfikna, men mindre vana människor till att utforska informella stigar och få möjlighet till djupare upplevelse av naturen. Ett förslag är att arbeta med olika typer av markmaterial på stigarna. Spiller (2024) beskriver hur olika markmaterial kan användas vid utformandet av barfotastigar, men markmaterial kan även tänkas påverka upplevelsen på vanliga stigar. Smala informella stigar kan utformas av landskapsarkitekten och valet av markmaterial kan kommunicera att stigen är skapad av människan och leder fram någonstans. Till exempel kan trampstenar, grus eller barkflis användas, för att skilja stigen från en vanlig upptrampad jordstig. Detta skulle kunna motverka att människor som är ovana vid naturen blir obekväma eller undviker informella stigar som kan upplevas otydliga. Naturliga upptrampade stigar kanske bara naturvana personer väljer att följa, medan en tydligt anlagd smal grusstig som slingrar sig in mellan träden kan locka även de mindre naturvana att utforska. Det kan ge chans till att få en mer intim och djup upplevelse av att vara i naturen, vilket skulle kunna främja naturanknytningen. Markmaterialet kan även aktivera sinnena, som också beskrivs kunna stärka naturanknytningen (se avsnitt 4.2.6). Till exempel grovt grus som ger ett knastrande ljud när man går på det.

5.2.8 Princip 7

Erbjud en mångfald av olika typer av grönska och typer av interaktioner med grönska i staden

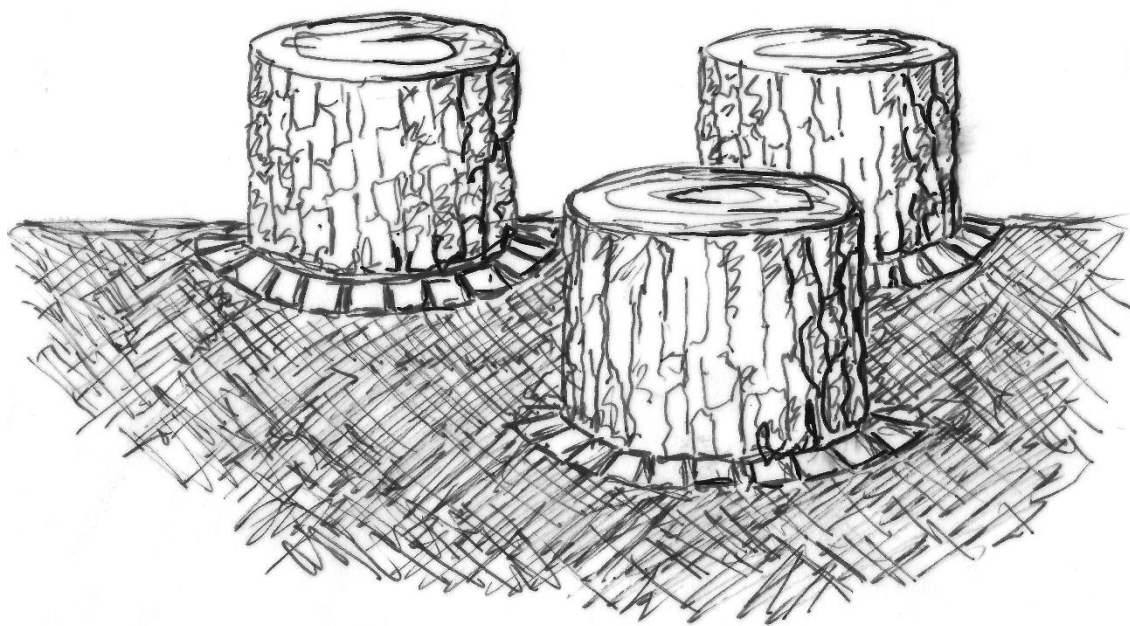
Människor kan ha olika stark anknytning till naturen (avsnitt 4.1.3) och olika preferenser av natur (avsnitt 4.1.1). Därför bör landskapsarkitekten planera och utforma en mängd olika typer av platser, som kan tillgodose människors olika behov av interaktioner, upplevelser och möten med naturen i staden. Landskapsarkitekten behöver därför vara medveten om att inte samma designlösning fungerar för alla situationer. Det krävs en variation i stadens grönska för att möta olika brukargrupperns behov av naturkontakt.

Att skapa trygga och bekväma gröna utemiljöer är en viktig grund för att människor ska kunna utveckla en djupare relation på sikt (Giusti et al. 2018). Trygga och bekväma grönytor i staden som upplevs mer välsköta kan vara något som möter behoven hos människor som saknar naturvana. Platser kan för vissa upplevas bortglömda och övergivna om de inte sköts om och till exempel har mycket ogräsuppslag (se figur 14).



Figur 14. Räknas ogräs som natur? Skissat i Nyhamnen, Malmö

Naturliga element kan i stället med flit integreras i urbana miljöer, i till exempel torg- och parkmiljöer, på ett sätt som gör det tydligt att platsen är omhändertagen (se figur 15). Det skulle även kunna leda till interaktioner med dessa naturliga element i vardagen.



Figur 15. Naturliga stubbar som integrerats i en hårdgjord yta, med en fris av marktegel.

Skissat vid Hyllie station, Malmö.

Miljöer av vild karaktär lyfts som främjande för naturanknytningen (Schibler 2022), men människor som inte är vana vid naturen kan samtidigt uppleva negativa känslor i miljöer med vildare uttryck (avsnitt 4.2.7). Det innebär att landskapsarkitekten inte enbart ska skapa fler miljöer med vild karaktär i staden. Att nyttja befintlig och naturligt uppkommen växtlighet och inkludera det i omgestaltning av platser kan vara en väg framåt. Men landskapsarkitekten kan också behöva sträva efter att skapa en mångfald av olika typer av gröna platser, och erbjuda tillgång till både vild natur och ordnade parker i staden (se exempel i figur 16).



Figur 16. Skillnader mellan miljöer av vildare, naturlig karaktär, och en ordnad park

5.2.9 Princip 8

Integrera möjligheter till gemensamma trädgårdar och odling i både privata och offentliga miljöer

Odling och omsorg om naturliga system beskrivs påverka relationen till naturen positivt på olika sätt. Det kan ta sig uttryck i staden både i privata och gemensamma trädgårdar, i form av urban odling och tillgång till ätbara växter (avsnitt 4.2.5). Landskapsarkitekten kan därför tänkas främja naturanknytningen genom att öka möjligheterna för odling och trädgårdsarbete i staden. Det kan innebära att skapa plats för gemensam odling eller privata uteplatser vid utformande av bostadsgårdar. Odling kan även inkluderas mer i urbana offentliga rum och parker och genom att ge människor möjlighet att hand om och påverka sin bostadsnära grönska. Till exempel kan odlingslådor eller odlingslotter inkluderas, men även planteringar för självplock av frukt, bär och sommarblommor i parkmiljö. Det skapar möjlighet för människor att skörda och smaka på det som växer (se figur 17).



Figur 17. Möjligheter till odling, omsorg och skörd kan innebära såväl odlingslådor, bärbuskar och fruktträd

5.2.10 Princip 9

Ta hänsyn till människors känslor och upplevda barriärer vid analys och gestaltning av grönytor

Eftersom litteraturstudien visar på att människors känslor har stor påverkan på naturanknytningen (avsnitt 4.2.7) så blir det viktigt för landskapsarkitekten att förstå och ta hänsyn till dessa känslor i gestaltungsarbetet. Det handlar både om att söka förståelse för vad som ger människor positiva känslor för en naturlig plats, samt människors upplevda barriärer och vilka negativa känslor som kan väckas för olika typer av människor på samma plats. Figur 18 nedan visar nedskräpning, som kan väcka negativa känslor (avsnitt 4.2.7). Detta kan landskapsarkitekten påverka genom välplacerade skräpkorgar och att anpassa skötselnivån på platser som har dessa problem.



Figur 18. Nedskräpning kan medföra negativa känslor för människor och påverkan på naturen.

I praktiken handlar denna princip om att inkludera fysiska barriärer och upplevda barriärer i analysarbetet, och fundera över hur ens gestaltning kan få potentiell påverkan på olika människors känslor för naturen. Att förutse hur olika människor kan tänkas uppleva en plats kan vara en stor utmaning för landskapsarkitekten. Landskapsarkitekten bör därför ställa sig frågor kring vad för mentala barriärer som kan hindra människor från att nyttja platsen, på vilka sätt vistelsen kan väcka positiva eller negativa känslor hos olika människor, och vilka grupper i samhället som kan tänkas påverkas av gestaltningen.

5.2.11 Princip 10

Inkludera boende i designprocessen: sök inblick i vad för psykologiska behov människor har av naturen

Hur stark naturanknytning som formas beror på hur väl människors psykologiska behov av naturen uppfylls (avsnitt 4.2.8). Därför är det relevant att landskapsarkitekten söker förståelse för vad olika människor uppskattar med naturen och vilka behov som ligger bakom viljan att interagera med den. Dessa är aspekter som landskapsarkitekten kan ta med sig vid designande av miljöer som syftar till att vara attraktiva, bjuda in till vistelse och skapa rum för starkare naturanknytning. För landskapsarkitekten blir det viktigt att skapa sig en förståelse för hur ens gestaltning kan påverka olika människor. Genom samråd och involvering av boende i gestaltningen kan man lära sig mer om vilka behov människor har av naturen och vilka känslor som genereras av platsen. Genom att söka inblick i brukarnas psykologiska behov av grönytorna i staden finns det därför möjlighet att möta dessa typer av behov i gestaltningen, vilket i sin tur kan leda till en starkare naturanknytning i staden.

6. Avslutande diskussion

Uppsatsen har undersökt hur naturanknytning och relationen mellan människa och natur fungerar, och principerna för naturanknytande landskapsarkitektur som uppsatsen resulterat i tillgängliggör kunskapen för landskapsarkitekters praktik. Detta innebär att landskapsarkitekter kan vägledas i arbetet att stärka naturanknytningen i staden. Tidigare forskning har visat på att naturanknytning har en koppling till både människors hälsa, välmående och miljövänliga beteenden (se avsnitt 1.1.2). Detta innebär att landskapsarkitekten i sin roll har möjlighet att bidra till både naturens och människans hälsa och välmående. Principerna för naturanknytande landskapsarkitektur skulle därför kunna användas i praktiken som vägledning.

Eftersom människor både har olika djup relation till naturen (Giusti et al. 2018) och olika preferenser för natur (se avsnitt 4.1.1) krävs en mångfald av olika lösningar för att möta olika människors behov. Därför har principerna utformats för att möjliggöra vidare tolkning och utveckling. Skisser och exempel som presenterats i denna uppsats ger en bild av hur detta kan se ut i praktiken, och kan starta en idéprocess som landskapsarkitekten kan bygga vidare på i sitt kreativa arbete. Eftersom landskapsarkitekten har en direkt påverkan på människors fysiska utemiljö, är detta ett ämne som är relevant för landskapsarkitekten att undersöka vidare, med tanke på dess inverkan på såväl människors som naturens hälsa och välmående.

Principerna för naturanknytande landskapsarkitektur har baserats på slutsatserna från en litteraturstudie, vilket ger en bred överblick och har möjlighet att fånga in många olika aspekter. Däremot har en litteraturstudie som denna inte kunnat gå in på djupet på ett ämne som ändå har visat sig vara mycket komplext. Eftersom ämnet är relativt nytt och intresset för det nyligen ökat inom forskningsvärlden, så är många av de empiriska studierna som uppsatsen baserats på nya. Det ger fördelen av att informationen är aktuell, men samtidigt har inte resultaten hunnit testas och valideras i stor utsträckning. Därför kan dessa slutsatser, och även principerna för naturanknytande landskapsarkitektur behöva testas och uppdateras med tiden, vartefter forskningen kommer med nya insikter.

Resultatet har även visat på att naturanknytning har likheter med anknytning och platsanknytning, och det kan tala för en möjlighet att naturen kan utgöra en anknytningsfigur. Men vidare forskning bör söka vidare svar på hur naturanknytningens processer fungerar, och undersöka vidare hur människors anknytning till naturen påverkas, om vissa faktorer väger tyngre än andra, och hur väl naturen kan fungera som en anknytningsfigur i praktiken. Vidare forskning kan även utveckla vidare förslag på tillämpning och hur detta kan se ut i plan och sektion. Vidare forskning kan också undersöka om att följa dessa principer gör någon skillnad i människors naturanknytning, eller skapa ytterligare kopplingar till landskapsarkitektur, eftersom det i nuläget saknas.

6.1 Slutsats

Studien har visat att naturanknytning, likt annan anknytning, formas och stärks av att naturen möter ens psykologiska behov. Relationen formas ofta i barndomen, genom lek och interaktioner, men relationen utvecklas dynamiskt över tid och kan fördjupas av att spendera tid och interagera med naturen. En naturanknytning kan formas även senare i livet. Anknytning i barndomen kan underlätta framtida relation, men relationen kräver upprätthållning genom hela livet. Människor har olika djup relation till naturen, och olika preferenser av natur. Därför krävs en mångfald av olika typer av grönytor i staden, som bjuder på olika typer av interaktioner för att främja naturanknytning i alla åldrar.

Relationen främjas av frekvens, exponering, närhet, fysisk interaktion, odling, sinnesintryck, positiva känslor, restorativa effekter, och möjlighet till avskildhet. Samtidigt finns barriärer för naturanknytning, som rädsla, upplevd otrygghet och säkerhet, distraktioner, samt tidsbrist, bristande tillgång till natur och kollektivtrafik. Baserat på litteraturstudiens resultat föreslås 10 principer för naturanknytande landskapsarkitektur, och skisser har visat exempel på tillämpning och som visuell kommunikation. Principerna kretsar kring tillgång till bostadsnära natur, meningsfulla fysiska interaktioner, inkludering av sinnen i gestaltningen, avskilda och restorativa miljöer, utformning av stråk, en mångfald av grönska i staden, möjligheter till odling, analys av känslor, och inkludering av boende i designprocessen.

Avslutningsvis visar resultatet att landskapsarkitekten på flera sätt har möjlighet att främja människans relation till naturen, och potential att motverka de barriärer som hindrar en naturanknytning i staden. Att arbeta med naturanknytning i landskapsarkitektens praktik kan vara en ingång till att både bidra till människors hälsa och välmående i staden, och samtidigt tackla de miljöproblem som samhället står inför.

Referenser

- Baceviciene, M. & Jankauskiene, R. (2022). The Mediating Effect of Nature Restorativeness, Stress Level, and Nature Connectedness in the Association between Nature Exposure and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (4), 2098. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042098>
- Barrable, A. & Booth, D. (2022). Disconnected: What Can We Learn from Individuals with Very Low Nature Connection? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13), 8021. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138021>
- Barragan-Jason, G., Cauchoix, M., Diaz-Valencia, P.A., Syssau-Vaccarella, A., Hemet, S., Cardozo, C., Skevington, S.M., Heeb, P. & Parmesan, C. (2025). Human–nature connectedness and sustainability across lifetimes: A comparative cross-sectional study in France and Colombia. *People and Nature*, 7 (1), 99–111. <https://doi.org/10.1002/pan3.10749>
- Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M.C. & Loreau, M. (2022). Human–nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis. *Conservation Letters*, 15 (1), e12852. <https://doi.org/10.1111/conl.12852>
- Bettmann, J.E., Speelman, E., Blumenthal, E., Couch, S. & McArthur, T. (2024). How Does Nature Exposure Affect Adults With Symptoms of Mental Illness? A Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33 (6), 1889–1907. <https://doi.org/10.1111/inm.13400>
- Church, S.P. (2018). From street trees to natural areas: retrofitting cities for human connectedness to nature. *Journal of Environmental Planning and Management*, 61 (5–6), 878–903. <https://doi.org/10.1080/09640568.2018.1428182>
- Cleary, A., Fielding, K.S., Murray, Z. & Roiko, A. (2018). Predictors of Nature Connection Among Urban Residents: Assessing the Role of Childhood and Adult Nature Experiences. *Environment and Behavior*, 52 (6), 579–610. <https://doi.org/10.1177/0013916518811431>
- Dee, C. (2013). *Form and Fabric in Landscape Architecture: A Visual Introduction*. Routledge.
- Egerer, M., Lin, B., Kingsley, J., Marsh, P., Diekmann, L. & Ossola, A. (2022). Gardening can relieve human stress and boost nature connection during the COVID-19 pandemic. *Urban forestry & urban greening*, 68, 127483. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127483>
- Elbakidze, M., Dawson, L., Milberg, P., Mikusiński, G., Hedblom, M., Kruhlov, I., Yamelnyets, T., Schaffer, C., Johansson, K.-E. & Grodzynskyi, M. (2022). Multiple factors shape the interaction of people with urban greenspace: Sweden as a case study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 74, 127672. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127672>
- Fehnker, L., Pearson, D. & Howland, P. (2022). Informing Future Land Systems Using Self-Reported Pathways and Barriers to Connections to Nature: A Case Study in Auckland, New Zealand. *Land*, 11 (10), 1758. <https://doi.org/10.3390/land11101758>
- Fretwell, K. & Greig, A. (2019). Towards a Better Understanding of the Relationship between Individual’s Self-Reported Connection to Nature, Personal Well-Being and Environmental Awareness. *Sustainability*, 11 (5), 1386. <https://doi.org/10.3390/su11051386>
- Furness, E. (2021). Understanding the lived experience of connection to nature. *Conservation Science and Practice*, 3:e440. <https://doi.org/10.1111/csp2.440>
- Gifford, R. (2014). *Environmental psychology: principles and practice*. 5. uppl. Optimal Books.
- Giusti, M., Svane, U., Raymond, C.M. & Beery, T.H. (2018). A Framework to Assess Where and How Children Connect to Nature. *Frontiers in psychology*, 8, 2283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02283>
- Gong, C. & Li, S. (2024). Environment or behavior: Which childhood nature experiences predict nature relatedness in early adulthood? *Landscape and Urban Planning*, 252, 105176. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105176>
- Hatty, M.A., Mavondo, F.T., Goodwin, D. & Smith, L.D.G. (2022). Nurturing connection with nature: the role of spending time in different types of nature. *Ecosystems and people*, 18 (1), 630–642. <https://doi.org/10.1080/26395916.2022.2143570>

- Liu, H., Nong, H., Ren, H. & Liu, K. (2022). The effect of nature exposure, nature connectedness on mental well-being and ill-being in a general Chinese population. *Landscape and Urban Planning*, 222, 104397. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104397>
- Lumber, R., Richardson, M. & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PloS one*, 12 (5), e0177186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
- Mackay, C.M.L. & Schmitt, M.T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101323. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323>
- Naturvårdsverket (2023). *Varför är biologisk mångfald viktigt?* <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/biologisk-mangfald/varfor-ar-biologisk-mangfald-viktigt/> [2025-02-15]
- Naturvårdsverket (2024a). *Hur kan jag minska min klimatpåverkan?* <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstallningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/hur-kan-jag-minska-min-klimatpaverkan/> [2025-02-15]
- Naturvårdsverket (2024b). *Klimatförändringar*. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatforandringar/> [2025-02-15]
- Petersen, E., Fiske, A.P. & Schubert, T.W. (2019). The Role of Social Relational Emotions for Human-Nature Connectedness. *Frontiers in psychology*, 10, 2759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02759>
- Rickard, S.C. & White, M.P. (2021). Barefoot walking, nature connectedness and psychological restoration: the importance of stimulating the sense of touch for feeling closer to the natural world. *Landscape Research*, 46 (7), 975–991. <https://doi.org/10.1080/01426397.2021.1928034>
- Scannell, L. & Gifford, R. (2013). Comparing the Theories of Interpersonal and Place Attachment. I: Manzo, L.C. & Devine-Wright, P. (red.) *Place Attachment: Advances in Theory, Methods and Applications*. 1:a. uppl. Taylor & Francis Group.
- Schibler, M. (2022). *Exploring how urban wilderness connects urban residents with nature*. Wageningen University and Research. Forest and Nature Policy Chairgroup.
- Spiller, M. (2024). Designing for human-nature connectedness: A case study of the Barefoot Path Spalt, Germany. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 48, 100827. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100827>
- Statistiska Centralbyrån (2015). *Andel av tätortsbefolkningen med grönområden inom 500 meter från bostaden efter avstånd och vart 5:e år*. <http://www.statistikdatabasen.scb.se/sq/159946> [2025-02-15]
- United Nations (2019). *World Urbanization Prospects 2018: Highlights*. (ST/ESA/SER.A/421)

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

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

☒ JA, jag, Madeleine Andersson har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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