



**Elevens närhet och vistelse i
naturområden kopplat till känsla
av sammanhang**

- En kvantitativ studie

Philip Lindbom & Elias Wallmon

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete avancerad nivå 93:2023

Ämneslärarprogrammet: 2018–2024

Handledare: Kerstin Hamrin

Examinator: Susanne Johansson



Students' proximity to and time spent in natural areas related to sense of coherence

- A quantitative study

Philip Lindbom & Elias Wallmon

The Swedish School of Sports and Health Sciences (GIH)

Master Degree Project 93:2023

Teacher Education Program: 2018–2024

Supervisor: Kerstin Hamrin

Examiner: Susanne Johansson

Sammanfattning

Bakgrund: Det finns flera studier som pekar på att det finns positiva hälsoeffekter på individers hälsa beroende på hur ofta de vistas i eller hur nära de har till naturområdena.

Syfte: Syftet med denna studie var att ta reda på elevers generella känsla av sammanhang (KASAM) samt hur ofta de vistas i olika typer av naturområden. Studien ämnar också ta reda på elevers upplevda KASAM-värde i relation till hur nära de har till olika naturområden samt hur ofta de besöker dessa.

Hypoteser: Fyra olika hypoteser undersöktes. Hypotes 1 var att gymnasieelever har en känsla av sammanhang som motsvarar medel. Hypotes 2 var att gymnasieelever vistas mer i naturområden om de har nära till dessa. Hypotes 3 var att elever som vistas oftare i naturområden har en högre känsla av sammanhang. Hypotes 4 var att elever som har närmare till naturområden har en högre känsla av sammanhang.

Metod: Studien har genomförts som en kvantitativ enkätstudie. Enkäterna genomfördes vid olika gymnasieskolor i Stockholms län. Totalt deltog 100 elever i studien. Enkäterna samlades in i den digitala plattformen Office Forms och analyserades därefter i statistikprogrammet SPSS. Därefter testades signifikansen av de samband som undersöktes genom Spearmans rangkorrelation.

Resultat: Generellt sett så visade studien att gymnasieelever i Stockholms län har en låg KASAM. Utöver det visade resultaten också två signifikanta samband. De elever som vistades ofta vid stränder, hav eller sjöar hade generellt sett en högre KASAM. Resultatet visade också att de elever som vistades ofta i kategorin "annan typ av grönområde" hade också generellt sett en högre KASAM

Slutsats: Gymnasieelever i Stockholms län har generellt sett en låg KASAM. Det går också att dra slutsatser om att vistelse vid vatten kan ha en positiv påverkan på ungdomars känsla av sammanhang.

Nyckelord: *Känsla av sammanhang, naturvistelse, naturområden, gymnasieelever, Stockholms län*

Abstract

Background: There are several studies that indicate that there are positive health effects on the individual's health depending on how often they spend time in or how close they are living to natural areas.

Purpose: The purpose of this study was to find out about students general sense of coherence (SOC) and how often they spend time in different types of natural areas. This study also intends to investigate students' sense of coherence in relation to how close they live to different natural areas and how often they visit them.

Hypotheses: Four different hypotheses were investigated. Hypothesis 1 was that high school students have a medium high sense of coherence. Hypothesis 2 was that high school students spend more time in natural areas if they live close to them. Hypothesis 3 was that students who spend more time in natural areas have a higher sense of coherence. Hypothesis 4 was that students who are closer to natural areas have a higher sense of coherence.

Method: The study has been conducted as a quantitative survey study. The surveys were conducted at a couple of different schools in Stockholm County. A total of 100 students participated. The surveys were collected through the digital platform Office Forms and thereafter analyzed in the statistical program SPSS. The significance of the correlations was tested through Spearman's rho.

Results: The study showed that students in Stockholm county generally have a low SOC. The results also showed two significant relationships. The students who often visited beaches, seas or lakes generally had a higher SOC. The results also showed that the students who often visited what's described as "other type of green area" also generally had a higher SOC.

Conclusion: High school students in Stockholm County generally have a low SOC. It is also possible to draw conclusions that being by the water can have a positive impact on young people's sense of coherence.

Keywords: *Sense of coherence, stay in nature, natural areas, high school students, Stockholm County*

Innehållsförteckning

1. Introduktion.....	1
1.1 Begreppsdefinition.....	2
1.1.1 Naturvistelse.....	2
1.1.2 Elevernas Naturvistelse.....	2
1.1.3 Vad som i denna studie inte definieras som naturvistelse.....	3
2 Syfte och hypoteser.....	3
2.1 Hypotes 1.....	4
2.2 Hypotes 2.....	4
2.3 Hypotes 3.....	4
2.4 Hypotes 4.....	5
3 Kunskapsöversikt.....	5
4 Teoretiskt ramverk.....	9
5 Metod.....	12
5.1 Forskningsdesign.....	12
5.2 Urval.....	12
5.3 Datainsamling.....	13
5.4 Databearbetning.....	14
5.5 Forskningsetik.....	15
5.6 Validitet och reliabilitet.....	15
6 Resultatredovisning.....	17
6.1 Gymnasieelevers upplevda KASAM.....	17
6.2 Gymnasieelevers frekvens av vistelse i grönområden.....	18
6.3 Gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang kopplat till hur ofta de vistas i naturmiljöer.....	18
6.4 Gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang kopplat till hur nära de har till olika naturmiljöer.....	22
7 Diskussion.....	25
7.1 Sammanställning av hypotes 1.....	25
7.2 Sammanställning av hypotes 2.....	25
7.3 Sammanställning av hypotes 3.....	26
7.4 Sammanställning av hypotes 4.....	27
7.5 Metoddiskussion.....	27
7.6 Framtida forskning.....	28
7.7 Slutsats.....	28
Referenser.....	30

Bilagor

Bilaga 1. Informationsbrev.....	35
Bilaga 2. Samtyckesformulär.....	36
Bilaga 3. Enkät.....	37

1. Introduktion

Denna studie ämnar undersöka elevers känsla av sammanhang (KASAM) i relation till hur nära de har till olika naturområden samt hur ofta de besöker dessa. För den kommande yrkesprofessionen som idrottslärare är det viktigt att få insikter i hur friluftsförande aktiviteter och vistelse i naturen påverkar elevers psykiska och sociala hälsa. I denna studie har det salutogena perspektivet på hälsa fått en central roll. Detta perspektiv grundar sig på teorier av Aaron Antonovsky (2005). Antonovsky myntade begreppet KASAM som är ett sätt att beskriva en individs psykosociala hälsa. Detta begrepp innefattar en människas förståelse av sin omvärld utifrån de tre aspekterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (Antonovsky, 2005). Om en individ i hög grad upplever sin tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull har individen en hög KASAM och vice versa. Samtidigt är det inte så lätt som att det går att säga att vissa individer har hög KASAM och vissa har låg KASAM, utan detta kan snarare beskrivas som ett spektrum.

Sverige är ett land med goda naturtillgångar. Sett till procent av landytan är det Europas näst mest skogrika land, efter Finland (Skogskunskap, 2023). Trots detta visar ett flertal källor, bland annat Naturvårdsverket, Riksdagen samt Skolverket, en oroväckande prognos gällande den bristande friluftsvksamheten som finns i svenska skolor (Stighäll, u.å.) (Riksdagen, 2021) (Skolverket, 2023). Dessutom har både stillasittandet och den psykiska ohälsan bland elever ökat. Ovan nämnda aktörer menar att det går att urskilja en tydlig negativ trend. Denna negativa trend är också den främsta motiveringen som ges till varför dessa aktörer ställer sig bakom ett rikt friluftsliv i skolan. Barn och unga tillbringar i nuläget runt 70 procent av sin vakna tid stillasittande. Bara en femtedel av skoleleverna är fysiskt aktiva i förhållande till Folkhälsomyndighetens rekommendationer om minst en timme fysisk aktivitet om dagen. Denna samhällstrend är oroväckande och kan leda till allvarliga konsekvenser i form av ett samhälle med fler människor som utvecklar fysiska såväl som psykiska sjukdomar. Folkhälsomyndigheten (2023) menar att ett rikt friluftsliv i skolan skulle bidra med att minska risken för en sådan utveckling. Detta skulle kunna förbättra elevers psykiska hälsa och på sikt vända den negativa hälsospiral som går att urskilja i dagsläget. Utifrån tidigare forskning finns det flera studier som visar att det finns flera positiva effekter på individens hälsa beroende på hur ofta eller hur nära de har till naturområdena. I en studie skriven av Korpela et al. (2014) hittades ett positivt samband mellan utevistelse och emotionellt välmående, i form av att de som vistas oftare i naturområden generellt sett hade ett högre

välbefinnande. I en annan studie av van der Berg et al. (2016) undersökte de deltagandes frekvens av naturvistelse i relation till deras upplevda mentala hälsa. Resultaten visade att deltagarna som spenderade mer tid i naturområden upplevde en bättre mental hälsa jämfört med de som spenderade mindre tid i dessa naturområden (van der Berg et al., 2016). Med anledning av allt detta har vi valt att skriva vår studie om det möjliga sambandet mellan hälsa (utifrån KASAM) och utevistelse hos gymnasieelever. Detta är i högsta grad relevant för vår kommande yrkesroll eftersom både hälsa och utevistelse (i form av friluftsliv) utgör viktiga delar av ämnet idrott och hälsa. Vår studie kan därmed bidra till att ge en inblick i elevers hälsa och friluftsvanor.

1.1 Begreppsdefinition

1.1.1 Naturvistelse

Vad som kan betraktas som naturupplevelser är i viss mån subjektivt och kan tolkas på olika sätt. För att förebygga eventuell tolkningsproblematik för studiens förståelse har vi i detta fall valt att definiera naturvistelse som att aktivt söka sig till aktiviteter som görs i naturområden på fritiden. Med detta menas att eleverna gör ett aktivt val att spendera sin tid inom dessa områden. Med naturområden avser vi miljöer som är omgivna av grönska, skogspartier, vatten och så vidare. Tydliga exempel på sådana områden är naturreservat och nationalparker som enligt lagstiftning är skyddad mark och till stor del opåverkad av mänsklig exploatering (Naturvårdsverket, 2006). I denna studie inkluderas de vanligaste typerna av grönområden, det vill säga skogar, parker, stränder, sjöar och hav, men i enkäten, som beskrivs mer grundligt i avsnitt 5.8 i denna studie, inkluderas även ett till alternativ som benämns som "annan typ av grönområde". Där får eleverna själva tolka vad för typ av område detta kan vara.

1.1.2 Elevernas naturvistelser

Elevernas vistelser i naturområdena syftar i det här fallet till hur ofta de aktivt söker sig till naturupplevelser på sin fritid samt hur långt avstånd eleverna har till dessa områden. Exempel på naturvistelser i denna studie kan handla om organiserade och oorganiserade naturmöten. För att naturvistelser ska kunna klassas som organiserade finns det tre avgörande faktorer. Dessa tre faktorer är plats, tid och aktivitet. Enligt Naturvårdsverkets definition av organiserade naturvistelser är den gemensamma nämnaren att det som betraktas som organiserat alltid ska utövas någonstans ute i landskapet med fokusområde naturupplevelse.

Vidare ska platsen och tiden för dessa aktiviteter vara planerade. Dessa förutsättningar avgör vilka hänsyn samt vilka förutsättningar som man måste som individ anpassas till för det enskilda arrangemanget (Naturvårdsverket, 2023).

Exempel på organiserade naturvistelser för eleverna till denna studie kan handla om att eleven är medlem inom någon form av föreningsidrott eller annan verksamhet som utför aktiviteter inom naturområden. Här kan det röra sig om allt från någon enstaka gång om året till flera gånger i veckan. Det kan exempelvis handla om att man sysslar med scouterna, orientering, paddla kanot, gör yoga eller någon annan form av sysselsättning där eleven blir tvungen att anpassa sin tillvaro till en given grupp, plats, tid samt sysselsättning inom ett naturområde.

Oorganiserad naturvistelse handlar däremot om att man aktivt söker sig till naturupplevelser utan att vara engagerad i någon förening eller behöva ta hänsyn till diverse grupp, tider som samlingspunkter för att få påbörja aktiviteten. I denna studie kan ett sådant utfall handla om att eleven inte är medlem i någon form av förening som sysslar med aktiviteter inom ett naturområde men ändå frivilligt har valt att röra sig inom olika naturområden. Exempel på sådana frivilliga aktiviteter kan vara att ta en skogspromenad med sin hund eller att vandra i naturen med kompisar. Oavsett anledning ska naturmötet innefatta ett individuellt värde för eleven som är den väsentliga grundfaktorn till naturupplevelsen (Naturvårdsverket, 2023).

1.1.3 Vad som i denna studie inte definieras som naturvistelser

Elevernas frekvens av naturmöten definieras som antingen som organiserad eller oorganiserad naturvistelse. För båda dessa former krävs det att eleven frivilligt valt att spendera sin tid inom naturområdet. Det som däremot inte räknas till denna studie som naturvistelser handlar om tillfällen när eleven rör sig inom naturområden utan att ha ett avsiktligt mål för detta. Exempel på när detta skulle kunna inträffa är om en elev som på väg till skolan tvingas gå igenom ett skogsparti för att komma fram eller om det är en obligatorisk idrottslektion där eleven tvingas vara inom ett naturområde. Även om eleven väljer att ta en genväg genom ett naturområde för att komma fram så räknas det inte som naturvistelse för denna studie. Med detta i åtanke vill vi noga poängtera att elevernas frekvens av att befinna sig inom naturområden handlar om att eleverna frivilligt sökt sig till naturen som en slutdestination för fortsatt aktivitet.

2. Syfte och hypoteser

Studiens syfte är att ta reda på gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang. Vidare vill vi också ta reda på hur ofta gymnasieelever i Stockholms län vistas i olika typer av naturområden. Utifrån detta ämnar vi även undersöka huruvida det föreligger ett samband mellan gymnasieelevers frekvens av friluftsförande aktiviteter i naturen i relation till deras upplevda känsla av sammanhang. Det vill säga om de elever som vistas oftare i naturmiljöer upplever en högre grad av KASAM eller vice versa. Slutligen vill vi även undersöka om närhet till olika typer av naturområden har betydelse för elevernas känsla av sammanhang.

2.1 Hypotes 1

I en rikstäckande studie undersökte Kristersson och Öhlund (2005) svenska gymnasieelevers KASAM. I denna studie undersöktes fyra olika elevgrupper. Tre av dessa upplevde att de hade ett medelhögt KASAM medan en grupp upplevde ett KASAM-värde som motsvarar lågt. Detta mönster, det vill säga att majoriteten av de elevgrupper som undersöktes upplevde en medelhög KASAM, hittades även i en studie av Axelsson (2005). Detta tyder på att gymnasieelever generellt sett har en medelhög KASAM (enligt den mätmetod vi använder och som beskrivs mer utförligt i avsnitt 5.9). Med detta blir vår hypotes att gymnasieelever i Stockholms län generellt sett har en medelhög KASAM. I och med att dessa studier gjordes för snart 20 år sedan finns det dock en risk att läget har förändrats.

2.2 Hypotes 2

Enligt en studie av Backman (2004) visade det sig att bland elever i årskurs 9 var det cirka 58% som hade vandrat i naturen det senaste året. Detta visade sig vara den vanligaste friluftaktiviteten då den inte kräver några resurser. I en annan studie av Larson et al. (2019) kunde man se att det fanns ett samband mellan ungdomars naturvistelse i relation till om de bor på landsbygden eller i stadsmiljö. Resultatet visade att de som bodde på landsbygden vistades utomhus oftare än de som bodde i stadsmiljö. Med detta blir vår hypotes att gymnasieelever som bor närmare till diverse naturområden vistas även mera i dessa områden än exempelvis elever som har längre avstånd.

2.3 Hypotes 3

Tidigare forskning har visat på flera studier som drar paralleller mellan naturvistelse och psykiskt välmående (Schantz, 2011, Sandell & Fredman, 2013, van der Berg et al., 2016). I flera vetenskapliga studier har man sett att naturvistelser leder till ökat välbefinnande på flera

sätt. Enligt Schreuder et al. (2014) kunde man se en ökning av elevers känsla av sammanhang när elevernas undervisning skedde utomhus och med fokus på upplevelser. Vår hypotes blir således att gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang kommer att vara högre hos elever som vistas oftare i naturområden jämfört med elever som vistas i dessa områden mer sällan.

2.4 Hypotes 4

Sandell och Fredmans (2013) studie har visat att närhet till naturområden har en stor betydelse för människors självskattade hälsa. Enligt denna studie skulle deltagarnas upplevda välmående försämrats med ca 30% utan denna närhet. I Boman et al. (2013) studie kan man se att individer oftast vistas i närliggande naturområden på vardagar under kortare perioder. Individer spenderar inte lika mycket tid i naturområden längre bort från hemmet på vardagar, utan det sker främst på helger eller under längre ledigheter. Med anledning av detta tror vi att det kan finnas ett samband mellan närhet till naturmiljöer och elevernas känsla av sammanhang. Vi tror att eleverna som bor närmare naturmiljöer kommer ha en högre känsla av sammanhang samtidigt som de elever som bor längre från naturområdena kommer ha en lägre känsla av sammanhang.

3. Kunskapsöversikt

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning som gjorts inom olika områden som är relevanta för vår studie. Studierna som presenteras handlar om naturvistelse, närhet till natur samt känsla av sammanhang. Vissa av studierna undersöker också samband mellan dessa variabler. Det finns också några av studierna som undersöker samband mellan psykiskt välbefinnande och hur ofta individer besöker olika naturområden samt hur nära individer har till olika typer av naturområden. Vi har med dessa på grund av att psykisk hälsa är en central del av KASAM-begreppet.

Tillgängligheten till naturvistelser för en individ kan variera beroende på var i landet individen är bosatt. Större delen av Sveriges befolkning bor i tätorter (ca 80%). I dessa tätorter är det inte givet att invånarna har nära till naturen. Även om det ofta finns naturmiljöer i närheten av tätorterna ser den annorlunda ut i olika delar av landet. Individen kan uppleva naturupplevelser i vardagen, på helgerna och på semestern. I vardagen är naturvistelserna oftast i en närliggande miljö som bedrivs under en kortare tidsperiod medan

individerna oftast vistas längre ute i naturen på helgen och i många fall bedrivs vistelsen en längre bit bort från hemmet (Boman et al., 2013).

Under helger och längre ledigheter söker människor i de flesta fall efter avkoppling eller social samvaro när de befinner sig ute i naturen (Sandell & Fredman, 2013). Naturvistelser i vardagen har visat sig vara mer kopplade till fysisk aktivitet. Resultatet av Sandells och Fredmans (2013) studie visar att människors självskattade hälsa skulle sjunka med ca 30% om de inte hade nära tillgång till naturen. Forskning pekar på att vistelser i naturen kan leda till positiva känslor och minskad ångest, oro och stress. Detta tyder på att det finns en stark koppling mellan natur och hälsa. Enligt Grahn och Stigsdotter (2003) är tillgängligheten av grönområden av stor betydelse för individen. De fann i sin studie ett positivt samband mellan individers psykiska hälsa och vistelse i grönområden.

Schreuder et al. (2014) tittade i sin undersökning närmare på gårdar där man bedriver ungdomsvårdsverksamhet i Nederländerna. Det som var gemensamt för dessa gårdar var att de fokuserade på upplevelsebaserat lärande utomhus. Här gick det att se en tydlig förbättring av deltagarnas känsla av sammanhang, både vad gäller meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Kronsted Lund et al. (2022) fann också att individers känsla av sammanhang kunde förbättras genom att paddla havskajak. De beskriver detta som en aktivitet som både kan vara spännande och rofylld.

I Sverige är det många som är medvetna och övertygade om att naturen har positiva effekter på deras hälsa. De flesta anser dessutom att naturen är en essentiell källa till ökad livskvalitet. Schantz (2011) talar om en kinestetisk dimension av landskapet. Människan upplever primärt landskapet genom synen men har en förmåga att översätta synintrycket till ett fysiskt intryck. Människan kan på så sätt uppleva landskapet och dess olika former. Han nämner även att människan kan uppleva naturen på ett annorlunda sätt om man har kunskaper om den respektive om man inte har det. Har individen kunskaper om landskapet, naturen och dess kulturella historia kan individen också få en starkare relation till naturen. Baker (2005) tar också upp detta fenomen och benämner det som "landfullness".

Buchecker & Degenhardt (2015) undersökte i sin studie huruvida regelbundna utomhusaktiviteter i stadsnära grönområden hade långsiktiga positiva psykologiska effekter på individer. Resultatet visade att regelbunden vistelse i stadsnära grönområden hade en

signifikant positiv påverkan på deltagarnas psykologiska motstånd, även om denna påverkan var ganska marginell. Korpela et al. (2014) fann i sin studie ett liknande samband. Denna studie gjordes i Finland och de deltagande befann sig i åldersspannet 15–74 år. Här undersöktes deltagarnas frekvens av naturbaserad rekreation i relation till deras emotionella välmående. Resultatet visade att ett signifikant samband förelåg mellan dessa aspekter. Zhang et al. (2014) fann också ett positivt samband mellan känslan av samhörighet med naturen och livstillfredsställelse samt självförtroende. Dock förutsätter detta att individen uppfattar naturen som vacker.

I en studie av van der Berg et al. (2016). undersöktes hur frekvens av vistelse i grönområden påverkade deltagarnas mentala hälsa och livskraftighet. Resultatet visade ett positivt samband mellan dessa variabler. Något som även vägdes in i undersökningen var utbildningsnivå och erfarenheter av naturvistelse som barn. Här visade det sig att vistelse i grönområden hade en starkare påverkan på mental hälsa och livskraftighet hos individer med lägre utbildningsnivå samt individer som spenderat mindre tid i naturen som barn (van der Berg et al., 2016). I sin systematiska undersökning fann även Zhang et al. (2020) positiva samband mellan vistelser i grönområden och mental hälsa. Vissa av studierna som undersöktes pekade också på att aspekter som demografi och socioekonomiska faktorer är av betydelse. Exempelvis genom att personer med låg socioekonomisk status i många fall har sämre mental hälsa jämfört med personer med hög socioekonomisk status samt att områden med låg socioekonomisk status inte har samma kvalitet på närliggande grönområden (Zhang et al., 2020).

Backman (2004) undersökte i sin rapport friluftsvanor bland elever i årskurs 9. Här studerades vilka typer av friluftaktiviteter eleverna hade provat det senaste året, både på fritiden och inom skolans ramar. Det visade sig att ju mindre utrustning som krävdes desto fler elever hade provat aktiviteten på fritiden, vilket antyder att det kan finnas en socioekonomisk aspekt i frågan. Den vanligaste aktiviteten var vandring i naturen, vilket 58% hade gjort på fritiden. I skolan var det dock orientering och skridskoåkning som var de dominerande friluftaktiviteterna (Backman, 2004). Det verkar också som att närhet till naturen är en viktig faktor till hur mycket tid en individ spenderar utomhus. Matz et al. (2015) fann bland annat att individer bosatta på landsbygden generellt sett spenderade mer tid utomhus än individer bosatta i stadsområden. Detta samband förelåg oavsett ålder på deltagarna, men i olika grad. En studie av Larson et al. (2019) visar även på en positiv trend bland ungdomar från landsbygden i South Carolina, USA. Där spenderade ca 40% av de

deltagande två timmar eller mer utomhus per dag. Detta tyder på att ungdomar på landsbygden vistas i naturen mer frekvent än ungdomar i stadsmiljö.

I en rikstäckande dansk undersökning om användningen av grönområden för personer med rörelsehinder visade att deltagarna med rörelsehinder besökte grönområden mer sällan än deltagarna som inte hade rörelsehinder. Besöksfrekvensen var relaterad till deltagarnas hälsorelaterade livskvalitet, att människor som har korta avstånd som motsvarar mindre än 1 km från de närmaste grönområden besöker naturområden mer frekvent än människor som är bosatta mer än 1 km från närmaste naturområde. I relation till allt detta så redogör studien för att vistelser inom grönområden bidrar till en bättre hälsa som är relaterad till livskvalitet (Stigsdotter et al., 2010).

I en internationell europeisk studie av Annerstedt van den Bosch et al. (2016) var syftet att utveckla och testa en grönområdeindikator som mäter folkhälsa i städerna. Resultatet av denna mätmetod visade att den reala markytan gällande storleken på grönområden i relation till människans avstånd till naturområdet har en påverkande effekt på människors hälsa. Likväl att erkänna grönområdets värde för hälsan som ett viktigt steg mot att främja samarbete mellan stadsplanerare och hälso-och sjukvårdspersonal. Trots dessa resultat kan studiens grönområdesindikator ännu inte redogöra för specifika mått eller tröskelvärden mellan naturytans storlek i relation till människors avstånd från hemmet till naturytan. Studiens slutsats är att detta mätinstrument behöver utvärderas ytterligare innan tillgängligheten av urbana grönområden kan rekommenderas som legitim. Den initiala rekommendationen som studien framlade bevis för, baserat på genomgång av litteratur samt studiens fallstudier, är ett maximalt linjärt avstånd var på 300 m till gränsen för urbana grönområden med ett grönområde på minst 1 hektar (Annerstedt van den Bosch et al., 2016).

En studie av Sollerhed (2005) visade att elever som upplevde en stark KASAM ofta hade en positiv inställning till ämnet idrott och hälsa och de uppskattar ofta sin hälsa som mycket god. Medelvärde för deltagarna i denna studie motsvarade ett medelhögt KASAM-värde (Sollerhed, 2005). I en studie av Axelsson (2005) undersöktes fyra olika grupper av elever. Av dessa visade tre av grupperna på ett värde som motsvarade medel medan en av grupperna visade på ett värde som motsvarade lågt. Detta har också undersökts av Kristersson & Öhlund (2005) som fann ett liknande resultat, det vill säga att tre av fyra grupper upplevde en medelhög KASAM. Detta tyder på att gymnasieelever generellt sett upplever en medelhög

KASAM. En studie av Simonsson (2008) visade också att det fanns ett signifikant samband mellan psykosomatiska besvär och KASAM. Studien gjordes på gymnasieelever och resultatet visade att de elever som hade en starkare känsla av sammanhang också i lägre grad led av psykiska besvär och vice versa.

Det som lyfts fram som tidigare forskning bidragit med kunskap till denna studie. Dessa källor har gett inspiration till ett annorlunda ställningstagande jämfört med det som redan förekommit i tidigare forskning. När denna studie berör frågor om KASAM begreppet i relation till naturvistelser samt avstånd till olika typer av grönområden relateras detta till objektiva såväl som subjektiva utgångspunkter. De objektiva utgångspunkterna handlar om olika typer av grönområden samt avståndet som eleverna har till dessa områden och hur ofta de väljer att vistas i dessa. De subjektiva utgångspunkterna har att göra med gymnasieelevers egen uppfattning av sin psykosociala tillvaro, vilket mäts med hjälp av ett KASAM-13-test (en metod som beskrivs mer detaljerat i kapitel 4).

4. Teoretiskt ramverk, KASAM

Begreppet KASAM mäter en individs upplevda känsla av sammanhang, som utifrån ett psykologiskt perspektiv har en stor påverkan på hur den enskilde individen i sin tur upplever sitt välbefinnande (Antonovsky, 2005). Enligt Folkhälsomyndighetens senaste statistik har det rapporterats om att flertalet barn och vuxna i Sverige själva upplever att de har en god allmän hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande. Samtidigt visar statistiken på att diverse psykiska problem förekommer i det svenska samhället, då det är vanligt att barn och vuxna lider av psykiska besvär såsom oro, ångest, stress och sömnproblem. Rapporten från Folkhälsomyndigheten visar även att det är fler idag än någonsin tidigare som får direkt psykiatrisk vård (Folkhälsomyndigheten, 2023). Män och kvinnor i ålderskategorin 16–29 år har lägst andel bland alla ålderskategorier av individer som skattar sitt psykiska välbefinnande som gott. En annan viktig aspekt rörande psykiskt välbefinnande är att psykiska påfrestningar i form av upplevda besvär såsom oro, ångest, ångslan samt sömnbesvär har ökat markant både bland barn och vuxna från år 2006–2022 (Folkhälsomyndigheten, 2023). När det kommer till begreppet stress har Folkhälsomyndigheten konstaterat att både skolbarn och vuxna under 30 år svarar oftare än andra att de känner sig stressade. För skolbarn visar statistik att både pojkar och flickor

känner sig mer stressade vid 15 års ålder än vid exempelvis 11 års ålder (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Utifrån dessa statistiska rapporter kan man konstatera att åldersgruppen "barn och unga vuxna mellan 15–29 år" befinner sig inom en kategori där antalet är fler som lider av diverse psykiska problem än inom övriga åldersgrupper. Mot dessa objektiva utgångspunkter uppfattar vi att statistiken visar på oroväckande siffror som på sikt kan leda till ett samhälle där allt fler människor blir psykiskt sjuka. Med denna statistik finner vi att det är viktigt att reda ut dessa frågor i relation till gymnasieelever då det finns ett tydligt samband att det är unga vuxna som lider mer av psykisk ohälsa än andra ålderskategorier. Med detta har vi valt att använda oss av KASAM som utgångspunkt för denna studie främst för att KASAM-teorin handlar om psykosociala frågor som berör individens upplevelse av sitt psykiska välmående. Det blir därför intressant att se om vår studie kring KASAM-begreppet kommer att påvisa liknande siffror gällande att ungdomar även där kommer ha låga KASAM-värden. Denna studie har genom bearbetning av boken Hälsans mysterium av Aaron Antonovsky tagit inspiration till hur man kan analysera elevernas psykiska samt sociala hälsa utifrån KASAM-begreppet.

Folkhälsomyndigheten har även intressant statistik på enskilda län där vi specifikt sökt oss till diverse skillnader mellan lätta och svåra besvär av ångslan, oro eller ångest sett till kön, ålder och region. Till detta kan man konstatera att det är den åldersgruppen 16–29 år som har mest psykiska besvär. Vidare har statistiken visat på att Stockholms län kommer på en tredjeplats sett till andel som lider av dessa besvär. Endast Uppsala län och Gotlands län ligger högre (Folkhälsomyndigheten, 2022).

Denna studies teoretiska tillvägagångssätt har inspirerats av Antonovskys hälsosyn gällande begreppet känsla av sammanhang (KASAM). Aaron Antonovsky var en professor inom sociologi som bland annat myntade en teori gällande hur man kan betrakta diverse hälsoaspekter utifrån det salutogena hälsoperspektivet. Förutom att betrakta hälsa från ett patogent synsätt, det vill säga genom att bearbeta förklaringar gällande varför människor blir sjuka, metoder för att förebygga sjukdom samt hur en sjuk människa kan bli frisk, så inriktar sig det salutogena synsättet på att bredda förståelsen om hälsa ytterligare i frågor om vad gör en människa frisk (Antonovsky, 2005). Genom att gå bort från att studera hälsa utifrån det normativa till vad som betraktas som friskt eller sjukt så menar Antonovsky att det är viktigt

att försöka lyfta fram det friska hos varje individ och börja bygga på hälsan utifrån det. I boken skriver Antonovsky i följande citat att *"Vi kommer alla att dö". Och vi är alla, så länge det finns det minsta liv i oss, i någon bemärkelse "friska"* (Antonovsky, 2005, s. 28).

Denna studie fokuserar på elevernas känsla av sammanhang (KASAM) utifrån ett salutogent synsätt, vilket har gjorts genom att ta reda på elevernas egna uppfattningar om sin psykosociala tillvaro som vidare noga undersökts i relation till KASAM teorin. Genom att ha en enkätstudie som berör hälsa från ett salutogent perspektiv skapar denna studie en möjlighet till att finna en förståelse över elevernas egna upplevelser om sitt psykosociala välmående i relation till deras vistelser i samt närhet till olika naturområden. För att konkretisera denna aspekt ytterligare i relation till Aaron Antonovskys salutogena perspektiv kommer denna studie att mer precis avgränsas till Antonovskys beskrivning av begreppet känsla av sammanhang (KASAM).

Antonovsky (2005) beskriver att känsla av sammanhang är en mycket viktig faktor för människans position på kontinuum hälsa samt ohälsa och rörelser mot dess friska pol. KASAM begreppet grundar sig huvudsakligen till fem aspekter. (1) - de tre komponenterna i begreppet känsla av sammanhang (begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet) (2) – relationerna mellan dessa tre komponenter (3) – begreppet gränser, (4) – stark och rigid KASAM, och (5) - stressorer som generella motståndskrafter (Antonovsky, 2005). Utifrån dessa fem aspekter kommer studien främst att förhålla sig till de tre komponenterna i KASAM begreppet som består av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. För att en elev ska anses ha en hög KASAM ska han eller hon ha höga värden utifrån alla dessa tre delar. I kontrast till detta motsvarar ett lågt KASAM en elev som har låga värden inom dessa tre delar (Antonovsky, 2005).

De tre komponenterna av KASAM begreppet i relation till denna studie kommer att beröra följande:

Begriplighet: Begriplighet är en faktor som utgör en människas förståelse av sin omvärld som förnuftsmässigt hanterbar. En människa som upplever sin omvärld som strukturerad, sammanhängande och tydlig uppnår en högre begriplighet gentemot en människa som snarare upplever sin omvärld som kaotisk och oordnad. Om diverse yttre upplevelser inte kan göras begripliga för den enskilda människan kommer individen utifrån KASAM-skalan att ligga på en låg nivå (Antonovsky, 2005).

Hanterbarhet: Den andra komponenten i KASAM-teorin handlar om begreppet hanterbarhet. Hanterbarhet syftar till den grad som en människa upplever att det finns resurser för ens eget förfogande att kunna ta hjälp av när man ställs inför diverse jobbiga utmaningar i livet. Exempelvis om det uppstår en negativ händelse i livet som ger utlopp för höga stressnivåer hos den enskilda människan blir hanterbarheten i detta fall det som människan upplever som en bidragande resurs till ens egna känsla av att man kommer att klara av denna motgång (Antonovsky, 2005).

Meningsfullhet: Den tredje och sista komponenten till KASAM-teorin handlar om meningsfullhet. Denna meningsfullhet handlar om livets känslomässiga innebörd. Livets utmaningar ska vara värda att investera energi i och vara värda engagemang samt hängivenhet. Faktorer för att fortsätta kämpa och söka en mening inom en jobbig tillvaro kännetecknar en människa som upplever en hög meningsfullhet till sin existens (Antonovsky, 2005).

5. Metod

5.1 Forskningsdesign

Denna studie har gjorts som en kvantitativ enkätstudie med syftet att ta reda på om det finns något samband mellan frekvens av utevistelse och känsla av sammanhang samt om det finns ett samband mellan avstånd till olika grönområden och känsla av sammanhang hos gymnasieelever. Anledningen till att kvantitativ enkätstudie valdes som metod var för att kunna få resultat som går att generalisera och för att kunna hitta signifikanta samband (Bryman, 2018). Det som undersöktes var ungdomarnas egna uppskattningar av sin känsla av sammanhang i relation till hur ofta de vistas i naturområden samt deras fysiska avstånd till dessa från hemmet.

5.2 Urval

Vi har i denna studie använt oss av bekvämlighetsurval där vi har tagit kontakt med bekanta samt tidigare klasskamrater som i nuläget arbetar på gymnasieskolor. Anledningen till detta var att vi såg det som troligare att vi skulle få svar om vi kontaktade personer i våra bekantskapskretsar som jobbade på gymnasieskolor jämfört med om vi exempelvis kontaktade rektorer på gymnasieskolor som vi valt ut slumpmässigt. Med detta har

urvalsgruppen för studien varit gymnasieelever på skolor i Stockholms län. Gymnasieelever är oftast runt 15–16 års ålder när de börjar och en elev får som senast ansluta till utbildningen när hen är 20 år (Skolverket 2023). Därför har vi utgått från att de deltagande är mellan 15-23 år gamla, med tanke på att det är tre års utbildning. Om man till exempel ansluter till utbildningen som 20-åring tar man studenten vid 23 års ålder. Denna åldersgrupp ligger också närmast i relation till den åldersgrupp (16-29 år) som enligt Folkhälsomyndighetens (2022) statistik innefattar högst andel människor som lider av psykisk ohälsa. Detta är relevant för vår studie då detta skulle kunna innebära att en stor del av de deltagande upplever sådana besvär, vilket i sin tur kan ha en negativ påverkan på deras känsla av sammanhang.

Vi har även hört av oss till våra kontakter som jobbar som idrottslärare inom gymnasiet och frågat dem om de känner andra lärare som arbetar på gymnasieskolor. Med detta var vår förhoppning att få en snöbollseffekt där vår studie ska sprida sig vidare till andra delar av Stockholm i syfte att få en högre frekvens gällande antal elever som deltar. Det blev dock bara två skolor som deltog i studien, varav båda är lokaliserade i Stockholms län. Vid lärarnas medgivande har vi åkt ut till dessa skolor och presenterat vår studie för eleverna samt gett dem tillgång till enkäten via en QR-kod.

5.3 Datainsamling

Datan samlades in genom en anonym enkät via den digitala plattformen Office Forms. Enkäten bestod av 13 frågor som berörde känsla av sammanhang och 2 frågor med fyra kategorier per fråga som berörde elevernas avstånd från hemmet till olika typer av grönområden samt hur ofta eleverna besöker dessa olika typer av grönområden. Samtliga deltagande var elever vid två olika gymnasieskolor i Stockholms län. Vi använde oss av en QR-kod för att ge eleverna tillgång till enkäten. Syftet med detta var att det skulle vara lätt för dem att gå in på enkäten samt för att vi inte skulle behöva skicka länk via mail till varje elev som ville delta. I enkäten fanns även informationsbladet (Bilaga 1) och samtyckesformuläret (Bilaga 2) bifogat, för att det skulle vara tidsmässigt sparsamt för eleverna att komma igång med enkäten (Bilaga 3). Informationsbladet och samtyckesformuläret utgjorde här de första delarna av enkäten, vilket innebar att samtliga deltagande var tvungna att fylla i sitt samtycke innan de kunde gå vidare och besvara enkätfrågorna.

Den första delen av frågeformuläret handlar om KASAM, som mäter känsla av sammanhang och är en beprövad mätmetod för att få insikt om människans uppfattning om sitt egna psykiska välmående (Antonovsky, 2005). I denna studie är syftet med detta trettonfrågors KASAM-formulär att mäta i vilken utsträckning en elev upplever en känsla av sammanhang i relation till vistelser inom naturområden. Kasam- 13 Enkät Formuläret kan totalt ge 13-91 poäng. Högre poäng motsvarar en högre känsla av sammanhang och upplevt välbefinnande (Eriksson & Lindström, 2005).

Den andra delen av frågeformuläret bestod av två frågor med fyra kategorier per fråga som syftade till att ta reda på elevernas frekvens av utevistelse i naturen samt hur nära eleverna har till olika typer av grönområden. Frågorna är tagna från Stigsdotter et al. (2010) som i sin studie undersökte sambandet mellan vistelse i grönområden, hälsa, livskvalitet och stress hos individer i Danmark. Den första frågan handlade om hur nära eleverna har till olika typer av grönområden från sitt hem. De möjliga svarsalternativen var: 300 m; 300 m–1 km; 1–5 km; 5 kilometer eller mer. De grönområden som berördes var: skog, park, grönområde, strand, hav, sjö; annan typ av grönområde. Den andra frågan handlade om hur ofta eleverna besökt dessa typer av grönområden under perioden 1 april–1 oktober. De möjliga svarsalternativen var här: dagligen; flera gånger i veckan; varje vecka; varje månad; sällan eller aldrig.

5.4 Databearbetning

När alla enkätsvar hade skickats in gick vi igenom dem deskriptivt för att ta reda på elevernas generella KASAM-värde och för att ta reda på hur nära de hade till olika typer av naturområden samt hur ofta de besökte dessa. Sedan sammanställde vi resultaten i IBM SPSS Statistics (2018), vilket är ett program som används för att analysera statistisk data. Samtliga elevers KASAM-poäng räknades ihop och ställdes upp i en intervallskala. Där använde vi oss av Spearman-test för att se om de eventuella samband vi finner är signifikanta. Av de samband som undersöktes i studien var det två som visade på en signifikans. Vi använde oss av Spearmans rangkorrelation på samtliga delar där vi undersökte samband. Signifikansnivån vi använde oss av var 0,05.

Elevernas resultat kategoriseras i tre olika grupper. Dessa tre grupper utgår från en rangordning som tolkar vad som betraktas som låg, medel samt hög KASAM i förhållande till våra frågeställningar (Antonovsky, 2005). Efter att eleverna hade svarat på alla tretton

frågor i KASAM-13 formuläret har summeringen av detta operationaliserats i enlighet med Eriksson och Lindströms (2005) vetenskapliga studie. Denna studie har noga validerat Antonovskys KASAM teori samt KASAM-13 formulärets poängsystem. Kalkylen som rapporterades till Eriksson och Lindströms (2005) vetenskapliga studie gällande vad som betraktas som låg, medel, samt hög KASAM poäng var följande. 18-57p = låg KASAM, 58-74p = medel KASAM och slutligen 75-91p = hög KASAM. Vi utgår även från dessa värden när vi värderar elevernas KASAM till denna studie. Avslutningsvis presenterar vi även hur nära och ofta eleverna vistas inom olika naturområden samt om det finns ett samband mellan dessa frekvenser i relation till elevernas KASAM poäng.

5.5 Forskningsetik

Frågor som handlar om psykisk hälsa såväl som psykisk ohälsa kan för många människor anses som ett känsligt ämne. Vi upplever dock att KASAM-13 formuläret inte tar upp alltför känsliga psykologiska frågor som berör ämnen som trauman, negativa minnen, psykiska störningar etc. Denna enkät berör snarare deltagarnas psykiska och sociala hälsa på ett mer övergripande plan och vi har gjort bedömningen att frågorna inte berör alltför känsliga ämnen. Vi är däremot medvetna om att detta ämne fortfarande kan vara känsligt för vissa elever och med detta i åtanke har vi valt att hålla respondenternas identiteter anonyma. Gällande elevernas medverkan i studien var vi noga med att informera dem om att studien förhåller sig till vetenskapsrådets preferenser gällande vilka ramar och regler som måste följas för att en studie ska uppfylla kraven för en god forskningsetik (Vetenskapsrådet, 2017). Gällande konfidentialitet, samtycke, information, samt nyttjandekravet fick varje elev läsa igenom ett informationsblad innan de började med enkäten (Bilaga 1). Detta informationsblad fanns bifogat i enkäten och syftade till att informera varje elev om studien och syftet med den. I första delen av enkäten fanns också ett samtyckesformulär (Bilaga 2) som informerade om allt som gäller i relation till elevernas medverkan. Efter att eleven hade läst igenom detta fick han/hon frivilligt bestämma ifall han/hon ville fortsätta medverka till studien eller avbryta. Vi var här tydliga med att enkäten var helt anonym och att inga personliga uppgifter skulle lämnas ut eller sparas.

5.6 Validitet och reliabilitet

Vi har i denna studie använt oss av ordinala likertskalor (Bryman, 2018) där frågorna har att göra med hur ofta eleverna vistas i grönområden samt hur de skattar sin upplevda känsla av

sammanhang utifrån aspekterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Till enkäten har vi också valt ut frågor som använts i tidigare studier. Eftersom detta är frågor som forskare har använt sig av tidigare, stärker detta ytterligare studiens validitet. Studien är också relativt enkel att upprepa då det enbart kräver att forskaren skapar en liknande enkät och skickar ut den till ett antal gymnasieskolor i Stockholms län. Denna repeterbarhet stärker studiens reliabilitet eftersom det går att upprepa den, men det är inte säkert att resultatet kommer bli det samma (Bryman, 2018). Däremot har vi inte planerat att upprepa denna studie för att testa reliabiliteten, men vi kommer att diskutera huruvida resultaten från vår studie överensstämmer med tidigare forskning. Vi genomförde också en pilotstudie för att se om frågorna vi valt var lämpliga samt för att säkerställa att resultatet gick att analysera som vi planerat. Vi befann oss också fysiskt på skolorna som deltog i studien för att vi på så sätt kunde informera eleverna om enkäten och även öka intresset för att delta i studien. I och med att vi befann oss på skolorna kunde vi också svara på frågor som eleverna hade om enkäten och därigenom skapa en ökad tydlighet kring enkäten och frågorna.

Eriksson och Lindström (2005) kom i sin studie fram till att sambandet mellan KASAM och upplevd hälsa är signifikant (Eriksson & Lindström, 2005). Eriksson och Lindström (2005) redovisade i sin forskningsrapport validiteten samt reliabiliteten av Antonovskys KASAM frågeformulär. I en systematisk översyn gällande detta sammanfattades huvudresultatet om att KASAM enkäten har använts inom minst 33 språk i 32 olika länder med minst 15 olika versioner av frågeformuläret. Totalt redovisades det om att 127 studier har använts sig utav KASAM-13 formuläret. Resultaten för tillförlitligheten kring användningen av KASAM-13 formuläret till dessa studier mättes utifrån ett Cronbach alpha-test som är ett mätsystem som mäter tillförlitlighet från en skala på 0 till 1. Resultatet från dessa 127 studier som använde KASAM-13 formuläret varierade från 0,70 till 0,92.

Samma forskningsrapport sammanfattade det även som att KASAM-formuläret fortfarande efter 10 år tycks vara stabilt, men inte lika stabilt som Antonovsky till en början antog att det skulle vara. Strukturen för enkäten är snarare flerdimensionell än endimensionell. Eriksson och Lindström (2005) menar i sin studie att KASAM:s frågeformulär är fortsatt relevant. Slutsatsen är att KASAM:s frågeformulär verkar vara ett pålitligt, giltigt och tvärkulturellt tillämpligt mätinstrument som mäter hur människor hanterar stressiga situationer och hur människor håller sig friska.

Det går att ifrågasätta vår studies validitet på grund av att vi inkluderat några av svaren trots att vi misstänker att eleverna inte har svarat seriöst. För att öka validiteten hade vi kunnat välja att utesluta dessa svar och räkna dem som bortfall. Vi fick också in precis så många svar som krävs för att en kvantitativ studie ska ha validitet. Det hade dock varit bra om vi fått in ännu fler svar, då detta ytterligare hade stärkt studiens validitet.

6. Resultatredovisning

Totalt svarade 103 personer på enkäten, med ett bortfall på 3 personer. Detta bortfall bestod av personer som inte svarat på alla enkätfrågor. Totalt tog vi alltså med 100 av de inskickade svaren. Resultatet presenteras nedan i kronologisk ordning utifrån hypoteserna.

6.1 Gymnasieelevers upplevda KASAM

I vårt KASAM-13 test sträcker sig poängskalan från 13–91. Detta innebär att det sammanlagt är möjligt att få som minst 13 poäng och som max 91 poäng. Den deltagare med lägst KASAM hade sammanlagt 19 poäng och de deltagare som hade mest poäng, vilket var tre elever, hade 91 poäng. Medelvärdet för samtliga deltagare var 54 poäng med en standardavvikelse på 15.

Deltagare	Minsta värdet	Högsta värdet	Medelvärde	Standardavvikelse
100	19	91	54	15

Utifrån vårt poängsystem innebär detta att medelvärdet för samtliga deltagare endast uppnår ett svagt KASAM-värde. För en stark känsla av sammanhang ska den deltagande uppnå minst 75 poäng och för en medelhög KASAM ska man ligga någonstans mellan 58-74 poäng. Medelvärdet hamnar istället på nivån som motsvarar en låg KASAM, eftersom gränsen är <57 poäng. Av nedanstående tabell kan vi även utläsa att en majoritet av eleverna (58%) upplevde en låg KASAM, samtidigt som en ytterst liten del av eleverna (6%) upplevde en hög KASAM. Resterande elever (36%) uppnådde ett KASAM-värde som motsvarade medel.

	Låg	Medel	Hög
Antal elever i procent	58%	36%	6%

6.2 Gymnasieelevers frekvens av vistelse i naturområden

Något som går att utläsas från tabellerna nedan är att det svarsalternativ som var vanligast bland eleverna var varje vecka (25–35%). De som svarade dagligen (14–19%) utgjorde i samtliga fall en mindre del än de som svarade flera gånger i veckan (20–25%) eller varje vecka (25–35%). Även svarsalternativet sällan eller aldrig utgjorde en ganska stor del av eleverna (20–25%). Det svarsalternativ som fick minst svar var “varje månad” (7–16%). Dessa resultat presenteras i fyra tabeller nedan.

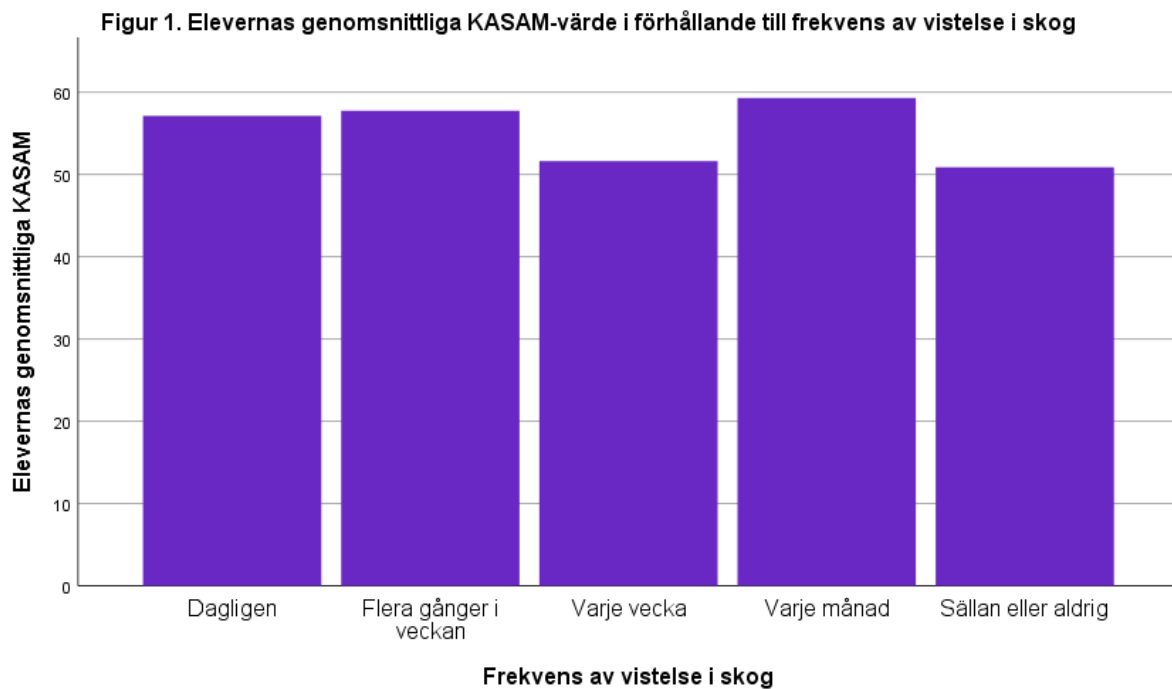
Frekvens av vistelse i olika naturområden

Frekvens	Skog	Park/grönområde	Strand/hav/sjö	Annan typ av grönområde
Dagligen	19%	20%	14%	18%
Flera gånger i veckan	20%	25%	20%	20%
Varje vecka	28%	25%	25%	35%
Varje månad	10%	10%	16%	7%
Sällan eller aldrig	23%	20%	25%	20%

6.3 Gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang kopplat till hur ofta de vistas i naturmiljöer

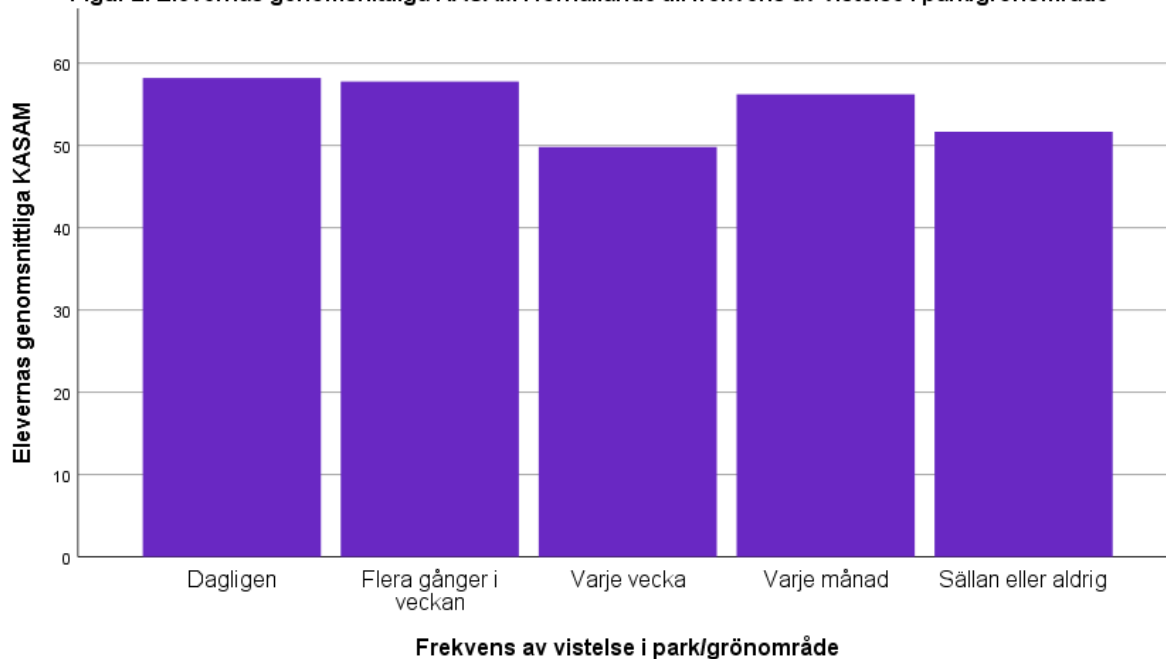
Nedan presenteras resultaten i form av medelvärde av KASAM-poäng för elever i relation till hur ofta de vistas i olika typer av grönområden. Elever som vistades i skogen dagligen, flera

gångar i veckan eller varje månad hade ett medelvärde som motsvarar ett medelhögt KASAM värde >57. Elever som vistades i skogen varje vecka eller sällan/aldrig hade ett medelvärde som motsvarar en låg KASAM (<57). Resultatet var inte signifikant.



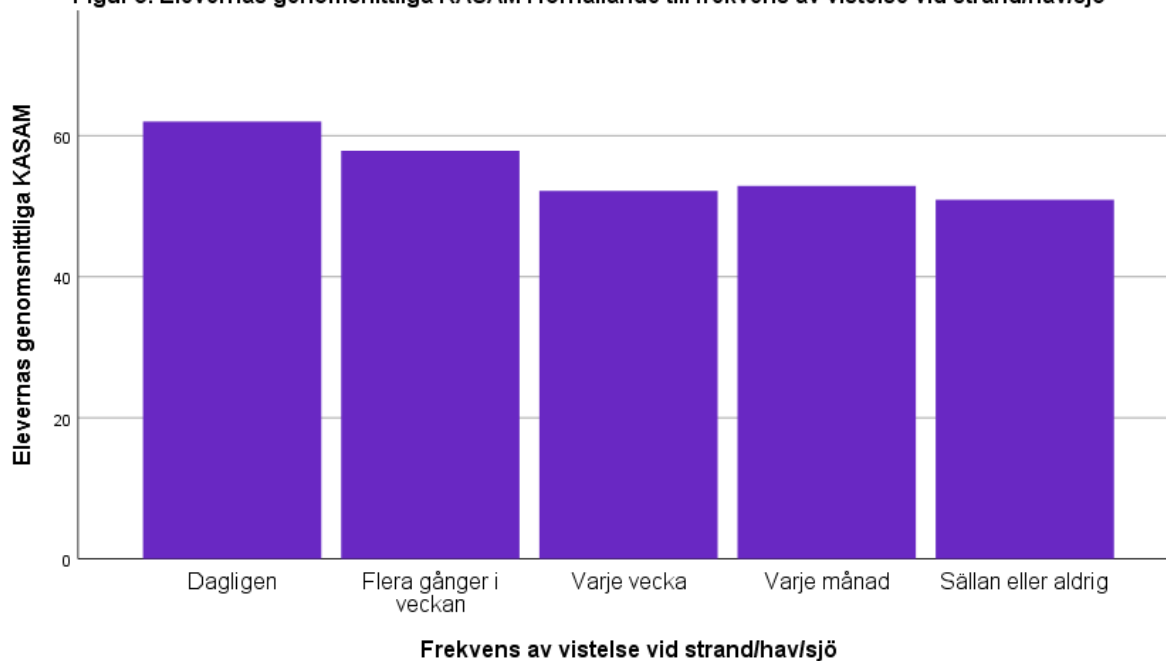
När det kommer till resultatet för vistelse i park/grönområde kan vi se ett liknande mönster jämfört med resultatet för vistelse i skog. Även här är KASAM-värdena hos de elever som vistas i grönområden dagligen eller flera gånger i veckan på en medelhög nivå medan de elever som vistas i dessa områden varje månad, varje vecka eller sällan/aldrig hamnade inom kategorin lågt KASAM-värde. Resultatet visade ingen signifikans.

Figur 2. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till frekvens av vistelse i park/grönområde



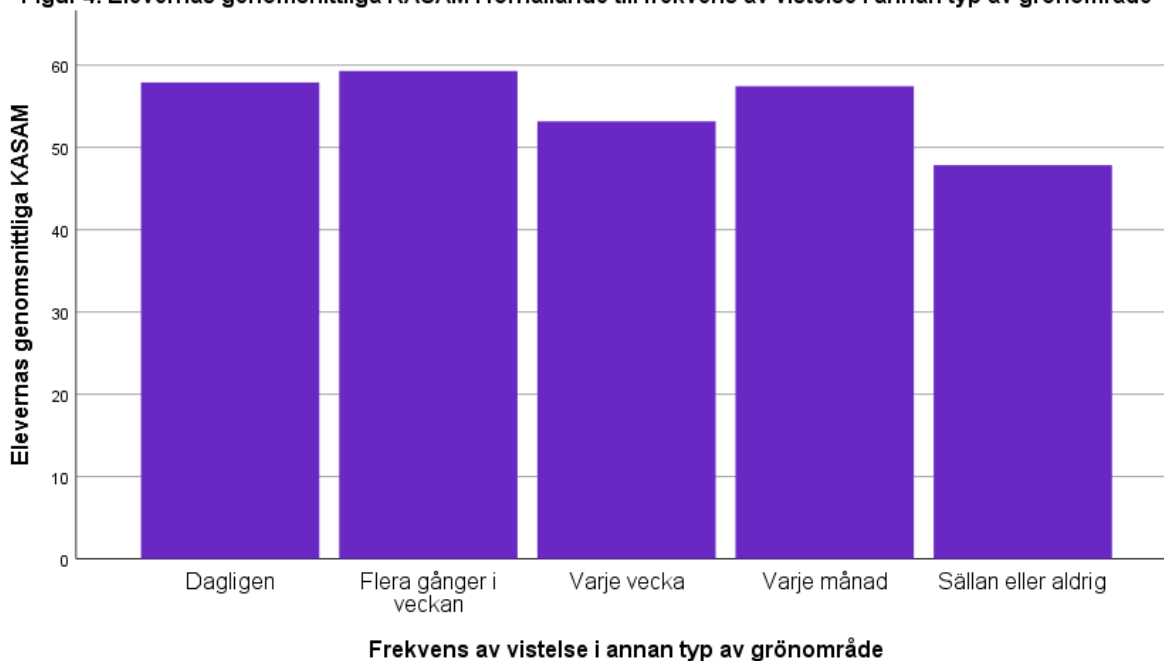
Resultatet för kategorin strand/hav/sjö skiljer sig dock lite från de tidigare nämnda kategorierna. Här är KASAM-värdet medelhögt hos de elever som vistas i dessa miljöer dagligen eller flera gånger i veckan, medan det är lågt för de elever som vistas i dessa miljöer varje vecka, varje månad och sällan eller aldrig. Sambandet mellan KASAM-värde och frekvens av vistelse vid strand/hav/sjö hade en signifikans på 0,03, vilket innebär att detta resultat var signifikant.

Figur 3. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till frekvens av vistelse vid strand/hav/sjö



Resultatet för vistelse i en annan typ av grönområde visar på en liknande trend jämfört med resultaten av vistelse i skog samt vistelse i park/grönområde. Nämligen att elever med medelhög KASAM vistas i en annan typ av grönområden dagligen, flera gånger i veckan eller varje månad, medan elever med låg KASAM vistas i en annan typ av grönområden varje vecka eller sällan/aldrig. Sambandet mellan KASAM-värde och frekvens av vistelse i annan typ av grönområde hade en signifikans på 0,034, vilket gör att även detta resultat var signifikant.

Figur 4. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till frekvens av vistelse i annan typ av grönområde



6.4 Gymnasieelevers upplevda känsla av sammanhang kopplat till hur nära de har till naturmiljöer

När det kom till sambandet mellan närhet till naturområden och KASAM-värde var det inga resultat som var signifikanta. Resultatet nedan presenteras på samma sätt som i kapitel 6.4, det vill säga att vi utgår från medelvärdet hos eleverna baserat på vilket avstånd de har till närmaste grönområde. Av tabellen nedan kan utläsas att alla elever har ett lågt KASAM-värde. De som har högst KASAM är de som har 1–5 km till närmaste skog (55,85). De som har lägst KASAM är de som har 5 km eller mer till närmaste skog (50,40). De som har mindre än 300 meter har ett medelvärde på 54,69 och de som har 300 m–1 km har ett medelvärde på 54,18.

Figur 5. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till närhet till skog

KASAM (total)			
Närhet till skog	Genomsnittlig KASAM	Procent av eleverna	Standardavvikelse
Mindre än 300 m	54,69	54	15,294
300 m-1 km	54,18	28	13,931
1-5 km	55,85	13	18,721
5 km eller mer	50,40	5	17,155
Total	54,48	100	15,286

Vad gäller avstånd till park/grönområde har de elever med 300 m–1 km till närmaste park/grönområde det högsta KASAM-värdet (59,45), medan de elever med 5 km eller mer till närmaste park/grönområde har det lägsta KASAM-värdet (34). Skillnaden mellan dessa grupper är 25,45 KASAM-poäng. Det skiljer även 9,21 poäng mellan gruppen med avståndet 1–5 km och gruppen med avståndet 5 km eller mer. Det var dock bara en person som hade 5 km eller mer till närmaste park/grönområde. De som hade mindre än 300 meter till närmaste park/grönområde hade ett KASAM-värde på 54,93 och de som hade 1–5 km hade KASAM-värdet 43,21. Av dessa medelvärden var det bara gruppen med 300 m–1 km som uppnådde ett medelhögt KASAM-värde medan resterande grupper endast uppnådde en låg KASAM.

Figur 6. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till närhet till park/grönområde

KASAM (total)

Närhet till park/grönområde	Genomsnittlig KASAM	Procent av eleverna	Standardavvikelse
Mindre än 300 m	54,93	54	15,525
300 m–1 km	59,45	31	12,873
1–5 km	43,21	14	13,628
5 km eller mer	34,00	1	.
Total	54,48	100	15,286

När det kommer till kategorin strand/hav/sjö går det också att se en nedåtgående trend. De elever som har mindre än 300 m till närmaste strand/hav/sjö har högst KASAM-värde (57,83), medan de som har längre än 300 m–1 km till närmaste strand/hav/sjö har ett värde på 56,00, de som har ett avstånd på 1–5 km har värdet 52,15 och de som har ett avstånd på 5 km eller mer har ett KASAM-värde på 44,50. Till skillnad från ovan nämnda resultat är KASAM-värdet i denna tabell fallande. Den enda grupp som uppnår ett medelhögt KASAM-värde är de med mindre än 300 meter till närmaste strand/hav/sjö.

Figur 7. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till närhet till strand/hav/sjö

KASAM (total)

Närhet till strand/hav/sjö	Genomsnittlig KASAM	Procent av eleverna	Standardavvikelse
Mindre än 300 m	57,83	24	17,601
300 m-1 km	56,00	33	13,217
1-5 km	52,15	39	15,496
5 km eller mer	44,50	4	10,599
Total	54,48	100	15,286

Resultatet för en annan typ av grönområde ser annorlunda ut i jämförelse med övriga resultat. Här kan vi se att de som har 5 km eller längre till en annan typ av grönområde också är de som har högst KASAM-värde (61,00). Detta tyder på att dessa elever samt de elever som har mindre än 300 meter till närmaste grönområde (57,09) har ett medelhögt KASAM-värde, medan de som har ett avstånd på 300 m–1 km (53,18) samt de elever som har ett avstånd på 1–5 km (50,73) har ett lågt KASAM-värde.

Figur 8. Elevernas genomsnittliga KASAM i förhållande till närhet till annan typ av grönområde

KASAM (total)

Närhet till annan typ av grönområde	Genomsnittlig KASAM	Procent av eleverna	Standardavvikelse
Mindre än 300 m	57,09	43	15,763
300 m-1 km	53,18	33	15,687
1-5 km	50,73	22	13,767
5 km eller mer	61,00	2	9,899
Total	54,48	100	15,286

Generellt sett har de elever som haft kortare avstånd till olika typer av grönområden även haft ett högre KASAM-värde, med några undantag. De som har 5 km eller längre till en annan typ av grönområde är de som haft högst KASAM-värde i denna kategori, vilket var lite oväntat. Samtidigt var det bara två deltagare som hörde till denna grupp. Sen vet man inte heller vad det är för typ av grönområden det rör sig om här, eftersom eleverna får definiera detta själva. De som hade 300 m–1 km till närmaste park/grönområde hade också högre KASAM-värde än de som hade ett avstånd på mindre än 300 meter. Även elever som hade 1–5 km till närmaste skog hade ett högre KASAM-värde än de som hade ett avstånd på mindre än 1 km.

Enligt resultaten verkar det dock som att närhet till parker och vattennära miljöer är de aspekter som är mest betydande för elevernas känsla av sammanhang.

7. Diskussion

Syftet med denna studie var att ta reda på elevernas känsla av sammanhang, närhet till grönområden och frekvens av vistelse i grönområden samt att undersöka eventuella samband mellan dessa faktorer.

7.1 Sammanställning av hypotes 1

Resultatet visar att eleverna generellt sett har en låg känsla av sammanhang, vilket inte stämmer överens med vår hypotes. Jämfört med resultaten från två tidigare studier (Kristersson & Öhlund, 2005, Axelsson et al., 2005), där gymnasieeleverna i de flesta fall har ett KASAM-värde som motsvarar medel enligt skalan som använts i denna studie, har gymnasieeleverna i denna studie generellt sett ett lågt KASAM-värde. Därför kan man se en skillnad mellan denna studie och de tidigare studier som gjorts angående KASAM-värden hos gymnasieelever. Dessa skillnader kan bero på att vi enbart fokuserat på Stockholms län, vilket kan ha lett till att vi fått ett lägre medelvärde jämfört med ovan nämnda studier som varit rikstäckande. Enligt Folkhälsomyndigheten (2022) har Stockholms län den tredje största andelen individer som lider av psykiska besvär jämfört med andra län. Resultatet skulle alltså kunna sägas stämma överens med Folkhälsomyndighetens statistik, som även visar att individer i åldersgruppen 16–29 är de som lider av mest psykiska besvär.

7.2 Sammanställning av hypotes 2

Resultatet visade att det är en mindre del av deltagarna som vistas i dessa områden dagligen. Det vanligaste svaret bland deltagarna var att de vistades i de olika grönområdena varje vecka. Dock var det ganska stor spridning, det vill säga att svaren varierade väldigt mycket och det fanns inga tydliga majoriteter. Matz et al (2015) menar att närhet till naturområden kan påverka hur frekvent en individ vistas i dessa. Kopplat till resultatet av hypotes 2 går det dock att se att de flesta har ganska nära till naturområdena. Detta tyder på att eleverna inte väljer att utnyttja dessa områden så ofta även om de har nära tillgång till dem, vilket går emot vår hypotes.

7.3 Sammanställning av hypotes 3

Utifrån resultatet gick det att se skillnader mellan de elever som vistades i naturen väldigt ofta och de som vistades i naturen mer sällan. De flesta samband visade dock inte någon signifikans, men det fanns signifikanta samband mellan KASAM-värde och vistelse vid strand/hav/sjö samt mellan KASAM-värde och vistelse i annan typ av grönområde. Det går att se en tydlig nedåtgående trend i KASAM-värdena från de som vistas dagligen vid strand/hav/sjö till de som sällan eller aldrig vistas där. Detta skulle kunna tyda på att vattennära miljöer har en större positiv inverkan på elevers psykosociala hälsa jämfört med andra grönområden. Att vistelse vid vatten kan leda till en högre känsla av sammanhang bekräftas till viss del av Kronsted Lund et al. (2022). De menar att en aktivitet som kan öka individens känsla av sammanhang är att paddla havskajak, då detta både ger en känsla av spänning och rofylldhet. Detta är en aktivitet som utövas i hav och därför spelar vattnet här en viktig roll. Det skulle också eventuellt kunna bero på att det var färre elever som uppgav att de bodde nära vatten.

Det går däremot att ifrågasätta sambandet mellan KASAM-värde och vistelse i annan typ av grönområde då det inte finns någon nedåtgående trend i detta resultat. Gruppen som svarade "varje månad" har generellt sett högre KASAM än gruppen som svarade "varje vecka" och gruppen som svarade "flera gånger i veckan" har generellt sett högre KASAM än gruppen som svarade "dagligen". Att gruppen som svarat "varje månad" har högre KASAM än gruppen som svarat "varje vecka" är dock något som förekommer i samtliga fall, vilket var något vi inte hade kunnat ana. Detta går emot vårans tes samt tidigare forskning om att högre grad av utevistelse bidrar till en högre känsla av sammanhang. Speciellt med tanke på att elever som vistas i skogen varje månad har högre KASAM-värde än elever som vistas i skogen dagligen eller flera gånger i veckan. Den typ av miljö som verkar ha störst påverkan på elevernas känsla av sammanhang är stranden, sjön eller havet. Här hade de elever som vistades i dessa miljöer dagligen eller flera gånger i veckan en tydligt högre känsla av sammanhang jämfört med elever i övriga grupper. I övrigt hade vi väntat oss tydligare skillnader i samtliga kategorier av naturområden eftersom den tidigare forskningen vi använt oss av pekar på positiva samband mellan naturvistelse och psykisk hälsa. Den visar på positiva samband mellan psykisk hälsa och skogsområden, stadsnära grönområden samt vattennära områden. Därför antog vi att vi skulle hitta liknande resultat, även om vi utgick

från begreppet känsla av sammanhang (KASAM), som både innefattar psykisk och social hälsa.

7.4 Sammanställning av hypotes 4

Utifrån vår hypotes hittade vi inga statistiskt signifikanta samband mellan närhet till naturområden och elevers känsla av sammanhang. Hypotesen var att elever som hade närmare till naturområden i de flesta fall skulle ha en högre känsla av sammanhang, vilket inte stämde med resultatet. Exempelvis var de elever som hade högst KASAM inom kategorin “skog” också de som hade ett avstånd på 1–5 km. Likaså gällande kategorin “annan typ av grönområde” där de som hade högst KASAM var de som hade ett avstånd på 5 km eller mer. Bortsett från dessa två kategorier befann sig elever med de högsta generella Kasam-värdena inom 0–300 m (strand/hav/sjö) eller 300 m–1 km (park/grönområde), vilket kan relateras till tidigare två tidigare studier som pekar på att närhet till naturområden har en betydande påverkan för människors uppfattning om sin egen hälsa (Sandell och Fredman, 2013) (Annerstedt van den Bosch et al., 2016). I detta fall kunde vi se att elevernas upplevda känsla av sammanhang i förhållande till avstånd var väldigt spridd inom de fem kategorierna, vilket som tidigare nämnts går emot vår hypotes om att elever med hög KASAM har närmare till dessa naturområden.

7.5 Metoddiskussion

Utöver naturvistelse finns det många andra faktorer som kan påverka elevernas uppfattningar om sitt psykiska välmående. En sådan faktor kan exempelvis vara socioekonomiska skillnader. Det hade också varit intressant att utgå från en kvalitativ undersökningsform för att få mer djupgående diskussioner rörande elevers välmående. Men eftersom denna studie ämnade att söka generaliserbara resultat och ta reda på samband så kändes det kvantitativa tillvägagångssättet mer passande i detta fall (Bryman, 2018). Det blev också ett litet bortfall då tre av deltagarna inte svarat på alla frågor. Detta upptäcktes dock snabbt och det gick att förhindra detta från att hända igen genom att göra alla frågor obligatoriska.

En möjlig felkälla är att vissa av eleverna troligen inte svarade seriöst på enkäten. Detta eftersom 3 elever svarade 7 på alla frågor i KASAM-13-testet och 2 elever svarade 4 på alla frågor. Dessutom var det vissa elever som blev klara med enkäten väldigt snabbt (i ett fall var det en elev som blev klar på mindre än en minut), vilket tyder på att de inte läst igenom

frågorna ordentligt utan bara svarade för att bli klara så snabbt som möjligt. Trots detta valde vi att ta med dessa svar i studien på grund av att det fortfarande finns en möjlighet att eleverna svarade seriöst. Dessutom var vårt mål att få in minst 100 svar, vilket vi precis lyckades med. Utöver detta finns också den mänskliga faktorn. Då vi varit tvungna att räkna ihop samtliga deltagares sammanlagda KASAM-poäng finns alltid möjligheten att vi kan ha räknat fel. Med anledning av detta räknades varje svar om en extra gång för att vara säkra på att siffrorna stämde.

Det går också att rikta kritik mot sättet vi valt att beräkna resultaten av KASAM-13 enkäten. Bland annat har vi sett att det krävs ganska höga poäng bara för att uppnå en medelhög KASAM. Detta kan vara missvisande för eleverna då de eventuellt kan uppleva att de befinner sig någonstans i mitten på många av frågorna, men trots detta kan resultatet ändå bli lågt. Om en elev exempelvis svarar 4 på alla frågor kommer hen endast ha 52 poäng, vilket klassas som lågt. Eleven kan dock uppfatta det som att hen har ett KASAM-värde motsvarande medel i och med att 4 är medianvärdet på skalan som används i detta fall. Anledningen till att vi valde detta tillvägagångssätt var att det redan använts inom tidigare forskning, vilket är bra för vår studies validitet.

7.6 Framtida forskning

Det kommer krävas mer forskning gällande att finna statistiskt signifikanta samband mellan KASAM och naturvistelse. Som tidigare forskning nämnt finns det flera studier som indikerar att det finns kopplingar mellan hälsa och naturvistelse. Det vore intressant att se en mer rikstäckande studie på detta område eftersom en sådan studie skulle kunna sägas representera gymnasieelever i hela Sverige, inte enbart Stockholms län, som i denna studie. Vi har inte funnit några tidigare studier som använt sig av KASAM-13 kopplat till naturvistelse. På så sätt blir denna studie unik och med detta krävs det att det görs flera liknande studier för att kunna bekräfta att dessa samband existerar. I och med att vi hittade ett signifikant samband mellan vistelse vid stränder, hav eller sjöar och känsla av sammanhang hade det varit intressant att arbeta vidare kring detta område.

7.7 Slutsats

Gymnasieelever i Stockholmsområdet har generellt sett en låg känsla av sammanhang samtidigt som de spenderar en relativt stor del av sin fritid ute i naturen och har nära till olika

typer av grönområden. En till slutsats som kan dras av studien är att vistelse vid vattennära områden kan bidra till en högre känsla av sammanhang hos gymnasieelever. Vistelse vid andra grönområden eller närheten till dem har ingen större betydelse för elevernas känsla av sammanhang. Däremot skulle det behövas göra fler och större studier på detta område för att kunna bekräfta om så verkligen är fallet.

Som snart nyexaminerade idrottslärare har vi fått insikter om hur viktigt det är att främja elevers hälsa inom flera aspekter. Med detta kan naturvistelser innefatta flera bidragande orsaker som stimulerar både fysisk, psykisk och social hälsa. Med tanke på att stillasittandet och den psykiska ohälsan har ökat hos elever kan det vara bra att införa flera idrottstimmar där eleverna får syssla med friluftaktiviteter. Till den fysiska delen hade detta gått ihop med Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande minst en timme fysisk aktivitet om dagen. Därav menar vi precis som Folkhälsomyndigheten att ett rikare friluftsliv i skolan kommer ha positiva effekter på elevers hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2023). Andra viktiga aspekter kopplat till fysisk aktivitet och naturvistelser i relation till KASAM är att man har kunnat se utifrån tidigare forskning att elever som var bättre inställda till fysisk träning hade även högre KASAM-värden (Axelsson et al., 2005). Med andra ord skulle naturvistelser indirekt kunna vara en bidragande effekt till en ökad motion som slutligen kan leda till en elevs förbättring kring sin fysiska hälsa, vilket i sin tur kan eventuellt bidra till en högre KASAM. Kring de psykosociala aspekterna är det viktigt att en elev förstår sin omvärld utifrån de tre aspekterna: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Utifrån resultaten av denna studie kan vi se att eleverna generellt sett hade en låg känsla av sammanhang.

Sverige är som tidigare nämnts ett väldigt skogrikt land, vilket ger idrottslärare goda resurser att utföra friluftsförande aktiviteter. I Korpela et al. (2014) studie hittades ett positivt samband mellan utevistelse och emotionellt välmående. Detta bekräftas ytterligare av van den Berg et al. (2016) studie, i vilken man kunde se liknande samband i den mening att deltagarna som spenderade mer tid i naturområden också upplevde en bättre mental hälsa. Med detta kan det vara bra som idrottslärare att ha detta i bakhuvudet när man planerar sina idrottslektioner i syfte att eleverna ska få flera timmar i naturområdena med målet att stimulera elevernas psykosociala välbefinnande. Slutligen tror vi därför att det skulle vara positivt att få in mer friluftsliv och naturvistelse i undervisningen i idrott och hälsa.

Referenser

Annerstedt van den Bosch, M., Mudu, P., Uscila, V., Barrdahl, M., Kulinkina, A., Staatsen, B., Swart, W., Kruize, H., Zurlyte, I. & Egorov, A. I. (2016). Development of an urban green space indicator and the public health rationale. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44(2), 159–167.

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. 2.utg. Stockholm: Natur och kultur

Axelsson, L., Andersson, I., Håkansson, A. & Ejlertsson, G. (2005). Work ethics and general work attitudes in adolescents are related to quality of life, sense of coherence and subjective health – a Swedish questionnaire study. *BMC Public Health*, 5(103).

Backman, E. (2004). *Är det inne att vara ute?: en studie av friluftaktiviteter bland ungdomar* (Rapport nr 3). Gymnastik- och idrottshögskolan, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap.

Baker, M. (2005). Landfullness in Adventure-Based Programming: Promoting Reconnection to the Land. *Journal of Experimental Education*, 27(3), 267–276.

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.

Buchecker, M. & Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 55–62.

Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna* (1 uppl.). Studentlitteratur.

Eriksson, F. A. & Karlsson, A. (2023). *Sveriges friluftskommun 2023* (Rapport 7112). Naturvårdsverket.

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

Folkhälsomyndigheten. (20 juni 2023). *Friluftsliv*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/#:~:text=Flera%20unders%C3%B6kningar%20visar%20att%20vi,kan%20underl%C3%A4tta%20f%C3%B6r%20sociala%20kontakter>

Folkhälsomyndigheten. (21 november 2022). *Interaktiva faktablad – Psykisk hälsa*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/faktablad/psykisk-halsa/>

Folkhälsomyndigheten. (10 oktober 2023). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>

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

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1–7.

Kristensson, P. & Öhlund, L. S. (2005) Swedish upper secondary school pupils' sense of coherence, coping resources and aggressiveness in relation to educational track and performance. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 19, s.77–84.

Kronsted Lund, L., Petersen Gurholt, K. & Dykes, N. (2022). The vitalizing sea: embodiment and wellbeing on a sea-kayak journey. *Annals of Leisure Research*, 25(5), 651–668.

Larson, L. R., Szczytko, R., Bowers, E. P., Stephens, L. E., Stevenson, K. T. & Floyd, M. F. (2019). Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling Trends Among Rural Youth?. *Environment and Behaviour*, 51(8), 907–991.

Matz, C. J., Stieb, D. M. & Brion, O. (2015). Urban-rural differences in daily time-activity patterns, occupational activity and housing characteristics. *Environmental health*, 14(88).

Naturvårdsverket (18 oktober 2023). *Allemansrätten för organiserad verksamhet*.
<https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/allemanratten/organiserad-verksamhet/>

Naturvårdsverket. (24 maj 2023). *Antal och areal för naturreservat i Sverige*.
<https://www.naturvardsverket.se/data-och-statistik/skyddad-natur/naturreservat-antal-och-areal/>

Naturvårdsverket. (18 oktober 2023). *Friluftslivets värden*.
<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/friluftslivets-varden/>

Naturvårdsverket. (10 april 2006). *Naturreservat*.
<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/skyddad-natur/olika-former-av-naturskydd/naturreservat/#:~:text=Syftet%20med%20att%20bilda%20naturreservat,friluftsliv%2C%20f%C3%A5gelsk%C3%A5dning%20och%20andra%20naturupplevelser>

Naturvårdsverket. (2023). *Sveriges naturreservat per län – antal och areal i hektar*.
[sveriges-naturreservat-per-lan-antal-och-areal-i-hektar-2023-05-24.xlsx](https://www.naturvardsverket.se/data-och-statistik/skyddad-natur/naturreservat-per-lan-antal-och-areal-i-hektar-2023-05-24.xlsx) (live.com)

Olsson, M. (11 maj 2023). *Nya kvartalssiffror: Befolkningen ökar i Stockholms län – 4 872 fler invånare under första kvartalet*. Newsworthy.
<https://www.newsworthy.se/artikel/196959/nya-kvartalssiffror--befolkningen-%C3%B6kar-i-stockholms-l%C3%A4n--4-872-fler-inv%C3%A5nare-under-f%C3%B6rsta-kvartalet>

Regionfakta. (11 maj 2023). *Befolkning kvartalssiffror*.
<https://www.regionfakta.com/norrbottnens-lan/befolkning-och-hushall/befolkning/befolkning-kvartalssiffror/>

Schantz, P. (2011). Natur, kultur och landskap: Perspektiv på lärande i friluftsliv. I S. Lundvall (Red.), *Lärande i friluftsliv: Perspektiv och didaktiska exempel* (s. 93–107). Litorapid Media AB.

Schreuder, E., Rijnders, M., Vaandrager, L., Hassink, J., Enders-Slegers, M. & Kennedy, L. (2014). Exploring salutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on

youth care farms in the Netherlands: untapped potential? *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 139–152.

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.

Skogskunskap. (11 maj 2023). *Vanliga skogstermer*.

<https://www.skogskunskap.se/aga-skog/fakta-om-skogen/skogstermer/#:~:text=Numera%20anv%C3%A4nder%20inte%20m%C3%A5nga%20m%C3%A5ttet,till%20tv%C3%A5%20fotbollsplaner%20per%20hektar>

Skolverket. (30 juni 2023). *Antagning till gymnasieskolan*.

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/antagning-till-gymnasieskola#:~:text=Gymnasieskolan%20%C3%A4r%20%C3%B6ppen%20f%C3%B6r%20ungdomar,%C3%A5r%20hen%20fyller%2020%20%C3%A5r>

Socialstyrelsen. (30 mars 2022). *KASAM*.

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/>

Sollerhed, A-C., Ejlertsson, G. & Apitzsch, E. (2005). Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33, 334–342.

Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. (2010). Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 411–417.

van den Berg, M., van Poppel, M., van Kamp, I., Andrusaityte, S., Balseviciene, B., Cirach, M., Danileviciute, A., Ellis, N., Hurst, G., Masterson, D., Smith, G., Triguero-Mas, M., Uzdanaviciute, I., de Wit, P., van Mechelen, W., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Nieuwenhuijsen, M. J., Kruize, H. & Maas, J. (2016) Visiting green space is associated with

mental health and vitality: A cross-sectional study in four european cities. *Health & Place*, 38, 8–15.

Zhang, J. W., Howell, R. T. & Iyer, R. (2014). Engagement with natural beauty moderates the positive relation between connectedness with nature and psychological well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 55–63.

Zhang, Y., Mavoja, S., Zhao, J., Raphael, D. & Smith, M. (2020). The Association between Green Space and Adolescents' Mental Well-Being: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6440.

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbrev

Finns det ett samband mellan friluftsliv och känsla av sammanhang (KASAM)? Det är något som vi, två studenter från Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm vid namn Elias Wallmon och Philip Lindbom vill undersöka. Hoppas du vill hjälpa oss genom att medverka!

Känsla av sammanhang (KASAM) är ett begrepp som syftar till att mäta en individs psykiska och sociala hälsa utifrån i vilken mån individen upplever sin tillvaro som begriplig, hanterbar och meningsfull. Det är helt valfritt att delta i studien och den är helt anonym. Inga personliga uppgifter kommer därmed lämnas ut och du kan närsomhelst välja att avbryta ditt deltagande.

Enkäten består av två delar. Den första är ett så kallat KASAM-13 formulär, som består av 13 frågor som handlar om din upplevda känsla av sammanhang. Den andra består av två frågor som handlar om hur nära du har till olika typer av grönområden från hemmet samt hur ofta du väljer att spendera tid i dessa grönområden.

Vid eventuella frågor går det bra att höra av sig till någon av oss.

Vänliga hälsningar

Elias Wallmon & Philip Lindbom

Bilaga 2: Samtyckesformulär

Jag har läst igenom den information som getts om studien och samtycker härmed till att delta.

Jag är medveten om att studien är anonym och att allt material kommer behandlas konfidentiellt och inte lämnas ut till obehöriga.

Jag är medveten om att deltagande i studien är frivilligt och att jag närsomhelst kan välja att avbryta mitt deltagande.

- Jag samtycker
- Jag samtycker inte

Smärta och leda

Nöje och djup tillfredsställelse

8. Har du mycket motstridiga tankar och känslor?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

10. Många människor känner sig ibland som en ”olycksfågel”. Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Aldrig

11. När något har hänt, har du vanligen funnit att du...

1 2 3 4 5 6 7

Över/- undervärderat dess betydelse

Sett realistiskt på saken

12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

13. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

Utevistelse

Vi vill här ta reda på hur nära du har till olika typer av grönområden samt hur ofta du besöker dem. Här vill vi att du svarar utifrån hur ofta du frivilligt besöker dessa områden i rekreationellt syfte, det räknas exempelvis inte om du tar en genväg genom en park på väg till skolan med syftet att komma fram snabbare.

Hur nära har du till följande typer av grönområden från ditt hem? (Scrolla till höger för fler alternativ)

	Mindre än 300 m	300 m–1 km	1–5 km	5 km eller mer
Skog				
Park/ grönområde				
Strand/hav/sjö				
Annan typ av grönområde				

Hur ofta har du besökt följande typer av grönområden under perioden 1 april–1 oktober? (Scrolla till höger för fler alternativ)

	Dagligen	Flera gånger i veckan	Varje vecka	Varje månad	Sällan eller aldrig
Skog					
Park/ grönområde					
Strand/hav/ sjö					
Annan typ av grönområde					