



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU.
Kandidatexamensarbete, 15 hp, vt 2012.

En ficka full av frihet:
hur användningen av pocket parks
kan verka restorativt på människor i urbana miljöer

Wendy Ogawa

Författare: Wendy Ogawa

Titel: En ficka full av frihet; hur användningen av pocket parks kan verka restorativt på människor i urbana miljöer.

Title: A Pocket Full of Freedom; How the Use of Pocket Parks Can Have a Restorative Effect on People in Urban Environments.

Nyckelord: pocket park, urban park, stress, restoration, stressåterhämtning, trygghet, upplevd trygghet, utformning, kvaliteter.

Handledare: Anna María Pálsdóttir, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp.

Examinator: Fredrika Mårtensson, Område Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU Alnarp.

Kurstitel: Kandidatexamensarbete Landskapsarkitektur

Kurskod: EX0649

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: G2E

Serienamn: Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2012

Program/utbildning: Landskapsarkitektprogrammet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammandrag	4
Abstract	5

Förord	6
Inledning	7
Bakgrund	8
<i>Den urbana människan</i>	8
<i>Stress och återhämtning</i>	8
<i>Naturen som återhämtningsplats</i>	10
<i>Trygghet som viktig grundpelare för återhämtning</i>	12
Mål och syfte	15
Material och metod	15
<i>Material och metod</i>	15
<i>Avgränsningar</i>	15
<i>Begreppsdefinitioner</i>	15
Resultat och diskussion	17
<i>Potentialen hos pocket parks</i>	17
<i>Pocket parks kontra andra former av grönska</i>	19
<i>Den trygga parken</i>	20
<i>Utformning för återhämtning</i>	22
Avslutande reflektioner	25
<i>Käll- och metodkritik</i>	25
<i>Avslutande reflektioner</i>	26
Referenser	27

SAMMANDRAG

Ett livslångt intresse för psykologi och landskapsarkitektur ledde in på spåret att diskutera vad två av dagens stora frågor inom ämnet kunde erbjuda om de slogs samman; positiv psykologi ("*Positive Psychology*") och hållbar stadsutveckling. Alla människor utsätts emellanåt för stress, vilken vi är konstruerade att kunna hantera. Trots det är en av de största orsakerna till sjukskrivning i vår tid just stress- och relaterade sjukdomar. En välkänd källa till restoration eller återhämtning är grönska och natur. Så frågan i denna uppsats rör huruvida små grönområden i den täta staden kan verka restorativt på människorna som besöker dem. Som avgränsning har angivits urbana parker upp till 3000 kvadratmeter - pocket parks. Tre aspekter har varit särskilt tongivande i texten; dessa är a) staden och dess invånare b) stress och därtill relaterad ohälsa och c) upplevd trygghet i en urban park.

ABSTRACT

A lifelong interest in psychology and landscape architecture led the way to discussing two of today's big issues in the subjects, if they were to be studied together; positive psychology and sustainable city development. Everyone is facing stress now and then, and we are built to be able to cope with that. Even so, one of the single biggest reasons for sick leave of our time is stress- and related diagnosis. A well-known source of restoration and recuperation is green environments and nature. The issue debated in this paper is whether the small green places in the dense city could have a restorative effect on the people visiting them. As a limitation this paper is about parks that are up to 3000 square meters [approx. 32 300 sq. ft.] - pocket parks. Three aspects have been especially noticeable in this paper; a) the city and its inhabitants, b) stress and stressrelated disease and c) perceptions of safety in the urban park.

FÖRORD

Med ett mångårigt psykologiintresse i ryggen var ämnesavgränsningen självklar för mig när jag skulle sätta mig att skriva min kandidatuppsats i landskapsarkitektur. Allt från positiv psykologi till stadsplanering, från folkhälsovetenskap till urbana skogar, alla de begreppen stod att finna i mina första brainstorm-anteckningar. Så vilken var den röda tråden? Jag visste att jag ville skriva om något positivt - i betydelsen glädjande och stärkande. Vidare ville jag gärna få med det allmänna hälsotillståndet hos folket i den urbaniserade delen av världen. Jag ville visa möjligheter där andra kanske såg hinder, peka på förbättringar bland alla tråkiga nyheter. Miljöpsykologi mötte landskapsarkitektur. Jag hittade hem.

Personlig erfarenhet gav mig uppslaget att läsa på om utmattningssyndrom och utmattningsdepression, i dagligt tal kallat utmattning. Inte ett vidare positivt ämne, och inte heller kom jag över någon glädjande statistik. Men förhoppningen om en lösning, eller åtminstone en lindring, fanns där. Såsom läkarens motto; ibland bota, ofta lindra, alltid trösta. Vi har hört mycket om hur bra grönska ska vara för hälsan, även holistiskt sett. Stadsparker? Parker. Små parker? Pocket parks. Nu började jag närma mig min frågeställning. Kunde det finnas en liten chans till restoration på dessa ekologiskt och kanske psykologiskt närmast heliga platser, trots de tätbebyggda omgivningarna, otryggheten, människovimlet och trafiken? Fanns det fortfarande hopp för samtidsmänniskans mentala återhämtningsmöjligheter i närmiljön, hennes tillfälle och förmåga till avstressning i vardagen?

Kunde dessa miniparker vara små fickor av frihet?

INLEDNING

Stress och därtill hörande diagnoser benämns ofta som "den nya folksjukdomen" i västvärlden (Perski, 2002). Denna växande patientgrupp hamnar ofta i långdragna och kostsamma sjukskrivningar med stort lidande som följd. Förutom det självklara, exempelvis vila och motion, nämns ofta grönska som en nyckel till restoration (Ottosson & Grahn, 2008, Perski, 2002).

Den enskilda människans tillgång till natur varierar såväl kvalitativt som kvantitativt, beroende på bland annat livsstil, bostadsform och preferenser (Van der Berg, Hartig & Staats, 2007). Spannet sträcker sig från vild natur till rekreationsområde, urban skog, stor park, liten park - och slutligen pocket park. Alla urbana samhällen rymmer små grönskande ytor. I vissa fall en utpräglad minipark, ett försök att anlägga en riktig park men på begränsad yta, i andra fall platser som väntar på något annat, där naturen tillfälligt återtagit herraväldet.

Dessa stadens små vattenhål, urbaniseringens oaser, dessa gröna fickor - kan de hjälpa stadsbor i väst till mindre ohälsa? Sin litenhet till trots. För människor behöver bevisligen återhämtning och ju fler återhämtningsmöjligheter, desto bättre. Allt för att finna en stunds ro i tillvaron, vilket redan sankt Thomas av Aquinas argumenterade för:

"Kontemplationens absoluta primat över all verksamhet vilade i sista hand på övertygelsen att ingen skapelse av människohand i skönhet och sanning kunde jämföras med det naturliga och det kosmiska, dvs. med det som utan människans ingripande oförgämligt och oföränderligt består från evighet till evighet.

Denna eviga karaktär kan ådagaläggas för oss dödliga endast när vi hejdat alla rörelser, upphört med alla verksamheter och fullkomligt kommit till ro."

(Aquinas, 1270)

BAKGRUND

Den urbana människan

I takt med att befolkningsmängden ökar, ökar även befolkningstätheten och det urbana boendet. Vi lever i en i allt större omfattning urbaniserad värld. En av samtidens stora frågor är om stadsplanerare borde förtäta eller sprida ("*sprawl*") urbana områden (Frank, 2005). Flera studier visar att tätortsarealen har utökats i snabbare takt än folkmängden sedan mitten av 1900-talet. I exempelvis Lund ökade stadsytan per invånare med 75 % mellan åren 1962 och -87. Två av förklaringarna är ökad hushållssplittring och förhöjd bostadsstandard (Länsstyrelsen, 2001). I Europa har den dominerade taktiken för att reglera den så kallade *sprawl*-effekten varit att förtäta befintliga samhällen (van der Berg et al., 2007).

Det urbana levernet kan ge miljömässiga, sociala och ekonomiska fördelar, men kan samtidigt vara väldigt psykiskt påfrestande för människor. Stadsbor kämpar likt alla andra med att få vardagen att gå ihop; skillnaden är att de lever i en miljö som i sig utgör en stressfaktor (van der Berg et al., 2007). Med andra ord kan stadslivet per se bidra till en kronisk stressupplevelse.

Van der Berg och kollegor (2007) diskuterar i sin artikel den underliggande utmaningen; att konstruera och designa samhällen där balans råder mellan bebyggelsetäthet och tillgång till naturupplevelser för människorna som bor där. Författarna menar att förtätningen av städer gör att många Europeiska länder tvingas göra avkall på park- och grönområden i urbana miljöer. Kristensson (2003), poängterar dock att det enligt gällande svensk lagstiftning skall finnas tillräckligt stor friyta för den bostadsnära utemiljön. Vad "*tillräckligt stor*" innebär definieras dessvärre inte, enligt författaren. Ett fenomen som anammats för att skapa friytor och gröna platser i städerna är så kallade *pocket parks*. Eftersom en allmänt vedertagen definition för *pocket parks* saknas, används i den här uppsatsen den definition som Nordh och medarbetare använder (2009). De har klassat *urbana parker med en ytstorlek upp till 3000 kvadratmeter* som *pocket parks*.

Stress och återhämtning

Alla människor kommer under sin levnadstid att då och då befinna sig i stressfyllda situationer, inte minst stadsmänniskan (Perski, 2002). Dessa stressfyllda episoder är vi av naturen konstruerade att kunna hantera. I övrigt friska människor klarar i allmänhet av medelsvår stress under längre perioder och svår stress under kortare perioder (Ottosson & Grahn, 2008). I den här uppsatsen används Perskis definition av stress: "*Stress är ett tillstånd i vilket organismens balans mellan resurser och belastningar rubbas*" (2002, s. 41). Uppsatsens ämne rör återhämtning, vars definition följaktligen handlar om motsatsen. Alltså: stressåterhämtning, här synonymt med *restoration*, innebär människans medvetna eller omedvetna strävan att återvinna balansen mellan resurser och belastningar.

"Utifrån definitionen av stress som en obalans mellan belastning och resurser följer givetvis att ett underskott, men även ett

betydande överskott av resurser för att hantera de belastningar som organismen utsätts för kan leda till negativ stress. Båda extremerna kan leda till allvarliga stressrelaterade sjukdomar."

(Perski, 2002, s. 41.)

Utan en kanal för återhämtning kan kraftig stress leda till stort lidande och sjukdom för individen, såsom smärt- eller utmattningssyndrom, utmattningsdepressioner och/eller livskriser med svårt och ofta mycket långvariga problem som följd (Perski, 2002).

"(...) de förhöjda nivåerna av stresshormonet kortisol i kroppen och i hippocampus temporärt börjar förstöra kopplingarna mellan neroceller (dendriterna) i hippocampus – som står för utformandet av minnesintryck och för orienteringar i tid och rum."

(Perski, 2002, s. 96).

Eftersom problemen och sjukdomarna som uppstår ofta är psykologiskt betingade är det inte alltid lätt för individen att få hjälp med dagens medicinska medel. I många fall lider de drabbade i åtskilliga år av sina men från en utmattningsepisod eller utmattningsdepression, vissa är till och med så illa därän att det får anses lönlöst att inleda en aktiv terapi omedelbart vid insjuknandet – patienten kan må så pass dåligt att denna inte kan tillgodogöra sig någon form av aktiv rehabilitering (Perski, 2002). Istället satsar man då på att bringa ordning, struktur och lugn till den utsattes tillvaro – något som i många fall kan vara svårt för patienten att ta till sig, på grund av tillståndets själva natur (*ibid.*).

En livskris är ett mycket svårartat psykologiskt tillstånd, och det är inte alla som genomgår en sådan. Ändock fortsätter utmattningssjukskrivningarna att öka i Sverige (*ibid.*). För de som drabbas är läget kritiskt, och dessvärre är själva tillståndet som sådant en tung börda att bära. Kognitiva svårigheter samtidigt med svåra störningar i minnet, orienteringen och tidsuppfattningen leder till stort lidande för individen, minskad (oftast totalt utebliven) arbetsförmåga och det kan ta lång tid att trappa ned från stressen, även efter att man "gått in i väggen". Situationen förvärras därtill ytterligare av att krisen i sig orsakar mer stress för individen (Ottosson & Grahn, 2008, Perski, 2002).

Ottosson och Grahn (2008) argumenterar även för att de svåra påföljderna av akut och långvarig stress inte enbart gäller för individen själv, utan i förlängningen även för dess avkomma. De pekar exempelvis på djurförsök som har visat att möss som i ett tidigt utvecklingsstadium utsätts för svår stress kan få dramatiska men, i form av anomalier hos hjärnans utveckling (Ottosson & Grahn, 2008). Av den anledningen drar författarna slutsatsen att barn till extremt stressade föräldrar kan komma att lida även indirekt av föräldrarnas tillstånd, inte bara genom den stressade miljön i nuet utan även den som föregått förlösningen.

Naturen som återhämtningsplats

Att söka sig till naturen och det lugn och den tystnad som den innebär är för många en sätt att njuta av vardagen, att känna sig riktigt ledig. Inte alltför sällan hörs människor tala om att de vill skaffa en hund för att komma ut lite oftare. Det finns en djupt rotad längtan efter natur inom de flesta människor. Under de senaste två decennierna har forskningen, särskilt inom miljöpsykologin, pekat på att det finns kopplingar mellan vilken miljö man vistas i och det psykosociala välmåendet. Man har funnit att naturliknande omgivningar ger bättre mental återhämtning än så kallade byggda miljöer (Lisberg Jensen, 2008). Det är detta område som undersöks här.

Den här uppsatsen strävar efter att diskutera om små pocket parks i städerna kan uppfylla människors begär och behov av grönska i vardagen, om de så att säga är tillräckliga för ändamålet. Forskningen inom det här området genomfördes tidigare uppdelat mellan skilda discipliner, såsom medicin, miljöpsykologi och senare landskapsarkitektur. På senare år har en mer tvärvetenskaplig attityd tillämpats på mycket av svensk forskning och det här studieområdet är inget undantag (Lisberg Jensen, 2008). Carver, Timperio och Craaford (2008) hävdar att en tvärvetenskaplig utgångspunkt kan komma att krävas om dataintressenterna kommer från flera olika forskningsområden. Discipliner som psykologi, folkhälsa, transport, stadsplanering och skadeprevention är möjliga aktörer. Det kan idag tyckas som en självklarhet att studera ämnet på detta vis, men det har alltså inte alltid varit så. Denna uppsats har sin bas i landskapsarkitekturen, men med en tydlig tvärvetenskaplig vinkel där psykologi (framförallt miljö- och positiv-) är tongivande.

I allt fler studier utpekas naturkontakt som en tillgång när det gäller att främja restoration och stressåterhämtning hos människor (van der Berg et al., 2007). Tonvikten i det här fallet gäller alltså inte om det över huvud taget är restaurativt med natur, utan om just pocket parks kan ha den effekten, trots sina i många fall begränsade naturlikheter. Flertalet undersökningar visar också på att vistelse i ute- eller naturmiljö har positiv verkan på stress (Lisberg Jensen, 2008). Samma författare tillägger att naturvistelser kan ge såväl fysiska som mentala fördelar då individen utsätts för stress, emedan det kan ge sänkt blodtryck samt förbättrad koncentrationsförmåga. Rehabilitering och återhämtning från sjukdom och utmattningsdepression får särskilt goda effekter i gröna miljöer (*ibid.*).

Van der Berg och medarbetare (2007) fann att vistelse i en miljö som inte ställer krav på vad som kallas riktad uppmärksamhet ("*direct attention*"), gör att en stressad eller utmattad person ges tillfälle att återfå sina krafter. Genom denna välbehövda paus i anspänningen ökas individens framtida prestationsförmåga när det kommer till riktad uppmärksamhet efter den mentala vila som naturen erbjuder.

Grön återhämtning är inte bara något för glesbygdsbon eller den som redan flitigt vistas i naturlika miljöer. Tvärtom visar undersökningar att även stadsbor som befinner sig i ett tillstånd där de behöver återhämtning söker sig till naturen och grönskan. Van der Berg och medarbetare (2007) betraktar detta som ett tecken på att naturupplevelser hör till människans basala behov, och därmed inte ett behov eller

en längtan som förvärvats genom exempelvis uppväxt- eller boendemiljön. Författarna pekar dessutom på att det generellt sett är så att människor föredrar tanken på att promenera en timme i skogen framför att promenera en timme i en stadskärna.

Nordh, Hagerhall & Holmqvist (publikation under tryckning) har genomfört en studie i vilken studenter ($n = 33$) ombads föreställa sig vara i behov av mental restoration. Därpå visades studenterna 38 olika bilder på små urbana parker under tio sekunder vardera. Dessa parker var inte större än ett genomsnittligt stadskvarter, de var samtliga öppna för allmänheten och var centralt belägna. Under tiden de betraktade bilderna registerades deras ögons rörelsemönster för att se vilka element som fångade blicken längst. De element som betraktades längst var i första hand träd, i andra hand bänkar och buskar. Författarna diskuterar därefter relationen mellan vad studenterna betraktat längst och sannolikheten för restoration vid kontakt med berörda element. Både positiva och negativa korrelationer fanns. Exempelvis nämns att ju längre en försöksperson betraktade gräs, desto högre värde gavs gräset som återhämtningsplats. Träd å andra sidan, gavs motsvarande negativ korrelation; ju längre en student tittade på trädet, desto mindre ansågs trädet kunna bidra till restoration.

Det är sedan länge känt att grönskande och naturliknande miljöer har en lugnande och läkande effekt på människor som lider av stress, depression och utmattning (Ottoosson & Grahn, 2008). Van der Berg och medarbetare menar att naturen rentav kan ha en placeboeffekt. De skriver att "det förefaller vara så att människor i urbaniserade samhällen ofta har föreställningen att kontakt med naturen fungerar restorativt från stress och utmattning, samt förbättrar deras hälsa och välbefinnande" (van der Berg et al., 2007, s 83).

Hartig och medarbetare (2003) genomförde ett test där totalt fyra testgrupper ingick. Testpersonerna ($n = 112$) delades in i två grupper där hälften fick till uppgift att köra bil till testområdet precis innan testet skulle genomföras (naturlig stressfaktor), medan den andra halvan sattes att genomföra ett koncentrationskrävande prov precis före testet (manipulerad stressfaktor). Nästa gruppindelning var att hälften från varje grupp fick promenera i urban miljö under testet medan den andra halvan fick promenera i ett naturreservat. Författarna upptäckte att människors blodtryck förbättras markant vid promenad i ett naturreservat kontra promenad i en urban miljö. De fann även att positiva affekter (exempelvis glädje) ökade, medan negativa affekter (såsom exempelvis aggression) minskade under och efter en promenad i naturmiljö. Efter en promenad i urban miljö var effekten den rakt motsatta, det vill säga positiva affekter minskade och negativa affekter ökade. Dessa resultat förstärktes om testpersonerna inte genomfört ett koncentrationskrävande prov före mätningen.

Att uppleva natur har en kraftfull påverkan på rehabiliteringen hos människor i svår kris (Ottoosson & Grahn, 2008). Författarna fann även att det är naturen i sig som är den läkande faktorn, inte exempelvis den fysiska aktiviteten i form av promenader eller dylikt, som skapar en förbättrad koncentrationsförmåga. Alltså kan rullstolsburna människor gagnas lika mycket av vistelse i naturlika miljöer som

gående (Ottosson & Grahn, 2008). Till saken hör även hur pass allvarligt utmattade individerna är, samt den placeboöverkan som naturen i vissa situationer kan ha på människor. Se vidare under resultat och diskussion.

Özgüner (2011) genomförde en enkätundersökning ($n = 300$) rörande allmänna attityder till urbana parker i typisk turkisk kulturell kontext. Undersökningen genomfördes i två stora parker i Isparta, Turkiet och resultatet gav intressanta data. Turkar använder mestadels urbana parker för passiv rekreation, såsom picknick, vila och avslappning. Detta skiljer sig från andra länder i västvärlden, där urbana parker oftare används till både aktiv och passiv rekreation, såsom exempelvis promenader, hundrastning, sportaktiviteter och träning. Nyttjandet av urbana parker för barnens skull och för att få lugn och ro var vanliga orsaker i Turkiet, liksom i många andra länder. En annan signifikant skillnad i användandet av urbana parker hos turkar till skillnad från andra nationaliteter var deras vana att besöka parkerna i grupp. Det kan vara en grupp vänner, familj eller grannar. Detta visar på den kollektivistiska samhällskulturen hos turkar jämfört med många andra västerlänningar.

Trygghet som viktig grundpelare för återhämtning

Det kan tyckas säga sig självt att det är svårt att koppla av och finna återhämtning i en osäker eller otrygg miljö. Därmed är en viktig aspekt av parkanvändande i allmänhet - och användning av urbana parker med mycket folk i synnerhet - just detta: tryggheten. I den gamla klassiska behovstrappan, skapad av Abraham Maslow 1962, finns tryggheten representerad redan på nivå två. Trappan är uppbyggd på följande sätt: På nivå ett finns kroppsliga behov, på nivå två behovet av trygghet, tre visar behovet av kärlek och gemenskap, nivå fyra behovet av uppskattning och den femte och sista nivån representerar behovet av självförverkligande (*ibid.*).

Upplever människan ingen någon grundläggande trygghet kan inte känslor av tillhörighet komma fram. Speciellt under särskilda omständigheter; då individen exempelvis vårdas på sjukhus eller på annat sätt befinner sig i psykologiskt underläge, är denna känslig för upplevelser av undermålig trygghet (Ulrich et al., 1991).

Özgüner (2011) som forskat på användning av urbana parker i Turkiet fann att det bland turkar finns en mycket starkare trygghetskänsla när det gäller parkanvändandet. Detta särskiljer turkarna från andra kulturer i västvärlden och gjorde Özgüners studie särskilt intressant för andra forskare. Författaren menar att trygghetskänslan hos turkarna till stor del förklaras av att de a) besöker parker i grupp istället för individuellt som i övriga västvärlden, samt att parkbesökarna b) såg en trygghet i att parken patrullerades av polis och slutligen c) att där fanns många andra parkbesökare.

Likaledes finner Komitova, Mattsson, Johansson och Eriksson (2005) att kombinationen mellan sociala kontakter och en fysiskt stimulerande miljö främjar upplevelsen av trygghet, vilket skulle kunna vara en viktig del av rehabilitering för exempelvis hjärnskadade patienter.

Wood et al. (2008) konstaterar att kön, inkomst och bostadstyp är avgörande för individens känsla av trygghet, efter justeringar efter andra demografiska faktorer. Exempelvis rapporterade boende i väl förvaltade förorter upp till 10 % starkare trygghetskänsla än boende i illa förvaltade förorter. Författarna menar att ett väl förvaltad bostadsområde kan skapa större trygghetskänslor än ett illa förvaltad, vilket leder till en ökning av socialt kapital (Kristensson, 2008, Wood et al., 2008). Wood och medarbetare fann också att relationen mellan socialt kapital och upplevd trygghet var positiv, det vill säga individer som rapporterade ett starkt socialt kapital rapporterar även höga värden i trygghetskänsla.

I samma studie undersöktes om ett urval av vad författarna kallar destinationer ("destinations") i omgivningarna kunde påverka tryggheten. De undersökta destinationerna var a) skola, b) busshållplats, c) butik, d) park och e) brevlåda. Wood och medarbetare konstaterar att fler nära destinationer inte nödvändigtvis innebar ökad trygghet. Istället antas det vara kvaliteten på destinationerna snarare än kvantiteten som avgör. Således upplever boende i ett område större känsla av trygghet om de har nära till en bra skola än om de har nära till en mindre bra skola plus en mindre bra butik. Den enda faktor som är direkt associerad med känslor av trygghet var närheten till en brevlåda (ibid.). Sammanfattningsvis menar de att en förbättrad skötsel av bostadsområdet, samt en kvalitetsökning av destinationerna i omgivningen kan leda till ökad trygghet i ett område. Detta, anser författarna, är av stor vikt även ekonomiskt, då det är ett relationssamband som är en potentiell hälsofrämjare i samhället (ibid.).

En annan viktig hälsofrämjare är fysisk aktivitet, något som Carver och medarbetare nämner i sin studie från 2008:

"Tillgänglig data skulle kunna visa på att korta transportsträckor och fysisk aktivitet bland barn i grannskapet är relaterade till avsaknaden av grannskapstrygghet. Det råder en direkt och påtaglig avsaknad av empiriska studier som utforskar förhållandet mellan specifika aspekter hos grannskapstrygghet och barns fysiska aktivitet."

(Carver, Timperio & Crawford, 2008, s. 224.)

Trygghet finns i många skepnader, allt från fysisk trygghet där risk för överfall eller farlig trafik är reducerad, till mental trygghet där en människa känner sig så pass avslappnad att stressåterhämtning kan uppstå (McCormack, Rock, Toohey & Hignell, 2010). Föräldrar kan exempelvis uppleva trygghet i form av att man kan släppa barnen utan att behöva oroa sig för trafikolyckor, att barnen inte kommer att hitta kanyler i buskarna eller bli attackerade av lösspringande hundar (Goffard, 2010; McCormack et al., 2010).

MÅL OCH SYFTE

Syftet med arbetet är att diskutera om pocket parks kan ha en restorativ verkan på stressutsatta människor. Vidare är syftet att finna ut vilka kvaliteter som i sådana fall är särskilt viktiga i stresshanteringssyfte vid utformning av en pocket park. Målet är att skapa ett diskussionsunderlag för att stadsplanerare och dylika aktörer för att dessa ska kunna utnyttja pocket parks fulla potential som restorativa organ i en urban miljö. Det rör framförallt mental, men även fysisk återhämtning och både brukare som aktivt nyttjar parken (t.ex. sitter på bänkar eller promenerar i parken) och de som enbart passerar förbi eller betraktar den. Trygghet kommer också att behandlas som en central aspekt. För att uppnå syftet kommer en litteraturanlys att genomföras enligt nedan.

Frågeställning

Kan pocket parks ha en restorativ effekt på människor i urbana miljöer?

På grund av det omfattande ämnet för en uppsats av detta format, har enbart en frågeställning använts. Olika aspekter som tangerar frågeställningen har diskuterats och ett öppet, forskande sinne har använts genomgående under arbetet.

MATERIAL OCH METOD

Källmaterialet är vetenskapliga artiklar och metoden en litterär analys kring frågeställningen: "kan pocket parks ha en restorativ effekt på människor i urbana miljöer?". Artiklarna som är knutna till denna uppsats är av varierande ålder, med merparten publicerade under 2000-talet och ett fåtal som är äldre.

Sökningar har utförts i följande databaser: PubMed, PsycINFO, Science Direct, Google Scholar, Scopus och Web of Knowledge. Utöver sökning i databaser har sökning i använda artiklars referenslistor genomförts.

Sökord som använts är: pocket park, urban park, stress, restorative effects, stress recovery, safety, perceived safety, utformning och qualities.

Begreppsdefinitioner

Pocket park

Park som är mindre än 3000 kvadratmeter och som är belägen inom urbant område. (Efter Nordh et al., 2009.)

Stress

Ett tillstånd i vilket organismens eller individens jämvikt mellan resurser och påfrestningar blir obalanserad. (Efter Perski, 2002.)

Stressåterhämtning, här synonymt med *restoration*

Människans medvetna eller omedvetna strävan att återvinna balansen mellan belastningar och resurser (Perski, 2002).

RESULTAT OCH DISKUSSION

Det har konstaterats att mänskligheten utsätts för stress, och att stadsbor i västvärlden är särskilt utsatta (Perski, 2002, Van der Berg et al., 2007). Därtill har det visat sig att gröna miljöer fungerar avstressande och restorativt på människor i olika situationer, men framförallt på stressade, sjuka eller människor i kris (Ottosson & Grahn, 2008 mfl). Pocket parks har framhållits som en modern variant på naturkontakt i urbana miljöer (Lisberg Jensen, 2008, van der Berg et al., 2007). Nedan diskuteras pocket parks möjligheter som restorativt organ, deras egenskaper och effekter jämfört med andra former av grönska, utformningen av dem, samt trygghetsaspekter.

Potentialen hos pocket parks

Människor behöver fortfarande finna källor till restoration, även de som bor i de moderna, tätbebyggda städerna. Att grönska är hälsofrämjande har vi känt till i långa tider, frågan som belyses i denna uppsats är huruvida parker som är mindre än eller lika med 3000 kvadratmeter kan fungera restorativt, sin begränsade omfattning till trots.

Emellanåt hörs röster höjas som påpekar att människans längtan efter naturen blott är anti-urbant eller överdrivet romantiskt, framförallt från förespråkare för den täta stadsmodellen. En önskan hos människan att söka sig till de grönskande förorterna anses vara tecken på en alltför glorifierad bild av livet på landet (van der Berg et al., 2007). Så som författarna mycket klart uttrycker det så är den starka önskan efter resurseffektivitet, ekonomisk hållbarhet och förmågan att erbjuda hög livskvalitet i en stad en universell strävan. Men huvudfokus i stadsbyggardebatten anser jag borde vara de levande tingens rätt. Människorna, djuren och grönskan som finns i staden kräver fungerande habitat och omständigheter för att inte falla till föga. Och en stad utan någon av dessa tre levande aspekter blir en, i min mening, död stad. På min sida har jag allt mer miljöpsykologisk forskning som visar att naturkontakt fyller en viktig anpassningsfunktion, nämligen psykologisk restoration. Detta gör att planerarnas nya utmaning blir att inkorporera tillräckligt med grönska för att framtidens städer ska bli hållbara även ur ett psykologiskt perspektiv (Kristensson, 2008, Ulrich et al., 1991, van den Berg et al, 2007). Chiesura (2003) slår huvudet på spiken och talar om människan i ett mer holistiskt perspektiv. Författaren talar om en modern, västerländsk människa som kommit upp sig en bit på Maslows behovstrappa:

"... the experience of nature in urban environment is source of positive feelings and beneficial services, which fulfill important immaterial and non-consumptive human needs."

(Chiesura, 2003, s. 129)

I van der Berg och medarbetares experiment från 2007 befanns positiva affekter öka hos försökspersoner som promenerat i naturlig miljö, samtidigt som negativa

affekter minskade. Mönstret var det rakt motsatta för försökspersoner som promenerat i urban miljö. Generellt sett stödjer författarnas experiment "den allmänna uppfattningen att naturlika omgivningar på ett bättre sätt underlättar människans psykologiska återhämtning, än vad byggda miljöer utan natur gör" (van der Berg et al., 2007, s. 87.).

Ottosson och Grahn (2008) hävdar att det är naturvistelse och inte egentligen fysisk aktivitet som främjar den koncentrationsförmåga och de positiva affekter som andra författare nämner (Hull IV, 1991, Lisberg Jensen, 2008, van der Berg et al., 2007). Hull IV (1992) pekar också på att aktiv vistelse i naturlika miljöer har en större hälsoförbättrande verkan än passiv vistelse i dito omgivningar. Således menar de att exempelvis rullstolsburna skulle gagnas lika mycket av vistelse i natur som icke rullstolsburna. Samtidigt förespråkas i största allmänhet fysisk aktivitet, vilket torde innebära att en promenad är betydligt mer givande i återhämtningssyfte än vad passivitet i naturen är. Själv är jag beredd att tro att det beror på var individen befinner sig i stressnivå. I de fall individen är svårt stressad eller i kris, är kanske en passiv naturupplevelse mer välgörande än en aktiv. En så pass utsatt individ kanske behöver vila, fysisk och mental, mer än något annat just för stunden.

Att ta sig en promenad har ett kraftfullt rehabiliterande inflytande på krisutsatta individer, även om det inte är riktigt så effektivt som en fullfjädrad naturupplevelse (Ottosson & Grahn, 2008). Positiva humörförändringar var större vid fysisk aktivitet i naturlig miljö än vid passiv vistelse i naturlig miljö. Dock fann författaren att den hälsofrämjande utvecklingen retarderade och stannade upp efter ungefär 30 minuters utevistelse. Förklaringen, som artikelförfattaren ser det, är den trötthet som uppstår efter cirka en halvtimmes utevistelse eller fysisk aktivitet. Jag vågar påstå, att även om den trötthet som upplevs efter en halvtimmes utevistelse är en skön trötthet, så kan den knappast vara ändamålsenlig om den exempelvis består i en promenad på lunchen, eftersom arbetet väntar så snart lunchrasten är förbi. Hull IV skriver att lejonparten av, om inte hela, förändringen i sinnesstämning äger rum under de första minuterna av parkvistelsen, vilket lämnar ett intressant fält för pocket parks att fylla. Denna omedelbara positiva förändring i människors mående ser författaren som ett tungt argument för att förespråka urbana parker och liknande gröna miljöer för allmänheten och jag är ivrig att hålla med. Särskilt nämner Hull IV sjukhusområden, skolgårdar och kontorsområden som viktiga punkter för utveckling av urbana parker (*ibid.*). Hos samtliga av dessa platser, liksom så många andra i den moderna västvärlden, är det korta små pauser som människorna har till sitt förfogande.

Hull IV (1992) menar att aktiva respektive passiva brukare i en park uppfattar parken olika. Även om passiva brukare får mindre utdelning av parkvistelsen är den dock långt ifrån försumbar; till och med att titta på grönska genom ett fönster ger en liten snabb humörförbättring (Hull IV, 1992). Genom dessa mikropauser argumenterar författaren för att det kan vara värdefullt att anlägga parker där stressade människor kan förväntas passera, exempelvis tågstationer, fängelser, skolor och gator. Experiment med blodtrycksmätningar visar också på vikten av det passiva

erhållandet av natur; genom att se på grönska genom ett fönster eller att promenera förbi den (van der Berg et al., 2007).

Nordh et al. (under tryckning) menar i sin studie att de objekt som försökspersonerna betraktade längst på foton av pocket parks var träd, buskar och bänkar. Författarna drar slutsatsen att försökspersonerna begripit uppgiften, då dessa ofta höll blicken fäst vid bänkar. Därmed ansågs försökspersonerna föreställa sig att sitta på bänkarna för att återhämta sig, något som i sin tur avgjorde att pocket parks kan ha en restorativ effekt. De fann även en stark negativ korrelation mellan betraktelsetiden av träd samt buskskikt och sannolikheten till återhämtning, det vill säga att försökspersoner som gav låga återhämtningsvärden till buskar och träd spenderade längre tid med att betrakta dessa element. Dessa data var också delvis avhängiga av hur många träd och buskar bilden innehöll (*ibid*).

Vuxna stadsbor idag spenderar större delen av sin vakna tid inomhus. Detta gör att utsikt från fönster eller korta möten med natur blir särskilt viktiga i byggda miljöer. Att titta ut på ett träd genom ett fönster eller att passera genom en park på väg till jobbet skapar en mikrorestorativ effekt, vilken kan avbryta en upptrappning av stress och på så vis hejda individen från att utveckla kronisk stress (Kristensson, 2003, van der Berg et al., 2007). Därutöver skriver författarna att dessa korta restorativa effekter kan ackumuleras och på så vis ge hälsofördelar och verka främjande även på sikt. Dessa och tidigare nämnda fynd gör att jag vågar påstå att pocket parks kan ha en främjande inverkan på människors utsikter till restoration, med vissa förutsättningar enligt nedan. Att effekten av grönska mattas av efter ungefär trettio minuters utevistelse visar också på att även små gröna ytor kan ha god potential till återhämtning för människor.

Pocket parks kontra andra former av grönska

Såväl *förväntan* att uppnå mental restoration, samt själva det naturliga *behovet* av mental återhämtning spelar roll i människors tendens att föredra naturlika framför urbana miljöer. Detta rör således de förväntningar individer har att naturen ska hjälpa till med återhämtningen, och inte människans förtröstan och tilltro till vetenskapliga fakta. Alltså närmast en placeboeffekt. Frågan blir därigenom om dessa förväntningar infrias när det väl kommer till kritan (van der Berg et al., 2007). Av särskilt vidare forskningsintresse med utgångspunkt från denna uppsats är om människor förväntar sig uppnå restoration med hjälp av pocket parks. Detta spänner emellertid över ett bredare spektrum än denna text har möjlighet att innefatta. Sannolikheten till restoration korrelerar positivt med individens attityd till att ta en promenad i den givna miljön – urban eller naturlig/naturlik. Korrelationen mellan attityd och restoration i olika miljöer är stark, med andra ord uppnår individen större återhämtning om denne förväntar sig större återhämtning. Återigen kan naturupplevelser alltså ha en placeboliknande verkan (van der Berg et al., 2007). Ulrich et al. fann att människor återhämtar sig mycket snabbare i naturlika miljöer än i miljöer med mycket trafik eller med mycket folk (1991). Dock höll deras hypotes om att "ju mer naturligt ett område är, desto bättre fungerar återhämtningen" inte. De upptäckte nämligen att människor återhämtade sig bättre i en hårt trafikerad miljö

än en lätt trafikerad miljö. Detsamma gällde platser med lite folk respektive mycket folk, där var återhämtningen också något bättre bland de med riktigt mycket folk. Författarna spekulerar dock inte i bakgrunden till resultaten (Ulrich et al., 1991). Ett resultat de däremot reflekterar nogsamt kring är deras upptäckt att naturlika men inte urbana omgivningar stimulerar det parasympatiska nervsystemet, vilket bland annat fyller en funktion vid återskapande av mental energi (*ibid.*). De parametrar som framförallt påverkats enligt självskattningsstudien de genomförde var att naturen reglerade rädsla, aggression och positiva affekter bättre än trafik- eller folktät miljö. Det var till och med så att försökspersonerna rapporterade högre värden på positiva affekter efter stressåterhämtning i naturlig miljö jämfört med före själva stressincidenten. Aggression och ilska sjönk som bäst i naturlig miljö och som sämst i folktäta omgivningar. Några orsakssamband lämnas inte av författarna (*ibid.*). Sammanfattningsvis fann de att människor återhämtade sig snabbare och mer fullständigt vid återhämtning i naturlika miljöer kontra trafikerade eller folktäta miljöer.

Min konklusion av ovanstående material är att pocket parks kan ha restaurativa effekter i mikroskala, vilka som sagt kan ackumuleras till en större och mer långtidsverkande hälsoförändring. Pocket parks har en begränsad förmåga att skapa känslan av naturlighet eller naturlighet på grund av sin ringa storlek, men samtidigt kan en liten park med gott bullerskydd och god planering ha en betydande positiv inverkan på sin omgivning. Det är min uppfattning att små parker kan ha små, men betydelsefulla, effekter på människors humör och mående.

Den trygga parken

Kanhända har den mediala uppmärksamheten kring otrygghet i parker, såsom exempelvis rån- och våldsbrott, givit allmänna parker ett oförtjänt dåligt rykte (Schroeder & Anderson, 1984). Samtidigt är det enligt min mening någorlunda självklart att avslappning och återhämtning knappast kan äga rum i lägen då individen känner sig hotad eller på annat sätt otrygg. Det är oklart i vilken utsträckning trygghetsupplevelser formas av influenser såsom kriminell statistik, medial uppmärksamhet, trafikförhållanden, trender, socialt slitage såsom exempelvis graffiti eller förekomsten av hemlösa eller alkoholister. Sådan forskning skulle kunna vara av stor vikt för folkhälsointerventioner så att dessa data går att applicera på parker och urbana miljöer (Carver et al. 2008).

Såsom Özgüners (2011) forskning visar finns det också kulturella skillnader i hur trygg eller otrygg parkbesökaren känner sig. De turkar som svarat på Özgüners enkät kände sig relativt trygga i parkmiljön, sannolikt beroende på att de dels besökte den i grupp, dels att det fanns många andra människor på plats och dels för att parkerna patrullerades av polis. Van der Berg och medarbetare (2007) fann dessutom tydliga könsskillnader vad det gäller upplevelsen av trygghet i utemiljön. Pojkar kände sig tryggare och säkrare än flickor och upplevde i större utsträckning sina grannar som sammanlänkade i ett sammanhang. Flickor, däremot, hade generellt ett svagare band med omgivningarna närmast sin bostad och upplevde mer otrygghet i sin närmiljö.

Att ha tillgång till natur i vardagen kan ha en bufferteffekt på människors mentala status. Detta även om upplevelserna är del av det förgångna. Individer med många erfarenheter av natur är mindre benägna att påverkas svårt av sin kris än individer med få naturerfarenheter (Ottosson & Grahn, 2008). Författarna menar att naturens funktion för människors mentala ohälsa är som botemedel, stötttesten, resurs eller katalysator. Dock menar de att dessa positiva effekter inte fungerar såvida individen inte känner sig trygg i den berörda miljön, *"To be receptive, one must be secure."* (Ottosson & Grahn, 2008, s. 66).

En skattningsstudie av fotografier fann att de egenskaper som karaktäriserar en trygg park är dels god sikt och dels utvecklade parkegenskaper, såsom uppväxta träd och väl etablerad vegetation (Schroeder & Anderson, 1984). De parktyper som undersökts är a) små centralt belägna parker, b) grannskapsparker, c) större parker invid sjöar, d) ett antal olika skogkantade stigar samt e) picknickområden. Samma studie fann också att en aspekt som var särskilt viktig för trygghetskänslan var att parken skulle vara utrustad med telefonkiosk. Detta är emellertid en generationsfråga; i dagsläget är det rimligt att anta att majoriteten av parkbesökarna bär egna mobiltelefoner eller åtminstone har lätt att få låna en av en medbesökare. Schroeder och Anderson fann även att korrelationen mellan god estetik och trygghetskänsla i parker är låg (1984). Dock ansågs de sig finna ett par olika lösningar på detta problem; dels att använda fenomenet utvecklade parkegenskaper och dels att se till att hålla ett rimligt avstånd mellan hur långt man ser från ett mer skogliknande parti. Uppstammade träd och ett begränsat buskskikt föreslås i studien (ibid.). Därtill tillägger författarna att det inte enbart hänger på hur parken och dess element är utformade. Vid bedömning av trygghetskänsla hos en plats lägger människor stor vikt på de direkta omgivningarna.

Utformning för återhämtning

Människorna blir allt fler, stressen alltmer utbredd och trångboddheten en stundande faktum. Således råder det inga tvivel om att det finns ett växande behov av trygga återhämtningsplatser i städerna (Schroeder & Anderson, 1984, Ulrich et al., 1991, Wood et al., 2008). Med olika utgångspunkt har flera författare funnit ett gemensamt perspektiv på vad som är en lyckad lösning; en väletablerad, noggrant skött park med god översikt tycks vara den ultimata lösningen. Med väletablerad menas tydliga parkkaraktärer, framförallt i form av uppvuxna träd eller formklippta buskar. Därutöver premieras goda kommunikationsmöjligheter, såsom tillgång till telefon, brevlåda och busshållplats (Schroeder & Anderson, 1984, Ulrich et al., 1991). Schroeder och Andersons upptäckt att tillgång till telefon premierades som en trygghets- eller bekvämlighetsaspekt anser jag att läsaren får ta med en nypa salt. Jag hävdar att det går att anta, idag 2012, att antingen individen själv eller andra parkbesökare bär mobiltelefon. Då författarnas artikel är publicerad 1984 är det emellertid fullt förståeligt att tillgång till telefonkiosk anses vara en fördel för en park, eftersom bruket av privat mobiltelefoni får anses klart mindre på åttiotalet än i dagsläget.

Schroeder och Anderson som fokuserar särskilt på utformningen av trygga parker för återhämtning, pekar på att det är av vikt att designa parker som merparten av

besökarna finner trygga och vackra. Samtidigt söker de tillfredsställa besökare som är av annan åsikt än den allmänna. Det kan säkerligen vara av intresse att göra så många besökare som möjligt nöjda, men jag håller det för troligt att många kommuner och parkanläggare kommer att välja att tillfredsställa den stora massan. Om inte annat av ekonomiska skäl (Schroeder & Anderson, 1984, Ulrich et al., 1991, Wood et al., 2008).

Efter djurförsök på råttor med (experimentellt framkallade) hjärnskador har forskare funnit att de individer som hade tillgång till både en rik miljö ("*enriched environment*") och social samvaro var de som uppnådde bäst återbildning av hjärnceller (Komitova, Mattsson, Johansson & Eriksson, 2005). Att få tillfälle till sociala kontakter ansåg forskarna också visade en signifikant positiv effekt. Även fysiska och kognitiva utmaningar verkade stimulerande på råttornas fysiska rehabilitering. I min mening låter dessa fynd självklara och rimliga, och jag ser ingen grund till att ifrågasätta dem. Mår en individ dåligt, må det vara en råtta eller en människa, låter det i mina öron ändamålsenligt med lagom stimulans och gott sällskap, än sensorisk och social isolering.

Parallellt med dessa fynd konstaterar Lisberg Jensen (2008) att ett antal studier visar att vissa karakteristika i utemiljön i särskilt hög grad attraherar människor till utevistelser. Författaren fastslår vidare att en omedelbar närhet till gröna miljöer är avgörande för om människor nyttjar dem ofta. Här inverkar också näraturens fysiska utformning, övriga tillgänglighet och karaktär. Biologisk mångfald uppskattas, men inte så att större variation som sådan ger en mer positiv upplevelse. En viss överblick och en viss grad av skötsel är viktig för att näraturen ska betraktas som lockande (*ibid.*). Jag vågar sammanfatta det till att välskötta parker som ligger nära till hands, alternativt är många till antalet, och som har ett rimligt mått av artrikedom, är ett eftersträvarsvärt mål för planerare. Detta tycks vara receptet på parker som används flitigt, som fungerar restaurativt och stimulerande och som därtill uppskattas - emotionellt, estetiskt, undermedvetet eller medvetet - för sin utformnings skull.

Som tidigare nämnt finner Ulrich et al. (1991) i sin undersökning att människor återhämtar sig bättre i en tungt trafikerad omgivning än i en lätt trafikerad dito. De hävdar också att det även gällde platser med lite respektive mycket folk. Här är det lätt att förledas av de stora namnen bakom forskningen, men jag är beredd att tro att en restoration i egentlig mening inte äger rum. Snarare är det ett uteblivet förvärrande av stresssymptomen som sker. Författarna själva faller dock inga sådana kommentarer eller kritik kring sitt eget arbete, utöver att de pekar på att återhämtningen blev mer fullständig då försökspersonerna vistades i naturliga jämfört med byggda miljöer (Ulrich et al., 1991).

van der Berg et al. (2007) menar i sin slutdiskussion att vad framtidens stadsplanerare borde satsa på design och planeringslösningar som kombinerar fördelarna med den täta stadens hållbarhet, utan att behöva skära ned på människors behov av gröna platser till tillflyktsort och plats för återhämtning. Det samklingar väl med det svenska direktivet att det skall finnas "tillräckligt" med yta för boende i

städerna (Kristensson, 2003). Det skulle gå att argumentera för tydligare regler för den här typen av riktlinjer. Ett exempel är dagisgårdar där somliga känns mycket ostimulerande och torftiga. Funnes bestämmelser för friytor för stadsbor torde ju dessa gälla även barnen, varpå dessa skulle få en bättre tillgång till grönytor nära sin vistelseort.

Än så länge saknas, enligt van der Berg et al (2007), tillräckligt med forskning på området för att kunna ge detaljerade instruktioner kring hur pocket parks skall utformas för att ge maximal restoration.

Den som bor nära ett grönområde, ofta vistas där och känner sig hemma och rör på sig, befinner sig i en positiv spiral i fråga om fysisk aktivitet, utevistelse samt fysisk och mental hälsa. Delar av befolkningen befinner sig däremot i motsvarande negativa spiral, med långt till grönområden eller bristande tillgänglighet, liten kunskap om naturen, främlingskänsla, utanförskap, fysisk inaktivitet och stress. Ett mål för forskningen vore att studera vilka faktorer som särskilt skulle motivera och hjälpa de här grupperna till mer aktivitet och till större kunskap om närnaturen (Lisberg Jensen, 2008, s. 27).

Än är kunskapen inom området otillräcklig för att översätta vetenskapliga upptäckter till detaljerade handlingsplaner för design och stadsplanering. I synnerhet finns allt för lite data om styrkan i relationssamband, möjliga gruppskillnader och de spatiala förhållandena (storlek, typ och layout av gröna platser) för att kunna påvisa hälsofrämjande effekter av närnatur eller lokala omgivningar (van der Berg et al., 2007).

KÄLL- OCH METODKRITIK

Eftersom ett material, oavsett typ, aldrig kan studeras utan att beakta antalet potentiella felmarginaler, är det av särskild vikt i en uppsats som denna att nämna något om käll- och metodkritik. Då metoden i denna uppsats är en analys av vetenskapliga artiklar och böcker inom det berörda området restoration och pocket parks, blev det funna antalet artiklar i sig relativt begränsat. Flera av artiklarna ligger en bit utanför fokusområdet, men med någon del som tangerar eller knyter an till det behandlade ämnet. Därför kan referenslistan förefalla lång, samtidigt som det är i den som den största kritiken hamnar.

En annan sak att anmärka på kan tänkas vara frågeställningen. Enligt universitetslektor Per Lindström på Mälardalens högskola (personlig kommunikation 7 november 2005) är intern konsistens av särskild vikt då det gäller ett referat eller en diskussion inom ett ämne som författaren själv inte bedriver empiriska studier inom. Intern konsistens innebär att en artikel- eller uppsatsförfattare inte ska förlita sig på en enstaka fråga, utan hellre ställa flera liknande frågor på samma område. Detta gäller främst vid mätning av komplexa eller abstrakta ting som exempelvis attityder eller hälsa, såsom i den här uppsatsen. I texten sammanställs sedan alla frågor till ett så kallat index. Rapporten ska med andra ord ge svar på indexet, men även noggrant presentera alla de frågor man ställt kring ämnet (Lindström, 2004, Ogawa, 2005). Låg intern konsistens riskerar att leda till systematiska felkällor och/eller låg validitet i arbetet. Hög validitet kännetecknas av att forskningen givit svar på den ställda frågan. På detta hänger således rapportens hela relevans och trovärdighet (Ogawa, 2005).

Enligt Özgüner (2011) spelar etnicitet och/eller kulturell tillhörighet stor roll rörande människor i gröna miljöer. Följaktligen är det essentiellt att beakta och ange detta i den demografiska bakgrundstexten samt vid formulering av frågeställning inom ämnet för att undvika samvarierade variabler. Samvarierade variabler blir ett problem inom forskningen då effekten av två variabler inte går att skilja från varandra (Lindström, 2004, Ogawa, 2005). I sådana fall är det svårt att avgöra vilken av variablerna som orsakade själva forskningsresultatet.

Nordh et al. (under tryckning) skriver exempelvis i sin studie att de objekt som försökspersonerna betraktade längst var de objekt som var viktiga i återhämtningssyfte, i positiv eller negativ beaktelse. En kritik mot den egna studien är att det råder viss risk för samvarierade variabler, då det kan vara svårt att veta om försökspersonerna betraktat föremålen på grund av testets uppgift, eller på grund av fascination. Emellertid hävdar författarna att korrelationen mellan fascination och förväntad återhämtning är mycket stark, och frågan avskrivs därmed ur den aktuella rapporten.

Ett annat problem som aktualiserats under arbetets gång är begränsningen av tidsspannet hos källmaterialet. Detta kommer delvis som en direkt konsekvens av den begränsade forskningen på området, och delvis av det begränsade antalet källor som undersökts. Vissa av de undersökta källorna har därtill uteslutits ur den slutgiltiga rapporten, med anledning av sin låga aktualitetsnivå eller relevans till

moderna förhållanden. Ur forskningssynpunkt hade det varit mer betryggande med mer tyngd hos källmaterialet, så som kommer av en bakgrund av många års både bred och djuplodande forskning i ämnet. Här har artiklar valts som tangerat ämnet, men någon som verkligen var exakt rakt på sak stod inte att finna. Detta visar förvisso att ämnet tidigare inte är utforskat, något som givetvis är intressant i sig.

AVSLUTANDE REFLEKTIONER

Nu har pocket parks diskuterats ur definitionssynpunkt, utformningssynpunkt, restaurativ synpunkt och trygghetssynpunkt. Gröna miljöers inverkan på hälsa, olika former av stress och restoration har grundligt genomgåts och granskats. Det är bekräftat att gröna miljöer har en positiv inverkan på människors psykiska och fysiska mående. De som drabbats av de nya folksjukdomarna, stress- och utmattningssyndrom, utmattningsdepression och ångest, kan finna lindring i gröna omgivningar. Det har även framkommit att urbana parker kan skapa små, men ändå signifikanta förbättringar i människors mående.

Mig veterligen har det aldrig tidigare forskats på pocket parks restaurativa möjligheter, men efter att ha författat detta arbete är min bestämda uppfattning är att där finns en mycket tydlig potential till dylikt. Att konstatera att parken, trots sin litenhet, kan fungera humörhöjande och aggressionssänkande. Redan där är mycket vunnet och det finns i mitt tycke redan skäl nog att anlägga och upprätthålla pocket parks i urban miljö. Vidare konstateras att mycket är avhängigt utformningen, samt att omgivningen spelar stor roll. Mycket buller just intill en liten park hörs givetvis i hela parken, och kan verka störande på parkbesökarna. Andra störande moment som påtalats är nedskräpning och undermålig skötsel.

Den här uppsatsen skulle kunna ligga till grund för en argumentation för pocket parks i städerna, som en introduktion till fenomenet pocket parks, eller som hjälp vid utformning av små parker. Vilka egenskaper som är viktiga för att parken ska uppfattas som trygg, naturlig och trevlig.

Liksom en grönskande utsikt skulle de kunna fungera mikrorestorativt om inte mer, med tanke på den luft och det ljus som exempelvis fönsterbetraktaren går miste om. Pocket parks i urbana miljöer är törhända inte lösningen på världssvälten eller människans många tillkortakommanden. Men de skulle kunna innebära små, men betydelsefulla kroppsliga och mentala förändringar för besökarna, såvida de förvaltas med omsorg och uppfyller några grundläggande direktiv för utformning. Om dessa kriterier uppfylls, blir svaret blev ja. Ja, pocket parks kan vara små fickor av frihet.

Wendy Ogawa, Malmö maj 2012

REFERENSER

- Alvarsson, J. J., Wiens, S., Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7, 1036-1046.
- Carver, A., Timperio, A., Crawford, D. (2008). Playing it safe: the influence of neighbourhood safety on children's physical activity - a review. *Health & Place*, 14, 217-227.
- Chiesura, A. (2004). The rule of urban parks for the sustainable city, *Landscape and Urban Planning*, 68, 129-138.
- Frank, G. (2005). *Spelet om staden*. Stockholm: Forskningsrådet Formas.
- Goffard, C. (2001.). 'Pocket parks' may sprout in dirt lots. St. Petersburg Times, published February 9.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., Gärling, T. (2003) Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.
- Hull IV, R. B. (1992). Brief encounters with urban forests produce moods that matter. *Journal of Arboriculture*, 6, 322-324.
- Hull IV, R. B. (1992). How the public values urban forests. *Journal of Arboriculture*, 2, 98-101.
- Hunt, A. (2010.). *Park yourselves here for some great relaxation; Community joins forces to transform rundown: local areas into fine green spaces for locals to enjoy*.
- Komitova, M., Mattsson, B., Johansson, B. B. & Eriksson, P. S. (2005). Enriched environments increase neural progenitor cell proliferation neurogenesis in the subventricular zone of stroke-lesioned adult rats. *Stroke*, 36, 1278-1282.
- Kristensson, E. (2003). *Rymlighetens betydelse: En undersökning av rymlighet i bostadsgårdens kontext*. Doktorsavhandling, Lunds Tekniska Högskola, Lunds Universitet, Institutionen för Arkitektur och byggd miljö.
- Lindström, P. (2004). *Vetenskaplig avrapportering - vägledning i konsten att skriva en uppsats i psykologi* (6:e uppl). Rapport, Mälardalens högskola, Västerås, Institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap.
- Lisberg Jensen, E. (2008). *Gå ut min själ: Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närmiljön*. Statens folkhälsoinstitut. Strömberg: Stockholm.
- Länsstyrelsen i Skåne län. (2001). 2001:45 Skånes värdefulla jordbruksmark - Tätortsexpansion och utbyggnad av infrastruktur på högt klassad åkermark - Från 1960 till nutid.

- Maslow, A. (1962). *Toward a Psychology of Being*. Hämtad från <http://www.apa.org/pubs/books/4320231.aspx> den 1 maj 2012. American Psychological Association; Print On Demand.
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M., Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative articles. *Health & place*, 16, 712-716.
- Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C. M., Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8, 225-235.
- Nordh, H., Hagerhall, C. M., Holmqvist, K. (under tryckning). *Identifying Restorative Components of Small Urban Parks using Eye Tracking*. Opublicerat manuskript.
- Ogawa, W. *Forskningsprocessen*. Opublicerat manuskript. Västerås: Mälardalens högskola, institutionen för Samhälls- och Beteendevetenskap.
- Ottosson, J., Grahn, P. (2008). The role of natural settings in crisis rehabilitation: how does the level of crisis influence the response to experiences of nature with regard to measures of rehabilitation? *Landscape Research*, 33, 51-70.
- Perski, A. (2002). *Ur balans: om stress, utbrändhet och vägar tillbaka till ett balanserat liv*. Stockholm: Bonnier fakta.
- Poudyal, N. C., Hodges, D. G., Merrett, C. D. (2009). A hedonic analysis of the demand for and benefits of urban recreation parks. *Land Use Policy*, 26, 975-983.
- Sankt Aquina, T. (1270). *Summa theologiae, Prima Secundae Partis*. Hämtad 1 maj, 2012 från <http://www.newadvent.org>
- Schroeder, H W., & Anderson, L. M. (1984). Perception of Personal Safety in Urban Recreation Sites. *Journal of Leisure Research*, 16, 178-194.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.
- van den Berg, A. E., Hartig, T., Staats, H. (2007). Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. *Journal of Social Issues*, 63, 79-96.
- Wilkerson, J. (2005). *Planning for Parks, Recreation, and Open Space in Your Community*. Washington State Department of Community, Trade and Economic Development, Interagency Committee for Outdoor Recreation.
- Wood, L., Shannon, T., Bulsara, M., Pikora, T., McCormack, G., Giles-Corti, B (2008). The anatomy of the safe and social suburb: An exploratory study of the built environment, social capital and residents' perceptions of safety. *Health & Place*, 14, 15-31.

Özgüner, H. (2011). Cultural differences in attitudes towards urban parks and green spaces. *Landscape Research*, 36, 599-620.