

Hvordan opplever norske studenter grøntområders effekt på eget velvære?

En studie av studenters bruk av, og ønsker for, grøntområder, samt hvordan en kan bruke informasjon om dette i byplanlegging.

MARKUS GRENDSTAD ROUSSEAU

VEILEDER

Paulina Emilia Nordström

Universitetet i Agder, 2022

Fakultet for samfunnsvitenskap

Institutt for global utvikling og samfunnsplanlegging

Master

Forord

En utrolig spennende og lærerik tid er over. På samme tid som det er trist at denne tiden er over, gleder jeg meg hva tiden har å bringe. Og med det er det et par folk jeg gjerne vil takke!

Takk til min veileder Paulina Emilia Nordström og bi-veileder Morgan Storm Scoville-Simonds. Jeg ønsker også å rette en takk til alle dere andre ansatte på fakultetet for god undervisning, lærerike prosjekter, og veiledning gjennom studiet.

Jeg vil også rette en spesiell takk til alle mine medstudenter for en utrolig fin tid! Jeg kommer for alltid til å ha med meg gode minner fra tiden vi har hatt sammen! Tusen takk for brainstorming til oppgaver, litt for lange luncher i kantina og pizza kveld på grupperom. Setter så pris på alle samtaler om fag, alt og ingenting. Og jeg gleder meg til flere! Setter pris vennskapene vi har bygd opp gjennom disse to årene, til tross for pandemi! Spent på å se hvor vi alle ender opp!

Tusen takk til familien min som har vært utrolig gode støttespillere og tidenes heiagjeng! Og tusen takk til alle mine venner utenfor studiet. Dere har alle spilt en stor rolle i at dette gikk ann!

Det er så mange enkeltindivider jeg gjerne skulle gitt en ekstra tusen takk til, men dere vet hvem dere er, så tusen takk!

Til slutt ønsker jeg å rette en takk til alle som tok spørreundersøkelsen, og til dere som stilte til intervju.

Kristiansand, 2022

Markus Grendstad Rousseau

Sammendrag

I oppgaven undersøkes det hvordan norske studenter opplever grøntområders effekt på egen subjektive velvære. For å undersøke dette temaet brukes det metodetriangulering som tilnærming, her bestående av en nettbasert spørreundersøkelse og semistrukturerte intervju. Empirien blir drøftet utfra det teoretiske rammeverket basert på restorativ byplanlegging og oppgavens definisjon av velvære.

Opgaven bærer preg av konteksten undersøkelsen ble utført i, midt i Covid-19 pandemien. Dermed er den ikke direkte overførbart til andre tidskontekster, men kan likevel gi et innblikk i hvordan studenter oppfattet grøntområders påvirkning på eget velvære under pandemien.

De empiriske resultatene viser at over 75% av studentene bruker grøntområder en eller flere ganger i uken, og 56% av studentene oppgir en pause fra stress i hverdagen som en årsak for å bruke grøntområder. Fremtredende i resultatene er studenters bevissthet til grøntområder. Studentene viser god kunnskap og erfaring med hvordan grøntområder påvirker velværet deres positivt, likevel er det tilsynelatende ikke noe studentene har et daglig bevisst forhold til. Fra resultatene ser en også at det er den estetiske kvaliteten i grøntområdene som er den viktigst for studentene i tråd med velvære, men at hvilke kvaliteter studentene ønsker kan variere etter hvilken hensikt studentene har for å være i grøntområdet.

Fra et byplanleggerperspektiv kan det være relevant å se hvor viktig tilgjengelige grøntområder er for studentene. Viktigheten av grøntområdene, på en skala fra 1 til 7, får gjennomsnitt på 6.25 med standardavvik på 1.07. Sett i sammenheng med at en stor majoritet av studentene oppgir at grøntområdene har en positiv effekt på velvære, og ingen studenter rapporterer en negativ effekt, vil dette være aktualiserende for fokus på grøntområder i byplanlegging. Empirien kan også vise til at planleggere ikke trenger å gjøre vesentlige inngrep i naturen annet enn gode sitteplasser og stier.

Abstract

This thesis research has looked closer into how Norwegian students experience the effect of urban green spaces on their own subjective well-being. In this research there has been a use of mixed methods, including a web-based survey and semi structured interviews. The data collected has then been discussed from the theoretical perspective of restorative cities and this thesis' definition of well-being.

The Covid-19 pandemic has influenced the results making the data collected less generalizable between the times during the pandemic and the times before and after. However, the data can give a representation of how Norwegian students perceived the effect of urban green spaces on their well-being in the time of the Covid-19 pandemic.

The empirical results show that over 75% of the students find themselves in green space at least once per week, and 56% of the students respond that one reason for being in the green space is to get away from everyday stress. The result also show that the students have a fair amount of experience and demonstrate a fair amount of knowledge related to how urban green spaces effect their well-being. However, the students do not seem to consciously think about this in their everyday lives. The empirical data shows that the most important quality for the students regarding their well-being is the esthetics. However, what the students wish for in their perfect urban green space can differ regarding their intention for being in the space.

From an urban planning perspective, the most relevant empirical data can be how important the students rate the urban green areas. On a scale from 1 to 7, the students rate the importance of green space with a mean of 6.25, and a standard deviation of 1.07. This, viewed together with how many students report a positive effect from the green space on their own well-being, can indicate the importance of green space in urban areas. Continuing from a planning perspective, the data can also point towards very little need for intrusive changes in the green spaces, other than proper seating areas and pathways.

Innholdsfortegnelse

Forord	i
Sammendrag	ii
Abstract	iii
Innholdsfortegnelse	iv
1.0 Introduksjon	1
1.1 Oppgavens formål	2
1.2 Problemstilling og rammeverk	3
1.2.1 Kompleks system tilnærming	4
1.2.2 Salutogenetisk tilnærming	5
1.3 Begrepsavklaring	5
1.4 Oppgavens oppbygning	6
2.0 Teoretisk rammeverk	8
2.1 Restorativ byplanlegging	8
2.1.1 Grøntområder	9
2.1.2 Grøntområder i byen	10
2.2 Hvordan grøntområder påvirker velvære	12
2.2.1 Attention restoration theory	13
2.2.2 Stress reduction theory	13
2.3 Velvære og mental helse	15
2.3.1 Mental helse	17
3.0 Metode	19
3.1 Spørreundersøkelsen	21
3.2 Intervjuene	23
3.3 Reliabilitet og validitet	25
3.3.1 Reliabilitet	25
3.3.2 Validitet	27
3.4 Etikk	27
3.4.1 Forskerbias	28
3.4.2 Anonymitet i intervjuene	29
3.5 Analyse	29
3.5.1 Analyse av kvantitative data	29
3.5.2 Tematisk analyse av tekstbokser	30
4.0 Empiriske funn	33
4.1 Årsaker for opphold i grøntområdet	34
4.1.1 Tilgjengelighet	36
4.2 Effekt på humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse	37
4.2.1 Bevissthet på grøntområders effekt	39
4.3 Kvaliteter i grøntområdene	39
4.4 Covid-19	43

4.5 Studenters perfekte grøntområde.....	45
4.4.1 Negativ oppfatning av grøntområder.....	48
5.0 Drøfting.....	49
5.1 Studenters bevissthet angående grøntområders effekt	49
5.2 Kvaliteter i grøntområdene.....	53
5.2.1 Estetikk	53
5.2.2 Varierende kvaliteter	54
5.2.3 Kvaliteter som ikke er eksklusive til grøntområder	55
5.3 Variasjon.....	57
5.4 Planlegger perspektivet	58
5.3.1 Attributter i grøntområdene	59
6.0 Limitations.....	61
7.0 Avslutning.....	62
Referanseliste.....	64
Vedlegg.....	68
Vedlegg 1: Informasjonsskriv til spørreundersøkelsen	68
Vedlegg 2: Spørreundersøkelsen	69
Vedlegg 3: Intervjuguide	72

Figurliste

Figur 1 The restorative City Framework (Roe & McCay, 2021, s. 13).	9
Figur 2 En del av Roe og McCays større modell på grøntområders påvirkning på mental helse og velvære. Over utklippet er det type grøntområdet og under er det faktorer på individuelle, gruppe og miljømessige nivå (Roe & McCay, 2021, s. 19)	11
Figur 3 Ulike aspekter det grøntområder har positiv virkning på mental helse og velvære (Roe & McCay, 2021, s. 22)	12
Figur 4 Studentenes bruk av grøntområder	34
Figur 5 Oversikt over de ulike grunnene for at studenter bruker grøntområder	35
Figur 6 Rangering fra 1-7 hvor viktig det er med tilgjengelige grøntområder og blå attraksjoner	36
Figur 7 Hvilken effekt studentene opplever grøntområder har på deres humør, tilfredshet, mentale helse og fysiske helse	38
Figur 8 Faktorer som studentene opplever at påvirker deres humør positiv og negativt	41
Figur 9 Faktorer som studentene opplever at påvirker deres tilfredshet positiv og negativt	41
Figur 10 Faktorer i grøntområder som studenter opplever positive på humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse. Sortert fra høyre til venstre i hvor mange ganger kategorien blir nevnt.	43
Figur 11 Studenters endret syn på grøntområder som følger av pandemien	45
Figur 12 Studenters endret bruk av grøntområder som følger av pandemien	45
Figur 13 Hvilke kvaliteter studentene ønsker i sitt perfekte grøntområde	46

1.0 Introduksjon

Som en følge av Covid-19 pandemien var det flere som ble mer oppmerksomme på innflytelsen grøntområder har på innbyggernes helse. Etter at restriksjonene ble innført våren 2021 måtte folk holde seg unna blant annet skole, universitet og jobb. Dette gjorde at mange vendte seg mot grøntområdene for variasjon fra hverdagstilværelsen og sosial kontakt. Roe og McCay (2021) beskriver hvordan denne økningen av opphold i grøntområder var med på å øke oppmerksomheten som var rettet mot disse områdene. De beskriver hvordan, ikke bare folk flest, men også kommuner, stat, teoretikere og forskere har fått en økt interesse for mulighetene som ligger i grøntområder og hvordan våre omgivelser påvirker vår helse (s. 9).

Sett fra et historisk perspektiv har sammenhengen mellom grøntområder og mental helse vært kjent for politikere og planleggere siden 1800-tallet, og gjennom 1900-tallet vokste oppmerksomheten og interessen for tema. Noen av verdens mest kjente parker slik som Hyde Park i London og Central Park i New York har blitt designet med innbyggernes velvære i tankene (Roe & McCay, 2021, s. 18). Flere kjente planleggere slik som Geddes og Howard implementerte grøntområder i sine bydesign for å skape bedre helse og velvære. Et av flere forsøk på å kjempe imot fortettingens negative konsekvenser var hagebyen til Howard. Til tross for denne utviklingen har grøntområder, i en lengre periode, tilsynelatende blitt glemt i byplanlegging, og det har ikke vært før de siste tretti årene at det har kommet frem igjen (Roe & McCay, 2021, s. 18). I dag er det vokst frem en ny form for byplanlegging; Restorativ byplanlegging. Restorativ byplanlegging setter først og fremst velvære, mental helse og livskvalitet i fokus (Roe & McCay, 2021, s. 9). Tilnærmingens typiske trekk for å øke velvære hos folk gjøres blant annet gjennom effektive og gode transportmuligheter, godt nettverk og en flerfunksjonalitet i byene. I restorativ byplanlegging er det stort fokus på mindre elementer som skjer i byrommet (Roe & McCay, 2021, s. 2). Et eksempel kan være perifere relasjoner (consequential strangers), relasjoner til ukjente folk en møter og danner små relasjoner til (Fingerman, 2009, s. 72). Rammeverket til Roe & McCay bygger på konsepter slik som salutogenese og restorative miljø. Salutogenese er en tilnærming som fremhever faktorer som støtter opp god velvære og helse, fremfor å jobbe imot negative faktorene som fører til dårlig velvære og helse. Restorative miljø viser til hvordan spesifikke rom kan virke helsefremmede. Det vil bli grundigere redegjort for begge begrepene senere i oppgaven.

I tillegg til at det nå vokser frem flere teorier innen planlegging som setter velvære og livskvalitet i fokus, er det en voksende trend i politikken og blant de store verdensomspennende organisasjonene. Verdenshelseorganisasjon og FN anbefaler byplanleggere og politikere å fremme god helse og likhet i planlegging og styring av byene (World Health Organization & UN-Habitat, 2016, s. 204). I sin globale rapport «Global report on urban health» viser de til hvordan menneskeskapte miljø er med på å påvirke folks velvære, og viser til at dette er en spesiell utfordring i store urbane byer (World Health Organization & UN-Habitat, 2016, s. 83).

I nasjonal kontekst ser en også i Norge, en vektlegging av grøntområder knyttet til helse og byplanlegging. Grøntområders effekt på velvære blir synliggjort i ulike helseprosjekter slik som Friluftsykehuset. Friluftsykehuset er et samarbeid mellom norske statlige sykehus og arkitektfirmaet Snøhetta der de bygger flere hytter ved ulike sykehus i Norge for å gi pasienter naturbaserte sanseintrykk (Friluftsykehuset, 2022a). Dette er i tråd med forskningsstudier og deres erfaring at pasienter får en redusering av stress og derfor ønsker de å inkorporere grøntområder i behandlingen på sykehuset (Friluftsykehuset, 2022b).

1.1 Oppgavens formål

Formålet med oppgaven er å bidra til å supplere allerede eksisterende forskning på grøntområders effekt på velvære. Studenters egen opplevelse av grøntområder er et perspektiv det finnes mindre forskning på. Denne oppgaven skal se nærmere på hvorfor studenter bruker grøntområder, og hvordan de selv opplever grøntområdene. Dermed bidra med ny kunnskap til generell planlegging av grøntområder samt planlegging av grøntområdene for de norske universitetene. Her vil også oppgavens forskning angående hvilke elementer studentene ønsker å ha i grøntområdene også kunne bidra til et mer tilpasset design i planlegging av grøntområdene. I ønsket om å bidra til en bedre planlegging av grøntområdene er i siste instans å tilrettelegge for en mulig økning av studenters velvære.

I kontekst av tiden forskningen ble utført på vil oppgaven også kunne gi et lite innblikk i hvordan en pandemi kan påvirke studenters syns på grøntområder og hvordan studentene forsøker å ta vare på sin subjektive velvære i en slik tid.

1.2 Problemstilling og rammeverk

Oppgaven skal undersøke hvordan studenter selv opplever grøntområder. Som presentert i innledningen viser teoretikere til at grøntområder er godt for vårt velvære og har lenge prøvd å inkorporere det grønne inn i byene. Mesteparten av forskning viser til statistikk og måleenheter for velvære på et mer makronivå, mens denne oppgaven legger mer fokus på et mikronivå; studenters subjektive opplevelse av grøntområder. Legger studentene merke til den positive effekten teoretikerne omtaler og hvordan påvirker dette studentenes bruk av grøntområdene? For å undersøke nærmere hvordan studenter opplever samhandlingen mellom grøntområdet og eget velvære tar oppgaven utgangspunkt i følgende problemstilling og supplerende forskningsspørsmål:

«Hvordan opplever norske studenter grøntområders effekt på eget velvære?»

- Hvilke årsaker ligger til grunn for at studentene tar i bruk grøntområder?
- Hvordan har Covid-19 påvirket studenters bruk og oppfattelse av grøntområdene?
- Hvilke attributter ønsker studentene i grøntområdet?

Det vil i oppgaven også drøftes hvordan problemstillingen og forskningsspørsmålene kan anvendes fra et byplanleggers perspektiv. Mer presist hvordan studentenes svar på spørreundersøkelsen, og studentenes beskrivelser fra intervjuene, kan ha innvirkninger på hvordan slike områder planlegges og utformes. Sett ut ifra funnene i empirien drøftes det hvordan planleggere kan bruke kunnskapen om årsak for opphold og oppfattelse av grøntområdene i deres planleggingen av grøntområdene. Videre, drøftes hvordan elementene studentene fremhever kan brukes i utvikling av grøntområder.

For å klargjøre hvilket perspektiv oppgaven tar utgangspunkt i vil det under bli gjort rede for kompleks system tilnærming og salutogenese. To tilnærminger som legger grunnlag for hvordan oppgaven besvarer problemstillingen, forskningsspørsmålene og drøftingen av disse.

1.2.1 Kompleks system tilnærming

Denne oppgaven baserer seg på to ulike tilnærminger; kompleks system teori og salutogenese. Førstnevnte vil bli gjort rede for her og salutogenese vil bli gjort rede for under. Kompleks system tilnærming (complex systems approach) er et perspektiv som argumenterer for kompleksitet i fenomener som forskes på. Denne tilnærmingen kom som en reaksjon på en tidligere, mer lineær forskning på blant annet mental helse. Kritikken som rettes mot den lineære forskningen er at denne type forskning ofte kommer med enkle løsninger som ikke evner å løse komplekse problemer (Rutter et al., 2017, s. 2602). Med en kompleks system tilnærming anerkjennes kompleksiteten i fenomener slik som velvære. Velvære kan ikke løses av et enkelt foretak i for eksempel grøntområder, men det trengs flere foretak på ulike nivåer slik som individuelle, sosiale og samfunnsmessige nivåer. Ønsket med en system tilnærming fremfor en lineær, er også å gi bedre rom for tilpassing og endring av teorier og nye inngrep. Med en kompleks system tilnærming gis det mer rom til interdisiplinært samarbeid mellom bla. samfunnsfag, økonomi og byplanlegging (Rutter et al., 2017, s. 2603). Flexibiliteten for interdisiplinært samarbeid kommer av det overnevnte, at komplekse fenomener trenger å bli løst på ulike nivåer og dermed åpner opp for flere disipliner og perspektiver.

Denne oppgaven baserer seg på kompleks system tilnærming for å følge utviklingen i dagens forskning. Tilnærmingen vil påvirke oppgavens syn på blant annet velvære. Velvære blir sett på som et komplekst tema og dermed vil endring i design og/eller planleggingsprosessen ikke være en enkeltstående løsning for utfordringene. Her trekkes det inn andre prinsipper og definisjoner fra andre fagområder enn planlegging i tråd med å jobbe mer interdisiplinært. Teorien rundt velvære blir hentet fra blant annet psykologien og verdenshelseorganisasjon (WHO). Dette kombinert sammen med teori fra byplanlegging, i håp om å ha en større forståelse av de komplekse systemene som kan forekomme i byplanlegging og velvære.

Det at oppgaven baserer seg på kompleks system tilnærming påvirker også oppgavens valg av metode. Oppgaven er også åpen for andre tolkninger og defineringer av begrepene som brukes i denne oppgaven og legger derfor vekt på transparens i definering av begrep og forskningsmetoden som blir brukt. Dette blir gjort i tråd med målet til kompleks systemtilnærming om å kunne bygge videre på tidligere forskning, og forske mer interdisiplinært, der ulike disipliner kan ha ulike definisjoner.

1.2.2. Salutogenetisk tilnærming

En annen tilnærming denne oppgaven baserer seg på er salutogenese. Dette er et perspektiv som fokuserer på hva som skaper god helse fremfor hva er det som skaper dårlig helse. Tanken bak er at en slik fremheving av positive attributter er med på å støtte opp fysiske, sosiale og kulturelle aspekter som kan bidra til å fremme bedre velvære, god helse og mestring. Dette vil igjen kunne øke en persons evne til å håndtere negative opplevelser (Antonovsky, 1996, s. 13). Da denne oppgaven har en salutogenetisk tilnærming vil det være mer fokus på attributter i grøntområdene som er med på å støtte opp fysiske, sosiale og kulturelle aspektene. En fremheving av god helse, fremfor faktorer som kan bidra til dårlig helse. Dette vil for eksempel være byrom som hjelper med å redusere stress og støtter opp sunne vaner slik som aktivitet, som igjen vil kunne forbedre folks subjektive velvære (Roe & McCay, 2021, s. 8).

1.3 Begrepsavklaring

I denne begrepsavklaringen vil det bli gitt en oversikt og en kort redegjørelse for de mest sentrale fagbegrepene som blir brukt denne oppgaven. Det vil bli gjort rede for begrepene i mer detalj i det teoretiske rammeverket og metoden senere i oppgaven.

Grøntområder: I oppgaven defineres grøntområder som en gressplen, park eller et grøntområdet. Dette er i samsvar med definisjonen til Roe & McCay (2021) «any urban place that includes vegetation». Oppgavens definisjon er likevel noe modifisert sammenlignet med Roe og McCay sin definisjon. Dette er for å kunne være mer brukervennlig til spørreundersøkelsen.

Velvære: Begrepet velvære vil i denne oppgaven alltid omtale subjektiv velvære. Subjektiv velvære tar for seg hvordan folk selv opplever egen helse, evne til å sanse og tenke, leve selvstendig og delta i samfunnet og leve selvstendig (Western & Tomaszewski, 2016, s. 2). Defineringen av begrepet i denne oppgaven tar utgangspunkt i Seligmans (2011) definisjon av subjektiv velvære delt inn i fem ulike deler; hedonisk velvære, eudiamonistisk velvære, selvaktualisering, resiliens og sosial velvære (s. 16-25). For brukervennlighet i spørreundersøkelsen blir fagbegrepene til Seligman brukt her i oppgaven synonymt med; *humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse*. Humør tar for seg hedonisk velvære og tilfredshet tar for seg eudiamonistisk velvære. Mental helse basert på verdenshelseorganisasjons definisjon tar for seg selvaktualisering og resiliens. Fysisk helse er argumentert frem fra flere teoretikere (Huppert et al., 2004, s. 1449) som en sentral del av subjektiv velvære og blir dermed også inkludert i denne oppgaven.

Mental helse: er basert på verdenshelseorganisasjons forståelse der de fremhever at personer med god mental helse evner å håndtere dagligdags stressnivåer, kan jobbe produktivt og evner å delta i samfunnet (WHO, 2004).

1.4 Oppgavens oppbygning

I kapittel 2 redegjøres oppgavens teoretiske rammeverk. Her presenteres først teori fra byplanlegging og hvordan grøntområder påvirker velvære. Deretter gjøres det rede for teori angående velvære, og mental helse. I det teoretiske rammeverket er det noe teori som ikke går igjen i oppgaven, men er viktig for å forklare begrepsbruk som ligger til grunn for den videre diskusjonen. I kapittel 3 bli metoden til oppgaven presentert. Både utviklingen, selve innsamlingen av data og analysen av dataene. Dette gjøres for å heve oppgavens transparens for å tilrettelegge for etterprøvbarhet og en helhetlig tolkning av oppgaven. Figurene blir presentert etter de er blitt beskrevet. I kapittel 4 blir de empiriske resultatene presentert, her vil data som er relevant for oppgavens problemstilling bli presentert. Data slik som årsak for opphold, bruk av grøntområdene og studentenes opplevde effekt av grøntområder. Det blir også presentert data om hvordan studentene opplevde Covid-19 pandemiens effekt på deres relasjon til grøntområdene og til slutt hvilke kvaliteter studentene ønsket seg i sitt perfekte grøntområdet. I kapittel 5 blir tidligere presentert teori og empiri drøftet sammen i henhold til oppgavens problemstillinger og forskningsspørsmål. Kapittelet vil slik som det teoretiske

rammeverket være delt i to overordnede temaer; velvære og byplanlegging. Drøftingen vil ha en motsatt rekkefølge på hoved temaene byplanlegging og velvære. Dette er for å få en bedre flyt og for å avslutte med byplanlegging som er hoved området. Til slutt vil det bli redegjort for oppgavens begrensninger, tanker om videre forskning og en avslutning.

2.0 Teoretisk rammeverk

I dette kapittelet vil det bli redegjort for de to største temaene denne oppgaven foretar seg; grøntområder og velvære. Grøntområder vil bli presentert i lys av tilnærmingen restorativ byplanlegging og deres modell. Videre vil det bli redegjort for teorier på hvordan grøntområder påvirker velvære. Oppgavens definisjon på velvære vil så bli presentert i lys av ulike teorier og tolkninger av velvære, og det vil bli gjort rede for hvordan velvære blir i sammenheng av denne oppgaven tolket. Denne teoretiske gjennomgangen tar utgangspunkt i Roe og McCay (2021) sine prinsipper og forskning på grøntområder. De har gjort et grundig arbeid for å få en oversikt over forskning som er blitt gjort på grøntområder og inkludert dette inn i sin modell. Denne modellen vil være mye av grunnlaget for oppgavens teoretiske rammeverk, som vil være grunnlag for videre empiri og drøfting. Annen litteratur vil suppleres der dette er aktuelt.

2.1 Restorativ byplanlegging

Restorativ byplanlegging (restorative urbanism) er et konsept av Roe & McCay (2021) som bygger på restorativt miljø (restorative environments)¹. Restorativt miljø omhandler hvordan rom kan legges til rette for bearbeidelse av mental utmattelse, stress, depresjon og angst (s. 9). Modellen for restorativ byplanlegging er delt inn i syv ulike kategorier². Denne oppgaven fokuserer på kategorien som omhandler grøntområder i den restorative byen. Likevel blir det i mindre grad dratt inn temaer fra de andre kategoriene i modellen.. Da oppgaven, i tråd med restorativ byplanlegging, har en system tilnærming som legger vekt på å dra inn andre perspektiver og kvaliteter. For eksempel blir det snakket om blå aspekter i sammenheng med grøntområder. Videre går også inn på de aktive og sosiale aspektene i modellen, slik som perifere relasjoner (consequential strangers).

¹ Oversetting av begrepene *restorative urbanism*, og *restorative environments* har vist seg å være utfordrende. Det har ikke vært opplevd at norske begreper slik som restituerende, gjenopprettende, styrkende, legende osv. har vært tilstrekkelig for «restorative». Derfor er det blitt valgt å bruke det engelske begrepet.

² Green, blue, sensory, neighborly, active, playable and inclusive.



Figur 1 The restorative City Framework (Roe & McCay, 2021, s. 13).

2.1.1 Grøntområder

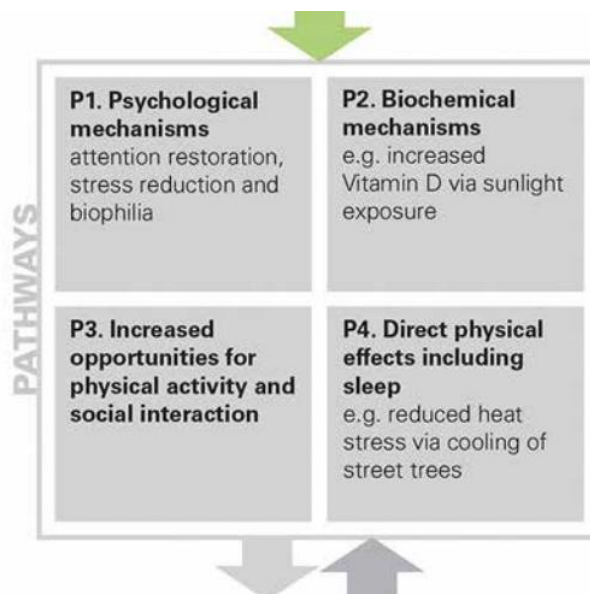
I sin litteraturanalyse av grøntområder i byplanlegging konkluderer Roe og McCay (2021) at det ikke finnes enighet om en definisjon av grøntområder. De velger selv å definere grøntområder relativt løst og definerer grøntområder som «any urban place that includes vegetation» (s. 17). De eksemplifiserer med parker, private og offentlige hager, skog innenfor byens områder, grønne vegger og tak, idrettsanlegg og lekeplasser med småplener eller trær. I denne oppgaven brukes også en åpen definisjon, men modifisert i ønske om å være enda mer brukervennlig for spørreundersøkelsen. Roe og McCays definisjon kan bli vanskelig å ta utgangspunkt i uten muligheten til oppfølgingsspørsmål. Spørsmål om hvor mye vegetasjon det må være for at det skal bli regnet som et grøntområdet. Holder med store potteplanter utenfor en kafe eller må det være et fullvokst tre? Hvor nærme må en være for å fortsatt regnes som i grøntområdet? For å unngå slike forvirringer, og i ønske om å gjøre spørreundersøkelsen så reliabel som mulig, ble grøntområder i denne oppgaven definert som

«gressplener, parker og turområder». Definisjonen er relativt enkel, men er basert på og gjenspeiler en konsensus i oppfattelsen som kom frem i samtale med medstudenter i arbeidet med oppgaven. Dette ble tatt i betraktning ettersom de er en del av målgruppen for spørreundersøkelsen definisjonen brukes i.

2.1.2 Grøntområder i byen

Roe og McCay (2021) beskriver fire ulike måter grønntområder kan være med å påvirke folks velvære i positiv retning, se figur 2. Den første delen (P1) tar for seg den direkte påvirkningen på velvære. Her vil det senere bli presentert teorier som ART og SRT som tar for seg en direkte påvirkning gjennom atmosfære og estetikk. Den andre delen av modellen viser til en biologisk prosess som skjer i menneskets møte med naturen (P2). For eksempel økt vitamin D fra solen som spesielt for eldre vil være viktig for ulike kognitive funksjoner.

Den tredje delen i modellen handler om hvordan grønntområder er helsefremmende ved å tilrettelegge for aktivitet og sosial interaksjon (P3). Grønntområder er gode steder for aktiviteter som er med på å fremme bedre helse og velvære hos de som oppholder seg der. Slik som sosiale møter mellom kjente og ukjente, fysisk aktivitet og lek (Roe & McCay, 2021, s. 20). Den siste og fjerde måten som blir beskrevet i modellen er hvordan grønntområder har en mer direkte positiv effekt for velvære (P4). For eksempel hvordan trær er med på å absorbere varme og redusere støy, dette kan bl.a. hjelpe folks søvn, som reduserer risiko for kognitiv svikt, redusere blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Grønntområder er også med på å forbedre luftkvaliteten som kan redusere risiko med lunge relaterte helse problemer som igjen vil kunne tilrettelegge for fysisk aktivitet som hjelper for den mentale helsa (Roe & McCay, 2021, s. 21). Figur 2 viser en oversikt over disse fire måtene grønntområder er med på å påvirke folks velvære (pathways). Senere i drøftingen vil det bli sett nærmere på hvilke av disse studentene selv lener mot de i surveyen blir bedt om å beskrive hvordan grønntområder påvirker eget velvære.



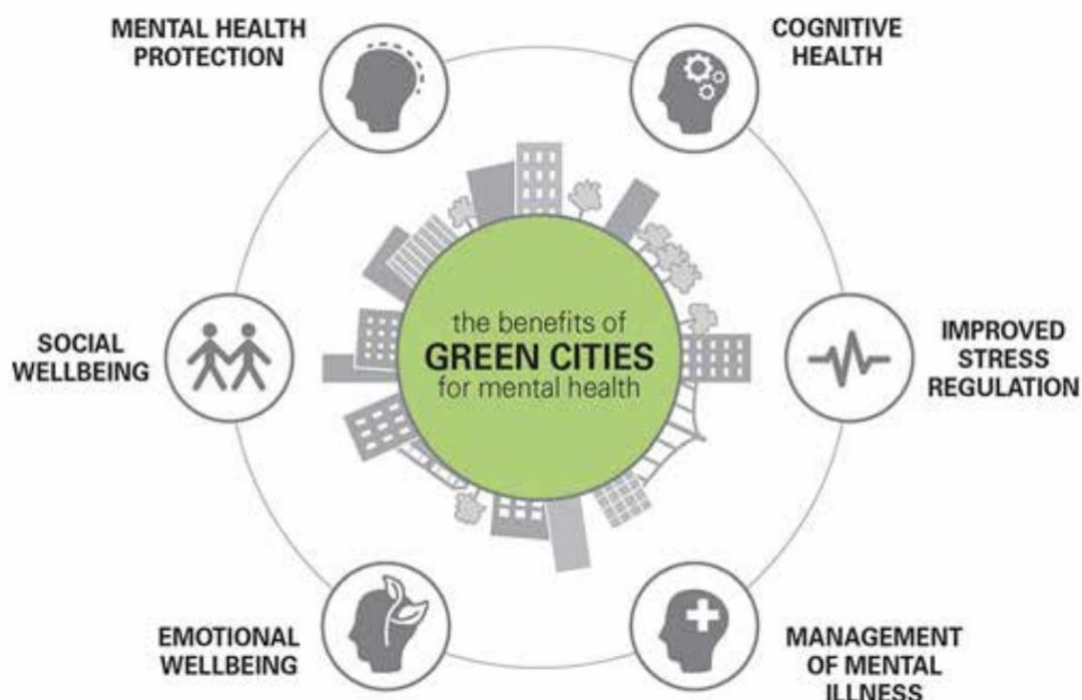
Figur 2 En del av Roe og McCays større modell på grøntområders påvirkning på mental helse og velvære. Over utklippet er det type grøntområdet og under er det faktorer på individuelle, gruppe og miljømessige nivå (Roe & McCay, 2021, s. 19)

Roe & McCay beskriver seks ulike områder innenfor mental helse der grøntområder kan være en positivt faktor, se figur 3; forebygging av mental helse, støtte for god kognitiv funksjon, økt sosialt velvære, rekreasjon for stress, økt emosjonelt velvære og en lindrende/forebyggende effekt for mentale lidelser (Roe & McCay, 2021, s. 22). I Nederland fant en annen studie ut at også mengden grøntområder i byen hadde en påvirkning på mental helse. De fant blant annet ut at mengden grøntområder som var implementert i byen minsket risikoen for selvmord (Roe & McCay, 2021, s. 23).

Roe & McCay skriver i sin veiledning for byplanleggere at de generelle prinsippene for en forbedring av byområdene er å maksimere både parker som er i grøntområdene og grønne elementer i byrommene. De mener blant annet at byplanleggere må forbedre nærheten og tilgjengeligheten til grøntområder og investere mer i barn, unge og eldre (Roe & McCay, 2021, s. 37). I byene er det spesielt viktig å integrere grøntarealer inn i kvartalene, ved hjelp av å øke synligheten til grøntområdene fra arbeidsplasser, grønne tak, grønne vegger og trær i gatene. I tillegg til en integrering av «lommer med frisk luft», kvartaler utformet som en liten park, med korte distanser fra arbeidsplasser og gode gå/sykkel muligheter (Roe & McCay, 2021, s. 37).

For å øke tilgjengeligheten anbefaler Roe og McCay å koble sammen ulike grøntområdene i et nettverk, der du går fra ulike grøntarealer gjennom gater dekorert med grønne elementer.

Åpne mer opp for skole og universitetsområder for offentligheten og ha god belysning av områdene slik at de kan brukes på flere tider av døgnet. Også å designe grøntområdene slik at de kan brukes gjennom alle sesongene og ha gode fasiliteter for toaletter. De fremhever også implementering av større områder der det er mulighet for aktiviteter. Nå som så mye av verden er digital, fremhever de også markedsføringen av grøntområder. Gjerne gjennom bedre synligheten på kart-apper, og økt informasjon om hva en kan finne i de ulike grøntområdene (Roe & McCay, 2021, s. 38).



Figur 3 Ulike aspekter det grøntområder har positiv virkning på mental helse og velvære (Roe & McCay, 2021, s. 22)

2.2 Hvordan grøntområder påvirker velvære

I dag er det to teorier som dominerer litteraturen om restorative miljø; attention restoration theory (ART) og stress reduction theory (SRT). Begge disse teoriene er sentrale for forståelsen av hva som gjør at et rom kan bidra til bedre velvære gjennom blant annet regulering av følelser og håndteringen av hverdagsstress (Roe & McCay, 2021, s. 10).

2.2.1 Attention restoration theory

Attention restoration theory (ART) bygger på at naturlige omgivelser er det som er naturlig for våre sanser å sanse, i motsetningen til den menneskeskapt støyen i urbane områder. ART argumenterer for at det krever en større kognitiv kapasitet å prosessere infrastruktur i byene, mens i naturen gis det en stimuli som ikke krever noen anstrengelse. Når vi bruker mindre energi til å prosessere våre omgivelser i naturen, gir det mer rom for refleksjon. Dette er ifølge ART mye vanskeligere å få til i urbane områder fordi vi ubevisst bruker mer energi til å prosessere omgivelsene (Roe & McCay, 2021, s. 10). ART argumenterer også for at naturen gir rom for avbrekk fra en travel hverdag ved å gi en fysisk ny tilstedeværelse. Med en ny fysisk tilstedeværelse kan en også oppleve en ny psykisk tilstedeværelse (Roe & McCay, 2021, s. 10).

I ART modellen er det fire steg i en restituerende opplevelse;

1. en frigjørelse fra distraherende tanker
2. en restitusjon av oppmerksomhets evnen
3. mulighet for kognitiv hvile
4. en dypere hvile og en refleksjon over livet, prioritering, muligheter, handlinger og mål

(Roe & McCay, 2021, s. 11).

Det fjerde steget blir omtalt som mye mer tidkrevende og er veldig avhengig av tilstedeværelsen for lykkes (Roe & McCay, 2021, s. 11). Roe og McCay viser til at det finnes flere studier som støtter opp om ART, og viser at områder med restituerende aspekter, slik som fasinasjon og en opplevelse av et avbrekk, er med på å øke en mental restitusjon. Denne forskningen dreier seg i hovedsak om grøntområder, men det finnes også forsknings om viser til noen av de samme kvalitetene i kafeer, bibliotek, museum eller akvarier (Roe & McCay, 2021, s. 11).

2.2.2 Stress reduction theory

Stress reduction theory (SRT) omhandler hvordan eksponering til naturlige elementers estetiske og affektive aspekter direkte påvirker individers stressrespons. Teorien argumenterer for at mennesker har en biologisk tilknytning til naturlige elementer som trigger

restituerende responser, og beskriver dette som den motsatte reaksjonen vi mennesker har når vi blir aktivert i farlige situasjoner (Ulrich et al., 1991, s. 208). Ifølge SRT er denne responsen til natur grunnet i evolusjonen, og eksponering til naturen i millioner av år (Luo & Jiang, 2022, s. 2). Selv om denne tilnærmingen i hovedsak fokuserer på individers psykologiske restitusjon, er det i nyere tid blitt vist hvordan disse effektene hos individer kan ha ringvirkninger hos individets kontakter. Dette kan for eksempel skje gjennom en ny relasjon til et annet menneske eller fra individet til en gruppe (Roe & McCay, 2021, s. 11). Når en person får en bedre velvære er det blitt vist at den personen vil være mer til stede og vennlig mot de rundt seg, og på en slik måte vil det også kunne ha en positiv effekt på et samfunnsnivå.

Det finnes flere teorier som bygger videre på hvordan god velvære kan få ringvirkninger i et samfunn. Blau og Fingerman (2009) har beskrevet hvordan godt velvære kan smitte mellom ukjente. Perifere relasjoner (consequential strangers) der folk går forbi hverandre, støter på hverandre flere ganger, og kanskje etter hvert bygger en implisitt relasjon (Perlman, 2010, s. 1036). Her vektlegger de påvirkningskraften til rommets kvalitet. Hvis ukjente personer møtes i et støyete og skittent nabolag vil en kanskje unngå å hilse på når en går forbi. Dersom det er i en fin park er det en større sannsynlighet for at en får øyekontakt med personer en går forbi og en større sjans for at en hilser på hverandre (Roe & McCay, 2021, s. 11). Fingerman i sin artikkel påpeker at fokuset i forskning har vært veldig fokusert på nære relasjoner i forhold til velvære og ensomhet, og argumenterer for et større fokus på disse perifere relasjonene (Fingerman, 2009, s. 70). Effekten av disse møtene blir også fremhevet på et større samfunnsnivå, der det blir trukket linjer til hvordan dette kan være en måte for å kjempe mot ensomhet, spesielt iblant unge og eldre. Det er også argumentert for at disse møtene er med på å øke den generelle empatien hos folk som igjen vil kunne ha ringvirkninger på samfunnsnivå (Hartig et al., 2013, s. 224). Grøntområders effekt på et samfunnsnivå kommer også frem i forskningen til Mitchell et al. (2015) De forsket i 34 ulike europeiske land, der en fant ut at i områder med god tilgang til grøntområder var ulikheter i befolkningen knyttet til sosioøkonomisk status og mentalt velvære redusert med 40% (Mitchell et al., 2015, s. 82). Reduseringen av ulikheter i befolkningen gjennom grøntområder blir også støttet av andre studier som viser at helsefremmende kvaliteter i grøntområder har større virkning hos de med lavere sosioøkonomisk status (Roe & McCay, 2021, s. 12).

2.3 Velvære og mental helse

For å holde oppgaven transparent og etterprøvbart vil det her bli redegjort for hvilken teori som ligger til grunn for oppgavens inndeling av velvære. Oppgaven har en egen inndeling av velvære, basert på Cooke et al. (2016) sine konklusjoner fra deres litteraturanalyse, at det ikke finnes noen konsensus for å måle velvære (s. 751). Dermed er det veldig avhengig av hvordan forfattere selv definerer velvære (Kovalenko et al., 2020, s. 87). Det var også ønsket, slik som tidligere nevnt, at inndelingen av velvære skulle være mer brukervennlig og tilpasset en nettbasert spørreundersøkelse som ikke har mulighet for redegjørelse av slike begreper. Derfor blir det brukt mer dagligdagse begreper fremfor fagbegrepene til Seligman som presenteres under. Det skal her gis en redegjørelse for hvordan velvære blir definert i denne oppgaven. For å øke oppgavens transparens og etterprøvbart. Velvære og mental helse er to begreper som omhandler mye av det samme, og det snakkes ofte om den ene i sammenheng med den andre. Under blir begrepene gjort rede for, og deretter presenteres to ulike forslag til definering av begrepene. Videre vil det bli beskrevet hvordan de er blitt tolket og anvendt i oppgaven.

I denne oppgaven er subjektiv velvære i fokus og ikke objektiv velvære. Objektiv velvære omhandler fysisk helse, evnen til å sanse og tenke, og også evnen til å uttrykke følelser og fornuft samt evnen til å leve selvstendig og deltakende i samfunnet. Subjektiv velvære er hvordan folk selv opplever sin egen velvære (Western & Tomaszewski, 2016, s. 2). I objektiv velvære regnes subjektiv velvære som en av flere faktorer som utgjør velvære, mens subjektiv velvære regner objektiv velvære som en utenforstående faktor som påvirker subjektiv velvære (Böhnke & Kohler, 2009, s. 632).

Flere teoretikere har kommet med ulike forslag til defineringen av velvære mens det er Seligman som blir trukket frem som en av de fremste teoretikerne på temaet. Han deler velvære inn i fem ulike deler: (1) hedonistisk velvære, (2) eudiamonistisk velvære, (3) selvaktualisering, (4) resiliens og (5) sosial velvære³ (Roe & McCay, 2021, s. 6).

Oppsummert går hedonisk velvære ut på positive følelser og humør, eudiamonisk velvære handler om en opplevelse av mening og en retning i livet. Selvaktualisering tar for seg

³ Hedonic wellbeing, eudaimonic wellbeing, self-actualization, resilience, social wellbeing.

følelsen av oppnåelse, resiliens omhandler evnen til å takle stress og negative følelser og sosial velvære angår gode sosiale relasjoner (Seligman, 2011, s. 16-25). Seligmans forslag for måling av velvære er også blitt støttet opp av en senere forskning som viser til en korrelasjon på .98 mellom denne inndelingen og subjektiv velvære (Seligman, 2018, s. 333)

I sin definisjon av mental helse trekker verdenshelseorganisasjon (WHO) frem ulike aspekter av positiv mental helse:

«Mental health is a state in which an individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community” (WHO, 2004).

Her kan en trekke linjer mellom WHO's definisjon av mental helse og Seligmans inndeling av velvære. Verdenshelseorganisasjon omtaler realisering av eget potensial som Seligman nevner under selvaktualisering. Begge nevner også evnen til å håndtere stress som et sentralt punkt i god mental helse og god velvære. Når det kommer til mer sosiale aspekter fokuserer Seligman mer på relasjoner med andre, mens verdenshelseorganisasjon fokuserer mer på evnen til å bidra i samfunnet.

Forskning viser til korrelasjon mellom frekvensen av fysisk aktivitet og velvære (Huppert et al., 2004, s. 1449). En forskningsstudie som ble gjort på studenter fant at studenter som periodevis deltar på fysisk aktivitet er de som skårer høyt på subjektiv velvære (Kovalenko et al., 2020, s. 92). Forskningen viser også at de studentene som deltar i fysisk aktivitet i grupper eller i lag viser også en økt sosial velvære (Kovalenko et al., 2020, s. 94). I tillegg til en korrelasjon mellom økt fysisk aktivitet og økt velvære er det også blitt påvist at de som bedriver lite fysisk aktivitet er de som viser lavest grad av subjektiv velvære (Kovalenko et al., 2020, s. 93) Basert på dette blir fysisk aktivitet inkludert som en faktor for subjektiv velvære i oppgavens studie.

Basert på Seligmans definisjon av velvære og WHO's definisjon av mental helse, blir det her trukket en slutning om hvordan oppgaven ønsker å undersøke velvære. Dette er i tråd med Cooke og Kovalenkos tidligere nevnte uttalelser om uenighet angående definisjonene av

velvære, og oppgavens ønske om å være system tilnærmet. I denne oppgaven defineres velvære av begrepene humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse. Humør er tatt fra Seligmans definering av hedonisk velvære. Tilfredshet er basert på Seligmans definering av eudiamonisk velvære, altså positive følelser over lengre tid enn generelt godt humør. Godt humør varer oftere i kortere tid, mens tilfredshet blir sett på som positive emosjoner over lengre tid, en opplevelse av engasjement og mening (Huppert et al., 2004, s. 1448). Defineringen av mental helse i denne oppgaven legger vekt på likhetene mellom verdenshelseorganisasjons realisering av eget potensial og Seligmans selvaktualisering, samt håndtering av stress. Til slutt er fysisk helse inkludert i oppgavens inndeling av velvære. Dette er basert på flere forskningsstudier som viser til hvordan fysiske helse påvirker velvære. Det er blant annet blitt vist at studenter som regelmessig er fysisk aktive har bedre relasjoner, tydeligere mål i livet og gjør en større innsats på å oppnå disse. Videre har disse studentene en bedre tilfredshet med livet, bedre humør og opplever oftere positive emosjoner enn de som ikke driver med regelmessig aktivitet (Kovalenko et al., 2020, s. 94).

2.3.1 Mental helse

På grunn av at mental helse og velvære ofte og blir brukt om hverandre skal det her gis en utdypet redegjørelse for mental helse, samt forskjellen på mental helse og mentale lidelser. Tidligere er mental helse og mentale lidelse sett på som to poler i et spektrum. Basert på nyere forskning foreslår teoretikere at mental helse og mentale lidelser skal bli sett på som to ulike kontinua. Dette er basert på oppfatningen at mentale lidelser ikke nødvendigvis står i veien for god mental helse, på samme måte som at fravær av mentale lidelser ikke er noen garanti for god mental helse (Keyes, 2002, s. 217). «Mental health is more than the absence of mental illness and involving the presence of subjective well-being as well» (Provencher & Keyes, 2011, s. 57). Tidligere har det vært en utfordring å måle en fullstendig forståelse av mental helse, der både mentale lidelser og mental helse blir inkludert. Velvære er blitt mye ignorert når det er blitt målt mental helse, fordi vi har mer utbredte verktøy for å måle mentale lidelser og dermed mer fokus på dem (Provencher & Keyes, 2011, s. 57). Keyes og Provencher sin two continua model, ønsker å skille mellom mental helse og mentale lidelse, og kombinere de i en mer komplett forståelse av mental helse. De argumenterer for en kombinasjon av et salutogenetisk og et patologisk perspektiv på mental helse. Dermed kombinere det tydeligere fokuset på målbar vitenskap i patologien, sammen med salutogenesens fremheving av folks positive funksjoner og evner (Provencher & Keyes,

2011, s. 58). Med denne modellen argumenterer de for det de mener er en bedre tilnærming til folks helse. Kritikken deres mot en ren patologisk tilnærming er at den bare setter merkelapper på det negative, uten å fokusere, fremheve og anerkjenne positive kvaliteter. De argumenterer for at en fremheving av positive kvaliteter vil gi en bedre effekt i forbedring av mentale helse. Dyrking og anerkjennelse av gode kvaliteter i mennesker kan styrke mestringsfølelse og positiv velvære hos individet, videre gi bedre grunnlag for å håndtere daglig stress og også redusere faren for ulike mentale lidelser (Provencher & Keyes, 2011, s. 66). «Complete mental health recovery relies on two independent but complementary experiences – restoration from mental illness and optimization of positive mental health» (Provencher & Keyes, 2011, s. 65). Denne tilnærmingen er i tråd med oppgavens salutogenetiske perspektiv.

Salutogenesens perspektiv på god mental helse har også konsekvenser for hvordan en ønsker å fremme god mental helse. I motsetning til et patologisk perspektiv, der fokus ligger på å fjerne negative symptomer og hindringer, ønsker en fra et salutogenetisk perspektiv å fremme en personlig og sosial utvikling. På et samfunnsnivå vil dette kunne være en reduksjon av barrierer og stigma mellom folk, og reduksjon av sosial ekskludering samt en økning i inkludering og økt engasjement fra folk i ulike prosjekter (Provencher & Keyes, 2011, s. 61). Her fremheves også viktigheten av beskyttende og støttende områder som kan legge til rette for en slik utvikling. På et individ nivå fremheves det å ha en aksept for den en er, positive relasjoner med andre og en viss opplevelse av mening eller retning i livet. Det blir også fokusert på at individer er deltakende og bidrar i samfunnet og opplever autonomi i det. Positive følelser som å ha det gøy, oppleve nytelse og glede både alene, men også i sammen med andre er viktig for god mental helse (Provencher & Keyes, 2011, s. 61). Mental helse er en ikke-lineær, og veldig individuell prosess, som både vil se gode og vonde dager, og forandringer i mental helse vil skje (Provencher & Keyes, 2011, s. 63). Det er her Roe and McCay mener deres modell på restorativ byplanlegging kan spille en rolle i forbedringen av individers velvære og mental helse. Ved å fremheve byen fysiske og sosiale aspekter, kan en tilrettelegge for både den individuelle prosessen og den sosiale (Roe & McCay, 2021, s. 9). Det er også her denne oppgaven ønsker å undersøke hvordan spesifikt grøntområder spiller en rolle på studenters opplevde velvære.

3.0 Metode

Hensikten med oppgaven er som tidligere nevnt å supplere allerede forskning på sammenhengen mellom grøntområder og velvære. Slik som presentert i innledningen skal denne oppgaven se nærmere på hvordan norske studenter opplever grøntområders effekt på eget velvære, årsaker for bruk av grøntområdene samt hvilke attributter studentene ønsker seg i grøntområdene. Det vil også bli sett nærmere på Covid-19 pandemiens påvirkning på studentenes oppfattelse. I tråd med ønske om å bidra med ny kunnskap og være sammenhengende med tidligere kunnskap, legges det vekt på at oppgaven skal være transparent. For å heve oppgavens transparens og pålitelighet, vil det her i metoddelen bli gjort rede for fremgangsmåten samt tanker, refleksjoner og begrunnelser av de valgene som ble tatt. Dette inkluderer mer overordnede valg av metode, men også mer spesifikke valg som er blitt gjort underveis. Det vil også bli drøftet reliabiliteten og validiteten, og etikk slik som mitt ståsted som forsker.

Denne oppgaven er inspirert av forskningsmetoden grounded theory, som er en av de mest fremtredende tilnærmingene til analyse av kvalitative data og for å drive undersøkende arbeid (Bryman, 2016, s. 569). Som tidligere nevnt finnes det teori på hvordan grøntområder påvirker folk, men i litteratursøket før denne oppgaven ble det ikke funnet noen empiri på hvordan norske studenter selv opplever grøntområder. Derfor ble grounded theory sett på som et godt utgangspunkt for den undersøkende forskningen. Et sentral punkt i grounded theory er utviklingen av ny teori, denne oppgavens formål er ikke i utgangspunktet å utvikle ny teori, (en kan derfor ikke si at de er blitt brukt en grounded theory tilnærming), men oppgaven drar likevel mye inspirasjon fra forskningsmetoden. Aspekter slik som koding av de dataene som tilsynelatende kan bære en teoretisk signifikans og/eller fremtredende hos de individene som blir studert (Bryman, 2016, s. 573). En annen sentral del i grounded theory er å gå frem og tilbake mellom teori og empiri gjennom hele forsknings perioden (Clark et al. 2019, s. 21). Hvordan oppgaven har tatt inspirasjon fra begge disse aspektene i grounded theory skal bli redegjort i mer detalj her under. Grounded theory påvirker blant annet hvordan analysen i oppgaven blir utført, noe som vil bli redegjort i mer detalj senere i oppgaven.

Målgruppa for spørreundersøkelsen⁴ er studenter i Norge, en ganske vid målgruppe. Usikkerhet om hvor mange som kom til å svare på undersøkelsen, sammen med et ønske om å få så mange svar som mulig bidro til å invitere denne vide målgruppa, for så å forhåpentligvis anta en generalisering ut ifra disse svarene. «Getting broader data can give better representative results than a more concentrated selection, furthermore a quantitative representation of the data can be more easily applicable to use in further development” (Bryman, 2016, p. 31). I spørreundersøkelsen er det inkludert en liste over ulike studiested i Norge for å så kunne skille hvor studentene som svarte var fra, og om en så fikk nok svar kunne se om det var noen forskjeller mellom ulike studiesteder. Det åpner også opp for at populasjonen kan snevres inn i analysen. Listen over studieplasser var tatt fra SHoT undersøkelsen 2022 gjennomført av FHI for å forsikre en god dekning av de ulike studieområdene (studenthelse, u.å.).

En ulempe med tanke på generalisering til dagliglivet, men også noe som gjør undersøkelsen spesiell er Covid-19 pandemien. Siden studien ble gjort under pandemien, er ikke oppgaven generaliserbar til tiden før pandemien, ettersom det er nyere forskning og teorier som tilsier at folks holdning til grøntområder har endret seg gjennom pandemien. Videre kan dette også gjøre at de dataene som blir samlet inn i denne undersøkelsen vil være mindre relevante for den livssituasjonen folk befinner seg i etter pandemien. Likevel vil dataene kunne være interessante fordi de som blir samlet inn i en slik særegen tidsperiode.

For å videre undersøke problemstillingen ble det brukt metodetriangulering (mixed methods) som kombinerte en innsamling av både kvantitative og kvalitative data. Dette form av en nettbasert spørreundersøkelse og semistrukturerte intervju. Metodetrinagulering refererer til en kombinasjon av innhenting av data, og fremhever at denne kombinasjonen gir en mer fullstendig fremstilling av virkeligheten (Clark et al, 2019, s. 108). Johnson & Onwuegbuzie (2004) fremhever ulike fordeler og ulemper med metodetriangulering. En fordel med bruk av denne metoden er at skildringer fra det kvalitative kan berike og legge mening til de kvantitative dataene. En annen fordel er at tall og statistikk fra kvantitative data kan gjøre beskrivelsene fra det kvalitative mer nøyaktig. På den andre siden er det en ulempe at det er mye arbeid for en forsker og de argumenterer for at det kan være nødvendig med en

⁴ Spørreundersøkelsen finnes i vedlegg

forskningsgruppe. Metodetriangulering tar også lang tid og forskeren må lære seg mange ulike metoder for å kunne bruke dem riktig (s. 21).

Det finnes flere fordeler med bruken av nettbaserte spørreundersøkelser. Blant annet kan undersøkelsen nå ut til mange, uavhengig av geografisk kontekst, og det er ingen risiko for transkripsjonsfeil (Clark et al, 2019, s. 201). En kan samle inn store mengder kvantitativ data på relativt kort tid. Derimot finnes det også ulemper som å ikke ha muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål og heller ikke klargjøre usikkerheter (Johnson & Onwuegbuzie, 2004, s. 19). Her kommer bruken av intervju inn som en nyttig måte både for å kunne stille oppfølgingsspørsmål, videre undersøke og rette opp i usikkerheter fra forskerens standpunkt (Johnson & Onwuegbuzie, 2004, s. 20).

3.1 Spørreundersøkelsen

En av de to metodene som ble brukt i oppgavens metodetriangulering var en nettbasert spørreundersøkelse. Alle studentene som tok undersøkelsen fikk skriftlig informasjon som presenterte prosjektet og hva hensikten til prosjektet var og alle studentene samtykke til dette. Det var (n = 112) studenter fra 12 ulike universitet og/eller høgskoler som svarte, med 51% fra Universitetet i Agder. 48% av studentene som tok undersøkelsen var mellom 22-25 år, 33% var 18-21 år og 9% var 26-29 år. Spørreundersøkelsen ble laget med tanke på at den skal være kort og konsis og tok bare 7-10 minutter. Undersøkelsen inkluderte 17 med noen underspørsmål. Ønsket med å holde spørreundersøkelsen kort var for å heve svarprosenten og hvor mange studenter som fullfører oppgaven (Jacobsen, 2022, s. 294). Spørreundersøkelsen inkluderer både kvalitative elementer, i form av åpne spørsmål der deltakere blir bedt om å skrive inn, og kvantitative elementer. I undersøkelsen er det både matricespørsmål og radioknapper som vil gi kvantitative data, i tillegg til tekstbokser der informantene blir oppfordret til å utdype de boksene som tidligere er blitt huket av på. På denne måten ønskes det å finne mer ut av hvordan studentene selv opplever grøntområdene, og dermed ønskelig å få frem studentenes egne ord og skildringer som ikke kommer fram i de kvantitative spørsmålene. De kvantitative spørsmålene tok i bruk en Likerts skala fra 1 til 7. Skalaene målte som regel både positiv og negativ effekt. For eksempel i spørsmål om hvordan Covid-19 har endret studentens syn på grøntområder, er skalaen inndelt med 1=veldig negativt, 2=negativt, 3=litt negativt, 4=ikke endret seg, 5=litt positivt, 6=positivt, 7=veldig positivt.

I undersøkelsen blir urbane grøntområder definert som plen, park eller turområder i nærheten av studiestedet. Dette var for å øke tydeligheten i definisjonen. Roe og McCay (2021) definerer grøntområder mer inkluderende, og sier at alt som inneholder grønt i byen er et grønt område, dermed vil trær, busker, en vegg med eføy bli regnet med som grøntområdet. Men i samtale med medstudenter har det vært vanskelig å trekke linjer med hvor grensen går for at du er i et grøntområde. Hvor mange trær, hvor langt unna, hvor store busker osv. det skal være for å regnes som et grøntområde. Derfor er det i denne undersøkelsen bare fokusert på gressplener, parker og turområder i nærheten av byen. Denne avgrensningen ble omtalt i introduksjonsteksten, og første gang grøntområder ble nevnt i undersøkelsen i tilfelle noen deltakere har hoppet over introduksjonen. Det ble også spesifisert at studenten helst skulle ta utgangspunkt i grøntområder i området studenten studerer. Dette var basert på at det er mange studenter som ikke studerer der de er oppvokst, og det er mulig å ha bodd flere steder. Dermed ble det avgrenset til studieområdet for å unngå personopplysninger om bosted, holde undersøkelsen kortere og for å gjøre undersøkelsen mer valid.

Spørreundersøkelsen ble først sendt ut til to personer som en første test, også testen enda en gang på to nye personer når tilbakemelding fra de første hadde blitt rettet på. Her ble det også tatt tid for å så sirka hvor lang tid undersøkelsen ville ta. Etter tilbakemelding fra testing av spørreundersøkelsen ble det gjort litt endringer på formuleringen av spørsmålene. Til å begynne med var de formulert enkelt og rett frem; «Hvorfor er du i grøntområder?». Endringen som ble gjort var med tanke på at kanskje de fleste studenter ikke har reflektert så mye over hvorfor de er i grøntområder, og ofte med et ønske om å bli ferdig med undersøkelsen ligger det ikke mye rom for gjennomtenkte svar. Derfor ble det gjort et forsøk på å dulte⁵ studentene til å stoppe opp og reflektere litt over hvorfor og hva de får ut av å være i grøntområder. Fordelen med en online basert undersøkelse er at den kan gi litt mer pusterom for slike refleksjoner, sammenlignet med intervjuer der det kan oppleves litt tidspress på å svare litt kjappere. Det ble også gitt tilbakemelding fra veileder på at undersøkelsen var litt mer rettet mot introverter, noe som mest sannsynlig er blitt påvirket fra mitt personlige perspektiv på grøntområder. Dette var også noe som ble forsøkt endret på, og

⁵ (Nylenna, 2017, s. 120)

på bakgrunn av dette ble undersøkelsen også bevisst sendt ut til testsubjekter som hadde et annet perspektiv og personlighet en det jeg selv har.

Spørreundersøkelsen ble sendt ut til studenter ved å dele en lenke på Facebook. Dette ble gjort i flere runder, der det ble først lagt ut link i ulike grupper for studenter i Norge. For eksempel Universitetet i Agders egen gruppe. Når det ikke kom inn mange svar etter dette, ble spørreundersøkelsen delt ut på mindre studentgrupper, igjen på Facebook, i håp om at lenken ikke skulle bli oversett/glemt i mengden av informasjon. Da dette heller ikke ga noen særlig respons (ca. 20 respondenter) ble lenken distribuert via personlig Facebook profil og det forsøkt å skape en snøball effekt der studenter ble bedt om å dele videre lenken. Det er etter dette fleste parten av svarene ble innhentet med en total på 112 respondenter. Studien var helt anonym og krevde ingen innlogging. Dette medfører at det er ikke mulig å vite om de som har tatt undersøkelsen faktisk er studenter eller ikke. For å prøve å få riktig målgruppe til å svare på spørreundersøkelsen er det et obligatorisk felt der en må svare på hvor en studerer i Norge, og dette kan være med på å hindre at noen som ikke er studenter tar undersøkelsen. Ettersom de må velge en plass de studerer. Det ble også skrevet i meldingen som ble delt sammen med lenken at det var studenter som var målgruppen.

3.2 Intervjuene

I den kvalitative delen av forskningen var det fire studenter som deltok i intervju. En kvinne og tre menn, deltok på intervjuene som varierte fra 30 til 45 minutter. Intervjuene ble en del av metodeprosessen mot slutten fordi dataen fra spørreundersøkelsen ikke var tilstrekkelig nok ble det brukt convenience sampling for å innhente studenter. Dette er fordi convenience sampling har en god responsrate og skjer kjapt. Likevel er dette en dårlig måte og velge ut med tanke på en videre generalisering, som kan være en svakhet for oppgaven (Bryman, 2016, s. 187). Til tross for dårligere grunnlag for generalisering ble det brukt convenience sampling, i tråd med oppgavens intensjon om å ikke danne ny teori, men gi et innblikk i hvordan studenter kan oppleve grøntområders effekt på velvære. Intervjuene var ansikt til ansikt, og semistrukturert. Fordelen med å ha intervju som er ansikt til ansikt, er at de er godt egnet for å etablere tillit og åpenhet, samtalen flyter som regel bedre enn nettbaserte eller telefonintervju, og intervjuer har god kontroll på hvilke temaer som blir tatt opp (Jacobsen, 2022, s. 165). Det ble tatt lydopptak av intervjuene. For å ta opptak ble det brukt

Nettskjema.no sin app, godkjent av NSD. Det ble også meldt endring i meldeskjema til NSD da det ble supplert med intervjuer i metoden.

Semistrukturerte intervju passer godt sammen med intervju som er ansikt til ansikt.

Semistrukturerte intervju får tak i dypere svar hvis den som blir intervjuet er mer komfortabel og kreativt, samtalen kan dermed etterspørre dypere i tema. Intervjuguiden⁶ var utgangspunktet for intervjuet, som likevel gikk som en tilnærmet uformell samtale.

Spørsmålene i intervjuguiden var basert på de spørsmålene som ble sendt ut i den nettbaserte spørreundersøkelsen. Der den nettbaserte spørreundersøkelsen allerede var gjennomarbeidet i tråd med det teoretiske rammeverket og med tanke på forsker bias i spørsmålene. Det ble likevel gravd litt ekstra i ulike resultater fra spørreundersøkelsen i intervjuene. Hvis studenten ga uttrykk for at de var enige i de funnene som hadde kommet frem i spørreundersøkelsen, ble det spurt oppfølgingsspørsmål om hvorfor de mente det. For eksempel var det i intervjuene det kom frem hvilke kvaliteter studenten ønsket seg i det perfekte grøntområdet kunne variere avhengig av hvilken hensikt studenten hadde for å være i grøntområdet.

En ulempe med intervju som er ansikt til ansikt er at intervjueffekten er potensiell sterk (Jacobsen, 2022, s. 165). Intervjueffekten er den påvirkningen forskeren kan ha på informanten og dermed på de svarene som blir gitt (Jacobsen, 2022, s. 251). Dette ble forsøkt tatt hensyn til på ulike måter. I forberedelsen til intervjuene ble, som tidligere redegjort, intervjuguiden basert på den nettbaserte spørreundersøkelsen. Spørsmålene var gjennomgått med veileder for å unngå å påvirke respondenten i en eller annen retning. Det ble også i intervjuene tydeliggjort forskerens egen bias for grøntområder, og åpnet opp for at andre syn på tema, om de skulle ha det, bare var bra for forskningsstudiet. Intervjuer ønsket også å være bevisst på hvordan en kommuniserte med tanke på egen bias, dette gjennom kroppsspråk og måten intervjuer snakket på. En annen måte det ble tatt hensyn til intervjueffekten var i etterkant av intervjuene, og som en del av strukturen til metoden, der hoved dataene til oppgaven er den nettbaserte spørreundersøkelsen. En datainnsamlingsform som har som styrke å ha en liten intervjueffekt (Jacobsen, 2022, s. 290).

⁶ Intervjuguide finnes i vedlegg

Intervjuene har ikke blitt analysert i en tematisk analyse i NVIVO, slik som de kvalitative dataene fra spørreundersøkelsen. Da intervjuene ble gjennomført for å utfylle og berike de kvantitative resultatene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen. Intervjuene ble først transkribert også analysert ved hjelp av en selektiv og aksial koding som går ut på å se sammenhenger innad og imellom kategorier (Jacobsen, 2022, s. 220). Med utgangspunkt i kategoriene fra analysen av spørreundersøkelsen ble det sett etter sammenhenger innad og imellom disse kategoriene. Det ble tatt utgangspunkt i spørreundersøkelsens kategorier både på grunn av at den hadde størst populasjon og kan betraktes som mest valid, også for at analysene skulle henge tydeligere sammen.

3.3 Reliabilitet og validitet

Det er en pågående diskusjon om hvorvidt en kan bruke en direkte overgang fra begrepene reliabilitet og validitet, fra en kvantitativ kontekst og over i en kvalitativ kontekst (Bryman, 2016, s. 43). Da det i denne oppgaven både blir brukt kvantitative og kvalitative data, vil det her bli gjort rede for hva som legges i begrepene i de ulike kontekstene.

På grunn av hvor mange respondenter oppgaven fikk vil det ikke bli dratt konklusjoner eller dannet generaliserbare teorier om studenters oppfattelse av grøntområder. Selv om dette var et ønske i oppstartsfasen, er undersøkelsen ikke omfattende nok til å kunne generaliseres utfra. Den kan heller ikke være en fullstendig fremstilling av studenters oppfatning av grøntområder. Derimot kan oppgaven gi et innblikk i hvordan studenter oppfatter grøntområder og dets oppfattede påvirkning på deres velvære, samt kan den være med på videre utvikling av forskningsspørsmål knyttet til dette feltet.

3.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet omhandler hvorvidt resultatene i en studie er stabile og konsistente, og er spesielt fokus når det er snakk om kvantitative data (Bryman, 2016, s. 41). Reliabilitet blir delt inn i tre faktorer; stabilitet, intern reliabilitet, sammenhørende reliabilitet (inter-related reliability). Stabilitet omhandler hvorvidt resultatene endrer seg over tid. Intern reliabilitet dreier seg om hvorvidt skalaen eller indeksen endrer seg mellom ulike spørsmål. Sammenhørende reliabilitet handler om den subjektive beslutningen som gjøres i f.eks. en tematisk analyse der

en må bestemme hvordan åpne spørsmål skal bli satt inn i kategorier (Brymann, 2016, s. 157). Dette er spesielt relevant med tanke på tekstboksene som blir inkludert i spørreundersøkelsen. Ønsket med å ha åpne spørsmål i undersøkelsen var å unngå at svarene til studentene skulle falle inn under kategorier som forskeren selv har bestemt, men heller at studentenes egne ord skulle ligge til grunn for de kategoriene som kommer frem i analysen. For oppgavens transparens og troverdighet vises fremgangsmåten, og både spørreskjema og analyser ligger som vedlegg i denne oppgaven.

Informasjonsskrivet⁷ er skrevet ganske muntlig, med den hensikt å sette «tonen» i undersøkelsen som mer uformell. Tanken er at studentene som tar undersøkelsen kan ta den med en litt mer avslappet tilstand, og dermed øke kreativiteten deres slik at de gir mer utfyllende svar, og lettere kommer i tråd med egne tanker og ikke prøver å svare slik at «forskeren» blir fornøyd. Likevel er det forsøkt å skrive så tydelig som mulig, slik at undersøkelsen blir tatt på alvor.

I defineringen av velvære i denne oppgaven er det blitt lagt større vekt på reliabilitet enn validitet. Slik som tidligere nevnt definerer oppgaven velvære med mer dagligdagse ord fremfor Seligman og WHO's mer omfattende fagbegreper for velvære. Ønsket om å bruke mer brukervennlige ord kan ha en negativ effekt på spørreundersøkelsens validitet, men vil forhåpentligvis være med på å øke undersøkelsens reliabilitet (Bryman, 2016, s. 158). Dette er fordi det vil være en større konsensus i forståelsen av begrepene som brukes, og dermed også en større konsistens i svarene som blir gitt. Fokus på brukervennlige ord kan også øke sjansen for at studentene fullfører spørreundersøkelsen. Hovedmålet med denne spørreundersøkelsen var å finne indikasjoner på hvordan studenter opplever grøntområder. Ønsket er ikke å danne nye teorier eller generaliseringer. Med dette som hovedmål, vil også en stor del av oppgavens hensikt være etterprøvnbarhet der reliabilitet er veldig viktig, ettersom oppgaven ønsker å være en mulig vei inn i temaet om studenters oppfatning av grøntområder.

⁷ Informasjonsskrivet finnes i vedlegg

3.3.2 Validitet

Nærliggende reliabilitet, omhandler validitet forskningens kvalitet har for gjentakelse hvis andre forskere ønsker å gjøre undersøkelsen på nytt (Bryman, 2016 s. 41). Her blir det vektlagt i oppgaven å presentere hvordan forskningsstudiene er blitt gjennomført og være så transparent som mulig i valgene som er blitt tatt. Som tidligere nevnt tar oppgaven i bruk metodetriangulering. Bruk av kvalitative data fra intervjuene er med på å støtte opp den interne validiteten til oppgaven. Kvalitative data og metode har en styrke i intern validitet, og kvantitativ metode har sin styrke i oversikt og avstand (Jacobsen, 2022, s. 150). Den interne validiteten blir også tatt i betraktning i drøftingen i oppgaven, der en ønsker å unngå å trekke konklusjoner som ikke kan støttes opp av den empirien som oppgaven har funnet (Clark, 2009, s. 115). Med tanke på ekstern validitet og relevans, altså om resultatene er gyldige også i andre sammenhenger, er oppgaven blitt gjort i en gitt kontekst og tidsrom som påvirker dette (Jacobsen, 2022, s. 17). Også nevnt tidligere i oppgaven har forskningsstudiene blitt gjennomført i kontekst av Covid-19 pandemien. Dette har på flere måter påvirket resultatene, slik beskrevet tidligere, men kan også finnes i empirien der for eksempel Adam reflekterer over hvordan han har både brukt mer tid i grøntområder når det var innført restriksjoner, og brukt mindre tid i grøntområdene når restriksjonene ble hevet. Denne konteksten vil påvirke oppgavens eksterne validitet og relevans ved at de resultatene ikke vil være direkte overførbare, dataene vil alltid være kontekst avhengig. Dermed være bevisst på om oppgavens resultater blir brukt i en tid før, etter eller under pandemien.

3.4 Etikk

I forkant av undersøkelsen ble det sendt inn meldeskjema til NSD. Til tross for at det ikke direkte spørres etter identifiserende personinformasjon i spørreundersøkelsen, ble det sendt inn meldeskjema som fører var med tanke på om kombinasjonen av tekstbokser og generell informasjon kunne bli identifiserende. Tekstboksene i spørreskjemaet har relativt åpne spørsmål, der informanten oppfordres til svare utfyllende. Dermed, satt sammen med alder, kjønn og studiested var det en liten mulighet at den sammensatte informasjon kunne bli identifiserende. For eksempel at det var en student som likte å trene intervaller hver torsdag kveld, med stampe 2 i Baneheia. Slik informasjon satt sammen med alder og kjønn kan bli identifiserende informasjon. Tatt i betraktning at det er sensitive temaer som innebærer mental helse er det også et ønske om å være ekstra varsom.

3.4.1 Forskerbias

Som forsker og ansvarlig ønsker jeg å være åpen om egen bias for oppgaven og forskningen som er blitt gjort. Selv er jeg av den oppfatning at grøntområder har en tydelig positiv virkning på studenters subjektive velvære. Jeg uttrykker dette for å øke oppgavens transparens og pålitelighet. I utviklingen og analysen av forskningen som er blitt gjort har jeg etter beste evne forsøkt å holde et upartisk standpunkt, både gjennom bevissthet på tema, men også ved å kommunisere med utenforstående. Teori har vist at det finnes flere måter folk kan oppleve grøntområder negativt på deres velvære, for eksempel at folk kan være engstelige for å forlate hjemmene sine, store sosiale situasjoner. Eller kjenner på at de er redde for å miste naturen når de er i den og derfor unngår den med tanke på globaloppvarming (The Academic Health Science Network for the North East and North Cumbria, 2022).

Videre har jeg i samtale med veileder og medstudenter opplevd en annen oppfattelse av mental helse. Ofte assosiert med diagnoser og en del stigma, har jeg kanskje mistet stigmaene mot begrepet gjennom bachelor i kultur og samfunnspsykologi. Der jeg assosiere mental helse som et mye bredere begrep, som for eksempel tar for seg evnen å håndtere stress, tilknytningen til generell velvære og skille mellom mental helse og mentale lidelser. Videre kan også min tilknytning til kysten være en annen faktor. Etter som jeg selv er fra kysten og oppvokst nær sjø så har jeg en sterk tilknytning til den. Derfor har det vært ekstra viktig å huske på det at min personlige nostalgi er annerledes fra mange andre fra andre plasser og også innad i folk fra kysten så kan de har ulikt forhold til vannet. Så igjen ønsker jeg være bevisst på hvordan jeg forholder meg til dataene i analysen og drøftingen, hvordan mine interesser og bakgrunn påvirker hvordan jeg tolker dataene.

To andre eksempler på hvordan det ble forsøkt å ta hensyn til forskerbias var åpne spørsmål og tilbakemelding fra veileder og medstudenter. Slik som tidligere nevnt ble det brukt åpne spørsmål for å ikke sette for strenge rammer for svarene studentene kom med tanke på reliabilitet. Dette kan også nevnes her i tråd med forsker bias. Under utviklingen av spørreundersøkelsen var det fokusert på velvære at rent praktiske grunner, slik som gjennomgang, ble glemt. Dette kom frem i møte med veileder og medstudenter, hvordan grøntområder også kan bli brukt ved gjennomgang. Noe som viste seg å være en av de mest nevnte grunnene, svart av over 50% av studentene.

3.4.2 Anonymitet i intervjuene

Alle navnene som brukes i denne oppgaven av intervjuobjektene er pseudonymer, men med riktig kjønn. Hanna er dame, og John, Adam og Inge er menn. Dette gjøres for å få en bedre flyt i presenteringen av dataene, samtidig som det å skille mellom mannlige og kvinnelige uttalelser. For eksempel nevner Hanna at hun har unngått å gå gjennom et grøntområde hun bodde like ved og endte opp med å ta en 20 minutters omvei rundt området. Å skille mellom kjønnene gjøres for å ha en mer tydelig presentasjon av resultatene.

3.5 Analyse

Parallellen mellom innhenting av data og analysen er sentral i grounded theory, og er en praksis brukt i denne oppgaven. Analysen og kategoriseringen har skjedd fortløpende, mens det har kommet inn svar på spørreundersøkelsen, derimot er det ikke blitt foretatt endringer på undersøkelsen underveis eller sendt ut flere spørreundersøkelser. Derimot er resultatene fra spørreundersøkelsen blitt brukt i intervjuene og blitt nøyere undersøkt der. Men en kan se en slik prosess mellom innhenting av data og analysering i spørreundersøkelsen og intervjuene. der spørsmålene i intervjuene i stor grad var basert på spørreundersøkelsen. De tidligere intervjuene dannet også grunnlag for de senere intervjuene, når det var ulike temaer eller poenger av spesiell interesse som ønsket skulle sees nærmere på.

3.5.1 Analyse av kvantitative data

De kvantitative dataene kom ferdig kodet fra resultatene i nettskjema.no. Disse dataene ble videre analysert i en deskriptiv analyse i SPSS, for å kunne regne ut gjennomsnitt og standardavvik på dataene. Dette ble gjort for å få en mer nøyaktig beskrivelse av de grafiske fremstillingene. I oppgavens grafiske fremstilling av kvantitative data er det brukt stolpediagram og kakediagram. Dette er blitt brukt fordi denne måten å fremstille data på er ofte lettere å lese enn tallrike tabeller (Jacobsen, 2022, s. 326). Disse grafene ble laget ved hjelp av Microsoft Excel.

3.5.2 Tematisk analyse av tekstbokser

For å styrke oppgavens transparens og etterprøvbarehet skal det her bli gjort rede for den tematiske analysen av de kvalitative dataene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen, kvalitative data i form av studentenes svar på åpne spørsmål i tekstbokser. Et eksempel fra spørreskjemaet er «kan du beskrive ditt perfekte grøntområdet, og dets kvaliteter?». Tematisk analyse blir brukt i denne oppgaven da den omtales som en grunnleggende og fleksibel tilnærming til kvalitative data som ofte kan kombineres med andre teorier og perspektiver (Johannessen et al., 2018, s. 279). Muligheten til å kombinere tilnærmingen med andre teorier og perspektiver er i tråd med denne oppgavens ønske om å være undersøkende, og kunne drøfte empirien opp mot det teoretiske rammeverket. I sammenheng med tematisk analyse brukes *tema* om kategorier, grupper av data med viktige fellestrekk. Det er disse temaene/kategoriene som er målet med en tematisk analyse, at de ulike svarene som en får inn skal inn i mer generelle kategorier (Johannessen et al., 2018, s. 279). Det blir gjort en tematisk analyse i denne oppgaven, ved hjelp av NVIVO, for å skape orden i dataene som er blitt samlet inn og for å kunne identifisere nye sammenhenger. En tematisk analyse er også egnet for åpne og utforskende problemstillinger, en egenskap som gjør den godt egnet til nettopp oppgavens problemstilling. Med en tematisk analyse som fremgangsmåte er det lite føringer på hva en ser etter i analysen, og er lite teoriavhengig (Johannessen et al., 2018, s. 280). Her kan det også refereres til refleksjoner knyttet til forsker bias tidligere beskrevet under etikk.

Fremgangsmåten i denne tematiske analysen er inspirert av fremgangsmåten til Johannessen et al (2018) og er delt inn i fire deler; forberedelse, koding, kategorisering og rapportering (Johannessen, 2018, s. 282). Slik som de selv nyanserer er denne fremgangsmåten mer en veileder for å holde litt orden på analysen, fremfor en oppskrift som må følges til punkt å prikke. Gjennom analysen ble det også gått en del frem og tilbake mellom de ulike stegene i analysen. Dette er vanlig og ofte oppfordret å gjøre i en tematisk analyse for at analyseprosessen skal inneholde mer kreativitet (Johannessen, 2018, s. 283). Frem og tilbake gangen mellom delene i analysen gir også rom for en konstant evaluering. Kategoriene skal være sensitive til nye data som blir samlet inn og dermed kunne bli endret forløpende og i tråd med dataene som blir samlet inn (Clark et al., 2019, s. 281).

Det første steget i den tematiske analysen er forberedelse. Dette innebar enn innhenting av data og få en oversikt over dem. Oversikten gjøres for å kunne tilrettelegge for det neste steget i den tematiske analysen som er koding. Dette gjøres ved å fremheve og ordlegge sentrale poenger i dataene (Johannessen, 2018, s. 284). I gjennomføringen av analysen ble dataene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen skrevet ut, og lest igjennom, mens en kladdet og noterte. Her ble det notert potensielle koder, og ulike trender i datamaterialet. I utføringen av hele den tematiske analysen ble det notert poenger og tanker som ble gjort underveis. Dette kunne være i form av stikkord som oppsummerer poengene og refleksjonene som studentene har skrevet.

I første runden av kodingen ble det heller tatt med litt for mye fremfor litt for lite. Dette var i tråd til Johannesens oppfordring basert på at data som først ble oppfattet som små poenger kunne vise seg å være større senere i prosessen (Johannessen, 2018, s. 289). Hvilke data som blir kodet blir vurdert utfra hvor relevante de er sett opp imot problemstillingen og forskningsspørsmålene. Stikkordene som blir tatt underveis i kodingen skal i så stor grad det lar seg gjøre, gjenspeile det konkrete innholdet i dataene, Johannessen et al. kaller dette for *datanær* oppsummering. Ved å ha slike stikkord får en flere fordeler i analysen av dataene; nyanser og distinksjoner blir synligere, dermed blir det også lettere å oppdage mønstre og sammenhenger. Begrepene blir også mer tydelige og presise samt at det blir en god tilrettelegging for kategoriseringsprosessen. Underveis i analysen, men spesielt i kodingen blir det notert refleksjoner underveis, dette er basert på påstanden om at det er i kodefase kreativitet blir spesielt stimulert og dermed kommer det mange refleksjoner som kan være gode å ha med videre (Johannessen, 2018, s. 291). For å unngå å gå for dypt inn i kodingen og glemme hensikten til oppgaven ble problemstilling og tema notert på post-it lapper. Dette var for å huske tilbake til problemstillingen og til hensikten med koding; «å skaffe oversikt over data, lære nye ting om data, og om å tilrettelegge data for den påfølgende kategoriseringsfasen» (Johannessen, 2018, s. 293).

Kategoriseringen er det tredje steget i Johannesens oppbygging av tematisk analyse. Her skal en ta utgangspunkt i de mer detaljerte kodene og se på helheten og overordnede kategorier. Her dannes analysens *temaer*, som også er analysens funn. I denne kategoriseringen er det mulig å sette ulike koder inn i mange ulike temaer, så derfor er det viktig å være tydelig på hvorfor de ulike kodene er blitt satt i de ulike temaene og kriteriene

for det temaet. Johannessen påpeker her som tidligere i kodingen at det er viktig å huske på oppgaven problemstilling og forskningsspørsmål (Johannessen, 2018, s. 296). Oppgavens problemstilling har vært så si lik gjennom helle oppgaveskrivingen, men oppgaven hadde ikke ferdigstilte forskningsspørsmål på dette stadiet. Det ble derfor tatt utgangspunkt i de spørsmålene som svarene hørte til og det var disse som ble notert på post-it lapper sammen med problemstillingen. Igjen for å holde kategoriseringen til oppgavens formål. Det var også disse spørsmålene og kategoriseringen som lå til grunn for de senere ferdigstilte forskningsspørsmålene.

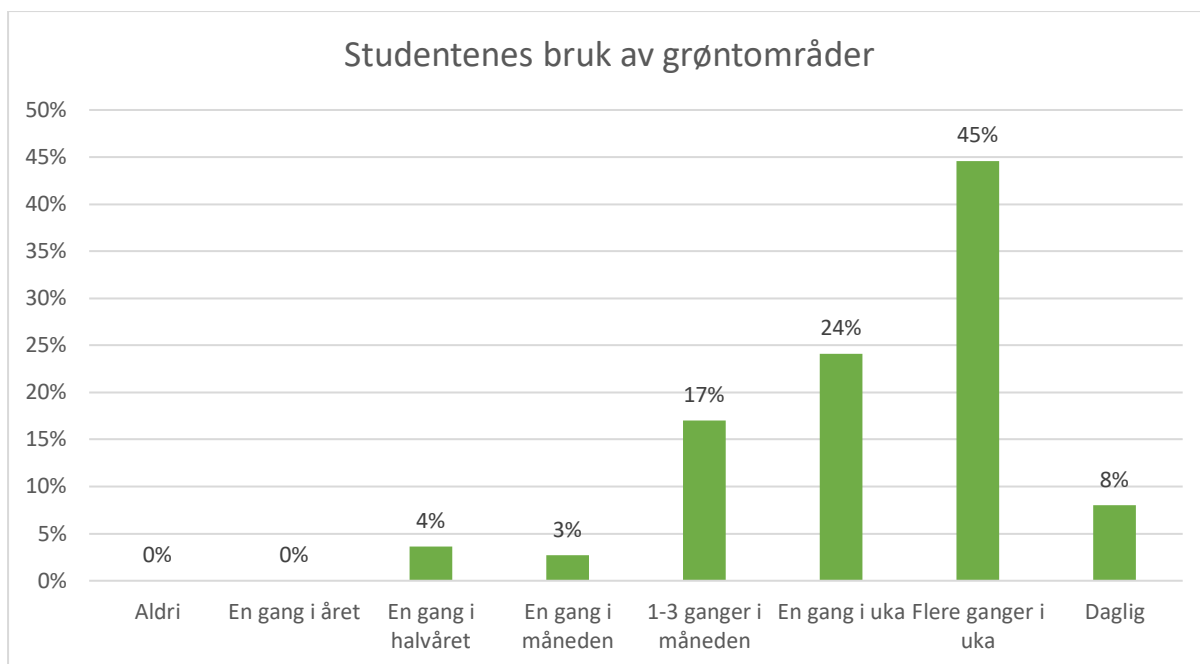
Her peker Johannesen på at generelle spørsmål er ofte et tegn på at undersøkelsen er for bred, og dermed mener at det er bedre å «mene mye om lite enn lite om mye» (Johannessen, 2018, s. 297). Et annet kriterium som ble tatt hensyn til i kategoriseringen var at hvert tema bør også ha en *intern konsistens*: vi må gruppere likt med likt. Temaene bør også ha en *ekstern konsistens*: de må ikke overlappa i for stor grad (Johannessen, 2018, s. 299). I oppgavens kategoriseringsfase var det mye prøving og feiling. Temaer ble justert og endret, der noen ble slått sammen eller satt inn i en større kategori. Dette var for eksempel i spørsmålet om hvilke kvaliteter studentene ønsket seg i sitt perfekte grøntområdet. Her begynte en å skille trær og skog fra hverandre. Dette var fordi det var mulig i noen av svarene å skille om de refererte til trær som i en skog, eller trær som står mer alene i en park. Men ettersom en gikk igjennom var det noen studenter som skrev bare «trær». For da å unngå å skrive for mange kategorier ble det redusert til trær, dette uavhengig av hvilket type tre, om det var i en skog eller bare var generelt trær.

Det siste steget i Johannesens (2018) fremgangsmåte er rapportering. Her skal temaene presenteres og en forklaring på hva de ulike temaene innebærer og gjerne bli presentert sammen med illustrasjoner (s. 302-303). Denne rapporteringen blir beskrevet empiriske funn. I oppgaven er denne fremstillingen presentert i de empiriske funnene. Illustrasjonene er laget i Microsoft Excel.

4.0 Empiriske funn

I denne delen av oppgaven skal det bli gjort rede for hvilke resultater som kom frem i spørreundersøkelsen og intervjuene. Alle resultatene ønsker å svare på oppgavens problemstillingen til oppgaven; *Hvordan opplever norske studenter grøntområders effekt på eget velvære?* Velvære er igjen delt inn i humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse og det blir sett nærmere på hvilke kvaliteter i grøntområdene studentene opplever påvirker disse fire kategoriene. Det blir også presentert studentenes anslag på hvor ofte de bruker grøntområder og av hvilken grunn. Dette er i tråd med å få et mer helhetlig inntrykk av studenters perspektiv på grøntområder, og i hvor stor grad det påvirker deres bruk av grøntområdene. I spørreundersøkelsen og intervjuene ble studentene også bedt om å beskrive effekten av Covid-19 pandemien på deres egen oppfatning og bruk av grøntområder. Covid-19 ble tatt opp som tema i undersøkelsen fordi det tilsynelatende kunne ha en stor innflytelse på svarene som kom fra studentene. Til slutt blir det gjort rede for hvilke kvaliteter studentene ønsker i sitt perfekte grøntområde.

I spørreundersøkelsen var det 64% kvinner og 33% menn som deltok, med 3% som identifiserte seg som annet eller ikke ønsket å oppgi kjønn (n=112). 100% av informantene svarte ja i samtykkeerklæringen, der de samtykket til at de hadde lest og forstått informasjonen om prosjektet og at svarene de oppga ble brukt i dette prosjektet. Alle studentene som begynte på spørreundersøkelsen, leverte. Det kom inn svar fra 12 ulike universitet/høgskoler der den største andelen var fra Universitetet i Agder (51%), Høgskolen i Innlandet (11%) og OsloMet (10%). Den største aldersgruppen som svarte på undersøkelsen var studenter mellom 22-25 år (48%), deretter var det 18-21 år (33%) og 26-29 år (9%). Totalt var det 10% av informantene som var over 30 år. Resultatene fra spørreundersøkelsen viser at over 75% av studentene befinner seg i et grøntområde en eller flere ganger i uken. Med 6.28 som gjennomsnitt på en skala på 1-7 og et standardavvik på 1.14, ser en at studentene er relativt enige i bruken av grøntområdene. Der 24% anslår at de er i et grøntområde en gang i uka, 45% anslår flere ganger i uken og 8% anslår at de er der daglig. Videre sier 17% av studentene at de er i grøntområder en til tre ganger i måneden, 3% sier de er der en gang i måneden og 4% sier at de er i grøntområder en gang i halvåret. Ingen av studentene anslår at de er i grøntområder en gang i året eller mindre.

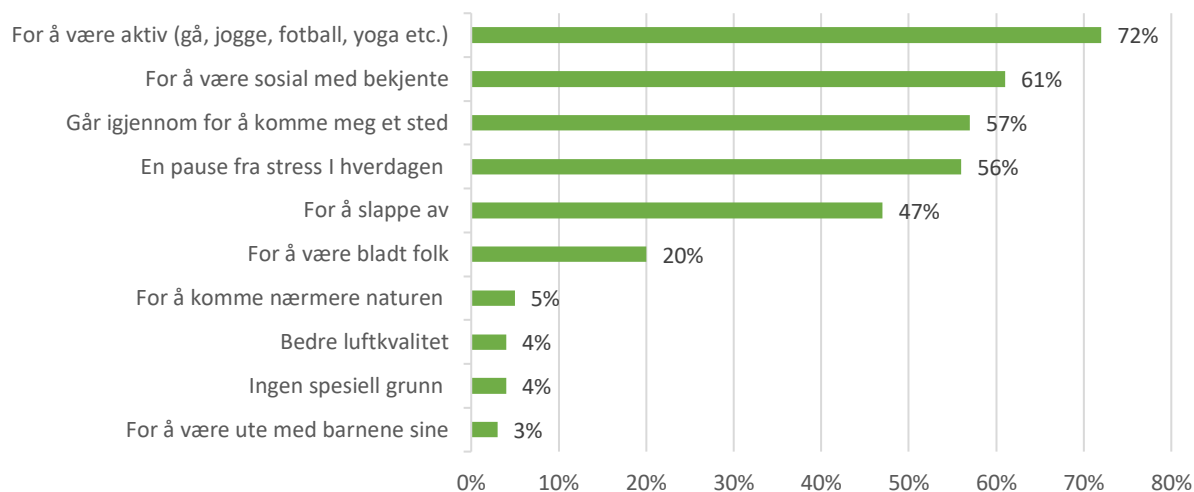


Figur 4 Studentenes bruk av grøntområder

Presentasjonen av empirien er strukturert slik resultatene fra intervjuene vil bli presentert rett etter de kvantitative resultatene, slik vil oppsettet gjenspeile ønsket om at intervjuene utfylle og berike de kvantitative dataene fra spørreundersøkelsen.

4.1 Årsaker for opphold i grøntområdet

Når studentene blir spurt om å huke av på flere ulike grunner for at de er i grøntområder viser resultatene at den oftest nevnte grunnen er for å være aktiv, 72% av studentene oppgir dette som en årsak. 61% av studentene oppgir at de er i grøntområder for å være sosiale med bekjente, 57% sier at det er for å komme seg et sted, og 56% sier at det er for å kunne avkoble fra hverdagen og stress. I kommentarfeltet til spørsmålet ble det også oppgitt andre årsaker for å være ute i grøntområdene. Disse kommentarene ble kvantifisert ved hjelp av en kort tematisk analyse og lagt til i oversikten: 5% skrev at det var for å komme nærmere naturen, 4% skrev at det var for bedre luftkvalitet og 3% for å være med ute barna sine.



Figur 5 Oversikt over de ulike grunnene for at studenter bruker grøntområder

I analysen av resultatene fra spørreundersøkelsen og i analysen av intervjuene ble *variasjon* gjentatt flere ganger som et viktig element for hvorfor studentene oppsøkte grøntområder. For å få varierende omgivelser fra det urbane byrommet eller hjemmet. Studentene nevner grunner for å bruke grøntområder slik som avbrekk og variasjon fra hverdagen og bylivet. Noen få beskriver også en mer leken utforsking i eller for å være sosial med venner. De nevner også kvaliteter som farger, trær, mindre støy, friskere luft. Når disse spørsmålene kommer opp i intervjuene derimot kan en se at studentene trenger endel betenkningstid, tiltros for å være klar over tema før de kom til intervju, har studentene tilsynelatende ikke tenkt så mye på hva det er i grøntområdene som gjør godt for vevlæren. Til å begynne med svarte studentene med betenkende lyder, og litt latter, der to av dem svarer «det er bare litt sånn det er».

Til tross for at velvære er oppgavens hovedfokus er det ikke slik at velværet er studentenes eneste grunn for å være i grøntområdet. Tilsynelatende er det nesten like ofte studentene bruker grøntområdene for aktivitet, for sosiale grunner eller bare for gjennomgang. John beskriver for eksempel hvordan han hver dag går gjennom et grøntområde for å komme seg til universitetet. Utfra både resultatene fra spørreskjema og intervjuene er ikke velvære en av de første grunnene til å oppsøke grøntområder, men kommer som den femte mest nevnte årsaken for opphold i grøntområder med 47% av studentene som har huket av på denne. Alle disse svarene har nok blitt en del påvirket av Covid-19 pandemien, og mange teoretikere

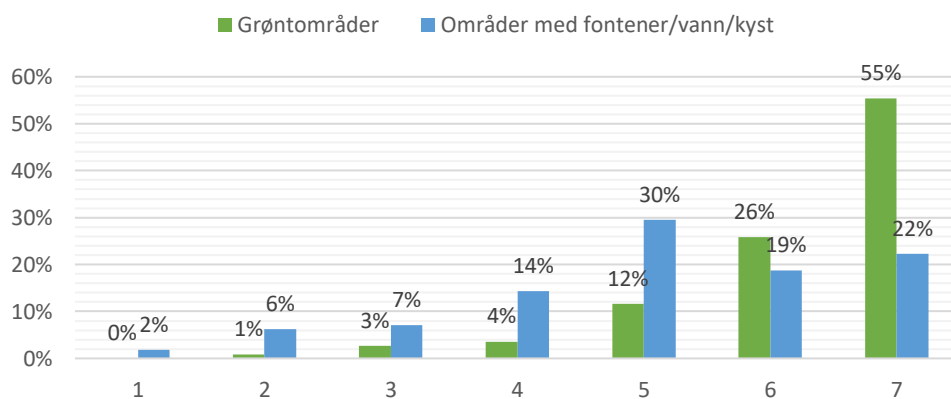
nevner det er økt både bruk av og oppmerksomheten mot grøntområdene (Roe & McCay, 2021, s. 9). Dette vil bli drøftet senere i oppgaven.

4.1.1 Tilgjengelighet

I spørreundersøkelsen blir studentene spurt om å gi en skår på hvor viktig det er for de å ha tilgjengelige grøntområder og tilgjengelige områder med fontener, vann eller kyst.

Resultatene viser at grøntområder får en høyere skår enn områder med vann, se figur 5. Dette ser en på Likerts skalaen studentene brukte, fra 1 til 7, er det over 90% som skårer grøntområders tilgjengelighet med 5 eller oppover, med 50% som gir skåren 7 av 7. Det er i toppsiktet en ser forskjellen mellom grønt og blått, der 55% skårer grøntområder 7 av 7, mens det bare er 22% som skårer områder med vann 7 av 7. Likevel er det 71% av studentene som skårer områder med vann 5 og oppover.

I den deskriptive analysen kan en se at studentene både rangerer viktigheten av grøntområder høyere og er mer enige i viktigheten av grøntområder med et gjennomsnitt på 6.25 og standardavvik på 1.07. Sammenlignet med et gjennomsnitt på 5.09 og standardavvik på 1.54 for viktigheten av områder med fontener, vann og/eller kyst.



Figur 6 Rangering fra 1-7 hvor viktig det er med tilgjengelige grøntområder og blå attraksjoner

Studentene i spørreundersøkelsen svarer tydelige at grøntområder er viktig for dem. Når det blir etterspurt i hvorfor grøntområdene har studentene litt vanskelig med å svare. Til å

begynne med er det tilsynelatende vanskelig å sette ord på hva det er med naturen som er viktig, til tross for at det ikke uttrykkes noe tvil om grøntområdene som viktige. Studentene blir videre spurt om hva som er viktigst for dem mellom grøntområder og blå attraksjoner. Her viser studentene igjen at det er vanskelig å velge den ene frem for den andre, men kan lettere forklare hvorfor: «Jeg føler ofte at en vil ha kombinasjonen. Grøntområder trenger vann, på samme måte som sjøen ikke er like fin uten natur rundt» forteller Hanna i intervjuet. John som ikke er oppvokst med sjøen uttrykker også at han setter veldig stor pris på kombinasjonen av vann og grønn natur, og sliter tilsynelatende like mye som de andre studentene med å bestemme seg for hva som er viktigst. Alle fire studentene lander på at naturen er viktigst, fordi bare vann omringet av bare by hadde vært «trist og merkelig», grøntområdene kan en fortsatt bruke uten vann i dem. Dette kan tilsynelatende også gjenspeiles i statistikken i figur 5, at grøntområdene her oppfattes som viktigst, men at det på ingen måte betyr at vann ikke er viktig. I intervjuene kommer det tydelig frem at kombinasjonen av vann og grøntområder er det beste, noe som alle de fire uttrykker enighet til. Kombinasjonen av grøntområder og vann kommer ikke frem og blir heller ikke spurt om i spørreskjemaet.

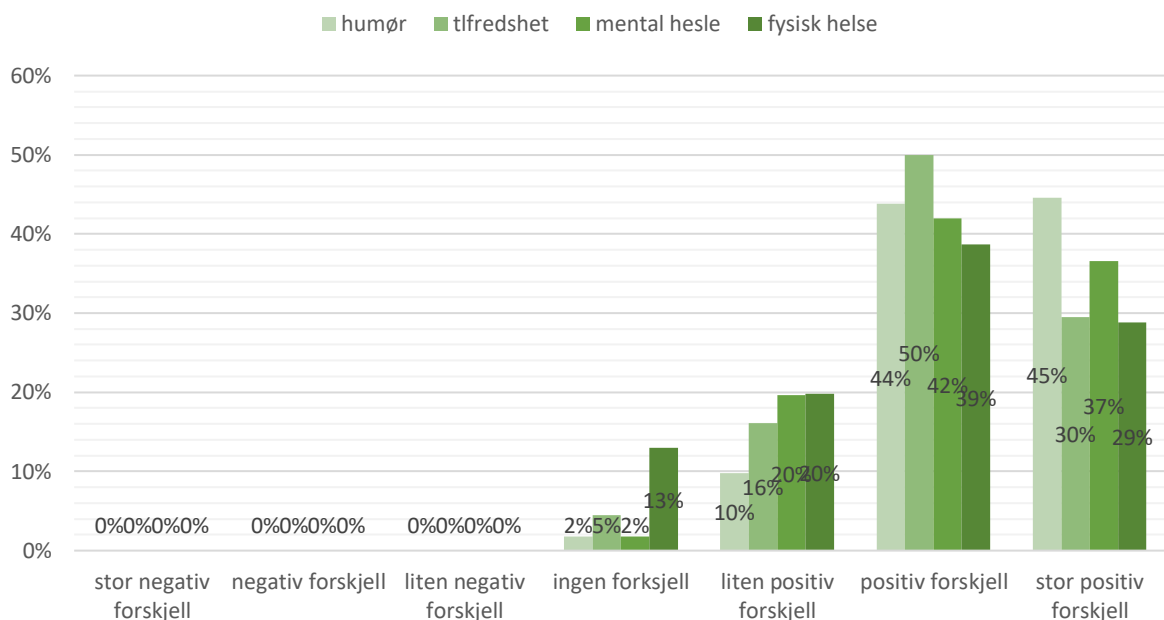
I intervjuene ble det også nyansert av tre av studentene at det er viktig for dem å ha grøntområder der de til slutt ender opp med å bosette seg. Altså at det ikke var nødvendigvis viktig å være i nærheten av grøntområder nå som de er midlertidig bosatt for å studere, men med tanke på en senere permanent bosettelse uttrykker studentene at det er viktigere å bo slik at en hadde lett tilgjengelige grøntområder. Det var ikke et direkte spørsmål om permanent bosettelse versus student tilværelsen, men Hanna spesielt og de andre studentene uttrykte også dette i en drøfting rundt grøntområder på universitetsområdene og viktigheten av grøntområdene.

4.2 Effekt på humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse

I spørreundersøkelsen ble det også spurt om hvilken effekt studentene opplever at grøntområdet har på deres humør, tilfredshet, mentale helse og fysiske helse. I figur 7 kan en se at ingen av informantene har oppgitt at grøntområder har en negativ effekt på deres velvære. I den deskriptive analysen kan en se at en kombinert skår på velvære, der alle de fire

faktorene blir satt sammen, skårer studentene effekten med 6.08 med et sammenlagt standardavvik på 0.82. Dette viser at studentene opplever at grøntområdene har en positiv effekt på egen velvære. Sett på hver av de ulike faktorene for velvære kan en se at humør er den studentene rangerer høyes og er mest enige om med et gjennomsnitt på 6.31 og standardavvik på 0.723. Deretter er det relativt likt mellom tilfredshet og mental helse, der tilfredshet får gjennomsnitt på 6.04 og standardavvik på 0.80 og mental helse får et gjennomsnitt på 6.13 og standardavvik på 0.79. Grøntområders effekt på fysisk helse er den faktoren som blir skåret laves at studentene med et gjennomsnitt på 5.84 og er den med størst uenighet med standardavvik på 0.99. Mer detaljer viser resultatene at det er 13% som har sagt at grøntområder ikke har noen effekt på deres fysiske helse, som skiller seg ut fra de andre dataene på humør (2%), tilfredshet (5%), og mental helse (2%). I kategorien humør sier flesteparten av studentene at grøntområder har en stor positiv forskjell på humøret (45%), og i kategoriene tilfredshet (50%), mental helse (42%) og fysisk helse (39%) er det flertall på positiv forskjell. I figur 7 ser en tydelig at de fleste studentene mener at grøntområder har en positiv eller stor positiv forskjell på deres humør, tilfredshet, mentale helse og fysiske helse.

Grøntområders effekt på



Figur 7 Hvilken effekt studentene opplever grøntområder har på deres humør, tilfredshet, mentale helse og fysiske helse

4.2.1 Bevissthet på grøntområders effekt

Tre av de fire studentene i intervjuene beskriver hvordan et bedre humør ofte kommer som et biprodukt av at de gikk ut, at de sjeldent tenker at «nå skal jeg fikse humøret mitt derfor går jeg ut» men heller at de føler en «trang» for å gå ut når de er føler seg nedfor eller stresset og da etterpå kjenner at det blir bedre. Tilsynelatende er det ikke en så bevisst tanke på mental helse før de går ut, men at de blir mer bevisst på det når de først er ute i grøntområdet og opplever effekten av det. Hanna beskriver det som at «det er ikke sånn at jeg tenker hvis jeg går ut nå så forbedrer jeg humøret, det er mer jeg er sliten og har dårlig humør så jeg føler for å gå en tur». Den fjerde, Inge, som ikke ga helt samme svar som de andre, beskriver hvordan han noen ganger er bevisst når han går ut for å «fikse humøret sitt», men ofte også har det slik som de andre studentene at det er mer et ønske for å komme seg ut på tur enn en bevisst tanke på å forbedre velværet.

4.3 Kvaliteter i grøntområdene

Studentene ble spurt om å beskrive både positive og negative kvaliteter i grøntområdene, med fortsatt samme inndeling som over med; humør, tilfredshet, mentale helse og fysiske helse, se figur 8 og 9. Disse tekstvarene ble analysert og kvantifisert ved bruk av en tematisk analyse i programmet NVIVO. For å holde oppgaven transparent vil det i dette delkapittelet gjøres rede for hvordan de ulike kategoriene i den tematiske analysen ble definert. Kategorien estetikk (grønn) tar for seg det visuelle aspektet med grøntområdene, og inkluderer uttalelser slik som «farger», «fin natur/utsikt» og «synet av natur/blomster. Luftkvalitet tar for seg både frisk luft, men også lukter fra naturen og blomster. Aktivitet innebærer at det er rom for fysisk aktivitet og bevegelse. De mest omtalte aktivitetene var å gå og å jogge, et par ganger ble det også nevnt andre aktiviteter slik fotball og kaste frisbee. Avkobling er en samling av studentenes utsagn som «avkobling», «muligheten for å luften hodet», «pause fra hverdagen» og «pause fra stress». Kategorien lyd inkluderer både fravær og/eller demping av støy, og også naturlige lyder som kommer fra fugler, rennende vann og blader i vinden. Det sosiale inkluderer både nærvær av bekjente og ukjente i grøntområdene. Flere av disse kategoriene ble lagt sammen fordi i noen tilfeller skrev en student en mer spesifikk kvalitet, slik som «å gå i nærheten av folk jeg ikke kjenner» eller «granskog». Disse ble lagt sammen med mer uspesifikke kommentarer slik som «folk» og «trær». For å unngå mange ulike kategorier der noen er spesifikke og noen ikke ble alle kategoriene gjort relativt vide. Breie kategorier går

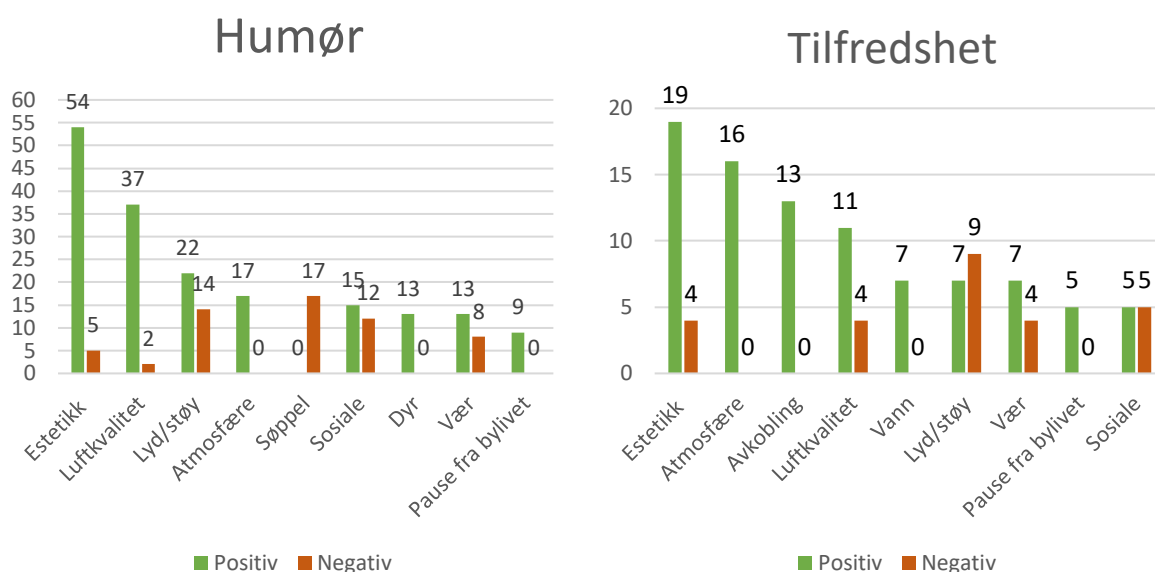
også mer i tråd med oppgavens formål som er mer en generell kartlegging fremfor å finne ut av detaljkunnskap. Vær inkluderer sol og varme, og dyr som ble nevnt i undersøkelsen var fugler, hunder og generelt «dyreliv». Pause fra bylivet kan diskuteres om skulle inkluderes inn under avkobling, men kategoriene ble skilt fordi det er ikke nødvendigvis slik at en student opplever byen stressende eller noe en vil avkoble fra. Kanskje studenten bare ønsker variasjon? Design fokuserer for det meste i inngrep i naturen som er med på å forme rommet, slik som hvor stier går, plassering av benker og hvor mye plen, skog, eng det er. Det er flere studenter som nevner design, som oppoverbakker, variert terreng, og gode stier for turgående og joggende. Dette ofte i sammenheng med fysisk aktivitet. Estetikk (blå) dreier seg om vann kvaliteter i områdene slik som fontener, vann, og sjø.

I utgangspunktet var ønsket å presentere svarene på de positive og negative kvalitetene opp mot hverandre i hver av de fire kategoriene, men det ble oppgitt langt færre svar i spørreundersøkelsen om de negative kvalitetene i byrom enn positive. På den første kategorien humør var det 81% av deltakerne som svarte på positive faktorer i grøntområder og 64% som svarte på negative faktorer. På den siste kategorien var svarprosenten nede i 63% for positive og 29% for negative og dermed ikke et godt nok grunnlag for empiriske generaliseringer på de siste spørsmålene om negative faktorer. Færre svar angående de negative kvalitetene kan indikere at det er vanskeligere å komme på eller at studentene ikke opplever så mye negativt i grøntområdene. Dette gjenspeiles også i resten av empirien at det ikke blir sagt så mye negativt om grøntområdene fra studentene. I sammenligningen mellom positive og negative faktorer i de ulike kategoriene finner en likevel, at det er noen faktorer som har stor påvirkning både i positive aspekter, men også negative aspekter. For eksempel viser resultatene at lyd/støy og sosiale faktorer har mye å si for hvordan studenter opplever grøntområdene både i en positiv og negativ sammenheng.

I intervjuene er det tilsynelatende ganske delte meninger og mange faktorer som spiller inn når det er snakk om sosiale faktorer som påvirker. Dette kan muligens forklare hvorfor statistikken er så høy på både positiv og negativ på det sosiale og støyen. «Det spørres litt hva en skal. Hvis en skal være i grøntområdet for å slappe av er det greit at det er litt rolig, men hvis en skal grille så går det fint at det er en del mennesker som også griller». Studentene nevner også at det kan være for mange folk, det kan være folk lite folk, støynivået til folkene

og hvor trangt det er osv.

I figur 8 og 9 kunne en se at estetikk og luftkvalitet er faktorer som skårer høyt som positiv faktor i grøntområdet. Sjøppel skårer bare høyt som en negativ faktor, og viser til at sjøppel bare vil være en negativ faktor. Derimot skårer sosiale faktorer og støy både høyt som positiv og negativ faktor.



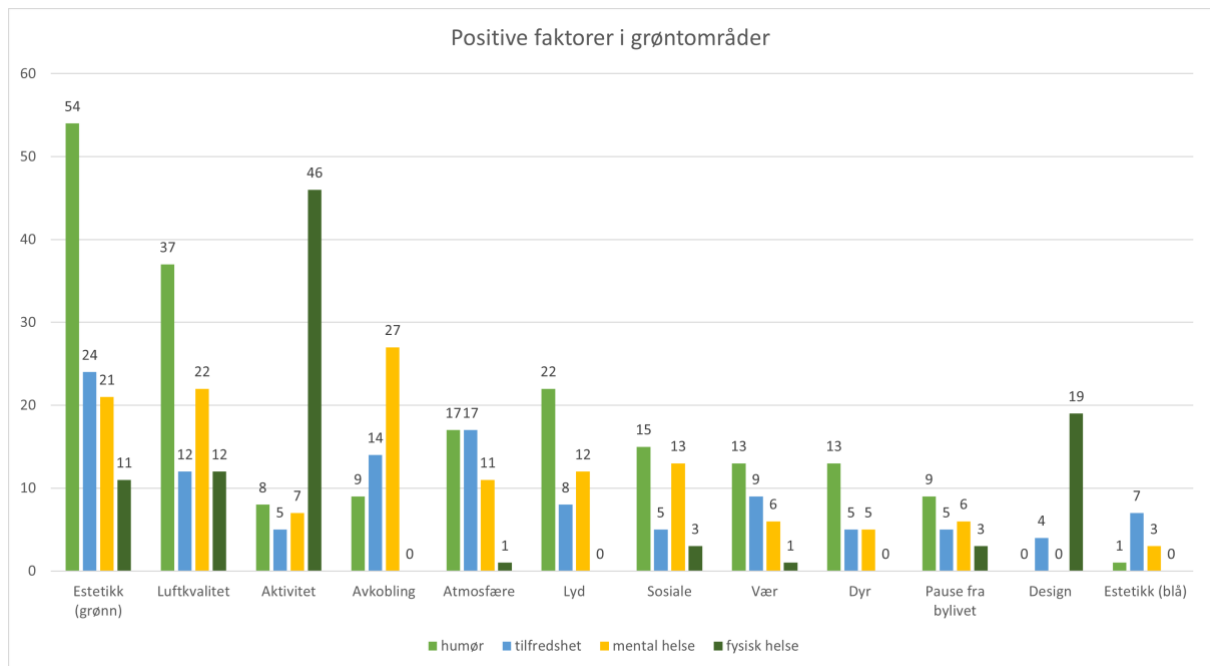
Figur 8 Faktorer som studentene opplever at påvirker deres humør positiv og negativt

Figur 9 Faktorer som studentene opplever at påvirker deres tilfredshet positiv og negativt

Til tross for at det var en lav svarprosent på de negative aspektene i velvære, sammenlignes de positive faktorene opp mot hverandre slik som i figur 10 der kun positive faktorene fra den tematiske analysen blir gjort rede for. Her er det sortert i den mest nevnte faktoren fra venstre i synkende rekkefølge mot høyre. Figur 10 viser at grønn estetikk er faktoren flest studenter har nevnt som positiv faktor for velværet (humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse sammenlagt). Deretter luftkvalitet, aktivitet osv. Som tidligere nevnt har humør høyest responsrate på 81%, tilfredshet responsrate på 61%, mental helse med 66% og fysisk helse med 63% responsrate. Dette kan være nyttig å ta i betraktning når en leser de ulike

kategoriene opp mot hverandre. Spesielt sammen med faktorene som blir nevnt i humør, når den inkluderer rundt 20% flere studenter enn de andre kategoriene.

Figur 10 er sortert med den totalt mest nevnte kategorien for velvære. Velvære er delt inn i humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse som vises i hver av de fire søylene for hver faktor. Estetikk er kategorien flest studenter nevner som en positiv faktor i grøntområder etterfulgt av luftkvalitet. Aktivitet er den tredje mest nevnte faktoren for velvære, og blir høyt hevet i den sammenlagte utregningen på grunn av at den blir ofte nevnt i sammenheng med fysisk helse. Med tanke på *humør* kan en se at estetikk og luftkvalitet er tydelig de kategoriene som blir nevnt oftest av studentene, etterfulgt av lyd, atmosfære, det sosiale og dyr. Faktorene i grøntområder som flest studenter nevner med tanke på *tilfredshet* er estetikk, atmosfære og avkobling. I kontekst av *mental helse* er avkobling, luftkvalitet og estetikk de tre mest nevnte faktorene etterfulgt av sosiale aspekter, lyd og atmosfæren. I *fysisk helse* er det aktivitet og design av grøntområdet som skårer høyest etterfulgt av estetikk og luftkvalitet. Få eller ingen av studentene svarer at de opplever en positiv effekt fra *avkobling, atmosfæren, lyd, det sosiale, vær, dyr* eller *blå estetikk* på deres fysiske helse. Sett nærmere på faktorene ser en at få studenter nevner det sosiale i sammenheng med tilfredshet, til tross for at den skårer høyt på humør og mental helse. Studentene nevner design nesten kun i sammenheng med fysisk helse, og som nevnt ovenfor er dette ofte kommentarer på terreng, oppoverbakker og gode stier.



Figur 10 Faktorer i grøntområder som studenter opplever positive på humør, tilfredshet, mental helse og fysisk helse. Sortert fra høyre til venstre i hvor mange ganger kategorien blir nevnt.

4.4 Covid-19

I spørreundersøkelsen ble studentene spurt om å anslå hvor mye tid de bruker i grøntområder hadde endret seg gjennom pandemien som da hadde vart i ca. to år. Resultatene fra den deskriptive analysen viser at på en skala fra 1 til 7⁸ har endret bruk av grøntområdene et gjennomsnitt på 3.75 og standardavvik på 1.9. På den andre skalaen fra 1 til 7⁹ som tar for seg endret syn på grøntområder ser en et gjennomsnitt på 5.21 og standardavvik på 1.11. Disse skalaene er ikke likt fordelt, og dermed kan ikke gjennomsnitt og standardavvik måles opp mot hverandre. Hvis en ser mer detaljert viser resultatene at sammenlagt er det litt over 40% av studentene som økte hvor ofte de går i grøntområder med minst en gang i uken i løpet av pandemien. 15% sier at de går en gang oftere i uka, 18% sier 2-3 ganger oftere i uka og 8% sier at de har økt med fire eller flere dager i uka. Litt over 12% av studentene har sett minst en månedlig økning mens, 43% av studentene sier at det bruken deres av grøntområder

⁸ 1 =brukt mindre tid, 2=ikke endret seg, 3=en gang oftere i måneden, 4=et par ganger i måneden, 5=en gang i uka, 6=to til tre ganger i uka, 7=fire eller flere ganger i uka.

⁹ 1=veldig negativt, 2=negativt, 3=litt negativt, 4=ikke endret seg, 5=litt positivt, 6=positivt, 7=veldig positivt.

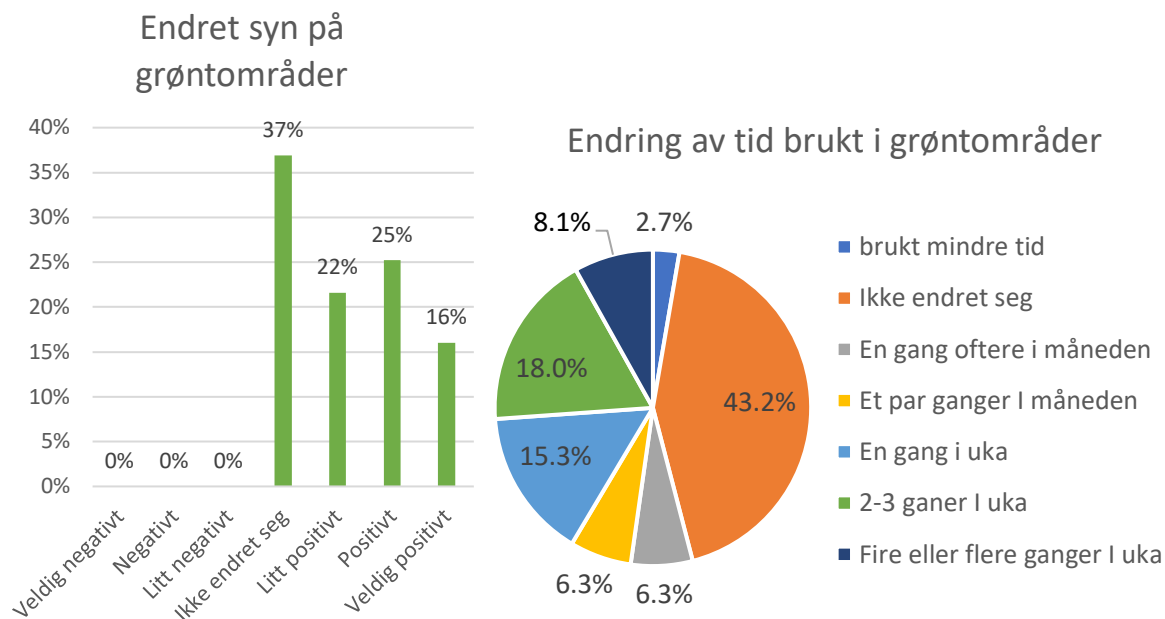
ikke har endret seg som følger av pandemien. Til slutt er det 3% av studentene som sier at de har brukt mindre tid.

Når studentene blir spurt om hvordan synet deres på grøntområder har endret seg i løpet av pandemien svarer ingen at de har fått et dårligere syn på grøntområder som følger av pandemien, mens 36% av studentene sier at synet deres ikke har endret seg i løpet av pandemien. Sammenlagt er det over 60% av studentene som svarer at de har fått et mer positivt syn i løpet av pandemien, der 22 % sier en liten positiv økning, 25% sier en positiv økning og 16% sier en veldig positiv endring.

Her er det likevel viktig å merke seg hvordan spørsmålet var formulert. Spørsmålet skilte ikke mellom årsaker for *hvorfor* synet hadde endret seg. Senere i intervjuene og også i de utdypende kommentarene til spørsmålet forklarer flere studenter at det ikke nødvendigvis var pandemien i seg selv som var med på å heve deres syn på grøntområder, og i hvert fall ikke pandemien alene. Slik som Inge forklarer i intervjuet er han ikke sikker på om han kan si at det var pandemien som har vært med på å heve synet hans, eller om bare det å bli eldre har en innvirkning det også.

«Det har endret seg [økt bruk av grøntområder] men jeg synes det er vanskelig å skille om det bare er sånn generelt at jeg har begynt å like det bedre. [Men] om det er relatert til Covid eller om det bare er alder det vet jeg ikke».

Dette kan en også se i de utdypende kommentarene fra spørreundersøkelsen der flere av studentene beskriver årsaken for å bruke grøntområder ikke bare var basert på et økt behov for å utnytte ressursene som naturen kan gi, men også ofte fordi det ikke var noe annet sted å oppholde seg. Med den økte bruken av grøntområder melder de fleste studentene et mer positivt syn på grøntområdene. «Når man ikke kunne møte folk inne ble ofte grøntområder nye møteplasser. Det har gjort at jeg forstår mer verdien av en slik type møteplass». Videre beskriver Adam hvordan han nå som restriksjonene er over bruker grøntområdene mye mindre enn det han gjorde under pandemien. «Nå i dag så bruker jeg ikke så ofte grøntområder, men så merker jeg at det er jo alltid greit når du først kommer deg ut igjen da».



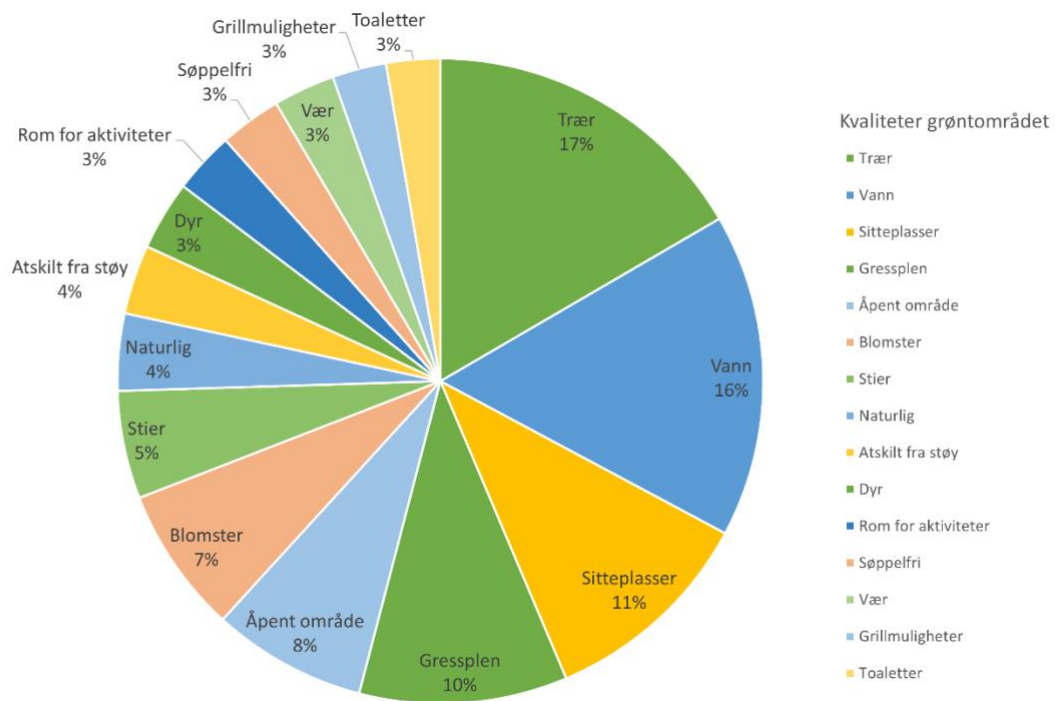
Figur 11 Studenters endret syn på grøntområder som følger av pandemien

Figur 12 Studenters endret bruk av grøntområder som følger av pandemien

4.5 Studenters perfekte grøntområde

Det siste spørsmålet i spørreundersøkelsen spør studentene å nevne hvilke kvaliteter de ønsker i sitt perfekte grøntområdet. I resultatene ser vi at trær og vann ble begge nevnt totalt i 38% av svarene, der trær ble nevnt en gang mer enn vann (43 studenter; trær, 42 studenter; vann). Trær inkluderer både «trær» og «skog». Disse ble satt i samme kategori for å unngå at jeg som forsker går inn og antar om studenten snakker om «trær» som enkelte trær spredt rundt i en park, eller en tett skog. Det samme er gjort med kategorien vann der alt som inkluderer elementer av vann slik som for eksempel; fontener, dam, bekk, elv og sjø. Det er av samme årsak som nevnt oven for mht. trær at det ikke ønskes at det skal antas i analysen hva studentene mener når de skriver «vann». Det var 25% av studentene som nevnte sitteplasser, 24% som nevnte gressplen, 18% som ønsket et åpent område, 17% som ønsket blomster og 13% som ønsket gode stier. I flere av kategoriene er det vanskelig å finne en konsensus hos studentene i deres beskrivelser. For eksempel i kategorien «stier» skriver studentene «fine stier», «godt tilrettelagt stier», «gangsti», «tursti», tre studenter beskriver en grussti mens et par andre beskriver «stier der en kan gå i bredden». Der er dermed ikke så detaljerte beskrivelser av hva studentene ønsker seg i sitt perfekte grøntområdet. Dette kan

heller tas opp i en senere og mer detaljert undersøkelse, men igjen her er oppgavens ønske å kartlegge studenters oppfatning av grøntområder og dermed bidra til planleggingen av grøntområder.



Figur 13 Hvilke kvaliteter studentene ønsker i sitt perfekte grøntområde

I Intervjuene uttrykker alle studentene hvordan ulik hensikt i grøntområdene endrer hvilke kvaliteter de ønsker i grøntområdet. Hanna påpeker at:

«Det spørts aktiviteten, hva man skal i det grøntområdet har mye å si på hva det perfekte grøntområdet er. [...] Skal jeg ned dit for å drikke øl så går det fint med andre folk [...] men hvis det er for helsa er det greit at det er litt rolig».

Mens Hanna sammenligner sosiale eller rekreasjonelle hensikter med grøntområdene, beskriver Adam og John hvordan deres personlighetstrekk også spiller inn i hva de ønsker i sitt perfekte grøntområdet. Begge beskriver ønsket om å ha litt folk, men beskriver en tilsynelatende lavere intensitet enn det Hanna beskriver. Adam forteller hvordan han opplever positive endringer i eget velvære gjennom andre folk; «Bare å se på at folk lever livet sitt liksom. En familie der som har det greit, det grilles, folk kaster frisbee igjen og fotball. Bare

det å sitte å se at folk har det greit». Sammenhengen mellom hensikt og grøntområder reflekteres flere ganger i intervjuene, der de fleste beskriver parker med gressplen når det er snakk om sosiale hensikter i grøntområdene, mens når det er snakk om mer rekreasjonelle hensikter så beskriver studentene mer lukkede turområder, med mer fokus på skog, fremfor stor og åpen gressplen. En kommentar fra Hanna i intervjuene som er verdt å få med er at det ikke nødvendigvis er bare grøntområdet i seg selv som er årsaken for et bedre humør, men at det også er kvalitetene i grøntområdet sammen med aktiviteten som gjøres. At det er i kombinasjon med å være aktiv, få friskere luft, variasjon i omgivelser og en opplevelse av rom for tenking.

I intervjuene ble det etterspurt litt nærmere hvorfor kvalitetene hadde den effekten de hadde hos studentene. For eksempel nevnte Inge nostalgi, som en mulighet for hvorfor de mer spesifikke kvalitetene slik som trær, fuglesang, gress og friskere luft hadde den effekten de hadde. Inge forklarer at kvalitetene trigget en nysgjerrighet, og et ønske om å utforske. John som også beskrev en nostalgisk følelse i grøntområder, beskrev videre hvordan disse kvalitetene fikk han til å føle seg «roligere», og drøftet om dette kunne ha noe med våre menneskelige instinkter å gjøre. Hanna, Inge og Adam beskrev alle hvordan de følte på en tilknytning til sjøen, der alle trodde dette var på grunn av deres oppvekst i kystbyer. Dette kan gjenspeiles i Johns tilfelle der han var den eneste av de fire studentene som ikke hadde oppvokst med kysten og var også den eneste av de fire studentene som ikke kjente en trang til å være med kysten. John beskriver hvordan han opplever vann som ikke like brukbart; «For min del som ikke er så vant til sjø, så tenker jeg litt på sjø som at jeg ikke kan bruke sjøen på samme måte som naturen». De som er oppvokst med sjø beskriver hvordan de får mye ut av sjøen gjennom utsikten, lukten, lyden, bading ut i båt osv. John beskriver en tilsvarende følelse som de andre studentene får fra sjøen hos seg selv gjennom nattehimmelen og verdensrommet. «Jeg tenker i hvert fall at du kan trekke linjer mellom dem [verdensrommet og sjøen] at du føler det er en litt større verden der ute når du ser ut over havet». Denne opplevelsen av en større verden, og den roen og nysgjerrigheten som studentene beskriver de får fra sjøen og nattehimmelen blir ikke beskrevet i like stor grad i sammenheng med grøntområder. Likevel blir den nevnt i sammenheng med å være høyere oppe på fjell og se en større utsikt av andre studenter i spørreundersøkelsen. Opplevelsen blir også nevnt som en del av Inges grunn til å utforske nye grøntområder.

4.4.1 Negativ oppfatning av grøntområder

Hanna påpeker hvordan grøntområder også kan være i veien for henne og oppleves negativt, eksempelvis at hun ikke kunne gå gjennom en park fordi det kunne potensielt være farlig å gå gjennom den på vei til å møte venner. Hun forklarer at det var på grunn av dårlig belysning at det var en litt utrygg vei å gå. Dermed var parken mer i veien for henne, når hun måtte gå rundt den og legge til 20 minutter på turen hennes som egentlig bare tok 10 minutter. John snakker også om dårlig belysning, men beskriver ikke at han selv føler seg utrygg i mørket, men tenker mer på andre. Han fortsetter med å beskrive hvordan han ønsker at lyset fortsatt skal være naturlig selv om det skal være godt belyst. «Det er vanskelig for meg å si hva som er riktig belysning, der spørs jo hvor på en måte, men varsom belysning i hvert fall».

5.0 Drøfting

En ting som er blitt nevnt tidligere i oppgaven, men som presiseres her igjen i drøftingen, er hvordan denne undersøkelsen ble gjennomført på et spesielt tidspunkt i samfunnet. Spørreundersøkelsen ble sendt ut den 24. mars 2022, en periode der samfunnet fortsatt var preget av regjeringens Covid-19 restriksjoner, og hadde vært preget av de siste 2 årene. Resultatene viser at dette har hatt en påvirkning på dataen fra spørreundersøkelsen ettersom grøntområder har vært et av de mer populære stedene folk har kunne oppholdt seg i tråd med restriksjonene utenfor egen bolig. Basert på dette er oppgavens resultater, og konklusjon ikke nødvendigvis like generaliserbar til perioder før og etter pandemien. Imidlertid kan det være interessant å foreta en senere sammenligningsstudie, for å se hvorvidt data hentet fra en tid med pandemi kan sammenlignes med data hentet fra en tid uten pandemi, samt sammenligne data før og etter pandemien.

Restriksjonenes relevans kan en også se i noen av de kvalitative svarene til studentene, der flere nevner at årsaken for at de er i grøntområder er nettopp fordi det er en av få plasser en kan oppholde seg i tråd med restriksjonene. Det er også studenter som svarer at det å være aktiv ute i grøntområdene ble en erstatning treningssentrene som var stengt. En annen faktor som kunne påvirke resultatene i spørreundersøkelsen er tiden den ble sendt ut; tidlig vår i mars. En tid på året der ønske om varmere sommerdager og sol kan prege folks humør og holdning til grøntområder. Dette blir til en viss grad speilet i noen av svarene fra spørreundersøkelsen og intervjuene som ofte trekker frem sol, varme og andre typiske trekk for sommeren, istedenfor kvaliteter som representerer grøntområder mer direkte. Ønsket for sommeren blir ikke i like stor grad nevnt eksplisitt av studentene som en påvirkende faktor for svarene slik som Covid-19 ble tatt opp.

5.1 Studenters bevissthet angående grøntområders effekt

Resultatene viser tydelig at studentene ofte bruker grøntområdene over 75% av studentene oppholder seg i et grøntområde mer enn en gang i uka. I tråd med oppgavens fokus på mental helse og velvære, er det 56% av studentene som oppgir at en årsak for å bruke grøntområdet er for å få en pause i hverdagen. Måten spørreundersøkelsen strukturerer på, gjør at det ikke er

mulig å vite hvor ofte dette er studentenes begrunnelse. Studentene blir bare spurt om ulike årsaker for opphold i grøntområder, men ikke rangering eller hyppighet av de ulike grunnene.

I intervjuene kommer det frem en interessant nyansering som ikke kom tilsynelatende tydelig frem i de kvantitative resultatene. I spørreundersøkelsen viste mange av studentene innblikk i hvordan grøntområdene påvirker deres mentale helse, mens i intervjuene brukte studentene relativt god betenkningstid, og både viste og utrykte en del usikkerhet i svarene sine. Svarene på at det kan være friskere luft, mindre støy, et pusterom for stress ble utrykt mer som drøftende spørsmål sammen med intervjuer, der og da, fremfor meninger de allerede hadde gjort seg. Studentene i intervjuene slet i begynnelsen å finne ord, og måtte tilsynelatende kjenne etter hvordan det kjentes å være i et grøntområde. Det kunne gi inntrykk av at studentene ikke hadde tenkt så mye over dette før de ble stilt spørsmål om det. Likevel var det ikke så mye tvil hos studentene om grøntområder positive effekt, tross for utfordringen, og alle oppga gode kvaliteter. Etter hvert ga studentene i intervjuene svar som lignet svarene i spørreundersøkelsen, og landet på beskrivelser av grøntområdene de kunne stille seg bak. Usikkerheten og et behov for å tenke seg litt om kan indikere at dette er et tema som studentene ikke har tenkt så mye over før de ble spurt om det. For å preisere sier dette ingen ting om studentenes kjennskap til tema. Senere i drøftingen trekkes det linjer mellom studentenes svar og det teoretiske rammeverket. Basert på dette kan en argumentere for at studentenes kunnskap om grøntområder er heller svært god. Det som fremheves her, er studentenes *bevissthet* til grøntområdenes effekt på mental helse, og at det tilsynelatende er slik at studentene har god kjennskap til effekten, men kanskje uvant å sette egne ord på det. I den nettbaserte spørreundersøkelsen var det vanskelig å observere noen usikkerhet eller betenkningstid på grunn av metoden.

En gjentakende trend som ble observert i alle intervjuene er at deltakerne ofte må tenke seg om før de svarer og kan dermed gi inntrykk at de ikke har tenkt så mye på temaet grøntområder tidligere. Dette ble også mer eksplisitt bekreftet, når flere av studentene ber om litt betenkningstid før de svarer, nettopp fordi at de ikke har tenkt på det før. Dette blir også reflektert i måten deltakerne svarer på, som oppfattes lite bastant, men mer spørrende. Intervjuene som skulle være semistrukturelle intervju, endte opp mer som en dialog og en utforskning av tema sammen, fremfor at studentene allerede satt på gjennomtenkt informasjon som bare ble «hentet ut». Mot slutten av intervjuet var det blitt gjort mange

refleksjoner rundt tema, for eksempel om hvordan hensikt er med på å påvirke kvaliteter som ønskes i grøntområdene. Dermed, endte intervjuet i flere spørsmål enn konkluderende svar på tema.

Det at studenter tilsynelatende ikke har tenkte så bevisst på grøntområders effekt før de blir spurt om det kom også mer eksplisitt frem i intervjuene. Tre av de fire studentene ga inntrykk av at det ikke er en bevisst tankegang om at «nå skal jeg ut å forbedre min mentale helse», når de først går ut. En kan ikke anta at denne prosentandelen er lik i spørreundersøkelsen som i de fire intervjuene med tre av fire studenter, men at dette kom frem i intervjuene kan bringe lys på studenters oppfatning av grøntområder. Dette kan belyse tydeligere hvordan studentene ikke nødvendigvis tenker over relasjonen mellom grøntområder og mental helse. Samtidig beskriver studentene likevel et ønske om å gå ut i grøntområdet. Når studentene blir spurt i intervjuene beskriver de valget om å gå ut mer som et instinkt eller ubevisst behov, fremfor en bevisst tankegang om rekreasjon og forbedring av velvære. Det kan være mange ulike grunner til at studenter ikke fokuserer så mye på hva grøntområder for velværet. Utfra et utsagn fra Hanna i intervjuene, der hun beskriver at det ikke er «veldig viktig» å ha grøntområder der hun studerer. At det selvfølgelig er en god ting å ha, men at hun kunne se for seg at det ble mye viktigere når hun senere kom til å se etter en mer permanent boplass. Her kan en drøfte bevisstheten til studentene og livssituasjonen. At relasjonen mellom velvære og grøntområder ikke tas så mye inn i betraktning når en er student, men derimot blir viktigere når en er ferdig som student? Og en kanskje da også blir mer bevisst på det. Når en blir litt eldre eller har fått en mer forutsigbar hverdag og mer rutiner, så tar en tid til å kjenne etter og tenke på hvilken effekt grøntområder har på ens eget velvære.

Det studentene beskriver i intervjuene som et instinkt eller et mer ubevisst behov for å komme seg ut i grøntområdene kan kanskje trekkes linjer til Stress reduction theory (SRT) og Attention restoration theory (ART). Der begge er mer ubevisste prosesser, kan kanskje disse være med på å trekke oss ut i omgivelser vi har behov for? Sett fra SRTs argumentering om at eksponering for naturlige elementer er direkte med på å redusere folks stressresponser. Og ART som beskriver hvordan naturen er det som er naturlig for våre sanser å sanse. Da er det kanskje ikke så rart at disse ubevisste prosessene er med på å dra oss mer instinktivt mot grøntområder. I teorien i denne oppgaven er det ingenting som beskriver et slikt forhold mellom det SRT og ART beskriver og et slikt ubevisst ønske for å oppleve naturen, og kan

kunne åpne for videre forskning. Hva det er i grøntområdene som trekker oss dit? I teorien som ligger til grunn for denne oppgaven er det ikke tvil om grøntområder gjør godt for oss, og det er heller ingen tilsynelatende tvil at studentenes oppfatning om at grøntområder har en positiv effekt på dem. Samtidig er det en ubevisst prosess som til slutt studentene opplever, og som dulter dem ut i grøntområdene. En ubevisst prosess som studentene ofte beskriver som «et ønske om å bare puste litt frisk luft» og «få en variasjon i omgivelser» ofte sammen med å bevege litt på kroppen.

Selv om studentene ikke tar et bevisst valg om at «nå skal jeg ut i grøntområde for å forbedre mitt velvære» er det likevel mange som uttrykker at de kjenner en forskjell når de først har kommet ut eller kommer hjem igjen. Igjen en effekt som de også forklarer som delvis ubevisst, at de ikke alltid er beviste eller kjenner på det der og da, men de uttrykker ingen tvil om at det er en positiv effekt. Til tross for delvis ubevissthet er studentene tydelige på at det hjelper når de blir bedt om å tenke tilbake. Og det er her igjen mange av studentene som beskriver, med egne ord, flere av de restituerende opplevelsene som ART beskriver i sin teori. Frigjørelse fra distraherende tanker, restitusjon av oppmerksomhets evnen, og mulighet for kognitiv hvile blir alle beskrevet i mer dagligdagse termer slik som «pause fra stress i hverdagen», «ut å lufte hodet». Det er likevel SRT og det fokus på det estetiske som kommer tydeligst frem hos studentene.

Hvis en ser på modellen til Roe og McCay i figur 2, beskriver den fire ulike måter naturen er med på påvirke velværet til oss mennesker, her er studentene innom alle fire aspektene. Studentene omtaler mest den første, hvordan naturen direkte påvirker og stimulerer bedre mental helse og velvære. Det var her studentene trengte litt ekstra betenkningstid, og til slutt kom frem til svar slik som pause fra stress, variasjon og avbrekk fra hverdagen. Det er svært få som nevner det mer biologiske aspektet, de nevner sol som en faktor, men går ikke inn på det biologiske med vitamin D. Derimot er det flere som snakker om den tredje, mellommenneskelige møter og opplevelsen av å bare være i nærheten av andre. Dette kommer frem i spørreundersøkelsen der 20% nevner dette som en grunn for opphold i grøntområdene. Det kommer også tydeligere frem i intervjuene med Adam og John der de begge beskriver seg selv som introverte og nyter perifere relasjoner gjennom tilstedeværelsen av andre folk uten at det er nødvendig å konversere sammen. Den fjerde (likt som den andre måten grøntområder påvirker velvære), baserer seg mer på biologiske og naturvitenskapelige

prosesser, og blir også nevnt av få studenter. Studentene nevner bedre luftkvalitet slik som den fjerde delen av modellen går inn på, men de går lite inn på hvordan luftkvalitet påvirker helse, slik som modellen fokuserer på. For eksempel er det ingen av studentene som nevner bedre fysisk helse på grunn av friskere luft, de fleste nevner kvaliteten friskere luft. Likevel er det ikke umulig at tidsrommet forskningen ble utført kan ha vært en faktor her. Hadde en gått ut og snakket med studenter på en varm sommerdag så kan det godt hende at de hadde nevnt den kjølede effekter trærne kan ha. Dette er i overensstemmelse med tidligere påstand om at studentene sitter på mye kunnskap, men at de ikke alltid er bevisst på dette. Først når en får pekepinn eller blir spurt om ting blir studentene bevisst på naturen og hvordan den påvirker dem.

5.2 Kvaliteter i grøntområdene

Selv om studentene nevner årsaker for å være i grøntområder som ikke er avhengig av grøntområdet i seg selv, er det flere studenter som gir uttrykk for at det er kvaliteter i grøntområder en ikke får andre steder. Slik som vist i resultatene er det flere studenter som trekker frem det å få en pause fra byrom. Noe som kan indikere at det er kvaliteter i grøntområdene en ikke får i byrom. Når studentene blir spurt om hva de mener er de viktigste kvalitetene i grøntområder er det trær og vann som er de mest nevnte kvalitetene. Som nevnt i resultat delen er dette vide kategorier. Som nevnt i metoden inneholder kategorien *trær* alt fra et enkelt tre, til en skog og kategorien *vann* dekker alt fra fontener, mindre vann og sjøen. Videre i drøftingen er det mer generelle kvaliteter uten skille hvilken hensikt studentene har eller hvordan personlighet kan være med på å påvirke. Dette vil bli drøftet i slutten av dette delkapittelet om kvaliteter.

5.2.1 Estetikk

Når studentene ble spurt i spørreundersøkelsen om å nevne faktorer i grøntområder som påvirker deres velvære positivt, er estetikk det som blir mest nevnt totalt sett, se figur 10. Estetikk er den faktoren som flest studenter oppgir i både humør og tilfredshet, og er i toppsiktet når det gjelder mental helse og fysisk helse. Når studentene blir spurt om hvilke faktorer som påvirker velværet deres negativt blir estetikk ikke så mye nevnt. Dette kan kanskje vise til at studentene er fornøyde med grøntområdene, eller kanskje det er vanskelig å

ødelegge det estetiske i naturen. På en annen side er søppel den mest nevnte negative faktoren, et element i grøntområdene som kan være med på å ødelegge blant annet estetikken. Her kan det også trekkes linjer til det flere av studentene nevner i intervjuene, at det er viktig at naturen holdes «naturlig», ikke gripe så mye inn, og la grøntområdet være naturlig. Dette kan fremheve viktigheten for god planlegging og vedlikehold av grøntområder med f.eks. tilgjengelige søppelbøtter. Selv om det i denne sammenhengen var snakk om utformingen av grøntområdene, kan det støtte opp studentenes svar på at det estetiske er viktig og at søppel er nummer en på negative faktorer. Når studentene blir spurt senere i undersøkelsen om hvilke kvaliteter som er viktig i deres perfekte grøntområdet er trær den mest nevnte kvaliteten etterfulgt av vann. Her antas det at studentene vektlegger det estetiske og den atmosfæren trær og vann er med på å skape i grøntområder. Dermed kan dette igjen være med på å fremheve at studentene ønsker et estetisk og naturlig grøntområdet.

Noe annet som også kan støtte opp studenters vektlegging av estetikken i et grøntområde kan være når en ser på hvilke kvaliteter studentene svarer til spørsmålet om sitt perfekte grøntområdet i figur 13. Nesten alle kvalitetene er knyttet opp mot det estetiske. Sett bort ifra den tredje mest nevnte kvaliteten sitteplasser som kan gå på estetikk, men antas å heller være i tråd med brukervennlighet. Gressplen, åpent område og blomster blir nevnt flest ganger av studentene i forhold til hva de ønsker i sitt perfekte grøntområdet. Det hører likevel ikke bare til det estetiske, men har også andre verdier og påvirker andre sanser. Derimot kan en se hvordan alle disse kvalitetene bærer preg av det estetiske og vil påvirke det estetiske i grøntområdene. Studentenes fokus på det estetiske kommer også frem i diskusjonen om hva studentene så på som viktigst av vann eller grønn natur. Resultatene viser, at til tross for at grøntområdene ble sett på som viktigst, var dette bare i et spørsmål om enten eller og at det var kombinasjonen som var viktigst. Studentene argumenterte for at kombinasjonen var viktigst fordi dekomplimenterte hverandre og så best ut sammen. Det at studentenes største argument for å ha kombinasjonen var basert på estetikk kan støtte opp de tidligere resultatene som sier at det er estetikken som er det viktigste for studentene.

5.2.2 Varierende kvaliteter

Studentene nevner ulike elementer de ønsker seg i grøntområdene, varierende etter hvilken tid de ser for seg. En tidligere nevnt nyansering som kom frem i intervjuene var hvilken hensikt en har i grøntområdet, påvirker hvilke kvaliteter studentene ønsker seg. Slik som

Hanna nevnte i sitt intervju; hvis hun ville slappe av i grøntområdene så var det deilig at det var mer stille, og at hun kanskje heller gikk en tur i et turområdet. Derimot hvis hun ønsket å være mer sosial med venninner kunne det fint være i en park mer litt mer støy, der støyen var positiv og gjorde rommet mer livlig. Personlighet blir også trukket frem som en faktor for hvilke kvaliteter som ønskes. Adam og John nevner begge hvordan de som introverter opplever at de ønsker andre kvaliteter enn den ekstroverte «normen». Selv ønsker de et litt mer rolig område, det er ulike «kroker» som er enda mer tilbaketrukket og stille. Samtidig trekker de frem møter mellom folk uten å snakke med dem. Bare å se at andre familier og vennegjenger trives og har det fint gir mye glede hos dem. Beskrivelsene til Adam og John kan minne om Blau og Fingermans beskrivelse av perifere relasjoner (Fingerman, 2009, s. 72). Studentene beskriver et mindre møte med fremmede rundt seg og hvordan bare det å være i nærheten og omgås andre mennesker er med på å løfte eget velvære. Selv om det ikke direkte henvises mellom teoriene kan en her trekke linjer til SRT sin beskrivelse av ringvirkninger. Hvordan grøntområders effekt også kan ha ringvirkninger hos både kjente og ukjente, og sprer seg i samfunnet. Dette vil også aktualisere grøntområder nå for planleggingen. Med tanke på WHO og FNs rapport som viser til et velvære og helse problem i de største byene, vil grøntområder som tilrettelegger for perifere relasjoner kunne være en del av løsningen. Relatert til studenter og universiteter vil dette være spesielt viktig i aktualiseringen av grøntområder tilknyttet til universiteter. Her kan også Mitchell et al. (2015) trekkes inn, der de fant en 40% reduisering i forskjeller innad i et samfunn på subjektive velvære. Hvis grøntområder er med på å spre bedre subjektiv velvære hos studenter, både de som kjenner hverandre og de som ikke kjenner hverandre, vil det å ha gode grøntområder som kan tilrettelegge for dette vært viktig i planleggingen av universitetsområdene.

5.2.3 Kvaliteter som ikke er eksklusive til grøntområder

Som nevnt i konteksten til oppgaven og begynnelsen av drøftingen er det flere positive kvaliteter i grøntområdene som ikke nødvendigvis er eksklusive til grøntområder. Slik som sol, varme og kvaliteter som ofte assosieres med sommer, eller at det er rom for å være sosial med venner. Dette er kvaliteter som også kan nytes i mer urbane områder, men som blir her nevnt i sammenheng med grøntområder. I undersøkelsen er det ikke lagt opp til å undersøke hvorvidt disse kvalitetene blir oppfattet annerledes i ulike rom, og dermed er det lite data her som sier noe om dette. Hvis en går fra kvaliteter, og over til hensikten med grøntområder i

figur 5, kan en se det samme at de største årsakene for å være i grøntområder er aktivitet (72%) sosial (67%), gjennomgang (57%) og pause fra stress (56%). Alle de største årsakene for opphold i grøntområder er ikke nødvendigvis avhengige av et grøntområde.

Årsaken for at dette blir fremhevet, at de positive effektene nødvendigvis er eksklusive til grøntområdene, er for å etterspør enda mer i studenters oppfattelse av grøntområders effekt på egen velvære. Er det grøntområdets kvaliteter, eller aktiviteten som gjøres i grøntområdet som er det viktigste? Hvordan opplever studentene omgivelsenes innflytelse på deres velvære? Opplever de en forskjell om de er aktive eller sosiale med venner i urbane eller grøntområder, og i så fall hvilken forskjell og hvor mye har det å si for dem? I følge tidligere nevnte ART kan en finne samme restorative kvaliteter; *frigjørende fra distraherende tanker, restitusjon av oppmerksomhets evnen, mental hvile og dypere refleksjon* i andre kontekster enn grøntområder. ART viser blant annet til kafeer, bibliotek, museum eller akvarier (Roe & McCay, 2021, s. 11). Her kan en stille spørsmål om det er dermed forskjell på hvordan omgivelsene påvirker studenters velvære? Opplever studentene f.eks. en bedre frigjøring fra distraherende tanker mens de er på kafe, men får en bedre restitusjon av oppmerksomhetsevnen i grøntområder? SRT argumenterer for hvordan eksponering til de naturlige elementene er det som direkte påvirker folks stressrespons, og dermed argumenterer for bedre effekt i grøntområder. Ved å sammenligne med mer urbane områder, versus grøntområder, kan en kanskje få en dypere innsikt i hvordan studenter oppfatter grøntområders effekt på velværet. En annen vinkling kan være den som ble tatt opp av en student i intervjuene. Hanna nevnte hvordan intensjonen og hensikten i grøntområdet påvirket hvilke kvaliteter som hun ønsket i grøntområdet. Hvis hun skulle være sosial med venner så var det ikke så nøye om det var stille i grøntområdet, kanskje det heller gjerne kunne være litt liv og leven. Derimot hvis hun ønsket å slappe mer av, og trengte en pause fra stress, da hadde hun foretrukket et mer stille og rolig område. Kanskje kan kafeer være et godt alternativ for grøntområder når hensikten er å være sosial. Grøntområder kan også varieres om det legger mer til rette for lukkede stille rom eller åpne sosiale. Kanskje det i sosial sammenheng står mellom en park eller en kafe, men når hensikten er et avbrekk vil det kunne stå mellom turområder eller bibliotek? Hanna nevner også hvordan hun ikke er sikker på om det bare er grøntområdet i seg selv som er grunnen til at hun opplever bedre velvære. Hvis en her ser på definisjonen av restorative environments vil ikke en slik påstand nødvendigvis gå imot teorien, men kan åpne opp for mer nyanserte diskusjoner. Definisjonen av restorative

environments som nevnt ovenfor nevner «any setting that helps us regulate our emotions and recover from mental fatigue, stress and demands of everyday live» (Roe & McCay, 2021, s. 9). «Any setting» er ikke bare et fysisk rom, men en setting består også av aktiviteter, stemninger, folk som er i rommet

5.3 Variasjon

Utfra svarene til studentene både i spørreundersøkelsen og i intervjuene kan en drøfte om det er variasjon som til slutt er en av de største motivasjonene for å komme seg ut i grøntområdene. De største årsakene er aktivitet (72%), sosial (67%), gjennomgang (57%) og pause fra stress (56%). Sett bort fra gjennomgang, kan alle disse årsakene bli sett på som en variasjon fra hverdagen. Fra et studentperspektiv med hverdagsoppgaver slik som undervisning, lesing og skriving, vil aktivitet, være sosial og pause fra stress alle kunne virke varierende i hverdagen, avhengig av hvordan hverdagen er og oppleves. Det studenten ønsker variasjon fra, kan avhenge også av personlighet slik som Inge og Adam presiserer selv de er mer introverte og kanskje derfor oftere ønsker pause fra det sosiale og stress. På den andre siden kan mer ekstroverte studenter ønske variasjon fra å sitte alene og skrive, til å ut og være sosial. Her kan det også være trekkes linjer til hvordan grøntområdene kan være en variasjon til det menneskebygde. Hvis en student bruker mye tid inne i leiligheten, inne på universitetet, i byen kan dette også ligge til grunn for et ønske om variasjon fra det menneskeskapte? Slik som SRT beskriver kan en få restituerende opplevelser fra kafeer og bibliotek, men disse vil ikke kunne gi en variasjon fra menneskeskapte omgivelser. Omgivelser som ART beskriver, kan være tunge for individer å sanse over lengre tid, her kan grøntområder gi en variasjon, som kan påvirke studenters opplevelse av eget velvære, fra både de mer firkantede omgivelsene og hvilke enn personlige og sosiale variasjoner en ønsker.

Mitchell et al (2015) beskriver i sin artikkel rommets kvalitet som viktig for å tilrettelegge for gode handlinger og god stemning. Ifølge Mitchell et al. kan folk i grøntområder også kunne oppføre seg hyggeligere og mer imøtekommende mot hverandre. Sammenlignet med by eller i universitetsområder der det er mer vanlig å gå rett forbi hverandre, kan grøntområder også gi en variasjon til atmosfæren. Dersom en er lei av kalde skuldre og ikke få øyekontakt med folk på gata kan det være en oppsøker grøntområder for å oppleve litt mer kontakt med

individer rundt seg. Søken etter variasjon kan gå enda lengre, sett ut fra Blau og Fingermans perifere relasjoner som tidligere drøftet, kan det også drøftes om en også ønsker pause fra de folkene en omgås hver dag. At dette også kan ligge til grunn for variasjon og en oppsøking av grøntområder. Dette blir igjen støttet opp av Adam og Johns utsagn om perifere relasjoner slik som drøftet tidligere.

Under pandemien ble flere arenaer for variasjon stengt. Her kan det drøftes om økningen av bruk av grøntområdet kan ha blitt påvirket av et økende behov for variasjon. Dermed når grøntområdene var en av de få plassene for variasjon var det her studentene gikk. Igjen, både for å få en variasjon i de fysiske omgivelsene, men her også kan det være for å være med bekjente eller for å kjenne på perifere relasjoner med andre som oppholder seg i grøntområdene eller bare for å kunne ut å bevege seg fremfor å sitte hjemme. Dette kan også kunne forklare hvorfor studentene beskriver at bruken deres av grøntområdene har gått ned i tråd med nedtrapping av restriksjonene. Det ble flere muligheter og andre arenaer for variasjon.

5.4 Planlegger perspektivet

I empirien kan en tydelig se at studentene synes det er viktig med tilgjengelige grøntområder, da over 90% av studentene svarer at dette er viktig for dem. Disse resultatene sett sammen med forskningsstudier beskrevet i oppgavens teoridel, viser hvor god effekt grøntområder har for velværet og helsa aktualiserer et fokus på grøntområder i byplanleggingen. Dermed kommer spørsmålet hvordan kan en best tilrettelegge for at studenter bruker grøntområder? Hvis en da ser på hvordan studentene ønsker ulike grøntområder til ulike hensikt kan dette vise at planleggere burde kunne legge opp til ulike grøntområder. At en tilgjengelig park for studentene ikke nødvendigvis er nok, fordi studentene graviterer mot en park om de ønsker å være sosiale. Om studentene ønsker å slappe mer av, legger de mer vekt på turområder som er litt mer gjemt vekk. Hvis ikke det er nok geografisk område så kunne det vært en ide å kombinere disse to ulike grøntområdene ved å ha litt mer åpne områder slik som parkene ofte er, og ha litt mer kriker og kroker, avstikk med stier som er litt mer skjult av naturlige elementer for å skjerme de studentene som ønsker mer en pause og ro.

5.3.1 *Attributter i grøntområdene*

I spørreundersøkelsen ble studentene også spurt om hvilke kvaliteter de ønsker å ha i sitt perfekte grøntområdet. Svarene som her blir oppgitt kan også gi innsikt for byplanleggere om hva studentene ønsker. Slik som nevnt tidligere er det trær og vann som er de oftest nevnte elementene i studentenes perfekte grøntområdet, mens det i intervjuene kommer tydeligere frem at det er kombinasjonen av disse to som er spesielt viktige. Dette viser byplanleggerne at det kan være fordelaktig i design av grøntområder for studenter å kombinere grønne og blå elementer. I intervjuene kom det også frem at blå elementer var ekstra viktig for dem som har vokst opp med kyst, noe kan indikere at det er ekstra viktig å inkorporere kysten inn i grøntområdene der det er mulig, og dermed kanskje plassere de deretter. Sitteplasser og stier er de elementene som blir oftest nevnt i spørreundersøkelsen som ikke er naturlige elementer. For utforming av grøntområder kan dette indikere at en ikke trenger så mange flere inngrep i naturen, enn disse to. Stiene blir beskrevet ganske ulikt, noen studenter vil ha breie grusstier, andre vil ha ujevnt terreng. Her er kan det argumenteres for å kombinere en grussti og lysløype med mindre avstikk av naturlige stier som mer eller mindre bare er blitt tråkket opp.

Det ble også spurt om negative elementer i grøntområdene, slik som vist i figur 8 og 9, og da kom det frem blant annet søppel og støy som de mest nevnte. Dette kan også understreke hvor viktig det er å holde grøntområdene godt vedlikeholdt. Det er likevel relevant å peke ut at det var mange studenter som ikke omtalte negative elementer, og utfra dette kan en tolke at det var mye lettere for studentene å beskrive positive elementer i grøntområdene. Fra et planleggerperspektiv kan dette bety at en gjør mye riktig i de grøntområdene som vi har nå. Videre kan en drøfte om det derfor ikke er noe behov for å revolusjonere eller komme med store forandringer på de grøntområdene vi har. Slik som tidligere drøftet at så lenge en holder det naturlig er det tilsynelatende vanskelig for planleggerne å gjøre noe galt med naturen, derimot er det det unaturlige som blir plassert ut i naturen en må være litt mer varsom med, dersom en skal følge studentene i denne undersøkelsen.

I empirien kan en se at det er fire ulike hensikter over halvparten av studentene oppgir for hvorfor de er i grøntområdene. Den mest nevnte årsaken nevnes av over 70% av studentene og er for å være aktiv. De andre grunnen er for å være sosial med bekjente etterfulgt av, gjennomgang for å komme seg et sted og for å ta en pause fra stress i hverdagen. Her kommer igjen dette med å ha ulike rom/deler av grøntområdene frem. Med flere hensikter for

grøntområder som trenger ulikt design vil det for planleggerne handle om å kunne lage rom som kan kombinere disse ulike ønskene. For eksempel slik som tidligere beskrevet med rom litt til siden fra de andre som kan være for de som ønsker å ha en pause fra stress, ulike stier for de som ønsker å være aktive, gressplen med sitteplasser for dem som ønsker å være sosiale.

Det kan være vanskelig å vite fra et planleggers perspektiv å vite hvordan informasjon om grønntområder og velvære kan være med på å øke studenters bruk av grønntområder. Som empirien viser er de fleste studentene bevisste over godene som grønntområdene har for eget velvære, mens det er ikke nødvendigvis dette som er faktoren for at studentene går ut. Studentene i intervjuene nevner en indre motivasjon eller et instinkt som dro dem mot grønntområder. Kanskje en derimot kan øke bevisstheten, synligheten og tilgjengeligheten til grønntområder, slik som Roe & McCay (2021) anbefaler, være med å få studentene mer ut (s. 37). Foreksempel ha gode oversikter over hvor tilgjengelige grønntområder er og kanskje denne bevisstheten hvor grønntområdene finnes vil kunne gjøre det lettere for studentene å komme seg ut når de først kjenner på en trang om å være i naturen. Slik som tidligere nevnt i det teoretiske rammeverket kan det også brukes nye digitale hjelpemidler med dette (Roe & McCay, 2021, s. 38). Byplanleggere kan også øke grønntområder langs veier til og fra universitetene. 57% av studentene oppgir at de går gjennom grønntområder som er langs veien de dit de skal. Dette kan vise til at det er et stort potensial i å øke grønntområder langs veiene til studentene. Her kunne det også vært interessant å se nærmere på hvor stor omvei studentene hadde vært villige til å ta for å gå igjennom grønntområder, hvis i det hele tatt. Kanskje ikke grønntområder blir prioritert hvis en har dårlig tid, mens når en har god tid kan nærliggende grønntområder gi litt variasjon til og fra ærend.

6.0 Limitations

Sett tilbake var bruken av metodetriangulering ved å utvide med kvalitative intervju, ikke nødvendig. Det medførte mye ekstra tid gjennom for eksempel melding om endring i meldeskjema til NSD, få tak i studenter som kunne intervjues, prosessen med intervjuene, og transkribere og analysere dem etterpå. Utfra den daværende situasjonen ble det gitt tilbakemelding om at det ut som at det ikke var nok data fra spørreundersøkelsen, mens i ettertid så var det nok informasjon. Oppgaven ble likevel mer utfyllende og berikende ved å bruke data fra de kvalitative intervjuene, men i retrospekt kunne oppgaven gått enda mer i dybden på ulike temaer ved bare bruk av en metode. I oppgaven kunne det også skilles enda bedre hvilke data som var fra den kvantitative spørreundersøkelsen og hvilke som var fra de kvalitative intervjuene. Det ble litt sammenslått da de skulle «utfylle og berike» hverandre og det var mye informasjon som skulle sammenstilles.

I retrospekt kunne også studentene ha blitt spurt direkte hvordan grøntområder hjelper dem å håndtere stress. Etersom håndteringen av stress er et sentralt tema innen velvære. Temaet kom frem gjennom andre spørsmål, og dermed fikk studien data som kunne indikere et svar på det. Men studentene ble aldri spurt direkte, dermed var det ikke tydelig nok data på dette.

Grøntområders rolle i håndteringen av stress vil derfor være sentralt å ta opp i en videre forskning. I videre forskning ville det også vært relevant å gå enda mer i dybden på ulike temaer slik som hvordan studentene opplever de ulike grøntområdene gressplen, park og turområdet. Et element som også kom frem i undersøkelsen som kunne blitt sett nærmere på i videre forskning er hvordan hensikt i grøntområdene er med på å forme hvilke elementer studentene ønsker seg i grøntområdene.

7.0 Avslutning

Forskningsstudiet og oppgaven ble skrevet i en tid av pandemi og restriksjoner, dermed er ikke oppgavens resultater direkteoverførbare til en tid uten pandemi. Likevel gir oppgaven innblikk i hvordan norske studenter opplever grøntområder og hvilken effekt de har på eget velvære. I resultatene ser en at over 75% av studentene bruker grøntområder en eller flere ganger i uken, og 56% av studentene oppgir at de bruker grøntområder for å få en pause fra hverdagslig stress. Når det undersøkes nærmere på oppgavens problemstilling om studenters bevissthet på grøntområders effekt på velvære viser resultatene at studentene er i stor grad bevisst på grøntområders effekt. Dette nyanseres i dataene fra intervjuene der en får innsikt i hvordan studentene ikke nødvendigvis er alltid så bevisste på effekten. Når studentene i intervjuene blir spurt, viser de tilsynelatende en usikkerhet og trenger gjerne litt betenkingstid for å komme på ulike årsaker for hvordan grøntområder påvirker velværet. Til tross for denne usikkerheter uttrykker ikke studentene likevel noen tvil over grøntområders positive effekt. Noe som blir gjenspeilet også i de kvantitative resultatene, der det er færre studenter som uttaler at grøntområdene har ingen effekt, mens ingen uttaler at de har en negativ effekt. Studentenes mer underliggende bevissthet over grøntområders effekt på velvære blir også reflektert i hvordan de omtaler valget om å gå ut i grøntområder. De refererer til et mer ubevisst instinkt eller et ønske om å gå ut i grøntområder, fremfor en bevisst tankegang om bedring av velvære.

Den mest nevnte årsaken for en bedring av velvære i grøntområder er den estetiske kvaliteten i grøntområdene. Dette gjenspeiles også i svarene til studentene når de blir spurt om hvilke attributter de ønsker seg i sitt perfekte grøntområdet, der de aller fleste nevner attributter som kan påvirke det estetiske. Det kommer frem i intervjuene at hvilke kvaliteter som ønskes i grøntområdene, likevel vil variere fra hvilken hensikt studentene som har med bruk av grøntområder. Hvis de oppholder seg der for å være sosiale, har ikke støy i grøntområder så mye å si, eller det kan oppleves positivt. Derimot, hvis de ønsker å slappe av er støy ikke noe de ønsker, og de foretrekker mer lukkede områder fremfor åpne.

Fra et planleggerperspektiv kan empirien vise hvor viktig det er for studentene å ha tilgjengelige grøntområder. Der dette får et gjennomsnitt på 6.25 med standardavvik på 1.07, på en skala fra 1-7. Stor majoritet av studentene viser også til hvordan grøntområder har en

positiv effekt på deres velvære og ingen av studentene oppgir noen negativ effekt fra grøntområdene. Dette er empiri som kan være aktuelt for byplanleggere å fokusere mer på i utviklingen av grøntområder. Studentene vektlegger det naturlige, og vil tilsynelatende ikke ha særlig store inngrep annet enn sitteplasser og gode stier. Likevel kan en se at studentene er i grunn klare over grøntområdenes positive effekt på velværet, men likevel kan det være rom her for byplanleggere å tilrettelegge mer for bruken. Flere av studentene beskriver en nedgang i bruken av grøntområder etter restriksjonene ble opphevet. Hvis en her kunne minnet studentene på at grøntområder, og dultet dem i retning av grøntområder kunne en kanskje ha økt studenters generelle velvære. Dermed kan dette være en måte å følge opp WHO og FNs anbefalinger for byplanleggere å fremme god helse og likhet i planlegging og styring av byene (World Health Organization & UN-Habitat, 2016, s. 204).

Referanseliste

Antonovsky, A. (1996) The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 11(1), 11-18.

The Academic Health Science Network for the North East and North Cumbria. 2022. 17. februar). *Biophilic design*. Innlegg presentert ved Biophilic design. https://www.eventbrite.co.uk/e/biophilic-design-registration-249208528417?keep_tld=1

Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5. utg.). Oxford University Press.

Böhnke, P. & Kohler, U. (2009). Well-Being and Inequality. In *Handbook of European Societies* (pp. 629–666). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88199-7_20

Clark, T., Foster, L. & Bryman, A. (2019) *How to do your social research project or dissertation*. Oxford University Press.

Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757. <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>

Fingerman, K. (2009). Consequential Strangers and Peripheral Ties: The Importance of Unimportant Relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 1(2), 69–86. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00010.x>

Friluftsykehuset.no (2022a) *Hva vi gjør*. Hentet 19. august, 2022 fra <https://stiftelsen-friluftssykehuset.squarespace.com/what-we-do>

Friluftsykehuset.no (2022b) *Friluftsykehuset*. Hentet 19. august, 2022 fra <https://stiftelsen-friluftssykehuset.squarespace.com/>

Hartig, T., Catalano, R., Michael, O. & Leonard, S. S. (2013). Vacation, Collective Restoration, and Mental Health in a Population. *Society and Mental Health*, 3(3), 221–236. <https://doi.org/10.1177/2156869313497718>

Huppert F. A., Baylis, N., Keverne, B., Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>

Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Cappelen Damm akademisk

Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori?: Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.

Johnson, R. B & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. *Educational Researcher*, 33(7), 14–26. <https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>

Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Kovalenko, A., Grishchuk, E., Rogal, N., Potop, V., Korobeynikov, G., Glazyrin, I., Glazyrina, V., Gorascenco, A., Korobeynikova, L. & Dudnyk, O. (2020). The Influence of Physical Activity on Students' Psychological Well-Being. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, 12(2), 86–96. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/267>

Luo, L. & Jiang, B. (2022). From oppressiveness to stress: A development of Stress Reduction Theory in the context of contemporary high-density city. *Journal of Environmental Psychology*, 84. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101883>

Mitchell, R. J., Richardson, E. A., Short, N. K. & Pearce, J. R. (2015). Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(1), 80–84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.017>

Nylenna, M. (2017). Nudging på norsk: dulting. *Nor Legeforen* (137)2, 120. <https://tidsskriftet.no/2017/01/sprakspalten/nudging-pa-norsk-dulting>

Perlman, D. (2010). Consequential Strangers: The Power of People Who Don't Seem to Matter ... But Really Do - by Melinda Blau and Karen L. Fingerman. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 1036–1038. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00748.x>

Provencher H. L. & Keyes, C. L. M. (2011). Complete mental health recovery: bridging mental illness with positive mental health. *Journal of Public Mental Health*, 10(1), 57–69. <https://doi.org/10.1108/17465721111134556>

Roe, J. & McCay, L. (2021) *Restorative cities: urban design for mental health and wellbeing*. Bloomsbury.

Rutter, H., Savona, N., Glonti, K., Bibby, J., Cummins, S., Finegood, D. T., Greaves, F., Harper, L., Hawe, P., Moore, L., Petticrew, M., Rehfues, E., Shiell, A., Thomas, J., & White, M. (2017). The need for a complex systems model of evidence for public health. *The Lancet (British Edition)*, 390(10112), 2602–2604. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)31267-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)31267-9)

Seligman, M. (2011). *Flourish : A New Understanding of Happiness, Well-being - and How to Achieve Them*. Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Studenthelse (u.å.) *Om undersøkelsen*. Studenthelse. Hentet 17. februar 2022 fra <https://studenthelse.no/om-undersokelsen>

Ulrich, S. 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*(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)

Western, M. & Tomaszewski, W. (2016). Subjective wellbeing, objective wellbeing and inequality in Australia. *PloS One*, *11*(10), e0163345–e0163345. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163345>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.

World Health Organization & UN-Habitat. (2016). Global report on urban health: equitable healthier cities for sustainable development. *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204715>

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til spørreundersøkelsen

Tusen takk for at du tar denne undersøkelsen!

Denne spørreundersøkelsen er en del av min masteroppgave der jeg ønsker å undersøke hvordan studenter i Norge opplever og bruker grøntområder i urbane områder. Videre ønsker jeg å undersøke hvordan studenter selv opplever grøntområders effekt på egen velvære. Det er flere som har hevdet at Covid-19 pandemien har økt folks bruk og verdien vi tillegger grøntområder, så jeg ønsker også å se om dette stemmer med studenter i Norge.

Denne spørreundersøkelsen er anonym, ingen personidentifiserende informasjon blir lagret, det spørres bare etter alder, kjønn og studiested. Fordi undersøkelsen er anonym er det *ikke* mulig å trekke svaret sitt etter den er sendt inn, fordi det ikke er mulig å vite hvilket svar som er ditt. Spørreundersøkelsen lagrer heller ikke IP-adressen til deltakere. Resultatene vil bli presentert og analyser i masteroppgaven min som vil bli publisert på Universitetet i Agders nettside.

I denne oppgaven defineres urbane grøntområder som gressplen, parker eller turområder som er i nærheten av byen.

Ansvarlig for spørreundersøkelsen er Markus Grendstad Rousseau, og veileder Paulina Emilia Nordström. Prosjektet gjennomføres i samarbeid med UiA og i tråd med NSDs retningslinjer.

Vedlegg 2: Spørreundersøkelsen

Samtykkeerklæring *

Jeg har lest og forstått informasjon om prosjektet, og samtykker til at mitt svar blir brukt i dette prosjektet.

Ja

Nei

☰ Sideskift

Side 2

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Vennligst oppgi:

Alder *

18-21

22-25

26-29

30-33

34-37

40+

Kjønn *

Kvinne

Mann

Annet

Ønsker ikke oppgi

Studiested *

Velg ...

☰ Sideskift

Side 3

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Bruk av Grøntområder

Anslå, hvor ofte er du i et grøntområde? (gressplen, park eller turområde)

Aldri

En gang i året

En gang i halvåret

En gang i måneden

1-3 ganger i måneden

En gang i uka

Flere ganger i uka

Daglig

Gjerne ta litt tid til å reflektere, hvilke grunner er det for at du bruker grøntområder? (kan krysse av på flere bokser)

For å slappe av

En pause fra stress i hverdagen

For å være sosial med bekjente

For å være blant andre folk

For å være aktiv (gå, jogge, fotball, yoga etc)

Går igjennom for å komme meg et sted

Ingen spesiell grunn

Andre grunner, eller gjerne utfyll svarene ovenfor:

I hvor stor grad er det viktig for deg å ha tilgjengelige:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvilken effekt opplever du grøntområder har på ditt;

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tenk tilbake til sist du var i et grøntområde, hva er det der som påvirker:

ditt humør;

Positivt

Negativt

din tilfredshet;

Positivt

Negativt

din mentale helse;

Positivt

Negativt

din fysiske helse;

Positivt

Negativt

Etter Covid-19

Kan du utdype hvorfor, og hvordan synet ditt har endret seg?

I området du studerer, hvor stor grad er du fornøyd med:

Kan du beskrive ditt perfekte grøntområdet, og dets kvaliteter?

Til slutt, noen ekstra kommentarer?

Tusen takk for at du deltok i denne spørreundersøkelsen!

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervju guide

1. Er det viktig for deg å ha grøntområder i nærheten av der du bor og studerer? I så fall hvorfor?
2. Er det viktig for deg å ha områder med blå attraksjoner der du bor og studerer? I så fall hvorfor?
3. Dersom det er viktigere for deg med grønne områder enn blå, hvorfor er det viktigere?
- Hvilke kvaliteter er det i et grøntområder som du ikke får i blå?
4. Når du er ute i grøntområder, er du bevisst på at nå skal det kunne bidra til økt velvære og mental helse?
- (Hvis ja) hva er det du opplever som hjelper med ditt humør, tilfredshet, mentale helse?
5. (hvis ja til fysisk aktivitet) Opplever du at god fysisk helse hjelper på din mentale helse?
6. For deg, hva er de viktigste elementene som er i et grøntområdet?
- Hvorfor er disse viktige?
7. Tenk tilbake til sist du var i et grøntområde, hvordan opplever du at slike grøntområder påvirker din velvære?
- Opplever du noen forskjell mellom ulike grøntområder og hvordan de påvirker ulike aspekter med ditt velvære?
8. Etter pandemien og covid-19, har forholdet ditt endret seg noe til grøntområder, på hvilken måte?
9. Etter vi har snakket om dette, er det noe annet som du vil nevne som vi ikke har kommet inn på?

*gjennom hele intervjuet, prøv å få frem refleksjoner over de ulike begrunnelsene for hva det er som gjør det viktig.