



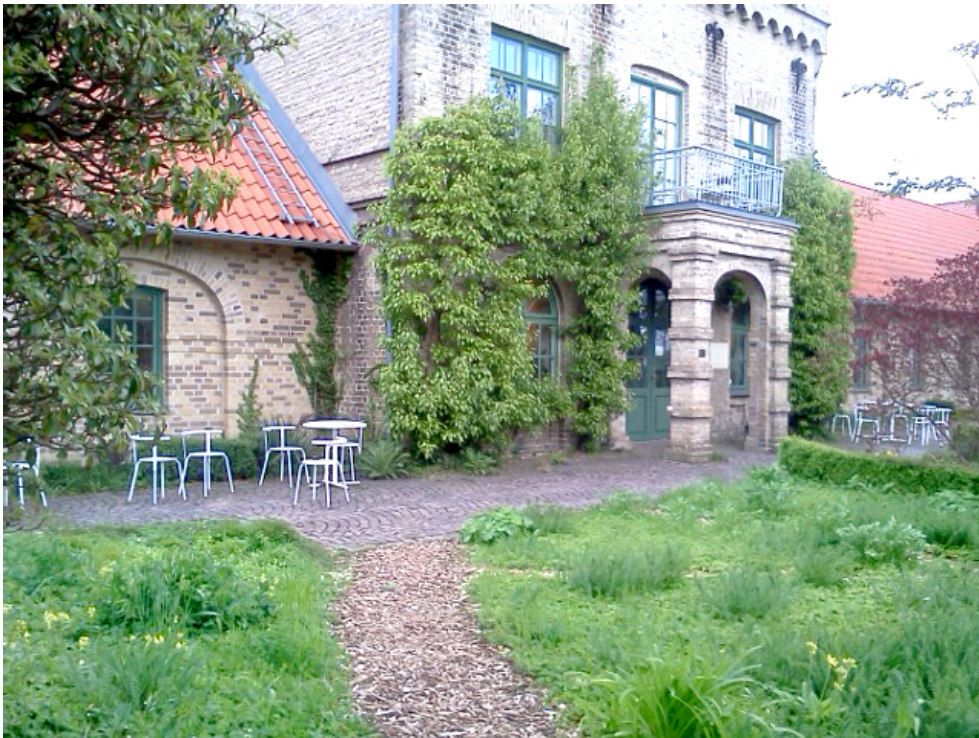
Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Självständigt arbete vid LTJ fakulteten, SLU
Kandidatexamensarbete, 15 hp

Naturkontakt på jobbet

– effekter på hälsa och tillfredsställelse
av utemiljön vid arbetsplatsen

Alva Bosdottir



SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet

Fakulteten för Landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
Område Landskapsarkitektur

Författare: Alva Bosdottir

Titel (sve): Naturkontakt på jobbet - effekter på hälsa och tillfredsställelse av utemiljön vid arbetsplatsen

Titel (eng): Contact with nature at work - effects on health and satisfaction by the outdoor environment at the workplace

Nyckelord (6-10 st): arbetsplats, anställd, utemiljö, naturkontakt, trivsel, jobbtillfredsställelse, hälsa, stress, grönska, miljöpsykologi

Handledare (SLU/extern): Anna-Maria Palsdottir, Område arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp

Examinator (SLU/extern): Eivor Bucht, Område landskapsarkitektur, SLU Alnarp

Kurstitel: Kandidatexamensarbete i Landskapsplanering

Kurskod: EX0650

Omfattning (hp): 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2012

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

Framsidas bild:

Gunnars trädgård i Alnarp, våren 2012. (Foto: Alva Bosdottir, 2012-05-16)

Sammandrag

De senaste årtiondena har sjukskrivningar och stressrelaterad ohälsa ökat drastiskt i Sverige. Det är därför viktigt att ta reda på vad man kan göra för att minska dessa problem. Arbetsplatsen är en viktig del i detta, då stressrelaterade problem och sjukskrivningar i många fall grundas i arbetssituationen. En del i arbetet för att främja hälsa på arbetsplatser skulle kunna utgöras av naturkontakt på jobbet - denna uppsatsens mål är att visa vilken påverkan naturkontakt kan ha på den anställda. Metoden för arbetet har varit en litteraturstudie av först och främst miljöpsykologisk forskning som behandlar natur på arbetsplatser. Resultaten indikerar att om man som anställd har tillgång till antingen utsikt eller utevistelse på arbetsplatsen så sänks stressnivåerna och jobbtillfredsställelsen och trivseln ökar. I skenet av detta argumenterar uppsatsen för ett mer medvetet användande av trädgårdar på arbetsplatser som ett medel för att hantera delar av problemen med den ökande stressrelaterade ohälsan.

Abstract

The last decades Sweden has experienced an increasing amount of sick leave and stress-related poor health. Because of this it is important to investigate how to decrease these problems. The workplace is an important part of this, since stress related problems and sick leave in many cases have their base in the working situation. Part of the work to promote health in the workplace could consist of nature contact at work - the goal of this essay is to show what effects nature contact at work may have on the employee. The method has been a review of scientific articles that deal with nature at the workplace. These articles come mostly from the field of environmental psychology. The results indicate that if the employee has either a view of nature or is able to spend time outside in the workday, then the level of stress will decrease and the job satisfaction will increase. In light of this the essay argues for a more conscious use of gardens in the workplace as a means to manage parts of the problems with the increasing stress-related poor health.

Förord

Denna kandidatuppsats inom landskapsplanering handlar om naturkontakt under arbetsdagen och vilken påverkan den kan ha på anställda. Att skriva en akademisk uppsats har varit väldigt jobbigt, men även spännande och intressant. Jag har fått en inblick i forskarvärlden och förstår nu varför folk kan lägga ner sin själ i forskning. Det finns ju så mycket att ta reda på!

Jag vill tacka min handledare Anna-María för stöd och hjälp under skrivandets gång, och tack till mina kära föräldrar som korrekturläste och kom med förbättringsförslag!

Lund, 21 maj 2012

Alva Bosdottir

Innehållsförteckning

Inledning	6
Bakgrund	6
Stress och lugn och ro-systemet	6
Naturens roll för återhämtning och stress	7
Varför är naturen restorativt?	8
Urtidsmänniskan finns kvar i oss	8
Uppmärksamhet och mental utmattning	8
Hälsa på arbetsplatser	10
Mål och syfte	10
Material och metod	10
Avgränsningar	11
Begreppsförklaringar	11
Resultat	12
Naturkontaktens påverkan på stress och restoration	13
Naturkontaktens påverkan på fysisk hälsa	14
Naturkontaktens påverkan på jobbtillfredsställelse och trivsel	15
Sammanställning av effekter av naturkontakt på arbetsplatser	15
Diskussion	16
Vad betyder resultaten?	16
Stress och restoration	16
Fysisk hälsa	17
Jobbtillfredsställelse och trivsel	17
Andra aspekter i artiklarna	17
Utevistelse kontra ustikt	17
Används utemiljön?	18
Vem ska utemiljön vara till för?	19
Naturens relation till arbete med hälsa på arbetsplatser	19
Vad säger artiklarna?	19
Vad säger myndigheterna?	20
Avslutning	21
Referenser	23

Inledning

Detta arbete handlar om arbetsplatsens utemiljö och hur man som anställd kan påverkas av den. När jag har berättat om min uppsats för folk i min närhet har jag märkt att detta är ett ämne som engagerar. Direkt får man höra om personliga erfarenheter på alla möjliga arbetsplatser: Skitiga, dåligt placerade fönster som man inte kan se ut igenom; hur mycket trevligare det är att jobba nära en park jämfört med i en hårdgjord miljö; att man trivs bättre på förskolor med trevliga utemiljöer o.s.v. Intuitivt verkar människor förstå att man påverkas till det positiva av att kunna komma ut i en grön miljö under arbetsdagen.

Hur kom jag in på det här då? Jo, i en tidigare projektkurs på utbildningen kom projektet att handla mycket om arbetsplatser. Vi antog att den anställda skulle påverkas positivt av att ha tillgång till en utemiljö. För arbetsgivaren var detta positivt då de anställda trivdes bättre, gjorde ett bättre jobb och man kunde konkurrera om attraktiv personal genom att erbjuda en trevlig arbetsmiljö. Jag kände att vi var någonting på spåret, men att vi saknade välgrundade argument och kunskap för den delen av förslaget. Därför valde jag att i min uppsats jobba vidare med denna fråga för att ta reda på om våra antaganden stämmer. Som landskapsarkitekt är det viktigt att ha argument för grönska och att kunna argumentera för sina förslag. I en situation med människor från andra yrkeskategorier kanske de andra tycker att det är viktigare med parkeringsplatser än en park, och då är det viktigt att ha sakkunskap och kött på benen när man argumenterar. Arbetet med uppsatsen har gett mig mycket kunskap om utemiljöns betydelse för människor och en miljöpsykologisk grund att stå på inför framtiden.

Bakgrund

När man pratar om grönytors nytta och betydelse för människor brukar det först och främst handla om grönytor i närheten av bostaden. Det har i många studier visats att grönytor påverkar människors hälsa positivt och att naturen har en restaurativ effekt (Ulrich 1999, Grahn & Stigsdotter 2003, Nielsen & Hansen 2005). Arbetskraven på människor har de senaste århundraden förändrats och hamnar längre från människans natur, vilket gör att den stressrelaterade ohälsan ökar (Währborg 2009, sid. 26). I många fall tillbringar människor minst åtta timmar per dag på sin arbetsplats och dessutom ofta den ljusaste delen av dygnet. Detta har fått mig att fundera på vilken roll arbetsplatsens utemiljö har, eller kanske snarare skulle kunna ha.

Ett första steg är att ta reda på om utemiljön på arbetsplatsen faktiskt har någon betydelse för de anställda, och i så fall vilken. I den här uppsatsen vill jag därför göra en ansats att reda ut vad man idag vet om utemiljön på arbetsplatser. För att förstå vad resultaten betyder måste först en teoretisk bakgrund till ämnet ges. Här tas stress, lugn och ro, restoration, naturens roll i detta och hälsa på arbetsplatser upp.

Stress och lugn och ro-systemet

Att stress är ett svårt begrepp att förklara och förhålla sig till märks inte minst på att i alla texter och artiklar som lästs inför denna uppsats har stress definierats och mätts på olika sätt. Därför finns här ett stycke som behandlar detta fenomen som vi alla på ett eller annat sätt har upplevt. Först och främst är det viktigt att poängtera att stress är bara ena sidan av ett system med två motpoler: Stress- och lugn och ro-systemet (Uvnäs Moberg 2000, sid. 16). Moberg lägger stor vikt vid att både stressreaktionen och lugn och ro-reaktionen är livsnödvändiga, men att de måste vara i balans för att man ska må bra i längden.

Stressrelaterad ohälsa är idag en av de vanligaste orsakerna till långtidssjukskrivning (Åsberg et al. 2010). I Sverige idag är stressrelaterade besvär den dominerande ohälsan i åldersgruppen 16-44

år. Från 1990-talet fram till början av 2000-talet skedde en markant ökning av långtidssjukskrivningar i Sverige, och en stor del av ökningen kan tillskrivas stressrelaterad ohälsa (Åsberg et al. 2010; Währborg 2009, sid. 31). Stress är dock i grunden ingen sjukdom, utan ett naturligt reaktionssystem på hot från omvärlden (Åsberg et al. 2010). När hot upplevs förbereder sig kroppen på antingen kamp eller flykt, och det är detta som är grunden i stressreaktionen. Det är först när vi upplever stress under längre tid, utan chans till återhämtning, som problem uppstår (Uvnäs Moberg 2000, sid. 16).

Lugn och ro-systemet har enligt Moberg (2000, sid. 15) länge varit underrepresenterat i forskningen, men är liksom stresssystemet en helt egen fysiologisk reaktion. Lugn och ro är alltså inte bara frånvaron av stress, utan ett tillstånd som är raka motsatsen till kamp och flykt-reaktionen, och ett tillstånd där en rad fenomen främjas. Lugn och ro-tillståndet kännetecknas av ord som samvaro, trygghet, stillhet, vila och måttnad, och när man befinner sig i detta tillstånd löser man problem bättre, är mer kreativ, man njuter och man återhämtar sig. Blodtrycket sänks, man får lägre nivåer av stresshormoner, effektivare matsmältning och kroppen läker och växer (Uvnäs Moberg, 2000 sid. 44). I motsats till detta kännetecknas stressreaktionen av vaksamhet, spändhet, ökad puls, högre nivåer av stresshormon, sämre matsmältning, m.m. (Uvnäs Moberg 2000, sid. 42) Som sagts tidigare uppstår problemen när det råder obalans mellan dessa två fysiologiska system och det är då stressrelaterad ohälsa uppstår. Problemet i dagens samhälle är att hoten inte är av samma typ som de människan är programmerad för att hantera. Istället för ett hotande rovdjur kan det vara en krånglande dator som får kroppen att producera stresshormon (Währborg 2009, sid 27).

Symptom på stressrelaterad ohälsa och sjukdom är trötthet, irritabilitet, sömnproblem, depression, oro, ångest, högt blodtryck, hjärtinfarkt, övervikt, långvarig smärta, värk, utbrändhet, utmattning, m.m. (*Nationalencyklopedin*, [online] 2012-04-23; Währborg 2009; Åsberg et al. 2010) Den stressrelaterade sjukdomen utmattningssyndrom orsakas ofta av arbetsrelaterad stress som pågått under flera år, vilket ger en långvarig belastning utan tillräcklig återhämtning (Åsberg et al. 2010). I *Nationalencyklopedin* står angående stress:

”Beträffande yrkesarbete anger den s.k. krav–kontrollmodellen att kombinationen av höga krav och låg grad av kontroll är mest ägnad att framkalla stress. Ordet ’kontroll’ innebär här individens medinflytande över arbetsuppgifter och arbetsmetoder.”
(*Nationalencyklopedin*, [online] 2012-04-23)

Detta betyder att om en individ upplever höga krav och liten kontroll riskerar denna person i högre grad att drabbas av stress och stressrelaterad ohälsa. Enligt Ulrich (1999) är det visat att denna typ av stress ökar risken för bl. a. depression, känsla av hjälplöshet, högt blodtryck, högre nivåer av stresshormoner och sämre immunförsvar.

Naturens roll för återhämtning och stress

Vad är då naturens roll i allt det här? Det har visats att en vy av natur ger en relativt snabb och effektiv återhämtning från stress och utmattning (Ulrich 1991), och att en utsikt över naturelement genom ett fönster kan ha stor påverkan på t.ex. patienters tillfriskning i en sjukhusmiljö (Ulrich 1984). I andra studier har det visats att ju oftare man vistas på grönytor desto färre stressrelaterade sjukdomar får man, och att ju närmre bostaden grönområdet finns desto större sannolikhet att vistas där (Grahm & Stigsdotter 2003). Dessa fynd visar att grönska och natur ökar människans återhämtning från stress. Naturens positiva effekt på stress och mental utmattning är något folk i allmänhet upplever själva. I en dansk undersökning om grönområden och stress (Hansen & Nielsen 2005) visades att en övervägande majoritet av de tillfrågade anser att grönområden är bra platser att stressa av på. Enligt Ulrich (1999) har det visats att naturvyer ger mer positiva känslor och en bättre

förmåga att hålla uppmärksamheten än stadslandskap med attraktiv arkitektur. Naturvyerna sägs ge ett avslappnat, men vaket känslotillstånd. Cooper Marcus & Barnes (1995) visar att tillgången till en trädgård i sjukhusmiljö ger en terapeutisk verkan, enligt 95 % av besökarna i trädgårdarna. Patienter mådde bättre och hanterade sina medicinska procedurer bättre, och vänner och släktingar till patienter angav att de upplevde mindre stress i trädgårdsmiljön. Den stressänkande effekten av naturkontakt är inte bara självupplevd utan även något som är mätbart i form av sänkt blodtryck, ändrad hjärnaktivitet, färre infektioner, m.m. för människor i sjukhusmiljö (Ulrich 1999). Ulrich menar att den fysiska miljöns design spelar stor roll och att det är visat i många studier att utformningen av miljön på sjukhus kan verka både positivt och negativt beroende på hur lämplig eller olämplig designen är. Ulrich skriver att ju mer stress man upplever, desto större återhämtande effekt ger naturkontakt.

Att naturen fungerar avstressande och restorativt verkar alltså vara bortom tvivel, men vad är det som gör att naturen ger dessa stressreducerande och restorativa effekter?

Varför är naturen restorativt?

Det finns ett flertal teorier som tar upp varför naturen fungerar restorativt på oss människor. Jag tänker lyfta framförallt två teorier som förklarar hur och varför naturen fungerar restorativt på människor.

Urtidsmänniskan finns kvar i oss

Ulrich (1993) sammanfattar en stor mängd undersökningar som i princip entydigt visar att människor från många olika kulturer föredrar att se på natur framför urbana vyer, och att människor föredrar natur med omväxlande öppna landskap (savannliknande) och vatten. Ulrich (1993) förespråkar att detta grundar sig i människans evolution och att det i våra gener finns ett inbyggt system för att avgöra om en plats är fördelaktig eller inte. D.v.s. om platsen är säker och kan bidra med mat, vatten och skydd. Urtidsmänniskans liv var inte enkelt, och involverade krävande och stressande uppgifter och direkta hot som man var tvungen att klara av för att överleva. För att kunna hantera alla svåra och stressande situationer var det därför evolutionärt fördelaktigt att kunna hämta sig snabbt från utmattning och stress (Ulrich 1993, sid. 98). Ulrich menar att om människan upplevde ett starkt hot, som exempelvis ett jagande rovdjur, och kom undan genom att fly upp i ett träd, så är det väldigt bra om stressreaktionen går över snabbt efter att rovdjuret försvunnit. Man mår känslomässigt bättre, får lägre blodtryck, mindre stresshormoner, m.m. när man återhämtar sig från stress. Huvudpoängen i teorin är alltså att det för människan har varit fördelaktigt att snabbt kunna återhämta sig från stressreaktionen genom att instinktivt kunna uppfatta en miljö som säker. I teorin ingår även att människan inte har någon sådan inbyggd förmåga att bedöma urbana miljöer, och därför instinktivt föredrar naturliga miljöer fria från hot, där man alltså återhämtar sig snabbare från stress.

Uppmärksamhet och mental utmattning

Kaplan & Kaplans (1989) teorier om naturens restorativa förmåga grundas i antagandet att människan har två typer av uppmärksamhet: Riktad uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet. Riktad uppmärksamhet används när man fokuserar på en specifik uppgift, eller behöver sortera intryck och information. Den riktade uppmärksamheten ansträngs när man fokuserar på en specifik uppgift och är tvungen att ignorera störningar som ljud, folk, reklam m.m. Den riktade uppmärksamheten tröttnas ut och kapaciteten till sådan uppmärksamhet är begränsad. Spontan uppmärksamhet används däremot när uppmärksamheten riktas kravlöst och spontant. Den spontana

uppmärksamheten kräver ingen ansträngning och används när man är nyfiken på något, fascinerar eller något intressant händer (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 179).

Kaplan & Kaplan betonar skillnaden mellan stress och mental utmattning (mental fatigue). Stress är en förberedelse på att hantera ett hot eller obehag, medan mental utmattning kan bero på såväl stress som hårt arbete med något man tycker om (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 178). Mental utmattning är resultatet av för hög belastning på den direkta uppmärksamheten. Det som blir utmattat är alltså ens förmåga att fokusera på något som kräver ansträngning. En sådan utmattning kan resultera i att man gör små eller stora misstag, känner irritation, eller betar sig ”oansvarigt” i sociala situationer (d.v.s. inte enligt den sociala gruppens normer och värdegrunder). En mentalt utmattad människa är mindre benägen att hjälpa en nödställd, mer aggressiv, och får svårare att förstå sociala situationer (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 181; Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, sid. 17).

För att återhämta sig från mental utmattning säger Kaplan & Kaplan (1989, sid. 182) att det kan behövas sömn. Men det finns även andra former av återhämtning då sömn sällan är möjligt under en arbetsdag. För att återhämta sig från mental utmattning behöver den spontana uppmärksamheten användas, för att ge den riktade uppmärksamheten en chans att vila. Kaplan & Kaplan (1989, sid. 182) beskriver fyra egenskaper hos en miljö för att den ska fungera restorativt för mental utmattning, och därmed utvilande. Det handlar om att man ska kunna känna att man är **någon annanstans** (*being away*), att det är en viss **omfattning och storlek** (*extent*) på miljön, att man kan uppleva **fascination** (*fascination*) och således stimulerar den spontana uppmärksamheten, samt att man upplever **kompatibilitet** (*Compatibility*) mellan vad man kan göra på platsen och vad som krävs av en (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 183). Dessa fyra egenskaper kan uppfyllas av många olika typer av miljöer, så frågan är då om naturen har någon särskild betydelse för restoration.

”[E]nvironments that are preferred (and hence experienced as safe) permit resting one’s directed attention. A preferred environment is thus more likely to be a restorative environment. And since nature plays such a powerful role in what is preferred, in general terms, there is a theoretical basis for expecting natural environments to be restorative.” (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 189)

Naturens koppling till de fyra restorativa egenskaperna *vara någon annanstans*, *omfattning och storlek*, *fascination* och *kompatibilitet* är stark.

- **Vara någon annanstans** - I västvärlden bor de allra flesta i städer där naturen är frånvarande. Att ta sig till naturen gör alltså per automatik att man befinner sig någon annanstans. Men upplevelsen av att vara iväg kan pågå inne i huvudet, då man drömmer sig bort eller tänker på något. Det kan räcka med att gå runt huset till trädgården för att uppleva att man är någon annanstans. (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 189-190) Att återhämta sig från mental utmattning kräver att man är någon annanstans än källan till ens trötthet. Detta kan innebära att rent fysiskt vara någon annanstans, eller i tankarna. Genom att t. ex. titta ut genom ett fönster kan tankarna tillåtas flyga iväg. (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, sid. 18)
- **Omfattning och storlek** - I den vilda naturen finns omfattning och storlek av naturliga skäl. På en mer konceptuell nivå kan den upplevda omfattningen handla om att det finns mer att upptäcka än det man ser direkt. (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 190-191) ”[P]erceived extent is [...] encompassing the imagined as well as the seen. It promises a continuation of the world beyond what is immediately perceived.” (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 190)
- **Fascination** - Naturen är rik på fascinerande upplevelser. Det finns processer som tillväxt, succession, överlevnad och jakt som människor generellt tycker är fascinerande. Vad gäller trädgård så värderas den uppmärksamhetshållande förmågan högt. Solens spel i lövverk, mönster som bildas av skuggor, väder- och säsongskiftningar, m.m. är alla exempel på saker människan fascinerar av. (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 192-193)

- **Kompatibilitet** - Att vara i naturen är mindre ansträngande än att fungera i civilisationen. Man har klara förväntningar på naturområden som lätt uppfylls. (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 193-194) Så för att sammanfatta: Naturen är en estetisk miljö som människor i många fall föredrar framför andra. Naturen erbjuder en miljö där människor kan ta in information, och utforska i trygghet. Detta bidrar till att naturliga miljöer har restaurativa egenskaper som gör att man kan återhämta sig från mental utmattning (Kaplan & Kaplan 1989, sid. 196).

Hälsa på arbetsplatser

Den här uppsatsen handlar specifikt om utemiljön vid arbetsplatser. Därför tas i detta avsnitt upp hur man jobbat för hälsa på arbetsplatser historiskt och idag, baserat på rapporten *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser* från Statens folkhälsoinstitut (Källestål et al. 2004). Hälsa på arbetsplatsen är något man jobbat för länge i Sverige. Den första arbetarskyddslagen kom 1912 då förhållandena på svenska arbetsplatser präglades av många olyckor med dödlig utgång och generellt dåliga arbetsförhållanden. På 1970-talet ändrades termen från arbetarskydd till arbetsmiljö, vilket talar om utvidgade ambitioner. En bra arbetsplats skulle inte bara vara fri från risker för olycksfall och ohälsa, utan även ge möjligheter till personlig och yrkesmässig utveckling. Arbetet med arbetsmiljö och arbetarskydd har alltid präglats av ett samarbete mellan arbetsgivare och arbetstagare, då arbetstagaren oftast representerats av facket (Källestål et al. 2004). Från att på 50- och 60-talen ha präglats av tekniska arbetarskydd, förebyggande av olyckor, till 80-talets belastningsskadefokus började man under 90- och 00-talen prata mer om psykosociala problem och långtidssjukskrivningar. I slutet av 90-talet ökade sjukskrivningarna dramatiskt och under 00-talet har fokus varit på stress, utbrändhet, utmattningsdepression m.m. (Källestål et al. 2004). Under 80-talet började begrepp som friskvård användas mer och mer, och hälsopedagoger, terapeuter, nutritionister, massörer och liknande yrkesgrupper började dyka upp på arbetsplatser. Dessa yrkesgrupper har ett starkt individfokus, vilket skiljer sig från det "gamla systemet", enligt Statens folkhälsoinstitut (Källestål et al. 2004). Samma rapport menar att man idag använder begrepp som friskfaktorer, långtidsfrisk och hälsofrämjande, vilket ger ett fokus på främjande av hälsa istället för förebyggande av ohälsa. "Perspektivet är än så länge mer diskuterat än realiserat i praktiken, men många hävdar att ett positivt, främjande fokus är viktigt för att nå framgång i kampen för hälsa." (Källestål et al. 2004, sid. 13) Rapporten uppmärksammar att arbetet för hälsa på arbetsplatser framförallt funnits på arbetsmarknadens arena och inte på hälsovårdssystemets, men att detta har börjat förändras. Kaplan skriver "it would be reasonable to assume that the work environment is particularly likely to create mental fatigue" (Kaplan, 1993, sid. 196) vilket betonar vikten av att arbeta för en hälsosam arbetsmiljö.

Mål och syfte

Målet är att redogöra för vilken påverkan, enligt forskningen, naturkontakt vid arbetsplatsen kan ha på den anställde.

Syftet med uppsatsen är att ta reda på om det finns evidens för att naturkontakt vid arbetsplatser påverkar den anställde positivt, och på så vis finna objektiva argument för grönska vid arbetsplatser.

Material och metod

Mitt material har varit vetenskapliga artiklar som behandlar hur naturkontakt på arbetsplatsen påverkar den anställde.

Min metod har varit en litteraturstudie. Jag började arbetet med att gå på ett seminarium på LTH som behandlade krukväxters och utsiktens inverkan på arbetsprestation. Jag fick på seminariet tips om Lene Lottrup som doktorerar i Köpenhamn inom *Outdoor Environment & Working Life* med Ulrika Stigsdotter som handledare. När jag läste C-uppsatsen *Argument för grönska* (Gunnarsson 2011) hittade jag Stigsdotters artikel *A garden at your workplace may reduce stress*. Jag sökte på titeln på www.google.com och hittade artikeln. Sen utgick jag från referenslistan för att försöka att hitta fler artiklar inom ämnet. Min metod har alltså framför allt gått ut på att kolla igenom referenslistor i artiklar jag har hittat som behandlar ämnet. När jag hittade en artikel i en referenslista som jag var intresserad av sökte jag på titeln på google, SLU-bibliotekets sökmotor primo eller Web of Knowledge och fick för det mesta tag i den.

För övrigt har jag använt mig av SLU-bibliotekets sökmotor primo, google, Web of Knowledge och epsilondatabasen där jag använt sökord som: workplace environment, nature at work, argument för grönska, natur på jobbet, natur på arbetsplatsen, utsikt genom fönster på arbetsplatsen, view through windows at work, etc.

Efter att jag hade hittat mina artiklar läste jag dem och antecknade vilka effekter på de anställda de redovisade.

Avgränsningar

Kontakt med natur finns på minst tre olika sätt på en arbetsplats: Inomhuskontakt (t.ex. krukväxter på kontoret), passiv kontakt (t.ex. utsikt genom fönster) och direkt utomhuskontakt (d.v.s. vistelse i en utemiljö). Denna uppsats handlar om den direkta kontakten med utomhusmiljön och den passiva kontakten genom fönster.

Jag fokuserar på arbetstagaren på arbetsplatsen och påvisad påverkan som utemiljön har.

Begreppsförklaringar

Trädgård – Översatt från engelskans garden. På engelska är begreppet nog lite vidare än på svenska, och kan även innefatta mer parklika miljöer.

Naturkontakt - Enligt avgränsningarna ovanför. Innefattar utsikt över eller vistelse i natur, trädgård, park, en grön uteplats, m.m.

Naturelement – Träd, gräs, buskar eller liknande.

Stress - I artiklarna har författarna använt olika definitioner av begreppet. Detta fick mig att läsa in mig mer på stress och har därför gett en vidare förklaring av begreppet i bakgrunden (se sid. 6)

Restoration - Ett begrepp som används inom miljöpsykologin för återhämtning från stress och mental utmattning.

Resultat

Här redovisas den litteratur jag har hittat som behandlar hur naturkontakt på jobbet påverkar den anställde. Jag hittade sju artiklar, varav fem används i resultatet.

De artiklar jag har hittat har gett en relativt överensstämmande bild av hur utemiljön påverkar den anställde. Den tydligaste effekten verkar vara att naturkontakt påverkar stressnivån och restoration hos den anställde, samt ökar arbetstillfredsställelsen och trivseln. Resultaten från artiklarna har sammanställts under fyra rubriker och teman för att få en överblick över informationen. Här följer en kort presentation av de sju artiklar jag har läst:

The role of nature in the context of the workplace
av Rachel Kaplan, 1993

Denna artikel omfattar två studier som behandlar effekterna av fönsterutsikt från arbetsplatsen. Metoderna för studierna var enkäter som folk med stillasittande arbete svarade på.

Garden health care facilities: Uses, therapeutic benefits, and design recommendations
av Clare Cooper Marcus och Marni Barnes, 1995

Detta är en studie som innehåller fyra fallstudier av trädgårdar i sjukhusmiljö. Metoden består av observationer av, och intervjuer med användare av trädgårdarna. Användarna består av anställda vid sjukhusen, patienter och besökare. I den här uppsatsen tas framför allt resultaten från de anställda upp.

WINDOWS IN THE WORKPLACE Sunlight, View, and Occupational Stress
av Phil Leather, Mike Pyrgas, Di Beale och Claire Lawrence, 1998

Denna studie behandlar effekterna av att ha fönster på arbetsplatsen. Metoden som användes var ett frågeformulär som 100 anställda på en vinproducerande organisation i medelhavsområdet besvarade. De tillfrågade var både kontorsarbetare och industriarbetare.

A Garden at your Workplace May Reduce Stress
av Ulrika Stigsdotter, 2003

Denna studie behandlar hur tillgången till en utemiljö på arbetsplatsen påverkar trivseln och stressnivån hos anställda. Metoden var en enkät som skickades till slumpmässigt utvalda i hela Sverige som 656 relevanta personer besvarade.

Employees' reactions to nearby nature at their workplace: The wild and the tame
av Rachel Kaplan, 2007

Denna studie undersöker anställdas reaktioner och åsikter om utemiljön vid arbetsplatsen, med utgångspunkt i utformningen av utemiljön. Metoden var en enkät och ett fotofrågeformulär där tillfrågade fick betygssätta olika miljöer.

Healthy workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health
av Erin Largo-Wight, W. William Chen, Virginia Dodd, Robert Weiler, 2011

Denna studie undersöker hur naturkontakt på arbetet påverkar de anställdas stress och hälsa. Metoden var en enkät som 503 kontorsarbetare på ett universitet genomförde.

Associations between use, activities and characteristics of the outdoor environment at workplaces

av Lene Lottrup, Ulrika Stigsdotter, Henrik Meilby och Sus Sola Corazon, 2012

Denna studie undersöker kontorsarbetsares användande av utemiljön vid arbetsplatsen, samt dess inverkan på den anställdes hälsa och välbefinnande. Metoden var en enkät som skickades ut till anställda på sex olika företag. Företagen valdes ut på premisserna att de skulle ha fler än 100 anställda, att de flesta skulle vara kontorsarbetare, samt att de anställda hade god tillgång på en rik grön utemiljö.

Min metod har gått ut på att hitta relevanta artiklar, läsa dem och samla de påvisade effekterna som tillgången på grönska har för den anställda. Detta har inneburit att jag har sållat bort två av de sju lästa artiklarna, då de framför allt innehöll resultat som handlade om innehållet i utemiljön, och inte effekten på de anställda. Detta har gjort att Kaplan (2007) och Lottrup et al. (2012) inte finns med i resultatdelen. Angående Lottrup et al. (2012) kan kort nämnas att de fick endast fram svaga korrelationer mellan tillgången på grönska och den anställdes hälsa och välbefinnande. Detta, enligt artikeln, p.g.a. att alla tillfrågade hade relativt bra tillgång till grönska antingen som utsikt eller direkt kontakt, vilket innebar att det inte fanns några som hade ”brist” på grönskan. Alltså fanns det ingen kontrollgrupp i undersökningen att visa skillnaderna med. För övrigt så handlade artikeln framför allt om användandet av och karaktären på utemiljön.

Naturkontaktens påverkan på stress och restoration

De fem artiklarna tar upp att utemiljön påverkar antingen stressnivån eller mental utmattning hos de anställda. Artiklarna indikerar att tillgången till utemiljö på arbetsplatsen ger en lägre stressnivå, eller fungerar restorativt (Cooper Marcus & Barnes 1995, Largo-Wight et al. 2011, Kaplan 1993, Leather et al. 1998, Stigsdotter 2003). I artiklarna finns det liknande, men ändå olika definitioner av stress.

För att redovisa stressnivå använder Stigsdotter (2003) ett begrepp som hon kallar Level of Stress (LS) vilket är en faktor som består av en kombination av stress, irritation och utmattning. Resultaten i hennes artikel visar att LS är 45 % högre för de som inte har en trädgård vid arbetet. För att nyansera resultaten skapar Stigsdotter ett *Workplace greenery index* där situationen delas upp i fyra

Tillgång till naturkontakt	Stressnivå (LS)
Ingen utsikt över en trädgård. Ingen möjlighet till att gå ut under raster.	154
Ingen utsikt över en trädgård. Möjlighet till att gå ut högst en gång i månaden.	105
En utsikt över en trädgård Få eller inga möjligheter att gå ut under raster	95
En utsikt över en trädgård. Möjlighet att gå ut under raster mer än en gång per vecka	77

kategorier. (Se tabell 1) Man ser en tydlig indikation på att tillgången till en utsikt och möjligheten att spendera tid i en trädgård minskar stressnivån på arbetsplatsen, då LS minskar mer och mer ju högre grad av naturkontakt som finns (Se tabell 1). Författaren har åsikten att man inte bara ska behandla stressrelaterade sjukdomar efter sjukskrivning, utan att man borde jobba mer förebyggande med trädgårdar på arbetsplatser för att minska stress.

Largo-Wight et al. (2011) visar att anställda med mer naturkontakt upplevde mindre stress och hade färre stressrelaterade klagomål än de med mindre naturkontakt. Detta antyder, enligt författarna, att grönska vid arbetsplatser kan användas som ett medel för att främja hälsan för anställda.

Tabell 1: Stigsdotters *Workplace greenery index* visar relationen mellan tillgång till naturkontakt och stressnivå (LS) källa: Stigsdotter (2003)

Begreppet stress är i denna undersökning en kombination av mätningar med hjälp av ett formulär som författarna kallar *Perceived Stress Questionnaire* (PSQ) samt den upplevda generella hälsan och hur många gånger de senaste 30 dagarna dålig hälsa har förhindrat utförandet av vanliga aktiviteter. PSQ innehöll påståenden som ”Du har för mycket att göra”, ”Du känner dig ensam eller isolerad”, ”Du hamnar i konflikter”, m.m. (Largo-Wight et al. 2011)

Kaplan (1993) skiljer sig en del från de övriga texterna då artikeln framför allt utgår från Kaplan & Kaplans forskning om mental utmattning och direkt och spontan uppmärksamhet. Därför tar artikeln upp hur en utsikt genom ett fönster påverkar återhämtning från mental utmattning, och säger inget direkt om stress. (Hur stress och mental utmattning hänger ihop är beskrivet i bakgrunden på sid. 9 i denna uppsats). Kortfattat kan resultaten summeras med att om utsikten innehåller naturliga element som träd och gräs påverkas den upplevda tillfredsställelsen och restaurativa effekten positivt. Kaplan (1993) lägger stor vikt vid att det är viktigt att utsikten inte bara är lättillgänglig, utan också innehåller naturliga element för att fungera restaurativt. Artikeln visar även att de med en utsikt mot naturelement kände sig mindre frustrerade, mer tålmodiga, rapporterade färre besvär och var mer tillfreds, vilket kan tolkas som mindre stress. Författaren kallar en utblick genom ett fönster för en mikrorestorativ upplevelse, som låter ens direkta uppmärksamhet vila en liten stund. Kaplan (1993) menar att även under en mycket kort stund kan man uppleva att man försvinner bort och uppmärksamheten får landa i detaljer som snö, grenverk, flygande fåglar osv. Artikeln betonar vikten av dessa mikrorestorativa pauser och menar att de med stor sannolikhet spelar en viktig roll för att minska utmattningssyndrom och öka den fokushållande förmågan hos anställda.

Leather et al. (1998) tar i sin studie upp hur både fönsterutsikt och solinfall från fönster påverkar den anställde. I studien används begreppet *job strain* (= arbetsbelastning) som stressindikator. Detta uttryck grundar sig i krav- kontrollmodellen som nämnts tidigare (Se sid. 7) då hög belastning innebär höga krav och lite kontroll, vilket ökar risken för stress. Studien indikerar att solinfall gör att man blir mindre utsliten på jobbet, medan en utsikt med naturelement kunde buffra de negativa effekterna av hög belastning (*job strain*). Artikeln hävdar att naturvyer inte bara är mer attraktiva än urbana vyer, utan att de kan fungera som stressreducerare på ett sätt som urbana vyer inte kan. (Leather et al. 1998)

I Cooper Marcus och Barnes (1995) studie av trädgårdar i sjukhusmiljö framkommer att av de 143 intervjuade var 59 % anställda på sjukhusen, vilket indikerar att en stor del av användarna av utomhusmiljö på sjukhus kan utgöras av anställda. Cirka hälften angav utomhusterapi som anledning till att vara utomhus. Av användarna (inklusive patienter och besökare) sa 95 % att de mådde annorlunda efter att ha spenderat tid utomhus i trädgårdarna, och ca 80 % av de anställda angav att de var mer avslappnade. Var fjärde ansåg sig uppiggad, fräschare och starkare, och ungefär var femte tyckte sig vara mer klartänkt, mer positiv och nöjd, vilket jag tolkar som sänkt stressnivå. Cooper Marcus och Barnes (1995) lyfter aspekten att trädgårdar påverkar de anställdas valmöjligheter och ger mer flexibilitet i hur de kan välja att jobba. I sjukhusanställdas exempel kan det handla om att välja att prata med patienter utomhus istället för inomhus. Detta indikerar att tillgången till en trädgård kan ge högre grad av kontroll, och således mindre stress, relaterat till tidigare beskrivning av stress och den s.k. krav-kontrollmodellen (se avsnittet om stress, sid. 6)

Naturkontaktens påverkan på fysisk hälsa

Det kan vara lite problematiskt att särskilja fysisk och psykisk hälsa då de ofta hänger ihop. De stressrelaterade besvär och sjukdomar som beskrivits tidigare i bakgrunden (se sid. 6) är ju ofta rent fysiska besvär som t.ex. högt blodtryck, hjärtinfarkt, övervikt, långvarig smärta och värk. Det verkar rimligt att anta att de stresssänkande effekter som utemiljön har då även ger en bättre fysisk hälsa. Det som menas med fysisk hälsa här blir då den hälsa som inte hänger ihop med stress, som

exempelvis fysisk kondition, övervikt som inte beror på stress, sjukdomar som inte beror på stress, m.m. Generellt har de artiklar jag har läst tagit upp mycket lite om denna typ av hälsa. Kaplan (1993) skriver att de anställda med en utsikt över natur rapporterade en bättre generell hälsa och nöjdhet med livet, men att andra faktorer var mycket starkare indikatorer, som den direkta utemiljön vid bostaden.

Naturkontaktens påverkan på jobbtillfredsställelse och trivsel

I Cooper Marcus och Barnes (1995) studie intervjuades användare av en takträdgård på ett sjukhus. Den stora majoriteten av de intervjuade var anställda på sjukhuset. Många angav att trädgården hjälpte dem att slappna av från stressiga situationer på arbetet, och många såg trädgården som en tillflykt och angav sig vara uppiggade och fokuserade när de återvände till arbetet. Det var även många intervjuade som beskrev sig som mer produktiva, vilket får författarna (Cooper Marcus & Barnes 1995) att anse att utemiljön inte bara är ett fint yttre på arbetsplatsen, utan borde vara en självklar del av alla bra arbetsmiljöer. Intervjuade i en annan trädgård berättade även att trädgården på sjukhuset var en av anledningarna till att man sökt sig just dit, och detta gällde både patienter och anställda (Cooper Marcus & Barnes 1995).

Stigsdotter (2003) undersöker relationen mellan stress, trivsel och utemiljö och visar resultat som indikerar att trivsel på arbetsplatsen korrelerar med tillgången på en trädgård. Ju större möjlighet till utevistelse i en trädgård, desto högre grad av trivsel upplevde arbetstagarna på sin arbetsplats. I studien visas dock att de starkaste banden finns mellan stress och trivsel på arbetet, men att tillgången till en trädgård också är en viktig faktor. Resultaten betyder, enligt författaren, att om man trivs på jobbet är man generellt sett mindre stressad än en som inte trivs på jobbet, och om man har tillgång till en trädgård på arbetet är sannolikheten att man trivs större.

Kaplan (1993) visar i sina studier att anställda med en utsikt mot naturliga element, som träd, blommor och annan grönska, var mer nöjda med sin arbetssituation, fann sitt arbete mer utmanande och var mer entusiastiska inför sitt arbete än de utan utsikt. Enligt Leather et al. (1998) minskar viljan att sluta på jobbet och arbetstillfredsställelsen ökar med solljus från fönster. Samma studie visar även en korrelation mellan en utsikt över naturelement och en minskad vilja att sluta på jobbet.

Sammanställning av effekter av naturkontakt på arbetsplatser

Resultaten visar att tillgången till naturkontakt på jobbet kan:

- Sänka stressnivån och fungera restorativt (Cooper Marcus & Barnes 1995, Largo-Wight et al. 2011, Kaplan 1993, Leather et al. 1998, Stigsdotter 2003)
- Göra den anställde mer nöjd med sin arbetssituation (Cooper Marcus & Barnes 1995, Kaplan 1993, Leather et al. 1998, Stigsdotter 2003)
- Ge en större frihet och kontroll för de anställda (Cooper Marcus & Barnes 1995)
- Öka trivseln på arbetsplatsen (Stigsdotter 2003)

Diskussion

I diskussionen kommer jag först att diskutera resultatet under samma rubriker som i resultatdelen, sen diskutera andra aspekter av resultatet och saker som kommit fram under arbetet för att till sist behandla vad allt detta i realiteten skulle kunna betyda för arbetet med hälsa på arbetsplatser.

Vad betyder resultaten?

Stress och restoration

Resultaten ger en överensstämmande bild av att naturkontakt på jobbet ger en lägre stressnivå för de anställda och att naturkontakten ger en återhämtande effekt. Detta visades både för stillasittande och andra arbeten. Frågan jag ställer mig är hur stor denna effekt egentligen är, och är det säkert att det är naturkontakten som ger den?

Det resultat som är mest anmärkningsvärt är Stigsdotters (2003) då Level of Stress (LS) sjunker från 154 till 105 (32 %) när den enda redovisade skillnaden är att man får gå ut en gång i månaden. Detta får mig att tro att det är själva arbetena som skiljer sig åt. Metoden som använts i artikeln är en enkät som skickats ut till 2 200 slumpmässigt valda individer. Av dessa svarade 656 arbetande människor. Enkäten behandlade ålder, kön, yrke, hemmiljö, tillgång på trädgård hemma, tillgång på trädgård på jobbet, hur ofta man besökte grönytor i staden samt självupplevd hälsostatus. Stigsdotter (2003) behandlar alltså en helt slumpmässigt vald skara människor. Vilken typ av arbete dessa har är oklart i artikeln, det konstateras dock att den socioekonomiska situationen inte är av betydelse. Jag tycker att relationen mellan tillgång till trädgård och vilken typ av arbete man har skulle vara intressant att undersöka. Tänk om stressnivån beror på typen av arbete och inte tillgången på en trädgård, och att dessa faktorer beror på något annat. Kanske är det så att jobben utan trädgård helt enkelt är av stressigare natur. T.ex. har jag läst att de stressigaste yrkena i Stockholm 2008 var brevbärare, säkerhetspersonal och fordonsförare (Strandberg 2008 [online 2012-05-12]). Dessa yrken är ju av det slaget att man inte arbetar på en fast plats, och då naturligtvis inte har en trädgård att vistas i. Detta är en faktor som författaren till artikeln inte diskuterar överhuvudtaget, vilket jag finner lite märkligt. Faktorn som yrket utgör tror jag framförallt ger stora skillnader i LS mellan de två första kategorierna, medan skillnaderna i resten av tabellen (se tabell 1) mycket väl kan bero på tillgången till naturkontakt, framför allt i ljuset av resten av artiklarna som visar på en stressreducering.

Hur stor är då effekten? Largo-Wight et al. (2011) säger att resultaten visar att naturkontakt ger en statistiskt signifikant stressreducering, men att effekten var liten till måttlig. Kaplan (1993) anger att anställda med en naturutsikt i genomsnitt rapporterade 2.45 besvär (från en lista med 11) under ett halvår, medan de utan naturutsikt rapporterade 3.02. Resultaten är statistiskt signifikanta, men visar ingen jättestor skillnad. Med detta menas inte att förringa effekten naturkontakt kan ge, utan bara att ge ett perspektiv på hur stor effekten är.

Att naturkontakt på jobbet ger de beskrivna effekterna är inte direkt förvånande, med tanke på tidigare forskning inom angränsande områden (se bakgrund). Det är i det närmaste självklart att naturkontakt på jobbet skulle ge den här effekten, men det är såklart viktigt att kunna påvisa detta statistiskt och vetenskapligt, för att ha en säker grund i argumentationer. Kaplan skriver:

”[E]mpirical support would hardly be surprising; in fact, the assumption that such opportunities are beneficial is so strong that one would take positive results for granted and assume that studies that yield negative results must be flawed.” (Kaplan 1993, sid. 195)

Fysisk hälsa

Från första början i arbetet med den här uppsatsen förväntade jag mig ett resultat som visade att om man som anställd kunde vara ute under arbetsdagen så fick man en bättre fysisk hälsa i form av mindre övervikt, bättre kondition, färre sjukdomar m.m. Men detta resultat fick jag inte. Det verkar helt enkelt som att naturkontakt på jobbet inte ger dessa effekter, och nu när jag läst in mig på ämnet så är det inte så förvånande. Den fysiska hälsan påverkas kanske framför allt av hemmamiljön (Kaplan 1993) och faktorer som fysisk aktivitet, och då är det inte så märkligt att arbetsplatsens miljö spelar mindre roll. Då är det nog mer formen på arbetet som spelar roll, som om arbetet är stillasittande, inbegriper tunga lyft, om man är ute och går i arbetet, o.s.v. Detta är dock ingenting jag har gått in närmare på men som det med all sannolikhet finns mängder med forskning på. En annan faktor kan även vara att de artiklar jag har hittat kommer från miljöpsykologiska forskare, vilket gör att fokus hamnar på den psykiska hälsan, och inte på den fysiska hälsan. Något som är intressant att notera är att i den danska undersökningen av grönytor och stress (Hansen & Nielsen 2005) visades inget samband mellan BMI (Body Mass Index) och vistelse i grönytor. D.v.s. människors vikt påverkas inte av tillgången på och användandet av grönytor.

Jobbtillfredsställelse och trivsel

Att en utsikt över natur och tillgången till utevistelse i en trädgård eller liknande ger en ökad jobbtillfredsställelse och trivsel är, i alla fall för mig, inte förvånande. Tänk bara skillnaden mellan att sitta och jobba i ett rum utan möjlighet att varken se ut eller att gå ut, jämfört med en arbetsplats med ett fönster med utsikt över natur och möjligheten att ta med kaffekoppen ut i en trädgård. Man måste nog vara ganska cynisk för att inte tro att det gör skillnad för upplevelsen av arbetet. En sak att poängtera är att detta inte är objektiva mätbara fakta, utan i hög grad självupplevda saker som de anställda har beskrivit. Att känna sig produktiv, uppiggad och fokuserad efter att ha vistats ute på en rast är väldigt viktiga aspekter som bör tas på allvar. Att det sen dessutom visade sig att vissa rapporterade att de sökt sig till en arbetsplats med utemiljön i åtanke visar ännu mer att detta är ett ämne som är viktigt för de anställda (Cooper Marcus & Barnes 1995). Allt detta argumenterar för att utemiljön skulle kunna vara av betydelse då man som arbetsgivare söker personal och att en högkvalitativ utemiljö skulle kunna vara en hjälp när man t.ex. konkurrerar om attraktiv personal.

Andra aspekter i artiklarna

I den här delen av diskussionen vill jag ta upp andra saker som kommit fram ur artiklarna som inte bara behandlar effekten av utemiljön. Jag tycker det är värt att diskutera vad skillnaderna mellan utevistelse och utsikt, vad som avgör om utemiljön används, och vem utemiljön bör vara till för.

Utevistelse kontra utsikt

Två av artiklarna behandlar enbart utsikt genom fönster (Kaplan 1993, Leather et al. 1998), två av artiklarna behandlar både vistelse i utemiljön och utsikt genom fönster (Stigsdotter 2003, Largo-Wight et al. 2011) och en av artiklarna behandlar endast vistelse i utemiljön (Cooper Marcus & Barnes, 1995). Kaplan beskriver fönster i ganska poetiska ordalag: "They provide a suggestion of the extension of where one is in time and space." (Kaplan 1993. sid. 199)

Stigsdotter (2003) ställer sig frågan om det är viktigast att ha en utsikt mot en trädgård eller om det är att faktiskt spendera tid i den. Resultaten visar att bägge fallen har lika stor betydelse för både trivsel och stressnivå. Om detta skriver Stigsdotter i diskussionen:

”Despite the very few occasions on which, on average, people had a chance to spend time in a garden, it turned out that these breaks were as rewarding as all the opportunities to take in a view. Such a finding causes one to consider what a daily opportunity to visit a garden could mean in terms of *trivsel* and LS at the workplace.” (Stigsdotter, 2003, sid. 153)

Largo-Wight et al. (2011) behandlar alla former av naturkontakt på arbetsplatsen, och visar att den mest direkta formen, d.v.s. direkt utomhuskontakt, har mest effektiv stressreducering. Detta får författarna att diskutera om det är viktigare att ta en snabb rast utomhus än att t.ex. ha naturfotografier eller krukväxter på kontoret. Utifrån ovanstående kan man dra slutsatsen att vistelse i utemiljön fungerar mer återhämtande och stressreducerande än att se ut genom ett fönster. Däremot har man generellt sett fler chanser att titta ut, varför en utsikt kan vara av lika stor betydelse som tillgången till utevistelse. Med tanke på att det visats att en utsikt med naturelement i fungerar restorativt, medan en utsikt utan inte gör det (Leather et al. 1998, Kaplan 1993) är det viktigt att poängtera att tillgången till utevistelse och utsikt hänger tätt ihop. Detta eftersom det som utgör utsikten ju är det utemiljön består av. Relaterat till Kaplan & Kaplan (1989) är det inte så märkligt att den restorativa effekten från utevistelse är större än en utsikt, då detta i högre grad uppfyller kategorierna: *vara någon annanstans, omfattning och storlek, fascination, kompatibilitet*. Man är någon annanstans rent fysiskt, medan en utsikt snarare ger möjlighet att vara någon annanstans mentalt. Omfattningen är större då man kan gå omkring istället för att bara titta på samma utsikt. Fascinationen är större då man kan vandra runt och titta på detaljer, medan en utsikt ofta är på distans och relativt stilla. Kompatibiliteten är högre när man är ute eftersom man förväntar sig att kunna gå omkring och slappna av, medan när man sitter vid sin arbetsplats har man oftast ett krav på sig att arbeta.

Används utemiljön?

En viktig aspekt att ta upp är varför och hur utemiljön används. Detta hade i sig kunnat bli en hel uppsats, så därför reserverar jag mig genom att säga att jag inte går så djupt in i det. En annan intressant fråga är vad som förhindrar folk från att komma ut.

I Cooper Marcus och Barnes (1995) studie av trädgårdar i sjukhusmiljö framkommer att den främsta anledningen folk hade för att spendera tid utomhus i trädgården var att slappna av. Förutom för att slappna av användes trädgårdarna framför allt för att äta lunch och prata med kollegor. I Lottrup et al. (2012) anges den vanligaste anledningen vara att äta lunch utomhus, och andra viktiga saker är sociala aktiviteter och att njuta av naturen. Cooper Marcus & Barnes (1995) drar slutsatsen att anställda, såväl som patienter och besökare, kommer medvetet till trädgårdearna för att må bättre. De kommer dit för att komma undan, slappna av, socialisera, tänka och bygga sin styrka. Detta är bara två studier, men de ger en överensstämmande bild av att sociala aktiviteter och avslappnande aktiviteter är anledningar till att ta sig ut.

I Lottrup et al. (2012), som är en studie av användandet av utemiljön på arbetsplatser, framkommer att 20-50 % av de anställda spenderar tid utomhus mer än en gång i veckan. Detta är den enda studien jag har sett som tar upp hur stor andel som använder utemiljön, och de utvalda arbetsplatserna i studien har alla väldigt god tillgång till naturkontakt. Detta visar att det under så gott som optimala förhållanden är max varannan anställd som tar sig ut under veckan. Nästa fråga blir då: Vad är det som hindrar folk från att ge sig ut?

Enligt Lottrup et al. (2012) angav folk att vara för upptagen är det största hindret för att gå ut. I Cooper Marcus & Barnes (1995) angav 44 % av användarna av en takträdgård att arbetsprogrammet var den faktor som påverkade användningen av trädgården mest, och 33 % angav väder som en anledning att inte vistas i miljön. Enligt Lottrup et al. (2012) var upplevelsen av att inte ha några förhinder att gå ut relaterat till höga odds att gå ut. Lottrup et al. (2012) visade också att om man upplevde uppmuntran från en kollega eller chef att gå ut så var sannolikheten att göra det större.

Slutsatser man kan dra utifrån det här är att en relativt stor andel gärna vill använda utemiljön, men att många upplever förhinder i form av tidsbrist. Relaterat till att det har visats att man blir mindre stressad av att vistas ute borde arbetsgivare i större utsträckning uppmuntra sina anställda att ta raster utomhus.

Vem ska utemiljön vara till för?

Borde utemiljön på arbetsplatsen vara till för stressade människor eller alla? Det beror på i vilket syfte man vill använda trädgården. Jag tror det är viktigt att i planeringen fundera på vilken målgrupp man riktar sig till eftersom det visats att stressade människor och ostressade människor reagerar på miljöer på olika sätt (Grahn & Stigsdotter 2009). Om man skulle använda trädgårdar på arbetsplatser som ett instrument för att minska stress bör man kanske i utformandet ha i åtanke att man har olika behov som stressad och ostressad. Men å andra sidan kanske man bör tänka att utemiljön ska vara till för alla med tanke på att förutom att slappna av, så används utemiljön för att äta lunch och socialisera.

Jag har haft funderingar på om trädgårdar på arbetsplatser på ett mer medvetet sätt skulle kunna användas på liknande sätt som terapiträdgårdar för utmattningsdepression. Förstadiet till utmattningsdepression är ju ofta en stressig arbetsmiljö, utan möjlighet att vila upp den direkta uppmärksamheten (Åsberg et al. 2010). Mitt intryck efter att ha läst artiklarna är att de positiva effekterna från att ha tillgång till naturkontakt på arbetsplatsen är något slumpmässiga. Man har inte medvetet jobbat med trädgården som instrument för att minska stress, utan effekterna är något som kommit ”av sig själva”. Detta är inget som står i artiklarna, utan min tolkning av dem. Om man på ett medvetet sätt skulle anlägga trädgårdar specifikt utformade för restoration och stressreducering och uppmuntra stressad personal till att vistas där under raster skulle man kanske kunna få en mycket tydligare effekt. Detta är spekulationer, och det skulle vara intressant att se om det stämmer.

Naturens relation till arbete med hälsa på arbetsplatser

Vad säger artiklarna?

Hälsofrämjande program ligger i arbetsgivarens intressen, då sjukskrivningar kostar mycket pengar, och programmens syfte är att skapa en friskare personal. Viljan är stor att genomföra hälsofrämjande arbete även om det inte är bevisat att man sparar pengar på det, eller får andra positiva effekter (Kaplan 1993). Hur dessa hälsofrämjande program ser ut varierar, men fokuserar oftast på livsstilsförändringar som att äta bättre, motionera, sluta röka osv.

I arbetet för lägre stressnivåer och hälsosammare arbetsplatser poängterar flera av författarna till artiklarna att arbetet med utemiljön bara är en pusselbit av den stora helheten (Stigsdotter 2003, Kaplan 1993, Largo-Wight et al. 2011). Stigsdotter (2003) menar att man dels kan arbeta med att undvika stressfaktorer genom bättre planering eller med mer fysisk aktivitet, eller så kan man vistas i miljöer som reducerar stress. Kaplan (1993) är inne på samma spår och vill undersöka hur arbetet med utemiljön på arbetsplatsen kan vara ett alternativ till att jobba med mer klassiska hälsofrämjande program. De lyfter alltså inte frågan som den enda lösningen, utan snarare som en förbisedd faktor som eventuellt kan spela stor roll för den anställdes hälsa.

Flera av artiklarna tar upp utemiljöns potential som hälsofrämjare ur ett ekonomiskt perspektiv (Kaplan 1993, Stigsdotter 2003, Largo-Wight et al. 2011). Alla tre artiklarna tar upp utemiljö som något som är billigt jämfört med andra insatser. De argumenterar för att utemiljön ger ett alternativ till andra hälsofrämjande program och är ganska okomplicerat jämfört med t. ex. socialt stöd, förändrade arbetskrav och avslappningsövningar (Largo-Wight et al. 2011). Kaplan (1993) skriver att en utsikt mot natur och andra hälsofrämjande insatser skiljer sig markant åt. Den direkta

arbetsmiljön påverkar den anställda konstant och direkt, medan stresshanteringsworkshops, att gå på gym, lära sig näringslära, m.m. möjligtvis ger en effekt över tid. Kaplan (1993) avslutar sin artikel med att säga: "Relative to many fringe benefit [förmåner] costs, making nature available can be one of the least expensive items but also one with far-reaching consequences" (Kaplan, 1993 sid. 200)

Vad säger myndigheterna?

Jag har intresserat mig för att undersöka vad två statliga myndigheter har att säga i frågan kring hälsa och stress på arbetsplatser och att relatera detta till utemiljön. Myndigheterna är Statens Folkhälsoinstitut (FHI) och Arbetsmiljöverket (AV). Syftet med detta avsnitt är att relatera mina resultat i uppsatsen till verkligheten. Ska det vara upp till varje enskild arbetsgivare att tillhandahålla naturkontakt, eller borde myndigheterna säga något om saken? Andra former av arbetarskydd och arbetsmiljöåtgärder lämnas inte till varje enskild arbetsgivare, utan då finns ett helt regelverk som försäkrar en trygg och säker arbetsmiljö. De egentliga frågorna som detta avsnitt grundar sig på är

- Vems ansvar är det att jobba med detta?
- Är resultaten så övertygande att det är befogat att myndigheterna tar upp det här?

På AV:s hemsida står "Återhämtning kan se olika ut och kräver olika lång tid beroende på vilka påfrestningar som arbetstagaren har utsatts för. Återhämtning är viktigt för att förebygga ohälsa och det är därför viktigt att arbetet utformas så att det ger möjligheter till pauser." (*Arbetsmiljöverket* [online] 2012-05-16)

På FHI:s hemsida står "Arbetsmiljön måste vara god och arbetsgivaren har enligt Arbetsmiljölagen ett stort ansvar i det avseendet. Arbete som präglas av en säker och trygg miljö, fysiskt såväl som psykiskt och socialt, bör eftersträvas." (*Statens folkhälsoinstitut* [online] 2012-05-16) Under något de kallar för bestämningsfaktorer står "En god arbetsmiljö är av central betydelse för att minska hjärt- och kärlsjukdomar, värk och belastningsskador, psykiskt ohälsa och andra stressrelaterade sjukdomar." (*Statens folkhälsoinstitut* [online] 2012-05-16) Vidare säger de också att det är viktigt med återhämtning under arbetet och mellan arbetspass.

Min slutsats av det här är att både AV och FHI anser att den fysiska miljön är viktig samt att anställda måste få möjligheter till återhämtning. Däremot säger de ingenting om utemiljön. I FHI:s rapport *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser* (Källestål et al. 2004) utvärderas och sammanställs "den vetenskapliga litteraturen i form av systematiska sammanfattningar (reviews) och svenska rapporter om tidigare gjorda och pågående försök i det svenska arbetslivet att arbeta hälsofrämjande" (Källestål et al. 2004, sid. 85). Då mina resultat först och främst behandlar stressreducering har jag läst vad rapporten säger om försök med olika åtgärder för att minska stress på arbetsplatsen. I rapporten konstateras att:

"Stresshanteringsprogrammen är svåra att bedöma då programmen skiljer sig mycket genom att olika tekniker har använts. Den ena översikten pekar på att program med inriktning på förändringar av organisationen visar bäst resultat, medan den andra fokuserar på olika individuella metoder och konstaterar att kombinationen av metoderna muskelavslappning och kognitiv beteendeträning verkar vara effektivast." (Källestål et al. 2004, sid 36)

I rapporten finns inget tydligt svar på vad som kan hjälpa hanteringen av stress men organisationen av arbetsplatsen (t.ex. administration, arbetstagarens inflytande över sitt arbete, m.m.) och individuella övningar och beteendeträning var två effektiva metoder att jobba med. Intressant att

notera är att det i rapporten från FHI inte nämns något om arbetsplatsens fysiska utformning eller omgivning i samband med stress. Slutsatsen jag drar utifrån det här är att man inte har kunnat visa en specifik lösning på problemen med stress på arbetsplatser, utan att det finns olika vägar att gå, samt att den fysiska miljön är en förbisedd faktor. Jag tycker efter arbetet med den här uppsatsen att det vore befogat av myndigheterna att ta upp den fysiska miljön som en faktor i arbetet med stresshantering på arbetsplatser. Inte som den enda lösningen, men som en del av helheten. Jag tycker inte att arbetet med anställdas hälsa ska vara upp till arbetsgivaren, utan att myndigheterna bör ta det högsta ansvaret. I dagsläget talar ju myndigheterna om den fysiska miljön och vikten av återhämtning på arbetet, men det får förvånansvärt lite utrymme i det stora hela. Jag tycker dock inte att resultaten i dagsläget är tillräckligt övertygande för att stifta regler för arbetsgivare. Jag skulle vilja se mer forskning inom ämnet för att klargöra precis hur stor påverkan ett medvetet användande av naturkontakt på jobbet kan få. Om det visar sig att tillgång till exempelvis en ”terapiträdgård” på arbetsplatsen (som diskuterats under rubriken *Vem ska utemiljön vara till för?*), får stora effekter på anställda och sjukskrivningar, då tycker jag det vore befogat av myndigheterna att jobba för att fler skulle få tillgång till det. För arbetsgivare, som enligt Kaplan (1993) generellt är villiga att arbeta med hälsofrämjande åtgärder, vore det kanske ögonöppnande om myndigheterna tog upp utemiljön som en faktor. Jag kan tänka mig att många är helt omedvetna om de stressreducerande effekterna natur och grönska har, och därför inte ens tänker tanken att en uteplats eller trädgård skulle kunna få stora effekter. Dessutom går användandet av naturkontakt väl ihop med dagens ambition att jobba hälsofrämjande, istället för förebyggande (se avsnittet *hälsa på arbetsplatser* i bakgrunden).

Avslutning

I den här uppsatsen visas att naturkontakt på jobbet, enligt forskningen, framför allt sänker stressnivåer och ökar jobbtillfredsställelsen och trivseln för de anställda (Cooper Marcus & Barnes 1995, Largo-Wight et al. 2011, Kaplan 1993, Leather et al. 1998, Stigsdotter 2003). Detta kan användas som starka argument för att jobba mer med grönska och natur på arbetsplatser, då detta bör kunna användas som stressreduceringsprogram liknande andra hälsoinsatser arbetsgivare jobbar med. Trädgårdar i anslutning till arbetsplatsen har lyfts fram som ett enkelt och kostnadseffektivt alternativ till traditionella hälsofrämjande insatser på arbetsplatser, som dessutom verkar på den generella hälsan på arbetsplatsen, och inte bara på individnivå (Largo-Wight et al. 2011, Kaplan 1993).

När jag började på arbetet med den här uppsatsen hade jag i mitt huvud en väldigt tydlig agenda. Nämligen att visa för världen hur viktigt det är att ha tillgång till naturkontakt på sin arbetsplats, och att detta är något som myndigheterna borde uttala sig om så att frågan inte bara hamnar hos arbetsgivare. Dock har resultaten inte visat så stora effekter, och enligt Largo-Wight et al. (2011) är det till viss del fortfarande oklart om eller hur stora effekter naturkontakt på jobbet ger.

Styrkan i uppsatsen är att artiklarna som den baseras på till stor del kommer från erkända forskare inom ämnet, och att artiklarna är baserade på olika metoder och olika yrkeskategorier. Det är både intervjuer, observationer, enkäter med slumpmässigt utvalda i hela befolkningen och enkäter med personal från specifika arbetsplatser, och då alltså både stillasittande och inte stillasittande arbete. Svagheten är att resultatet i slutändan bara baserades på fem artiklar, då två stycken föll bort efter hand. Det verkar inte finnas väldigt mycket forskning inom ämnet, och därför var det svårt att hitta fler artiklar.

Denna uppsats tar bara upp en liten del av ämnet som helhet - man kan t.ex. även lägga fokus på utformningen och användningen av utemiljön. Utformningen av trädgården bör spela en stor roll i förhållande till stressreducering och restoration. Det är som sagt visat att design av den fysiska miljön kan spela stor roll för hälsan (Ulrich 1999), och att innehållet i utsikten är viktig (Kaplan

1993, Leather et al. 1998). Jag tycker det vore intressant att undersöka vilken typ av arbetsplatser som skulle kunna främjas mest av att ha tillgång till utemiljö, och vilken typ av miljö detta skulle vara. Jag kan tänka mig att sjukhusmiljöer skulle gagnas mer än många andra ställen då personalen ofta har väldigt stressiga jobb med höga krav och få chanser till återhämtning. För att kunna argumentera säkrare skulle mer grundläggande forskning behövas inom just påvisade effekter av naturkontakt på jobbet så att det kan konstateras med säkerhet hur stora effekter tillgången till naturkontakt har. Jag skulle vilja se försök med före och efter; alltså arbetsplatser som anlägger trädgårdar medvetet som metod för att minska stress, och hur detta påverkar sjukskrivningar och allmänhälsan för de anställda på långsikt.

Referenser

Arbetsmiljöverket, hemsida, länken *möjligheter till återhämtning* [online] Tillgänglig via: <http://www.av.se/teman/stress/forebygga/aterhamtning/> [2012-05-16]

Cooper Marcus C & M Barnes (1995) *Gardens in Healthcare Facilities: Uses, Therapeutic Benefits, and Design Recommendations*. Martinez, CA: The center for Health Design

Grahn P & Stigsdotter U (2003) Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*. Volym 2, s. 1-18.

Grahn P & Stigsdotter U (2009) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. Volym 94, s. 264-275.

Gunnarsson E (2011) *Argument för grönska : ur människans hälso- och upplevelseperspektiv*. Kandidatuppsats, SLU [online] Tillgänglig via: <http://uppsok.libris.kb.se/sru/uppsok?operation=searchRetrieve&query=resultSetId%3D63051b87ce9667153fa06fe8e8f6daa6&startRecord=1&maximumRecords=1&stylesheet=databases/uppsok/showrecord.xml&recordSchema=dc> [2012-04-28]

Hansen K & T S Nielsen (2005) *Natur og grønne områder forebygger stress*. Aalborg: Skov og Landskab.

Kaplan R (1993) The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*. Volym 26, s. 193-201.

Kaplan R (2007) Employees' reactions to nearby nature at their workplace: The wild and the tame. *Landscape and Urban Planning*. Volym 82, s. 17-24.

Åsberg M, Grape T, Krakau I, Nygren Å, Rodhe M, Wahlberg A, Währborg P (2010) Stress som orsak till psykisk ohälsa *läkartidningen* nr 19-20 volym 107, sid. 1307-1310

Kaplan R, S Kaplan, R L Ryan (1998) *With People in Mind*. Island Press: Washington DC, s. 7-18.

Kaplan S, Kaplan R (1989) *The Experience of Nature* Cambridge: Cambridge University press, sid. 177-201

Källestål C, M Bjurvald, E Menckel, A Schærström, L Schelp, C Unge (2004) *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut (R 2004:32) 91-7257-290-6

Largo-Wight E, W W Chen, V Dodd, R Weiler (2011) Healthy Workplaces: The Effects of Nature Contact at Work on Employee Stress and Health. *Public health reports*. Volym 126, s. 126-130

Leather P, M Pyrgas, D Beale, C Lawrence (1998) Windows in the workplace: Sunlight, View, and Occupational Stress. *Environment and Behavior*. Volym 30, s. 739-762.

Lottrup L, U Stigsdotter, H Meilby, S S Corazon (2012) Associations between use, activities and characteristics of the outdoor environment at workplaces. *Urban Forestry & Urban Greening*. Volym 11, s. 159-168.

Nationalencyklopedin, hemsida, ordet *stress* [online] tillgänglig via: <http://www.ne.se/lang/stress>, [2012-04-23]

Statens folkhälsoinstitut, hemsida, länken *arbetsliv och hälsa* [online] <http://www.fhi.se/Vart-uppdrag/Andra-uppdrag/Arbetsliv-och-halsa/> [2012-05-16]

Stigsdotter U (2003) *A Garden at your Workplace May Reduce Stress* [online] Tillgänglig via: http://www.bordbia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Garden_At_Your_Workplace_May_Reduce_Stress.pdf [2012-05-02]

Strandberg L (2008) *De stressigaste jobben*. Dagens industri [online]. Tillgänglig via: http://di.se/Templates/Public/Pages/ArticlePrint.aspx?pl=33782__ArticlePageProvider [2012-05-12]

Ulrich R S (1984) View through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*. Volym 224, s. 420-421

Ulrich R S (1993) Biophilia, Biophobia, and Natural Landscapes. i: *The Biophilia Hypothesis*. Red. S A Kellert och E O Wilson. Island Press/Shearwater: Washington DC, s. 74-137.

Ulrich R S (1999) Effect of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. i: *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations (Wiley Series in Healthcare and Senior Living Design)* Red. C Cooper Marcus & M Barnes. John Wiley & Sons: New York, s. 27-86

Ulrich R S, R F Simons, B D Losito, E Fiorito, M A Miles, M Zelson (1991) Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*. Volym 11, s. 201-230

Uvnäs Moberg K (2000) *Lugn och beröring*. Natur och Kultur: Falköping, s. 13-45.

Währborg, P (2009) *Stress och den nya ohälsan* Stockholm: Natur och kultur, sid. 25-33