



Naturvistelsers inverkan på gymnasieelevers välbefinnande

- En kvantitativ studie om samverkan mellan
naturminuter och gymnasieelevers KASAM

Hanna Eriksson

Matilda Bello Ericsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 54:2021

Ämneslärarprogrammet: 2017-2022

Handledare: Bengt Larsson

Examinator: Kerstin Hamrin



The impact of nature on the well-being of high school students

- A quantitative study of the interaction between
nature minutes and high school students' SOC

Hanna Eriksson

Matilda Bello Ericsson

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCES
Master Degree Project 54:2021
Teacher Education Program: 2017-2022
Supervisor: Bengt Larsson
Examiner: Kerstin Hamrin

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan välbefinnande och mängden naturvistelse hos elever på högskoleförberedande- och yrkesförberedande program på gymnasiet. För att besvara syftet, utgick studien från följande frågeställningar: 1) Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen? 2) I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande? 3) Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?

Metod

För att besvara studiens syfte och frågeställningar tillämpades en kvantitativ metod. Urvalet bestod av gymnasieelever inom Stockholms stad. För att undersöka hur ofta eleverna spenderade tid i naturen, formulerades fyra frågor om antalet tillfällen de varit ute under skoltid och fritid. För att undersöka elevernas välbefinnande användes den svenska versionen av enkäten *Sense of Coherence Scale (SOC-13)*. Utifrån båda enkäterna skapades en webbenkät som sedan skickades ut till deltagarna via mejl. Datan analyserades i Microsoft Excel 365 MSO. Jämförelser mellan naturminuter under skoltid och under fritid genomfördes med ett oberoende T-Test, där studien valde signifikansnivå till $p=0,05$ (5%). Jämförelsen mellan naturminuter och KASAM genomfördes i en linjär regressionsanalys genom Pearsons korrelationskoefficient, med naturminuter som beroende variabel och KASAM som oberoende variabel.

Resultat

Studiens huvudsakliga resultat från 175 enkätsvar visade att 58,9 procent av deltagarna var ute 0 minuter under skoltid, samt att 44,6 procent av deltagarna var ute 1-60 minuter under sin fritid. Deltagare som går ett yrkesförberedande program var i genomsnitt ($M=115$) ute mer i naturen än de deltagare som läste ett högskoleförberedande program ($M=85,93$). Vidare visade resultatet att det främst fanns en statistiskt signifikant skillnad inom mängden naturvistelse under skoltid och under fritid hos gruppen för yrkesförberedande program ($p < .003$). Resultatet för deltagarnas KASAM visade att majoriteten (56,6%) hade ett lågt KASAM, samt att det enbart var 5,7 procent som uppgav sig ha hög KASAM. Slutligen studerades sambandet mellan den totala mängden naturvistelse och KASAM-poäng för varje deltagare. Resultatet visade att det inte fanns ett samband mellan dessa två variabler.

Slutsats

Slutsatsen angående deltagarnas naturvistelse visade att gymnasieeleverna spenderade ingen eller väldigt liten tid i naturen under en vecka, varken under skoltid eller fritid. Studien har även kunnat redogöra för att ett lågt välbefinnande var mer förekommande bland deltagarna än ett högt välbefinnande. Slutligen har föreliggande studie inte kunnat redogöra för att det finns en korrelation mellan naturvistelse och välbefinnande.

Nyckelord: Känsla av sammanhang (KASAM), välbefinnande, högskoleförberedande- och yrkesförberedande program, naturminuter

Abstract

Aim

The purpose of this study was to investigate the relationship between well-being and the amount of nature stays among students in pre-university and pre-vocational programs at high school. To answer the purpose, the study was based on the following questions 1) How much time during a period of seven days does high school students spend out in nature? 2) To what extent do high school students value their well-being? 3) Is there a correlation between the amount of nature stays and well-being among high school students?

Method

To answer the study's purpose and questions, a quantitative method was applied. The selection consisted of high school students within the city of Stockholm. To examine how often students spent time in nature, four questions were formulated about the number of opportunities they are out during school time and free time. To investigate students' well-being, this study used the Swedish version of the Sense of Coherence Scale (SOC-13). Based on both surveys, a web survey was created, which was then sent out to the participants by email. The data was analyzed in Microsoft Excel 365 MSO. Comparisons between nature minutes during school time and during leisure time were performed with an independent T-Test, where the study chose the significance level to $p = 0.05$ (5%). The comparison between nature minutes and SOC was carried out through a linear regression analysis using Pearson's correlation coefficient, with nature minutes as the dependent variable and KASAM as the independent variable.

Results

The study's main results from the 175 questionnaire responses show that 58,9 percent of the participants spent 0 minutes in nature during school hours, and that 44,6 percent of the participants spent 1-60 minutes in nature at their free time. Participants who attended a vocational preparation program was average ($M = 115$) more than the participants who studied a university preparatory program ($M = 85.93$). Furthermore, the results showed that it mainly existed a statistically significant difference in the amount of nature stays during school time and during leisure time among the group for vocational preparation programs ($p < .003$). The results for the participants SOC showed that the majority (56.6%) had a low SOC, and that only 5.7% stated that they had a high SOC.

Finally, the relationship between the total amount of nature stay and SOC points for each participant was studied. The result shows that there is no correlation between these two variables.

Conclusions

The conclusion regarding the participants' nature stay showed that the high school students spent no or very little time in nature during a week, neither during school time nor free time. The study was also able to report that a low level of well-being was more prevalent among the participants than a high level of well-being. Finally, the present study has not been able to account for whether there is a correlation between nature impact and well-being.

Keyword: Sense of Coherence (SOC), well-being, university preparatory- and vocational preparation programs, nature minutes.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	7
1.1 Begreppsdefinition	8
1.1.1 Naturvistelse	8
1.1.2 Välbefinnande	8
2. Kunskapsöversikt	9
2.1 Utvecklingen av ungas välbefinnande	9
2.2 Naturens påverkan på ungas välbefinnande	11
2.3 Känsla av sammanhang	12
2.3.1 Begriplighet	13
2.3.2 Hanterbarhet	13
2.3.3 Meningsfullhet	13
2.3.4 Skillnader mellan hög och låg KASAM	14
3. Syfte och frågeställning	15
4. Metod	15
4.1 Urval	15
4.2 Mätinstrument	16
4.3 Databearbetning	17
4.4 Reliabilitet och validitet	18
4.5 Etiska förhållningssätt	19
4.6 Databearbetning	20
5. Resultat	22
5.1 Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen?	22
5.2 I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande?	24
5.3 Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?	26
6. Diskussion	29
6.1 Resultatdiskussion	29
6.1.1 Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen?.....	29
6.1.2 I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande?.....	31
6.1.3 Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?.....	32
6.2 Metoddiskussion	33
6.3 Slutsatser	35
6.4 Vidare forskning	35
Bilagor	41
Bilaga 1 - Litteraturundersökning	41
Bilaga 2 - Enkätformulär	42
Bilaga 3 - Samtyckesblankett	43

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 – Antalet deltagare per programinriktning	22
Figur 2 – Antalet personer per totalpoäng av KASAM	24
Figur 3 – Korrelationen för samtliga deltagare mellan totala antalet naturminuter och KASAM	27
Figur 4 – Korrelationen för de som läser högskoleförberedande program mellan totala antalet naturminuter och KASAM	28
Figur 5 – Korrelationen för de som läser yrkesförberedande program mellan totala antalet naturminuter och KASAM	28
Tabell 1 – Antalet elever som spenderar x antal minuter ute på skoltid och fritid	23
Tabell 2 – Medelvärde, standardavvikelse, max/min för totala antalet naturminuter	23
Tabell 3 – Antal, medelvärde, standardavvikelse, min/max för KASAM-poäng inom programmen	25
Tabell 4 – Frekvens och valid procent för den totala svarsfrekvensen inom respektive kategori	26
Tabell 5 – Frekvenstabell över naturminuter och KASAM-poäng inom KASAM-kategorierna	29

1. Introduktion

Globaliseringen av vår planet gör avtryck på oss alla. Infrastrukturen är i ständig förändring vilket påverkar samhällen, kultur, ekosystem och vår hälsa. Urbaniseringen är ett exempel på hur vår befolkning har påverkats, människor som nu bor i ett tätbebyggt område och storstad har en sämre psykisk och fysisk hälsa än de människor som bor i glesbygden (Verheij et al., 2006). Verheij et al. (2006) menar att en orsak till detta kan vara avsaknaden av naturtillgångar och grönområde i närheten av bostäderna. Samtidigt redogör dem för att det finns en tydlig koppling till positiva hälsoeffekter av naturtillgångar, vilket uppmuntrar och motiverar till fysisk aktivitet samt bidrar till ökad koncentrationsförmåga och minskad stress (Verheij et al., 2006).

Flera rapporter under år 2020 har visat att befolkningen runt om i världen anser sig vara tillfreds med livet samt att de har ett gott psykiskt välbefinnande (OECD, 2020; Folkhälsomyndigheten, 2020). Samtidigt som genomsnittsvärdet för välmående är relativt högt, finns det ändå en del av befolkningen som har uppgett att de lider av olika psykiska besvär som stress, ängslan, oro eller ångest. Det framkommer att var åttonde person tenderar att ha fler negativa känslor än positiva känslor. Unga personer i åldern 16–29 år upplever att de har psykiska besvär oftare än äldre personer, där var fjärde person uppger att de känner sig stressade. Det visade sig även att kvinnor och unga kvinnor är den målgrupp som har uppgett att de har fler negativa känslor än positiva känslor, samt att de upplever psykiska besvär i en större utsträckning (OECD, 2020; Folkhälsomyndigheten, 2020).

Det blir tydligt att psykiska besvär är ett problem hos unga vuxna (OECD, 2020; Folkhälsomyndigheten, 2020). Dessa utmaningar kan bemötas på olika sätt där utevistelser ses som en viktig resurs (Folkhälsomyndigheten, 2018a). Att vistas i naturen kan ge effekter som minskad stress, stärkt kognitiv förmåga och förbättrad psykisk hälsa och välbefinnande. Naturmiljöer kan även bidra till att vi blir mer fysiskt aktiva, samt att det ger möjlighet till sociala kontakter i en avslappnad miljö (Folkhälsomyndigheten, 2018a). Under det gångna året presenterade Statistiska centralbyrån (2021) en undersökning om levnadsförhållanden, där det framkom att 16–24 åringar är minst aktiva när det kommer till friluftsliv och naturvistelser och att 15-20 procent uppgav att de någon gång i veckan spenderar tid i naturen.

Problematiken i ungdomars minskade välbefinnande i relation till minimal vistelse i naturen är omfattande, såväl globalt som nationellt (OECD, 2020; Folkhälsomyndigheten, 2020; Statistiska centralbyrån, 2021). Föreliggande studie har därför valt att undersöka svenska gymnasieelevers välbefinnande, och om det finns något samband mellan deras välbefinnande och mängden naturvistelse.

1.1 Begreppsdefinition

1.1.1 Naturvistelse

Eftersom omgivningars karaktär kan styra vad som betraktas eller upplevs som vistelse i naturmiljöer har föreliggande studie utgått från följande beskrivning. Naturmiljöer ses som en miljö omgiven av grönska och skogspartier, innehållande djurliv, med avsaknad av motordriven trafik (Lisberg Jensen, 2008). Detta inkluderar naturvistelser i miljöer som kategoriseras i relation till stadskärnan. Den första kategorin omfattas av grönområden och parker i nära anslutning till hemmiljö och skolmiljö. Den andra inkluderar stadsparker som används som mötesplats för aktiviteter, dessa kan även ligga i nära anslutning till vattenområden. Slutligen infattar den tredje kategorin de naturmiljöer som är belägna utanför tätbebyggt område, så som skogar och hav (Lisberg Jensen, 2008).

Den tid som spenderats i ovanstående naturmiljöer har i föreliggande studie definierats som naturminuter.

1.1.2 Välbefinnande

Välbefinnande är det hälsobegrepp som beskriver en del av en människas självskattade hälsa. För att kunna tydliggöra vad välbefinnande faktiskt innebär behöver vi få en förståelse för hälsobegreppet, något teoretiker sedan urminnes tider försökt ge svar på (Medin & Alexandersson, 2000).

Det finns en tydlig differentiering när det kommer till synen på hälsa, vilket grundar sig i olika vetenskapliga teorier vars synsätt blir avgörande för denna variation (Medin & Alexandersson, 2000). Den tydligaste teoretiska skillnaden finns mellan två inriktningar; biomedicinska och humanistiska synsättet på hälsa. Där den biomedicinska inriktningen menar att sjukdom är motsatsen till hälsa, det vill säga antingen är man sjuk eller är man frisk, det finns inget däremellan. Den utgår ifrån sjukdom i stället för att hälsan står i fokus. Synsättet är objektivi, alltså att kroppen och dess organ står i centrum och exkluderar

människans själ och omgivning. Teorin tar inte ställning till huruvida personen upplever hälsa (Medin & Alexandersson, 2000).

På andra sidan har vi den humanistiska inriktningen som till skillnad från den biomedicinska inriktningen ser hälsa och sjukdom som ett samband, där hälsa och sjukdom samspekar i ett kontinuum (Medin & Alexandersson, 2000). Detta samspel beskrivs som den relation människan har med omgivningen, och kan kännetecknas genom människans handlingsförmåga eller oförmåga i en social kontext (Nordenfelt, 2004; Nordenfelt, 1995; Hellström, 1993). Teorin baseras på individens subjektiva upplevelse av hälsa (Medin & Alexandersson, 2000). Detta är något som teoretikern Aaron Antonovsky också står bakom, han grundade de salutogena synsättet, som innebär att hälsa uppnås när individen upplever känsla av sammanhang (KASAM) (Antonovsky, 2005). Antonovsky (2005) menar att människor ständigt upplever påfrestningar och stress, att det är ett naturligt tillstånd för oss människor. Med hjälp av olika verktyg skapar människor motståndsresurser som motverkar försämrad hälsa och då uppnår ett högre KASAM (se punkt 2.3 för vidare förklaring). Slutligen, det är också i den humanistiska inriktningen som begreppet välbefinnande har sin plats, som utgår från en subjektiv upplevelse av den enskilde individens hälsa (Medin & Alexandersson, 2000).

2. Kunskapsöversikt

2.1 Utvecklingen av ungas välbefinnande

Barn och ungas försämrade välbefinnande har under de senaste decennierna i allt högre grad uppmärksamats av samhället (Bremberg & Dalman, 2015). Det finns en generell uppfattning att psykisk ohälsa bland unga har ökat, men det är också svårt att vetenskapligt fastställa orsakerna (Bremberg & Dalman, 2015). Utredningen om ungdomars psykiska hälsa (2006) presenterar att en faktor som påverkat ungdomars välbefinnande är levnadsvillkoren. Under de senaste 20 åren har levnadsvillkoren för unga varit oförändrad eller något förbättrad, med undantag för ungas arbetsmöjligheter. Försämrade arbetsmöjligheter för unga har kopplingar till 1990-talskrisen i Sverige där 300 000 arbetstillfällen försvann, som än idag inte har återskapats. Utredningen om ungdomars psykiska hälsa (2006) har presenterat en jämförelsestudie mellan år 1986 och år 2002 som visade att det går att se ett samband mellan ungas försämrade psykiska hälsa i Sverige och svenska arbetsmarknadens utveckling under samma period.

För att undersöka vilken inverkan en persons tankar har på dennes hälsa, har Simonsson et al. (2008) redogjort för relationen mellan en individs KASAM och psykosomatiska besvär (huvudvärk, magont, irritation, nervositet, yrsel, sömnproblem). Utifrån totalt 3,998 deltagare i åldersgrupperna 16 och 19 år, presenterades en skillnad i snitt KASAM-poäng mellan könen. Poängen fördelas till tre grupper av KASAM; 18-57 poäng tillhör låg, 58-74 poäng tillhör medel och 75-91 poäng tillhör hög. Inom gruppen för 16 åringar redovisas snitt KASAM-poäng hos pojkar till 61,10 (SD = 12,14), och hos flickor 59,0 (SD = 12,33). För de som ingick i gruppen för 19 åringar var snittpoängen hos pojkarna 62,5 (SD = 12,33), och för flickorna 58,5 (SD = 12,01). Sammantaget var det mer än hälften av deltagarna som kategoriserades med låg KASAM (54%), och 37 procent fick medel KASAM och 8 procent hög KASAM. Vidare presenteras inom den kategoriserade gruppen hög KASAM att det var få deltagare som uppgav att de hade svåra psykosomatiska besvär. En av tio pojkar och en av fyra flickor med hög KASAM uppgav att de hade psykosomatiska besvär. Samtidigt visade resultatet att av deltagarna inom den kategoriserade gruppen låg KASAM, uppvisade 21 procent av pojkarna och 51 procent av flickorna att de hade svåra psykosomatiska besvär (Simonsson et al., 2008).

I likhet med Simonsson et al. (2008), har Folkhälsomyndigheten (2018b) i en longitudinell studie mellan år 1985-2014 funnit resultat som visar att andelen unga (13-15 åriga flickor och pojkar) som uppger psykosomatiska besvär har mer än fördubblats sedan mitten av 1980-talet. Studien har även använts för att ta reda på olika orsakssamband till detta, där det bland annat framkommer att olika strukturella förändringar i samhället kan vara en del av detta. Förändringar som arbetsmarknadens högre krav på kompetens och utbildning, eller att skolans funktion har brister ses vara bidragande orsaker till ungas försämrade välmående (Folkhälsomyndigheten, 2018b). Detta stöds även på andra håll runt om i världen, bland annat visar en meta-analys av 164 studier hur unga vuxna i Storbritannien, Kanada och USA ställs inför allt högre krav på att prestera i skolan och krav på utbildning. Det ökade kravet på perfektion i samband med ouppnåeliga mål, påverkar ungdomarnas hälsa negativt (Curran & Hill, 2017).

I takt med att trenden för prestation och perfektionism bland unga ökar avsevärt, kan vi också se en ökad oro och ångest ibland denna åldersgrupp. Detta synliggörs i resultatet från Inglehart et al. (2018) studier som gjordes 2010 och 2014 och som menar att 49 procent av Sveriges unga (upp till 29 år) är oroliga för att bli arbetslösa eller att inte få något jobb.

Ungdomarnas oro är inte direkt obefogad, och enligt en rapport gjord av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2017) är den viktigaste komponenten att nå en etablering på arbetsmarknaden att unga fullföljer en gymnasieutbildning. I de fall de inte gör det är risken för arbetslöshet dubbelt så hög i jämförelse med de som fullföljt sin utbildning (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2017).

2.2 Naturens påverkan på ungas välbefinnande

Olika forskare har tidigare studerat vilken påverkan naturen och naturupplevelser kan ha på ungdomars välbefinnande (Norton & Watt, 2013; Mutz et al., 2019; Piccininni et al., 2018; Rose et al., 2018). Rose et al. (2018) har studerat om det finns ett samband mellan lägerverksamhet i skolan och 15 åriga elevers välbefinnande. Genom att undersöka elevernas välbefinnande via ett självskattningsformulär innan och efter lägret, kunde de undersöka om naturvistelsen hade någon inverkan på deras mående. Resultatet visade att elevernas välbefinnande inte ökade i relation till ökad utevistelse, därmed fanns det ingen statistisk signifikant skillnad mellan naturvistelse och välbefinnande (Rose et al., 2018).

Samtidigt har tidigare studier visat att olika lägerverksamheter har en positiv påverkan på ungdomars hälsa och välbefinnande. Lägerverksamheter som varar i 7–10 dagar där ungdomar i åldrarna 13-20 år får sova i tält, ansvara för lägerverksamheten, genomföra olika aktiviteter som vandring, kanotpaddling, grottexpedition, bergsklättring, rappelling visar psykologiska förbättringar (Norton & Watt, 2013; Mutz et al., 2019).

Norton och Watt (2013) har studerat om välbefinnandet hos tonåringar påverkas positivt av en veckas lägerverksamhet ute i naturen. Resultatet visar att både tjejer och killar verkar uppleva ökad förbättring av interna och externa resurser genom lägerverksamheter, där en persons självförtroende, självkänsla, meningsfullhet och positiva syn på framtiden ses vara det som ökar mest ($p < .001$) (Norton & Watt, 2013). Det har även visat att lägerverksamhet och naturvistelser under en längre period har en positiv inverkan på ungdomar med låg-hög skärmtid. Ungdomar med hög skärmtid (mer än 3 timmar per dag) verkar vara de som får störst psykologisk effekt av att delta i lägerverksamheter. Ett deltagande i dessa verksamheter för hög skärmtidskonsumerande ungdomar bidrar till minskad oro ($p < .001$), minskad stress och anspänning ($p < .001$), minskat krav ($p < .001$) samt att ungdomarnas glädje ökade betydligt ($p < .001$) (Mutz et al., 2019). Att delta i lägerverksamheter, oavsett skärmtid per dag, ses ha en god effekt på ungdomars förmåga till att känna och uppleva positiva känslor

(som tillfredsställelse och lycka) mer ofta än negativa känslor ($p < .001$), även om effekten är något större för ungdomar med hög skärmtid (Mutz et al., 2019).

I likhet med Norton och Watt (2013) och Mutz et al. (2019) framkommer det i en studie av Piccininni et al. (2018) att ökad regelbundna utomhusaktiviteter bidrar till minskad förekomst av psykosomatiska symtom (indikator på psykisk ohälsa). Kvinnor som genomför utomhusaktiviteter mer än 30 minuter per vecka tros minska psykosomatiska symtom med 24 procent, medan det inte fanns någon statistisk signifikant skillnad för män. Det visade sig även att ungdomar (både killar och tjejer) som skattade låga nivåer av psykosomatiska besvär, även ansåg att deras koppling till naturen och utevistelser värderas som viktig (Piccininni et al., 2018). White et al. (2019) redogör för betydelsen av mängden naturvistelse för en individs hälsa och välbefinnande. Individer som spenderar 0–119 minuter utomhus under en period på sju dagar, uppgav låga nivåer av hälsa och välbefinnande ($p < .01$). De som spenderade 120 minuter eller mer ute i naturen under en period av sju dagar, påvisade i högre utsträckning god hälsa och välbefinnande ($p < .001$) (White et al., 2019).

Dessa studier visar att naturvistelser, både regelbundna och under en längre sammanhängande tid, har en positiv inverkan på ungdomars självförtroende, självkänsla, meningsfullhet, syn på framtiden ($p < .001$) samt tillfredsställelse och lycka ($p < .008$) (Norton & Watt, 2013; Mutz et al., 2019; Piccininni et al., 2018).

2.3 Känsla av sammanhang

KASAM är ett begrepp och en teori som går att finna inom det salutogena perspektivet. Enligt Antonovsky (2005) är hela sammanhanget avgörande för hur människor lyckas bevara eller förbättra sin hälsa inom det salutogena perspektivet. Teorin beskrivs med hjälp av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, och går att ses som en koppling mellan en människa och ett sammanhang. Utifrån olika förutsättningar och inom olika sammanhang kan människor uppleva olika nivåer av KASAM. Om en individ har god tillit till dessa tre begrepp och dess innebörd, kan personen uppleva hög känsla av sammanhang. Genom att känna en stark KASAM möjliggör det för människan att vara öppen för nya sammanhang, som i sin tur kan leda till hög känsla av begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet och slutligen hög känsla av sammanhang (Hanson, 2010; Antonovsky, 2005).

2.3.1 Begriplighet

Begriplighet avser i vilken utsträckning vi kan strukturera och tydligt se de stimuli som kommer till en, såväl interna stimuli som externa stimuli (Antonovsky, 2005). En person med hög känsla av begriplighet förväntar sig att stimuli är förutsägbara. Det krävs även att en person med hög känsla av begriplighet besitter beredskap för att kunna möta oförutsägbara händelser (t.ex. misslyckanden, dödsfall etc.), genom att kunna strukturera och skapa förståelse så att dessa stimuli blir gripbara. Dessa händelser ses snarare som lärdomar och erfarenheter än motgångar för personer med hög känsla av begriplighet (Antonovsky, 2005). Personer med låg känsla av begriplighet kan komma att identifiera sig som olycksfåglar, då misslyckanden och olyckor har följt dem genom livet och personerna räknar med att detta kommer att fortsätta livet ut. Antonovsky (2005) menar att begriplighet ger förutsättningar för hanterbarhet och meningsfullhet.

2.3.2 Hanterbarhet

Antonovsky (2005) beskriver hanterbarhet som att det finns resurser att tillgå för att kunna bemöta de stimuli som vi människor utsätts för. Resurserna kan vara under egen kontroll, eller så kan de kontrolleras av personer vi känner tillit till; ens partner, familj, vän, arbetskollega. En person som har hög känsla av hanterbarhet kommer att kunna bemöta omständigheter och inte känna sig som ett offer inför dessa. Personen kommer också att besitta resurser som bidrar till att känslan av att livet behandlar en orättvist minimeras (Antonovsky, 2005).

2.3.3 Meningsfullhet

Den tredje komponenten inom KASAM beskriver Antonovsky (2005) som begreppets motivationskomponent. Denna komponent grundas i att en person ska vilja engagera sig i och ser positivt på att ägna tid åt det som personen ställs inför. En person som upplever hög känsla av meningsfullhet kommer att söka meningen i händelsen, oavsett situation. Denna förmåga bidrar till att underlätta för personen att klara av den utmaning personen ställs inför (Antonovsky, 2005). Meningsfullhet ses även vara avgörande för de två övriga komponenter: begriplighet och hanterbarhet. Motivationen måste alltid finnas med hos en person, annars kommer de övriga komponenterna inte bli särskilt långvariga. Om en person upplever hög känsla av meningsfullhet kommer denne även finna vägar till ökad begriplighet och hanterbarhet (Hanson, 2010; Antonovsky, 2005).

2.3.4 Skillnader mellan hög och låg KASAM

Om en person har hög begriplighet, hög hanterbarhet och hög meningsfullhet, har personen en hög KASAM (Antonovsky, 2005). Hög KASAM kan relateras till god psykisk hälsa och livskvalité. Dessa individer finner vad som är meningsfullt i situationer, och tror på sin förmåga att kunna hantera dessa. De är fokuserade och vet vad de ska göra, och genom att vara målinriktad kan dessa individer upprätthålla sin hälsa även om de utsätts för inre och yttre påfrestningar. Proaktivitet och flexibilitet är starkt förknippat med deras förmåga att vara lösningsorienterade, vilket leder till att de har god förmåga att kunna hantera det som kommer i deras väg. Dessa personer känner en stark livslust och är trygga i den de är, de är strukturerade och ordningsamma, samt har en stark drivkraft och engagemang i det de tar sig an (Antonovsky, 2005).

Lågt KASAM definieras av personer som har låg begriplighet, låg hanterbarhet och låg meningsfullhet (Antonovsky, 2005). Lågt KASAM förknippas med psykisk ohälsa. När dessa personer utsätts för påfrestningar, tenderar de att känna meningslöshet och ointresse inför dem. Detta bidrar till att personer med lågt KASAM har svårt att bemästra de situationer de ställs inför, vilket leder till att de sannolikt kommer att ge upp vid svåra utmaningar. Genom att dessa personer varken har något mål eller känner meningsfullhet till saker och situationer, tenderar de att låta känslorna ta över där kaos, otrygghet, rädsla och oro tar över. Detta bidrar till att personer med lågt KASAM är starkt beroende av sin omgivning för att kunna bemästra olika situationer (Antonovsky, 2005).

Vidare finns medel KASAM, vilket definieras av personer som har högt inom något av de tre komponenterna, och lågt på de övriga (Antonovsky, 2005). Beroende på personens KASAM-poäng, kan personen tendera att dras mer mot lågt KASAM eller högt KASAM. Detta bidrar även till om personen tenderar att visa mer psykisk hälsa och meningsfullhet inför situationer, eller om de känner mer psykisk ohälsa och meningslöshet (Antonovsky, 2005).

Att utgå från KASAM som teori innebär ett förhållningssätt som fastställer i vilken mån en person har tillit till sin egen förmåga att bemöta livets olika utmaningar. Genom denna teori går det att fastställa hur människor ser på sitt liv, och hur deras tankesätt påverkar deras hälsa och välbefinnande (Eriksson & Lindström, 2005). Det har därför varit aktuellt för denna studie att utgå från KASAM som teoretisk utgångspunkt.

Sammantaget visar kunskapsöversikten att existerande forskning om ungas välbefinnande, visar att psykosomatiska besvär är förekommande och att olika orsaker som arbetsmöjligheter och prestationskrav kopplat till skolan kan ligga bakom detta (Utredningen om ungdomars psykiska hälsa, 2006; Folkhälsomyndigheten, 2018b; Curran & Hill, 2017). Samtidigt har studier presenterat att det finns statistiskt signifikanta skillnader mellan att vistas i naturen och ungas välbefinnande (Norton & Watt, 2013; Mutz et al., 2019; Piccininni et al., 2018). Trots att tidigare studier redan har undersökt naturens inverkan på välbefinnande, finns det fortfarande behov av att studera gymnasieelevers välbefinnande i relation till mängden naturvistelse de har under en skoldag. Den här studien har därför valt att studera gymnasieelevers självskattade välbefinnande i relation till mängden naturvistelse.

3. Syfte och frågeställning

Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan välbefinnande och mängden naturvistelse hos elever på högskoleförberedande- och yrkesförberedande program på gymnasiet.

För att besvara syftet, utgår studien från följande frågeställningar:

1. Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen?
2. I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande?
3. Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?

4. Metod

Eftersom studien syftar till att studera sambandet mellan gymnasieelevers välbefinnande och mängden naturvistelse har detta arbete utgått från en kvantitativ ansats. Kvantitativ forskning grundas i att skapa en sann förståelse om en viss yttlig kunskap, vilket genomförs på en grupp människor för att kunna säga något om en population (Andreasson & Johansson, 2020; Hassmén & Hassmén, 2008).

4.1 Urval

Studien riktade sig till gymnasieelever för att undersöka deras uppskattade välbefinnande, samt studera sambandet mellan välbefinnande och mängden naturvistelse. Till urvalsprocessen sökte vi därför efter gymnasieelever som gick i alla tre årskurser, och som läste både högskoleförberedande- och yrkesförberedande program. Skolurvalet togs fram genom en områdessökning av stadsdelar belägna runt Stockholms stadskärna via Stockholms

stads hemsida, vilket i denna studie benämns som innerstadsskolor (Stockholms stad, 2021). Utfallet blev 52 innerstadsskolor vilket omfattade både kommunala- och fristående skolor. Varje skola hade en kontaktperson som huvudsakligen bestod av rektorerna på skolan. Kontakten etablerades via ett mejl till denna person, som sedan i de fall enkäten var av intresse förmedlade den vidare till interna kontaktpersoner, primärt ansvarig idrottslärare på skolan. Av dessa 52 skolor som kontaktades, var det tre skolor som återkopplade och valde att medverka i enkätundersökningen.

Genom att vi kunde skicka ut enkäten i samråd med skolpersonal har de elever som varit tillgängliga för skolpersonalen haft möjlighet att ta del av enkäten. Det har sedan varit varje elevs eget beslut om de vill delta i studien eller inte. Detta förfarande ses som ett klusterurval eftersom vi först grupperat urvalet efter område, sedan skola och därefter klass (Patel & Davidson, 2011). Inklusionskriterier för att delta i studien var att eleverna skulle ha fyllt 15 år vid enkätens genomförande (Gymnastik- och idrottshögskolan, 2018).

Genom detta tillvägagångssätt skickades enkäten till 352 deltagare, varav 182 besvarade enkäten där 7 svar blev internt bortfall, vilket bidrog till att analysen baserades på 175 enkätsvar.

4.2 Mätinstrument

Eftersom studiens avsikt var att studera mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever, använde studien sig av en webbenkät för datainsamling. Enkätens innehåll består av tre delar: bakgrundsinformation, naturrelaterade frågor och frågor om välbefinnande (Hassmén & Hassmén, 2008).

Bakgrundsinformationen omfattar frågor om deltagarna som möjliggör att identifiera olika grupper (Berntson et al., 2016; Hassmén & Hassmén, 2008). Den information som studien samlade in omfattar deltagarnas könstillhörighet, vilken årskurs de går i samt om de läser ett högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program. Övrig information har uteslutits med åtanke att skydda varje persons identitet (Vetenskapsrådet, 2002).

För att mäta mängden naturvistelse hos deltagarna formulerades fyra frågor om hur många tillfällen de varit ute under en period på sju skoldagar (se bilaga 2). Dessa frågor har öppna svarsalternativ där deltagarna själva skulle ange en siffra för antalet gånger som de spenderat tid i naturen (Hassmén & Hassmén, 2008). Två frågor omfattar antalet tillfällen som

deltagarna har spenderat tid i naturen på sin rast respektive antalet tillfällen som undervisning har skett i naturen. För att få en bättre förståelse för hur många minuter dessa tillfällen handlar om, efterfrågar de andra två frågorna hur många tillfällen deltagarna varit ute i naturen i minst 15 minuter per tillfälle under en skoldag respektive på sin fritid.

Den sista delen omfattas av Antonovskys korta version av *Sense of Coherence Scale (SOC-13)* för att mäta deltagarnas välbefinnande (Eriksson & Lindström, 2005). För att få tillgång till enkäten behövde vi först bli medlemmar i Society for Theory And Research on Salutogenesis (STARS), sedan krävdes ett godkännande av STARS för att få bruka enkäten till dess ändamål. STARS har en förhållningsregel att enkäten endast får användas av medlemmar och får inte distribueras vidare, vilket medför att studien inte kommer att kunna presentera den i en bilaga. *SOC-13* innehåller 13 frågor jämnt fördelade över begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Varje fråga besvaras utifrån en 7-gradig likertskala, där svarsalternativen till exempel var att 1 motsvarar mycket sällan/aldrig och 7 motsvarar mycket ofta (Patel & Davidson, 2011). Mittenalternativet ses vara en neutral punkt som varken motsvarar mycket sällan eller mycket ofta (Hassmén & Hassmén, 2008). *Sense of Coherence Scale (SOC-13)* har i tidigare studier visat sig ha en god inre reliabilitet, och har utifrån de 13 frågorna tidigare fått Cronbach's alpha $\alpha > .70$ till $\alpha > .92$ (Eriksson & Lindström, 2005).

4.3 Datainsamling

När enkäten färdigställdes, skapades en webbaserad enkät via Google Formulär. Enkäten inleds med studiens syfte och elevernas godkännande till deras deltagande. Vidare presenteras strukturen på enkäten, sedan följer bakgrundsfrågor, naturrelaterade frågor och frågorna om välbefinnande utifrån *SOC-13*. Innan enkäten skickades ut till deltagarna gjordes ett pilottest på sex personer med åldersspann på 25–35 år, samtliga utan akademisk bakgrund. Avsikten med att pilottesta enkäten var dels att säkerställa att testpersonerna förstod innehållet, samt dels för att se hur lång tid det tog att besvara enkäten men också för att säkerställa att den webbaserade versionen fungerade felfritt (Patel & Davidson, 2011). Testpersonerna fick även i uppgift att återkoppla feedback på innehållet, samt strukturen på enkäten. Därefter skedde några mindre justeringar kring de naturrelaterade frågorna, där vi tog bort vissa begrepp i frågeställningarna samt att vi ändrade från förvalda svarsalternativ till öppna svarsalternativ.

För att kunna nå ut till så många elever som möjligt, distribuerades enkäten vidare tillsammans med ett informationsbrev av respektive kontaktperson på de tre olika skolorna. Informationsbrevet innehöll vilka författarna till studien var samt tillhörande kontaktuppgifter, studiens syfte, att elevernas deltagande var frivilligt och vilka rättigheter de hade som deltagare i studien. Kontaktpersonerna distribuerade webb-enkäten vidare via respektive skolas skolplattform. Genom detta tillvägagångssätt nådde enkäten 352 elever. Studiens författare erbjöd att genomföra enkäten på plats, vilket avböjdes av samtliga på grund av rådande situation runt Covid-19 pandemin. Enkäten var tillgänglig för att besvaras i 16 dagar, där en påminnelse om att skicka ut enkäten på nytt skickades till respektive kontaktperson efter tio dagar.

4.4 Reliabilitet och validitet

Hög reliabilitet är en förutsättning för att validiteten i en studie ska bli hög och därmed få ett tillförlitlig och pålitligt resultat. Cronbach's alpha är ett mått på en enkäts inre samstämmighet, vilket visar på i vilken utsträckning resultatet blir samma vid ett återtest. Desto högre Cronbach's alpha är, desto mer indikerar enkäten på en hög inre reliabilitet. En hög inre reliabilitet har en Cronbach's alpha på $\alpha > .70$ (Hassmén & Hassmén, 2008).

Eftersom denna studie har använt två enkäter har Cronbach's alpha beräknats på respektive del. Delen som omfattar naturrelaterade frågor har blivit mätt till $\alpha > .67$, vilket är strax under den godkända gränsen för en hög inre reliabilitet. *SOC-13* har blivit mätt till $\alpha > .80$ i denna studie, vilket i sin tur tyder på en hög inre reliabilitet.

För att redogöra för validitet i studien har vi säkerställt att det som ska studeras och undersökas i studien verkligen mäts i studien. Genom att använda en befintlig och beprövad enkät samt formulerat egna frågor, har vi kunnat mäta det som avses att mäta (Hassmén & Hassmén, 2008). Validiteten i denna studie bedöms främst utifrån innehållsvaliditet (content validity), vilket påvisar ett tests relevans och huruvida det är representativt (Hassmén & Hassmén, 2008). Genom att använda en befintlig enkät (*SOC-13*) som avser att mäta det som ska mätas, tillgodoser vi att det blir en god innehållsmässig validitet. Validiteten har även bedömts utifrån kriterierelaterad validitet (criterion-related validity), vilket omfattas av i vilken mån den insamlade datan samstämmer med ett kriterium (Hassmén & Hassmén, 2008). För att beräkna poängen för *SOC-13* har vi följt riktlinjerna för vilka poäng som motsvarar

låg-, medel- och hög KASAM utifrån Eriksson och Lindström (2005). Naturfrågorna har kategoriserats utifrån White et al. (2019), som redogör för sju olika kategorier innehållande 0 minuter till >300 minuter.

4.5 Etiska förhållningssätt

Vetenskapsrådet (2002) har inom den humanistiska och samhällsvetenskapliga forskningen skapat forskningsetiska aspekter som avser att skydda de individer som ingår i studien, vilket även kan appliceras på andra forskningsområden. Denna studie har därför utgått från individskyddskravet och de fyra huvudkraven, samt även GDPR vid behandling av personuppgifter och insamlad data.

Informationskravet innebär att deltagarna i undersökningen ska bli informerade om studiens syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Enkäten har skickats via mail till deltagarna där de även fick ta del av en skriftlig information om studiens syfte, vilka vi är som genomför studien och från vilket lärosäte, samt att deltagarna själva fick besluta om deras deltagande, vilket tyder på att vi uppfyllt kraven för informationskravet.

Samtyckeskravet innebär att deltagarna ska ges möjlighet att själva bestämma över deras deltagande i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Vår studie har grundats på frivilligt deltagande, även att deltagarna hade möjlighet att avbryta när de själva ville. Detta tillvägagångssätt bidrar till att studien har uppfyllt kravet för samtycke.

Konfidentialitetskravet innebär kortfattat att deltagarnas personliga uppgifter skyddas (Vetenskapsrådet, 2002). Studien har avsett att studera gymnasieelever på gruppnivå, vilket medförde att deltagarnas personliga information samlades in genom bakgrundsfrågor; könstillhörighet, vilken årskurs det går i, samt om de läser ett högskoleförberedande- eller yrkesförberedande program. Under resultatet (se punkt 5) har vi redovisat en sammanställning av den insamlade datan från samtliga deltagare, och inte från varje enskild individ. Detta innebär att resultat och information som presenteras inte utelämnar information som går att koppla till en specifik deltagare, därigenom har vi uppnått konfidentialitetskravet. Studien har även utgått från GDPR-lagen, vilket är en europeisk dataskyddsförordning som tillsammans med ett antal svenska lagar avser att ställa krav på att allt arbete som avser personuppgiftsbehandling ska genomföras på ett korrekt sätt. All information som går att

koppla till en person, indirekt som direkt sådan, räknas till personuppgifter (Gymnastik- och idrottshögskolan, 2021). För att säkerställa att vi behandlade personuppgifterna korrekt, utgick studien från de åtta stegen Gymnastik- och idrottshögskolan (2021) har tagit fram för ändamålet.

Nyttjandekravet innebär att den data som samlas in endast får användas för studiens ändamål, och inte överlåtas till annan forskning (Vetenskapsrådet, 2002). All dokumentation och information som studien har samlat in kommer att behandlas på en enhet. Informationen kommer att raderas vid studiens slut. Genom att ha tagit hänsyn till detta respekterar föreliggande studie nyttjandekravet.

4.6 Databearbetning

Eftersom enkäten skickades ut med Google Formulär kunde svaren öppnas med Google Kalkylark, vidare sparades filen i Microsoft Excel 365 MSO där även analysen skedde. Innan påbörjandet av analysarbetet så separerades de naturrelaterade frågorna från *SOC-13* i den nedladdade Excel-filen. *SOC-13* har fem frågeställningar som är omvända vilket innebär att svarsalternativ 1 för deltagarna har det högsta värdet och 7 det lägsta. Därför krävdes det att dessa omvandlades, eftersom likertskalan är densamma genom hela enkäten, d.v.s. att 7 alltid motsvarar det högsta värdet och 1 det lägsta värdet. Dessa frågeställningar finns jämnt fördelade under de tre olika kategorierna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. När detta var klart genomfördes ett inre reliabilitetstest där beräknades Cronbach's alpha för båda delarna av enkäten.

För att kunna besvara frågeställning 1 beräknades den totala mängden minuter som deltagarna varit ute. Detta genomfördes genom att beräkna de två frågeställningarna om minst 15 minuters utevistelse separat, för att sedan sammanställa det totala antalet minuter. När vi fick ut totala antalet minuter kunde vi sedan kategorisera svaren utifrån White et al.'s (2019) sju olika kategorier relaterat till mängden utevistelse. Dessa kategorier omfattas av 0 minuter upp till >300 minuter (se tabell 1), där vi beräknade och placerade in antalet deltagare per kategori relaterat till utevistelse under skoltid och fritid.

Utifrån det totala antalet minuter per deltagare, kunde vi sedan även få ut deskriptiv statistik (medelvärde, standardavvikelse, minsta värde och maxvärde) fördelat på yrkesförberedande program, högskoleförberedande program och båda programmen (Hassmén & Hassmén,

2008). Vidare undersöktes om det fanns en skillnad mellan totala antalet minuter under skoltid och under fritid, genom ett oberoende T-Test inom de olika programmen (paired T-Test) under respektive utevistelse. För att kunna presentera tabeller innehållande de värden som nämnts ovan, skapades egna tabeller i Microsoft Excel 365 MSO. Studien valde signifikansnivån $p=0,05$ (5%), vilket har använts för att mäta om resultaten blev statistiskt signifikanta.

Frågeställning två besvarades utifrån att beräkna deltagarnas KASAM genom *SOC-13*. Beräkningarna utgick från Eriksson och Lindström (2005) som redogör för tre olika kategorier kopplat till *SOC-13*; låg-, medel- och hög KASAM. För varje svarsalternativ (1–7) som deltagarna uppgett i de olika frågeställningarna, summerades den totala poängen per elev. Utifrån detta kunde vi sedan kategorisera de totala poängen till Eriksson och Lindström (2005) modell, där 18-57p tillhör låg KASAM, 58-74p medel KASAM och 75-91p hög KASAM (se figur 2). Vidare presenteras deskriptiv statistik (medelvärde, standardavvikelse, minsta värde och maxvärde) för deltagarnas totala KASAM-poäng inom yrkesförberedande program, högskoleförberedande program och båda programmen (Hassmén & Hassmén, 2008). Liknande resultat har presenterats inom de tre olika kategorierna låg-, medel- och hög KASAM.

För att kunna presentera svarsfrekvens inom de tre olika kategorierna, delades frågeställningarna upp utifrån begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Information om vilken fråga som tillhör vilken kategori fanns angivet i *SOC-13*. Hanterbarhet och meningsfullhet har fyra underfrågor vardera kopplade till sig, begriplighet har fem underfrågor kopplade till sig. Därefter summerades antalet som uppgett ett svarsalternativ för samtliga frågeställningar under en kategori. Detta beräknades på samtliga svarsalternativ (1–7), och till samtliga tre kategorier.

För att besvara frågeställning tre krävdes en beräkning om det fanns ett korrelations samband mellan totala antalet naturminuter och KASAM-poäng. Detta beräknades i en linjär regressionsanalys genom Pearsons korrelationskoefficient, där naturminuter var den beroende variabeln och KASAM-poängen den oberoende variabeln (Hassmén & Hassmén, 2008). Beräkningarna har även utgått från ett referensvärde som motsvarar 120 minuter, vilket ses vara minimum gränsvärde för i vilken utsträckning mängden naturvistelse påverkar välbefinnande (White et al., 2019).

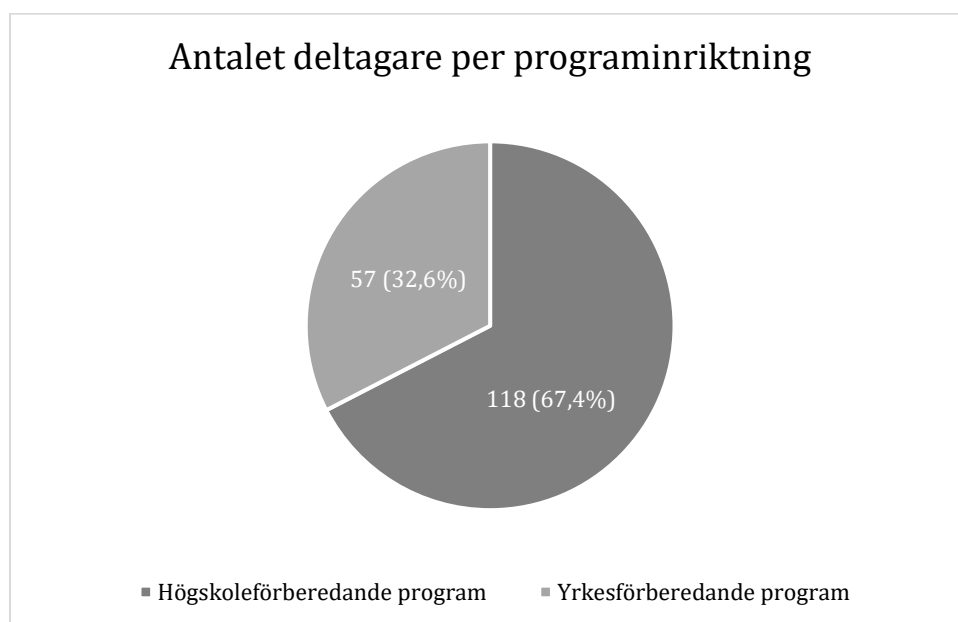
Regressionsanalys har beräknats på alla deltagare, samt fördelat på de två olika programmen och presenteras i ett plotterdiagram som visar varje deltagares KASAM-poäng samt summerade naturminuter. Sambandet presenteras utifrån R^2 -värde, och kan variera mellan 0 och 1. Ett högt R^2 -värde (närmare 1) visar att det finns ett samband, vilket beskrivs av regressionslinjens samband mellan de olika variablerna (Edling & Hedström, 2003).

5. Resultat

Enkäten skickades ut till 352 gymnasieelever, varav 182 svar mottogs. Efter ett partiellt bortfall på 7 svar (4%) har resultatet baserats på 175 enkätsvar. Enkäten besvarades av 94 kvinnor (53,7%), 72 män (41,1%), 5 ickebinär (2,9%), 4 annat/vill ej uppge (2,3%).

Deltagandet representerade samtliga tre årskurser på gymnasiet; 111 (63,4%) deltagare från årskurs 1, 27 (15,4%) deltagare från årskurs 2, 37 (21,2%) deltagare från årskurs 3.

Deltagarna representerade både högskoleförberedande program och yrkesförberedande program (se figur 1).



Figur 1 – Antalet deltagare per programinriktning.

5.1 Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen?

Tabell 1 visar antalet minuter som deltagarna spenderat ute under en period på sju dagar, fördelat på skoltid och fritid. Av 175 deltagare är det 103 (58,9%) som uppger att de är ute 0

minuter under skoltid, 47 (26,9%) uppger att de är ute mindre än 60 minuter under skoltid, och 18 (10,3%) uppger att de är ute mellan 61–120 minuter. 7 (4%) deltagare uppger att de spenderar 121 minuter eller mer utomhus under sin skoltid under en period på sju dagar. Vidare visar resultatet att av 175 deltagare är det 32 (18,3%) som är ute 0 minuter på sin fritid, och att 78 (44,6%) är ute mindre än 60 minuter på sin fritid och 46 (26,3%) är ute mellan 61–120 minuter på sin fritid. 19 (10,9%) deltagare uppger att de varit ute minst 121 minuter på sin fritid under en period på sju dagar.

Tabell 1 – Antalet elever som spenderar x antal minuter ute på skoltid och sin fritid under en period på sju dagar.

Totala antalet naturminuter under en period på sju dagar								
Naturvistelse	N	Minuter						
		0	1-60	61-120	121-180	181-240	241-300	>300
Under skoltid	175	103 (58,9%)	47 (26,9%)	18 (10,3%)	5 (0,03%)	1 (<0,006%)	1 (<0,006%)	0 (0%)
Under fritid	175	32 (18,3%)	78 (44,6%)	46 (26,3%)	9 (0,05%)	5 (0,03%)	2 (0,01%)	3 (0,02%)

Medelvärde för samtliga deltagare för totala antalet naturminuter är 95,4 minuter, med en standardavvikelse på 132,74 minuter. Medelvärde för deltagare som läser yrkesförberedande program är 115 minuter, med en standardavvikelse på 138,91 minuter. För deltagare som läser högskoleförberedande program är medelvärde 85,93 minuter, med en standardavvikelse på 129,19 minuter (se tabell 2).

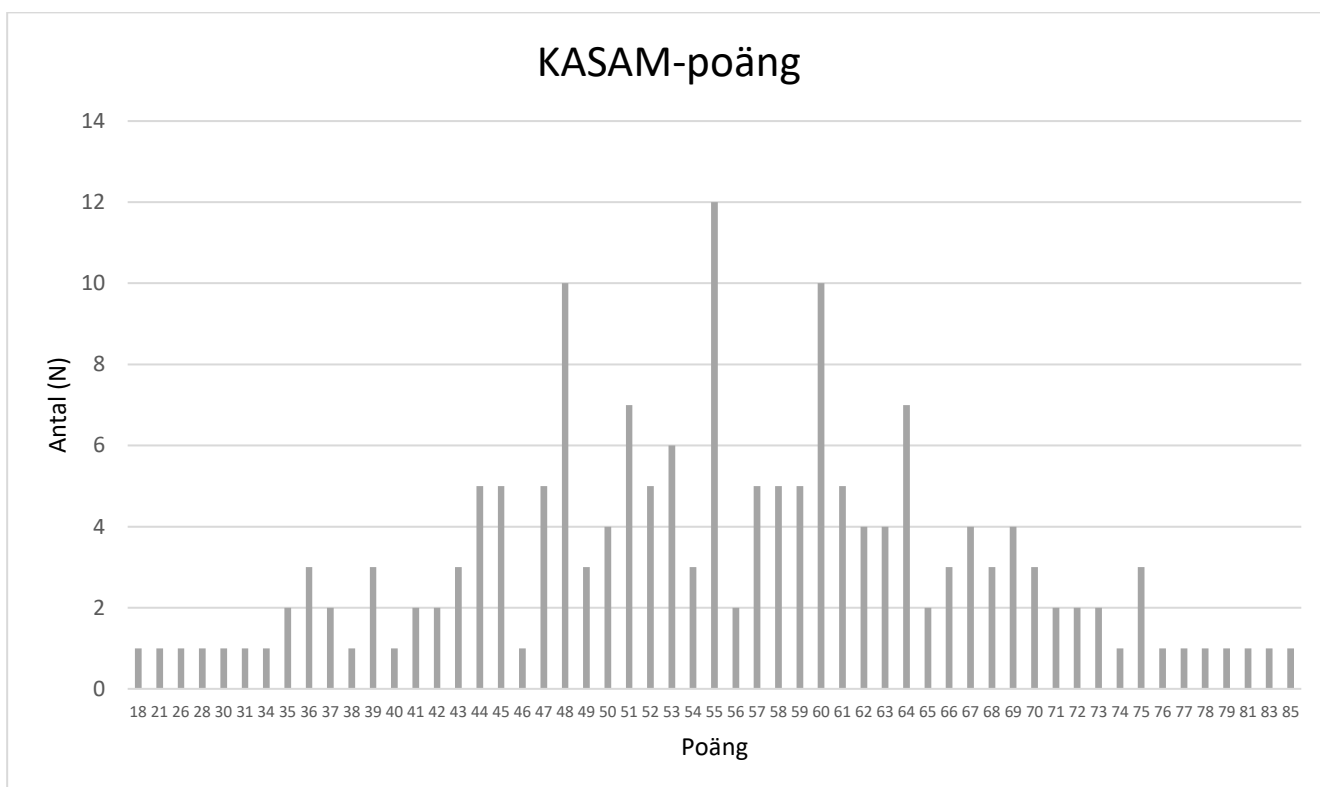
Tabell 2 – Medelvärde, standardavvikelse, minsta- och maxvärde totalt på alla deltagare, respektive program vad gäller naturminuter. Samt medelvärde för respektive program för skoltid och fritid.

Frekvens över totala antalet naturminuter							
Program	N	M	SD	Min	Max	M skoltid	M fritid
Båda programmen	175	95,40	132,74	0	1170	-	-
Yrkesförberedande program	57	115,00	138,91	0	840	31,58	83,42
Högskoleförberedande program	118	85,93	129,19	0	1170	20,72	65,21

Jämförelse inom programmen avseende naturminuter under skoltid och under fritid visar att det finns en statistisk signifikant skillnad för deltagare som läser yrkesförberedande program ($p < .003$). Resultatet visar att det inte finns en statistisk signifikant skillnad för deltagare som läser högskoleförberedande program.

5.2 I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande?

För att besvara den andra frågeställningen redovisas resultatet från insamlad data från *SOC-13*. Utifrån de 13 frågorna i *SOC-13*, har svarsalternativen hos varje deltagare summerats till ett värde som symboliserar deltagarens KASAM-poäng. Resultatet visar att deltagarna har fått mellan 18–85 KASAM-poäng (se figur 2). Utifrån Eriksson och Lindström (2005) kategorisering av KASAM, kan utläsas att 99 (56,6%) deltagare har ett lågt KASAM, 66 (37,7%) deltagare har medel KASAM och 10 (5,7%) har ett högt KASAM (se tabell 3).



Figur 2 – Antalet personer per totalpoäng av KASAM. 18-57 poäng motsvarar lågt KASAM, 58-74 poäng medel KASAM och 75-85 poäng högt KASAM.

Tabell 3 redovisar deskriptiv statistik i form av medelvärde, standardavvikelse samt minsta värde och maxvärde, dels totalt på alla deltagare, dels inom respektive KASAM-

kategorisering. Resultatet presenteras utifrån båda programmen, samt yrkesförberedande- och högskoleförberedande programmen uppdelade.

Resultatet visar att medelvärdet för den totala gruppen är samma (M=55) inom samtliga programkategorier (båda programmen, yrkesförberedande- och högskoleförberedande program). Standardavvikelsen för den totala gruppen är också samma inom dessa tre programkategorier, och har ett värde runt 12. Vidare presenteras att gruppen hög KASAM har samma värde (M=78) inom båda programmen, yrkesförberedande- och högskoleförberedande program, med en standardavvikelse mellan 3 och 4.

Tabell 3 - Antal, andel i procent, medelvärde, standardavvikelse, minsta värde, maxvärde för KASAM-poäng fördelat på yrkesförberedande, högskoleförberedande och båda programmen.

Frekvens över KASAM-poäng							
Program	KASAM	N	Antal i procent	M	Std	Min	Max
Båda programmen	Total	175	100,0	55,15	12,1	18	85
	Låg	99	56,6	46,84	8,16	18	57
	Medel	66	37,7	64,09	5,51	58	74
	Hög	10	5,7	78,40	3,57	75	85
Yrkesförberedande program	Total	57	100,0	55,19	12,73	28	83
	Låg	31	54,4	45,94	8,21	28	57
	Medel	21	36,8	63,43	4,07	59	74
	Hög	5	8,8	78,00	3,16	75	83
Högskoleförberedande program	Total	118	100,0	55,13	11,84	18	85
	Låg	68	57,6	47,25	8,17	18	57
	Medel	45	38,1	64,40	4,71	58	73
	Hög	5	4,2	78,80	4,27	75	85

Nedan presenteras tabell 4 över deltagarnas svarsfrekvens (1–7) inom respektive kategori, där samtliga frågor kopplat till en kategori har summerats till ett värde (se tabell 4). Tabellen redogör för antal och andel i procent över hur många deltagare som angett respektive svarsalternativ inom varje kategori: begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet.

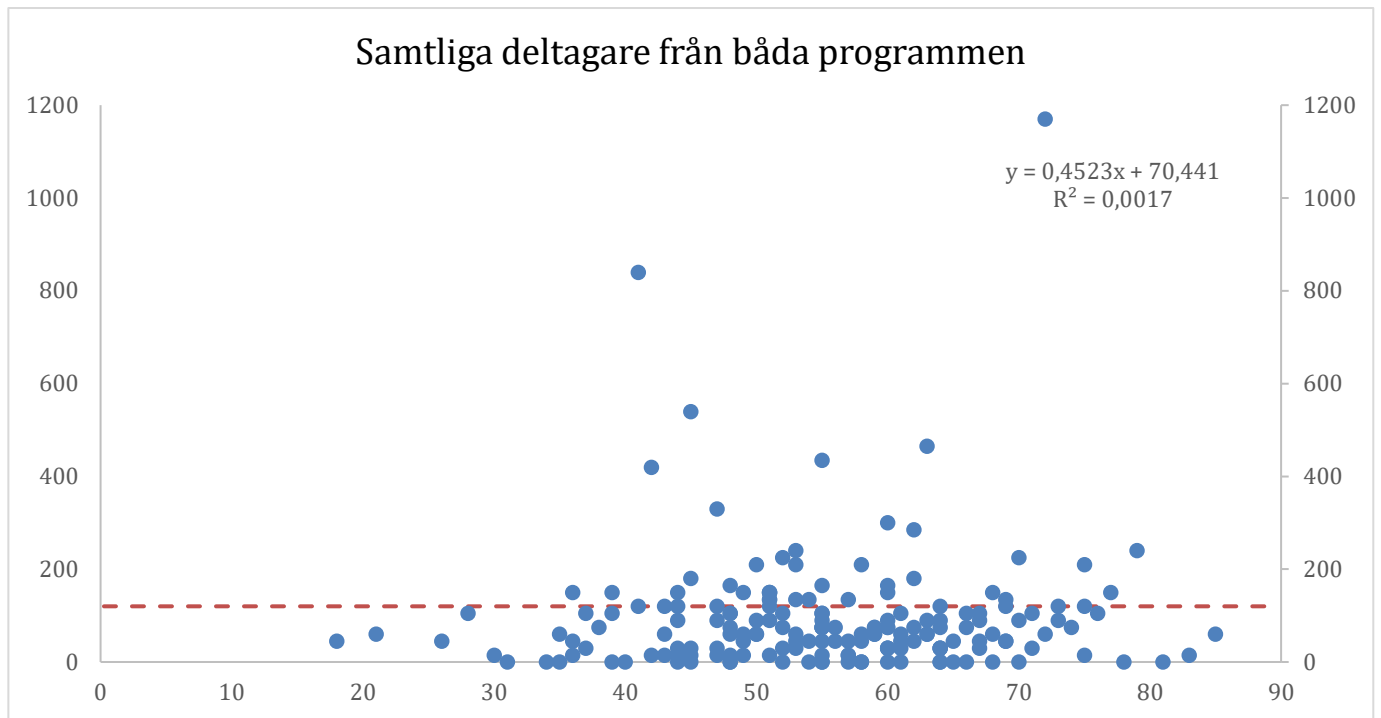
Tabell 4 - Frekvens och valid procent för den totala svarsfrekvensen inom respektive kategori.

Svarsfrekvens för SOC-13							
		Begriplighet		Hanterbarhet		Meningsfullhet	
		Frekvens	Valid Procent	Frekvens	Valid Procent	Frekvens	Valid Procent
Valid	1	75	8,6	60	8,6	38	5,4
	2	118	13,5	90	12,9	48	6,9
	3	143	16,3	105	15,0	90	12,9
	4	203	23,2	142	20,3	153	21,9
	5	129	14,7	92	13,1	133	19,0
	6	121	13,8	130	18,6	144	20,6
	7	86	9,8	81	11,6	94	13,4
	Total	875	100,0	700	100,0	700	100,0

5.3 Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?

Frågeställning tre har besvarats genom att undersöka korrelationen mellan naturminuter och KASAM-poäng. Resultatet baseras på insamlad data från de två olika delarna av enkäten; SOC-13 och de naturrelaterade frågorna. I figur 3, 4 och 5 beskriver Y-axeln totala antalet naturminuter, X-axeln beskriver KASAM-poäng. Den streckade linjen motsvarar 120 minuter, vilket har använts som referensvärde i dessa uträkningar. Referensvärdet utgår från White et al.'s (2019) studie som visar på ett samband mellan utevistelse i naturmiljö och välbefinnande, hos de deltagare som spenderat minst 120 minuter ute. Av den anledningen utgår denna studie ifrån samma referensvärde.

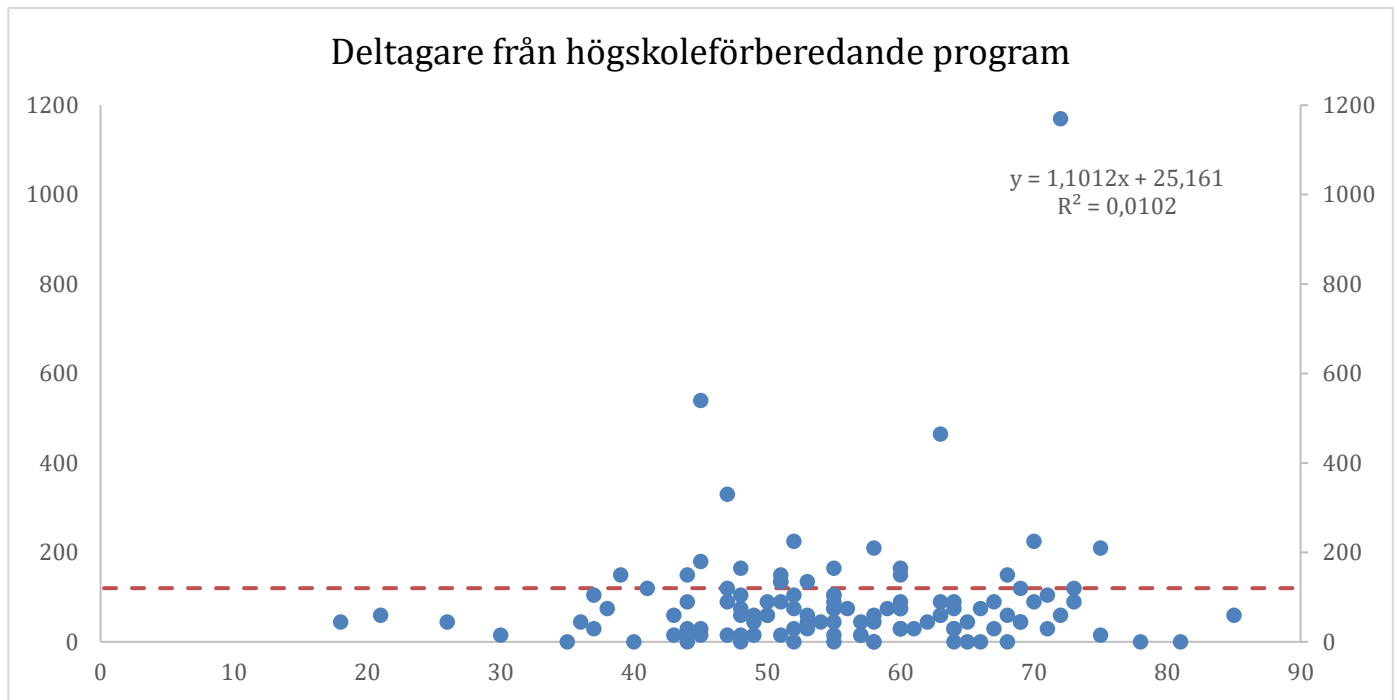
Figur 3 presenterar korrelationen mellan samtliga deltagares naturminuter och KASAM-poäng. Resultatet visar på att majoriteten av deltagarna är ute mindre än 120 minuter totalt under en period på sju dagar. Det visar även att det inte finns någon linjär korrelation mellan totala antalet naturminuter och vilket KASAM-poäng deltagarna har ($R^2 = 0,0017$).



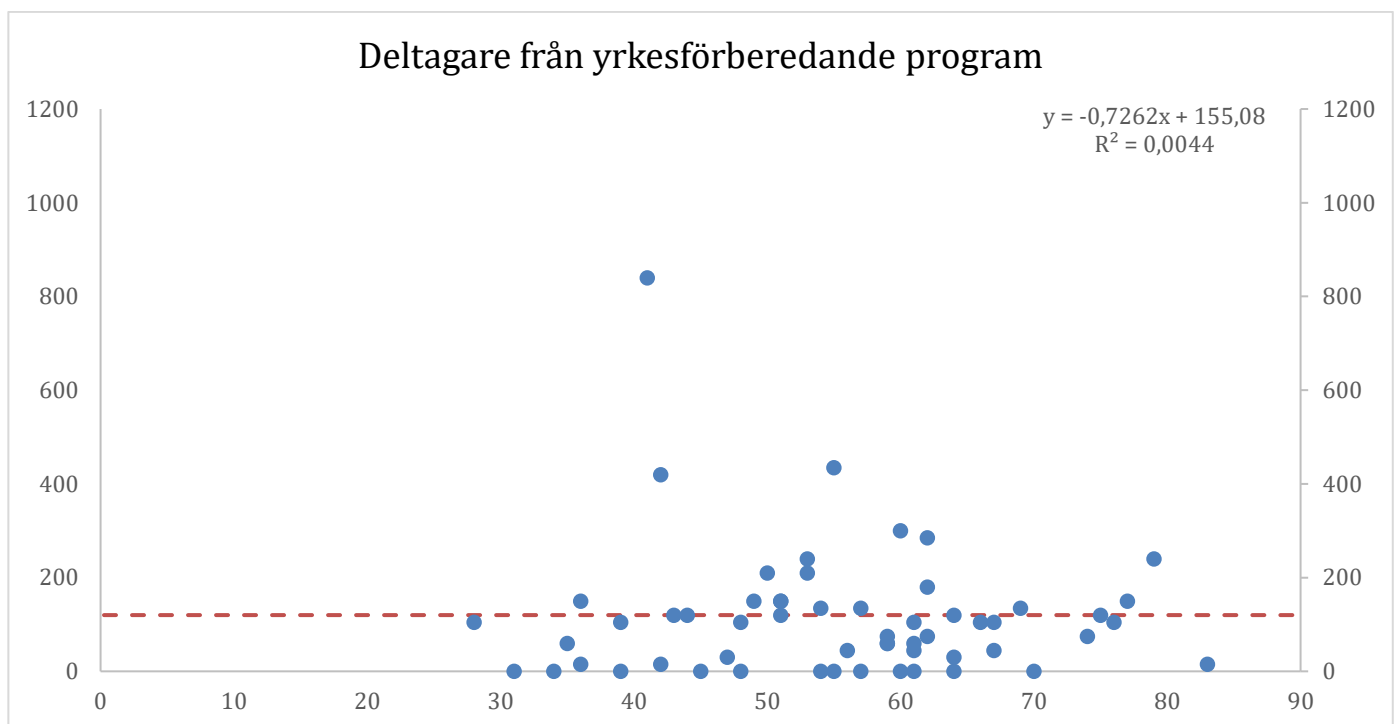
Figur 3 – Korrelationen för samtliga deltagare (N=175) mellan totala antalet naturminuter och KASAM-poäng.

I figur 4 och 5 presenteras korrelationen mellan naturminuter och KASAM-poäng inom respektive program. Figur 4 redogör för högskoleförberedande program och synliggör att majoriteten är ute mindre än 120 minuter totalt under en period på sju dagar. Resultatet visar även att det inte finns någon korrelation mellan deltagarnas totala naturminuter och respektive KASAM-poäng ($R^2 = 0,0102$).

Liknande resultat presenteras i figur 5 som redogör för korrelationen för deltagarna som läser yrkesförberedande program. Resultatet visar på att det finns en större spridning över hur mycket tid deltagarna är ute under en period på sju dagar, men det finns ingen korrelation mellan deltagarnas totala naturminuter och deras KASAM-poäng ($R^2 = 0,0044$).



Figur 4 – Korrelationen mellan totala antalet naturminuter och KASAM-poäng för deltagare som läser högskoleförberedande program.



Figur 5 – Korrelationen mellan totala antalet naturminuter och KASAM-poäng för deltagare som läser yrkesförberedande program.

Tabell 5 redogör för de tre kategorierna som deltagarna blivit fördelade till utifrån den totala KASAM-poängen de fått. Resultatet visar på att deltagarna inom låg KASAM är ute i naturen i genomsnitt 94,55 minuter, och har ett genomsnittligt KASAM på 47. Deltagarna inom medel KASAM är ute i naturen i genomsnitt 97,27 minuter och har ett genomsnittligt KASAM på 64,17. Deltagarna med hög KASAM är ute i naturen i genomsnitt 91,50 minuter, och har i genomsnittligt KASAM på 78,40.

Tabell 5 – Frekvenstabell över naturminuter och KASAM-poäng inom KASAM-kategorierna

Naturminuter inom respektive KASAM-kategori												
	Låg KASAM				Medel KASAM				Hög KASAM			
	M	Std	Min	Max	M	Std	Min	Max	M	Std	Min	Max
KASAM-poäng	46,86	8,14	18	57	64,17	4,43	58	74	78,40	3,38	75	85
Naturminuter	94,55	119,52	0	840	97,27	154,79	0	1170	91,50	83,64	0	240

Sammantaget visar studiens huvudsakliga resultat att 59 procent av deltagarna är ute 0 minuter under skoltid, samt att 45 procent av deltagarna är ute 1-60 minuter på sin fritid. Deltagare som går ett yrkesförberedande program är i genomsnitt ute mer än de deltagare som läser ett högskoleförberedande program. Resultatet visar främst att det finns en statistiskt signifikant skillnad inom mängden naturvistelse under skoltid och under fritid hos gruppen för yrkesförberedande program. Vidare visar resultatet att majoriteten av deltagarna (56,6%) har ett lågt KASAM, samt att det enbart är 5,7 procent som uppger sig ha hög KASAM. Slutligen studerades sambandet mellan den totala mängden naturvistelse och KASAM-poäng för varje deltagare. Resultatet visar att det inte finns ett samband mellan dessa två variabler.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

6.1.1 Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen?

Det huvudsakliga resultatet från forskningsfråga ett visade att nästan 60 procent av deltagarna spenderade totalt noll minuter i naturmiljö under sin skoltid, och nästan 20 procent av deltagarna spenderade totalt noll minuter i naturmiljö under sin fritid under en sju dagars period. I takt med att naturminuterna ökar till den grupp som spenderat 1-60 minuter i

naturmiljöer, är det nästan 27 procent av deltagarna som under sin skoltid spenderat dessa minuter i naturmiljö. Motsvarande minutintervall visade att nästan 45 procent av deltagarna spenderat 1-60 minuter i naturmiljöer under sin fritid. Av den sistnämnda deltagargruppen kan liknelser till Statistiska centralbyråns (2021) undersökning av levnadsförhållanden dras, där målgruppen 16–24 år uppger att de är någon gång i veckan spendera tid ute i naturen. Ett argument till varför deltagarna i så hög utsträckning inte vistas utomhus i naturmiljöer är att de kan ha påverkats av urbaniseringen (Verheij et al., 2006). Eftersom deltagarna är valda utifrån innerstadsskolor i Stockholm, kan avsaknaden av naturtillgångar och grönområde i närheten av bostäderna och skolorna (Verheij et al., 2006) kunna stärka detta argument. Studien har inte haft för avsikt att studera orsakssamband därför har inte deltagarna fått svara på anledningen till mängden utevistelse.

Resultatet visar att det är nästan 15 procent av deltagarna som hade varit ute 120 minuter eller mer under en period på sju dagar. Vilket då av tidigare forskningsresultat skulle indikera att dessa deltagare i högre utsträckning skulle kunna ha en god hälsa och ett högre välbefinnande (White et al., 2019) jämfört med de deltagare som spenderat färre minuter i naturen. I teorin kan dessa naturminuter användas vid olika aktiviteter som vandring, kanotpaddling eller bergsklättring, något som också påverkar hälsan positivt (Norton & Watt, 2013; Mutz et al., 2019). I linje med ovan, vore det intressant att undersöka om det finns ett samband med minskad skärmtid bland deltagarna där som deltagarna i högre utsträckning spenderade tid i naturen, upptagna med fysiska aktiviteter. Om så är fallet bidrar även den minskade skärmtids-konsumtionen till ökad glädje bland deltagarna (Mutz et al., 2019).

Efter jämförelsen inom programmen mellan naturminuter under skoltid och under fritid identifierades en statistisk signifikant skillnad för deltagare som studerar yrkesförberedande program ($p < .003$). Detta resultat visar alltså på att det inte är någon slump att de yrkesförberedande deltagarna spenderar mer tid ute på sin fritid än under sin skoltid. En förklaring skulle kunna vara att valet av gymnasieutbildning är förknippat med ett fritidsintresse, vilket kan spegla deras val av yrkesförberedande program. Det blir därför troligt att denna elev också gör det utanför skoltid, men detta förutsätter att fritidsintresset utövas i naturmiljö.

6.1.2 I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande?

Resultatet för den andra forskningsfrågan visar att det finns en spridning inom deltagarna över vilket KASAM-poäng de slutligen fått, där mer än hälften av deltagarna uppger sig ha ett lågt KASAM. Simonsson et al. (2008) har studerat relationen mellan välbefinnande och psykosomatiska besvär hos 16 och 19 åringar. Deras resultat visar att majoriteten av deltagarna har ett lågt till medel välbefinnande, samt att en minoritet av deltagarna har ett högt välbefinnande. I likhet med Simonsson et al. (2008) tyder resultatet från denna studie på likvärdiga poäng, där 56,6 procent av deltagarna tillhör gruppen med lågt välbefinnande och 37,7 procent tillhör gruppen med medel välbefinnande, samt att det enbart är 5,7 procent som har ett högt välbefinnande. Till skillnad från Simonsson et al. (2008) visar resultatet i denna studie på en lägre genomsnittlig poäng för samtliga deltagare ($M=55,15$). Föreliggande studie kan inte fastställa den bakomliggande variabeln för detta resultat. Däremot skulle resultatet kunna bero på att denna studie har betydligt färre deltagare än Simonsson et al. (2008), samt att studierna har genomförts under två olika decennier.

Det är slående att resultatet från föreliggande studie visar att mer än hälften av deltagarna har ett lågt KASAM. Antonovsky (2005) menar att detta är individer som upplever olika situationer som stressfulla och ångestframkallande. Genom att ha låg tro om sig själv, att se sig själv som en olycksdrabbad person och känna sig orättvist behandlad, kan detta vara bidragande till att dessa individer påvisar psykosomatiska besvär i större utsträckning (Simonsson et al., 2008). Detta mående går att relatera till den ålder som deltagarna befinner sig i, det vill säga att de är på väg att lämna ungdomsåren för att ta sig an vuxenlivet. Denna övergång skulle kunna beskrivas som en period som för vissa upplevs som ångestframkallande, där viktiga beslut om framtiden ska fattas; högskolestudier eller inte, beslut om vilken arbetsplats och arbetsgivare, var individen vill bosätta sig etc. Antonovsky (2005) beskriver detta med att dessa personer har svårt att känna meningsfullhet i det de gör, vilket leder till att personerna inte har ett tydligt mål med situationen som bidrar till att de tenderar att ge upp. Detta påstående går i linje med Simonsson et al. (2008) som har redogjort för att personer med lågt välbefinnande i högre utsträckning påvisar psykosomatiska besvär än personer med högt välbefinnande.

För att en individ ska kunna möta yttre påfrestningar på ett konstruktivt sätt, behöver de känna motivation och meningsfullhet till situationen (Antonovsky, 2005). Detta kan ses som en beskrivning av individer med ett högt välbefinnande, eftersom dessa individer omvandlar

yttre påfrestningar till lärdomar och utmaningar där individen kommer ta sig an uppgifter utifrån att finna meningen i dem och där positiva resultat ses som välförtjänta för individen (Hanson, 2010; Antonovsky, 2005). Simonsson et al. (2008) redogör för att individer med högt välbefinnande tenderar att påvisa mindre psykosomatiska besvär än personer med lågt välbefinnande. Eftersom personer med högt välbefinnande har bättre förutsättningar att klara av utmanande situationer enligt Antonovsky (2005), kommer de kunna bibehålla sin hälsa och livslust även när de möter på motstånd. Resultatet från föreliggande studie visar att det är en minoritet av deltagarna som uppges ha högt KASAM. Detta tyder på att majoriteten av deltagarna har dålig beredskap för att kunna möta kravfyllda situationer (Antonovsky, 2005). För vidare studier inom ämnet kan det därför vara intressant att undersöka orsaken till att ungdomar mår som de mår; vad är det som gör att ungdomar har ett lågt KASAM och vad är det som gör att ungdomar har ett högt KASAM. Denna studie har inte haft för avsikt att undersöka orsakssamband och kan därför inte redogöra för detta.

6.1.3 Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?

Som presenterats i resultatet har nästan 80 procent av deltagarna inte spenderat någon tid i naturmiljö varken på sin fritid eller under sin skoltid, på sju dagar. Oavsett hur deltagarna har skattat sitt välbefinnande (låg, medel, hög KASAM), skiljer sig inte den genomsnittliga utevistelsen speciellt mycket mellan dessa grupper. Ingen av KASAM-grupperna uppnår ett genomsnitt >120 minuter i naturmiljö, det finns alltså ingen korrelation mellan deltagarnas välbefinnande och utevistelse. Snarlikt resultat ser vi också vid indelningen mellan programmen. Där den yrkesförberedande gruppen skattat sig i genomsnitt 55,19 KASAM poäng och högskoleförberedande 55,13, vilket räknas som låg KASAM. Grupperna uppnår inte heller ett genomsnitt >120 minuter i naturmiljö, även om det finns en större spridning över hur mycket tid de yrkesförberedande deltagarna spenderat i naturmiljö.

Resultatet av utevistelsen under skoltid inkluderar även själva skolundervisningen. Detta skulle kunna vara ett resultat av att vår studie genomfördes i slutet av november och vädret skulle kunna ha en viss påverkan. Samtidigt kan vi inte undgå att fundera över vilket ansvar skolan har, sett till elevernas välbefinnande. Om det är så som Piccininni et al. (2018) studie menar att regelbundna utomhusaktiviteter bidrar till minskad förekomst av psykosomatiska symtom. Om vi leker med tanken att dessa utomhusaktiviteter skulle kunna vara

läraaktiviteter/undervisning. Skulle det vara intressant att undersöka om elevers välbefinnande ökar om skolan schemalägger regelbundna läraaktiviteter utomhus, i naturmiljö.

Hälften av deltagarna uppger sig ha ett lågt KASAM, vilket förknippas med begreppet ohälsa. Personer med lågt KASAM känner ofta meningslöshet och ointresse inför utmanande situationer (Antonovsky, 2005). Kan utevistelse i naturen vara en sådan situation? Något som deltagarna upplever är meningslöst, kanske till trots att de vet att “att vara ute i naturen är bra för mig”, det är med denna typ av tankesätt deras hälsa och välbefinnande blir påverkat (Eriksson & Lindström, 2005). Med en dålig beredskap inför andra utmaningar så som uppgifter i skolan och svårigheter med att klara av skolgången. Borde skolans uppgift vara att rusta eleverna tillräckligt mycket så att de att klara av dessa utmaningar. Men istället är det just i denna uppgift som skolan visats sig ha brister, om snarare har bidragit till ett försämrat välmående bland unga (Folkhälsomyndigheten, 2018b).

Slutligen, de deltagare som har skattat ett högt KASAM har som presenterats, inte spenderat mer tid ute i naturen än övriga deltagare. Det som vi måste komma ihåg är att dessa deltagare endast består av tio personer, därför blir det svårt att generalisera föreliggande studies resultat (Hassmén & Hassmén, 2008). Men om de deltagare med högt KASAM inte är ute i naturen, vilka bakomliggande orsaker finns det då till att de skattar ett högt välbefinnande? Enligt Antonovsky (2005) använder människor olika verktyg för att skapa resurser att uppnå ett högre KASAM. Om vi då antar att naturminuter är ett utav dessa verktyg, kan till exempel fysisk aktivitet inomhus vara ett annat.

6.2 Metoddiskussion

För att kunna nå ut till gymnasieeleverna har kontakten och samarbetet med skolpersonalen på respektive skola varit till stor hjälp. Genom detta har vi besparat oss tid då vi inte behövde söka upp gymnasieeleverna själva, vilket förmodligen hade tagit längre tid samt att deltagarantalet troligen inte hade blivit lika stort. Av de skolor som valde att hjälpa till med att distribuera enkäten vidare, var det bara en skola som önskade att vi skulle komma ut och göra enkäten på plats tillsammans med eleverna. Om samtliga skolor hade tackat ja till detta förslag tror vi att svarsfrekvensen hade blivit högre, samt att det interna bortfallet hade minimerats om vi hade närvarat vid datainsamlingen. Vidare skulle detta tillvägagångssätt troligtvis leda till att fler deltagare besvarat enkäten, och då fått mer data att grunda analysen på.

Skolan som önskade att vi skulle genomföra enkäten på plats hade en ambition att enkäten skulle genomföras av nästan 100 elever. Dagen som genomförandet skulle ske fick skolan ett corona-utbrott, vilket medförde att vi inte kunde åka dit samt att enkäten endast nådde en tredjedel av den tänkta ursprungsgruppen eftersom alla elever inte kunde närvara.

Trots att svarsfrekvensen omfattades av 182 enkätsvar med ett internt bortfall på sju svar, var det enbart tre av 52 skolor som deltog i undersökning. Detta medför att studien har en låg extern validitet vilket innebär att vi endast kan uttala oss om den grupp som undersökts, i den specifika situationen som den undersökts i. Det går alltså inte att generalisera denna studies resultat på den totala populationen bland gymnasieelever inom Stockholms stad, eftersom deltagarantalet är för lågt (Hassmén & Hassmén, 2008).

De naturrelaterade frågorna är som tidigare nämnt egenformulerade. Dessa frågor har mätts till Cronbach's alpha på 0.67, vilket är något lågt och bidrar till att reliabiliteten kan ifrågasättas. För att öka reliabiliteten i dessa hade det varit klokt att pilottesta enkäten på en större målgrupp, detta för att säkerställa att enkätfrågorna samlar in den information som efterfrågas vilket troligen även skulle leda till ett minimerat internt bortfall. Vid ett nytt genomförande skulle frågorna kunna vara riktade mot antalet minuter i stället för antalet tillfällen, samt att svarsalternativen är bundna till att enbart kunna skriva siffror och inget annat. Denna ändring skulle troligen bidra till att vi skulle få en större förståelse över i hur stor utsträckning eleverna spenderar sin tid i olika utevistelser, där vi skulle kunna undersöka utevistelse på skoltid och fritid på ett djupare plan.

Vidare studerar de naturrelaterade frågorna utevistelse under de senaste sju dagarna. Eftersom datainsamlingen skedde under novembermånad, är det därför möjligt att tro att enkätsvaren skulle kunna se annorlunda ut om undersökningen hade genomförts under vår/sommar/sensommar. Frågorna skulle även kunna formuleras mot en längre period, t.ex. den senaste månaden. Detta skulle bidra till en större överblick, men det skulle även kräva mer tydlighet i frågeställningar om antalet timmar spenderat utomhus i naturen.

Användandet av en befintlig enkät med hög inre reliabilitet har sparat oss tid (Patel & Davidson, 2011). *SOC-13* finns översatt till svenska vilket medför att ingen översättning samt back-translate har behövts genomföras, vilket stärker reliabiliteten i föreliggande studie eftersom vi använt oss av en originalenkät (Patel & Davidson, 2011). Det gör att det finns

tydliga riktlinjer om hur resultatet ska beräknas för vilket KASAM varje elev har. Detta gör det enkelt att replikera studien och använda samma version i framtida forskning.

Användningen av webbenkäten via Google Formulär gjorde det svårt för oss att standardisera svarsalternativen, vilket gav utrymme för deltagarna att fylla i valfri text oavsett om vi formulerade önskan på hur svaren skulle genomföras. Detta är något som är utanför vår kontroll men försvårade databearbetningen eftersom vissa svar blev tolkningsbara vilket gjorde att vi inte kunde använda oss av dessa.

6.3 Slutsatser

Att spendera tid i naturen under sin skoltid varierar mellan deltagarna, där de flesta är ute mindre än 120 minuter under en vecka och att mer än hälften av deltagarna spenderar noll minuter i naturen under samma tidsperiod. Till skillnad från skoltid kan vi se att det är fler deltagare som spenderar tid ute i naturen under sin fritid, men att majoriteten spenderar mindre än 120 minuter i naturen under samma tidsintervall. Resultatet visar även att det finns en statistisk signifikant skillnad inom yrkesförberedande program avseende naturminuter under skoltid och under fritid.

Samtidigt som majoriteten av deltagarna spenderar väldigt lite tid i naturen, har ett stort deltagarantal ett lågt välbefinnande. Studien kan redogöra för att ett lågt välbefinnande är mer förekommande bland deltagarna, där drygt hälften har skattat sitt välbefinnande till lågt, och nästan 40 procent skattar sitt välbefinnande till medel.

Slutligen har föreliggande studie inte kunnat redogöra för att det finns en korrelation mellan naturvistelse och välbefinnande.

6.4 Vidare forskning

Studien har haft för avsikt att studera sambandet mellan välbefinnande och naturvistelse hos gymnasieelever. Det resultat som har presenterats kan ligga till grund för vidare forskning inom området, med ett fokus på naturvistelse som en orsak till gymnasieelevers välbefinnande. Utifrån en sådan studie som påvisar att naturvistelse kan vara en bidragande faktor till välbefinnande, skulle skolor kunna ta ett större ansvar för att förebygga elevers psykiska hälsa genom att prioritera undervisning utomhus oavsett ämne. Vidare finns

utrymme för att studera naturvistelse i skolmiljö på ett djupare plan. Konkret skulle detta kunna innebära att eleverna får anteckna varje gång de befinner sig i naturmiljöer, samt under hur lång tid. Detta resultat skulle sedan kunna analyseras i förhållande till elevers prestation och/eller koncentration, vilket skulle kunna resultera i att fler skolor och lärare väljer att kombinera utevistelse i samband med kunskapsinhämtning. Därigenom kan undervisning i naturmiljöer vara den nya arena för klassrummet.

Käll- och litteraturförteckning

Andreasson, J., & Johansson, T. (2020). *Vetenskapsteori: grunder och tillämpning*. Lund: Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2 uppl.). Stockholm: Natur och kultur.

Berntson, E., Bernhard-Oettel, C., Hellgren, J., Näswall, K., & Sverker, M. (2016). *Enkätmetodik*. Stockholm: Natur & kultur.

Bremberg, S., & Dalman, C. (2015). *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd: en kunskapsöversikt*. Stockholm: Forte.

Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: a meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychol Bull*, *145*(4), 410–429.

<https://doi.org/10.1037/bul0000138>

Edling, C., & Hedström, P. (2003). *Kvantitativa metoder: grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare*. Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *J Epidemiol Community Health*, *59*, 460–466.

<http://dx.doi.org/10.1136/jech.2003.018085>

Folkhälsomyndigheten. (25 november 2020). *Nationella folkhälsoenkäten – Hälsa på lika villkor*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-vara-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>

Folkhälsomyndigheten. (2018a). *Friluftslivets betydelse för människors hälsa och välbefinnande*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten

Folkhälsomyndigheten. (2018b). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Gymnastik- och idrottshögskolan. (11 oktober 2021). *Personuppgiftsbehandling vid uppsatser*. <https://www.gih.se/uppsats/gdpr>

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan*. Hämtad 29 november från https://www.gih.se/Global/6_bibliotek/skriva-och-referera/Uppsatsguiden-v8.3-2020.pdf

Hellström, O. (1993). The importance of a holistic concept of health for health care. Examples from the clinic. *Theoretical medicine, 14*, 325-342. <https://doi.org/10.1007/BF00996340>

Inglehart, R., Haerpfer, C., Moreno, A., Welzel, C., Kizilova, K., Diez-Medrano, J., Lagos, M., Norris, P., Ponarin, E., & Puranen, B. (2018). World Values Survey: Round Six – Country-Pooled Datafile. *JD Systems Institute*.
<https://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV6.jsp>

Lisberg Jensen, E. (2008). *Gå ut min själ: forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Medin, J., & Alexandersson, K. (2000). *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande - en litteraturstudie* (1:a uppl). Stockholm: Studentlitteratur AB.

Mutz, M., Müller, J., & Göring, A. (2019). Outdoor adventures and adolescents' mental health: daily screen time as a moderator of changes. *Journal of adventure education and outdoor learning, 19*(1), 56-66. <https://doi.org/10.1080/14729679.2018.1507830>

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2017). *Ung i dag 2017 - En fördjupad studie av ungas levnadsvillkor*. Stockholm: Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

Nordenfelt, L. (2004). *Livskvalitet och hälsa - Teori och kritik* (2a uppl.). Linköping: Linköpings Universitet.

Nordenfelt, L. (1995). Om holistiska hälsoteorier. I K. Klockars & B. Österman (Red.), *Begrepp om hälsa - filosofiska och etiska perspektiv på livskvalitet, hälsa och vård*. Stockholm: Liber Utbildning AB (29-42)

Norton, C. L., & Watt, T. T. (2013). Exploring the Impact of a Wilderness-Based Positive Youth Development Program for Urban Youth. *Journal of Experiential Education*, 37(4), 335-350. <https://doi.org/10.1177/1053825913503113>

OECD. (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. Paris: OECD Publishing <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur

Piccininni, C., Michaelson, V., Janssen, I., & Pickett, W. (2018). Outdoor play and nature connectedness as potential correlates of internalized mental health symptoms among Canadian adolescents. *Preventive Medicine*, 122, 168-175. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.04.020>

Rose, L., Williams, I. R., Olsson, C. A., & Allen, N. B. (2018). Promoting Adolescent Health and Well-Being Through Outdoor Youth Programs: Results From a Multisite Australian Study. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(1), 33-51. <https://doi.org/10.18666/JOREL-2018-V10-I1-8087>

Simonsson, B., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Diwan, V. K. (2008). Psychosomatic complaints and sense of coherence among adolescents in a county in Sweden: a cross-sectional school survey. *BioPsychoSocial Medicine*, 2(4), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-2-4>

Statistiska centralbyrån. (2021). *Undersökning av levnadsförhållanden (ULF/SILC)*. Stockholm: Statistiska centralbyrån

Stockholms stad. (08 november 2021). *Hitta gymnasieskola*. <https://gymnasieskola.stockholm/hitta-gymnasieskola/>

Utredningen om ungdomars psykiska hälsa. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder* (SOU 2006:77). Stockholm: Fritze.

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2006/08/sou-200677/>

Verheij, A. R., Maas, J., Groenewegen, P. P., Vries, S., & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation?. *J Epidemiol Community Health, 60*, 587–592. doi: 10.1136/jech.2005.043125

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports, 9*(7730) 1-11.

<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Bilagor

Bilaga 1 - Litteraturundersökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien var att studera sambandet mellan välbefinnande och mängden naturvistelse hos elever på högskoleförberedande- och yrkesförberedande program på gymnasiet. 1) Hur mycket tid under en period på sju dagar spenderar gymnasieelever ute i naturen? 2) I vilken grad skattar gymnasieelever sitt välbefinnande? 3) Finns det ett samband mellan mängden naturvistelse och välbefinnande hos gymnasieelever?

Vilka sökord har du använt?

Svenska: psykiskt välbefinnande eller psykisk hälsa eller psykiskt välbefinnande eller livskvalité, ungdomar eller tonåringar eller unga vuxna eller tonåringar eller ungdomar eller studerande eller tonåren, utomhus eller natur, psykisk ohälsa-Sverige

Engelska: psychological well-being or mental health or psychological wellbeing or quality of life, adolescents or teenagers or young adults or teen or youth or student or adolescence, outdoor or nature, mental illness - Sweden

Var har du sökt?

Discovery - Google scholar – Ebsco

Sökningar som gav relevant resultat

psychological well-being or mental health or psychological wellbeing or quality of life, adolescents or teenagers or young adults or teen or youth or student or adolescence, outdoor or nature, ohälsa-Sverige

Kommentarer

Att hitta artiklar inom välbefinnande och naturvistelse baserade på ungdomar har varit lätt. Artiklar som har använts har främst hittats genom referenslistor på sökta review-artiklar.

Bilaga 2 - Enkätformulär

Del 1: Nedan följer frågor som berör bakgrundsinformation om dig, t.ex. vilken könstillhörighet du har och vilket år på gymnasiet du går

1. Kön
 - a. Kvinna
 - b. Man
 - c. Icke binär
 - d. Annat/vill ej uppge

2. Vilket år på gymnasiet går du?
 - a. År 1
 - b. År 2
 - c. År 3

3. Vilket program går du?
 - a. Yrkesförberedande
 - b. Högskoleförberedande

Del 2: Nedan följer frågor om hur ofta under en skoldag som du är ute i naturen. När vi skriver "naturen" menar vi grönområden, parker, sjö och hav, öppet landskap. Det är därför viktigt att du har dessa i tanken när du läser frågorna nedan.

1. Under dina senaste 7 skoldagar, hur många tillfällen har du tillbringat din rast ute i naturen? Svara i siffror (exempel: 10).

2. Under dina senaste 7 skoldagar, hur många tillfällen har du varit ute i naturen i mer än 15 minuter? Svara i siffror (exempel: 10).

3. Under dina senaste 7 skoldagar, hur många tillfällen har du haft undervisning utomhus? Svara i siffror (exempel: 10).

4. På din fritid utanför skolan, hur många tillfällen de senaste 7 dagarna har du i snitt per dag spenderat din tid i naturen i mer än 15 minuter?

Bilaga 3 - Samtyckesblankett

Hej, och tack för att DU har öppnat detta formulär!

Vi heter Hanna och Matilda och är två studenter som studerar vårt sista år på ämneslärarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Under höstterminen skriver vi vårt examensarbete, och vi hoppas att just du vill delta i vår enkätundersökning.

Syftet med studien är att studera sambandet mellan välbefinnande och mängden naturvistelse hos elever på högskoleförberedande- och yrkesförberedande program på gymnasiet.

För att delta i studien behöver du ha fyllt 15 år under 2021.

- Ditt deltagande i undersökningen är frivilligt, och du kan när som helst välja att avbryta undersökningen utan att ange någon orsak till detta.
- Du som deltagare kommer att vara anonym. Resultatet kommer att presenteras på gruppnivå vilket gör att det inte kommer gå att dra kopplingar till dig som person.
- Den information som samlas in kommer endast att användas till studiens ändamål, och insamlade uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR-lagen.

Du har under studiens gång rätt till att ställa frågor och få dessa besvarade.

Du kan därför kontakta oss på:

hanna.eriksson@student.gih.se

matilda.ericsson@student.gih.se

bengt.larsson@gih.se (handledare)

Tack på förhand och stort lycka till!

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information

- Ja, jag godkänner mitt deltagande