

Stressrestoration i urbana miljöer

En platsanalys av Uppsala entré och Frodeparken



Fredrika Thomasdatter & Nima Karimzadeh

Kandidatarbete 15 hp, institutionen för stad och land
Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna
Uppsala 2016

Titel: Stressrestoration i urbana miljöer: en platsanalys av Uppsala entré och Frodeparken

Engelsk titel: Stress Restoration in Urban Areas: a Site Analysis of Uppsala Entré and Frodeparken

© Fredrika Thomasdotter & Nima Karimzadeh

Handledare: Helena Espmark, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ylva Dahlman, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: Landskapsarkitektur, Miljöpsykologi, Restoration, Stadsplanering, Stress

Omslagsbild: Frodeparken sedd från en bostadsgård i Uppsala entré

Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-06

Publiceringsår: 2016

Publiceringsort: Uppsala

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Grönska och natur har många positiva effekter på individers hälsa. Då vissa städer växer och förtätas minskar grönyttorna i staden och utrymme för rekreation och återhämtning i natur minskar. Detta i takt med att stress och utmattningssyndrom bland allmänheten ökar markant. Dessa kan med hjälp av natur, grönska och trädgårdar lindras och hjälpa individer att återhämta sig. Den här uppsatsens syfte är därför att undersöka mer specifikt vilka element och faktorer i miljön som påverkar restoration från stress och därmed skapa ett underlag för landskapsarkitekter att använda i planering och gestaltning av hälsosamma städer. En litteraturstudie inom miljöpsykologi gjordes där fysiska element, faktorer och karaktärer som visats verka lugnande respektive stressande studerades och formulerades i sex analyspunkter. Det resulterade i ett antal element och karaktärer som visats fungera lugnande för individer och som människan generellt har preferenser för. Dessa formulerades av oss i två huvudgrupper; "Generella element" och "Variabla karaktärer". Utifrån sammanställningen av dessa gjordes en platsanalys för att undersöka hur en grönyta i en stad kan verka stressrestorativt. Studien gjordes på det nybyggda bostadsområdet Uppsala entré samt intilliggande Frodeparken för att tydliggöra sambandet mellan grönska på bostadsgårdar och parker. Sammanfattningsvis resulterade platsanalysen i slutsatsen att Frodeparken är beroende av de upphöjda bostadsgårdarna i Uppsala entré då de bland annat skapar ett buller- och synskydd från trafiken samt övriga stressorer och därmed möjliggör restoration.

Abstract

Nature and greenery have shown many positive effects on the health of individuals. While some cities grow and densify, the amount of green spaces in such cities decreases and places for recreation and restoration in nature diminishes. This at a time when levels of stress and fatigue syndrom amongst the public are increasing significantly. Greenery, nature and gardens can help to relieve stress and fatigue syndrome and enable restoration for individuals. This essay thereby intends to examine the specific elements and factors in the environment that affect stress restoration and thereby create a basis for landscape architects to use while planning and designing healthy cities. A literature study in the field of environmental psychology lead to physical elements, factors and characteristics that have shown calming and stressing effects, which has been rewritten into six topics of analysis. This resulted in a number of elements and characters that have shown calming effect and that humans generally have preferences for. These were by us expressed into two main categories; "General Elements" and "Variable Characters". Based on these results a site analysis was conducted to examine how a green space in a city can act restorative. The case study was conducted on the newly built housing area "Uppsala entré" and the adjacent park "Frodeparken" to clarify the relationship between housing estates and parks. In summary, the site analysis resulted in the conclusion that Frodeparken is dependent of the visual and noise protection that Uppsala entré and its elevated grounds provides amongst other factors that enable restoration.

Introduktion.....	5
Bakgrund	5
Vad är miljöpsykologi och varför?	5
Hälsa	6
Stress och utmattningssyndrom.....	6
Stress i staden.....	7
Restoration i staden.....	7
Syfte	8
Fråga.....	8
Avgränsningar.....	8
Metod	9
Litteraturstudie	10
Framtagning av analyspunkter	10
Inventering	10
Platsanalys	11
Resultat	11
Litteraturstudie	11
Kaplan och Kaplan: Attention Restoration Theory	11
Ulrich: Psychoevolutionary Theory	12
Grahn: Restorativa miljöer, Terapiträdgård.....	13
Faktorer i vår omgivning som verkar stressande	14
Faktorer i vår omgivning som verkar lugnande	16
Analyspunkter	17
Generella element	18
Variabla karaktärer	18
Inventering	19
Området	19
Platsanalys	28
Slutsats	33
Diskussion	33
Syfte och frågeställning	33
Avgränsningar.....	33
Metoddiskussion	34
Resultatdiskussion.....	35
Vårt bidrag.....	37
Vidare forskning.....	37
Referenser.....	38

Introduktion

Då storstadsregioner idag förtätas som ett resultat av det ökade bostadsbehovet i Sverige (Olofsson, Holmberg & Bjurenvall 2015) kan det förväntas en stor konflikt mellan exploateringen och bevarandet av urban grönska (Världsnaturfonden 2015, 4). Redan idag finns dokumenterade faktorer i städer såsom buller och brist på grönska som visat sig ha samband med bland annat hjärt- och kärlrelaterade sjukdomar samt stress (Malmö stad 2012, 6).

I idéskriften "Rätt tät" som publicerades av Boverket i mars 2016 nämns att det har skett en markant förändring i skala de senaste åren. Det byggs både högre och tätare än i den gamla stenstaden som ligger till förebild och detta kan leda till små och blåsiga innergårdar med minimalt solinsläpp (Boverket 2016, 7). I takt med att ytor i staden förtätas ställs allt högre krav på kvalitet och utformning av grönytor som ska möta behoven av lek, möten och rekreation (Boverket 2016, 8). Tillväxt tar, i de flesta fall, den bostadsnära naturen i anspråk och det leder som regel till minskad grönska i städer (Boverket 2007, 13).

Mängden grönska är viktig då grönska och den kontext den befinner sig i spelar roll för hur vi upplever vår omgivning (Kaplan & Kaplan 1989, 10). Människans upplevelse och riktade uppmärksamhet spelar roll för hur vi fysiskt reagerar på vad vi ser, element som vatten och växter som fångar uppmärksamheten på ett positivt sätt kan sänka både nivåer av stresshormon och blodtryck (Marcus & Sacks 2014, 26-27).

Utformningen av den fysiska miljön i staden kan därmed hjälpa till att förebygga en del av de processer som sker i hjärnan och kroppen som leder till diverse sjukdomar.

Bakgrund

Nedan beskrivs begreppen "miljöpsykologi", "hälsa", "stress" och "utmattningssyndrom" mer ingående samt hur relationen mellan dessa och den urbana miljön ser ut idag.

Vad är miljöpsykologi och varför?

Miljöpsykologi är ett tvärvetenskapligt forskningsområde som studerar hur människan psykologiskt har anpassat sig till sin omgivning. Syftet med forskningen är att genom planering och förbättring av den byggda miljön kunna främja ett sunt och hållbart sätt att leva (Nationalencyklopedin 2016).

Ordet hållbar syftar såväl på oss idag likväl som kommande generationer, vilket ger en stor relevans för ämnet ur planeringssynpunkt (Küller et al. 2005, 27-28). Forskning där man har studerat hur vi reagerar på trångboddhet, trängsel, buller, olycksrisker och hur kontakt med natur kan motverka stressande effekter av dessa ger underlag för fysisk planering (Nationalencyklopedin 2016b).

Hälsa

“The Constitution of WHO (1946) states that good health is a state of complete physical, social and mental well-being, and not merely the absence of disease or infirmity. Health is a resource for everyday life, not the object of living, and is a positive concept emphasizing social and personal resources as well as physical capabilities. Health is a fundamental human right, recognized in the Universal Declaration of Human Rights (1948).”

- World Health Organization

Världshälsoorganisationens definition av hälsa konstaterar att god hälsa är ett tillstånd av komplett fysiskt, psykiskt och socialt välmående och inte endast frånvaron av sjukdom (WHO 2016). En definition som enligt Terry Hartig, professor i miljöpsykologi, är vitt spridd med aktuellt stöd från WHO och som emellertid har kritiserats för att vara utopisk och orealistisk (2011, 131). Därtill hävdar han att denna definition dessutom är användbar då den framhäver ett flerdimensionellt perspektiv av hälsa som belyser individers fysiska, psykiska och sociala tillstånd (2011, 131) och som antyder att personer kan besitta både god och dålig hälsa parallellt. Exempelvis kan en person av fysisk och psykiskt gott tillstånd kunna lida av relativt dålig hälsa då hen är socialt isolerad eller diskriminerad (Hartig et al. 2011, 131). En flerdimensionell syn på hälsa ger dessutom upphov till beaktande av samspelet mellan perspektiven och miljömässiga faktorer (Hartig et al. 2011, 131). WHO:s definition pekar på vikten av välmående snarare än frånvaron av symptom och styrker betydelsen av förebyggande- likväl som läkande åtgärder (Hartig et al. 2011, 132). Detta i kombination med det faktum att hälsa ses som något flerdimensionellt indikerar att det finns ett utrymme för fler aktörer att agera i hälsorelaterade sammanhang (Hartig et al. 2011, 132).

Enligt Hartig kommer medicinskt utbildade alltid att inneha en nyckelroll i behandlandet av de sjuka men ytterligare aktörer kan komma att dela vissa ansvarsområden som att förebygga sjukdomar och att främja välmående hos befolkningen. Det förebyggande arbetet kan, enligt Hartig, vara riktat mot både positiva som negativa aspekter av människa-miljö relationer och kan till exempel innebära att professionella inom miljö och hälsa kan identifiera och avlägsna giftiga element i en miljö, men även identifiera positiva faktorer samt införa tillskott som stödjer den mänskliga hälsan och välmåendet i en miljö.

Stress och utmattningssyndrom

Roger S. Ulrich, professor och forskare inom evidensbaserad design (en metod för gestaltning som integrerar kunskap från olika forskningsdiscipliner (Chalmers)), definierar stress som ”the process of responding to events and environmental features that are challenging, demanding or threatening to well-being” (Ulrich 1993, 32, refererad i Marcus & Sachs 2014, 24). Stress påverkar kroppen både fysiskt och känslomässigt och har flera konsekvenser (Marcus & Sachs 2014, 24). På kort sikt påverkar stress sömn, puls, blodtryck, känslan av isolation och depression, kroppens förmåga att skapa antikroppar, immunsystemet och läkning av sår (Marcus & Sachs 2014, 24). Långsiktig (kronisk) stress har dessutom visat sig bidra till en rad åkommor såsom kranskärlssjukdom, cancer, typ 2-diabetes, depression och ökar vanor som rökning, dålig kost, mindre motion och ökad alkoholkonsumtion, vanor som i sin

tur bidrar ytterligare till kroniska sjukdomar (Taylor 2012; Selhub and Logan 2012; Sternberg 2010; Ulrich 1999, refererad i Marcus & Sachs 2014, 24)

Utmattningsyndrom är ett resultat av obalans i hjärnans och kroppens stressregleringssystem (Grahn & Ottosson 2010, 32). En långvarig påverkan av stress utan någon återhämtning eller läkning leder till att kroppens balanseringsmekanismer spårar ur (Grahn & Ottosson 2010, 32).

Stress i staden

Sett ur ett evolutionärt perspektiv är människor inte anpassade för den hårdgjorda miljö vi idag lever i. Den amerikanske doktoranden i fysiologi, Walter Cannon, redovisade på 1920-talet en vetenskaplig teori om hur människan i ett tidigt evolutionärt stadie utvecklade vad han beskrev som ”fight-or-flight response” (Marcus & Sachs 2014, 24)(på svenska flykt- och kamprespon). Teorin hävdar att individer utsatta för ett hot varit tvungna att välja att antingen fly eller kämpa (Marcus & Sachs 2014, 24). Då ett hot inträffar ökar adrenalinhalten i kroppen, utsöndringen av ett flertal hormoner som reglerar kroppens vakenhetsgrad, bibehåller kroppens vätskevolym och tillfälligt höjer blodtrycket (Uvnäs Moberg 2000, 22). Hormonutsöndringen möjliggör därmed i sig en av handlingarna ”flykt” eller ”kamp” (Marcus & Sachs 2014, 24). I samband med utsöndringen och reaktionen ökar både slagvolym och frekvens hos hjärtat som i sin tur bidrar till ökad genomströmning av blod till musklerna. Kroppen mobiliserar då samtliga resurser för att hantera situationen och slappnar inte av förrän förhållanden har förändrats (Uvnäs Moberg 2000, 39).

Då individer i nutida sammanhang utsätts för hot eller stressiga situationer uppstår samma processer fortfarande i kroppen och hjärnan. Skillnaden är att situationerna idag är många (som stress på arbetsplatser eller vid trafikljus, etc.) men inte lika livshotande. Upplevelsen blir då överdriven och kan i fall av kronisk sjukdom även blir förlängd hos individen (Marcus & Sachs 2014, 24). Genom att därmed identifiera element eller faktorer i miljön som minskar stress kan effekten av flykt- och kampresponsen förbättras (Marcus & Sachs 2014, 24).

Restoration i staden

Behovet av restoration, vilket betyder återhämtning, ökar vanligtvis i samband med ökad aktivitet i den byggda miljön (Hartig et al. 2011, 149). På flera ställen koncentreras idag befolkningen i urbana miljöer med avsaknad av naturområden för restoration och tvingas istället att söka sig bort från närmiljön. Med ökad belastning på den byggda miljön ökar även behovet för restoration som behöver finnas tillgänglig inom nära avstånd för individer (Hartig et al. 2011, 149). Eftersom en individ kontinuerligt tömmer diverse mentala resurser, för att möta vardagens krav, uppstår ett behov av restoration regelbundet (Hartig et al. 2011, 149). Nya krav och behov uppkommer ständigt och individen måste därmed återställa de utarmade resurserna för att inte riskera att inte kunna möta de nya kraven. Bristfällig återhämtning kan över tid resultera i problem med ens fysiska och mentala hälsa (Hartig et al. 2011, 149) och idag är de mest vanliga sjukdomarna för individer mellan 20-60 år i Sverige kopplade till värk och depression som i sin tur till stor del är stressrelaterade (Grahn & Stigsdotter 2003, 2).

Som komplement till den välstuderade teorin om kroppens flykt- och kampmekanism, som ofta talas om i stressrelaterade sammanhang, har den svenska forskaren Kerstin Uvnäs Moberg valt att studera dess motsats, ”lugn- och ro-

systemet”. Hon menar att likväl som kroppen har ett system för att mobilisera för försvar har den även system för att koppla av i syfte att främja tillväxt och återhämtning (Uvnäs Moberg, 2000, 37). Lugn och ro-systemet hjälper kroppen att läka och växa, då omvandlas näring till energi som lagras för senare förbrukning (Uvnäs Moberg 2000, 16). I samband med att kroppen varvar ner förändras även tillstånd i tänkandet, kreativitet och inlärningsförmågan ökar (Uvnäs Moberg 2000, 16). Här har studier av flera forskare (bland annat Ulrich 1999) visat att människor mår bättre och återhämtar sig snabbare från sjukdom då de får se grönska.

Syfte

Syftet med denna studie är att sammanställa olika faktorer och element som verkar stressrestorativt och utifrån dessa värdera och analysera en nyexploaterad fastighet med små bostadsgårdar samt närliggande grönområde ur ett stressrestorativt perspektiv.

Fråga

Hur fungerar Uppsala entré ur ett miljöpsykologiskt stressrestorativt perspektiv och vilka stressrestorativa värden har området med respektive utan Frodeparken?

Avgränsningar

Teorierna som skrivits av Ulrich, Grahn samt Kaplan och Kaplan har förekommit återkommande och refererade till i flertalet texter och där i formulerats som de främsta källorna inom ämnet, vilket gjort att arbetet främst bygger på dessa källor. Nästan all litteratur som använts i studien betonar vikten av den objektiva fysiska miljön men fokuserar huvudsakligen på den subjektiva aspekten av upplevelsen av den gröna miljön och har därmed utgångspunkt i att naturen spelar en särskild roll i individers psykiska hälsa. Samtlig litteratur som har använts utgår från ett evolutionärt perspektiv med fokus på mänskliga preferenser, mental återhämtning, belastande effekter samt inlärningsmekanismer och personlig utveckling. I platsanalysen berörs inte den sistnämnda kategorin ”personlig utveckling”. Med hjälp av fysiologisk litteratur förtydligas kopplingen mellan psykologi och miljö.

Uppsala entré med tillhörande bostadsgårdar samt Frodeparken utgjorde studiens geografiska avgränsning (se Figur 1). Detta då stor del av den bakomliggande litteraturen varit kopplad till studier i urbana miljöer samt att en stor del av Sveriges befolkning bor i tätorter. En centralt belägen plats valdes eftersom många exploateringsprojekt i tätbebyggda områden idag betonar vikten av såväl social som ekologisk hållbarhet (Wästbygg; Wilhemson 2014). Vidare kriterier för valet av plats var att bostadsområdet är nybyggt och att parken nyligen blivit upprustad, vilket ger platsen aktualitet.

Ytterligare en anledning till den valda platsen är att gårdarna är byggda på bjälklag vilket begränsar vegetationsvalet (se Figur 6). Parkeringsytor och underbyggnader är vanligt vid nybyggnation idag (Berg 2015, refererad i Ahlgren 2015). Att gårdarna är små till ytan, vilket inte är ovanligt i dagens nyexploatering (se bland annat Hagastaden) innebär att närhet till stora fungerande grönytor är viktig (Berg 2015, refererad i Ahlgren 2015). Bostadsgårdarnas nära anslutning till en park som har relativt hög grad av aktivitet då den även används som passage gör den till ett intressant objekt då hög aktivitet inte alltid upplevs som rofylld.



Figur 1. Karta över Uppsala där området är markerat i den svarta ovalen. Uppsala entré är markerat i gult och Frodeparken i grönt. © Länsstyrelsens webbGISunderlag för mark- och vattenanvändning – Uppsala län 2016-06-29

Metod

Uppsatsen består av en litteraturstudie i miljöpsykologi med material hämtat från vetenskapliga artiklar, avhandlingar, facklitteratur samt andra källor. En noggrannare granskning av de mer vedertagna teorierna inom området resulterade i ett antal gemensamma nämnare som tolkats och brutits ner till ett antal element eller faktorer som i forskning visat sig fungera stressreducerande

och restaurativt på individer i utemiljöer. En sammanställning av de funna elementen från studien ledde till ett antal punkter utifrån vilka Uppsala entré med tillhörande bostadsgårdar samt Frodeparken inventerats och analyserats. Resultatet blev därmed en inventering och platsanalys som redovisar huruvida Uppsala entré och dess bostadsgårdar har stressrestorativa kvaliteter i sig eller om Frodeparken behövs som komplement för att skapa en god stressrestorativ närmiljö för boende i området.

Litteraturstudie

Litteraturstudien började med kandidatuppsatser och examensarbeten funna genom google scholar och epsilon. Dessa gav en bra inblick i ämnet och ytterligare referenslitteratur och källor. Genom att söka på ord som "Stress", "Restoration", "Miljöpsykologi", "Environmental Psychology" på libris fann vi litteratur som i sin tur lett oss vidare. Äldre studenter och handledare bidrog med förslag till litteratur så som "Svensk miljöpsykologi", "Forests, trees and human health" samt verk av Patrick Grahn. Teorier formulerade av Rachel och Stephen Kaplan samt Roger Ulrich återkom i flertalet böcker och ligger till grund för stor del av den miljöpsykologiska forskning som idag finns och utgör därför även grunden till denna studie.

Framtagning av analyspunkter

Uifrån den utvalda litteraturen valdes element, karaktärer, faktorer och egenskaper ut som av olika forskare visat sig fungera stressrestorativt och skrevs ner var för sig på lappar. Därefter arbetades dessa ord och kategoriseringar ihop baserat på likheter och olikheter. Vissa lappar sattes ihop då de indikerade liknande saker och andra lades isär då de inte var kompatibla. Detta ledde till att vissa aspekter som av de olika teorierna värderats mindre fallit ut och därmed inte medtagits i analyspunkterna. Eftersom vissa teorier och visst underlag var formulerat som konkreta faktorer i en miljö medans andra handlade om en känsla och ett intryck skapades två huvudgrenar i kategoriseringen, "generella element" och "variabla karaktärer", under vilka 3 rubriker tillkom för att skapa ett koncist och hanterligt underlag för analys.

Inventering

Två parallella inventeringar genomfördes utifrån de framtagna analyspunkterna, en på Frodeparken och en på bostadsområdet Uppsala entré. Detta för att se vilka kvalitéer de besitter samt huruvida bostadsområdet Uppsala entré är beroende av Frodeparken ur ett stressrestorativt perspektiv. Vi inventerade platserna vid fyra tidpunkter jämnt spridda över de timmar då de flesta människor är vakna, 07.00-08.00 (morgon), 12.00-13.00 (lunch), 17.00-18.00 (middag) samt 22.00-23.00 (kväll). Detta för att se hur förutsättningarna skiljer sig beroende på tid på dygnet. Platsbesöket gjordes tisdagen den 10 maj då vädret var soligt med växlande molnighet. Temperaturerna låg på mellan 8 och 25 °C med de högsta temperaturerna vid besöket kl 17. Under det sista besöket kl 22 var det starka vindar och lägre temperaturer än på resten av dagen. Studien var kvalitativ och

resultatet framtogs genom observationer, inventering och dokumenterades som upplevelser av den fysiska miljön.

Dokumentationen gjordes genom att vi tillsammans promenerade genom hela området och uteslutande observerade antingen ljus, ljud eller färgkällor. Genom att begränsa sinnesintrycken till endast en av dessa kategorier förväntade vi oss kunna få en tydligare dokumentation av platsens förutsättningar. Där vi lade märke till något stannade vi upp och diskuterade, antecknade på kartor och fotade. Slutligen gjordes en dokumentation av området där vi promenerade diskuterade och dokumenterade olika rum, styrkor, svagheter, intryck och känslor på platsen. Detta eftersom punkterna i den andra huvudgrenen av analyspunkterna är av en mer abstrakt karaktär.

Platsanalys

Platsanalysen grundade sig på inventeringen och utfördes med hjälp av analyskartor. Informationen som dokumenterades analyserades därefter utifrån ett stressrestorativt perspektiv och värderades. Till varje punkt formulerades en kort slutsats med grund i uppsatsens frågeställning.

Resultat

Resultatet är indelat i fyra delar. Nedan redovisas först litteraturstudien, som är en förstudie för att identifiera element och karaktärer som bör beaktas för att en miljö ska kunna fungera stressrestorativt. Därefter en framtagning av sex analyspunkter utifrån litteraturen. Sedan redovisas en inventering samt en platsanalys utifrån dessa punkter.

Litteraturstudie

Litteraturstudien består av en sammanfattande text kring tre miljöpsykologiska teorier av Kaplan och Kaplan, Ulrich samt Grahn. Därefter beskrivs faktorer, element och karaktärer som i böcker som "Svensk Miljöpsykologi" och "Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi" visats fungera stressande respektive lugnande.

Kaplan och Kaplan: Attention Restoration Theory

Stephen och Rachel Kaplan, som är miljöpsykologer och professorer från University of Michigan i USA, står för en av de främsta teorierna inom miljöpsykologi (Grahn & Ottosson 2010, 59). Allt baseras enligt dem på en evolutionär teori om att människan har behov som behöver tillgodoses för att vi som individer och art ska fortleva. Att få vistas i och se natur tillhör våra grundläggande behov (Kaplan & Kaplan, 1989, 2).

Enligt Kaplan och Kaplan är det ofrånkomligt att titta på vad vi har preferenser för i naturen för att förstå hur naturen påverkar oss och hur vi reagerar på vår omgivning. Dessa preferenser tror de med största sannolikhet har uppkommit från miljöer där vi evolutionärt har vistats och som har fungerat gynnsamt för vår överlevnad. Därtill hävdar de att vi tenderar att föredra miljöer som är väl anpassade till våra behov, så som att finna föda, kunna fly när fara uppstår samt söka skydd, vilket i sin tur kopplar till att de omgivningar vi finner estetiskt

tilltalande är de vi har preferenser för. Dock upplever vi vår omgivning olika vilket härleds till perception som relaterar till våra tidigare upplevelser och på så sätt reagerar vi olika beroende på erfarenhet. Tilläggas bör också att dessa processer kan ske både medvetet och omedvetet (Kaplan & Kaplan 1989, 10-11). Detta kallar Kaplan och Kaplan för riktad uppmärksamhet och fascination. Den riktade uppmärksamheten kräver mer ansträngning av människan och är viljestyrd. Det innebär att den är en begränsad resurs som om överbelastad påverkar vardagslivet negativt. Där sorterar vi information, prioriterar, planerar samt genomför beslut och sorterar bort intryck (Grahn & Ottosson 2010, 59-60).

Fascination sker automatiskt när något i omgivningen fångar vår uppmärksamhet. Kaplan och Kaplan skiljer på "hård" och "mjuk" fascination. Skillnaden är att "hård" är kopplad till vårt varningssystem och kräver att beslut fattas, till exempel blinkande ljus i stadsrummet vid övergångsställe. "Mjuk" fascination däremot fångar uppmärksamheten men kräver varken handling eller beslut och låter därför våra sinnen vila. Element som fångar vår uppmärksamhet genom "mjuk" fascination är det man eftersträvar inom trädgårdsterapi (Grahn & Ottosson 2010, 60). Kaplan och Kaplan menar att några viktiga kvalitéer i en miljö med god återhämtning är en lagom storlek, att det uppfattas rymligt och sammanhängande, att platsen framkallar fascination, intresse och nyfikenhet och att individer därmed mentalt och fysiskt lämnar sina vanliga miljöer (Grahn & Ottosson 2010, 61).

Ulrich: Psychoevolutionary Theory

Roger Ulrichs psyko-evolutionära teori bygger på individers återhämtning från psyko-fysiologisk stress. Stress definieras av Ulrich som en process av reaktionen till en situation som upplevs som krävande eller hotande för en individs välmående. Ulrich konstaterar att situationer då stress uppstår är viktiga för människans överlevnad och att den fysiska upplevelsen av en situation bidrar till en rad fysiologiska processer där kroppen mobiliserar sina resurser för att hantera det uppfattade hotet (Hartig et al. 2011, 149).

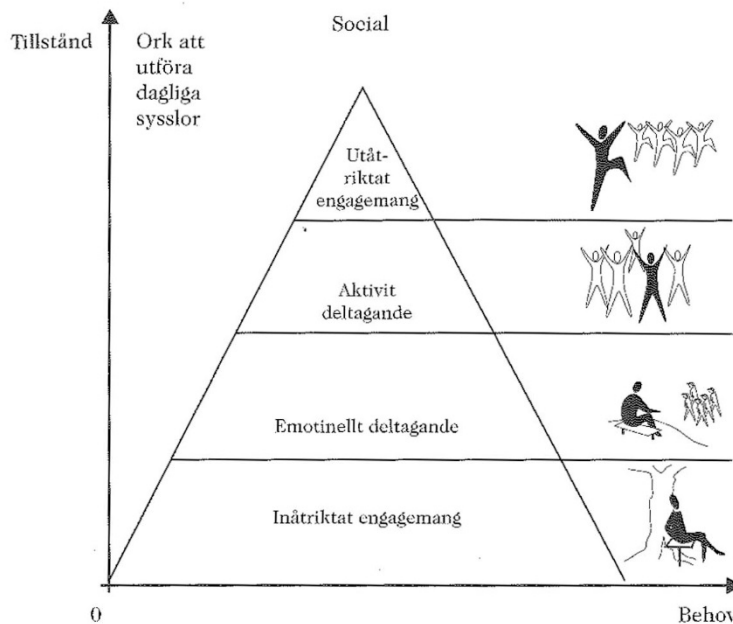
Ulrich hävdar att återhämtning kan uppstå då en scen framkallar känslor av intresse, behag och lugn. För en individ som är utsatt för stress och behöver återhämtning för att fortsätta sina dagliga aktiviteter, kan det enligt Ulrich vara lämpligt att uppleva en lugnande scen i ett icke-vaksamt tillstånd. En sådan upplevelse bygger på den visuella karaktären av en scen och hur snabbt den kan framkalla en av de eftertraktade känslorna. Ulrich hävdar därtill att människan, som en del av en evolutionär genetisk rest, har en biologiskt förberedd kapacitet för behov samt bevarande av återhämtande reaktioner till vissa naturmiljöer och element såsom blommor och vatten, men saknar liknande sinnelag för den byggda miljön (Hartig et al. 2011, 150).

En miljö med måttlig och ordnad komplexitet, ett djup, en brännpunkt och naturliga element som vatten och grönska kan snabbt framkalla intresse och positiv effekt då det fångar och håller en besökares uppmärksamhet och därmed ersätter eller begränsar mängden negativa tankar som tillåter efterkommande fysiologiska processer att bli positiva, såsom lägre puls, lågt blodtryck och mindre muskelspänning (Hartig et al. 2011, 150).

Grahn: Restorativa miljöer, Terapiträdgård

Patrik Grahn är professor i miljöpsykologi och landskapsarkitektur och har lång erfarenhet (Grahn & Ottosson 2010) och har tagit fram åtta kategorier av upplevda karaktärer av natur. De finns bland annat publicerade i "Alnarpsmetoden: Trädgårdsterapi". En bok som han tillsammans med Åsa Ottosson skrivit om trädgårdens läkande kraft.

Dessa 8 kategorier är kopplade till en pyramid i fyra steg som synliggör olika grader av psykisk stressrelaterad ohälsa. I de olika stegen i pyramiden anses människan ha olika behov och föredrar därför olika typ av miljöer (se figur 2). Karaktärerna som beskrivs är rofylldhet, vildhet, artrikedom, rymd, vidd/allmänning, viste, samvaro/möte och kultur (se figur 3). För den lägsta nivån i pyramiden rekommenderas karaktärerna rofylldhet, vildhet, artrikedom och rymd. I takt med att individerna mår bättre kan mer kravfyllda karaktärer adderas. Sista karaktären som adderas är social samvaro, vilket för vissa kan vara stressande. Det är viktigt att alla delarna finns att tillgå i en terapiträdgård för att möjliggöra en god psykisk rehabilitering (Grahn et al. 2005 249-252).



Figur 2. Grahns behovspyramid, visar hur individer i olika psykiskt tillstånd är i behov av olika typer av miljöer. (Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010, 65)). Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning. Stockholm: Bonnier Existens.

ÅTTA UPPLEVDA DIMENSIONER	BESKRIVNING AV DIMENSIONEN
1. <i>Rofyll</i>	Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.
2. <i>Natur</i>	Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav- och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare.
3. <i>Artrik</i>	Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.
4. <i>Rymd</i>	Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.
5. <i>Öppning</i>	En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.
6. <i>Skydd</i>	En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.
7. <i>Social</i>	En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.
8. <i>Kultur</i>	En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppostringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Figur 3. Grahn's åtta upplevda dimensioner som beskriver upplevda kvalitéer i en utemiljö. (Grahn, Patrik & Ottosson, Åsa (2010, 65)). Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnig. Stockholm: Bonnier Existens

Faktorer i vår omgivning som verkar stressande

I boken "Svensk miljöpsykologi" skrivs att buller är en av de faktorer som kan påverka oss negativt och kan definieras som ljud som är oönskat eller ljud som försämrar prestationen (Hygge et al. 2005, 37). Hur vi upplever buller är högst individuellt men ett antal faktorer har visats spela en generell roll. Enligt Hygge är en faktor att den som blir utsatt för buller kan påverka det, vilket innebär om mottagaren av ljudet har möjlighet att stänga av eller ta sig bort från källan till ljudet upplevs det inte lika negativt. Exempel på vanliga bullerljud enligt Hygge är biltrafik, borrljud, musik och människor som pratar. Vissa av dessa kan dock uppfattas som positiva och då i den specifika situationen inte räknas som buller. Förutsägbarheten i störningen spelar även den en roll, det vill säga om ljudet kommer i rytmisk eller oberäknelig form. Oberäkneligt ljud anses generellt vara mer störande (Hygge et al. 2005, 37-45).

Färg påverkar oss även det i olika utsträckning och både medvetet som omedvetet. Även här skiljer det sig åt mellan individer men studier visar att människors preferenser för kulör är mer likartade. Kulör bedöms av oss i fyra dimensioner enligt psykologiforskarna Osgood, Suci och Tannenbaum, som studerade hur människans språk är kopplat till människans upplevelser och associationer (Sivik et al. 2005, 63). Dessa fyra dimensioner är värderingar (vackert-fult), aktivitet (aktiv-passiv), potens (kraftfull-kraftlös) och värme (varm-kall). I de första tre dimensionerna spelar färgens svartvita skala roll, om den är ljus eller mörk samt om den är kulörtstark eller kulörtsvag ligger till grund för hur vi upplever färgen. För den fjärde dimensionen "varm-kall" spelar även den faktiska kulören roll, det vill säga om det är rött, grönt eller blått vi tolkar in i grunden som avgör om vi anser den vara varm eller kall. I verkligheten upplevs sällan en färg ensam utan måste alltid studeras med intilliggande färger och då blir kontrasten dem emellan också betydelsefull. Stora kontraster fångar vår uppmärksamhet mer (Sivik et al. 2005, 60-64).

Enligt Rikard Küller, professor i miljöpsykologi och doktor i arkitektur, aktiverar vissa färger hjärnan (2005, 93-95). Dessa är rött, orange och gult och nyanserna där emellan, den aktiverande effekten ökar dessutom om de är starka, står i kontrast till en annan färg eller uppträder i brokiga mönster. Färger som blått och blågrönt verkar lugnande. Man har i studier låtit människor vistas i rum målade i de olika färgskalorna och sedan mätt deras hjärtrytm med EKG. Försökspersonerna visade upp tydlig skillnad mellan de olika rummen. Utvecklingen var att ta experimentet till en verkligare miljö där försökspersonerna fick utföra arbete framför datorer i vardera kontorsrum. Resultatet var att prestationen var likartad men att färgerna påverkade sinnesstämningen. I det röda rummet upplevde personerna sig sämre till mods och gjorde ett större arbete, korrigerade mer och slarvade mer (Küller et al. 2005, 93-95).

Ljus och hur det påverkar oss har studerats ur ett miljöpsykologiskt perspektiv och tolkats i kategorierna "direkt" och "indirekt" inverkan. Enligt psykologi docenten Igor Knez är det den indirekta, icke visuella verkan som är mest intressant ur ett miljöpsykologiskt perspektiv (2005, 76). Rätt ljus för situationen hjälper inte bara till med synarbete och orientering av närmiljön utan bidrar också till det känslomässiga stämningsläget hos betraktaren. Starka och plötsligt uppkommande ljuskällor i periferin i en annars mörk miljö pockar på nervsystemets intresse och kan vid upprepning trötta ögat och synstress uppstår (Küller et al. 2005, 86). Studier på bland annat lysrör visar att flimmer från dessa undermedvetet påverkar oss stressande (Küller et al. 2005, 96). Människan är beroende av ljus och påverkas fysiskt, brist på ljus under en längre tid kan leda till störningar av kroppstemperatur, ämnesomsättning och hormonförändringar, det vill säga förändrad prestationsförmåga som kan leda till trötthet och nedstämdhet (Küller et al. 2005, 85). Dygnslängdens variation över året påverkar människan dämpande på hösten när ljuset försvinner och minskad mängd uppiggande hormon sprids i kroppen. Långvarig brist kan leda till nedstämdhet och depression vilket ger oss minskad effektivitet. Vårens ljus däremot triggar igång utsöndringen igen och gör oss mer produktiva och fertila. Studier som har gjorts visar att människor närmare ekvatorn inte lider av liknande problematik i samma utsträckning som människor på nordligare breddgrader. För att lindra symptom under höst och vinter är det viktigt med utevistelse under dagens ljusa timmar för att aktivera produktion av aktivitetshöjande hormon.

Faktorer i vår omgivning som verkar lugnande

De flesta studier som har gjorts på ljus-, ljud- och färgförhållanden inom miljöpsykologin är gjorda på inomhusmiljöer. Hur vi reagerar på buller har till stor del bland annat studerats i situationer för inläring samt till viss del i industriella sammanhang (Hygge et al. 2005, 40-44). Det har visat sig påverka mottagare olika beroende på vad individer har för referensramar (Hygge et al. 2005, 37). Troligt är att buller påverkar platser med naturlig karaktär mer än platser i stadslandskapet där man förväntar sig buller. Till exempel är ljud från trafik i naturliga miljöer avvikande från vad vi förväntar oss och har därmed en större påverkan. Teorier som talar för den roll naturmiljöer spelar för återhämtning från stress, visar att naturliga miljöer med mycket växtlighet, vatten och avsaknad av buller har varit viktiga för återhämtning (Hygge et al. 2005 45-46).

Färgstudier visar att det antagligen skulle vara möjligt att utforma miljöer som påverkar oss uppiggande eller lugnande och att platser där blå till gröna toner har använts har effekten dokumenterats som lugnande eller rogivande (Küller et al. 2005, 94- 95).

Sammanfattat kan ljus påverka oss negativt då flimmer, starkare ljus än vad situationen i fråga kräver samt då det är brist på ljus (Küller et al. 2005, 93-97). Detta kan vara bra att beakta vid utformandet av utemiljöer, då de kan orsaka överstimulering och då verka aktiverande och stressande. Ljud av rinnande vatten, fåglar, insekter, vind bidrar till en lugn stämning som kan vara eftertraktat i många miljöer (Grahn & Ottosson 2010, 65).

Naturen upplevs tröstande av många och förmedlar omedvetet ett budskap om livets oändliga resurser som kontinuerligt utvecklas trots förändrade förhållanden (Grahn & Ottosson 2010, 22). Den vilda naturen har alltid fascinerat människan och element och en gestaltning som efterliknar denna är att sträva efter (Grahn & Ottosson 2010, 66). Växter ska se ut att själva ha spridit sig, stenar beklädda i mossa och lava, stigar skapade av djur (Grahn & Ottosson 2010, 65). Platsen ska inte uppfattas som helt skapad av människan utan snarare formad av naturen själv (Grahn & Ottosson 2010, 65). Träd och buskar med större karaktär som påvisar en ålder och etablering är viktiga element som påvisar en historia och skänker en större innebörd till platsen. Ett rikt utbud av arter kan bidra till att skapa en gedigen och vild karaktär på platsen som framkallar ett intresse hos besökaren.

En ren miljö som är fri från skräp och ogräs sätter förutsättningarna för en avslappnad sinnestämning och en hälsosam miljö (Marcus & Sachs 2014, 31). Detta bland annat genom att det minskar intrycket på den riktade uppmärksamheten som annars kan överbelastas (Grahn & Ottosson 2010, 60).

Enligt Kaplan och Kaplan tros människan ha vissa preferenser för naturmiljöer som är kopplade till vår överlevnad. Då tillgång till vatten har varit en viktig del i människans överlevnad tros vattnelement också ha en lugnande effekt (Marcus & Sachs 2014, 24)

Utblickspunkter och öppna ytor som höjder eller siktlinjer bidrar till att skapa intresse och ökad säkerhet vilket i sin tur leder till en godare kvalitet på platsen (Marcus & Sachs 2014, 24). Öppna fält eller gräsytor uppmuntrar även till spontan lek och aktiviteter (Grahn & Ottosson 2010, 65). Likväl som ett öppet rum bör en grönya innehålla ett avskilt, tryggt och ombonat rum, en lugn oas som fungerar som tillflyktsplats där man ska kunna slappna av och experimentera och leka. Detta då individer befinner sig i olika psykiska tillstånd och därmed är i behov av olika typer av rum (Grahn & Ottosson 2010, 66). En plats med ett

samband där besökaren beger sig in i en annan värld (t.ex. en bokskog) likväl som en flexibel social mötesplats där individer kan mötas för sociala tillställningar såsom fest, är viktiga då individer i olika tillstånd behöver möjligheten att välja en miljö som passar deras situation (se Grahn's behovspyramid). Individer som mår psykiskt dåligt kräver undanflykt i skyddade miljöer i vild natur medan individer i gott psykiskt tillstånd ofta väljer öppna platser med möjlighet till social aktivitet (Grahn & Ottosson 2010, 64). För att skapa en miljö som möjliggör återhämtning från stress är det viktigt att se till hur mottaglig en besökare är för vissa element där i och på så vis agera inbjudande.

Analyspunkter

Baserat på teorier av Grahn, Kaplan & Kaplan och Ulrich samt information hämtad från "Svensk Miljöpsykologi" har vi gjort en kategorisering av element och karaktärer som visat sig vara stressrestorativa och sammanställt dessa i sex analyspunkter.

Detta gjordes genom att vi antecknade valda faktorer/element/karaktärer som visats fungera på lappar och placerade in dem i grupper med underrubriker. Rubrikerna valdes baserat på den forskning och det underlag som idag finns samt utifrån de avgränsningar vi själva satt för litteraturen till uppsatsen. För att få ett hanterligt underlag formulerades två huvudgrupper med vardera tre punkter. Vissa faktorer som inverkar på hur individer upplever platser och som kan ha stressrestorativa funktioner har genom denna metod exkluderats från studien. Dels eftersom de inte betonats likvärdigt i samtlig litteratur och därmed fallit ur sammanfattningen, och dels eftersom en studie medräknat dessa hade inneburit en allt för stort omfång. Detta innebär inte att sinnen, upplevelser och minnen som inte inkluderats i analyspunkterna inte är av lika betydelse för en inventering och analys ur ett stressrestorativt perspektiv, utan endast att denna studie har avgränsats.

De framtagna punkterna kan användas som kriterier för att inventera och analysera en plats, en analysmetod, och därmed se dess stressrestorativa förmåga. Resultet formulerades i två grenar, en med de generella elementen som ljus, ljud och kulör, som är mer konkreta och applicerbara på miljöer samt en andra gren med variabla karaktärer som definierats i tre huvudgrupper: upplevelsen av "naturlig natur", "variationsrik i både rum och vegetation" samt "individens val till karaktär på platsen".

Litteraturen som använts är till viss del hämtad från forskning kring terapitrdgårdar men appliceras här på en vardagsutemiljö för att se hur dessa platser idag fungerar på individer utifrån ett stressrestorativt perspektiv. Då studien inte ser till individens specifika referenser och endast till ett spektrum av olika psykiska tillstånd har mer generella och passiva egenskaper ur trädgårdsterapiunderlag applicerats. Individer antas inte delta utifrån liknande premisser i en vardagsmiljö som patienter i en terapitrdgård.

Generella element

Ljud – Regelbundna och naturliga ljud för platsen som fågelkvitter eller porlande vatten i en park verkar lugnande då det fångar vår uppmärksamhet genom “mjuk fascination”. Ljud kan användas för att skapa en känsla av rymd och för att stänga ute oönskat ljud genom att distrahera från buller. Starkt oregelbundet ljud som individen inte kan kontrollera bör undvikas på platser för stressrestoration.

Kulör - Blåa och gröna nyanser verkar mer lugnande än röda och gula. Mjuka övergångar mellan färger är att föredra då starka kontraster verkar aktiverande. Alla kulörer kan vara uppiggande om de förekommer som kulörtstarka, därför är mjuka toner att föredra. Färg är beroende av ljus och vice versa och upplevs därför olika beroende på ljusförhållanden som råder.

Ljus – Förhållanden bör vara anpassade för aktiviteten i fråga. Kontinuerligt ljus och mjuka övergångar mellan ljuskällor minskar kontraster och verkar lugnande. Det är viktigt med ljusa platser under mörka tider på året, detta för att människan behöver ljus för att upprätthålla en god hälsa. Ledande aspekter vid observationerna för ljus var skarpa kanter, reflektioner, kontraster, vandrande ljus och generella avvikelser från naturligt ljusflöde.

Variabla karaktärer

Upplevelsen av ”naturlig natur”- Platsen bör uppfattas som skapad av naturen och inte av människan för att väcka nyfikenhet, intresse och fascination. Detta uppnås genom en vild karaktär där växter ser ut att vara självsådda, etablerade och i samband med till exempel djur. Det är dessutom viktigt att platsen förmedlar en rofylld karaktär, vilket innebär inslag av omsorgsfullt utformade element. Ljud av rinnande vatten, kvittrande fåglar, insekter och vind. Platsen ska vara fri från skräp och ogräs.

Individens möjlighet till val av karaktär på platsen - Platsen ska vara varierande då individer är i olika psykiskt tillstånd och situation samt därmed har ett behov av att finna en betydelse och mening i grönområdet. För möjliggörandet av återhämtning från stress i en vardagsmiljö är det viktigt att se till hur mottaglig en besökare är för vissa element i miljön och att platsen därmed reflekterar den nivå en individ befinner sig på för att fungera inbjudande. För att uppnå detta krävs att flera av Patrik Grahns åtta upplevda dimensioner återfinns på platsen så att individer på olika nivåer i behovspyramiden tas hänsyn till.

Variationsrik i både rum och vegetation - Platsen kräver variation för att skapa möjlighet till olika aktiviteter för individer samt en rik flora och fauna som i sin tur bidrar till upplevelsen av “naturlig natur”. Denna karaktär är till stor del en sammanslagning av tidigare nämnda generella elementen och variabla karaktärerna då dessa skapar olika rum med olika vegetationstyper.

Inventering

Nedan presenteras området och därefter resultatet av platsbesök och inventering. Inventeringen av området resulterade i ett antal upplevelser och intryck som nedan formuleras i huvudrubrikerna: Ljud, Kulör, Ljus, Upplevelsen av "naturlig natur", Individens möjlighet till val av karaktär på platsen samt Variationsrik i både rum och vegetation. Resultatet redovisas för både området Uppsala entré och Frodeparken i separata stycken under respektive rubrik.

Området

Uppsala entré ligger centralt i Uppsala öster om resecentrum. (se Figur 4). Det nybyggda området innefattar sju bostadshus om vardera sju våningar. Husen består av bostadsrätter och ett plan i bottenvåningen för handel och service. De utgör en vägg mellan centrum och Frodeparken (se Figur 6) vilket ger de boende en blandning av puls och lugn enligt byggherren Skanska (Skanska 2013).



Figur 4. Bostadsområdet Uppsala entré är markerat i gult och ligger som en barriär mellan Resecentrum och den grönmärkade Frodeparken. ©Länsstyrelsens webbgisunderlag för mark- och vattenanvändning – Uppsala län 2016-06-29

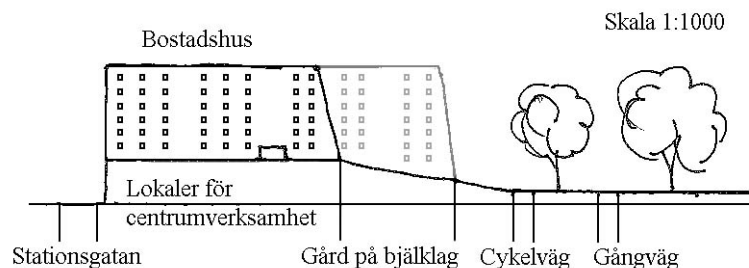
I dagsläget står alla hus på plats men endast etapp ett och två är bebodda. Den tredje etappen som utgörs av det röda och orangea huset (se figur 5) förväntas flytta in under augusti och september 2016 (Skanska 2013). Genom området löper en gångväg som kopplar samman alla entréer samt ger framkomlighet till

cykelställen och gårdarna. Mellan bostadsområdet och Frodeparken ligger en gång- och cykelväg längs med lönnallén som kopplar samman resecentrum i norr med områdets södra entré (se figur 5).

Frodeparken anlades på 1930-talet och rustades upp år 2010 till 2013. Det nya förslaget ritades av arkitekterna från Tema, som för området skapade konceptet "pärlor på rad" (Tema). Grönområdets roll och sammanhang har förändrats sedan anläggandet i och med stadens tillväxt och kommunen ville därmed att den genom en upprustning skulle bli en modern och attraktiv mötesplats (Tema). Det vinnande förslaget tog till vara på parkens struktur och stomme i den gamla lönnallén samt återkommande syrenbuskage. Genom hela parken löper en slingrande gångväg (se figur 5) som tar besökaren genom en rad små rumsbildningar som dekorerats med diverse moderna tillskott och som på ett lekfullt sätt berikar parken (Tema).



Figur 5. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. Bilden är framtagen som en enkel skiss över området och färgerna på byggnaderna är överensstämmande med den verkliga färgen på entreéerna. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdotter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.



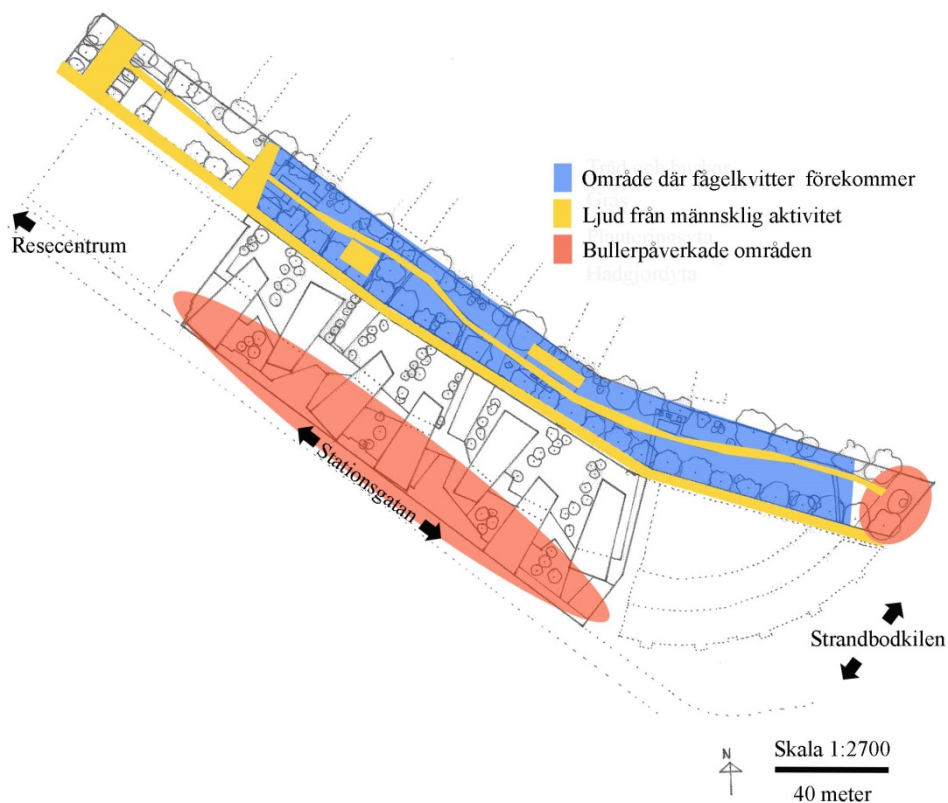
Figur 6. Snittet visar på höjdskillnaden mellan bostadsgårdarna tillhörande Uppsala entré och Frodeparken. Snittet är framtaget av Fredrika Thomasdotter.

Ljud

Under inventeringen för Uppsala entré finns starkt trafikbuller vid de tre första tillfällerna: morgon, lunch och middag. Trafikljuden är stundom så starka att det är svårt att föra en konversation. Vid det fjärde tillfället klockan 22.00-23.00 (kväll) är mängden trafikbuller mindre. Korta sekvenser av ljud från fåglar vid de tre första tillfällena lockar uppmärksamheten bort från trafikbullret för en stund. Vid kvällsbesöket hörs ingen fågelsång. Vid lunch besöket hörs lek från intilliggande dagis i områdets södra del, ljudet från leken når inte hela vägen till den norra delen av området. Varken visuellt eller fysiskt skydd mot buller finns på den övre delen av bostadsgårdarna mot gatan och perrongerna väst om Uppsala entré.

Bullernivåerna är höga, då de hårdgjorda och kala ytorna är belägna på gårdarnas höjder, där ljud och buller från intilliggande centralstation och bilväg tränger sig in i utrymmet. Det finns inga indikationer på gårdarna som påvisar försök till bullerskydd.

Vid inventeringen av Frodeparken finner vi vid alla fyra tillfällerna att den södra delen påverkas av trafikbuller från Strandbodkilen, men att ljudet endast tränger en bit in i parken (se figur 7). Under de tre första besöken hörs många fåglar kvittra och ljud från barn och cyklar är vanligt förekommande. Dessa ljud från mänsklig aktivitet är vid kvällsbesöket mer sällsynt.

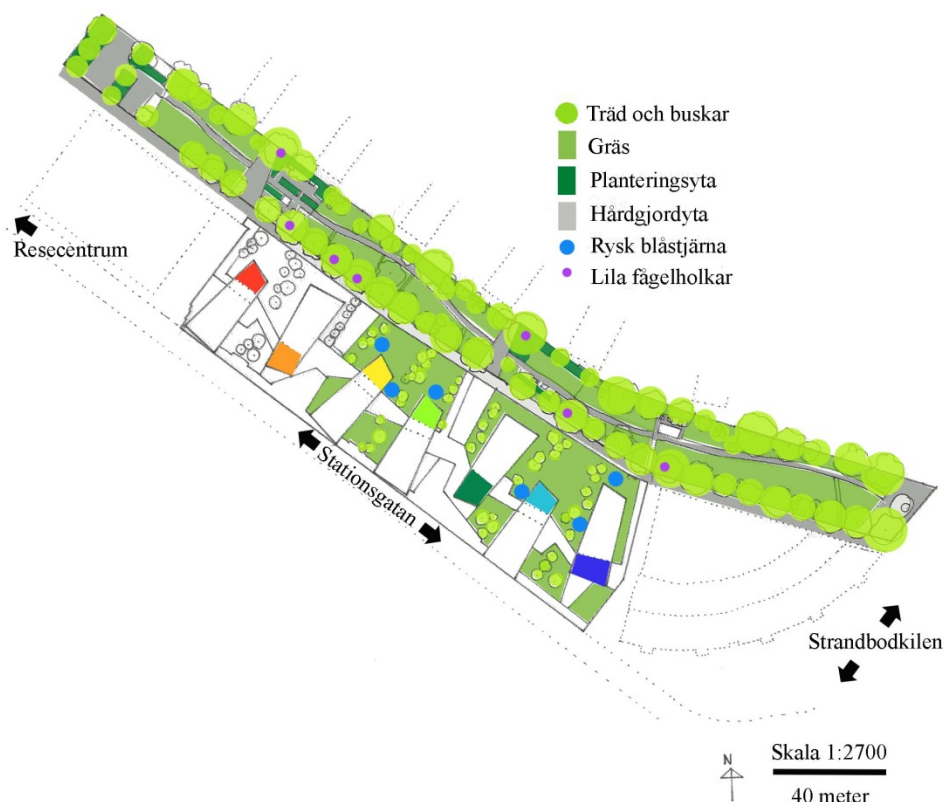


Figur 7. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdotter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Kulör

Alla entréer till bostadshusen är av olika färg; mörkblå, ljusare blå, grön, limegrön, gul, orange och röd (se figur 8). De är dessutom klara och starka. De färgstarka entréerna står i starka kontraster mot de i övrigt vita fasaderna. Nyanserna av den mörkblåa, gröna samt röda entréerna sticker ut ännu mer i solljus under dagtid. Den mest markanta färgen som fångar besökarens uppmärksamhet är den röda entrén vid början av bostadsområdet, sett från nordväst och resecentrum (se figur 8). Vegetationen på bostadsgårdarna består mestadels av gräs och den gröna färgen dominerar tydligt synfältet. Inslag av rysk blåstjärna (se figur 8) samt lila syrener finns även på gårdarna.

Material i Frodeparken domineras av naturliga ting som träd, gräs, perenner, lökar och sten. De flesta färgerna går där i brunt, grönt och grått. Endast små detaljer har en avvikande färg, under den tidiga blomningen är blå och blålila de vanligaste men även vissa gula nyanser förekommer i lökar. På två ställen i parken finns det anlagt plastgräs i en stark grön nyans. De föremål som sticker ut är fågelholkar uppsatta på de adulta lönnarna längs parkens sidor, holkarna är lila (se figur 8).



Figur 8. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. Skissen visar de färger som upplevdes på platsen. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdötter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Ljus

Uppsala entré har vid morgon-, lunch- och middagstid en tydlig solsida och en skuggsida. Vid morgon samt lunch står solen i riktning så de vita sydfasaderna blir belysta, dessa reflekterar solen och ger ifrån sig ett starkt ljusvitt sken (se figur 11). Norrsidan har dessa tider slagskugga från husen. På eftermiddagen kastas solen på glasfasaden som reflekterar himlens färg. Vid detta tillfälle har sydsidan slagskugga. Kvällstid är området mörkt och belysning från gatlyktor och entrébelysning ger ljus åt platsen. Gatlyktorna i kant med cykelstråket har ett mildt, varmt ljussken medan entrébelysningen är vit och kall. Vitt och kallt ljus kommer även från gatlyktorna längs med gångvägen genom området som ansluter till alla entréer. Lyktstolparna är 110 cm och kastar ljus i en bländande höjd sett från lägre vinklar. Resultatet av dessa ljuskällor blir en stark kontrast mellan ljust och mörkt. Inte vid något tillfälle finner vi en plats med ett mellanting i ljusförhållanden (se figur 9).



Figur 9. Bilden visar det bländande kalla ljuset från de 110cm höga lyktstolparna, samt den stora kontrasten i ljus och mörker på bostadsgårdarna. I bakgrunden syns även det varma ljuset i Frodeparken. Foto taget vid besöket mellan klockan 22.00 och 23.00. Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-10

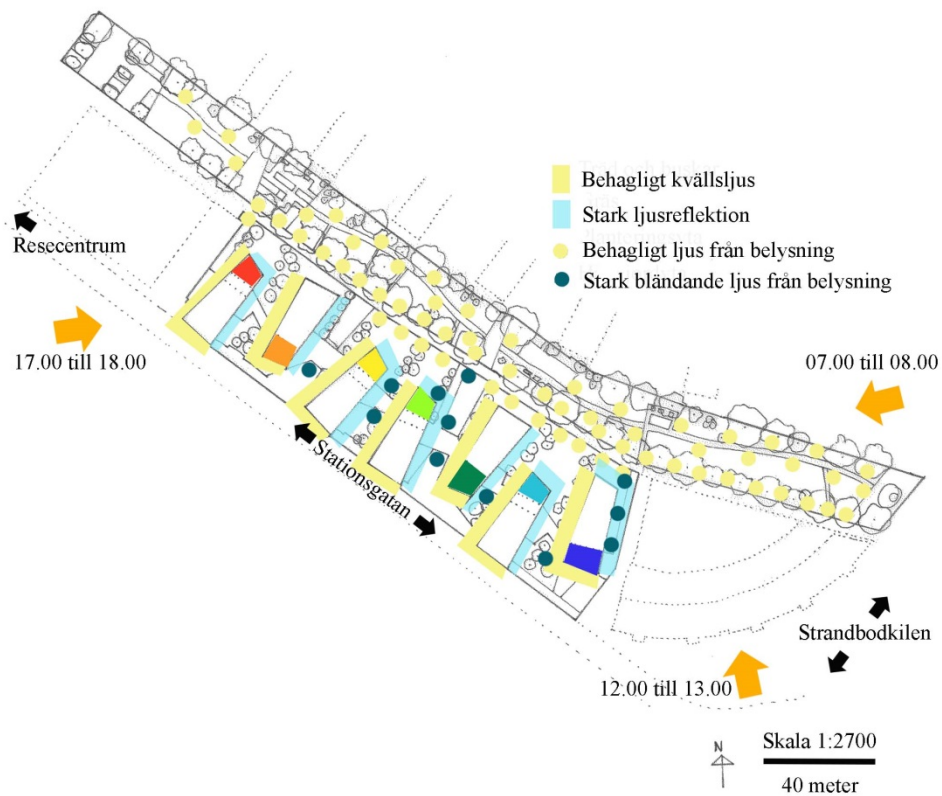
Gårdarnas begränsade yta i relation till byggnadernas höjder samt vita fasadfärg gör att ytorna under dagen antingen är i direkt soljus med starka reflektioner från fasaden, eller i skugga till den närliggande byggnaden.

Frodeparkens långsmala form från sydväst till nordöst ger parken goda ljusförhållanden, det vill säga att solen ges möjlighet att nå parkens stora delar av dagen. Vid de två första tillfällena upplevs hela parken ljus med inslag av vandrande skugga från träden. Under andra besöket är parken som ljusast och det direkta soljuset reflekteras starkt på en lekställning av metall (se figur 10).



Figur 10. Bilden redovisar starka reflektioner som uppstod dagtid när solen lyste på lekställningen. Foto taget vid besöket mellan klockan 12.00 och 13.00. Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-10

Vid morgontillfället och middagstillfället är det platser inom parken som är skuggade av intilliggande hus. Under det senaste tillfället är parken upplyst av gatubelysning med milt varmt sken med jämna mellanrum och inga riktigt mörka platser förekom. Vid alla tillfällen finns möjlighet att välja hur ljus eller mörk plats man vill vistas på som besökare.



Figur 11. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. Skissen visar områdets ljusförhållanden där pilarna illustrerar solens position vid tre olika klocklag. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdatter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Upplevelsen av "naturlig natur"

Bostadsgårdarna är sparsamt inredda med grönska och består till största del av gräsmattor över upphöjda underbyggnader. Växtmaterialet på gårdarna består av olika sorters prydnadsgräs, syrenbuskar samt rysk blåstjärna. Det mesta på gårdarna upplevs som konstruerat och anlagt då det vid besöket är nyanlagt och blommor och buskar ännu nyetablerade. Växtmaterialet visar en tydlig koppling till blommor och syrenbuskar i Frodeparken och är sporadiskt utspritt på bostadsgårdarna (se figur 12).

Det är generellt en kal och urban karaktär på gårdarna med brist på sittmöjlighet. Gårdarna är rena och fria från skräp med generösa utrymmen för cykelparkering.

Frodeparken har gammal vegetation i form av en lönnallé och stora syrenbuskage. De stora trädstammarna och kronorna bidrar till en rumsbildning som sträcker sig genom nästan hela parken. De stora syrenbuskarna återkommer i hela parken och skapar en mjuk övergång mellan de breda trädkronorna och de öppna gräsytorna.

Statyer efterliknar djur, som möss, harar, katter och lamm, och är slumpmässigt utplacerade i parken (se figur 12).

Då Uppsala entrés bostadsgårdar är upphöjda fungerar dessa som både syn och bullerskydd från centralstationens trafik och skapar för besökare i Frodeparken en enhetligt lugn och trygg oas. Ljud av vind och fåglar distraherar och tar över uppmärksamheten vilket bidrar till en känsla av rymd och natur som leder till en förändrad sinnestämning.



Figur 12. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. På nedre delen av bilden visas de sporadiskt utplacerade syrenbuskarna, ryska blåstjärnorna samt gräset. De bruna prickarna i planen visar utplaceringen av bronsstatyerna i parken. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdotter på plaunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Individens möjlighet till val av karaktär på platsen

Gårdarna i Uppsala entré är alla av öppen karaktär med sparsam vegetation och i utsatta lägen. Markens lutning delar rummen på gårdarna i två, ett där marken är plan (se brun markering i figur 13) och ett där marken lutar kraftigt (se gul markering i figur 13). De hårdgjorda vistelseplatserna är få och av likartad karaktär. Stigarna på gårdarna är få och boende kan ta sig in till bostaden utan att passera gården då entréer till byggnaderna finns längs med Stationsgatan.

Frodeparkens åtskilliga rumsbildningar skapar naturliga förutsättningar för delar av parken att utformas efter vissa kvalitéer. Den sydligaste delen är ett lekområde och passage (se vinröd markering) och möter norrut en mer rofylld karaktär med mindre direkt solljus (se mörkblå markering i figur 13), färre prydnadselement, sittplatser för enskilda individer snarare än bänkar samt ett fågelbad (se Grahns första och fjärde dimension).

De centrala delarna av parken är anpassade för lek och aktivitet (se ljusblå markering i figur 13). I den delen av parken finns ett flertal sittplatser, större perenn- och lökplanteringar, vattnelement, konst, lekställningar och fågelbo (se Grahns tredje och sjunde dimension).

Den norra delen av parken består av en öppen gräsyta (se turkos markering i figur 13) (se Grahns femte dimension) samt en del blommande vegetation som finns koncentrerad till miljön kring trappan och entrén till parken, sett från resecentrum (se grön markering i figur 13).

Parkens inslag av konst, äldre syrenbuskar samt gamla lönnallé bidrar till upplevelsen av Grahns andra och åttonde dimension.



Figur 13. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. Färgerna visar de olika rumsbildningarna i området. Den gråa markeringen visar gångvägen som knyter samman entreerna. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdatter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Variationsrik i både rum och vegetation

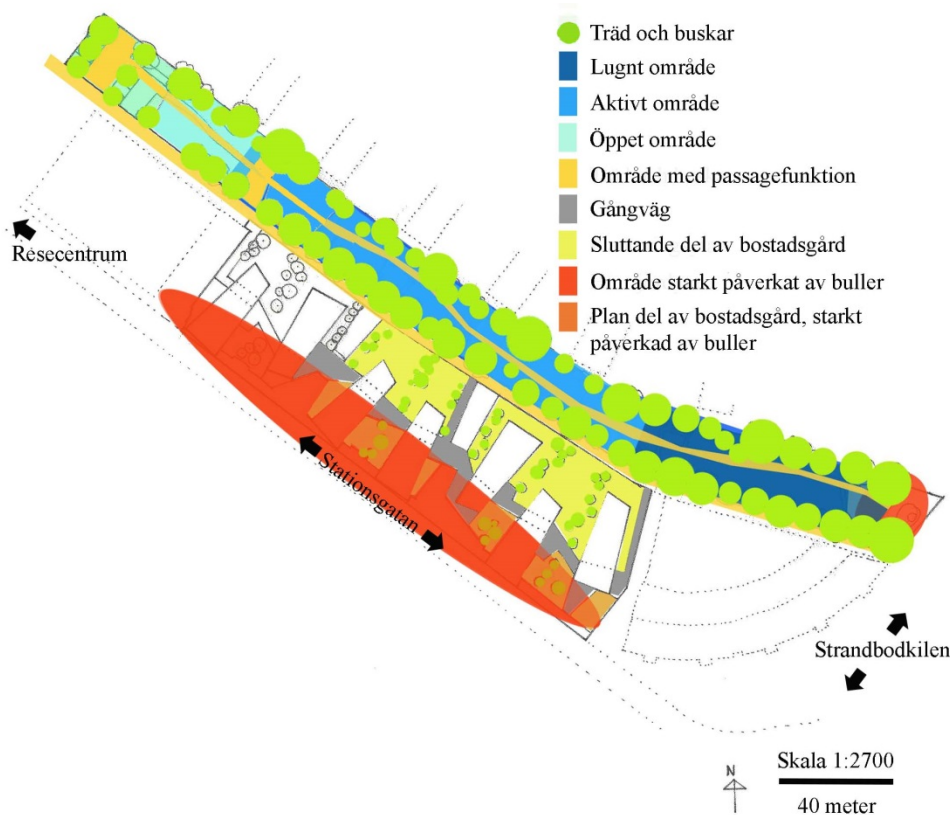
Gårdarna är sammankopplade genom en stig som slingrar sig under huskropparna och skapar flertalet siktlinjer och rum (se figur 14). De starka färgerna på husentreerna skapar tydliga rumbildningar och karaktär på platsen samtidigt som det artfattiga utbudet av växter bildar ett homogent och repetitivt mönster.

Det finns inga sittplatser på gårdarna och alla sociala ytor är av öppen karaktär med utsikt över trafik. Det finns få stigar som kopplar samman gårdarna och parken samt inga utformade ytor som blickar ut över parken.

Parken är öppen och besökare har sikt över nästintill hela området men då den är krökt är slutet av parken är inte alltid synlig. Två långa genomgående stråk korsas kontinuerligt av mindre vägar från intilliggande bostadsområden vilket bryter upp den stora korridoren i flera mindre rum.

Vegetationen består av den gamla lönnallén, syrenbuskarna och har kompletterats med ett flertal lök- och perennplanteringar längs med parkstråket.

Som ett resultat av den krökta formen och omgivande byggnader råder olika ljusförhållanden som bidrar till en naturlig rumsindelning i parken. Den sydligaste änden är lite mörkare och lugnare. De centrala delarna med goda ljusförhållanden samt högre aktivitet i anslutande vägar huserar parkens lekställningar och sociala sittplatser, likväl som de artrikare lök- och perennplanteringarna. Den norra delen av parken består av en öppen gräsyta där rumbildningen är mindre eftersom den gamla lönnallén på den västra sidan är nyplanterad. Entrén till parken, som är belägen i den nordliga änden, har en tydlig urban karaktär med mycket planteringar och nivåskillnader, då den domineras av en trappa.



Figur 14. Inventeringsplanen visar bostadsområdet Uppsala entré samt Frodeparken. Bilden är en sammanställning av figurerna 4 till 8 som visar de viktigaste aspekterna som bidrar till variation i rum och vegetation. Skissen är framtagen av Fredrika Thomasdotter på planunderlag från Tema, med tillstånd från Tema.

Platsanalys

Samtliga element och karaktärer som beskrivits i inventeringen kommer här att analyseras samt värderas utifrån ett miljöpsykologiskt stressrestorativt perspektiv. För varje rubrik kommer analysen redovisas i ett stycke för både Uppsala entré och Frodeparken då många element är beroende av varandra, samt för att påvisa sambandet miljöerna emellan. Därefter avslutas varje del med en slutsats.

Ljud

Trafikljud bidrar inte till någon rogivande atmosfär för de boende. Detta för att det inte är ett ljud som kan påverkas av individer som berörs av det, samt att ljudet är oregelbundet och oföretsamt (Hygge et al. 2005, 45) och tillfälligt så starkt att det stör andra aktiviteter. Att trafikljud uppstår i en naturlig miljö är även det känsligt då det har en stark negativ effekt på rekreativiteterna (Hygge et al. 2005, 46). Därtill resonerar vi att trafikljud indikerar trafik som för många tolkas in som en fara och som enligt Ulrich då aktiverar kroppens kamp- och flyktsystem vilket leder till ökad stress och psykisk ohälsa då återkommande under en längre tid. Trafikljudet är mycket starkare uppe på bostadsgårdarna, då det är öppna ytor som vetter ut mot resecentrum och Stationsgatan. Frodeparkens ljudnivåer är markant lägre, till stor del på grund av de upphöjda bostadsgårdarna som fungerade både som buller och insynskydd från trafiken i omgivningen (se figur 15).



Figur 15. Bilden visar hur de upphöjda bostadsgårdarna bildar ett skydd mot ljudet från bakomliggande väg. Foto taget vid besöket mellan klockan 17.00 och 18.00. Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-10

Ljud av fågelsång lockar dock de flestas uppmärksamhet på ett lugnande sätt då det tillhör en kategori naturliga ljud som kopplas till ”mjuk” fascination, som uttryckt av paret Kaplan, och verkar lugnande på människan. Fågelsången avleder i vissa fall vår uppmärksamhet från trafikljudet i bakgrunden och får då i dubbelmening en positiv innebörd. Fåglarnas sång är dock en tidsbegränsad kvalitet både över dygnets och årets cykler och bör därmed ses som ett säsongsförstärkande element som kan agera stressrestorativt.

Ljudfaktorer av människorelaterade ljud som lek, skratt och konversationer kan verka väldigt olika beroende på om individen är på en nivå då social kontakt med andra människor verkar positivt stimulerande eller stressande (se figur 2).

Slutsats: Bostadsgårdarnas högt belägna del är för påverkad av trafikbuller. Frodeparken är beroende av skyddet mot trafikljud som nivåskillnaden från Uppsala entré utgör. Fågelkvitter drar uppmärksamheten från omgivande buller.

Kulör

Entréernas starka kulörer tror vi verkar aktiverande då dessa dels är starka i sina nyanser samt alltid är belysta antingen från solljus eller artificiell belysning. Dessutom bidrar den vita fasadfärgen till att öka intensiteten av upplevelsen av entréfärgerna, kontrasterna blir mer påtagliga under vissa tillfällen på soliga dagar. De uppiggande och aktiverande färgerna tror vi kan påverka individer väldigt olika beroende på ens personliga psykiska tillstånd men att de orangea, röda samt gula entréerna kan ha en negativ påverkan i en större utsträckning än övriga entréer. Dock kan de även vara positiva då de kan verka uppiggande på trötta individer men som befinner sig i ett gott psykiskt tillstånd. Om man utgår från en stressad individs perspektiv anser vi att man borde välja kulörtsvagare nyanser av färgerna för att undvika överaktivering som kan bidra ytterligare till stress. Därtill bör även kontraster beaktas då en färg sällan upplevs ensam.

Vegetationen med dess genomgående gröna färg på bostadsgårdarna upplever vi knappt kräva någon uppmärksamhet, vilket både kan verka lugnande men också saknar avledande effekt. Uppmärksamheten dras däremot till parken och dess kontinuerliga inslag av friska färger.

Vid platsbesöket har alla blommor och träd ännu inte slagit ut och endast hintar av färger utöver grönt finns i vissa lökar och perenner. De lila och blå färgerna som valts som inslag i Frodeparken ligger inom ett lugnande färgspektra och tror vi bidrar till en lugn men intressant plats. Detta då färgerna kontinuerligt återkommer som accenter genom parken och därmed trycker på vår "mjuka" fascination och kan omedvetet bidra till en lugn sinnesstämning. Att få element i parken färgmässigt sticker ut tror vi verkar lugnande på människan dels genom valet av blå-gröna toner och även då det lockar oss att titta på naturliga inslag som stimulerar vår fascination och verkar lugnande.

Slutsats: Entréerna till bostadsgårdarna har för intensiva kulörer (ur en stressad individs perspektiv). Frodeparkens kulörer passar mycket bra för att skapa en restorativ park.



Figur 16. Bilden visar intensiva kulörer vid entréerna till bostadshuset i Uppsala entré. Foto taget vid besöket mellan klockan 12.00 och 13.00. Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-10

Ljus

Eftersom byggnaderna är vinklade men överlag placerade i öst-västlig riktning (se inventeringsplaner) innebär det att solen når gårdarna på morgon och kväll, däremellan är de generellt mörka med mindre solbelysta ytor. Byggnadernas förskjutning i öst-västlig riktning möjliggör för soljus att nå slänten intill byggnaderna under tider på dagen då solen står som högst.

Byggnadernas norra fasader är beklädda med glas, vilket till skillnad från de övrigt vita väggarna reflekterade himmeln och ger vad vi upplever som ett harmoniskt intryck. Sett från parken upplevs gårdarna med tillhörande byggnader stå i starka kontraster till varandra.



Figur 17. Bilden visar starka kontraster mellan sol och skugga samt den norra glasklädda fasaden som speglar. Foto taget vid besöket mellan klockan 12.00 och 13.00. Foto: Nima Karimzadeh 2016-05-10

Lönnallén som sträcker sig längs med parkens sidor skapar ett filter som dämpar den direkta solen i parken, dock finns det stundvis med avbrott där den direkta solen kan komma in och på så sätt skapa en variationsrik ljusmiljö. Lekställningen som under direkt soljus skapar starka reflektioner tror vi kan uppfattas som ett irritationsmoment för människor med sämre psykiskt välbefinnande. Detta då starka kontraster mellan ljust och mörkt och då särskilt då ett ljus uppstår i ett mörkt rum lockar vårt öga (Küller et al. 2005, 86) och därtill vår "hårda" fascination som kräver ett mentalt ställningstagande och kan vara krävande (Grahn & Ottosson 2010, 60). Generellt upplever vi att parken har goda ljusförhållanden, det vill säga att den är variationsrik och att det under dagen alltid finns någon plats som är solbelyst. Då ljus är viktigt för människor över året och särskilt på nordliga breddgrader (Küller et al. 2005, 90-92) anser vi att lövträden gynnar ljusförhållanden på platsen. Detta då bristen på löv under vinter och tidig vår innebär mer soljus då behovet är som störst vilket vi tror skapar en sundare miljö.

Ljusförhållandena på kvällen är olika för bostadsgårdarna och Frodeparken. Bostadsgårdarnas starka, vita och kalla ljus skapar en kontrast till den omgivande miljön vilket gör att vi upplever närliggande obelysta ytor som ännu mörkare. Frodeparkens belysning upplevs som jämnare och med ett varmare gulare ljus. Den jämna utplaceringen av ljuskällor gör att parkens alla delar är måttligt belysta och inte skapar några stora kontraster. Den jämna belysningen gör parken överskådlig som i sin tur kan bidra till sinnesro.

Slutsats: Uppsala entrés bostadsgårdar har starka kontraster mellan solbelysta och skuggiga delar. Saknas mellanting mellan starkt ljus och mörker. Detta gäller även under de mörka timmarna. Ljusförhållandena i Frodeparken är goda och en rik variation mellan ljust, mellanskuggigt och skuggigt finns dagtid. Natttid är parken väl upplyst utan att blända eller skapa mörka vrår.

Upplevelsen av “naturlig natur”

Då de bostadsgårdar som besöktes är nyanlagda har platsen ännu inte uppnått en naturlig karaktär utan känns kal och konstruerad. Detta kan även komma av underliggande bjälklag som begränsar markförutsättningarna för plantering av större vegetation. Det sparsamma utbudet av arter upplever vi som monotont och stramt. Gårdarna är rena och välarrangerade vilket ger ett lugnt och städat intryck, vilket enligt Grahn upplevs som rogivande. Detta intryck störs dock av den ljudliga trafiken. För att slippa trafikbullret behöver besökaren av platsen förflytta sig till Frodeparken för att skyddas från buller.

Höjden på bostadsgårdarna tror vi är den viktigaste faktorn i att Frodeparken isolerats från bullret och staden i övrigt. Detta tillsammans med att de stora lönnarna döljer huskropparna samt bildar väggar och tak till parken tror vi är de viktigaste faktorerna till en känsla av rymd och sammanhang på platsen (se Grahns åtta dimensioner). Vidare tror vi upplevelsen av “naturlig natur” stärks av naturliga ljud, såsom vind och fågelsång. Frodeparken har en större artrikedom än bostadsgårdarna vilket i vissa delar av parken bidrar till en vildare karaktär. Även om parken innefattar vissa perenn- och lökplanteringar är dessa utformade med en vild och oregelbunden karaktär. Det ger en känsla av att växterna är självsådda och upplevs som vild natur något som individer fascinerar av (se Kaplan & Kaplan, Ulrich, Grahn). Ytterligare element som vi upplever bidrar till ett naturligt intryck är bronsstatyerna som för tankarna till vilda djur. Även fågelholkarna som är uppsatta på träden framkallar en känsla av lugn, även då fåglarna inte kvittrar. Detta tror vi kan bero på den koppling vi drar till tidigare upplevelser och associationer.

Slutsats: Bostadsgårdarna saknar helt “naturlig natur”. Frodeparken har här mycket bra förutsättningar i form av den gamla lönnallén, variationen av växter, ljus, ljud, terräng och inslag av djur och imiterande statyer.

Individens möjlighet till val av karaktär på platsen

Bostadsgårdarna till Uppsala entré har få karaktärer då gårdarna upplevs öppna och homogena. Funktionen på platsen liknar mer en passage och en väg mellan bostadshusen än gårdar med rumslighet och utrymme för uppehåll. Det faktum att det inte finns några sittplatser på gårdarna bidrar bara ytterligare till begränsningar i vistelsen och aktiviteter. Därtill är insynen från bostäderna mycket påtaglig vilket gör att besökare på gården kan känna sig blottade. Generellt skulle vi säga att gårdarna inte är lämpliga för individer som befinner sig i de lägre tillstånden i Grahns behovspyramid, detta då det inte finns någon skyddad plats eller vild natur (Grahn & Ottoson 2010, 64). Samtidigt skulle vi även vilja hävda att gårdarna inte heller gynnar de som befinner sig högst upp i behovspyramiden då de inte möjliggör möten och aktiviteter för den som vill socialisera och interagera med andra.

Frodeparken däremot upplever vi huserar ett rikt utbud av rum och karaktärer. De tre lekställningar som finns riktar sig till olika åldersgrupper och lämpar sig för individer som av Grahn beskrivs söka “utåtriktat engagemang” samt “aktivt deltagande” (se Grahn behovspyramid). Element som den metallbeklädda lekställningen kan fungera avvisande då det innefattar starka ljusreflektioner och tillåter därmed inte individer av mindre psykiskt välmående att vistas i den delen i parken. Det är dock samtidigt så är det en lekställning och en aktiv yta som i

vilket fall kanske inte är vare sig lämpad eller utformad för personer som söker lugn och ro.

Parken har platser som vi anser kunde tillgodose nivån “emotionellt deltagande” i Grahns behovspyramid. I parkens sydliga ände finns ett lekredskap samt ett område med sittplatser utformat för ensamma individer. Platsen lämpar sig för dessa individer genom att tillgodose behoven av rofylldhet, lugn, överblick, distans till sociala händelser och lugna färger på vegetationen vilket skapar en kravlös miljö.

Frodeparken saknar ett rum för individer som placeras i pyramidens lägsta nivå “inåtriktat engagemang” då ingen plats av oss upplevs tillräckligt skyddad och avskärmad. Detta innebär att individer som kanske har störst behov av en stressrestorativ miljö inte har en given plats i parken och därmed inte lika lätt lockas ut för att möta den restorativa naturen.

Slutsats: Uppsala entré saknar alternativ passande för de olika behoven individer kan ha. Frodeparken tillgodoser passande val för de tre översta nivåerna i Grahns behovspyramid men saknar ett passande val för de mest stressade individerna.

Variationsrik i både rum och vegetation

Uppsala entrés gårdar är i stort monotona och vi upplever låg nivå av rumsbildning. Gårdarna är öppna och det som skapar en skillnad är lutning, där besökaren har möjlighet att välja på öppen karaktär i lutning eller plant, samt sol eller skugga. De väggar som finns är fasaderna till husen men upplevs mer som hotande än ombonade då det finns rikligt med insyn och balkonger på nordvästra sidan. Tänkas kan att det finns en god utsikt från balkongerna och att de boende därmed får den stressrestorativa effekten från sina privata balkonger.

Entréerna upplever vi som egna rum men då dessa saknar sittplatser och inte på något sätt bjuder in till att stanna upp tror vi att de inte används till annat än genomfart. Första instinkten är för oss att söka oss ner till Frodeparken.

Frodeparken är rikare på vegetation och rumslighet. Parkens olika rum som redovisats i en analyskarta (se figur 10) bidrar till möjligheter för olika aktiviteter i parken. Den öppna gräsytan lämpar sig för oplanerade aktiviteter, lekplatserna tillåter planerad lek, bänkar för enskilda personer placerade med avstånd och utrymme likväl som bänkar belägna mitt emot varandra fanns för närhet och möten.

Färgstarka planteringar är belägna i anslutning till aktiva ytor samt lugna och dämpade växtval finns i anslutning till passiva ytor. Den adulta lönnallén skapar platsens främsta rumsbildning och bidrar till den vilda karaktären. Vi anser att alléen är stommen i parkens struktur och har skapat förutsättningar för en god variation av både ljud, kulör, ljus, rum, växter och djur på platsen.

Den slingrande stigen i kombination till parkens krökta form skapar ett upplevelsestråk som bidrar till en variation av siktlinjer som skapar intresse och nyfikenhet, något som paret Kaplan betonar som viktigt i en fungerande restorativ miljö.

Slutsats: Bostadsgårdarna har få valmöjligheter då endast entréerna skapar rum och variationen i vegetationsmaterialet är liten. Frodeparken är variationsrik i både rum och vegetation.

Slutsats

Vår studie visar att bostadsgårdarna i Uppsala entré är starkt beroende av Frodeparken ur ett stressrestorativt perspektiv. Bostadsgårdarna har ett sparsamt utbud av grönska och vistelseytor, liten variation av rum samt få element som skapar en naturlig känsla på platsen. Gårdarna är kontrastrika i både färg och ljus, vilket skapar en miljö där besökare måste fatta aktiva beslut.

Frodeparken har goda förutsättningar för att tillgodose olika behov då parken har flera rum. Parkens färger går i blå till gröna toner med mjuka övergångar och stor variation med element av naturlig natur. Parken är beroende av det syn- och bullerskydd som de upphöjda bostadsgårdarna i Uppsala nya entré skapar för att kunna fungera stressrestorativt i den urbana miljön.

Diskussion

Diskussionen tar upp för- och nackdelar med de val vi gjort under uppsatsens gång, från syfte och frågeställning vidare till avgränsningar, till metod- och resultatdiskussion samt avslutningsvis slutsats, vårt bidrag och vidare forskning.

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie var att sammanställa olika faktorer och element som verkar stressrestorativt och utifrån dessa värdera och analysera en nyexploaterad fastighet med små bostadsgårdar samt ett närliggande grönområde ur ett stressrestorativt perspektiv. Det hade kunnat göras på andra sätt och med ett bredare eller smalare perspektiv. Det svar och den studie som idag är gjord är begränsad i form av de sex analyspunkter som framtagits och använts. Arbetet antyder därför att dessa innefattar alla aspekter i ett stressrestorativt perspektiv, vilket inte är fallet.

Frågan ”hur fungerar Uppsala entré ur ett miljöpsykologiskt stressrestorativt perspektiv och vilka stressrestorativa värden har området med respektive utan Frodeparken?” har besvarats i platsanalysen och slutsatsen till varje analyspunkt. Även dessa svar är begränsade i sättet vi valt att ställa frågan och besvara den. De aspekter vi valde ut till analyspunkterna visar endast en del av verkligheten. Hade analyspunkterna istället innefattat aspekter som känsel, doft och personliga referenser hade resultatet kunnat bli motsatt. Kanske hade bostadsgårdarna haft bättre förutsättningar ur de perspektiven.

Avgränsningar

Valet av teorier och litteratur som legat till grund för arbetet har format uppsatsen. Ett alternativ hade kunnat vara att utgå från en teori och därmed fått en större fördjupning och ett mer grundligt arbete. Det hade varit intressant att till exempel tillämpa endast Kaplan & Kaplan teorier då dessa stödjer sig på mänskliga preferenser. Resultatet av studien hade dock inte gett ett lika brett resultat då det endast hade varit baserat på en källa.

I motsats till detta hade vi kunnat ta in ett bredare perspektiv i litteraturstudien genom att ta in fler sociala eller spirituella aspekter av upplevelser av natur. Det hade kanske inneburit mindre tillförlitliga källor men som historiskt och

kulturellt ändå används i restaurativa miljöer i till exempel moské- och kyrkomiljöer.

Materialet som nu är använt grundar sig endast på evolutionära teorier och bör därmed även tolkas kritiskt utifrån ett psykologiskt perspektiv. Samspelet mellan människan och hennes omgivning kan även beskrivas ur andra perspektiv såsom exempelvis etiska och politiska.

En del av den bidragande fysiologiska forskningen som stödjer miljöpsykologin (se Uvnäs Moberg, 2000) och som studerades till uppsatsen har inte tagits med då vi ansåg att det krävde en utförlig medicinsk bakgrund. Detta ansåg vi därtill inte relevant för att ge landskapsarkitekter ett verktyg för att designa stressrestaurativa miljöer.

Huruvida området för studien hade behövt vara centralt beläget kan dock ifrågasättas. Som formulerat kan det tänkas räcka med en plats i en tätort och inte vara relevant eller nödvändigt att studera en plats som är centralt belägen där i. Dock vill vi hävda att det är högst relevant då förtätning i centrala delar av städer sker under andra förutsättningar. Bland annat råder platsbrist både över och under jord på grund av att det har byggts högre och tjockare hus med tätare placering samt underbyggda parkeringshus (Berg 2015, refererad i Ahlgren 2015).

I samband med en stads tillväxt minskar den byggtillgängliga marken ofta i de centrala delarna av staden (Världsnaturfonden 2015, 4). Då Uppsala har en stor tillväxt kan det vara intressant att se till de centrala och redan högt exploaterade delarna för att öka relevansen för studien.

Vi har även frågat oss själva huruvida området som vi har undersökt faktiskt är representativt för nybyggnation och förtätning i stort då bostadsgårdar i nya exploateringar kan se väldigt olika ut. Om vi istället hade valt att analysera en bostadsgård av liknande storlek och förhållande i staden men äldre hade studien tappat aktualitet i samma grad och kanske inte fungerat som motiverande i samma utsträckning.

Metoddiskussion

Vi sökte den grundläggande informationen om vad som verkar stressrestaurativt i litteratur inom miljöpsykologi för att få en allmän bild över vad som påverkar oss. Ett annat alternativ hade varit att intervjua människor som bor i Uppsala entré om vad de finner lugnande i sin utemiljö och på så sätt fått svar på om det finns stressrestaurativa kvaliteter på bostadsgårdarna eller i Frodeparken.

Genom en kvantitativ studie hade vi kunnat få en representativ bild över hur platsen fungerar och används i mått och siffror. Ett sådant resultat skulle vara ett bra komplement till vår studie.

Litteraturen som till stor del använts beskriver terapitradgårdar där terapeuter aktivt arbetar med patienter genom handledning och samtal för att uppnå en stressrestoration. Bostadsgårdar och närliggande parker fyller andra funktioner och syften men vi ville i studien testa och applicera den potential som finns i terapitradgårdar på vardagsmiljöer för att se hur dessa kan fungera.

Mycket av litteraturen kommer från forskning som gjorts på inomhusmiljöer och är därmed kanske inte alltid direkt överförbar på utomhusmiljöer.

Vi har valt att lägga stor vikt vid att studera befintliga teorier och analysera platsen i sig och processen med framtagandet av analyspunkterna har tillgetts mindre tid. Mer tid till denna del kunde till exempel gett oss en tydligare

formulering av element och karaktärer i analyspunkterna. Att det resulterade i just de två huvudgrenar med tillhörande rubriker var ett resultat av begränsad tid och litteratur. Vissa delar av litteraturen som aspekter som känsel, doft och individuella minnen exkluderades i framtagningen av analyspunkterna då dessa krävde ett större arbete och eftersom vi bedömde dessa mer relevanta i situationer som berör terapitragårdar.

Då studien är kvalitativ och inventeringen endast gjord på en dag kan resultatet av studien ifrågasättas. Hade vi besökt platsen flera dagar, under olika väderförhållanden och årstider hade inventeringen och analysen av platsen sett annorlunda ut. Kulör, ljus, ljud och vegetation varierar kraftigt över året och bidrar alla till förändringar i rumsbildning, karaktärer och intresset för att uppehålla sig på en plats.

Vi tror att vi upplever platsen mer behaglig då besöket gjordes på en solig vårdag, vilket i en platsanalys om stressrestoration starkt påverkar resultatet genom att vi endast upplevde friska färger, behaglig temperatur samt ljud av fågelkvitter. Däremot var vattnelementen inte på under tiden vi besökte platsen. Ljudet och upplevelsen av vatten hade gett ytterligare en dimension i analysen då vatten har lugnande effekter (Marcus & Sacks 2014, 26-27).

Att inventeringen utfördes av landskapsarkitektstudenter kan ha medfört både positiva och negativa effekter på resultatet jämfört med om individer med andra professioner hade gjort den. Dock bör vi i vår roll som landskapsarkitekter objektivt kunna inventera en plats och är på så sätt lämpade för att göra en liknande inventering. Under inventeringen hade vi båda svårt att inte inventera platsen utifrån de perspektiv vi vanligtvis observerar platser och fick kontinuerligt påpeka varandras misstag och vinkling för att få ett så objektivt resultat som möjligt.

Resultatdiskussion

Svårigheter generellt inom miljöpsykologin är att det är komplicerat att studera helheten av en plats ur det givna perspektivet då det handlar om samspel mellan människan och hennes omgivning (Küller et al. 2005, 27-28).

För att få ett resultat som kan ligga till grund för teorier inom miljöpsykologin krävs att miljöerna och/eller materialet man använder är väl beskrivet för att ge en så objektiv grund som möjligt (Küller et al. 2005, 28). Resultatet i form av litteraturstudien, framtagning av analyspunkter, inventering och analys kunde alla delar ha utvecklats. Den begränsade litteraturen begränsades ännu mer av vår framtagning av analyspunkter där flera aspekter skalades bort, därtill blev inventeringen mindre omfattande och ensidig vilket i sin tur ledde till en vinklad och begränsad analys. En fullständig inventering med tydligare beskrivning av observationer utifrån fler analyspunkter hade kunnat förbättra resultatet.

I kategoriseringen har endast de faktorer och karaktärer som har lugnande egenskaper redovisats i analyspunkterna. För ett mer fullständigt resultat skulle även faktorer som verkar negativt och stressande ha inventerats.

Då kategoriseringen av element och karaktärer från litteraturstudien gjordes som ett mindre steg i uppsatsen finns utrymme för diskussion i huruvida rubrikerna kunde förtydligas. Anledningen till att rubrikerna ljus, ljud och kulör blev framstående beror på att det bland annat funnits mycket information om dessa likväl som konkret information. Dock har endast delar av rubrikerna ”ljus”,

”ljud” och ”kulör” analyserats. Vinteraspekten och den allmänna variationen över året har inte inventerats och analyserats för samtliga rubriker. Analyspunkten ”kulör” hade kunnat utvecklas markant i arbetet då vi bland annat inte inkluderade värderingar (kulturella och individuella) som vi tillger färger (Sivik et al. 2005, 63). Studien har endast sett till vilka färger som finns, hur kulört starka de är och hur aktiverande de tros vara. Många fler aspekter spelar i verkligheten lika stor roll och är inte inkluderade på grund av brist på information, mätningar och våra begränsade kunskaper. Vi ansåg även att återkommande aspekter som känsel och doft kanske hade varit svårare för oss att dokumentera då vi inte har någon vana av att beskriva dessa. En studie med dessa aspekter samt fler inkluderade hade givetvis varit att föredra.

Formuleringen av de variabla karaktärerna hade i efterhand krävt mycket mer tid. Rubrikerna är väldigt abstrakta och hade krävt mer arbete för att förfinas så att de inte överlappar varandra. Punkten ”individens val av karaktär på platsen” är dessutom härledd ur litteratur kring terapiträdgårdar och dess koppling till vardagsmiljöer är otydlig. Den sista rubriken ”variationsrik i både rum och vegetation” innefattar element som hör till nästan alla ovannämnda rubriker. En annan strukturering av kategorier hade kanske kunnat bryta ut egenskaper som möjliggjort tydligare rubriker med färre överlappande egenskaper. Dock är miljöpsykologi som nämnts en komplex forskningsdisciplin där många faktorer är beroende av varandra och där vissa element och egenskaper av denna anledning inte heller bör brytas ut.

Den dokumenterade inventeringen av platsen är relativt begränsad då våra personliga intryck av platsbesöket är subjektiva även om de anspelar på att försöka vara objektiva. Som två landskapsarkitektstudenter som utfört studien har vi liknande referensramar och inventerade därmed platsen på liknande sätt och dokumenterade i många fall saker som barriärer, stråk och andra faktorer som kanske inte var relevanta för studien och som i besöket kan ha distraherat oss från andra faktorer.

Bostadsgårdarna öster om Frodeparken, husfasader och färger, möten mellan bostadsgårdar och park samt avskärmningar med stängsel är faktorer som inte inkluderats i platsanalysen då vi inte valde att studera den delen. Även om vi medvetet valt att inte inkludera dessa i studien har de undermedvetet bidragit till uppfattning av bland annat rum, ljus, färg och därmed påverkat resultatet.

Den mest intressanta upptäckten under inventeringen var ljudförhållandena i Frodeparken. Fågelkvitter uppfattades i stor utsträckning och ljudet från omkringliggande trafik uppfattades som svagt. Att vi som inventerade platsen värderade ljudet så högt kan vara en anledning till att platsanalysen resulterade i slutsatsen att de upphöjda gårdarna fungerar som bullerskydd.

Slutsatsen vi har dragit av analysen är att Frodeparken är starkt beroende av de upphöjda bostadsgårdarna i Uppsala entré och framför allt att bostadsgårdarna är beroende av parken ur ett stressrestorativt perspektiv. Resultatet av platsanalysen pekar mot att små gårdar anlagda på bjälklag är beroende av en närliggande park, då bjälklaget begränsar deras förutsättningar i vegetation som i sin tur kan ha påverkat rumsbildningen.

Vårt bidrag

De framtagna analyspunkterna är det viktigaste bidraget i den här studien, då dessa kan användas av landskapsarkitekter vid analys av platser och som punkter att beakta vid ny gestaltning och planering.

Vidare forskning

Arbetet har presenterat underlag för att vissa element och karaktärer är viktiga ur ett stressrestorativt perspektiv. Under arbetets gång insåg vi hur få kvantitativa studier som gjorts på utomhusmiljöer vilket möjligen har lett till den begränsade mängden konkreta fysiska element som finns dokumenterade. Förslag till vidare forskning skulle därmed kunna vara en kvantitativ studie som undersöker till exempel vilka material som fungerar lugnande respektive stressande.

Ytterligare en fördjupning av studien skulle kunna vara en eller fler gestaltningar med utgångsläge i analyspunkterna.

Referenser

- Ahlgren, U. (2015). [Elektronisk] *Människans behov bör styra förtätningen*. SLU, 2 juni. Tillgänglig: <http://www.slu.se/sv/samverkan-och-innovation/kunskapsbank/2015/6/manniskans-behov-bor-styra-fortatningen/> [2016-05-16]
- Boverket (2007). *Bostadsnära natur - inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket
- Boverket (2016). *Rätt tätt – en idéskrift om förtätning av städer och orter*. Karlskrona: Boverket.
- Chalmers. [Elektronisk] *Personal – Roger Ulrich*. Tillgänglig: <https://www.chalmers.se/sv/personal/Sidor/rogeru.aspx> [2016-06-02]
- Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens
- Hagastaden. [Elektronisk] *En vetenskapsstad i världsklass*. Tillgänglig: <http://hagastaden.se/visionen-2025/en-vetenskapsstad-i-varldsklass> [2016-05-16]
- Hartig, T. Chapter 5 – Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. I Nilsson, K. (red.) (2011). *Forests, trees and human health*. New York: Springer Verlag
- Hygge, S. Bullers effekter på människor. I Johansson, M & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Knez, I. Ljusets psykologiska inverkan. I Johansson, M & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Küller, R. Icke-visuella effekter på människan av ljus och färg. I Johansson, M & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Küller, R. Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige. I Johansson, M & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Malmö stad (2012). *Stadens rumsliga påverkan på hälsa*.
- Marcus, C. C. & Sachs, N. A. (2014). *Therapeutic landscapes: an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Hoboken, N.J.: Wiley
- Nationalencyklopedin (2016). [Elektronisk] *Miljöpsykologi*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/miljopsykologi> [2016-04-12]
- Olofsson, C., Holmberg, J. & Bjurenvall, T. (2015). [Elektronisk] *Bostadsbyggandet ökar kraftigt*. SCB, 2 juli. Tillgänglig: http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Artiklar/Bostadsbyggandet-okar-kraftigt/ [2016-04-12]
- Sivik, L. Om färg i allmänhet och i vår miljö. I Johansson, M & Küller, M. (red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur
- Skanska (2013). [Elektronisk] *Uppsala Entré – Bo mitt i händelsernas centrum*. Tillgänglig: <http://bostad.skanska.se/bostader-och-projekt/Uppsala-Entre/> [2016-05-10]

- Tema. [Elektronisk] *Frodeparken, Uppsala – Pärlor på rad*. Tillgänglig:
<http://www.temagruppen.se/projekt/frodeparken- uppsala/> [2016-05-16]
- Världsnaturfonden, WWF (2015). *Grönare städer – Framtidens städer*. Solna:
Världsnaturfonden, WWF
- Wilhemson, M. (2014). [Elektronisk] *Så ska storstäderna bli hållbara*. Skanska,
1 oktober. Tillgänglig: [http://www.skanska.se/Ny-
lokal/inspiration/Hallbarhet/Sa-ska-storstaderna-bli-hallbara/](http://www.skanska.se/Ny-lokal/inspiration/Hallbarhet/Sa-ska-storstaderna-bli-hallbara/) [2016-05-16]
- World Health Organization, WHO (2016). [Elektronisk] *Health*. Tillgänglig:
<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/> [2016-04-18]
- Wästbygg. [Elektronisk] *Social hållbarhet*. Tillgänglig:
http://wastbygg.se/miljo/social_hallbarhet/Sidor/default.aspx [2016-05-16]