



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2020 30 stp.

Fakultet for landskap og samfunn
Institutt for folkehelsevitenskap

Veiledere: Grete Grindal Patil & Geir Aamodt

Mening i det grønne ...

- *En tverrsnittstudie om den private hagens betydning for helse og livskvalitet*

Grethe Sjøberg Hernes

Master i folkehelsevitenskap – natur og miljø, helse og livskvalitet

Forord

Dette masterstudiet har vært en utviklende reise både faglig og personlig. Å avrunde årene ved NMBU med et dypdykk inn i et fagområde som engasjerer og inspirerer, har nærmest vært en fornøyelse. Tre innholdsrike år har gått fort, - år som jeg er dypt takknemlig for. Lykkeforskning trekker frem viktigheten av å stimulere 'topplokket' til stadig å søke ny kunnskap og nye erfaringer (Helsedirektoratet, 2019). For meg har denne tiden i stor grad bidratt til påfyll på *min* helse- og livskvalitetskonto. Å vise overfor seg selv at alder, lange geografiske avstander og hverdagslivets mange gjøremål m.m. ikke er begrensninger som stopper en, - har resultert i både mestring og vekst. På en annen side blir det lite korrekt å undervurdere realitetene, og ikke trekke frem at enkelte momenter har vært utfordrende og faglig krevende. Glede, tilfredshet og mening har derimot overskygget negative aspekter. Blant mye annet er en slik mastergrad noe av det lureste jeg har gjort.

En gjennomgående sannhet i studietiden har vært at kvalitativ og kvantitativ forskning er ulike veier til kunnskapsutvikling. Kvalitativ tilnærming setter søkelys på fenomeners mening og innhold (fortolkning), i motsetning til kvantitativ metoders bredde og omfang (forklaring) (Befring, 2015). Gjennom tidene har dermed grunnleggende paradigmer i vitenskapen vært *det fortolkende og det forklarende* (Malterud, 2017). Mitt ønske for masterprosjektet var å sette søkelys på menneskelig livskvalitet og mening, og samtidig studere omfang, sammenhenger og forklaring. I tillegg ville jeg utfordre meg selv på vitenskapelig metode jeg i liten grad hadde erfaring med fra før. Valget ble derfor en kvantitativ tilnærming, på tross av ønske om å vektlegge meningsaspektet. Til tider har jeg følt at jeg nesten befant meg innenfor de begge paradigmer.

Tiden jeg har vært eksponert for NMBU sin faglige tyngde og estetiske flotte omgivelser, har satt spor. Og jeg vil rette en stor takk til mine fantastiske veiledere. Det er underlig hvordan god veiledning tar en videre, fører en fremover, og hver gang til et bedre utgangspunkt enn det man opprinnelig hadde. Geir med sin enorme erfaring og kunnskap innenfor tall og statistikk. Jeg tar av meg hatten for tålmodighet og ro. I tillegg til hans meget gode evne til å overbringe input slik at andre føler seg sett, samt føler seg dyktig. Grete med sin robusthet og erfaring, saklighet og refleksjon som har medvirket til at uavklarte perspektiv gang på gang har fått lande. Og der effekten har vært at man igjen får lyst til å 'hive' seg over arbeidet. Med andre ord veilederegenskaper som mange kan misunne. Det å få mulighet til å knytte nære bånd med fagekspertise og personer som er blant de fremste i landet på sitt fagområde, har vært en stor ære og bidratt til en enorm indre motivasjon. Jeg kan ikke få takket dere nok.

Deretter vil jeg rette en stor takk til Ellen og Per, -for input fra sidelinjen. Ellen som en unik, alltid tilstedeværende akademiker og nær venn som har bidratt sterkt til sparring og korrekturlesing, og til formgiveren Per med sitt kreative hode og skaperen av oppgavens visuelle illustrasjon. Begge har bidratt på hver sin konstruktive og inspirerende måte.

Tusen takk til mor og far i Halden, og takk til Geir, Mona og Billy på Frogner. «*Takk for at tante har fått låne senga di, Billy*».

Takk gode Georg og Hedda Marie, - for støtte, omsorg og overbærenhet med mammas påfunn, - samtidig gledes det å se synergi og virkning på deres holdninger til eget arbeid, studier og skolegang. Viktigheten av å blant annet bli god i engelsk, har dere nok virkelig forstått.

Og til slutt en spesiell stor takk til kjære Stig som har blitt utsatt for undring, ordfrustrasjon, språkvask, korrektur, høgtlesing, diskusjoner om p-verdi, OR og konfidensintervall, - både seint og tidlig. Og som ikke minst er positiv, og som alltid har trua.

Uten dere alle hadde dette blitt veldig trasig, - jeg er dere evig takknemlig!

Det er totalt sett en lettelse å kunne levere denne besvarelsen, men samtidig kjennes på en 'tomhet'. En fin epoke er over ... men erfaring har lært meg at når en dør lukkes, åpnes gjerne en ny ...

Grethe

Voss 12.08.2020

Oppsummering

Bakgrunn:

I Norge bor de fleste i egen eid bolig og tiden man oppholder seg i eller ved boligen er betydelig. Kvalitet og avstand til grøntområder ser man påvirker individuell trivsel og velvære, og folkehelse generelt. Nåtidens målsetting om fortetting i bynære strøk og utnyttelse av arealer til ulik type funksjon, er en samfunnsutvikling som kan bidra til interessekonflikter. Erfaring viser blant annet at fortetting ofte trumfer grønnstruktur. Mye fokus og oppmerksomhet har vært gitt til virkning og sammenheng mellom natur, helse og livskvalitet generelt. Det har derimot vært betydelig lavere interesse for å studere sammenheng og betydning de private grønne uteområdene i tilknytning til egen bolig (den private hagen) har å si for subjektiv helse og livskvalitet.

Formål:

Dette prosjektets formål har vært å undersøke sammenhenger mellom private grønne uteområder i tilknytning til egen bolig, subjektiv helse og livskvalitet, i Norge.

Metode:

Opgaven er en tverrsnittstudie som har benyttet data fra Statistisk sentralbyrå sin norske levekårsundersøkelse fra 2018. Utvalget var landsrepresentativt for personer fra 16 år og over, og utgjorde et nettoutvalg på 5981 personer (dvs. en svarprosent på 52,5). I prosjektet har eksponering vært hage og utfallene subjektiv helse, hvor fornøyd man er med livet generelt og ens opplevelse av mening i det man gjør.

Beskrivende statistikk har gitt et bilde av gjennomsnittsdeltageren, og bivariate analyser ble benyttet for å illustrere eventuelle forskjeller mellom mennesker med og mennesker uten egen hage. For å besvare hva som var eventuell sammenheng mellom private grønne uteområder og opplevd livskvalitet i Norge, og for å korrigere for mulige konfunderende faktorer, ble det anvendt logistisk regresjon.

Resultat:

Vi fant at sammenhengen mellom hage og subjektiv helse ikke var signifikant, mens oddsen for å være fornøyd med livet og å oppleve mening i det man gjør var gjennomgående signifikant høyere for de med hage i forhold til de uten hage.

Konklusjon:

Denne studien viser positiv sammenheng mellom hageeksponering og livskvalitetsmålene 'fornøyd med livet' og 'mening i det man gjør'. En mulig beskyttende effekt som hagen ser ut til å kunne ha for enkelte variabler, gjør en privat hage trolig viktigere ved noen forhold enn ved andre. Oppgaven diskuterer mulige mekanismer for disse sammenhengene og mulig påvirkning dette kan ha for individet selv, men også for beslutningstakere og samfunnsplanleggere.

Da våre omgivelser påvirker helse og livskvalitet, noe også denne studien finner både når det gjelder hedonisk og eudiamonisk livskvalitet, kan man ikke overse den private hagens mulige betydning i et folkehelseperspektiv, - særlig da et såpass stort antall mennesker eksponeres for haging. På den andre siden sees behov for ytterligere kunnskap, og dermed anbefales det i oppgaven mer forskning på den private hagen som fenomen spesielt knyttet til norske forhold.

Nøkkelord: Privat hage, private grønne uteområder, helse, livskvalitet, fornøyd med livet, mening, hedonisk, eudiamonisk.

Abstract

Background:

In Norway, most people live in own, private houses, and time spent indoors or nearby the home is considerable. Quality of, and distance to, greener areas affect individual life satisfaction and wellbeing, the public health in general. The current goal of densification in urban areas and utilization of areas for different functions, is a social development that can lead to conflicts of interests. Experience shows that densification often trumps green structure. Much focus and attention have been given to the impact of the relationship between nature, health and wellbeing. On the other hand, there has been little interests in studying the context and significance of private green space in connection with the dwelling, subjective health and wellbeing.

Purpose:

The purpose of this project was to investigate associations between private green space nearby own dwelling (the domestic garden), subjective health and wellbeing, in Norway.

Methods:

The thesis is a cross-sectional study using data from Statistics of Norway; Norwegian Living Conditions Survey 2018. The sample was nationally representative of persons aged 16 and older, represented a net sample of 5981 persons (a response rate of 52.5). In this project, exposure has been the private garden and outcomes was subjective health, satisfaction with life in general and that things you do in life are considered worthwhile (meaningful).

Descriptive statistics describes the average participant, and bivariate analyzes were used to illustrate the differences between people with and people without domestic gardens. In order to answer the possible relationship between private green space and perceived wellbeing, we used logistic regression, and controlled for a number of possible individual and area-level confounding variables.

Results:

We found that the association between garden and subjective health was not significant, while the odds of being happy with life and experiencing meaning in one's work were consistently significantly higher for those with a private garden.

Conclusions:

This study suggests a positive relationship between garden exposure and wellbeing; 'life satisfaction' and 'things you do in life are meaningful'. A possible protective effect that the garden seems to have for some variables, show that the private garden probably is more important for some conditions than others. The thesis discusses possible mechanisms for these contexts and the possible impact on individuals, and for policy makers and community planners.

Since our environments affect health and quality of life, as this study reveals both in terms of hedonic and eudiamonic wellbeing, the meaning of private gardens can play a critical impact on public health - especially since such a large number of people are exposed to gardening. On the other hand, there is a need for further knowledge, this thesis recommends more research on the domestic garden as phenomenon, - especially related to Norwegian conditions.

Keywords: Domestic gardens, privat green space, public health, subjective health, wellbeing, life saticfaction, meaning, hedonic, eudiamonic.

Innholdsfortegnelse

Forord

Oppsummering

Abstract

1.0	Innledning	s.7
	<i>1.1 Problemstilling</i>	<i>s.9</i>
2.0	Bakgrunn	s.10
	<i>2.1 Begreper</i>	<i>s.10</i>
	<i>2.1.1 Natur og grøntområder</i>	<i>s.10</i>
	<i>2.1.2 Den private hagen</i>	<i>s.11</i>
	<i>2.1.3 Helseforståelse</i>	<i>s.12</i>
	<i>2.1.4 Livskvalitetsforståelse</i>	<i>s.13</i>
	<i>2.2 Kunnskapsoppsummering</i>	<i>s.16</i>
	<i>2.2.1 Empiri og individperspektiv</i>	<i>s.16</i>
	<i>2.2.2 Empiri og samfunnsperspektiv</i>	<i>s.20</i>
	<i>2.3 Teoretisk rammeverk</i>	<i>s.21</i>
	<i>2.3.1 Omgivelser og sted</i>	<i>s.21</i>
	<i>2.3.2 Naturens iboende kraft</i>	<i>s.22</i>
	<i>2.3.3 Hage som et spesielt sted</i>	<i>s.25</i>
	<i>2.3.4 Selvbestemmelse</i>	<i>s.26</i>
3.0	Metode	s.29
	<i>3.1 Design og metodikk</i>	<i>s.29</i>
	<i>3.2 Datakilde og utvalg</i>	<i>s.29</i>
	<i>3.3 Variabler</i>	<i>s.29</i>
	<i>3.3.1 Omkoding av variabler</i>	<i>s.32</i>
	<i>3.4 Statistiske analyser</i>	<i>s.36</i>
	<i>3.5 Etikk</i>	<i>s.37</i>
4.0	Resultat	s.38
	<i>4.1 Presentasjon av resultat</i>	<i>s.38</i>
	<i>4.2 Beskrivelse av utvalget</i>	<i>s.38</i>
	<i>4.3 Sammenhenger mellom hage og utfallsmålene</i>	<i>s.41</i>
	<i>4.3.1 Bivariate analyser</i>	<i>s.41</i>
	<i>4.3.2 Logistisk regresjon</i>	<i>s.42</i>
	<i>4.3.3 Effekt-modifikasjon</i>	<i>s.43</i>
5.0	Diskusjon	s.50
	<i>5.1 Diskusjon av resultater</i>	<i>s.51</i>
	<i>5.1.1 Helse</i>	<i>s.52</i>
	<i>5.1.2 Livskvalitet</i>	<i>s.54</i>
	<i>5.1.3 Effekt-modifikasjon</i>	<i>s.57</i>
	<i>5.2 Folkehelserelevans</i>	<i>s.66</i>
	<i>5.3 Styrker og svakheter</i>	<i>s.69</i>
	<i>5.4 Videre forskning</i>	<i>s.74</i>
6.0	Konklusjon	s.75
	Litteraturliste	s.76
	Vedlegg 1: Søknad om forskningsdata til NSD	s.83
	Vedlegg 2: Underskrevet taushetserklæring sendt NSD	s.84

Figur og tabell oversikt

Figur 1: <i>Inndeling og forståelse av livskvalitet</i>	s. 15
Figur 2: <i>Oppgavens kausale graf (DAG)</i>	s.30
Figur 3: <i>Oversikt over oppgavens variabler</i>	s.35
Figur 4: <i>Effekt-modifikasjon - Signifikante verdier av 'fornøyd med livet'</i>	s.46
Figur 5: <i>Effekt-modifikasjon - Signifikante verdier for 'mening i det man gjør'</i>	s.47
Figur 6: <i>Oppsummering av prosjektets signifikante positive funn (effekt-modifikasjon)</i>	s.58
Tabell 1: <i>Fordeling av respondenter med og uten hage ved egen bolig for inkluderte variabler</i>	s.39
Tabell 2: <i>Bivariate analyser</i>	s.42
Tabell 3: <i>Logistisk regresjon</i>	s.43
Tabell 4: <i>Effekt-modifikasjon</i>	s.48
Illustrasjon: <i>Mening i det grønne ...</i>	s.50

1.0 Innledning

Stedet vi lever og bor er for de fleste mer enn kun et tak over hodet. Et sted har menneskelig betydning blant annet i form av fotfeste og tilhørighet. Selve livet og stedet man lever er nært knyttet sammen (Gunter, 2000; Norberg-Schultz, 1992). God helse topper generelt menneskers ønskeliste, og våre omgivelser påvirker både helsens form og farge (Fugelli & Ingstad, 2016). Kvalitet på nærområder, bolig og bomiljø viser seg å påvirke trivsel og menneskers fysiske og psykiske helse, og nær tilgang til grøntområder i tilknytning til egen bolig kan ha gunstig påvirkning på folkehelse generelt (Helgesen et al., 2014; Stigsdotter et al., 2010). Jo lenger avstand fra hjemmet til grøntområder, jo større opplevelse av subjektivt stress, ifølge Stigsdotter med flere (2010). Og dersom avstand til grøntområder oppleves overkommelig og er gangbar (innenfor 10 minutters gange, mindre enn 300 meter i avstand eller under 1 km), blir grøntområdene benyttet tilsvarende mer (Ekkel & de Vries, 2017; Toftager et al., 2011). Nærhet og avstand til grøntområder påvirker dermed aktivitet og helse (Ekkel & de Vries, 2017), og gangbarhet er et vesentlig aspekt ved kvalitetsopplevelse av et nærmiljø (NINA, u.å.).

I Norge bor 61 % i egen, eid bolig (SSB, 2018), og tiden man oppholder seg i eller ved boligen er i gjennomsnitt 15 timer og 21 minutter pr. døgn (SSB, 2017). Ifølge SSB og tall fra levekårsundersøkelsen i 2018, er det kun 17% av innbyggerne i Norge som ikke har egen privat tomt eller hage. Denne andelen har i perioden 2015 til 2018 økt fra 15 til 17% (SSB, 2018). Generelt har beboere i indre bykjerner mindre tilgang til grøntområder enn innbyggere utenfor sentrum (Helgesen et al., 2014). Samtidig utgjør private hager i suburbane og urbane områder ofte den største andelen av grønne arealer (Dennis & James, 2017; Freeman et al., 2012). Det sees altså en tendens at det å bo i indre sentrumskjerner begrenser tilgang til grøntområder og hagemuligheter, i forhold til om man bor i mindre bebygde områder.

For enkelte og gjerne i den vestlige verden kan det sees en økende attraktivitet knyttet til størrelse på bolig- og hageareal (Coolen & Meesters, 2012), noe også betalingsvilje, verdi og pris på bolig med hage og grønne nærmiljø antyder (Gibbons et al., 2014; Strand & Wahl, 1997, referert i Waaseth, 2006). På den annen side utfordrer nåtidens nasjonale byutviklingspolitikk med målsetting om fortetting og kompakte byer, slike verdier (Hanssen et al., 2015). Denne spenningen illustrerer et interessegap (Coolen & Meesters, 2012). Nåtidens søkelys på bærekraft påvirker tettstedsutvikling og boligpolitikk, - ikke bare nasjonalt, men også internasjonalt. Målet er å tilstrebe effektive samfunn med tettsteder som ikke bruker opp seg selv, slik at kommende generasjoner tilbys like muligheter som vi har i dag. Kompakt byutvikling handler om å bygge og bo tettere der ulike funksjoner konsentreres. Korte avstander mellom ulike hverdagsbehov og tilbud, vil ha gunstig påvirkning både

på miljømessige, økonomiske og sosiale forhold. Intensjonen om kompakte byer er dermed bærekraft, der balanse mellom disse perspektivene blir grunnleggende for stedsutvikling (Hanssen et al., 2015). Målsetting om den kompakte byen vil følgelig utfordre ulike syn, interesser og fagfelt. Erfaring har vist at fortetting ofte trumfer natur og grønnstruktur og kan redusere bokvalitet (Miljødirektoratet, 1998), noe som illustrerer utfordrende og gjerne konfliktfylte valg knyttet til slike beslutningsprosesser (Hanssen et al., 2015).

Natur er generelt grunnleggende og iboende viktig for oss mennesker (Wilson, 1984), og estetikk er ifølge Kellert (1993) ett av flere perspektiv innen biophilihypotesen. Tanken er at naturlige miljø generelt overskygger menneskeskapt design. Natur og grønne omgivelser spiller generelt en betydelig rolle for menneskers helse og livskvalitet, og grønnstruktur i byer og tettsteder betyr nærmere tilgang til naturen (Maller et al., 2005). Betydningen av parker, grønnstruktur og naturområder nær eget bomiljø er mye studert (Hartig et al., 2014; Kaplan & Kaplan, 1989; Twohig-Bennett & Jones, 2018), og grønne nærmiljø viser seg å være assosiert med subjektiv opplevelse av livskvalitet. Både hedonisk (lykkefølelse «her og nå») og eudiamonisk (mening og behovstilfredsstillelse) livskvalitet viser seg å kunne påvirkes positivt av natur og grønne områder (Capaldi et al., 2015), - men kanskje særlig hedonisk livskvalitet (Houlden et al., 2018). Økende urbanisering og menneskets moderne levesett føre derimot gjerne til færre muligheter og sjeldnere kontakt med naturen (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

På tross av at hager har vært det naturmiljø det generelt har vært knyttet størst menneskelig tilfredsstillelse til (Kaplan, 1973), har det vært betydelig lavere interesse for å studere sammenhengen mellom den private hagen, helse og livskvalitet, i forhold til natur og offentlige grøntområders helseeffekt (Markovic, 2018). Forskning på den private hagen har vært av liten skala, nærmest vært oversett (de Bell et al., 2020), og den private hagen i Norge kunne med fordel vært studert mer (Gonzalez referert av Spilde, 2020). I eksisterende studier av hager finner man positive forhold med helse og livskvalitet (de Bell et al., 2020; Freeman et al., 2012; Gross & Lane, 2007; Soga et al., 2017; Ulrich, 1999; Wang & Macmillan, 2013), men at det også kan forekomme utfordringer, risiko og negative aspekt ved en hage (Cameron et al., 2012; Clayton, 2007; Ulrich, 1999; Young et al., 2020). Oversiktsartikkel av Wang & Macmillan (2013) finner engasjement og økt livskvalitet for eldre mennesker ved hagearbeid, og i en meta-analyse av Soga med flere (2017) viste forfatterne til en signifikant positiv sammenheng mellom hage for både fysisk, psykisk og sosial helse. Da særlig for de som praktiserte haging regelmessig, - men dog ikke nødvendigvis i egen hage. Effektstørrelsen varierte derimot. I tillegg til å indikere individuell positiv påvirkning, fremheves også hagens positive påvirkning på sosiale ulikheter og folkehelse generelt: «*A regular dose of gardening can improve public health*» (Soga et al. 2017 s.62).

Verdens helseorganisasjon (WHO) presiserer at helse og livskvalitet skapes der vi mennesker lever og bor, og helsefremmende omgivelser forutsetter gunstig opplevelse av sted og nærmiljø (WHO, 1986). En hage kan forstås som en forlengelse av boligen som således medvirker i ens hverdagsliv (Coolen & Meesters, 2012). Levekår, helse, trivsel og livskvalitet er infiltrerte faktorer som er grunnleggende for et godt og langt liv (St.meld. nr. 19 (2018-2019)). Det å sikre god helse og å fremme livskvalitet for alle i et samfunn er ett blant FNs totalt 17 bærekraftsmål (Regjeringen, 2016). Målet er ikke bare et mål i seg selv, men også en forutsetning for å nå de øvrige målene. For å kunne følge opp FNs bærekrafts ambisjoner i Norge blir et fruktbart og godt folkehelsearbeid en nødvendighet (St.meld. nr. 19 (2018-2019)), - noe som vil få følger for folkehelsearbeidet både lokalt, regionalt og nasjonalt (Helsedirektoratet, 2018). Dersom en hage utgjør en betydelig nærmiljøressurs som påvirker innbyggernes helse og livskvalitet, vil den følgelig være en medvirkende faktor innen samfunnets systematiske folkehelsearbeid (Folkehelseloven, 2012).

1.1 Problemstilling

Formålet med dette masterprosjektet har vært å studere private grønne uteområder i tilknytning til egen bolig, subjektiv helse og livskvalitet, - avgrenset til norske forhold. Hovedperspektivet for prosjektet har dermed vært den private hagen. Vil menneskers tilgang til private grønne uteområder ved egen bolig påvirke deres helse og livskvalitet?

En påstand knyttet til ulikheten mellom private og offentlige grønne uteområder kan handle om autonomi og råderett. Flere forskere konkluderer blant annet med at offentlige grøntområder og private hager ikke automatisk kan sidestilles, men at de utgjør en forskjell, - både i forhold til funksjon og mening (Coolen & Meesters, 2012; de Bell et al., 2020).

Oppgaven har tatt i bruk data fra Norsk levekårsundersøkelse 2018 (SSB, 2018) for å studere prosjektets problemstilling:

Hva er sammenhengen mellom private grønne uteområder, subjektiv helse og livskvalitet i Norge?

Oppgavebesvarelsen starter med en bakgrunns del som klargjør sentrale begreper, presenterer empiri og teoretisk forankring, deretter følger metodebeskrivelse, presentasjon av analyseresultat og diskusjon av oppgavens funn, og til sist en oppsummerende konklusjon. Besvarelsen rommer figurer, tabeller og en kreativ illustrasjon for å visualisere og å skape formidlingsvariasjon.

Helse og livskvalitet er i oppgaven blitt studert ut fra respondentenes subjektive vurdering. Mål for helse og livskvalitet har vært i form av variablene; vurdering av egen helse, hvor fornøyd man er med

livet generelt og ens opplevelse av mening knyttet til det man gjør i livet.

2.0 Bakgrunn

2.1 Begreper

2.1.1 Natur og grøntområder

Områder med grønn vegetasjon representerer ulike landskapstyper, som f.eks. vill natur, skog, offentlige parker og grønne uterom, grønne korridorer og gatetrær, grønne tak og vegger, urbane dyrkingsområder som parseller og kolonihager, i tillegg til private hager (Cameron et al., 2012; Kaplan & Kaplan, 1989). Grønne strukturer i et samfunn vil dermed bestå av både private og offentlige grønne uteareal med variasjon i omfang.

Offentlige grøntområder kan defineres som beplantede områder eller vill, uberørt natur som er åpent og tilgjengelig for alle, eid av stat eller kommune (SNL, u.å.), i motsetning til privat og dermed tilhørende enkeltpersoner. Ifølge Hartig med flere (2014) defineres natur som fysiske trekk og prosesser utenfor menneskers opprinnelse, der levende natur består av flora og fauna, vann, luft og vær, som sammen skaper ulike naturlandskap formet av geologiske prosesser. Ordet natur omfatter gjerne mer enn naturlige, uberørte miljøer, - det kan også representere faktorer og forhold i bygde, etablerte omgivelser som oppfattes som natur, f.eks. parker og hager (Hartig et al., 2011). En naturopplevelse vil ikke alene bygge på en objektiv forståelse, men være en individuell og subjektiv vurdering (Hartig et al., 2014).

Ifølge plan- og bygningsloven (2008) stilles det krav til offentlige uteareal gjennom størrelse, utforming og beliggenhet for blant annet å sikre fortetting med kvalitet samt sikre forsvarlig opphold og å muliggjøre rekreasjon. Tross normer og standarder for offentlige grøntområder (Byggtekniskforskrift, 2017; Miljødirektoratet, 2014) og vedtak i kommuneplaner, sees ulik etterlevelse. Enkelte er kritisk til faktisk utforming og etablerte størrelser på offentlige grøntområder, beboeres avstand til grøntstruktur og at faktorer som f.eks. estetikk får betydelig mindre fokus enn fysisk bruk (Waaseth, 2006). I en undersøkelse utført i Norge av Thorèn (1998) referert av Waaseth (2006), kommer det blant annet frem uttalelser som at kommunen i det gitte tilfellet «(...) *lot seg presse til å ta mer hensyn til utnyttelsesgrad og økonomi enn livskvalitet*» (Waaseth, 2006, s.22)

Kartlegge og verdsette uteområder er blitt et viktig virkemiddel for politiske beslutninger og arealplanlegging, knyttet til samfunnsøkonomisk lønnsomhet. Verdivurdering av friluftsområder vektlegger kriterier som blant annet brukerfrekvens, opplevelseskvalitet, symbolverdi, utstrekning, egnethet og tilgjengelighet (Miljødirektoratet, u.å.). Vurdering av folkehelseiltak og helseeffekt byr

på utfordringer da gjerne helsepåvirkning viser seg langt frem i tid, og medvirkende faktorer vil variere og arte seg ulikt fra individ til individ. Verdsetting av grøntområder og helseverdi i kroner og øre vil dermed by på utfordringer, men samtidig være av en større og større nødvendighet for å prioritere blant begrensede ressurser (Helsedirektoratet, 2012).

2.1.2 Den private hagen

Ifølge Nielsen (2015) består en hage av berørt natur i motsetning til uberørt natur, og er gjerne et avgrenset stykke jord som blir dyrket og stelt for både nytte og glede. En privat hage defineres gjerne som det grøntområdet som ligger inntil den private boligen, en bolig som enten er eid eller leid, og med forutsetning om råderett over uteområdet (Cameron et al., 2012). I oppgaven forstås hage i samsvar med Cameron med flere sin definering av hage, og favner dermed ikke om urbane tilrettelagte dyrkingsområder som parseller eller kolonihager, ei heller tilgjengelig balkong. I tillegg er begrepene hage og privat boligtomt i oppgaven sidestilt.

Hage som sted har gjennom tidene vært en stor del av hverdagen for mange, og har gjerne vært av en slik selvfølgelighet at den har blitt vektlagt liten verdi. I tidligere tider representerte også hager en betydelig strategisk verdi for samfunnsplanlegging via dets mulighet for matproduksjon, sosialisering, et sunnere liv og bedring av levekår for befolkningen generelt (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018). Historisk har hjemmet med hage og haging som aktivitet vært en kvinnedominert arena (Nielsen, 2015).

I Norge har de fleste familier og de fleste boliger, hatt og fortsatt har, tilgjengelige private uteareal (Nielsen, 2015; SSB, 2018), - på tross av målsetting om fortetting. Dermed har hager fungert og fremdeles fungerer som nær og enkel tilgang til natur i mange folks hverdagsliv (Clayton, 2007; Freeman et al., 2012). Samtidig blir hagen av enkelte heller identifisert som en forlengelse av boligen mer enn en forlengelse av naturen (Clayton, 2007). Hagens posisjon kan betraktes som en overlappende plattform mellom natur og kultur, og via menneskers personlighet og iboende skaperglede, i sammenheng med samfunnsutvikling og trender, har hager blant annet bidratt til identitet, kulturskaping og viktig kulturhistorisk arv (Freeman et al., 2012; Nielsen, 2015).

Hagearbeid som aktivitet har historisk vært viktig for personlig kreativitet og mening, å skape estetiske og vakre omgivelser, samt bidrag til matauke. Både nasjonalt og internasjonalt har haging vært aktivitet som har hatt og fortsatt har en omfattende utbredelse og et vidt engasjement, - i dag en fritidsaktivitet som engasjerer uavhengig av kjønn, alder og livsfaser (Gross & Lane, 2007; Nielsen, 2015). Hagearbeid har vært « (...) *den fysiske og skapende aktiviteten som flest mennesker i Norge*

har deltatt i» (Nielsen, 2015, s.7), og ifølge Det norske hageskap (DNH, 2020) antydes nå en tilbakevendende økt interesse og engasjement for nære, grønne verdier.

Ordet haging blir bevisst benyttet i oppgaven, som en norsk versjon av aktivitetsbegrepet 'gardening'. Tradisjonelt kan 'gardening' forstås som hagearbeid knyttet til dyrking og stell av hagen, et aktivt, fysisk stykke arbeid. I oppgaven vil begrepet haging i tillegg omhandle en mer passiv og sakte deltagelse, der det å 'bare være' blir betraktet som en relevant handling. Respons fra omgivelser via ulike sanser til sensorisk input vil kunne stimulere til refleksjon, minner og nytelse m.m., samt en følelse å være til. Dermed kan haging bli en meningsfull gjøren som gjør seg gjeldende både via aktiv og via en mer passiv eller sakte involvering (Gonzalez, 2013).

Det eksisterer stor diversitet og mange perspektiv knyttet til det å studere grønne omgivelser og hage (ecosystem) (Cameron et al., 2012; Grampp referert av Coolen & Meesters, 2012; Francis & Hester referert av Gross & Lane, 2007), som f.eks. klimapåvirkning, biologisk mangfold, vegetasjon og kretsløp, størrelse og design, historikk og kultur, hagerterapi, samt helse og livskvalitet m.m. Denne oppgaven dykker kun ned i det menneskelige perspektivet knyttet til helse og livskvalitet.

Det har eksistert lang tradisjon for troen på grønne omgivelser og hagers gunstige helseeffekt (Ulrich, 1999). Terapeutisk har natur- og hageaktiviteter har vært anvendt siden 17-hundretallet (Nordhelle, 2015), og estetiske grønne uteområder nært både somatiske og psykiatriske helseinstitusjoner har i historiske perioder fungert som aktiv del av både behandling og rehabilitering (Gjengedal et al., 2008). Hagens betydning brukt i terapi har i dagens samfunn igjen fått økt faglig interesse og er innenfor mange fagområder nå blitt en veletablert intervensjonsform (Patil, 2015). Tilsvarende også innenfor landskapsarkitektur der design og helse bevisst blir flettet sammen for utforming av og målsetting om helsefremmende hager, 'healing gardens' (Cooper Marcus & Barnes, 1999).

2.1.3 Helseforståelse

Helse er et vidt, men samtidig et relativt begrep. Både for individ og samfunn er helse et essensielt anliggende. Helse handler for mange om et fenomen som er infiltrert i selve livet og i samfunnet som helhet, noe som erfares og vurderes ut fra egne forventinger og forutsetninger, i tillegg til å variere fra menneske til menneske. Ens tilnærming til helse vil dermed forbli ulik (Fugelli & Ingstad, 2001) . Da helse gjerne relateres til det gode liv, utgjør dette derfor variasjon mellom individ, i tillegg til tid og rom (Sletteland & Donovan, 2012).

«God helse ... det kommer an på hvem du er, hvor du bor, hvilken slags personlighet du har, på samfunnet rundt deg, men ikke minst på den personen du er (...).» (Mann i 40-årene fra Nordvæst i Norge) (Fugelli & Ingstad, 2001, s.3604)

Ifølge verdens helseorganisasjon (WHO, 1948) er helsebegrepet definert som *«ikke bare fravær av sykdom, skade eller lyte, men en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære»*. Helse er således mye mer enn kun fravær av sykdom eller det å være frisk. Mange har derimot utfordret denne helsedefinisjonen, - da helse i dette perspektivet nærmest fremstår uopnåelig. Peter Hjort (1982) har i større grad fokusert på det gode liv i sin helseforståelse: *«Helse er å mestre dagliglivets utfordringer»* (Peter Hjort, 1982, referert i Fugelli & Ingstad, 2001, s. 3602), og i Ottawa Charteret (WHO, 1986) vektlegges blant annet helse som viktig ressurs for å takle menneskers hverdagsliv generelt. I motsetning til et biomedisinsk helsesyn som forklares med ren biologi.

Nåtidens målsetting innen folkehelse er blant annet å styrke velvære og trivsel, og dermed bidra til positiv påvirkning av den psykiske helsen i befolkningen (Carlquist, 2015) Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) gjengitt i Major (2011, s.15) kan psykisk helse forstås som: *«En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeidet på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre i samfunnet.»*

Å fremme helsen (helsefremming) handler om forhold og faktorer som styrker helsen positivt. Helse er ifølge Aron Antonovsky (2012) ingen statisk størrelse, men et forhold som vil befinne seg som en størrelse på et kontinuum. En størrelse som ikke ene og alene beveger seg mot helseenden av kontinuumet kun ved fravær eller minimering av utfordring og risiko. Det handler også om påfyll av positive, meningsfulle aspekter, og hvordan påkjenninger håndteres (Antonovsky, 2012).

2.1.4 Livskvalitetsforståelse

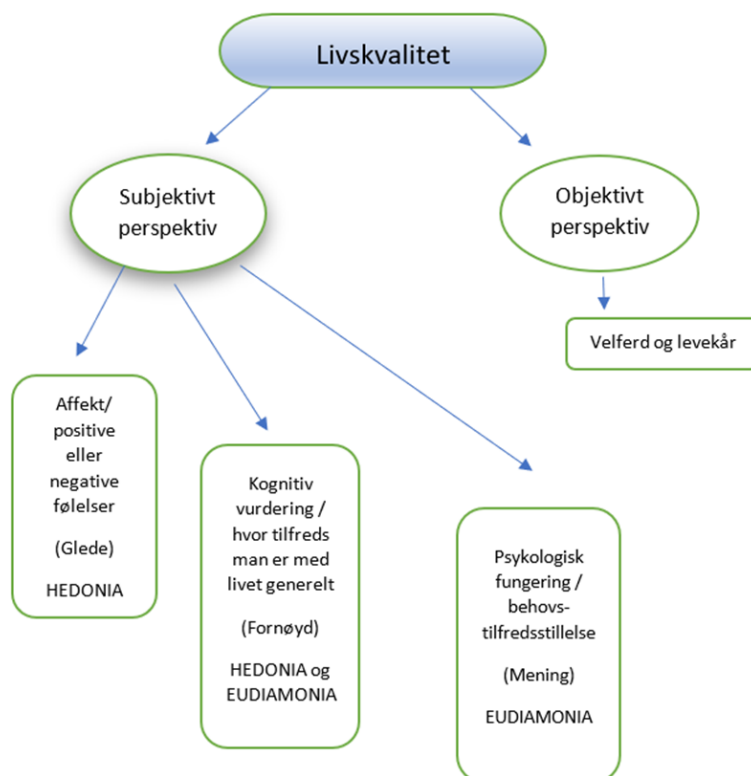
Livskvalitet som begrep har et helhetlig perspektiv på livet, der det gode liv vektlegges med ulike karaktertrekk (Helsedirektoratet, 2016).

«(...) et godt liv har mange kjennetegn, både av materiell og ikke-materiell art. Hvilke kjennetegn dette er varierer, men blant de mest sentrale finner vi frihet og autonomi, trygghet og mening, helse og livsglede, deltagelse og engasjement, mestring og selvutvikling, samt fravær av unødig lidelse. Disse kjennetegnene representerer mål i seg selv, de er det som «virkelig betyr noe» og ikke bare midler til å nå andre mål.» (Helsedirektoratet, 2016, s. 49)

Trivsel og velferd rangeres høgt i Norge, og helsetilstanden rapporteres som generelt svært god (Barstad, 2014). Likevel forekommer psykiske plager og lidelser i stort omfang og er blitt en av de største folkehelseutfordringene i dagens samfunn. Helsefremming og økt velvære skapes blant annet gjennom omgivelser som fremmer mestring, tilhørighet og opplevelse av mening (St.meld. nr 19 (2014-2015)). Nærmiljø og bolig bidrar som en betydningsfull helsedeterminant i menneskers liv (Dahlgren & Whitehead, 1991). I Regjeringens siste folkehelsemelding «*Gode liv i eit trygt samfunn*», sies dette tydelig: «*Gode lokalsamfunn og nærmiljø er forutsetning for god helse og livskvalitet*» (St.meld. nr. 19 (2018-2019), s. 9) Ifølge St.meld. nr. 34 (2012-2013) er det å ha overskudd til å mestre hverdagens krav en ressurs og en forutsetning for god helse, der hver enkelt av oss har et betydelig ansvar, men dog ikke et ansvar alene. Verdi og mening er grunnelement i et menneskets opplevde livskvalitet. De forhold vi lever under er nært knyttet til vår utvikling og vekst (St.meld. nr. 34 (2012-13)), og i et samfunn blir det vesentlig å tilrettelegge for at innbyggerne kan leve gode, verdige liv og oppleve god livskvalitet (Helsedirektoratet, 2016).

Livskvalitet som begrep representerer både subjektive og objektive livsperspektiv (Helsedirektoratet, 2016). I Norge er forståelsen av livskvalitet gjerne knyttet til menneskers subjektive opplevelse av følelser og tilfredshet, i større grad enn de objektive levekårene rundt oss. Subjektiv livskvalitet som begrep rommer både positive og negative «her og nå» følelser, kognitiv vurdering av livet generelt, i tillegg til psykologisk fungering og behovstilfredsstillelse (Barstad, 2014; Carlquist, 2015; Nes et al., 2018). Dette gjenspeiler begrepene hedonia og eudiamonia. Det hedoniske perspektivet omhandler følelser / affekt, noe som er nært knyttet til menneskers opplevelse av behag eller ubehag, gjerne «her og nå». Ifølge Carlquist (2015) fungerer hedonia dermed som motivasjonsfaktor for blant annet seleksjon av omgivelser og miljø som gjør oss godt. Innen det eudiamoniske perspektivet vektlegges menneskelig fungering og realisering av muligheter og ens potensiale, og sentrale moment innen eudiamonisk livskvalitet er blant annet engasjement, hensikt og mening (Carlquist, 2015; Nes et al., 2018).

Når det derimot gjelder kognitive vurdering av livet generelt, altså livstilfredshet, er det i ulike fagmiljøer diskusjon om dette best plasseres i en hedonisk eller eudiamonisk livskvalitetsforståelse. Oppfatningen er at livstilfredshet kan inkluderes i de begge perspektiv, da fornøyd med livet både kan være resultat av positive følelser og av god fungering (Carlquist, 2015).



Figur 1: Inndeling og forståelse av livskvalitet. Fritt gjengitt og tegnet etter Nes et al. (2018) og Carlquist (2015).

Meningsaspektet innen livskvalitet har vært grunnleggende viktig i denne oppgaven. Mening kan betraktes som en formålsorientering eller motivasjon, der livet og hverdagen inneholder aktiviteter av eksistensiell karakter og for valg av livsområder av følelsesmessig verdi (Antonovsky, 2012; Carlquist, 2015). Ifølge Hasselkus (2006) skaper hverdagsaktiviteter mening, da slike aktiviteter er med å forme ens liv. Ulike aktiviteter bidrar til ulik mening mellom mennesker, ved ulike omgivelser og i ulike kulturer. En bestemt aktivitet vil kunne influere ens liv, påvirke identitet, samt forårsake balanse eller ubalanse i livet. Generelt oppleves hverdagslivet nærmest som usynlig, noe man tar for gitt, - inntil utfordring forekommer (Kristensen et al., 2017). En følelse av hensikt i livet høster man gjerne ved å engasjere seg i meningsfulle aktiviteter (Christiansen & Townsend, 2014) og dermed blir meningsopplevelse et fundamentalt aspekt. Mening som konsept har sammenheng med både nåværende oppfatning og tidligere erfaring (Gross & Lane, 2007).

I denne oppgaven vil helse og livskvalitetsbegrepene bygge på respondentenes subjektive syn og selvrapporterte mål for helse og livskvalitet.

2.2 Kunnskapsoppsummering

Utallige undersøkelser antyder positiv påvirkning på menneskers livskvalitet og helse ved tilgang til, opphold i og utsikt mot grøntområder (Barstad, 2014; Hartig et al., 2014; Ulrich, 1999). Å lettere håndtere krav i hverdagen (Hartig et al., 2014) og å styrke positive samt redusere negative følelser (Han, 2017), er bare noen av mange personlige effekter av grønne omgivelser. Potensielle forklaringer på sammenheng mellom grønne områder og helse/livskvalitet er ifølge Markevych med flere (2017) at grønne områder a) forebygger helseskadelig eksponering (pga. mindre luftforurensning, demper støy og bedrer varmeregulering), b) gjenoppretter menneskelig kapasitet (pga. restorativ og stressdempende effekt) og c) bygger menneskelig kapasitet (pga. fremmer fysisk aktivitet og styrker sosialt samhold).

I studier av den private hagen finner man også tydelige indikasjoner for gunstige helseeffekter (Cameron et al., 2012; Soga et al., 2017), - og at private hager betyr mye positivt for mange (Freeman et al., 2012; Gross & Lane, 2007). Den private hagen har derimot vært lite studert og til dels lite forstått, - til tross for dens utbredelse, både i form av omfattende areal og geografiske områder (de Bell et al., 2020; Mathieu et al., 2007), dets omfattende personlige engasjement og historiske verdi opp gjennom tidene (Gross & Lane, 2007; Jakobsson & Dewaelheyns, 2018).

2.2.1 Empiri og individperspektiv

Sammenfattende studier belyser fenomenet hage og helse, og antyder tydelig hagens mange positive individuelle menneskelige helse- og livskvalitetspåvirkninger (Cameron et al., 2012; Markovic, 2018; Soga et al., 2017). Soga med flere (2017) konkluderer blant annet med gunstige effekter for både fysisk, psykisk og sosial helse, som f.eks. stressreduksjon, mindre angst, lavere kroppsvekt, bedre fysisk form, økt livstilfredshet og livskvalitet, i tillegg til økt fellesskapsfølelse ved å drive med hagearbeid (Soga et al., 2017). Og ifølge Cameron med flere (2012) antydes det blant hagens mange ulike fordeler, at den positive effekten på menneskers helse og livskvalitet trolig er den største. Både for mennesker med og uten helserelaterte utfordringer, vil hageeksponering og hagers utforming kunne være viktig for mental nullstilling og et motstykke til stressrelaterte livsarenaer (Cameron et al., 2012). Hager viser seg å være betydningsfulle og viktige for huseierne, blant annet i forhold til fysisk og psykisk helse, avslapping og flukt, eierskap, kreativitet, identitet og verdier, sosiale relasjoner, omsorg for og tilknytning til naturen, samt produksjon av nyttevekster (Freeman et al., 2012). I en studie utført i USA fant Brown med flere (2003) blant annet at generell stedstilknytning var høyere for de som var huseiere, langtidsbeboere og for visse kulturelle grupper, - noe som særlig var gjeldende når nabolag opplevdes samlende og med følelsen av kollektiv kontroll, i motsetning til der det var økt frykt for kriminalitet.

I en nylig utført studie (de Bell et al., 2020) basert på et representativt, betydelig utvalg av den engelske befolkningen, har man studert tilgang til og bruk av den private hagen. Her finner forskerne at både de som utførte hagearbeid og de som bare brukte hagen for rekreasjon og avslapping, meldte om bedre subjektiv helse og økt eudiamonisk livskvalitet (mening). Deltagerne som utførte hagearbeid var også mer fysisk aktive og mer natureksponert, - enn de øvrige informantene. Tilgang til et privat uterom viste seg å kunne medvirke til at anbefalinger for fysisk aktivitet i større grad ble nådd, og det å eie en hage viste seg å være assosiert med høyere livstilfredshet (evaluative wellbeing). Å ha privat hage vurdert opp mot subjektiv helse og eudiamonisk livskvalitet (mening) var derimot i denne studien ikke signifikant (de Bell et al., 2020).

Gross med flere (2007) har studert hagens og haging sin verdi og mening i et livsløpsperspektiv. Det konkluderes her med tre signifikante hovedområder som er viktig for opplevelse av hagen som verdifull og meningsfull, - uavhengig av alder og livsfase:

1) Distraksjon eller 'flukt';

Mange verdsatte hagens funksjon som et sted å kunne trekke seg tilbake, et sted for fred og ro, ett annet sted å gå til, et sted å ha noe å gjøre eller å utføre en gitt aktivitet. For mange bidro dette til flukt fra bekymringer, angst og vonde tanker, ved at man var engasjert i noe annet, omgitt av vakre omgivelser, samtidig som mange opplevde å 'miste' forholdet til tid. «*I completely forgot about anything else*» (Gross & Lane, 2007, s.233) og «*(...) I think that in that lovely environment you do put things more into perspective*» (Gross & Lane, 2007, s. 234) En hage kan opplevdes både som et sted å håndtere bekymringer, tanker og følelser, samt bidra til en frigjørelse fra dem.

2) Selvstendighet og identitet;

Ens forhold til og identitet til bostedet viste seg være medvirkende til hages attraktivitet. Eierskap bidro gjerne til identifisering og hagen opplevdes som en forlengelse av huset, - noe som fremmet både skapertrang, utvikling og vedlikehold av hagen. Positive konsekvenser av eierskap til en hage var blant annet fornøydhetsfølelse, komfortabelt, følelse av noe eget, stolthet, status og kreativitet, i tillegg til en territoriell - og trygghetsfølelse. På den annen side var ikke eierskap automatisk koblet til hageglede og positiv interesse. For enkelte var eierskap irrelevant, og at det var andre forhold som bidro til en eventuell hagemotivasjon. Tidligere erfaring eller forhold til en hage (f.eks. gode barndomsminner) påvirket blant annet yngre informanters ønske om hageeksponering i fremtiden (Gross & Lane, 2007).

Hagens betydning for identitet ble bekreftet av mange, og at hagen gjerne ble innrettet og organisert slik at den opplevdes meningsfull for dem selv. Hagen ble blant annet et sted for

kreativitet, lidenskap og originalitet. «*It's just you know an extension of painting ... it's like painting outside.*» (Gross & Lane, 2007, s.236).

3) Fellesskap og samhandling;

Mennesket forhold til naturen; Haging ble opplevde som en form for fellesskap med naturen, der god forvaltning og omsorg var dominerende, - i større grad enn noe man skulle ta kontroll over.

Mellommenneskelige forhold relatert til hagen; Forhold til andre mennesker, et sosialt felleskap, viste seg å være spesielt meningsfullt ved en hage. Særlig i yngre leveår ble hageomtale referert til 'vi' og ikke 'jeg'. I tillegg så man at tanker og snakk om hagen bringte frem refleksjoner og minner som gjerne var sosialt relatert, samtidig som hagen for mange utgjorde 'et felleskap' med seg selv, - et personlig sted for tanker og refleksjon (Gross & Lane, 2007).

Hagens bruk endret seg derimot naturlig gjennom et langt liv. Eventuelle aldersutfordringer eller å bli frarøvet hagemuligheter og naturkontakt, ble bekreftet som både utfordrende, stressende og opprørende for enkelte. Det å gi opp en hage og å måtte avslutte et aktivt hageliv, opplevdes vanskelig for mange (Gross & Lane, 2007).

Cameron med flere (2012) trekker på sin side frem at private hager kan bidra til opplevd kontroll for utforming og selvbestemmelse, noe som kan vise seg å ha en sammenheng med positive psykologiske mekanismer som f.eks. selvtillit, følelse av prestasjon og dyktighet. Positive fordeler av haging var ifølge Clayton (2007) for øvrig ikke nødvendigvis kun relatert til de som selv utførte hagearbeidet. Man fant få forskjeller mellom de som selv utførte hagearbeidet og de som leide hjelp til slikt (Clayton, 2007). Samtidig opplever mange mennesker at det å arbeide med naturlige element, som f.eks. å ha ansvar for planter og dyr, blir å ta del i noe som er 'større' enn seg selv. Å se på seg selv som en del av naturen, interessere seg for økologiske prosesser og være et mulige bidrag og medvirke til opprettholdelse av biologisk mangfold, er viktig for mange hageeiere (Clayton, 2007; Freeman et al., 2012). Å engasjere seg på et slikt høyere eksistensielt plan vil kunne gi en følelse av å 'gjøre en viktig forskjell' noe som igjen bidrar til personlig tilfredsstillelse (York & Wiseman, 2012).

Faktorer som motiverer og påvirker engasjementet for hage og haging, er av Clayton (2007) sine forskningsresultat blitt rangert fra mest til minst viktig: Fargerikt/estetisk utseende, trygghet, ugressbekjempelse, opprettholde et sunt økosystem, øke eiendomsverdien, forenkle vedlikeholdsbehov, vise omsorg for omgivelsene, minimere ressursbruk, redusere kostnader, benytte lokale stedsplanter og imøtekomme nabolagsstandarder. Positive korrelerte kategorier for motivasjon av haging og tilfredshet var enten forhold knyttet til sosiale faktorer og/eller naturens

egenverdi, i tillegg var begge disse forhold også assosiert med visse bekymringer. Ytterligere negative korrelerte aspekt var mulighet for praktisk bruk / tilkomst, kostnader og ugressbekjempelse. (Clayton, 2007). Det er automatisk ikke gitt at naturkontakt er positivt for menneskers helse og livskvalitet (Hartig et al., 2014), ei heller at opphold i en hage er risiko – eller komplikasjonsfritt (Cameron et al., 2012). I en allerede travel hverdag betyr en hage for enkelte også ekstra oppgaver og merarbeid (Cameron et al., 2012).

I en fersk studie av Young med flere (2020) har man studert egendefinert psykisk restorasjon i bynære hager relatert til hagetype, biologisk mangfold og hagerelatert stress. Her er hovedkonklusjonene blant annet at hageeiere generelt rapporterer om stor grad av psykisk restorasjon ved opphold i egen hage. Denne restorative opplevelsen var derimot høyere for kolonihageeier enn for villahageeier. Videre fant de at stort, variert planteutvalg og biologisk mangfold i hagen påvirket og økte den restorative effekten. Enkelte hageeiere opplevde derimot hagen som en gjentakende negativ stressfaktor, noe kolonihageeiere opplevde i mindre grad enn villahageeierne (Young et al., 2020).

I et mer behandlende perspektiv viser bruk av hage å kunne være et godt terapeutisk virkemiddel for gunstig, menneskelig utvikling. Empiri antyder blant annet styrket menneskelig oppmerksomhet og forebygging av alvorlig fatigue (utmattelse) ved grønn intervensjon etter alvorlig sykdom (Cimprich & Ronis, 2003). Det å ta del i aktiviteter som bidrar til avslapping og glede viser seg å være lettere i trygge enn utrygge hageomgivelser, noe som videre vil bidra til å skape balanse i en krevende og kaotisk hverdag (Eriksson et al., 2010; Eriksson et al., 2011). Opplevelse av høye krav og overveldende press kan balanseres av gode og beroligende hageterapeutiske opplevelser, og naturbasert rehabilitering har vist seg å kunne bidra til en forandring i forhold til opplevelse av meningsfulle aktiviteter (Pálsdóttir et al., 2014). Deltagelse i terapeutisk hagebruk har vist positiv påvirkning både på holdninger til livet generelt og ens opplevelse av mening (Gonzalez, 2013). Troen på at både vill, uberørt natur og mer regulerte grøntområder som hager har gunstig helseeffekt, - har eksistert i lang tid og i ulike kulturer (Ulrich, 1999).

Dersom og hvordan en privat hage skal oppfattes som verdifull og meningsfull, vil ifølge Gross & Lane (2007) være avhengig av individets forståelse av og holdning til hva som er meningsfullt. Videre konkluderer forskerne med at det trolig er først ved en tydelig sammenheng mellom eierskap og hage, at hagen vil oppleves som et symbol og med en symbolikk, - knyttet til ide, sted, opplevelse og handling (Gross & Lane, 2007).

2.2.2 Empiri og samfunnsperspektiv

Med utgangspunkt i betydningsfulle individuelle verdier mellom natur og helse, antydes i empiri også stor samfunnsmessig betydning. En betydning som vil være sentralt for planlegging, utforming og politiske avgjørelser knyttet til grøntområder og samfunnsutvikling generelt (Hartig et al., 2014; Twohig-Bennett & Jones, 2018). Offentlig grønnstruktur er betydningsfull, - på den annen side argumenteres det for at private hager i større grad demper helseutfordringer enn øvrige grøntområder. Berøring og kraft fra grøntområder påvirker folks helse positivt, men tilsvarende gunstige fordeler oppnås altså ved lavere eksponeringsgrad fra private hager. De private uteområdene var dermed gjennomgående mer effektive som nærmiljøpåvirkende faktor for velvære, enn det offentlige grøntområder var, ifølge Dennis & James (2017).

Det antydes videre at private hagers historiske verdi og hagers betydning i dagens samfunn ofte har gått tapt, og gjerne blir oversett som ressurs i stedsutvikling og samfunnsplanlegging (Jakobsson & Dewaelheyns, 2018). Som store arealområder og med rikt arts mangfold representerer i tillegg de private hagene en sentral rolle for nærmiljøets mange livsviktige kretsløp og økosystem (Cameron et al., 2012).

Når det gjelder størrelse på private hager, viser det seg at små hageareal var assosiert med høyere forekomst av selvrapportert dårlig helse enn for de med større hageareal, og i områder med mindre hager var det overrepresentasjon av økt sosioøkonomiske forskjeller (Brindley et al., 2018). Områder med hager og nærhet til grønnstruktur rommer attraktivitet og økonomisk verdi med positiv påvirkning på boligpriser (Gibbons et al., 2014), og tilgang til privat hage blir mange steder oppfattet som høy status og luksus (Cameron et al., 2012). Å fremme stedstilhørighet som strategisk grep innenfor samfunnsplanlegging finner man er viktig for et nærmiljø med f.eks. sosiale utfordringer, trusler og kriminalitet, samt generelt fysisk forfall (Brown et al., 2003).

Ved by- og arealplanlegging som inkluderer grøntarealer, sees støtte for medvirkning og vurdering fra innbyggere og lokalbefolkning som et betydningsfullt aspekt for vellykkede planleggingsprosesser. Tiltak utsprunget fra medvirkningsprosesser viste seg å bedre kunne forklare eventuelle helsepåvirkninger og effekter av grønn eksponering, heller enn tidligere vurderinger utfra arealbruk (Dennis & James, 2017).

Den private hagens rolle, betydning og verdi blir ifølge Jakobsson & Dewaelheyns (2018) et viktig grunnlag til strategier for samfunnsplanlegging og lokal miljøaktivitet, da private hager fremmer initiativ i forhold til klima- og miljøutfordringer, biologisk mangfold, matsikkerhet og identitet i forhold til migrasjon.

2.3 Teoretisk rammeverk

Oppgavens teoretiske forståelse som her følger, er et resultat av forfatterens valg og sammensetning av ulike teoretiske ståsted og perspektiv, som er vurdert til å kaste tjenlig lys over aktuelt fenomen og problemstilling.

2.3.1 Omgivelser og sted

Våre omgivers påvirkning og den gjensidige interaksjonen mellom mennesker og det fysiske miljøet, omtales som miljøpsykologi (Fyhri et al., 2012). Et slik perspektiv vektlegger opplevelsesverdier (Strumse, 2007). Betydningen av grønne omgivelser og helse har en uttalt plass innenfor dette tverrfaglige feltet. Fysiske omgivelser og arkitektur viser seg på den ene siden å kunne dempe stress og redusere negative inntrykk, og på den andre siden å øke mennesker trivsel og velvære. Et viktig aspekt for opplevelse av komfort og velvære av omgivelser er påvirket både av individets bevisste og ubevisste persepsjon (Birgit Cold, 2001, referert i Gjengedal et al., 2008). Estetikk og trygghet er blant annet viktig for et slikt positivt utfall (Fyhri et al., 2012).

Ulike kjennetegn ved fysiske omgivelser stimulerer til persepsjon og bidrar som psykologiske verktøy for handling (Gibson, 1979). Glede og estetikk er eksempel på slike stimulerende verktøy. Hva som fremmer meningsfull handling og aktivitet, vil variere og kunne være skjult eller ubevisst. Mentalt stimulerende verktøy vil spille en viktig rolle for blant annet å fremkalle tanker og minner (Grahn et al., 2010).

Estetikk handler generelt om det skjønne eller sansbare vakre i alt individet hører, ser og opplever (Caspari, 2009). Estetiske inntrykk kan medvirke til velbefinnende, glede og noe å se frem til, mens fravær av estetikk kan være helsemessig ugunstig. Pent eller mindre pent berører både fysisk og psykisk, og generelt bidrar estetikk til å forsterke en formidling. Ifølge Caspari (2009) er alt i våre omgivelser påvirket av estetikk, - innholdet i dette vil derimot variere mellom person, situasjon og sted. Et grunnleggende område innenfor det sansbare vakre er harmoni og balanse, og mennesker har generelt en iboende trang til balanse og likevekt (Caspari, 2009).

Et gitt sted betyr noe for individet, både bevisst og ubevisst. Et menneske påvirkes helhetlig av stedets kvaliteter (Gjengedal et al., 2008). Noe sansbart vakkert vil kunne tillegge øvrige positive kvaliteter, og vise versa. Dermed vil et vakkert sted gjerne oppfattes med flere andre gode egenskaper, mens et dårlig vedlikeholdt og lite flatterende område vil kunne signalisere øvrige negative aspekt. Et sted kan dermed både ha eksistensiell verdi og symbolverdi, samt påvirkning på ens identitet. Samtidig vil både situasjon og menneskelig sinnstilstand medvirke til hvordan steder

oppfattes, i tillegg er mennesker og kulturer ulike blant annet når det kommer til både grad av påvirkning og vektlegging av betydning (Gjengedal et al., 2008).

Tre typiske trekk ved et bosted som er avgjørende for at stedet blir oppfattet som et hjem, er ifølge Gunter (2000) - både de fysiske, personlige og sosiale aspektene. Fysiske aspekt forklares i denne sammenheng som ens krav og ønsker for en viss arkitektur, design eller estetikk, personlige aspekt er knyttet til følelser og opplevelser assosiert med beboernes natur, slik som f.eks. krav til personlighet, trygghet, tilhørighet og livsutfoldelse. Sosiale aspekt på sin side viser viktigheten av et hjem som en sosial arena med mulighet for kontakt og samhandling med andre mennesker (Gunter, 2000).

Ens opplevelse av tilhørighet blir formet av steder som dekker menneskers følelsesmessige behov og som stimulerer til utvikling og opprettholdelse av identitet (Kaiser & Fuhrer, 1996, gjengitt i Gross & Lane, 2007). Følelse av stedstilhørighet vil kunne fremme både stabilitet og trygghet (Brown et al., 2003). Ifølge Norberg-Schulz's (1992) stedsteori er det å bo og å være, mye det samme. Stedet og huset man bor i «*Er uttrykk for at vi har truffet vårt valg*» (Norberg-Schultz, 1992, s. 69), og «*Menneskene bygger for å få fotfeste i tilværelsen*» (Norberg-Schultz, 1992, s.107). Et hjem er stedet man etablerer sitt territorie, og ens oppfatning av meningen med hjemmet defineres av en rekke menneskelige behov (Gunter, 2000). Ifølge Gunter (2000) vil et hjem imøtekomme mange av menneskets grunnleggende behov. Ens bolig og omgivelser vil dermed representere ens liv, - bli en del av ens livsverden og forme ens identitet. Våre omgivelser skapes og formes av at individet bygger og bor, menneskets væren, og dens tilrettelegging for vekst og utvikling. Gjentatte handlinger og vaner knyttet til stedet, med andre ord hverdagsaktiviteter, utgjør en automatisk infiltrasjon med stedet. Stedet vi lever og bor bidrar dermed gjerne til identifisering og tilhørighet. I lys av dette synet mener Norberg-Schultz at det blir vanskelig å skille livet fra selve stedet og vise versa. Ved store endringer av omgivelser og sted, eller stedstap, kan dermed både identitet og tilhørighet opphøre (Norberg-Schultz, 1992).

Omgivelser og nærmiljø viser seg i tillegg å være viktig for forebygging og utjevning av mellommenneskelige forskjeller og sosiale ulikheter. Uavhengig av demografiske variasjoner og individuelle forutsetninger, bør et nærmiljø fremme inkludering og aktivitet. I en befolkning eksisterer mange og ulike behov, og dermed blir varierte, tilgjengelige muligheter i omgivelsene essensielt for å kunne nå alle. En forutsetning blir da at opplevde barrierer reduseres til et minimum. Hinder for aktivitet vil generelt kunne være tilgjengelig tid, avstand og utrygghetsfølelse (Abraham et al., 2010; Tellnes, 2017).

2.3.2 Naturens iboende kraft

Opplevelser knyttet til natur og grønne omgivelser bidrar gjerne til ro, fasinasjon, stressdemping, nye perspektiv, samt økt aktivitet (Tellnes, 2017). Mennesker har gjerne et enestående, iboende forhold til natur uavhengig av deres behov for å forklare hvorfor det er slik (Gjengedal et al., 2008; Wilson, 1984), og fravær av natur i menneskers liv har trolig negativ virkning på individet (Grinde & Patil, 2009). Et dominerende syn fremhever en rekke helsemessige fordeler av å oppholde seg i natur (Abraham et al., 2010; Hartig et al., 2014), selv om empiriske undersøkelser også finner variasjon og blandede funn (Lachowycz & Jones, 2013). Helse- og livskvalitetsfordeler ved eksponering for natur har en lang historie og er etter hvert vel dokumentert (Hartig et al., 2011; Hartig et al., 2014; Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Natur har gjerne tydelige objektive preferanser, samtidig er det også subjektive vurderinger som ligger til grunn for hva hver enkelt opplever som natur. Da individet møter naturen gjennom ulike aktiviteter, vil natur fremstå med forskjellig fysisk og romlig karakter. Mulighetene man har for naturkontakt, måter man tilnærmer seg den og ens tidligere opplevelser og erfaring med elementet, vil variere mellom individ og på tvers av kulturer (Hartig et al., 2014). For mange oppleves den private hagen som en forlengelse av naturen, via dens nærhet og lett tilgjengelige eksponering for naturelement og naturinntrykk (Gross & Lane, 2007). I tillegg viser det seg at erfaring og minner fra f.eks. barndommen vil kunne påvirke ens preferanser for ulike landskapstyper i voksen alder (Strumse, 2007). Menneskelig påvirkning av naturelement i ens nærmiljø, er blitt forklart ut fra psykologiske hovedteorier knyttet til evolusjon, restorasjon og stressreduksjon, samt kultur og læring (Laumann, 2004, referert i Waaseth, 2006).

Hvorfor natur påvirker oss mennesker

En tilnærming til hvorfor natur påvirker oss mennesker er biophilihypotesen. Biophilihypotesen, først formulert av E.O. Wilson (1984), beskriver en medfødt, iboende kjærlighet for natur. En menneskelig iboende psykologisk tilknytning til natur og levende element, nærmest instinktive bånd, trolig i større grad enn at evolusjon har utviklet denne menneskelige forkjærlighet (Grinde & Patil, 2009). En slik psykologisk tiltrekning til det levende, blir ifølge Kellert (1993) forklart ut fra flere ulike verdsettende perspektiv. To av disse perspektivene er estetikk og moralitet. Estetikk (naturen som appell og skjønnhet) medvirker til personlig inspirasjon, harmoni, ro og trygghet, og der moralitet (tilhørighet, åndelighet og etiske hensyn) bidrar til system og mening i livet, tilknytning og tilhørighet til natur (Kellert, 1993; Simaika & Samways, 2010). Dersom dagens levekår (natureksponering) og menneskets antatte iboende naturbehov slik biophilihypotesen antyder, er i ubalanse, antydes en ugunstig

påvirkning på helse og livskvalitet generelt (Grinde & Patil, 2009). Hvorvidt våre bånd til naturen er medfødt eller erfart og tillært, har derimot vært gjenstand for diskusjoner (Simaika & Samways, 2010).

Hvordan natur påvirker oss mennesker

Flere psykologer har utviklet mulige forklaringsteorier for sammenhengen mellom natur og helse. I Rachel Kaplan og Stephen Kaplan (1989) sin kognitive teori (Attention Restoration Theory (ART)) om restorasjon av oppmerksomheten argumenteres det med at dersom menneskers oppmerksomhet er utarmet, vil kontakt med natur og grønne omgivelser ha en gunstig påvirkning på mental innhenting og tilbakeføring til kroppslig normal funksjon. I motsetning til eksponering av urbane miljøer. I naturlige, grønne omgivelser frakter ART at individet benytter en annen type oppmerksomhet som i større grad bidrar til restorasjon. En forutsetning er at de naturlige omgivelsene bidrar til fasinasjon, opplevelse av å være i 'en annen verden', ikke være av begrensende karakter (en del av et større hele), i tillegg til at situasjonen må passe med ens preferanser.

Utfordringer og krav i hverdagen skaper naturlige menneskelige stressreaksjoner. Stress er en medfødt iboende menneskelig reaksjon som kan betraktes som en overlevelsesmekanisme, som gir seg utslag både fysiologisk, via følelser og ved ens atferd. Det er først når stressreaksjoner blir vedvarende at det kan føre til økt risiko for sykdom og skade (Ursin & Eriksen, 2007). Naturens effekt på blant annet individets opplevelse av ro og harmoni, medvirker til stressreducerende teorier. Roger Ulrich (1999) sin teori om psyko-fysiologisk stressreduksjon fokuserer på dette, nemlig hvordan naturomgivelsene kan forebygge og redusere menneskelig stress. I forskning finner man belegg for at 'bare' det å ha utsikt mot grønne områder og natur har en gunstig effekt på både kropp og sinn (Laumann et al., 2003; Ulrich, 1984).

Verdi og mening som naturelement gis vil variere og være samfunnsavhengig, og dermed ha sammenheng med kultur og læring. Slike erfarte og tillærte følelser og innstillinger til naturelement antas å utvikles i mennesket allerede i tidlig barndom (Strumse, 2007; Waaseth, 2006). I følge Hartig med flere (2011) vil tilbakemelding (feedback) og konsekvenser for individet av naturlige miljøer, være ulik den man opplever ved eksponering av bygde, urbane miljøer. Noe som videre vil påvirke menneskelig atferd og ens syn på seg selv, via blant annet læring, personlig vekst og korrigerende. Det er noe av denne mekanismen som blant annet ligger til grunn for utviklingsprogram og terapi knyttet til natur og naturlige elementer (Hartig et al., 2011). Mental påvirkning av naturlige miljøer til forskjell fra bygde, urbane miljøer, er prøvd forklart ut fra Knopf (1987) sine følgende fem hypoteser: 1) Naturlige

miljø utfordrer etablerte atferdsmønstre og stimulerer i større grad til problemløsning. 2) Et naturlig miljø er upartisk og likegyldig, og gir ei dømmende eller negativ tilbakemelding. 3) Håndterbarhet og forutsigbarhet som naturlige miljø representerer bidrar i liten grad til defensiv atferd. 4) Naturlige miljø tillater i større grad eget personlig uttrykk, og 5) Naturlige miljø bidrar i større grad til følelse av personlig kontroll (Hartig et al., 2011).

Lachowycz & Jones (2013) på sin side, har utviklet et vitenskapelig teoretisk rammeverk eller mekanismer med formål å forklare både «dersom, hvorfor og hvordan» grønne omgivelser påvirker helse. Rammeverket forklarer og plasserer både konfunderende faktorer, mellomliggende faktorer og mulige effekt-modifikatorer i forhold til eksponering (grønne omgivelser) og utfall (fysisk/psykisk helse) (Lachowycz & Jones, 2013). Forskerne konkluderer med tre hoved mekanismer av mellomliggende faktorer: Opplevelse av grøntområder som et naturlig element, estetisk glede og bruken av områdene til rekreasjonelle aktiviteter. Videre grupperer de mulige effekt-modifikatorer i følgende tre kategorier: Muligheten en har til å bruke grøntområdene (f.eks. tilgjengelig tid, kroppslige fysiske utfordringer), personlig motivasjon og grunn for å bruke grøntområdene (f.eks. gå tur med hunden), samt hvor enkelt grøntområdene faktisk er å ta i bruk (f.eks. praktiske hensyn og trygghetsfølelse) (Lachowycz & Jones, 2013).

2.3.3 Hage som et spesielt sted

For mange oppleves hagen som en forlengelse av eller en del av ens bolig (Coolen & Meesters, 2012; Gross & Lane, 2007). I tillegg oppleves hagen ofte som en unik kombinasjonsarena for visse aktiviteter og opplevelse av mening, - gjerne andre aktiviteter og annen mening enn ved opphold i offentlige grøntområder (Coolen & Meesters, 2012). I den private hagen oppholder man seg utendørs, samt har råderett og frihet til å praktisere haging, - en fritidsaktivitet som har nær sammenheng med bolig og boforhold, og ikke minst stor popularitet hos mange (Clayton, 2007). Ved en hage vil gleden ved huset forlenges, samt vise versa (Coolen & Meesters, 2012). Tiden de fleste mennesker oppholder seg i eller ved egen bolig utgjør en betydelig andel av døgnetimer. I 2012 utgjorde dette 15 timer og 21 minutter i Norge (SSB, 2017), noe som dermed på mange måter kan illustrere en favorisering av stedet, - i hvert fall om man går ut fra opphold i tid. Et favorittsted er gjerne knyttet til subjektiv livskvalitet, identitet, følelser og selvbestemmelse, og opplevelsen av favorittsted er blitt sterkt assosiert med de fire forutsetningene i ART, Kaplan & Kaplan's restorasjonsteori (Kaplan & Kaplan, 1989; Korpela & Hartig, 1996).

Ifølge Kaplan (1973) er det noe universelt i opplevelsen av en hage. Den representerer både nær, øyeblikkelig og vedvarende naturkontakt, i tillegg til å utfordre individet på grunnleggende ferdigheter knyttet til haging, - å behandle informasjon, planlegge, kontrollere og evaluere i ettertid. Dermed fører haging til en psykologisk utfordring for individet. I tillegg finner Kaplan (1973) holdepunkt for at den største gleden ved haging for mange er å grave i jorda og følge med på at ting vokser og gror, -at hagen oppleves som en miniatyrgave av naturen. Haging bidrar til følelse av tilhørighet, både i fortid og nåtid, og til et fellesskap med et system større enn en selv (Kaplan & Kaplan, 1989). Bortsett fra fossefall og strender, er hagen det naturmiljøet som det generelt er knyttet størst tilfredsstillelse til (Kaplan, 1973).

Man kan beskrive en hage ut fra ulike perspektiv (Markovic, 2018), og ifølge Grampp referert av Coolen & Meesters (2012) beskrives tre teoretiske inndelinger av hager: 1) Den levende hagen, en forlengelse av bolig der aktivitet står i høgsete. 2) Den ordnede hagen, et formelt, ordentlig og ryddig sted som knapt brukes til fritid. 3) Den ekspresjonistiske hagen, et sted for dyrking og vekst av eiere som elsker hagearbeid.

Francis og Hester trekker frem hagen sin spesielle meningsfulle betydning, *'the meaning of gardens'*, både i tid og rom (Francis & Hester, 1992, referert i Markovic, 2018). En hage kan bidra både som symbol og symbolikk, og kan skape identitet og formidle identitet. Videre refererer Markovic (2018) og Gross (2007) at Francis og Hester har fokusert på hagen som ide, sted, opplevelse, handling og funksjon innen både natur og kultur. Hagens verdi blir forklart ut fra personlig mening for eieren; Hagen som idé, hagen som sted, hagen som handling og struktur, hagen som makt, hagen som personlig uttrykk og hagens som erfaring, tro og spiritualitet. Hagen blir dermed ifølge Francis og Hester meningsfull siden den kan fungere som et sted å være, et sted å ha omsorg for, et sted å utøve kreativitet, et sted for aktivt arbeid og aktivitet, et sted for avslapping, et sted man eier og kontrollerer og som man kan følge utviklingen til over tid (Gross & Lane, 2007).

2.3.4 Selvbestemmelse

Selvbestemmelse handler om frihet til selv å velge. Å utføre en handling eller å ta et valg er styrt av menneskelig motivasjon, som ifølge selvbestemmelsesteorien (SDT) til Deci & Ryan (2008) fokuserer mer på type motivasjon, en differensiering, heller enn mengde motivasjon. Type eller kvalitet på personlig motivasjon ville være viktig for flere essensielle menneskelige utfall. Viktige menneskelige utfall som fruktbare handlinger, kreativ problemløsning og grunnleggende læring, i tillegg til å fremme psykisk helse og livskvalitet.

Selvbestemmelsesteorien er opptatt av psykologiske mekanismer for å forklare god menneskelig fungering og helse. Teorien sees på som en overordnet teori med fokus på personlig utvikling, selvregulering, psykologiske behov, ambisjoner og målsetting i livet, menneskelig energi og vitalitet, ubevisste menneskelige prosesser, samt kultur og sosiale miljøers påvirkning på menneskelig motivasjon, følelser, atferd og livskvalitet (Deci & Ryan, 2008).

Teoriens sentrale punkt er at menneskelig handling styres ut fra indre (autonom) eller ytre (kontrollert) motivasjon, i tillegg til amotivasjon. Amotivasjon illustrerer et ytterpunkt, uten intensjon eller hensikt for å handle. Indre, autonom motivasjon omfattes av egen, fri vilje eller en draging, som gjerne har en sammenheng med identifisering og integrering i ens følelser av seg selv, - nærmest en selvgodkjenning av egne handlinger. Ytre, kontrollert motivasjon handler om ekstern regulering der handlinger er et resultat av ytre betingelser eller goder, som f.eks. forfremmelse eller unngåelse av straff. Tanker, følelser og oppførsel blir da styrt eller kontrollert av faktorer utenfor individet selv (Deci & Ryan, 2008).

Menneskelig motivasjon, utvikling og velvære kan altså forklares av denne teori (Deci & Ryan, 2008). En teori som fronter positiv personlig utvikling (vekst, integritet og velvære) som en konsekvens av å få dekket medfødte menneskelige behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet. Behov som man antar utvikles over tid, og at noen trolig utvikler disse behovene sterkere enn andre (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008). Tilfredsstillende av autonomi, kompetanse og tilhørighet vil være en universell forutsetning for å øke indre motivasjon, noe som vil bidra til utvikling av sunn mental helse og økt livskvalitet (Ryan & Deci, 2020). Å få dekket behov tilfredsstillende viser seg å være like viktig uavhengig samfunn og kultur, - enten man verdsetter kollektivism eller individualisme (Deci & Ryan, 2008).

Personlige ambisjoner og målsetting i livet er en følge av personlige behov, og grad av behovstilfredsstillende vil samstemme med målinnholdet (Deci & Ryan, 2000). I forhold til ambisjoner og mål antyder at indre, iboende motiverte ambisjoner gjerne har en draging mot mål relatert til tilknytning, felleskap og personlig utvikling. Noe som er i motsetning til ytre motivasjon og utvendige ambisjoner der mål gjerne peker i retning av rikdom, berømmelse, omdømme og attraktivitet. Vektlegging av iboende motiverte mål kontra ytre motiverte ambisjoner, viser seg i større grad å være assosiert med økt yteevne, bedre helse og økt livskvalitet (Vansteenkiste et al., 2004).

De sosiale forhold og omgivelser som mennesker lever og fungerer i, vil påvirke grad av engasjement. Autonom regulering vil være et resultat at identifisering og integrering mellom omgivelser, handling og individet selv. Individuelle forskjeller og ulike sosiale kontekster har generell betydning for tilfredsstillende av behov (Deci & Ryan, 2000). Tilfredsstillende av behov vil fremme naturlige

vekstprosesser og bidra til indre motivert handling. Omgivelser, situasjoner eller personlige forskjeller som er til hinder for behovstilfredsstillelse (av autonomi, kompetanse og tilhørighet), vil være assosiert med lavere grad av motivasjon, dårligere prestering og redusert velvære (Deci & Ryan, 2000). Indre motivasjon (autonom regulering) viser seg å være mindre utarmende og i større grad vitaliserende og energigivende for individet. Noe som er i motsetning til ytre, kontrollert motivasjon som gjerne tapper for energi (Deci & Ryan, 2008). Personlig vekst og naturlig utvikling har dermed sammenheng med opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet, i tillegg til å være avhengig av energi og støtte fra ens sosiale miljø. Behov generelt er resultat av tilbud og krav fra omverdenen, i kombinasjon med iboende krav og dragninger i personen selv (Deci & Ryan, 2000).

Ifølge Vallerand (2000) eksisterer motivasjon generelt på tre samfunnsnivå, - mikro-, meso- og makronivå. Et hierarkisk system med globale, kontekstuelle og situasjonsbestemte forhold, der de ulike typene motivasjon er gjeldende for alle tre nivå. Globale forhold (makronivå) viser til en bred, grunnleggende, gjerne eksistensiell verdi for å delta i aktiviteten. Kontekstuelle forhold (mesonivå) handler om ulike kontekster som påvirker motivasjon, som f.eks. utdanning, fritid eller mellommenneskelige forhold. Mens situasjonsbestemte forhold (mikronivå) refererer til påvirkning av motivasjon utfra forhold «her og nå». Ifølge Vallerand (2000) vil alle nivåene være forbundet med og påvirkes av de mellomliggende faktorene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Både bevisst og ubevisst vil alle disse tre samfunnsnivåene påvirke menneskets utfall av følelser, tanker og handlinger (Vallerand, 2000).

3.0 Metode

3.1 Design og metodikk

For å undersøke den private hagens sammenheng med subjektiv helse og livskvalitet, ble det valgt en kvantitativ tilnærming med søkelys på beskrivende og analytisk epidemiologi. Oppgaven er en tverrsnittstudie, som benytter data fra en tidligere gjennomført landsdekkende spørreundersøkelse.

3.2 Datakilde og utvalg

Datamaterialet til oppgaven er Statistisk sentralbyrå (SSB) sin norske levekårsundersøkelse i 2018. I Norge er det gjennomført slike levekårsundersøkelser siden 1973, og fra 2011 har slike nasjonale undersøkelser blitt samordnet med EU, Survey on Income and Living Conditions, - derav navnet EU-SILC (Støren & Todorovic, 2019).

I den nasjonale levekårsundersøkelsen for 2018 ble det trukket et landsrepresentativt utvalg fra Folkeregisteret av personer fra 16 år og over. Utvalget til SSB ble trukket i samsvar med prosedyrer for tilfeldig utvalg, og data ble innhentet i perioden januar til juni 2018, via PC-assistert intervjuing. I tillegg er det utført sammenkobling med ulike registeropplysninger fra Folkeregisteret.

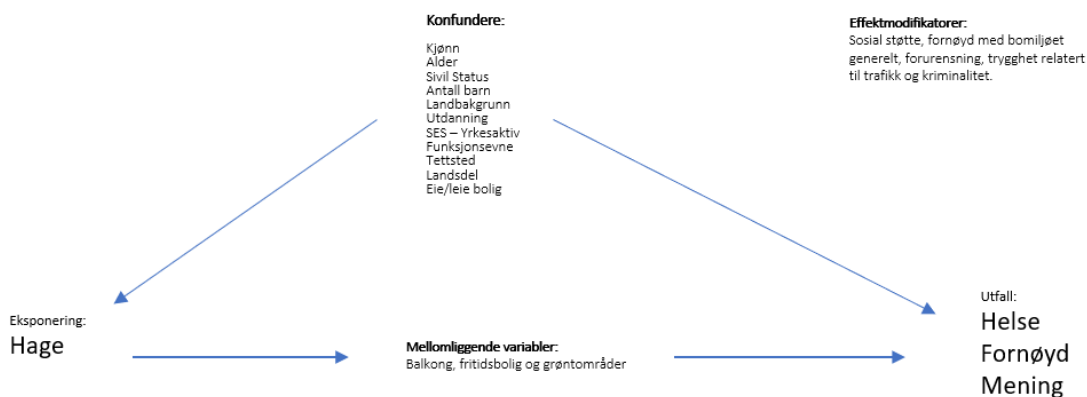
Bruttoutvalget utgjorde 11 393 personer, mens nettoutvalget var på 5 981 personer, - noe som gir en svarprosent på 52,5%. (Støren & Todorovic, 2019). Den årlige nasjonale levekårsundersøkelsen omhandler et bredt levekårsområde. I tillegg opereres det med en treårig rotasjon på visse tema. Boforhold, helse og livskvalitet var blant temaene for undersøkelsen i 2018.

3.3 Variabler

Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018 inkluderer en mengde variabler innenfor områdene; Bolig og husholdning, eierforhold, utgifter, økonomi og materielle mangler, helse og livskvalitet, samt arbeidsforhold og barnepass, i tillegg til diverse bakgrunnsvariabler (NSD, 2020).

Som et ledd i å systematisere prosjektets variabler ble de kategorisert som uavhengige (eksponering), konfundere, mellomliggende, effekt-modifikatorer eller avhengige variabler (utfall). I arbeidet med de ulike variablene og for å synliggjøre mulige sammenhenger, ble det benyttet en DAG (*directed acyclic graph*) / kausal graf. Dette for enklere å visualisere hvordan variablene og eventuelle sammenhenger stod i forhold til hverandre (Stensrud & Aalen, 2015).

Oppgavens kausale graf (DAG)



Figur 2: Kausal graf (DAG) som illustrerer variablene i forhold til hverandre / mulige sammenhenger.

Eksposeringsvariabel

I prosjektet har uavhengig variabel (eksponering) vært den private hagen; 'Hører det egen hage eller tomt til boligen?' (jf. figur 2 / figur 3).

Utfallsvariabler

Oppgavens avhengige variabler (utfall) har vært helse, fornøyd med livet og mening (jf. figur 2 / figur 3). 'Hvordan vurderer du din helse sånn i sin alminnelighet?', 'Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet for tiden?' og 'Alt i alt, hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfullt?'. Oppgavens variabler for livskvalitet var todelt (tilfredshet og mening), noe som representerer aspekter ved både hedonisk og eudiamonisk livskvalitet (Nes et al., 2018). Ifølge Nes med flere (2018) rommer subjektiv livskvalitet i tillegg tilstedeværelse av positive eller negative affektive følelser som f.eks. glede eller sinne. Det er i ulike fagmiljøer knyttet større usikkerhet og uenighet om gode tilnærminger til målemetoder av affekt, i forhold til f.eks. måling av livstilfredshet (Nes et al., 2018). I arbeid med å frembringe anbefalinger for et bedre målesystem av livskvalitet, konkluderes det blant annet med at livstilfredshet og mening i større grad kan vurderes ut fra enkeltspørsmål, enn det man ideelt sett bør gjøre med affekt og følelser. På tross av at flerleddtilnærming kan være gunstigere for å måle generelle psykologiske karakteristika. I utarbeidet verktøy og minimumsliste for måling av livskvalitet, anbefales ett spørsmål for livstilfredshet og ett for mening, mens totalt åtte spørsmål er anbefalt for måling av affekt (Nes et al., 2018). Tilsvarende sees i OECD sin anbefaling og minimumspakke for måling av subjektiv livskvalitet, der det forekommer ett spørsmål for livstilfredshet, ett for mening og tre for affekt (OECD, 2013). I tillegg er det generelt knyttet usikkerhet og upålitelighet til egen

oppfatning og hukommelse av hedonisk livskvalitet, og dermed svakheter i forhold til rapportering i ettertid (Helsedirektoratet, 2015). Christodoulou med flere (2014) bekrefter slik risiko for feilgjengivelse av affekt og følelser. Funn i studien viste at rapportering i ettertid overestimerte hedonisk wellbeing, i tillegg til feiloppfatning av aktivitetens omfang (Christodoulou et al., 2014). I lys av disse betraktningene opp mot omfangskrav til et masterprosjekt, avgrenses dette arbeidet til å omfatte de valgte utfallsvariablene. Å inkludere affekt og følelser i oppgaven, ble dermed bevisst valgt vekk.

Spørsmålsstilling og måling av livskvalitet i levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018 følger OECD sine retningslinjer for måling av subjektiv livskvalitet (Eurostat, 2019). Responsgradering av de to valgte variablene for livskvalitet i oppgaven, hadde gradert svarmuligheter med en 11 punkts responsrangeringskala fra 0-10. Nivå 0 tilsvarte lavest skår og 10 tilsvarte høyest skår, altså ytterste konsekvenser av minst eller mest tilfredshet eller opplevelse av mening. I oppgaven ble responskalaene slått sammen til to respektive kategorier der skår med poeng fra 8-10 utgjorde høy valør (høy grad av tilfredshet/mening), mens verdiene 0-7 representerte lav valør (lav grad av tilfredshet/mening). Et middels graderingsnivå ble bevisst valgt vekk, og oppgaven har dermed fulgt analyseinndeling på linje med forskning av Mathew P. White med flere (White et al., 2019). Dette er dog ikke i tråd med SSB og Eurostats sine anbefalinger for analyseinndeling der et middels nivå generelt anbefales (Nes et al., 2018).

Potensielle konfundere, mellomliggende faktorer og effekt-modifikatorer

Forhold som både vil kunne påvirke eksponering (hage) og utfall (helse, tilfredshet og mening) har blitt kategorisert som konfundere (jf. figur 2 / figur 3). Oppgavens mulige konfunderende faktorer har vært knyttet til både individ og/eller nærmiljø (jf. figur 2 / figur 3). Disse individuelle faktorer (totalt 9 stk.) har vært kjønn, alder, sivil status, antall barn, utdanning, landbakgrunn, sosioøkonomisk status, yrkesaktiv og funksjonsevne, mens nærmiljøvariabler (totalt 3 stk.) var tettsted, landsdel og om man eier/leier boligen man bor i. Balkong, fritidsbolig og øvrige rekreasjon- og grøntområder er alle forhold som vil kunne bli påvirket av eksponering og videre kunne påvirke utfallet, derav mellomliggende variabler, mens effekt-modifikatorer (når eksponering vil ha forskjellig virkning under ulike omstendigheter) har handlet om sosial støtte, forurensning, trygghet og hvor fornøyd man er med bomiljøet generelt.

3.3.1 Omkodning av variabler

For å få et håndterbart og formålstjenlig variabelformat, ble noe av forarbeidet til analysene å gjennomføre omkodninger *for enkelte* av variablene og deres svaralternativ.

Følgende endringer ble dermed gjennomført (her nevnes kun de variabler som ble omkodet):

Uavhengig variabel (eksponering):

Tomt/hage: *'Hører det egne hage eller tomt til boligen?'* Svaralternativene var *'Ja'* eller *'Nei'*, men i utgangspunktet hadde variabelen mange missing. Ved nærmere iakttagelse så man at alle som hadde svart *'Frittliggende hus'* (57%) om hustype, var blitt registrert som missing i forhold til tomt/hage. Da frittliggende hus i Norge som oftest har tilknyttet tomt/hage (SSB, 2018) ble alle disse missing kodet om til *'Ja'*. Videre i oppgaven brukes benevnelsen *hage* (og ikke *hage eller tomt*) om variabelen.

Avhengig variabler (utfall):

Helse: For å gi et bilde av egendefinert helse ble variabelen *'Hvordan vurderer du din helse sånn i sin alminnelighet'* vurdert til å være representativ. Her ble fem svaralternativ kodet om til to grupperinger, *'God'* eller *'Ikke god'*. Svaralternativene *'Svært god'* og *'God'* endte opp i *'God'*-kategorien, mens *'Dårlig'* og *'Svært dårlig'* i tillegg til *'Verken god eller dårlig'* endte i *'Ikke god'*-kategorien.

Fornøyd med livet: Variabelen *'Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden'* ble valgt ut for å belyse subjektiv livskvalitet og hvor fornøyd man er med livet generelt. Både det hedoniske og det eudiamoniske perspektivet av livskvalitet. Svaralternativ var stigende fra 0 til 10, der 0 var *'Ikke fornøyd i det hele tatt'* og 10 var *'Svært fornøyd'*. På lik linje med forskning av White med flere, ble disse svaralternativene dikotomert til alternativene *'Fornøyd'* (8-10) og *'Ikke fornøyd'* (0-7) (White et al., 2019). *'Udefinerbare'* ble slått sammen med *'Missing'*.

Mening: Den andre variabel som i oppgaven ble benyttet for subjektiv livskvalitet var; *'Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfullt?'* Et spørsmål som er knyttet til eudiamonisk perspektiv av livskvalitet. Svaralternativ (fra 0 til 10) ble for denne variabelen på lik linje med variablene for fornøyd med livet dikotomert, og man endte dermed opp med alternativene *'Meningsfull'* (8-10) eller *'Ikke meningsfull'* (0-7).

Konfundere, mellomliggende variabler og effekt-modifikatorer:

Sivil status: Denne variabelen ble slått sammen til to svaralternativ, og man endte dermed opp med

'Ja, gift/samboer' eller *'Nei'*. Ja-kategorien utgjør dermed sammenslåing av *'Gift/registrert partner'* og *'Ja, samboer'*. Nei-kategorien er forblitt uforandret.

Antall barn: Her valgte man å redusere fra syv til fire kategorier, og i tillegg gikk man fra kontinuerlig til kategorisk variabelnivå. De 4 kategoriene man endte opp med var: *'Ingen barn'*, *'1 barn'*, *'2-3 barn'* og *'4-7 barn'*.

Utdanningsnivå: Denne variabelen utgjorde i utgangspunktet ti svaralternativ, noe som ble omkodet til følgende 5 grupperinger; *'Uoppgitt'*, *'Grunnskole'*, *'Videregående'*, *'Bachlor'* og *'Master/høyere nivå'*.

Selvdefinert sosioøkonomisk status: Her valgte man å redusere antall svarkategorier til fem fra elleve. Den nye *'Fulltid'*-kategorien består av de opprinnelige alternativene *'Ansatt fulltid'* og *'Selvstendig fulltid'*. Den nye *'Deltid'*-kategorien består av alternativene *'Ansatt deltid'* og *'Selvstendig deltid'*. Kategorien *'Ikke i arbeid'* består av tidligere *'Arbeidsledig'*, *'Pensjonist'*, *'Ufjør'* og *'Annen inaktiv person'*. Ny kategori kalt *'Student/verneplikt'* er blitt et produkt av *'Student'*, *'Elev'* og *'Verneplikt'*, mens *'Hjemmearbeidende'* er tilsvarende slik det var i utgangspunktet.

Landbakgrunn: Variabelen ble endret fra seks til fire svargrupperinger. Svaralternativene *'Norskfødt med utenlandske foreldre'* og *'Norskfødt med innvandrerforelder'* ble slått sammen, og tilsvarende med *'Utenlandsfødte med en norskfødt forelder'* og *'Utenlandsfødte med to norskfødte foreldre'*.

Funksjonsevne: Svarkategoriene for denne variabelen var *'Ja'* eller *'Nei'*, om hvorvidt helseplager eller funksjonshemming fører til begrensninger i å utføre alminnelige hverdagsaktiviteter. I utgangspunktet hadde denne variabelen mange missing. Her ble det dermed tatt et valg om å kode om alle missing til *'Nei'* i forkant av regresjonsanalysen, siden man kunne anta at det trolig er de som ikke har funksjonstap eller helseplager, som har unnlatt å svare.

Hustype: Her valgte man å gå fra seks til fire svarkategorier. Alternativet *'Frittliggende'* ble beholdt, mens *'Rekke, kjede'* ble slått sammen med *'Flermannsbolig'*, og *'Blokk, bygård'* ble slått sammen med *'Bolig/næring'*. Alternativet å bo i *'Båt, camping eller bil'* ble beholdt som en egen kategori.

Hytte: Variabelen for fritidsbolig hadde i utgangspunktet fire svaralternativ, noe som ble dikotomert til *'Ja'* og *'Nei'*. Både om man eier selv, eier sammen med andre eller om man disponerer hytte ble slått sammen i *'Ja'*-kategorien. *'Nei'*-kategorien endte dermed opp med respondenter som verken eier eller disponere fritidsbolig.

Trafikk: På spørsmålet knyttet til trygge trafikkforhold utenfor bolig, gikk man fra fire til to svarkategorier. Nye 'Nei' – kategorien rommer 'Nei, absolutt ikke' og 'Nei, helst ikke', mens nye 'Ja'-kategorien inneholder 'Ja, her er det forholdsvis trygt' og 'Ja, her er det helt trygt'.

Rekreasjon- og grøntområder: Den benyttede variabelen i oppgaven er et resultat av de to variablene som omhandlet tilgang til rekreasjon- og offentlig grøntområder i nærmiljøet utover den private tomte. Dette vil si 'Finnes det et område som kan brukes til lek og rekreasjon innen 200m fra boligen' og 'Finnes det turterreng innen 500m fra boligen?'. Svaralternativene ble også her dikotomert til ja eller nei. 'Ja'-kategorien inneholder de som svarte ja på begge disse spørsmålene eller bare på det ene. Dette begrunnes i at de da svarer bekreftende på tilgang til rekreasjon - og/eller offentlig grønt områder i eget nærmiljø. 'Nei'- kategorien rommer dermed avvisning med nei på begge spørsmålene.

Sosial støtte: Den benyttede variabelen for opplevelsen av sosial støtte i oppgaven, er et resultat av sammenslåing med 'Har du noen du kan be om penger, mat, utstyr eller andre ting du behøver dersom du trenger det?' og 'Har du noen du kan få råd, støtte eller praktisk hjelp av hvis du skulle trenge det?'. Svaralternativene ble todelt til ja eller nei. 'Ja'-kategorien inneholder de som svarte ja på begge eller bare på ett av spørsmålene, - altså en bekreftende på opplevelse av sosial støtte, men derimot ikke noe om grad eller omfang. 'Nei'- kategorien inneholder dermed de som har svart nei på begge spørsmålene.

Bomiljø generelt: Hvor fornøyd man er med bomiljøet generelt ble til to, i stedet for fire svarkategorier. Nye 'Fornøyd' inneholder 'Svært fornøyd' og 'Fornøyd', mens nye 'Misfornøyd' er et resultat av tidligere 'Misfornøyd' og 'Svært misfornøyd'.

Oppsummert har oppgavens variabler vært:

TYPE VARIABEL	VARIABEL
EKSPONERING	Hage / tomt
UTFALL	Helse
	Fornøyd med livet (Livstilfredshet)
	Mening i det man gjør
KONFUNDERE	Kjønn
	Alder
	Sivil status
	Antall barn
	Landbakgrunn
	Utdanning
	Sosioøkonomisk status
	Yrkesaktiv
	Funksjonsevne
	Tettsted
	Landsdel
	Eie/leie
MELLOMLIGGENDE	Balkong
	Fritidsbolig
	Øvrig rekreasjon/grøntområder
EFFEKTMODIFIKATORER	Sosial støtte
	Forurensning
	Trygghet
	Bomiljøet generelt

Figur 3 – Oversikt over oppgavens variabler

3.4 Statistiske analyser

Med tverrsnitt som design, har oppgavens effektmål vært prevalens (antall / %) og oddsratio (OR). I tillegg er 95% konfidensintervall (CI) og p-verdi benyttet for å stadfeste signifikante sammenhenger, - altså gi et bilde av effektmålenes usikkerhet (Aamodt et al., 2005). P-verdier mindre enn 5% ($p < 0,05$) er blitt regnet som statistisk signifikante. Vi analysert data ved hjelp av programvaren JMP (Versjon 15.1.0).

I forhold til beskrivende statistikk ble det benytte t-tester og kji-kvadrat tester for å undersøke sammenhenger mellom tilgang på privat hage og andre variabler. Tabell 1 gjengir statistikk av datamaterialet. Tabell 2 er ment å gi et bilde av hvorvidt det er livskvalitetsmessige forskjeller mellom mennesker med og mennesker uten egen hage. Tabellene rommer antall, % og p-verdi for de aktuelle variablene.

For å besvare hva som er eventuell sammenheng mellom private grønne uteområder og opplevd livskvalitet i Norge, ble det benyttet logistisk regresjon. Dette resulterte i odds for god livskvalitet som en funksjon av eksponering (tilgang/ikke tilgang til privat hage) og de aktuelle konfundere.

Konfunderende variabler det er justert for, var de som eventuelt var sterkt korrelert med hage, de man ut fra faglig vurdering mente kunne medvirke og de man i den beskrivende statistikken (tabell 1) så påvirket utfallsvariablene. Ved korrelasjonsanalyse (Pearsons korrelasjonskoeffisient) fant man derimot ingen variabler som var høgt nok korrelert med hage til å kunne ekskluderes som mulige konfundere. Den laveste korrelasjonen viste seg å være mellom hage og kriminalitet ($r=-0,0607$). De konfunderende variablene man endte opp med, var alle faktorer man mente kunne være av betydning for å tilsløre en reell sammenheng.

Det ble tilpasset tre regresjonsmodeller. I modell 1 rapporteres ujusterte tall, mens i modell 2 beskrives resultat av analyse justert for konfunder av individuell karakter (kjønn, alder, sivil status, antall barn, landbakgrunn, utdanning, sosioøkonomisk status, yrkesaktiv og funksjonsevne). I modell 3 er det justert for totalt alle konfundere, altså både individuelle- og mulige konfundere i nærmiljøet (tettsted, landsdel og om man eier eller leier bolig).

For å undersøke om noen av variablene var effekt-modifikatorer, ble stratifiserte analyser gjennomført for å belyse ulike nivå av aktuelle variabler, om f.eks. opplevd sosial støtte utgjør en forskjell vs. ikke opplevelse av sosial støtte. Resultat av disse stratifiserte analysene vises i tabell 4. I tillegg illustreres signifikante funn av hage og fornøyd med livet (figur 2) og signifikante funn av hage og mening (figur 3).

Når det gjaldt missing eller svarmangler i datasettet, ble disse ekskludert fra videre analyser da de primært utgjorde verdier mindre enn 2%. Der missing fremstod med nivå på mer enn 2%, ble disse kodet om basert på sannsynlige antagelser. Omfang av missing er synliggjort i tabell 1.

3.5 Etikk

«Vitenskapens viktigste forpliktelse er idealet om å søke sannhet» (Forskning, samfunn og etikk, 2016), og det er en allmenn oppfatning at etikk handler om rett og galt. Av oppgavens etiske overveielser og perspektiv ble reliabilitet og validitet viktig. Troverdighet, transparens og mulighet for gjentakelse har vært gjennomgående, samt at man undersøkte det man virkelig ville undersøke og at gyldige slutninger er blitt trukket.

Data til oppgaven ble utlevert fra NSD (jf. vedlegg 1). En forutsetning for tilgang til SSB data krevde underskrevet taushetsklæring fra prosjektets deltagere (jf. vedlegg 2), - for at prosjektet skulle overholde lovpålagt taushetsplikt. Det foreligger krav til prosjektdeltagerne om sletting av datafiler, med bekreftelse tilbake til NSD, ved avsluttet prosjekt. Data som prosjektgruppen fikk tilgang til var anonymisert, og utgjorde dermed ingen mulighet for person- eller gruppeidentifisering. Ytterligere søknad til REK eller NSD var dermed overflødig. Oppgavens formål ble vurdert til å befinne seg innenfor formålet med undersøkelsen, noe informantene ble opplyst om skriftlig i forkant av besvarelsen. Det etiske ansvaret og kvalitet ved forskning ligger alltid hos forskeren, og informert samtykke fra deltagere er en forutsetning for forsvarlig kunnskapsutvikling (WMA, 2013).

Data er blitt oppbevart og håndtert i samsvar med veiledere og NMBU sine kvalitetsrutiner.

4.0 Resultat

4.1 Presentasjon av resultat

Oppgavens funn blir her presentert via tekst, tabeller og figurer. I tillegg er det utarbeidet en visuell illustrasjon basert på oppgavens funn (s. 50). Bakgrunn for valg av presentasjonsform har vært et ønske om samsvar med krav til masteroppgave ved NMBU, etablert tradisjon for forskningsformidling (Aamodt et al., 2005), i tillegg til å være påvirket av forfatterens egne verdier.

4.2 Beskrivelse av utvalget

Totalt viser det seg at 84% av respondentene har egen hage (se tabell 1). Hageeierne har en gjennomsnittsalder på 49 år, - noe som er 4,5 år eldre enn de uten hage. Vedrørende utdanning og eksponering av egen hage fordeler dette seg forholdsvis likt mellom ulike utdanningsnivå, og utgjør dermed ingen gradient. Det er flest respondenter (40,7%) med videregående skole som oppgir at de har hage. Videre er det større andel med norskfødte foreldre, gifte/samboere, yrkesaktive og fulltidsarbeidende blant de med hage vs. de uten hage. Når det gjelder antall barn er merkbart mange i datamaterialet uten barn, hele 74%, og det er flest med andelen 2-3 barn som har hage.

Størsteparten av de med hage er bosatt i tettsted (78,3%), og for de uten hage er hele 94,8% bosatt i tettsted. Tilsvarende tendens viser seg når det gjelder hvilken del av landet som har flest innbyggere med hage. Landsdelen Oslo og Akershus har flest innbyggere med hage (22,1%) sammenlignet med landet ellers. Deretter følger Østlandet (19,3%) og Vestlandet (17,8%). Av frittliggende boliger er det ingen som *ikke* har tilgang til hage, og et flertall av de med balkong har også hage. I tillegg har flest av de som eier (vs. leier) egen bolig og flest av respondentene uten fritidsbolig, hage tilknyttet egen bolig.

Opplevelse av nærmiljøkvaliteter som gode og trygge ser ut til å ha økt forekomst for de med hage; personer som har egen hage opplever sjeldnere problemer med forurensning i nabolaget enn de som ikke har hage, 92,1% vs. 87,2%, og tilsvarende tendens for *ikke* å ha problemer med kriminalitet/vold/hærverk, 96,2% vs. 92,9%. Av de som føler på trygge trafikkforhold nær bolig har 71,5% hage vs. 44,5% dersom ingen hage. Og av de med nær tilgang til offentlige rekreasjon -og grøntområder har 93,4% hage vs. 87,8% for de som ikke har hage. Man finner også at av de som har egen hage opplever 95,8% sosial støtte, i forhold til 93,1% for de uten hage. Generelt er folk meget godt fornøyd med bomiljøet, uavhengig om de har hage eller ei. For de med hage er 1,4 % flere fornøyd når det gjelder bomiljøet.

Tabell 1: Fordeling (antall og prosent) av respondenter med og uten hage ved egen bolig for inkluderte variabler i studien. Signifikante forskjeller ($p < 0,05$) er merket med grønt.

Variabel	Totalt (n=5981)	Egen hage: 5027 (84%)	Ikke egen hage: 945 (16%)	p-verdi
Kjønn:				
Menn	3120 (52,2%)	2645 (52,6%)	470 (49,7%)	0,104
Kvinner	2861 (47,8%)	2382 (47,4%)	475 (50,3%)	
Alder, år (gjennomsnitt, SD)				
	48,6 (18,3)	49,3 (17,8)	44,8 (20,3)	< 0,0001
Sivil status:				
Ja, gift/samboer	3724 (62,4%)	3310 (65,9%)	414 (43,8%)	< 0,0001
Ikke gift/samboer	2246 (37,6%)	1715 (34,1%)	531 (56,2%)	
Missing	11 (0,2%)			
Antall barn:				
Ingen barn	4405 (73,8%)	3589 (71,4%)	816 (86,4%)	< 0,0001
1 barn	709 (11,9%)	631 (12,6%)	78 (8,3%)	
2-3 barn	833 (14,0%)	785 (15,6%)	48 (5,1%)	
4-7 barn	25 (0,4%)	22 (0,4%)	3 (0,3%)	
Missing	9 (0,2%)			
Utdanning:				
Grunnskole (0-10)	1124 (18,8%)	953 (19,0%)	171 (18,1%)	< 0,0001
Videregående (11-13)	2370 (39,7%)	2045 (40,7%)	325 (34,4%)	
Bachelor (14-17)	1622 (27,1%)	1349 (26,8%)	273 (28,9%)	
Master eller høyere (18-)	740 (12,4%)	599 (11,9%)	141 (14,9%)	
Missing	125 (2,1%)			
Sosioøkonomisk status:				
Fulltid	3256 (54,7%)	2818 (56,2%)	438 (46,5%)	< 0,0001
Deltid	392 (6,6%)	328 (6,5%)	64 (6,8%)	
Ikke i arbeid	1707 (28,7%)	1425 (28,4%)	282 (29,9%)	
Student/vernepliktig	571 (9,6%)	420 (8,4%)	151 (16,0%)	
Hjemmearbeidende	30 (0,5%)	23 (0,5%)	7 (0,7%)	
Missing	25 (0,4%)			
Yrkesaktiv:				
Ja	3735 (63,1%)	3195 (64,1%)	540 (57,8%)	0,0003
Nei	2187 (36,9%)	1793 (35,9%)	394 (42,2%)	
Missing	59 (1,0%)			
Landbakgrunn:				
Født i Norge med to norskfødte foreldre	5002 (83,8%)	4298 (85,5%)	704 (74,5%)	< 0,0001
Innvandrer	603 (10,1%)	437 (8,7%)	166 (17,6%)	
Norskfødte med utenlandsfødte/innvandrerforeldre	285 (4,8%)	219 (4,4%)	66 (7,0%)	
Utenlandsfødte med en/to norskfødte foreldre	81 (1,4%)	72 (1,4%)	9 (1,0%)	
Missing	10 (0,2%)			

Funksjonsevne:				
Ja	993 (42,6%)	828 (42,1%)	165 (45,0%)	0,411
Nei	1337 (57,4%)	1136 (57,8%)	201 (54,8%)	
Missing	3651 (156,7%)			
Sosial støtte:				
Ja	5694 (95,3%)	4814 (95,8%)	880 (93,1%)	0,002
Nei	194 (3,3%)	150 (3,0%)	44 (4,7%)	
Missing	93 (1,6%)			
Hustype:				
Frittliggende	3373 (57,1%)	3373 (68,0%)	0 (0,0%)	< 0,0001
Rekke, kjede, flermannsbolig	1162 (19,7%)	1015 (20,5%)	147 (15,6%)	
Blokk, Bygård, kombi næring/bolig	1368 (23,2%)	570 (11,5%)	798 (84,4%)	
Bor i båt, camping eller bil	6 (0,1%)	6 (0,1%)	0 (0,0%)	
Missing	72 (1,2%)			
Balkong:				
Ja	5281 (89,5%)	4544 (91,7%)	737 (78,2%)	< 0,0001
Nei	620 (10,5%)	414 (8,4%)	206 (21,9%)	
Missing	80 (1,4%)			
Eie/leie:				
Eier	4187 (70,9%)	3864 (78,0%)	323 (34,3%)	< 0,0001
Borettslag, bolig aksjeselskap	687 (11,7%)	399 (8,1%)	288 (30,6%)	
Leier / disponerer på annen måte	1024 (17,4%)	694 (14,0%)	330 (35,1%)	
Missing	83 (1,4%)			
Fritidsbolig:				
Ja	2546 (43,3%)	2251 (45,5%)	295 (31,5%)	< 0,0001
Nei	3338 (56,7%)	2696 (54,5%)	642 (68,5%)	
Missing	97 (1,7%)			
Nærmiljø forurensning:				
Ja	512 (8,7%)	392 (7,9%)	120 (12,8%)	< 0,0001
Nei	5391 (91,3%)	4570 (92,1%)	821 (87,2%)	
Missing	73 (1,2%)			
Nærmiljø grøntområder:				
Ja	5526 (92,5%)	4696 (93,4%)	830 (87,8%)	< 0,0001
Nei	351 (5,9%)	247 (4,9%)	104 (11,0%)	
Missing	104 (1,8%)			
Nærmiljø trafikk:				
Ja	3957 (67,3%)	3540 (71,5%)	417 (44,5%)	< 0,0001
Nei	1927 (32,8%)	1408 (28,5%)	519 (55,5%)	
Missing	97 (1,6%)			
Nærmiljø kriminalitet/vold/hærverk:				
Ja	253 (4,3%)	186 (3,8%)	67 (7,1%)	< 0,0001
Nei	5650 (95,7%)	4774 (96,2%)	876 (92,9%)	

<i>Missing</i>	78 (1,3%)			
Tettsted:				
Bosatt i tettsted	4824 (80,9%)	3932 (78,3%)	892 (94,8%)	< 0,0001
Ikke bosatt i tettsted	1140 (19,1%)	1091 (21,7%)	49 (5,2%)	
<i>Missing</i>	17 (0,3%)			
Landsdel:				
Akershus og Oslo	1510 (25,3%)	1109 (22,1)	401 (42,4%)	< 0,0001
Hedmark og Oppland	438 (7,3%)	401 (8,0%)	37 (3,9%)	
Østlandet ellers	1086 (18,2%)	969 (19,3%)	117 (12,4%)	
Agder og Rogaland	833 (14,0%)	735 (14,6%)	100 (10,6%)	
Vestlandet	1043 (17,5%)	895 (17,8%)	148 (15,7%)	
Trøndelag	538 (9,0%)	455 (9,1%)	83 (8,8%)	
Nord-Norge	524 (8,8%)	465 (9,3%)	59 (6,2%)	
<i>Missing</i>	9 (0,2%)			
Opplevelsen av bomiljøet generelt:				
Fornøyd	5800 (98,3%)	4885 (98,5%)	915 (97,1%)	0,003
Ikke fornøyd	101 (1,7%)	74 (1,5%)	27 (2,9%)	
<i>Missing</i>	80 (1,4%)			

4.3 Sammenhenger mellom hage og utfallsmålene

4.3.1 Bivariate analyser

I analysen finner man ikke statistisk signifikant sammenheng mellom privat hage og helse (se tabell 2). Å være fornøyd med livet og å oppleve mening i det man gjør, har derimot signifikante sammenhenger med hage ($p < 0,001$). Totalt er 71,2% fornøyd med livet, og av de som har hage er 72,8% fornøyd med livet vs. 62,8% for de uten hage. Når det gjelder mening opplever totalt 70,5% at det de gjør i livet er meningsfullt. Fordelingen her viser seg å være 72,3% for de med hage i forhold til 61,0% for de uten hage.

Tabell 2: Bivariate analyser (antall og prosent) mellom eksponering (med og uten hage) og utfallsvariablene. Signifikante forskjeller ($p < 0,05$) er merket med grønt.

	Totalt	Hage	Ikke hage	p-verdi
Egen helse				
God helse	4619 (77,8%)	3896 (78%)	723 (77,2%)	0,632
Ikke god helse	1315 (22,2%)	1102 (22%)	213 (22,8%)	
Fornøyd med livet				
Fornøyd	4211 (71,2%)	3626 (72,8%)	585 (62,8%)	< 0,0001
Ikke fornøyd	1702 (28,8%)	1356 (27,2%)	346 (37,2%)	
Mening				
Meningsfullt	4148 (70,5%)	3586 (72,3%)	562 (61%)	< 0,0001
Ikke meningsfullt	1736 (29,5%)	1377 (27,7%)	359 (39%)	

4.3.2 Logistisk regresjon

Helse:

For helse finner man ingen signifikans med hage, verken i de ujusterte eller justerte analysene (se tabell 3).

Fornøyd med livet:

Sammenhengen mellom det å ha egen hage og å være fornøyd med livet, gir i den ujusterte analysen en OR=1,58 (95% KI: 1,37-1,83). Ved justering for individuelle konfundere finner man OR=1,35 (95% KI: 1,15-1,58), og dersom nærmiljø konfundere importeres resulterer dette med en OR=1,32 (95% KI: 1,05-1,71). Oddsene for å være fornøyd med livet er altså signifikant høyere for de som har hage, både ved de ujusterte og justerte modellene.

Mening i det man gjør:

Det å oppleve mening i det man gjør viser seg å ha signifikant høyere odds for de med hage vs. de uten hage, -både når det gjelder ujusterte verdier (OR=1,66 (95% KI: 1,44-1,93)), verdier justert for individuelle faktorer (OR=1,38 (95% KI: 1,18-1,62)) og for verdier justert for både individuelle - og nærmiljø faktorer (OR=1,55 (95% KI: 1,19-2,01)). Oddsene for å oppleve det man gjør i livet som meningsfullt, viser seg dermed generelt å være signifikant høyere for de med egen hage vs. de uten egen hage.

Tabell 3: Logistisk regresjon som viser sammenheng (OR) mellom hage og utfallsvariablene, justert for potensielle konfundere. Signifikante forskjeller ($p < 0,05$) er merket med grønt.

Variabel	OR	95% KI	p-verdi
Modell 1: Egen hage (ujustert)			
Referanse / ingen forskjell	1		
God helse	1,042	(0,88-1,23)	0,6324
Fornøyd med livet	1,582	(1,37-1,83)	< 0,0001
Mening	1,664	(1,44-1,93)	< 0,0001
Modell 2: Egen hage - Justert for individuelle konfundere* (totalt 9 stk)			
Referanse / ingen forskjell	1		
God helse	1,068	(0,87-1,32)	0,5356
Fornøyd med livet	1,349	(1,15-1,58)	0,0002
Mening	1,382	(1,18-1,62)	< 0,0001
<small>*Kjønn, alder, sivil status, antall barn, landbakgrunn, utdanning, sosioøkonomisk status, yrkesaktiv, funksjonsevne.</small>			
Modell 3: Egen hage - Justert for individuelle konfundere + konfundere i nærmiljø* (totalt 12 stk)			
Referanse / ingen forskjell	1		
God helse	1,249	(0,94-1,65)	0,1203
Fornøyd med livet	1,317	(1,05-1,71)	0,0385
Mening	1,546	(1,19-2,01)	0,0011
<small>*Tettsted, landsdel, eie/leie</small>			

Oppsummerte resultat:

Vi fant altså lik, gjennomgående tendens i alle de tre regresjonsmodellene; Hage og helse var ikke signifikant. Oddsene for å være fornøyd med livet og å oppleve mening i det man gjør var derimot gjennomgående signifikant høyere for de med hage, -spesielt når det gjaldt opplevelse av mening.

4.3.3 Effekt-modifikasjon

Oppsummert fant vi følgende signifikante resultat i analysene av effekt-modifikasjon (Utdrag av tabell 4 + figur 4 og figur 5):

Sivil status: Det å ha hage når man er enslig ser ut til å ha positiv/ beskyttende sammenheng (økt odds) for å være fornøyd med livet (OR=1,27 (95% KI:1,01-1,59)) og for opplevelse av mening (OR=1,39 (95% KI:1,12-1,73)).

Antall barn: Det å ikke ha barn ser ut til å ha en positiv sammenheng (økt odds) med å oppleve hagen som meningsfull (OR=1,26 (95% KI:1,04-1,51)). I tillegg opplever gruppen med 2-3 barn positiv sammenheng (økt odds) mellom hage og om man er fornøyd med livet (OR=2,74 (95% KI:1,35-5,56)).

- SES:* For de som ikke er i arbeid kan man se en sammenheng med hage og positiv påvirkning (økt odds) i forhold til fornøyd med livet (OR=1,51 (95% KI:1,10-2,08)) og opplevelse av mening (OR=1,75 (95% KI:1,28-2,40)).
- Yrkesaktiv:* For gruppen som ikke er i arbeid, sees en sammenheng med at hagen virker positivt (økt odds) i forhold til fornøyd med livet (OR=1,45 (95% KI:1,11-1,88)) og opplevelse av mening (OR=1,52 (95% KI:1,17-1,97)).
- Landbakgrunn:* Det kan antydes en positiv sammenheng (økt odds) for betydning av hage for innvandrere (OR=1,56 (95% KI:1,001-2,44)) og for norskfødte med utenlandske/innvandrereforeldre (OR=3,03 (95% KI:1,41-6,50)), når det gjelder mening.
- Eie/leie:* Det å eie bolig med hage kan se ut som medvirker positivt (økt odds) for både fornøyd med livet (OR=1,33 (95% KI:1,02-1,74)) og for opplevelse av mening (OR=1,54 (95% KI:1,19-2,003)).
- Balkong:* Det å ha balkong og samtidig ha hage antydes som en positiv sammenheng (økt odds) både for fornøyd med livet (OR=1,22 (95% KI:1,01-1,48)) og for mening (OR=1,25 (95% KI:1,03-1,51)).
- Tettsted:* Å bo i tettsted og ha hage kan se ut som en positiv sammenheng (økt odds) både for fornøyd med livet (OR=1,21 (95% KI:1,01-1,44)) og for opplevelsen av mening (OR=1,21 (95% KI:1,02-1,44)).
- Fritidsbolig:* Man finner positiv sammenheng mellom å *ikke* ha fritidsbolig og å ha hage (økt odds) i forhold til fornøyd med livet (OR=1,29 (95% KI:1,05-1,58)) og mening (OR=1,26 (95% KI:1,03-1,55)).
- Grøntområder:* Man finner positiv sammenheng mellom hage og det å ha rekreasjon - eller grønntområder i kort av stand fra bolig (økt odds), i forhold til fornøyd med livet (OR=1,24 (95% KI:1,03-1,48)) og opplevelse av mening (OR=1,23 (95% KI:1,03-1,47)).
- Trafikk:* Man finner positiv sammenheng mellom trygge trafikkforhold utenfor bolig og hage (økt odds), for fornøyd med livet (OR=1,42 (95% KI:1,11-1,82)) og for opplevelse av mening (OR=1,32 (95% KI:1,03-1,68)).
- Kriminalitet:* Man finner positiv sammenheng mellom det å *ikke* oppleve problemer med kriminalitet, vold eller hærverk og hage (økt odds), for fornøyd med livet (OR=1,20 (95% KI:1,002-1,43)) og opplevelse av mening (OR=1,25 (95% KI:1,05-1,49)).
- Sosial støtte:* Man finner positiv sammenheng mellom å oppleve sosial støtte og å ha hage (økt odds) i forhold til fornøyd med livet (OR=1,20 (95% KI:1,002-1,42)) og

opplevelse av mening (OR=1,20 (95% KI:1,006-1,42)). I tillegg finner man også signifikant positiv sammenheng (økt odds) mellom det å *ikke* oppleve sosial støtte, ha hage og opplevelse av mening i det man gjør (OR=2,83 (95% KI:1,09-7,35)).

Bomiljø generelt: Man finner positiv sammenheng mellom det å være fornøyd med bomiljøet generelt og hage (økt odds) i forhold til fornøydhet (OR=1,20 (95% KI:1,01-1,42)) og mening (OR=1,24 (95% KI:1,04-1,46)).

Enkelte funn i tilleggsanalysene har vanskelig latt seg forklare eller resulterte i ikke signifikans:

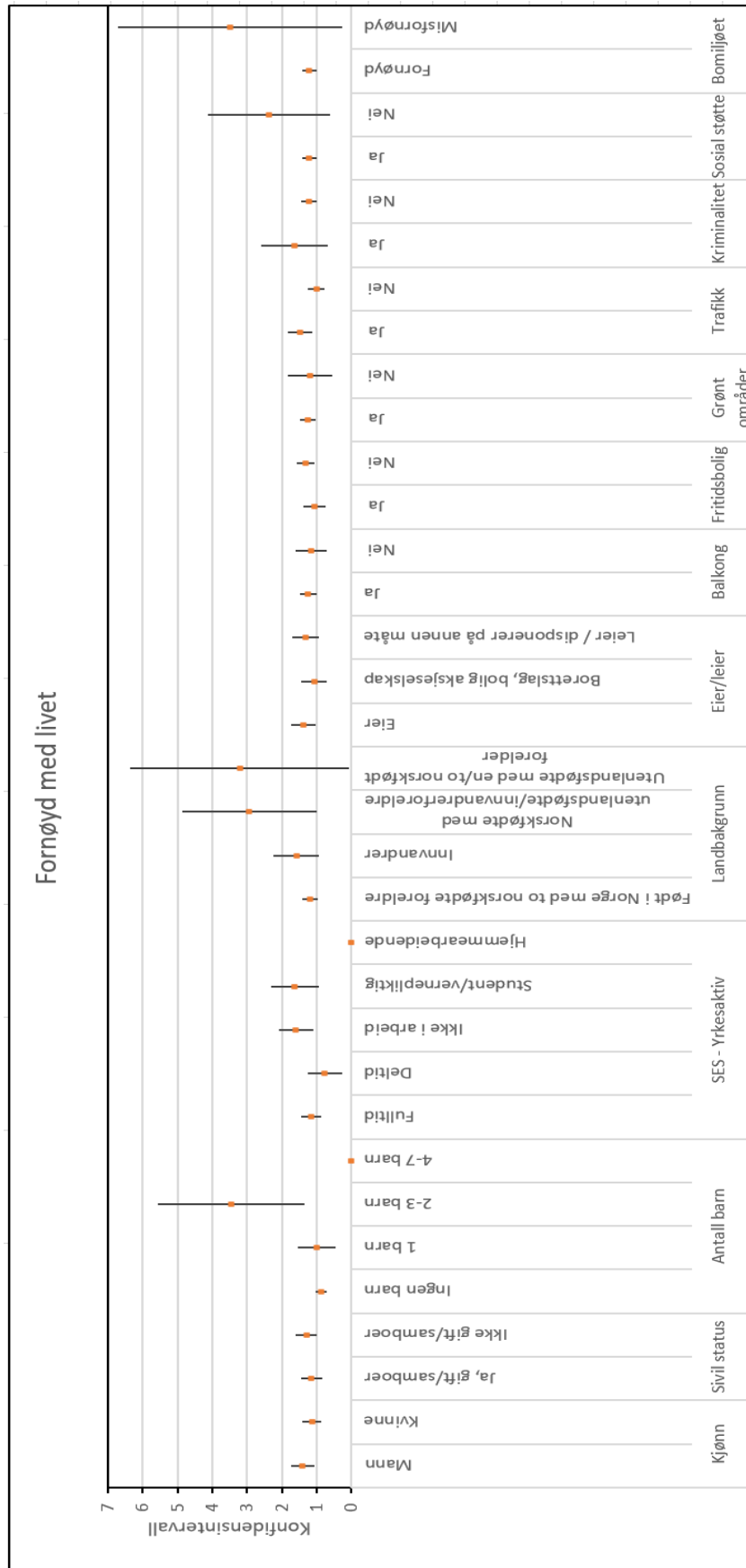
Kjønn: For menn kan det se ut til at hagen kan medvirke positivt (økt odds) til opplevelse av helse, fornøyd med livet og mening. Dette er et bifunn av noe som i tidligere i analysene ikke har vært signifikant, og dermed noe man vanskelig kan forklare.

Alder: Man finner ingen signifikante sammenhenger mellom alder, hage og utfallsvariablene.

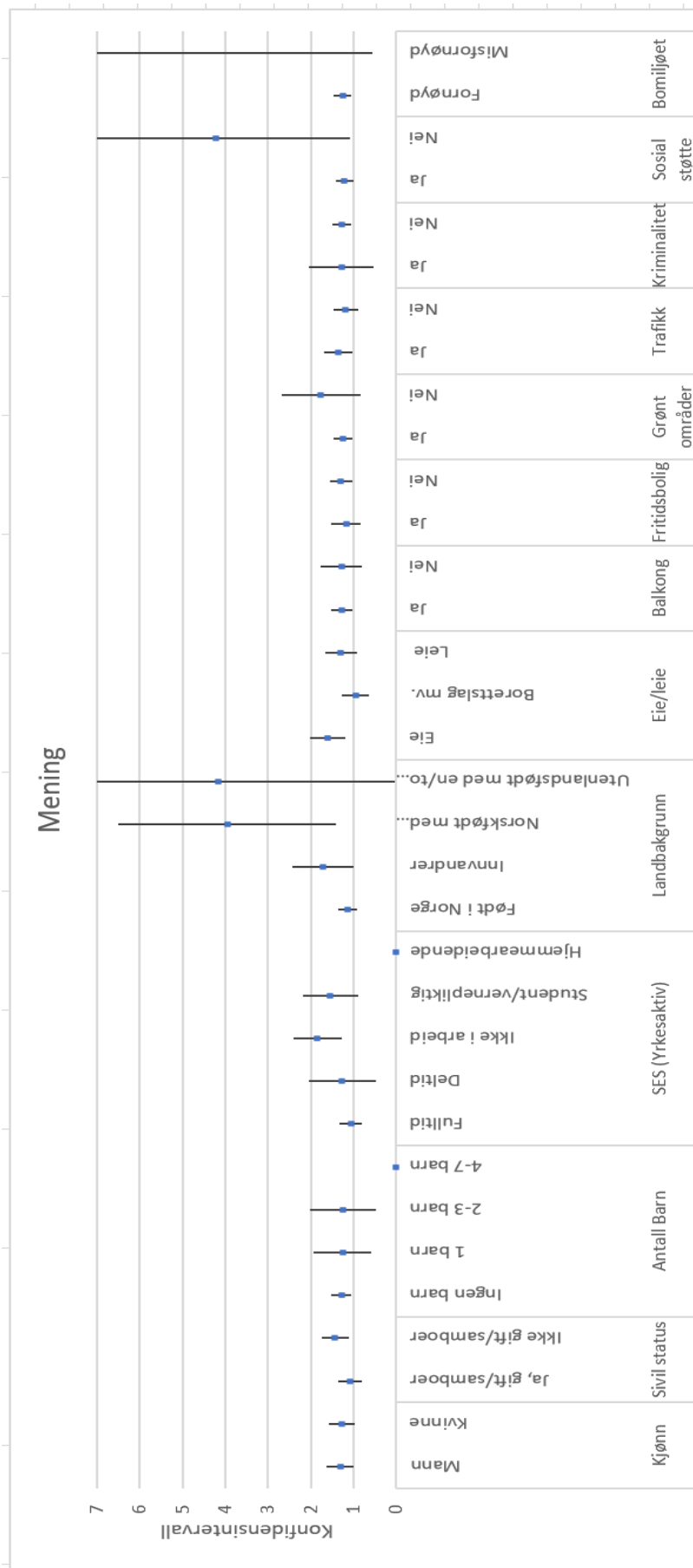
Funksjonsevne: Man finner ingen signifikante sammenhenger mellom funksjonsevne, hage og utfallsvariablene.

Forurensning: Man finner ingen signifikant sammenheng mellom forurensning, hage og utfallsvariablene.

Resultatene fra effekt-modifikasjons analysene (jf. oppgavens DAG (figur 2)), illustreres i sin helhet i tabell 4. I figur 4 (fornøyd med livet) og i figur 5 (mening) gjengis kun signifikante funn ($p < 0,05$) og funn som hadde positiv sammenheng ($OR > 1$) for ulike strata. Ikke signifikante funn som; alder, funksjonsevne og forurensning, er dermed ekskludert fra disse figurene.



Figur 4: Effekt-modifikasjon - Signifikante verdier av 'fornøyd med livet'.



Figur 5: Effekt-modifikasjon - Signifikante verdier for 'mening i det man gjør'.

Tabell 4: Effekt-modifikasjons analysene i sin helhet. Resultat av ulike variablers strata og utfallsvariablene. Signifikante forskjeller ($p < 0,05$) er merket med grønt.

	Helse			Fornøyd			Mening		
	OR	KI	P-verdi	OR	KI	P-verdi	OR	KI	p-verdi
Modell 3 - fra regresjonsanalysen	1,249	(0,94-1,65)	0,1203	1,317	(1,05-1,71)	0,0385	1,546	(1,19-2,01)	0,0011
Strata av utvalgte konfundere:									
Kjønn									
Mann	1,518	(1,11-2,08)	0,0095	1,364	(1,07-1,74)	0,0132	1,275	(1,00-1,62)	0,0479
Kvinne	0,767	(0,56-1,05)	0,0986	1,102	(0,87-1,40)	0,4259	1,244	(0,98-1,58)	0,0728
Alder									
16-44år	0,880	(0,61-1,27)	0,4941	1,186	(0,94-1,50)	0,155	1,149	(0,91-1,44)	0,2357
45-80+ år	1,152	(0,87-1,53)	0,3273	1,192	(0,93-1,53)	0,174	1,285	(0,998-1,65)	0,0515
Sivil status									
Ja, gift/samboer	1,170	(0,84-1,64)	0,3578	1,103	(0,84-1,45)	0,4772	1,032	(0,79-1,35)	0,8170
Ikke gift/samboer	0,968	(0,72-1,30)	0,8262	1,268	(1,01-1,59)	0,0367	1,393	(1,12-1,73)	0,0032
Antall barn									
Ingen barn	1,071	(0,85-1,35)	0,567	1,179	(0,70-1,02)	0,0849	1,255	(1,04-1,51)	0,0152
1 barn	0,773	(0,29-2,06)	0,6067	0,837	(0,45-1,55)	0,5718	1,0598	(0,58-1,93)	0,8488
2-3 barn	1,217	(0,44-3,37)	0,7052	2,741	(1,35-5,56)	0,0052	0,974	(0,47-2,02)	0,9438
4-7 barn	0,002	(0--)	0,9998	0,9999997	(0--)	1	1,499 e + 13	(0--)	0,9987
SES									
Fulltid	1,134	(0,79-1,62)	0,4915	1,136	(0,88-1,46)	0,3193	1,026	(0,80-1,32)	0,8383
Deltid	0,461	(0,17-1,26)	0,1315	0,587	(0,27-1,26)	0,1708	0,988	(0,48-2,04)	0,9739
Ikke i arbeid	1,1595	(0,82-1,63)	0,3948	1,513	(1,10-2,08)	0,0109	1,751	(1,28-2,40)	0,0005
Student/vernepliktig	0,834	(0,41-1,68)	0,6107	1,467	(0,93-2,32)	0,1028	1,404	(0,90-2,19)	0,1357
Hjemmearbeidende	32,562	(0--)	0,9999	0,062	(0--)	0,9999	50,257	(0--)	1
Yrkesaktiv									
Ja	0,972	(0,70-1,36)	0,8697	1,048	(0,83-1,32)	0,6899	1,063	(0,85-1,33)	0,5923
Nei	1,154	(0,85-1,56)	0,3542	1,448	(1,11-1,88)	0,006	1,515	(1,17-1,97)	0,0019
Landbakgrunn									
Født i Norge med to norskfødte foreldre	1,016	(0,79-1,30)	0,902	1,151	(0,95-1,40)	0,1589	1,111	(0,92-1,35)	0,2852
Innvandrere	1,328	(0,70-2,51)	0,3823	1,439	(0,92-2,25)	0,1105	1,563	(1,001-2,44)	0,0494
Norskfødte med utenlandsfødte/innvandrereforeldre	0,982	(0,32-2,99)	0,9749	2,204	(0,998-4,87)	0,0505	3,025	(1,41-6,50)	0,0046
Utenlandsfødte med en/to norskfødte foreldre	-	(0--)	0,9878	0,639	(0,06-6,37)	0,7030	0,394	(0,02-8,31)	0,5497
Funksjonsevne									
Ja	1,102	(0,72-1,69)	0,6571	1,413	(0,95-2,10)	0,0881	1,452	(0,98-2,16)	0,0664

Nei	1,053	(0,81-1,37)	0,6991	1,176	(0,97-1,43)	0,0981	1,186	(0,98-1,43)	0,0753
Eie/leie									
Eier	1,157	(0,83-1,61)	0,3915	1,330	(1,02-1,74)	0,0367	1,544	(1,19-2,003)	0,0011
Borettslag, bolig aksjeselskap	0,978	(0,60-1,60)	0,9293	1,004	(0,71-1,43)	0,9818	0,900	(0,64-1,27)	0,5511
Leier / disponerer på annen måte	0,954	(0,64-1,41)	0,8147	1,252	(0,93-1,69)	0,1387	1,235	(0,92-1,66)	0,1622
Tettsted									
Bosatt i tettsted	1,050	(0,84-1,32)	0,6767	1,208	(1,01-1,44)	0,0358	1,209	(1,02-1,44)	0,0320
Ikke bosatt i tettsted	1,169	(0,42-3,25)	0,7648	0,343	(0,65-2,78)	0,4274	1,968	(0,93-4,17)	0,0776
Strata av mellomliggende variabler:									
Balkong									
Ja	1,097	(0,86-1,40)	0,4522	1,218	(1,01-1,48)	0,0433	1,246	(1,03-1,51)	0,0225
Nei	1,008	(0,56-1,81)	0,9799	1,078	(0,72-1,61)	0,7102	1,196	(0,81-1,76)	0,3652
Fritidsbolig									
Ja	0,913	(0,61-1,37)	0,6596	1,018	(0,75-1,39)	0,9107	1,119	(0,83-1,52)	0,4683
Nei	1,142	(0,87-1,49)	0,3305	1,287	(1,05-1,58)	0,0174	1,261	(1,03-1,55)	0,0264
Offentlige grøntområder									
Ja	1,064	(0,84-1,34)	0,6049	1,235	(1,03-1,48)	0,0217	1,232	(1,03-1,47)	0,0217
Nei	0,914	(0,39-2,13)	0,8360	1,004	(0,55-1,82)	0,9907	1,494	(0,83-2,68)	0,1772
Strata av effektkodeifikatorene:									
Forurensning									
Ja	0,949	(0,50-1,80)	0,8720	1,462	(0,88-2,44)	0,1455	1,495	(0,89-2,52)	0,1322
Nei	1,052	(0,83-1,34)	0,6764	1,166	(0,97-1,40)	0,1010	1,189	(0,99-1,42)	0,0606
Trafikk									
Ja	0,914	(0,66-1,28)	0,5964	1,421	(1,11-1,82)	0,0050	1,319	(1,03-1,68)	0,0257
Nei	1,164	(0,86-1,58)	0,3347	0,968	(0,76-1,24)	0,7928	1,152	(0,90-1,47)	0,2527
Kriminalitet/vold/hærverk									
Ja	0,804	(0,31-2,08)	0,6526	1,317	(0,67-2,59)	0,4243	1,035	(0,52-2,05)	0,9206
Nei	1,088	(0,86-1,37)	0,4746	1,198	(1,002-1,43)	0,0470	1,250	(1,05-1,49)	0,0127
Sosial støtte									
Ja	1,093	(0,87-1,37)	0,4502	1,195	(1,002-1,42)	0,0467	1,196	(1,006-1,42)	0,0427
Nei	0,502	(0,16-1,61)	0,2467	1,603	(0,62-4,13)	0,3279	2,831	(1,09-7,35)	0,0325
Bomiljø generelt									
Fornøyd	1,067	(0,85-1,34)	0,5741	1,198	(1,01-1,42)	0,0412	1,232	(1,04-1,46)	0,0168
Misfornøyd	0,899	(0,17-4,71)	0,8991	1,319	(0,26-6,70)	0,7384	2,738	(0,55-13,74)	0,2210



Illustrasjon: «Mening i det grønne ...» - Utarbeidet fra studiens funn av Per Finne, 2020

5.0 Diskusjon

Stedet vi mennesker lever og bor påvirker oss (Gunter, 2000; Norberg-Schultz, 1992), og tiden man oppholder seg i eller ved egen boligen er betydelig (15 timer og 21 minutter pr. døgn i 2012) (SSB, 2017). Av Norges befolkning har mange (84 %) egen hage (jf. Tabell 1), og når det gjelder den privat hages verdi forklares dette gjerne i litteraturen ut fra eierens opplevelse av mening med tilværelsen (Gross & Lane, 2007). Visuelle inntrykk vil variere mellom mennesker og omgivelser som en hage vil stimulere til ulike følelser og aktiviteter, - eksponering som ofte er knyttet til selve hverdagslivet, til livstilfredshet og mening. Å sitte på en hagebenk, nyte stillhet, absorbere estetiske inntrykk og kjenne på blomsterduft samt lytte til treets rasling i vinden, gjør noe positivt med de fleste. Eller gjør det det? Er det sammenheng mellom privat hage, subjektiv helse og opplevd livskvalitet i Norge?

5.1 Diskusjon av resultater

Opgavens analyser fant ingen signifikant sammenheng mellom hage og subjektiv helse. De som opplever egen helse som god var også tilnærmet likt fordelt mellom de med egen hage og de uten.

I forhold til livskvalitetsmålet *'Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet for tiden?'* så vi at det å ha privat hage hadde en signifikant positiv sammenheng med opplevelse av livstilfredshet. Det var 32% større odds for å være fornøyd med livet for de med hage (justerte verdier) vs. de uten hage. 72,8% av de som hadde hage var fornøyd med livet, i motsetning til 62,8% for de uten hage.

Når det gjaldt *'Alt i alt, i hvilken grad opplever du at det du gjør i livet er meningsfullt?'* opplevde totalt 70,5% at det de gjør i livet gav mening, med en fordeling på 72,3% for de med hage i forhold til 61,0% for de uten hage. Oddsene for å oppleve det man gjør i livet som meningsfullt, viste seg å være signifikant høyere for de med egen hage vs. de uten hage. Justert for mulige konfunderende forhold var det 55% større odds for å oppleve det man gjør i livet som meningsfullt ved hage vs. ingen hage.

Sammenlignes disse resultatene med fersk forskning utført i UK; *'Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing'* (de Bell et al., 2020), sees flere likhetstrekk og til dels sammenfallende resultat. Antall respondenter i studiene var n=5981 (Norge) og n=7814 (UK), og i begge tilfeller ble det korrigert for både individuelle- og nærmiljø konfundere, - dog noe variasjon i hvilke forhold. Når det gjelder forekomst av egen hage i de to landene er den forholdsvis lik (84% i Norge / 87% i UK). I forhold til resultatene knyttet til 'garden access' fant UK-studien ingen signifikant sammenheng mellom subjektiv helse og ei heller for mening, men en positiv sammenheng med livstilfredshet (evaluative wellbeing). Sett i forhold til dette masterprosjektets funn er likhetstrekkene dermed; Ingen signifikant sammenheng mellom egen hage og subjektiv helse, og signifikant positiv sammenheng mellom egen hage og livstilfredshet. Prosjektene skiller seg dermed fra hverandre ved å finne ulike resultat når det gjelder meningsaspektet (eudiamonisk livskvalitet); Denne masteroppgaven finner økt odds for å oppleve det man gjør er i livet som meningsfullt ved hage vs. ingen hage, i forhold til den engelske studien som altså ikke fant tilsvarende positiv effekt.

Videre i denne diskusjonsdelen blir oppgavens funn primært prøvd forklart og diskutert opp mot Kaplan & Kaplan's restorasjonsteori (ART) og Deci & Ryan's selvbestemmelsesteori (SDT).

Forklaringsmekanismene som ligger til grunn for valget er Kaplan & Kaplan's ART- teori (1989) er at natur og grønne omgivelser antas å virke fornyende eller restorativt på menneskelig fysisk, psykologisk og sosial kapasitet, - gitt visse forutsetninger. Eksponering for natur og grønne omgivelser forårsaker, ifølge teorien en mindre krevende menneskelig oppmerksomhet enn ved eksponering for bygde, urbane omgivelser. Natur og grønne omgivelser stimulerer dermed tilbakeføring av en mentalt, sliten kropp til normal funksjon, og slik sett fremmes psykisk helse

(Kaplan & Kaplan, 1989). En hages funksjon som miniatyrutgave og forlengelse av natur med nær, øyeblikkelige og vedvarende naturkontakt som tilfredsstillende ART sine forutsetninger, vil følgelig kunne bidra til mental menneskelig restorasjon og således forklare hagens påvirkning for oppgavens utfall (helse, livstilfredshet og mening).

Når det gjelder motivasjon for handling og valg, som valg av boforhold (hage) og nærmiljø på den ene siden og menneskelig atferd (haging) på den andre siden, vil selvbestemmelse i begge tilfeller være av betydning. I hvilken grad folk opplever å ha frie valgmuligheter i livet, ser man har innvirkning på deres nivå av lykke og tilfredshet (Ronald et al., 2008). Tilfredsstillende av grunnleggende behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet vil ha direkte påvirkning på individets type motivasjon (indre-, ytre- eller amotivasjon) for en gitt handling, og videre påvirke menneskets velbefinnende. Hvorvidt det å gå til anskaffelse av en hage og om utførelse av haging springer ut fra selvbestemt handling, vil således kunne kobles til individets helse, fornøyd med livet og mening (Deci & Ryan, 2008). Da oppgavens uavhengige variabel har vært hage (eller ikke hage) kan man se for seg at selvbestemmelsen kommer 'i forkant' av hagen (om man anskaffer seg hage eller ei), noe som trolig kan være deler av forklaringen på at hage påvirker livskvalitet. Forklaringen mellom uavhengig variabel og utfallene vil kanskje i realiteten i større grad henge sammen med selvbestemmelse av haging som aktivitet. Det at noe er privat og dermed noe man i stor grad har råderett over, vil trolig i større grad stimulere ens selvbestemmelse og dermed også være med å forklare forholdet mellom uavhengig variabel og utfall. Da hage som objekt og haging som aktivitet gjensidig er avhengig av hverandre, - men dog ikke gitt påvirker hverandre, vil begge disse perspektivene ta del i oppgavens videre diskusjon.

5.1.1 Helse

Helsebegrepet er generelt diffust og relativt. Hva skaper, og hvem definerer helse? Hva skal til for å fylle på ens 'helsekonto'? Helseforståelsen vil variere. Både ved forståelse i tråd med WHO (1948) sin helsedefinisjon eller dersom det handler om å mestre dagliglivets utfordringer eller å realisere muligheter, kan man ikke se bort fra hagen som en mulig helsefremmende arena. Som flere forskere har antydnet (de Bell et al., 2020; Soga et al., 2017), kan en hage generere positiv påvirkning både for menneskers fysiske, psykiske og sosiale helse. Det å blant annet oppnå anbefalte mål for fysisk aktivitet (de Bell et al., 2020), det å oppleve kontroll, utøve selvbestemmelse (Cameron et al., 2012) og mental restorasjon (Gross & Lane, 2007; Young et al., 2020) og stimulere til sosialt fellesskap både med andre, men også med seg selv (Gross & Lane, 2007), gir gode indisier for den private hagen som en gunstig helsepåvirker. Mekanismer som kan forklare dette vil kunne være Kaplan & Kaplan's teori

(ART) med sin restorative forklaring av grønne, naturlige omgivelser gitt visse forutsetninger, og Deci & Ryan's selvbestemmelsesteori (SDT) gitt grad av autonomi og type motivasjon.

Ifølge de Bell med flere (2020) vil en hage kunne være en potensiell positiv og viktig helseressurs, - særlig når det kommer til haging som aktivitet. Soga med flere (2017) finner også helseeffekt særlig for de som praktiserer haging regelmessig. Aktivitet knyttet til bruk av hagen er derimot ikke noe vi har målt i denne oppgaven, men kun hvorvidt man har en hage eller ei. Videre kan man reflektere rundt hagen og haging sin mulige negative helsepåvirkning. Både i forskning og i teori antydes private hagers mulige negative aspekt. Dersom hagen bidrar til stress, høye krav og forventninger, ulykkesrisiko, manglende estetisk opplevelse, negativ steds erfaring eller lav grad av selvbestemmelse (ytre styrt eller på nivå med amotivasjon), kan man forholdsvis enkelt forstå de mulige negative ringvirkninger for den mentale helsen.

Mennesker er ulike; kultur og miljø, livserfaring, holdninger og interesser m.m. varierer, kanskje i enda større grad i et multikulturelt samfunn med økt mangfold som dagens samfunn er blitt, - noe som vil være med å speile hvordan helse forstås, oppleves og kommuniseres. Alle har ikke mulighet eller forutsetning for å løpe maraton. I en slik sammenheng vil en hage kunne fremme nær og tilgjengelig aktivitet, samt representere nærhet til natur (Freeman et al., 2012), samtidig som den private hagen vil stimulere til og motivere for visse aktiviteter (Coolen & Meesters, 2012; Gibson, 1979), - med gunstigere effekt for individet dersom aktivitetene er selvvalgt (Deci & Ryan, 2008). En privat hage stimulerer til andre aktiviteter og gir annen mening enn offentlige grøntområder (Coolen & Meesters, 2012), og Young med flere (2020) fant blant annet at opphold i private hager resulterte i stor grad av mental restorasjon. Dermed vil en hage kunne fremme og medvirke til å opprettholde helsen for de som av ulike årsaker ikke praktiserer idrett eller er frarøvet muligheten til å oppsøke øvrige grøntområder. Nærmiljøet sine unike iboende muligheter for å gjøre sunne valg enkle i hverdagen, vil bli vesentlig særlig da hver enkelt av oss har et betydelig ansvar for opprettholdelse av egen helse (St.meld. nr. 34 (2012-13)). En hage vil således kunne være utfyllende og viktig. Hvordan man tilrettelegger og lever livet for å fremme best mulig helse (f.eks. å ha en hage eller ei / å ta i bruk hagen eller ei), vil for mange være personlige selvvalgte vurderinger, men også et samfunnsansvar da folkets helse ikke er individets ansvar alene. Sosiale og kulturelle forskjeller kan urettvist føre til forskjeller også innen helse, og selv om trivsel og velferd skårer høgt i Norge (Barstad, 2014), sees høy forekomst av psykiske plager og uhelse.

At prosjektet ikke fant signifikans mellom hage og helse, vil derimot ikke utelukke en mulig reell helsepåvirkning blant spørreundersøkelsens informanter, - en mulig påvirkning som altså kan gå både i positiv og negativ retning.

5.1.2 Livskvalitet

Oppgavens vurdering av livskvalitet har vært basert på subjektiv vurdering av fornøyd med livet (livstilfredshet) og opplevelse av mening i det man gjør. Livskvalitet har blitt forstått ut fra et subjektivt perspektiv, der fornøyd med livet har representert både hedonisk og eudiamonisk livskvalitet, mens mening har illustrert et rent eudiamonisk livskvalitetsperspektiv. Tidligere studier finner holdepunkter for positiv påvirkning av både hedonisk og eudiamonisk livskvalitet ved eksponering for grønne omgivelser (Capaldi et al., 2015), - noe som er i tråd med hva denne studien finner. UK-studien fra 2020 (de Bell et al., 2020) refererer derimot sine utfall knyttet til eudiamonisk livskvalitet.

Fornøyd med livet

Fornøyd med livet forutsetter en kognitiv vurdering med tenking og evaluering i individet selv, som et resultat av både følelser (hedonia) og god fungering (eudiamonia). I et slik perspektiv vil hagens 'her og nå' påvirkning, ens persepsjon og oppfatning, være vesentlig for ens følelser. Oppleves hagen positivt? Bidrar hagen til lykke og indre ro? Gir sanseintrykk fra hagen estetisk glede? Faktorer som påvirker glede og godfølelse 'her og nå', vil kunne være estetikk, hagens funksjon som et rolig sted og et sted som fremkaller minner, - men da med en forutsetning om *fin, tiltalende* estetikk og *gode* minner. Fin, tiltalende estetikk ..., - hvem bestemmer hva som er fint og tiltalende? Ens forhold til hagen som fenomen, omgivelsene og stedstilørighet vil blant annet bli vesentlig for opplevelsen. Hvordan hverdagslivet oppleves på én arena vil kunne ha overføringsverdi til en annen. Dersom hagen fungerer som flukt og bidrar til fasinasjon, noe som viser seg å være gunstig for individet (Gross & Lane, 2007; Kaplan & Kaplan, 1989), vil dette kunne ha overføringsverdi til andre områder i livet. Det motsatte vil også kunne forekomme ved negativ påvirkning. Dersom hagen bidrar til å utvikle evner og god fungering vil f.eks. tilhørighet til og feedback fra hagen som natur ha betydning. Lykkes man med hageaktiviteter (at det f.eks. spirer og gror slik man har ønsker og ambisjoner om), fremmes gjerne kreativitet, mestring og det å få utløp for sitt potensiale. Hagen kan således spille tilbake en bekreftelse på menneskelig verdi.

Ut fra oppgavens funn kan man antyde hagens positive betydning for livstilfredshet. Vi fant at 10 % flere av de med hage i større grad ser ut til å være fornøyd med livet vs. de uten hage. Som teori (Hartig et al., 2014) og empiri (Cameron et al., 2012) antyder er det derimot ikke gitt at tilgang til natur og hage er positivt, - ei heller for livstilfredshet. Ved f.eks. dårlige minner, opplevelse av stadig gjøremål og forventninger i en ellers travel hverdag, ytre motivasjonsstyrte handlinger osv., kan hagen bli både en psykisk og fysisk belastning. Videre kan det tenkes at mange av de uten hage i

datamaterialet representerer nåtidens samfunnsutvikling og trend om å bo urbant. Som et ledd i fortetting. 'Et enklere liv' i leilighet lokker kanskje for mange. For de fleste vil dette trolig ha vært et bevisst, selvbestemt valg og dermed noe man har et positivt forhold til. Der hagen kanskje har vært en medvirkende faktor for valget. I så tilfelle vil det å kvitte seg med hagen, boligens vedlikeholds krav og mange gjøremål, kunne medvirke til økt livstilfredshet, -særlig da en hage kan bli sett på som en forlengelse av boligen. For noen vil altså et slikt 'enklere liv' trolig bidra til økt livstilfredshet. Men hva med de som eventuelt flytter fra bolig mot egen vilje? Og hva består 'et enklere liv' i? Å bo urbant, med gjerne mindre areal og kanskje tettere på andre, - er det 'et enklere liv'? Eller er 'et enklere liv' mer relatert til natureksponering, selvberging, færre ting, en mer sakte tilværelse, færre impulser og i større grad fravær av 'jag og mas'? Dersom oppfatning av natur, uterommet eller 'det enkle liv' sammenfaller med ART's fire forutsetninger (fasinasjon, i en annen verden, ingen begrensning eller i tråd med ens preferanser), kan man kanskje velge å bruke dette som forklaringsmekanisme også på andre områder i livet, og ikke kun på naturens restorative kraft. I lys av oppgavens funn er derimot flere fornøyd når de har hage.

Snur man på resultatene kan man undres over den forholdsvis store andelen som *ikke* er fornøyd med livet, - både blant de med hage (27,2%) og for de uten hage (37,2%). I Norge med generelt stor velstand, god velferd, og som regel gode nærmiljø og boforhold, dersom man sammenligner med mange andre land, sees altså forholdsvis mange som allikevel *ikke* opplever stor grad av livstilfredshet. Illustrerer dette et samfunn med til dels store forskjeller og sosiale ulikheter? (Noe som vil bli diskutert nærmere under avsnitt om effekt-modifikasjon (5.1.3)) Ut fra oppgavens funn, signifikant høyere livstilfredshet for de med hage, kan man antyde den private hagens trolige positive påvirkning også i et slikt henseende.

Mening

Mening er av eksistensiell, vesentlig betydning i livet (Carlquist, 2015), og oddsen for å oppleve det man gjør i livet som meningsfullt, viste seg å være signifikant høyere for de med egen hage vs. de uten hage. En betydelig økt andel med hage opplever dermed større grad av mening. En assosiasjon vekkes i forhold til perspektivene 'meningen med livet' eller 'meningen i livet'. For noen har livet et klart formål, og man ser på seg selv som en viktig brikke i en klar, større sammenheng, - der det er en mening og hensikt *med livet*. Sammenheng mellom motivasjon på ulike samfunnsnivå (mikro-, meso- og makronivå) vil påvirke individets utfall av følelser, tanker og handlinger (Vallerand, 2000) og således medvirke til helsefremming og økt livskvalitet. Vil det å se sitt eget hageprosjekt i en større sammenheng kunne skape verdi og mening? Å oppleve seg selv som en del av naturen, en draging

mot og iboende forkjærlighet for natur og det levende jf. biophilihypotesen, vil naturlig påvirke valg. At handling og utforming av ens hverdag og sitt liv er i tråd med eksistensielle spørsmål, vil kunne knyttes til en mening *med livet*. Estetikk og moralitet i forhold til natur blir for mennesker med slike verdier kanskje mer essensielt og grunnleggende, der naturunderskudd om mulig vil ha større ugunstig påvirkning. Å spille på lag med naturen, oppleve seg som en del av noe større og se på seg selv som en del av naturlige økosystemprosesser, - med forutsetning om et selvvalgt perspektiv som fremmer indre motivasjon for handling og aktivitet, vil kunne oppleves som et meningsfullt levesett. Haging for denne gruppen vil dermed kanskje skåre høyere på meningsperspektivet, og mye mulig påvirke om man i det hele tatt velger å ha en hage eller ei.

Betydning og verdi skaper generelt mening *i livet*. Betydningsfulle aspekt som virkelig betyr noe og som krydrer livet. Hva fylles dagene med slik at livet gir mening? Resultatet av dette vil være ulikt. Hva som gir mening *i livet* vil være like forskjellig som antallet man spør, der nåværende oppfatning og tidligere erfaring blir vesentlig (Gross & Lane, 2007). Hvilke aktiviteter eller naturelement man verdsetter og som bidrar til mening, har altså sammenheng med kultur og læring, der minner har betydning. Om en hage og haging blir knyttet til mening vil påvirkes av erfaringer tidligere i livet, men også av nåværende oppfatning (som inkluderer selvbestemmelse). Det er ikke gitt at en hageoppvekst med eksponering for tilsvarende natur- og landskapstyper, bidrar til å 'arve' synet på haging som meningsfullt. At det derimot trolig vil ha en positiv påvirkning (Gross & Lane, 2007; Strumse, 2007) både på preferanse, restorasjon og fasinasjon senere, antar man. Nære, hverdagslige og selvfølgelige aktiviteter som f.eks. haging, viser seg å kunne bli viktige verdier og meningsaspekt som man bør ha et bevisst forhold til, og om ønskelig og dersom mulig, videreføre til kommende generasjoner, - som et ledd i en bærekraftig tilnærming og utvikling.

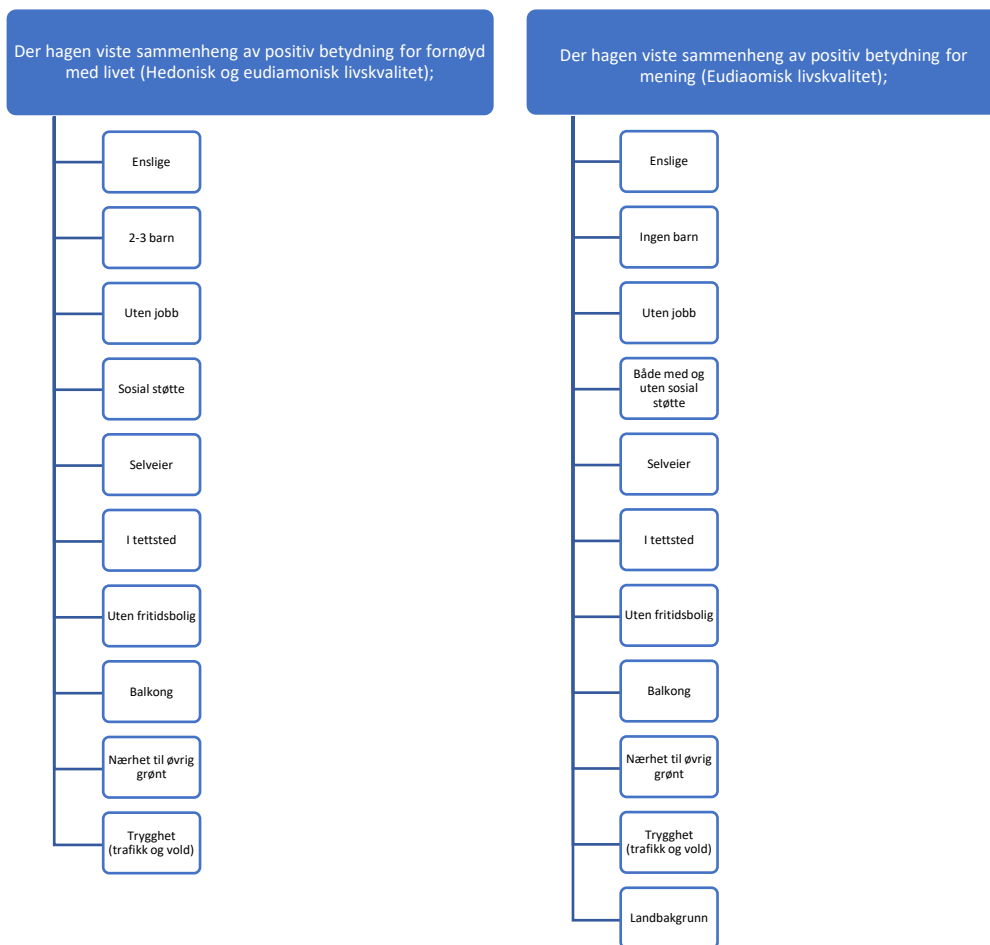
Mening gir et bilde av eudiamonisk livskvalitet. Aspekt som psykologisk fungering og behovstilfredstillelse påvirkes av blant annet mening. Ut fra oppgavens resultat kan man dermed antyde positiv påvirkning særlig for eudiamonisk livskvalitet. At det likevel er 39% som *ikke* opplever mening i det de gjør (blant de uten hage), representerer et forholdsvis høgt tall (vs. 27,7% for de med hage). Dvs. at ca. 11% flere av de uten hage opplever altså *ikke* mening i det de gjør. I hvilken grad kan man assosiere dette til hagens gunstige påvirkning, eller er det andre faktorer som her dominerer? For eudiamonisk livskvalitet vektlegges menneskelig fungering og realisering av muligheter og ens potensiale. Å realisere muligheter og sitt potensiale vil ha direkte sammenheng med psykiske helse. Hva vil omfanget av denne differansen utgjøre? Gitt at hagen er hovedforklaringen - hvilken verdi vil ikke hagen da besitte i et livskvalitetsperspektiv? Jf. Cameron med flere (2012) sin konklusjon; blant hagens mange fordeler er trolig effekten på menneskers livskvalitet og helse den største. Da psykisk uhelse og lidelse er utbredt og stadig bidrar til utfordring

for det norske samfunn (St.meld. nr 19 (2014-2015)), kan man undres over den private hagens betydning og hvilken bevissthet som i realiteten rår knyttet til dette. Særlig sett i lys av både teori og forskning om hagens gunstige påvirkning både for fysisk, psykisk helse og sosial helse, samt aspekt knyttet til hagen som meningsfull. *'Healing gardens'* er et begrep der hagens verdi blir infiltrert med personlig mening og et godt sted å være (Gross & Lane, 2007), - et begrep som kanskje særlig er brukt i land utenfor Norge. Koblingen mellom god utforming / arkitektur og grønne omgivers påvirkning på oss mennesker kan trolig utfordres mer, også innenfor den private arenaen. Samtidig sees det også her til lands en økende interesse for grønne verdier og bruk av haging som terapi.

Helse og livskvalitet griper over i hverandre, er infiltrert og gjerne vanskelig å skille. Hva er *'høna og hva er egget'*? Hva kommer med andre ord først og sist? – helse og deretter livskvalitet, eller omvendt? Både helse og livskvalitet påvirkes gjerne av lignende faktorer, - som f.eks. at god helse og livskvalitet begge er avhengig av gode nærmiljø og fruktbare lokalsamfunn. Da denne studien finner en klar sammenheng med egen hage og livskvalitetsaspektene *'fornøyd med livet'* og *'mening i det man gjør'*, men ingen signifikant sammenheng med egen hage og helse, kan man dermed likevel ikke utelukke muligheten for hage som potensiell og reell helsepåvirker.

5.1.3 Effekt-modifikasjon

I oppgavens tilleggsanalyser fant vi signifikant modifierende effekt for ulike strata for flere av variablene. Ved mange forhold sees det altså ut til å være beskyttende og betydningsfullt å ha en privat hage. En forenklet modell (jf. figur 5) gjentar oppgavens signifikante positive funn ved effekt-modifikasjon, og deretter diskuteres funnene ut fra en tredelt temakategorisering. Disse tre grupperingene er; *Fellesskap og kultur, Tid og autonomi, Boforhold og nærmiljø.*



Figur 6: Kortfattet oppsummering av prosjektets signifikante positive funn (effekt-modifikasjon) mellom hage, fornøyd med livet og mening.

Fellesskap og kultur

Både når det gjelder å være enslig og ikke være i arbeid sees signifikant positiv sammenheng med privat hage og både fornøyd med livet og opplevelse av mening. Også når man ikke har barn og ikke opplever særlig sosial støtte er det en positiv sammenheng med egen hage og mening i det man gjør (jf. 4.3.3). Det å være mer alene og kanskje ha lite sosialt nettverk, kan dermed se ut til å være faktorer som medvirker til positiv sammenheng mellom egen hage og opplevd livskvalitet. En hage kan således trolig virke beskyttende for opplevd positiv livskvalitet ved redusert sosialt fellesskap, noe som er i samsvar med teori (Kaplan & Kaplan, 1989) og empiri (Gross & Lane, 2007) knyttet til natur og hagens funksjon som distraksjon og *'beeing away'*. En privat hage kan fungere som flukt fra bekymringer og vonde tanker ved at man engasjerer seg i noe annet, samtidig som man er eksponert for vakre omgivelser og gjerne opplever opphør av tid. Ifølge Gross & Lane (2007) kan en hage oppleves som et sted for håndtering av bekymringer, samt en frigjørelse fra det vanskelige.

På den andre siden viser oppgavens funn at egen hage også har positiv sammenheng med hvorvidt man opplever sosial støtte, - både når det gjelder fornøyd med livet og mening. Haging kan være med å bidra til å øke ens sosiale fellesskap og dermed styrke ens sosiale helse (Soga et al., 2017), og således være et hjelpemiddel for å fremme og opprettholde sosial kontakt. Ved direkte fysisk samhandling med andre, men også via minner av sosial karakter eller en mental samhandling med seg selv (Gross & Lane, 2007), kan haging være en gunstig psykisk helsepåvirker.

En hage ser man kan fungere som et fristed, et sted for trøst, støtte og mental restorasjon, - i tillegg være noe meningsfullt å oppta seg med. Enkelte opplever haging som en form for meningsfullt fellesskap med naturen (Gross & Lane, 2007), der man finner mening i å engasjere seg i forhold større enn seg selv (Freeman et al., 2012). Ved en oppfatning av hagen som forlengelse av bolig, og dermed infiltrerte bånd og tilhørighet til stedet man lever sitt hverdagsliv, samtidig med haging som en meningsfull og sosial aktivitet, vil den private hagen kunne bli en viktig arena og haging en viktig gjøren i utfordrende og krevende tider. (jf. økende hageinteresse og bruk av hage mot stress f.eks. i løpet av koronaepidemien (Sunnhordaland, 2020; Sunnmørsposten, 2020)). Funn i analysen underbygger dette; Ved mangel på sosial støtte kan hagen ha en beskyttende faktor overfor stress- og meningsaspektet. Mangel på sosial støtte vil for mange trolig være utfordrende og krisepreget. I krisetider får kanskje de nære, anonyme, hverdagslige og mellommenneskelige opplevelsene en annen verdi? Ting vi mennesker ofte tar for gitt, betyr kanskje mer for oss enn vi selv er bevisste? Medfødte, iboende bånd og tilhørighet blir kanskje mer synlige behov som i større grad vekkes til live i krisetider? Der blant annet forkjærlighet for natur og det levende (Wilson, 1984) kanskje blir ekstra betydningsfullt.

Når det gjelder landbakgrunn og kulturelle forskjeller finner man ulike resultat mellom ulike grupperinger. Funnene antyder en positiv sammenheng med hage knyttet til mening for innvandrere og for norskfødte med utenlandske/innvandrerforeldre. Kultur vil generelt påvirke ens holdninger og perspektiv, og hva man er tillært vil forme ens forhold til og oppfatning av et fenomen, - også når det gjelder forhold til natur og hage. Om en hage skal oppfattes som verdifull og meningsfull, vil være avhengig av ens forståelse og holdning til hva som er av betydning. Kulturelle forskjeller vil alltid eksistere. Verdifull og meningsfull haging vil trolig variere mellom land og mellom ulike kulturer. Derimot er natur generelt en nøytral og ikke dømmende arena, og en hage er universell (Kaplan, 1973). En hage kan dermed fungere som en viktig sosial møteplass på tvers av sosiale ulikheter og menneskelige forskjeller.

Kultur handler for mange om identitet, hva man blir assosiert med, - noe som også viser seg å være sammenfallende med en hage. En hage kan bygge identitet, og hagens utforming og design er gjerne

et resultat av eierens egen identitet (Gross & Lane, 2007). Det knyttes bånd mellom stedet og de som bor der, infiltrerte bånd, som man ofte tar som selvfølgeligheter. Selvfølgeligheter som er sterkt knyttet til hverdagslivet og opplevelse av mening. Hva ved tap av slike selvfølgeligheter? Hva risikerer man å miste? Vil noe av egen identitet kunne gå tapt? Ved frarøvelse av private områder, ved f.eks. flytting, hvilken betydning kan det ha for identitet og tilhørighet? Vil slik endring påvirke individet ulikt om handlingen er selvvalgt eller ei? I følge SDT vil en selvvalgt handling fremme ens indre motivasjon og dermed være mer gunstig for individets helse og livskvalitet. En handler dermed i større grad i tråd med egne verdier og egen identitet, - og handlingen vil således være mer meningsfull. Og hva ved flytting av eldre personer fra årelange opphold i bolig med hage til leilighet, dersom dette oppleves som et press i retning av dagens forventninger om fortetting? Vil dette påvirke subjektiv helse og livskvalitet? Ser man igjen til SDT vil et slikt scenario kunne være selvvalgt, men i større grad trolig styrt av ytre omstendigheter og en mer ytre motivert handling (kanskje til og med amotivasjon). I lys av teorien om selvbestemmelse vil dette i mindre grad fremme personlig vekst og utvikling, i mindre grad være i tråd med egne verdier og mindre meningsfullt, og dermed skåre lavere for subjektiv livskvalitet, - da man primært handler fordi det forventes. På den andre siden sees mange negative og risikofylte forhold ved en hage, som ved fraflytting og fravær blir minimert eller eliminert, og som dermed kan oppleves som befriende og gunstig å være foruten.

Historisk har hjemmet med hage og haging som aktivitet, gjerne vært en kvinnedominert arena (Nielsen, 2015). I oppgaven kan vi verken bekrefte eller avkrefte noe tilsvarende. Vedrørende kjønn, hagens påvirkning for menn og kvinner, fant vi i tilleggssanalysene signifikant funn av noe som i utgangspunktet ikke var signifikant; For menn fant vi en signifikant sammenheng mellom hage og utfallsvariablene, for kvinner var denne sammenhengen motsatt, men ikke signifikant, - et analyseresultat som har vært vanskelig å forklare.

Tid og autonomi

Det kan virke som tilgjengelig tid kan ha betydning for hages utfall (kanskje særlig når det gjelder mening), - mer tid som man selv har råderett over. Generelt vet man at hinder for aktivitet vil kunne være tilgjengelig tid (Abraham et al., 2010; Tellnes, 2017). Funn i analysene som underbygger dette er fravær av barn, å være enslig, ingen sosial støtte og for de som ikke er i arbeid, - i tillegg å ikke ha fritidsbolig. Hvorfor kan det være slik? I følge SDT vil det å få dekket sine grunnleggende behov (autonomi, kompetanse og tilhørighet) bidra til naturlige vekstprosesser og indre motivert handling, som igjen skaper livstilfredshet og mening. Vil mer egentid i større grad bidra til å dekke disse grunnleggende behovene? Kanskje, - ved at mer tilgjengelig tid trolig fremmer muligheten for

autonomi, større muligheter for egne valg og beslutninger, samt mindre behov for hensyntaking av andre. Sett i lys av grønne områder og natur vil mulighet for autonomi være mindre aktuelt og gi færre muligheter i et offentlig grøntområde enn i en privat hage. En privat hageflekk vil på mange måter kunne stimulere til egen læring, utvikling og kompetanseheving, ved prøving og feiling blant hagens mange naturopplevelser, gjøremål og rom for kreativ handling. Når det gjelder tilhørighet vil mer tid i det grønne kunne bidra til økt fellesskap og samhandling med naturen, at man oftere opplever seg selv som en del av noe større og at hagen gjerne formes ut fra eierens identitet, i tillegg til at haging for mange oppleves som *'et fellesskap'* med seg selv. I en impulsfylt og stressende hverdag *'et fellesskap'* som kanskje blir underprioritert og trolig til dels undervurdert. Behov for tilhørighet handler derimot ofte om å høre til i et samfunn eller i et miljø som inkluderer andre mennesker. På tross av at flere av oppgavens variabler kan tolkes i retning av mer tilgjengelig tid, utelater ikke det muligheten for hagens betydning for tilhørighet og sosial interaksjon, via hagen som en sosial arena for besøk, nabolik, engasjement i frivillige arbeid, hagevandring m.m. Dermed vil en privat hage kunne være med å dekke de grunnleggende behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet som SDT fronter som grunnlag for stimulering av ulike typer motivasjon, - som videre er med på å forme menneskets følelser, tanker og handlinger.

En fritidsbolig blir kanskje *'vinneren'* fremfor bolig og hage, når det gjelder prioritering av sin frie tid. En tid som man i stor grad ønsker skal romme restorasjon, glede og fornøyelse. Hytta oppleves trolig for mange som et fristed fra boligen og hagens mange hverdagslige krav og gjøremål. En hytte er gjerne et sted det er knyttet sterke, positive og avslappende følelser til (Kaltenborn & Clout, 1998). På den annen side vil kanskje de som ikke har tilgang til fritidsbolig naturlig skånes for prioritering, draging og savn, mot noe annet enn hverdagen. Ved fravær av et slikt dilemma, vil man kanskje finne en annen ro, tilfredshet og mening ved de nære, hverdagslige omgivelsene, - da en konkurrerende interesse er ekskludert. En selvvalgt handling, som å fritt velge å bruke ens tid i hagen framfor ved en fritidsbolig, vil dermed ifølge SDT fremme tilfredshet og mening knyttet til det valget man har tatt (Deci & Ryan, 2008). I så tilfelle vil hagen være av betydning for psykisk helse og livskvalitet. Det er derimot ikke gitt at det å velge vekk en fritidsbolig eller å prioritere å bo i bolig med hage, er en reell mulighet for alle eller en konsekvens av selvbestemmelse. I et samfunn eksisterer sosiale ulikheter, ulikheter som også i Norge er omfattende og bekymringsfullt (Dahl et al., 2014). Fritidsbolig og størrelse på bolig og hage er for mange et kostnad- og ressursproblem, og dermed ikke et reelt valg. I lys av oppgavens funn om hagens positive påvirkning på fornøyd med livet og opplevelse av mening, kan velferd og muligheter knyttet til det å ha en hage, dermed være med å skape større sosiale forskjeller, - også innen helse.

Boforhold og levekår vet man virker på folks subjektive helse og livskvalitet, og dersom kultur, velstand og ulik sosioøkonomisk status i for stor grad grupperes og selekteres til ulike boligområder kan muligheten for et privat uteområde nærmest blir umulig å oppnå for mange. Risikoen blir et samfunn med økt klasseskille der de med muligheter og ressurser kan velge, mens andre ikke har reelle valgmuligheter og/eller lav grad av tilsvarende selvbestemmelse. I lys av oppgavens funn om hagens gunstige livskvalitetspåvirkning, vil dette kunne medføre uheldig utvikling og større forskjeller. Eller kunne man gjort den private hagen mer tilgjengelig slik at den blir en reell mulighet for flere? En privat hage kan således bli et aktivt moment innen boligpolitikk og arealplanlegging, - som et konkret tiltak på veien mot utjevning av sosiale ulikheter. Særlig da forskning (Mitchell & Popham, 2008) finner at innbyggere som var mer eksponert for grønne miljø skåret lavere på sosial ulikhet i helse. Forskerne Mitchell & Popham (2008) konkluderte blant annet med at for å redusere sosioøkonomiske helseforskjeller vil fysiske miljø som fremmer god helse være av betydning.

Dersom hjemmet og nærmiljøet oppleves som et sted man gjerne raskt prioriterer bort og selvbestemt velger å reise fra, er det ikke gitt at det er til individets beste. Hva gjør det med individet om man er flyktig, stadig ønsker seg noe annet eller ønsker seg vekk? Jf. bostedets menneskelige betydning (Gunter, 2000; Norberg-Schultz, 1992). Å bygge og bo bidrar gjerne til tilhørighet, identitet og trygghet, - hva da om vi ofte er misfornøyd og ønsker noe annet enn det hverdagen byr på? Vil dette variere mellom personer og i ulike kulturer? Ifølge Deci & Ryan (2008) vil tilfredsstillelse av grunnleggende behov, der autonom handling er et viktig behov, derimot være like viktig uavhengig av kultur og samfunn.

Oppgaven finner holdepunkt for at dersom man eier vs. leie bolig med hage slår det positivt ut både for livstilfredshet og opplevelse av mening. I analysen til de Bell med flere (2020) i UK, finner de derimot at å eie hadde en sammenheng med livstilfredshet, men ikke for mening. Mening hadde derimot i den studien en positiv sammenheng med hageaktivitet/haging. Om man eier eller leier bolig vil trolig virke på opplevde valgmuligheter og selvbestemmelse med tilhørende ulik motivasjon og dermed faktisk bruk av hagen, - men er dog ikke gitt. Eier man bolig med hage vil man kunne anta at råderetten er styrket, ens indre motivasjon for aktiviteter og gjøremål tilknyttet eiendommen er høynet og handlingene mer autonomt regulert. Noe som dermed vil være mer i tråd med egne verdier, interesser, identitet og mening, - trolig i større grad enn for de som leier. Dette kan være med å forklare hvorfor de som eier er mer fornøyd og i større grad opplever mening i det de gjør, i vår studie. I lys av SDT vil dette kunne forklare deres '*forsprang*' på opplevd livskvalitet. Den private hagen eller det private uterommet viste seg også i de Bell med flere (2020) sin studie fra UK, å være forbundet med større grad av haging dersom man eide vs. leide, og samtidig større opplevelse av positiv helse og livskvalitet for denne gruppen.

Det er derimot ikke gitt at dersom man eier bolig, automatisk liker eller opplever restorasjon av haging. Kaplan & Kaplan (1989) fronter blant annet at opphold i grønne omgivelser må passe inn og være i tråd med egne preferanser for å fremme gunstig restorativ effekt. Opp mot SDT kan mekanismen trolig i stor grad forklares i forhold til tilstedeværelse av type motivasjon. Avhengig av haging utsprunget fra indre-, ytre- eller amotivasjon vil aktiviteten tenkt kunne ha sammenheng med tilsvarende nivå av tilfredshet og mening.

Boforhold og nærmiljø

Hvordan boligforholdene og nærmiljøet faktisk er og oppleves, sees i oppgavens analyseresultat som trolig medvirkende. Vedrørende boligforhold og dersom man eier bolig med hage, dersom man i tillegg har balkong og dersom man ikke har fritidsbolig, sees en positiv sammenheng med hage og både fornøyd med livet og mening. Videre finner vi positiv sammenheng med hage og fornøyd med livet og mening når man generelt er fornøyd med nærmiljøet, bor i tettsted, har øvrig grøntområder i nærheten, og dersom man opplever trygghet i forhold til blant annet trafikk og vold.

Da stedet man lever og bor har vesentlig menneskelig påvirkning og betydning (Gunter, 2000; Norberg-Schultz, 1992), vil et favorittsted som hjemmet gjerne er, i stor grad virke på subjektive følelser og tilfredshet generelt. Faktorer som i betydelig grad inngår i livskvalitet og helse. Som oppgaven har trukket frem er hverdagslivet i stor grad et resultat av sammenveving mellom sted, tilhørighet og identitet, som bidrar til meningsfull valør (Gunter, 2000; Norberg-Schultz, 1992). Trolig med en forutsetning for selvalgt favorittsted som imøtekommer behov. Steders fysiske utforming vil være avgjørende for å få dekket grunnleggende behov, samtidig som personlig vekst og naturlig utvikling fremmes ved opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2008). I den sammenheng kan man kanskje anta at eierskap til stedet i større grad vil medvirke til tilfredsstillelse av slike behov. Mangel på mulighet for et selvalgt favorittsted, vil således kunne forringe opplevelsen av indre motivasjon og dermed livstilfredshet og mening. Mange i dagens samfunn står i realiteten uten muligheter for selvbestemte valg; både i forhold til nærmiljø, boform og bolig, eller atferd- og handlingsvalg som å ta i bruk en hage. Uten like muligheter vil sosiale forskjeller underbygges og videreføres, noe som implisitt vil sette krav til samfunnsmessige vurderinger, prioriteringer og tilrettelegginger både på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå, - også når det gjelder private grønne uteområder.

Ved å få dekket grunnleggende behov fremmes sannsynlighet for restorasjon. Ser man dette opp mot både ART og SDT, vil man kunne undres over om tilsvarende forsterking eller dobling av restorativ effekt vil skje. Med andre ord; hagens restorative effekt av det grønne i kombinasjon med det

selvvalgte favoritt stedets positive påvirkning og valør. Gitt disse forutsetningene, utgjør dette en betydelig forskjell mellom det private grønne uteområdet og offentlig grøntområder, - der råderetten på mange måter er betydelig forringet og der hjemmet mangler. På den andre siden dersom hjemmet og hagen ikke er selvvalgt og ei heller oppleves som favorittsted, vil hjem og hage representere lavere grad av restorasjon. I lys av ART representerer da stedet mindre fasinasjon, liten opplevelse av å være i 'en annen verden', ei heller å være i tråd med egne preferanser. Stedet oppfattes da trolig som en begrensende faktor, gjerne uten verdi og mening.

Dersom nærmiljø er selvvalgt, kan man anta større grad av samsvar med egne verdier og preferanser. Man velger ofte boligstrøk nært inntil naturmiljø og naturlandskap som man har preferanser for, er oppvokst med og dermed kjenner til. Naturområder som man har erfaring med fra tidlig barndom viser seg å være overrepresentert i forhold til hva man foretrekker senere i livet (Strumse, 2007). Det representerer gjerne noe kjent og trygt, og en hage er for mange et sted mange har gode minner fra. Å velge bosted i tråd med slike preferanser, vil dermed fremme tilhørighet, identitet, ro og trygghet, - for de som har mulighet å velge. Hva man eksponeres for i tidlig alder ser altså i stor grad ut til å påvirke valg senere i livet, og dermed vil haging også kunne bli en viktig læringsarena. En læringsarena for kjennskap til natur, utvikling av klimaholdninger og miljøansvar blant annet for kommende generasjoner. Dersom den private hagen bygges ned, f.eks. i en uttalt fortettingsstrategi, vil man kunne forringe en viktig læring- og holdningsskapende arena, redusere en kulturhistorisk verdi, samt redusere mengde natureksponering, i tillegg til en forringelse for fysiske, psykiske og sosiale helsefordeler. Da hagen gjerne topper grad av nærhet, tilgjengelighet og gangbarhet til grønne uteområder vil dette kunne være av betydelig verdi, da avstand er betydningsfullt for hvorvidt grøntområder blir brukt (Ekkel & de Vries, 2017; Toftager et al., 2011). I tillegg er gangbarhet en del av kvalitetsopplevelsen generelt ved et nærmiljø (NINA, u.å.). På den andre siden vil disse fordelene gjelde for grupperinger som har egen hage, men sett i lys av utbredelse, antall og tendenser om at hageinteressen er økende, vil dette trolig gjelde mange.

I analyseresultatene finner man også belegg for at trygghet er medvirkende til hagens utfall. Både når det gjelder det å ha trygge trafikkforhold utenfor bolig og å *ikke* oppleve problemer med kriminalitet, vold og hæverk hadde man økt odds for å oppleve positiv sammenheng mellom hage, fornøyd med livet og mening. Dersom det oppleves utrygt å være i hagen, sett i lys av at hagens funksjon som en arena for opphør av tid, fravær av bekymring, ro og å finne trøst, er det ikke vanskelig å forstå at hageopplevelsen kan påvirkes negativt. Opplevelsen av uinnfridde forventninger i kombinasjon med utrygghet, vil i realiteten kunne føre til at haging velges bort. Hagens restorative og harmoniserende kraft minimeres eller ødelegges dermed. Utforming og plassering av en hage må dermed vurderes,

prioriteres og tilrettelegges innenfor trygge og innbydende rammer, noe som vil være allmenngyldig på tvers av type hage eller for offentlige grøntområder.

På tilsvarende måte kan en lite vedlikeholdt og lite estetisk fin hage kunne ha negativ påvirkning på individet (Grinde & Patil, 2009). Mangel på estetisk glede vil for mange føre til en ubekvem menneskelig reaksjon, dog ikke noe som kun er unikt for den private hagen. Da private uteområder viser seg å ha betydning for identitet (Gross & Lane, 2007), vil opplevd nivå av den private hagens estetiske glede kunne være av betydning for balanse eller ubalanse med egne verdier. Dersom faktisk estetikk og fysisk utforming av hagen i liten grad er noe man ønsker å identifisere seg med, vil dette kunne påvirke ens følelser for hagen. Og hva dersom man ikke lever opp til uskrevne nabolagsstandarder? Dersom en standard ikke er sammenfallende med egne verdier og behov, og ei heller indre motivert, men primært ytre styrt (f.eks. at man *må* klippe plenen fordi naboene gjør det), vil handlingen (i lys av SDT) da ha samme positive menneskelige verdi? Dersom smitteeffekten derimot stimulerer til inspirasjon, kreativitet og autonom handling, vil haging på den andre siden være styrt av indre og mer gunstig motivasjon. Haging regulert ut fra smitteeffekt og krav kan dermed påvirke menneskets motivasjonstype, noe som således vil ha ulik verdi og effekt.

Hva er derimot estetisk riktig? Hvem bestemmer hva som er fint? I en travel hverdag, sverger trolig mange til raske løsninger, også når det gjelder hagen. Samtidig som man kanskje styres av trender og et behov for å passe inn. Utforming og design av hus og hage er vesentlig for mange, - noe som ikke er av nyere dato. Historisk vet man at hagens utforming har hatt stor verdi, noe som derimot har variert gjennom ulike tidsepoker (Nielsen, 2015). Den private hagens verdi knyttet til utforming og estetikk er gjerne et langsiktig resultat sprunget ut fra eierens personlighet og identitet. I tillegg vil hagen kunne ha betydning for å skape og styrke identitet. I lys av dette kan man undres over populære TV-program og hagedesign der et fremmed apparat endevender hagen på få dager. I hvilken grad påvirker dette eierens forhold til hagen og hagegleden generelt? I hvilken grad vil et slikt 'perfekt' design være mentalt gunstig, - tross fint og flott? Hva gjør det med hagegleden dersom standarder for fint og flott legges tilsvarende høgt? Og hvem er slike tenkte standarder tilgjengelig for? En liten 'elite' som har råd til å betale?

Å bo i tettsted, ha kort avstand til øvrige grøntområder og generelt være fornøyd med nærmiljøet sees i analysene å ha positive sammenhenger med hage og livskvalitet. Hvorfor kan det være slik? Å være fornøyd på et område i livet ser man kan ha overføringsverdi til andre områder (Barstad, 2014). Det å ha gode følelser for nærmiljøet generelt vil dermed kunne påvirke og forklare noe av ens forhold til egen hagen, og vise versa. For de som bor i tettsted der det ofte er mindre tilgjengelige grøntområder, skal man ikke se bort fra at hagen kan oppfylle et naturunderskydd. En iboende

kjærlighet og trang for natureksponering (Wilson, 1984), som vi mennesker generelt trolig har medfødt. Å eie hage i et tettsted sett i lys av restorativ (Kaplan & Kaplan, 1989) og stressbalanserende (Ulrich, 1999) påvirkning, - vil kanskje bety mer for disse enn for de som bor mer landlig og perifert i Norge, der tilgang til grøntområder og vill natur er betydelig.

Det å ha kort avstand til øvrige rekreasjon- eller grøntområder i tillegg til egen hage, er også av positiv betydning. Kan det være at de som har hage, i utgangspunktet kanskje er mer naturinteresserte, har et høyere aktivitetsnivå og generelt liker å være mer fysisk aktive, og dermed verdsetter og bruker øvrige grøntområder tilsvarende mer, - i tillegg til å sette pris på egen hage? Eller illustrerer dette rett og slett at man ikke automatisk kan sidestille offentlige grøntområder og den private hagen, men at de utgjør en forskjell? Noe annen empiri også konkluderer med (Coolen & Meesters, 2012; de Bell et al., 2020). I lys av dette vil offentlige grøntområder ikke være til hinder for haging, heller tvert imot.

5.2 Folkehelserelevans

Teori om kognitiv restorasjon av menneskelig oppmerksomhet (ART) kan forklare mekanismene for hvorfor natur og grønne områder bidrar til glede og mental innhenting (Kaplan & Kaplan, 1989), - uavhengig om det er snakk om private grønne områder eller offentlige områder. Men hva når man beveger seg fra individuelle og private perspektiv (slik som den private hagen), og over til samfunnet generelt og til et mer offentlige perspektiv? Vil den private arenaen utgjøre en forskjell for fellesskapet, nåtidens bærekrafts målsetting og for folkehelsen generelt, - da den private hagen i utgangspunktet ikke er tilgjengelig for alle? Hvilken betydning vil dette kunne få for anbefalinger og foretrukket grønnstruktur i beslutningsprosesser, planlegging- og tettstedsutbygging?

Med bakgrunn i den private hages mange gunstige påvirkninger, kan en hage sees på som en forebyggende og helsefremmende arena, og dermed som en generell helseressurs (de Bell et al., 2020). Noe denne oppgaven har diskutert opp mot Kaplan & Kaplan's ART-teori og Deci & Ryan's SDT-teori. Den private hagen bidrar med andre ord til en positiv påvirkning for individet med forutsetning om tilstedeværelse av restorasjonsteoriens (ART) fire forutsetninger (fasinasjon, opplevelse å være i en annen verden, ingen begrensninger og i tråd med egne preferanser), og ved forekomst av selvbestemmelse (SDT) og styrket indre motivasjon. Haging som aktivitet kan naturlig plasseres i forklaringsmodellen til Vallerand (2000) som vektlegger at motivasjon generelt eksisterer på tre samfunnsnivå. Et globalt nivå vil representere haging med en bred grunnleggende eksistensiell verdi for å delta i aktiviteten (f.eks. å se på haging som å delta i noe større enn seg selv), kontekstuelle forhold vil virke på ens forutsetninger for haging (f.eks. tilgjengelig tid), og 'her og nå'-

faktorer vil motivere for hvorvidt haging blir prioritert (f.eks. sinnsstemning og dagsform). Da alle disse tre nivåene, både bevisst og ubevisst, vil påvirke menneskets utfall av følelser, tanker og handlinger (Vallerand, 2000), kan dette være med å illustrere og forklare haging som grunnleggende betydningsfullt for menneskers velvære og livskvalitet.

Da de fleste i Norge fortsatt bor i egen, eid bolig med privat hage (selv om tallet har vært synkende (SSB, 2018) og fortetting er i vinden som aldri før (Hofstad & Bergsli, 2017)), vil privat hageeksponering gjelde mange. Med hagens potensiale for økt fysisk aktivitet i tillegg til en god mental opplevelse, og da psykiske lidelser er av et omfattende omfang og bidrar til store utfordring i dagens samfunn, kan man undres over omfang og anerkjennelse den private hagen har fått i et folkehelseperspektiv. Omgivelsene og naturens effekt på individets ro og harmoni balanserer ens stressnivå (Fyhri et al., 2012; Ulrich, 1984) og gjenoppretter restorasjon (Kaplan & Kaplan, 1989), og bør således ikke undervurderes. Dersom den private hagen fremmer både fysisk, psykisk og sosial helse (Cameron et al., 2012; Soga et al., 2017) og det skjer overfor mange, vil det være forholdsvis enkelt å argumentere for hagen som en samfunnsmessig betydningsfull og viktig determinant.

Med hagen som både forebyggende og helsefremmende arena vil f.eks. funksjonsnivå hos eldre kunne opprettholdes og/eller forbedres ved haging. Den eldres mulighet for å bli boende i eget hjem lengst mulig vil dermed kunne påvirkes, - gjerne primært en personlig gevinst, men også samfunnsøkonomisk fordelaktig. Slik kan hagen med dens nærhet, enkel tilkomst og natureksponering fungere som effekt-modifikator for helse og livskvalitet.

Fysisk aktivitet er generelt gunstig for mange helsetilstander, og dersom haging fører til at mange øker sitt aktivitetsnivå (de Bell et al., 2020) vil aktiviteten være av betydning overfor flere av dagens samfunnsutfordringer, som f.eks. psykisk helse og overvekt. Mange i Norge oppfyller ikke nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet, og dersom flere og flere private hager forsvinner, f.eks. i kjølvannet av en fortettingsstrategi, kan man undres over følgene. Hva med de som ellers ikke finner tilsvarende glede, mening eller har mulighet til å delta i mer 'ekstrem' fysisk utfoldelse? Vil de som f.eks. flytter fra hagen få tilsvarende mer tid til annen fysisk aktivitet, eller vil aktivitetsnivået for denne gruppen bli redusert? På den andre siden vil kanskje et nærmere tilgjengelig tjenestetilbud ved å flytte til mer sentrumsnære leiligheter kunne fremme de eldres mulighet for selvfungering og dermed være samfunnsmessig gunstig? Dette er perspektiv som vil få implikasjoner for lokalsamfunnets prioriteringer, planlegging og utvikling. Fortetting som fenomen har blant annet ambisjoner om kortere avstander mellom ulike hverdagsbehov og tilbud, men som ofte går på bekostning av grønnstruktur (Hanssen et al., 2015), og særlig kanskje private grønne uteområder. Da man ser at private og offentlige grønne områder utgjør en forskjell, både i forhold til funksjon og mening

(Coolen & Meesters, 2012; de Bell et al., 2020), bør dette være bevisste og medvirkende aspekt for politikere, planleggere og utbyggere, - særlig dersom etterlevelse av krav og standarder for grøntområder viser seg å ikke overholdes, og dersom realiteten er at kommunene tar mer hensyn til utnyttelsesgrad og økonomi i stedet for den menneskelige betydning for helse og livskvalitet (Waaseth, 2006). Dersom realiteten er prioritering og verdsetting av økonomi i planprosesser, fremfor miljø og sosiale hensyn, vil man kunne ende opp med skjevheter og ubalanse mellom samfunnets overordnede prinsipper for bærekraft (Hofstad & Bergsli, 2017).

Når det gjelder bærekraft og komplekse samfunnsutfordringer kan man derimot undres over hvorvidt svaret er fortetting, - da denne oppgaven peker i retning av at det er positivt å ha en hage. Kan kompleksitet bedre løses på andre måter? Kan innovative løsninger i større grad utvikles, tilpasses og benyttes der man allerede lever og bor? Jf. erfaring fra samfunnskrevende tider som f.eks. koronaepidemien, der mange har erfart at man faktisk fint kan reise mindre og bruke tekniske hjelpemiddel mer. Er det ideelt at *'alt og alle'* samles i større enheter, ofte med mindre natureksponering, sett i lys av menneskets medfødte og iboende forkjærlighet for natur (Wilson, 1984)? Hva med biologisk mangfold som private hager er betydningsfulle for, dersom hager bygges ned? Og hva med følgene for distriktene? Hvordan vil en betydelig fortetting og kompakt by påvirke ens mulighet for behovstilfredsstillelse, selvbestemmelse, autonom handling, mening og livskvalitet dersom individet har behov som går på tvers av samfunns utviklingen? Alle passer jo ikke inn i ett mønster ... På den andre siden må samfunnet generelt tilrettelegge for god, bærekraftig arealutnyttelse noe som i realiteten trolig *vil* føre til at man *må* bo tettere, blant annet for å kunne håndtere klima- og miljøutfordringer, samt økningen i antall mennesker generelt.

Samfunnsplanlegging og arealutnyttelse kan dermed i realiteten bli en skvis mellom ulike interesser som eksisterer under stort press, - som forutsetter en hårfin balansekunst. I denne sammenheng underbygges viktigheten av tverrfaglighet og medvirkning fra f.eks. lokalbefolkning, da tiltak sprunget ut fra medvirkningsprosesser knyttet til grøntarealer er betydningsfullt for vellykkede planprosesser, i tillegg til bedre å kunne forklare menneskelig effekt av grønn eksponering (Dennis & James, 2017).

For mange handler det ikke om hva som passer eller er ønskelig, men i realiteten om hva som er mulig. Mange har som nevnt tidligere i oppgaven ikke et reelt valg, verken når det gjelder å velge boligstrøk, type bolig eller å utføre en gitt handling eller aktivitet. For alle eksisterer ikke muligheten for høy grad av selvbestemmelse. Selv om individet har et selvstendig ansvar for egen helse og livskvalitet, vil samfunnet måtte ta et betydelig ansvar for tilrettelegging og utjevning av ulikheter (St.meld. nr. 34 (2012-13)). Når det gjaldt beboere i områder med mindre størrelser på private grønne uteområder viste det seg at disse rapporterte om dårligere subjektiv helse, sammenlignet med de som hadde større private uteareal (Brindley et al., 2018). Boligpolitikk og adekvat størrelse

og kvalitet på privat uteområde vil slik sett kunne være med å redusere sosioøkonomiske helseforskjeller. I et fortettingsperspektiv vil trolig villahagen forfremmes til å bli oppfattet som enda mer luksuriøs.

Kunnskapsbaserte vurderinger blir således fundamentalt viktig for beslutningstakere og samfunnsplanleggere, i kombinasjon med medvirkning. Nøkkelpersonell må aktivt bruke forskning og ny viten som grunnlag for konstruktive vurderinger. Samtidig kreves det forskning av god kvalitet med mulighet for gjenkjennelse og generalisering, - f.eks. sees det her behov for mer forskning på den private hagen, - i lys av norske forhold. Hvordan fungerer et fenomen under gitte omstendigheter? Vet man nok om fenomenet til å kunne ta gode, bærekraftige beslutninger? Har forskning generelt nok slagkraft, og blir forskning og ny viten aktivt brukt i beslutningsprosesser? I hvilken grad er forskning tilgjengelig og forståelig for de som skal ta betydningsfulle avgjørelser? Et vanskelig språk proppet med fremmedord vil som regel skape distanse. Noe som trolig har vært og kanskje fremdeles er en utfordring for akademia, - ingen er vel tjent med at forskning er forbeholdt en teoretisk- og yrkesmessig 'elite' ...?

5.3 Styrker og svakheter

Denne oppgaven har både styrker og svakheter.

Metode og strategi

Å studere opplevelser av et fenomen og dets betydning for livskvalitet, kanskje særlig mening, vil naturlig gjerne høre hjemme i en kvalitativ forskningsverden. Da denne oppgaven har hatt et bevisst ønske om å studere sammenheng, bredde og mulige tendenser ble det valgt en kvantitativ tilnærming, - til tross for et samtidig ønske om vektlegging av mening. Da en tverrsnittstudie ikke besvarer årsaksforhold mellom eksponering og utfall (Magnus & Bakketeig, 2016), har prosjektets design satt begrensninger for utsagn om hage og haging kausalt påvirker livskvaliteten. Metodevalget har dermed bidratt til å antyde visse sammenhenger og assosiasjoner, og kun diskutert mulige forklaringer, - noe som kan sees på som en svakhet knyttet til dybde og fortolkning av fenomenene helse, fornøyd med livet og mening opp mot hage og haging.

Opgaven har ønsket å gi et bilde av subjektiv livskvalitet. Da subjektiv livskvalitet omhandler både hedonisk og eudiamonisk livskvalitet, og oppgavens utfallsmål har vært fornøyd med livet (hedonisk + eudiamonisk livskvalitet) og opplevelse av mening (eudiamonisk livskvalitet), burde kanskje ideelt sett forholdet mellom hedonisk og eudiamonisk livskvalitet vært bedre balansert. Noe som blant

annet kunne vært gjort ved inkludering av utfallsmål knyttet til affekt / følelser 'her og nå' (hedonisk livskvalitet). Å trekke assosiasjoner i denne oppgaven til hedonisk livskvalitet kan dermed bli på noe tynt grunnlag, særlig da man i ulike fagmiljøer diskuterer og tilsynelatende ikke er samstemt om hvordan livstilfredshet best plasseres i en livskvalitetsforståelse (Carlquist, 2015).

I arbeidet med oppgaven har man sett at fenomenet hage, helse og livskvalitet naturlig kunne blitt diskutert opp mot annet teoretisk rammeverk. Slike øvrige teoretiske forståelser kunne naturlig vært aktivitetsvitenskapelig perspektiv og affordance begrepet av Gibson (1979) eller en helsefremmende forståelse og teori om sammenheng (Sense of coherence (SOC)) av Antonovsky (2012). Oppgavens valgte teoretiske perspektiv er dermed et resultat etter avgrensning forankret i bevisst og ønskelig vinkling.

Tilfeldige og systematiske feil

I forskning generelt er grunnleggende svakheter gjerne knyttet til tilfeldige og systematiske feil. I sammenheng med tilfeldige feil er noe av oppgavens styrke dets forholdsvis store datamateriale (n=5981), og dermed trolig en mer presis antydning og mindre spredning i utvalget. Validitet eller gyldige slutninger kan dermed ha blitt styrket. Likevel antar man at tilfeldige feil i et datamateriale alltid vil forkomme og dermed medvirke til usikkerheter. På tross av dette kan forkasting av en hypotese om ingen sammenheng i større grad underbygges pga. oppgavens forholdsvis store utvalg.

Et annet moment er at forfatterens valg og beslutninger undervegs i arbeidet kan ha påvirket utfallet. Ved f.eks. omkodning av variabler, noe det ble behov for ved flere av variablene (jf. 3.3.1), eller ved forfatterens vurdering, valg og grupperinger knyttet til sammenslåing av svar-alternativ. I tillegg må man ikke overse at også andre bearbeidingsfeil kan ha forkommet, - moment som vil ha sammenheng med oppgavens reliabilitet, altså en mulig påvirkning på resultatenes pålitelighet og troverdighet.

Systematiske feil handler om seleksjonsskjevhet, informasjonsskjevhet og konfundering.

I forhold til seleksjonsskjevhet har oppgaven flere sterke sider, blant annet sitt store representative utvalg, forholdsvis god svarprosent (52,5%) og liten grad av frafall eller missing, - sammenlignet med andre helseundersøkelser som bla. *Den norske mor, far og barnundersøkelsen* (Magnus et al., 2016). Da inkludering av respondenter er trukket fra et landsrepresentativt utvalg av Folkeregisteret og er i tråd med etablert prosedyre for tilfeldig utvalg, kan det trolig antydes et kvalitetsmessig og representativt materiale. Allikevel kan utvalgsskjevhet oppstå i utvalgstrekkingen (Støren & Todorovic, 2019), noe som derimot vil være basert på tilfeldigheter. Ifølge Støren & Todorovic (2019)

er slike utvalgsskjevheter i denne sammenheng antatt å være små. Generelt vil det kunne forkomme skjevheter knyttet til hvem som har svart; Hvem er de som bor i enebolig med hage? Har de generelt høyere livskvalitet og helse enn andre? Er det spesielle grupper som faller fra? Kan f.eks. de som i utgangspunktet har god helse, mye ressurser og overskudd i hverdagen, være overrepresentert i datamaterialet? Rommer datamaterialet flere som i utgangspunktet foretrekker haging? Hvilke konsekvenser vil dette i tilfelle ha for helse- og livskvalitetssvarene som blir gitt?

Levekårsundersøkelsene kartlegger frafall mellom brutto og nettoutvalget, samt frafallsårsaker. Det konkluderes i dokumentets notatet for levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018 (Støren & Todorovic, 2019) at variasjonene mellom brutto- og nettoutvalget ikke kritisk påvirker representativiteten. Det er utarbeidet frafallsvekter for slike frafallsskjevheter, noe som derimot ikke har vært en del av analysene i denne oppgaven og dermed vil kunne være en mulig svakhet.

Når det gjelder utelatte svar (missing) på enkeltspørsmål er dette for oppgavens aktuelle variabler av liten betydning (primært under 2% eller kodet om basert på sannsynlige antagelser). Man ser derimot ikke bort fra at disse sannsynlige antagelsene kan romme feil vurderinger i forhold til virkeligheten.

Levekårsundersøkelsene inneholder mange spørsmål og man kan dermed undres respondentenes fokus og engasjement igjennom intervjuet. Hvor troverdig blir svarene som gis utover i intervjuet? Som bøtende tiltak hentes det i levekårsundersøkelsen inn utfyllende data fra Folkeregisteret og opplysninger fra tidligere besvarelser for samme person (roterende paneldata), noe som trolig vil minimere slike forstyrrelser. I tillegg er undersøkelsen basert på selvrapporing, noe som vil være knyttet til svakheter både i forhold til om hvorvidt man svarer ærlig eller om man husker korrekt.

Et annet moment vedrørende informasjonsskjevhet man kan undres over, er mulig påvirkning av tidspunkt for datainnsamling. Siden telefonintervjuene har foregått fra januar til juni, vil mange av respondentene ha besvart spørsmålene utenom tradisjonell hagesesong. I hvilken grad vil dette ha påvirket? Videre var ordlyden i spørsmålet knyttet til oppgavens eksponering: «*Hører det egen hage eller tomt til boligen?*». Hvordan informantene definerer hage eller tomt vet vi derimot lite om, og dermed kan ulik forståelse av hva som er hage og hva som er tomt, trolig ha påvirket.

Det er kun ett spørsmål i datasettet som omhandler boligens hage eller tomt. Vi vet dermed ikke noe om f.eks. respondentenes tilgang til en hage, størrelse og kvalitet på hagen, hvor mye de benytter hagen, hvilke aktiviteter de foretrekker i hagen, tiden de legger ned i hagen, om haging er selvbestemt og lystbetont osv. Det er derimot i levekårsundersøkelsen en mengde spørsmål knyttet til selve boligen, og dermed en skjevhet relatert til spørsmålsstilling om eiendommen som helhet. Da uterommet av mange oppfattes som en viktig forlengelse av ens bolig med menneskelig positiv (eller

negativ) verdi, slik denne oppgaven trekker frem både via empiri og egne funn, kan man undres over hvorfor levekårsundersøkelsen i 2018 under temaområde *'Bolig og boforhold'*, ikke har vektlagt flere spørsmål knyttet til det private uterommet. Ønsket om flere hagerelaterte spørsmål har i dette arbeidet vært et savn, - for å bedre kunne få belyst fenomenet og redusere muligheten for informasjonsskjevheter. Et innspill og grunnlag til videre forskning under norske forhold, er herved berørt.

Hva en respondent velger å svare på spørsmål knyttet til egen helse og livskvalitet, vil være sammensatt, relativt og personavhengig. Forhold som påvirker ens sinnsstemning, humør og dagsform vil kunne spille inn, f.eks. været eller livskriser, i tillegg til ens bakgrunn, holdninger og forståelse. Hvordan oppfattes skillelinjene mellom syk og frisk? Hvor plasserer man helse på dette kontinuumet? Er helse biologi, psykologi, sosialt eller åndelighet? Dersom man f.eks. har erfart og blitt tillært at milde subjektive helseplager er å være syk, i motsetning til alvorlige påviste diagnoser, hvilken betydning vil det ha for subjektiv helse og livskvalitet senere i livet? I tidligere forskning har man sett at hva man svarer på spørsmål om egen helse og livstilfredshet, vil kunne ha sammenheng med utvikling av sykdom og dødelighet (Benjamins et al., 2004). Ulike syn, holdninger, verdi og mening vil medvirke i svaret, noe som dermed vil variere mellom mennesker, alder, kjønn, i ulike kulturer, tidligere erfaring, tillærte mønstre m.m. - slik som mannen i 40 årene fra Nordvær (Fugelli & Ingstad, 2001) antydte da han skulle beskrive god helse (jf. 2.1.3). Og hvordan er dagens dominerende helseforståelse i Norge? Vil en antatt oppfatning av hva flertallet mener god helse er, legge føringer for hva man selv velger å svare? Dersom helsen relateres til og forklares med 'det enkle liv', kan man kanskje lettere forstå den variasjon som implisitt må være til stede både mellom mennesker og til ulike tider.

Vedrørende spørsmålsstilling og måling av livskvalitet følger den norske levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018 etablerte anbefalinger fra OECD og deres retningslinjer for måling av subjektiv livskvalitet (OECD, 2013), noe som også er innlemmet i nasjonalt arbeid for måling av livskvalitet (Nes et al., 2018). Spørsmålsformuleringer og svaralternativ vurderes til å holde en entydig og høy faglig standard når det gjelder pålitelighet og stabilitet (høy reliabilitet), som er en klar styrke for dette prosjektet.

Når det gjelder konfundering, faktorer som påvirker både eksponering og utfall og dermed kan tilsløre en reel sammenheng, er det en styrke for oppgaven at det er blitt korrigert for et forholdsvis høgt antall konfunderende faktorer, - både individuelle- og nærmiljøforhold. Man skal derimot ikke se bort fra at det finnes ytterligere moment man burde ha korrigert for i de statistiske analysene. Datamaterialet inneholder f.eks. ikke variabler om hundehold eller fysisk aktivitetsnivå, - noe man

antar kunne ha påvirket verdiene på anslagene. Til sammenligning ble fysisk aktivitet og hundehold inkludert som konfunderende forhold blant annet i forskning til White med flere (2019) om sammenligning mellom tidsaspekt for opphold i natur og påvirkning på helse og livskvalitet. Og hva med mer innsikt om respondentenes inntektsnivå, kulturelle bakgrunn, livskriser eller kvaliteten på selve uterommet. I hvilken grad ville det ha påvirket?

Ved sammenligning av oppgavens regresjonsmodell 1 (ujustert), modell 2 (justert for individuelle faktorer) og modell 3 (justert for individuelle + nærmiljøforhold) (jf. tabell 3) sees innvirkningene som de konfunderende variablene har hatt. Her ser man at faktorene har hatt påvirkning, men dog ikke store nok følger for å endre oppgavens konklusjon.

Generalisering

En ytterligere styrke for studien er dens totale nedslagsfelt. Studien er landsdekkende, der hele Norge er representert med både by og land. I tillegg favner den om et stort aldersspenn, nærmest et livsløpsperspektiv fra ung voksen (16 år -), samt ulike kjønn og ulike landbakgrunn. Dermed kan man anta generaliserbarhet på mange områder innenfor landets grenser. Når det gjelder sammenligning med andre land og kontinent, byr dette trolig på større utfordringer. Ulike kulturer har ulikt engasjement og vektlegger den private hagen og haging ulikt, jf. f.eks. England der hagekulturen og hageinteressen har vært og fremdeles er betydelig (de Bell et al., 2020), - trolig mye større enn i Norge. Generaliserbarhet mellom land vil generelt ved forskning være aktuelt, men samtidig by på utfordringer. Å kikke over landegrensene vil kunne være opplysende og faglig utviklende, men samtidig kreve fornuft og realisme opp mot kontekst. Forskning utført i respektive lang og mellom ulike grupperinger og kulturer, vil i et slikt henseende bidra til å utdype og belyse fenomener generelt og dermed skape kunnskapsløft.

Norge har gjennomført levekårsundersøkelser siden 1973 med diverse samfunnsmessige tilpasninger etter den tid. I 2011 ble de norske undersøkelsene, på bakgrunn av behov for internasjonale krav og håndtering av datafangst, samordnet med EU. Således har Norge lang erfaring med slike levekårsundersøkelser, i tillegg til kvalitetsmessig synergi med andre land i forhold til korrigerende og kvalitetssikring. Likevel kan det forekomme forskjeller i spørsmålstilling og svaralternativ mellom land, da samordningen kun krever forpliktelse til å dekke bestemt definisjon av variablene (Støren & Todorovic, 2019), - noe som vil kunne utfordre et sammenligningsgrunnlag.

5.4 Videre forskning

Via arbeidet med dette prosjektet har man sett behov for mer forskning og økt viten knyttet til private, norske uteområder, - noe også professor Marianne Thorsen Gonzalez uttaler til Forskning.no i mai 2020 (Spilde, 2020). Mye av eksisterende empiri er gjennomført i andre land, i andre kulturer, med ulik bredde og med ulik kvalitet (de Bell et al., 2020).

Oppgavens tanker om kunnskapshull og perspektiv som med fordel kunne vært studert nærmere, - i lys av norske forhold, er:

Personlige perspektiv:

- a) Hva er faktisk bruk og omfang av haging og hageglede innenfor ulike grupperinger?
- b) Et ønske om å undersøke og avdekke kausale sammenhenger mellom haging og hagens betydning for både hedonisk og eudiamonisk livskvalitet.
- c) Hva kan tap av privat uteområde bety for individet på tvers av ulike helse- og livsløpsperspektiv?
- d) I hvilken grad har en hage betydning for forebygging og helsefremming knyttet til fysisk funksjon hos eldre, da mange i Norge ofte har lett tilgjengelig tur- og aktivitetsmuligheter i øvrige grønne områder? Vil de spreke eldre forbli spreke uavhengig av en privat hage eller ei?

Hagediversitet:

- a) Vil hagestørrelse og kvalitet på privat uterom påvirke helse og livskvalitet, og hvordan?
- b) Vil en privat hage bety ulikt ved variasjon i avstand til øvrige grønne uteområder/vill natur?
- c) Hvilken betydning kan forskjellige grøntområder og ulike typer hager ha for helse og livskvalitet? Har f.eks. offentlige hager, kolonihager, parsellhager eller private villahager i Norge ulik verdi?

Samfunnsperspektiv:

- a) I hvilken grad virker hage og haging på folkehelsen generelt i Norge?
- b) Vil økt fragmentert kunnskap om nasjonale og lokale forhold knyttet til hagens betydning påvirke og eventuelt endre samfunnsdebatten, - f.eks. om fortetting av byrom?
- c) Hvordan vil økonomisk verdsetting og kost-nytte vurderinger av det private uterommet kunne påvirke samfunnsplanlegging?
- d) Og sist, men ikke minst; Hvordan vil eventuell ny/økt kunnskap om fenomenet bli mottatt og påvirke beslutningsprosesser hos politikere, samfunnsplanleggere og utbyggere?

6.0 Konklusjon

Å ha tilgang til en egen hage har gjerne sammenheng med levekår og faktiske muligheter, mens tilstedeværelse i hagen (haging) i større grad er knyttet til subjektive opplevelser. Dette prosjektet har studert sammenhengen mellom det å ha egen hage og egen opplevelse av helse og livskvalitet.

'Fornøyd med livet' og *'mening i det man gjør'* har i oppgaven vært utfallsmålene for livskvalitet, - faktorer som gir kvalitet til selve livet, slik at livet blir godt å leve. «(...) *Et godt liv har mange kjennetegn, både av materiell og ikke materiell art. (...)*» (Helsedirektoratet, 2016, s. 49). Å være fornøyd med livet eller oppleve mening, er ofte mål i seg selv og virkelig det som gjerne betyr noe. Da oppgavens analyseresultat er positivt signifikant både for *'fornøyd med livet'* og *'mening i det man gjør'*, antydes den private hagens påvirkning på det som virkelig betyr noe, og følgelig en gunstig drivkraft for individet. Oppgaven konkluderer dermed med en positiv sammenheng mellom private grønne uteområder i tilknytning til egen bolig og livskvalitet i Norge, - særlig i forhold til mening. Analyseresultatene finner dog ingen signifikant sammenheng mellom hage og subjektiv helse.

Naturen sies å være menneskets habitat, det levestedet vi mennesker primært foretrekker. I kombinasjon med menneskets iboende forkjærlighet for det levende (biophili), og at hagen ofte oppleves som en forlengelse av både natur og bolig (favorittstedet), vil hagens fortreffeligheter kunne være innlysende for mange, - men dog ikke for alle. Da våre omgivelser generelt påvirker helse og livskvalitet, noe også denne studien finner både når det gjelder hedonisk og eudiamonisk livskvalitet, kan man ikke overse den private hagens mulige betydning i et folkehelseperspektiv, - særlig da et såpass stort antall mennesker eksponeres for hage og haging. Oppgaven trekker frem hagens mulige påvirkning både for enkeltindividet, men også for samfunnet som helhet, både i forhold til forebygging og helsefremming i lys av nåtidens overordnede målsetting om bærekraft.

Samtidig sees behov for mer kunnskap, særlig for norske forhold. Ytterligere forskning og økt viten om fenomenet vil kunne være av betydning på flere samfunnsnivå, - kunnskap som kan være av interesse og nytte både for nasjonale-, regionale- og kommunale planprosesser, for standarder knyttet til grønn infrastruktur der den private hagens verdi vektlegges, for fremtidige folkehelsestrategier og sist, men ikke minst som vekstvilkår for individuell hageglede.

Litteraturliste

- Aamodt, G., Gulbrandsen, P., Laake, P., Aavitsland, P. & Bretthauer, M. (2005). Presentasjon av statistiske analyser i Tidsskriftet. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 125 (16): 2183-2187.
- Abraham, A., Sommerhalder, K. & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55 (1): 59-69. doi: 10.1007/s00038-009-0069-z.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium - Den salutogene modellen*. 1 utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Barstad, A. (2014). *Levekår og livskvalitet - Vitenskapen om hvordan vi har det*. 1 utg. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Befring, E. (2015). *Kvantitativ metode: De nasjonale forskningsetiske komiteene*. Tilgjengelig fra: <https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Kvantitativ-metode/> (lest 23.01.2020).
- Benjamins, M. R., Hummer, R. A., Eberstein, I. W. & Nam, C. B. (2004). Self-reported health and adult mortality risk: An analysis of cause-specific mortality. *Social Science & Medicine*, 59 (6): 1297-1306. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2003.01.001>.
- Brindley, P., Jorgensen, A. & Maheswaran, R. (2018). Domestic gardens and self-reported health: a national population study. *Int J Health Geogr*, 17 (1): 31. doi: 10.1186/s12942-018-0148-6.
- Brown, B., Perkins, D. D. & Brown, G. (2003). Place attachment in a revitalizing neighborhood: Individual and block levels of analysis. *Journal of Environmental Psychology*, 23 (3): 259-271. doi: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00117-2](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00117-2).
- Byggtekniskforskrift. (2017). *Bygg teknisk forskrift (TEK 10)*: Direktoratet for byggkvalitet. Tilgjengelig fra: <https://dibk.no/byggeregler/tek/2/8/8-4/> (lest 25.02.2020).
- Cameron, R. W. F., Blanuša, T., Taylor, J. E., Salisbury, A., Halstead, A. J., Henricot, B. & Thompson, K. (2012). The domestic garden – Its contribution to urban green infrastructure. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11 (2): 129-137. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2012.01.002>.
- Capaldi, C. A., Passmore, H.-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5 (4): 1-16. doi: 10.5502/ijw.v5i4.1.
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk*. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: https://www.napha.no/well-being_norsk/ (lest 23.04.2020).
- Caspari, S. (2009). *Eстетikk og helse*. Fagernes: Cappelen Damm AS.
- Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (2014). *Introduction to occupation : the art and science of living*. 2nd ed., new international ed. utg. Harlow: Pearson.
- Christodoulou, C., Schneider, S. & Stone, A. (2014). Validation of a Brief Yesterday Measure of Hedonic Well-Being and Daily Activities: Comparison with the Day Reconstruction Method. *An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*, 115 (3): 907-917. doi: 10.1007/s11205-013-0240-z.
- Cimprich, B. & Ronis, D. L. (2003). An Environmental Intervention to Restore Attention in Women With Newly Diagnosed Breast Cancer. Vol 26.
- Clayton, S. (2007). Domesticated nature: Motivations for gardening and perceptions of environmental impact. *Journal of Environmental Psychology*, 27 (3): 215-224. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.06.001>.
- Coolen, H. & Meesters, J. (2012). Private and public green spaces: meaningful but different settings. *Journal of Housing and the Built Environment*, 27 (1): 49-67.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing gardens : therapeutic benefits and design recommendations*. Wiley series in healthcare and senior living design. New York: Wiley.
- Dahl, E., Bergsli, H. & van der Wel, K. A. (2014). *Sosial ulikhet i helse: en norsk kunnskapsoversikt: Høgskolen i Oslo og Akershus*.

- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. . Stockholm: Institute for Futures Studies.
- de Bell, S., White, M., Griffiths, A., Darlow, A., Taylor, T., Wheeler, B. & Lovell, R. (2020). Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England. *Landscape and Urban Planning*, 200: 103836. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103836>.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49 (3): 182-185. doi: 10.1037/a0012801.
- Dennis, M. & James, P. (2017). Evaluating the relative influence on population health of domestic gardens and green space along a rural-urban gradient. *Landscape and Urban Planning*, 157: 343-351. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.08.009>.
- DNH. (2020). Det norske hageselskap. Tilgjengelig fra: https://www.hageselskapet.no/ny-generalsekretaer-i-hageselskapet/?utm_source=Medlemsliste&utm_campaign=78ac1f72e6-EMAIL_nyhetsbrev_2020_januar_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_b3a3aa8623-78ac1f72e6-240983413 (lest 28.04.2020).
- Ekkel, E. D. & de Vries, S. (2017). Nearby green space and human health: Evaluating accessibility metrics. *Landscape and Urban Planning*, 157: 214-220. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.06.008>.
- Eriksson, T., Karlström, E., Jonsson, H. & Tham, K. (2010). An exploratory study of the rehabilitation process of people with stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 17 (1): 29-39. doi: 10.3109/11038120902956878.
- Eriksson, T., Westerberg, Y. & Jonsson, H. (2011). Experiences of Women with Stress-Related Ill Health in a Therapeutic Gardening Program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78 (5): 273-281. doi: 10.2182/cjot.2011.78.5.2.
- Eurostat. (2019). *Quality of life indicators – measuring quality of life*. . Tilgjengelig fra: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_measuring_quality_of_life#B1_dimensions_of_quality_of_life (lest 30.10.2019).
- Folkehelseloven. (2012). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)*. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29> (lest 08.05.2020).
- Forskning, samfunn og etikk*. (2016). De forskningsetiske komiteene. Tilgjengelig fra: <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/a.-forskning-samfunn-og-etikk/> (lest 30.10.2019).
- Freeman, C., Dickinson, K. J. M., Porter, S. & van Heezik, Y. (2012). "My garden is an expression of me": Exploring householders' relationships with their gardens. *Journal of Environmental Psychology*, 32 (2): 135-143. doi: 10.1016/j.jenvp.2012.01.005.
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121 (30): 3600-3604.
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2016). *Helse på norsk. God helse slik folk ser det*. 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Fyhri, A., Hauge, Å. L. & Nordh, H. (2012). *Norsk miljøpsykologi - Mennesker og omgivelser*. 1 utg. Oslo: SINTEF akademisk forlag.
- Gibbons, S., Mourato, S. & Resende, G. (2014). The Amenity Value of English Nature: A Hedonic Price Approach. *The Official Journal of the European Association of Environmental and Resource Economists*, 57 (2): 175-196. doi: 10.1007/s10640-013-9664-9.
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception. The theory of Affordance*. Boston: Mass.:Houghton Miffl in.

- Gjengedal, E., Blystad, A. & Schjøtz, A. (2008). *Helse i tid og rom*. 1 utg. Bergen: Cappelen Akademisk Forlag.
- Gonzalez, M. T. (2013). Betydningen av terapeutisk hagebruk ved klinisk depresjon ; en prospektiv studie i et eksistensielt perspektiv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 10 (2): 138-149.
- Grahn, P., Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I.-L. (2010). Using affordances as a health-promoting tool in a therapeutic garden. I, s. 116-154.
- Grinde, B. & Patil, G. G. (2009). Biophilia: Does Visual Contact with Nature Impact on Health and Well-Being? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 6 (9): 2332-2343. doi: 10.3390/ijerph6092332.
- Gross, H. & Lane, N. (2007). Landscapes of the lifespan: Exploring accounts of own gardens and gardening. *Journal of Environmental Psychology*, 27 (3): 225-241. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.04.003>.
- Gunter, B. (2000). *Psychology of the home*. England: Whurr Publishers.
- Han, K.-T. (2017). The effect of nature and physical activity on emotions and attention while engaging in green exercise. *Urban Forestry & Urban Greening*, 24: 5-13. doi: 10.1016/j.ufug.2017.03.012.
- Hanssen, G. S., Hofstad, H. & Saglie, I.-L. (2015). *Kompakt byutvikling : muligheter og utfordringer*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., et al. (2011). Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. I: Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (red.) *Forests, Trees and Human Health*, s. 127-168. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35: 207-228.
- Hasselkus, B. (2006). The World of Everyday Occupation: Real People, Real Lives1. *The American Journal of Occupational Therapy*, 60 (6): 627-40. doi: 10.5014/ajot.60.6.627.
- Helgesen, M. K., Holm, A., Monkerud, L. & Schmidt, L. (2014). *Bolig og folkehelse - hva er sammenhengen*. NIBR rapport 2014:16. Oslo: Norsk institutt for by- og regionsforskning (NIBR). Tilgjengelig fra: <http://biblioteket.husbanken.no/arkiv/dok/Komp/Bolig%20og%20folkehelse%20hva%20er%20sammenhengen.pdf> (lest 20.04.2020).
- Helsedirektoratet. (2012). *Økonomisk evaluering av helsetiltak – en veileder*. IS-1985 Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/okonomisk-evaluering-av-helsetiltak/Økonomisk%20evaluering%20av%20helsetiltak%20–%20Veileder.pdf/_/attachment/inline/a4c0d8f4-6420-47a5-a052-344a5f2d0e76:637c45a5f29eda29afb9625968759e6fa4c4af61/Økonomisk%20evaluering%20av%20helsetiltak%20–%20Veileder.pdf (lest 08.05.2020).
- Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2016). *Gode liv i Norge*. Rapport IS-2479. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/gode-liv-i-norge-utredning-om-maling-av-befolkningens-livskvalitet/Gode%20liv%20i%20Norge%20%E2%80%93%20Utredning%20om%20m%C3%A5ling%20av%20befolkningens%20livskvalitet.pdf/_/attachment/inline/4d212043-e2a4-4904-a360-94bfd977ed9a:51d6f261364996e6656a4e0564fb9bc967b4ecf0/Gode%20liv%20i%20Norge.pdf (lest 01.10.2019).
- Helsedirektoratet. (2018). *Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling*. Rapport IS-2748. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekraftig%20samfunnsutvikling.pdf/_attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-

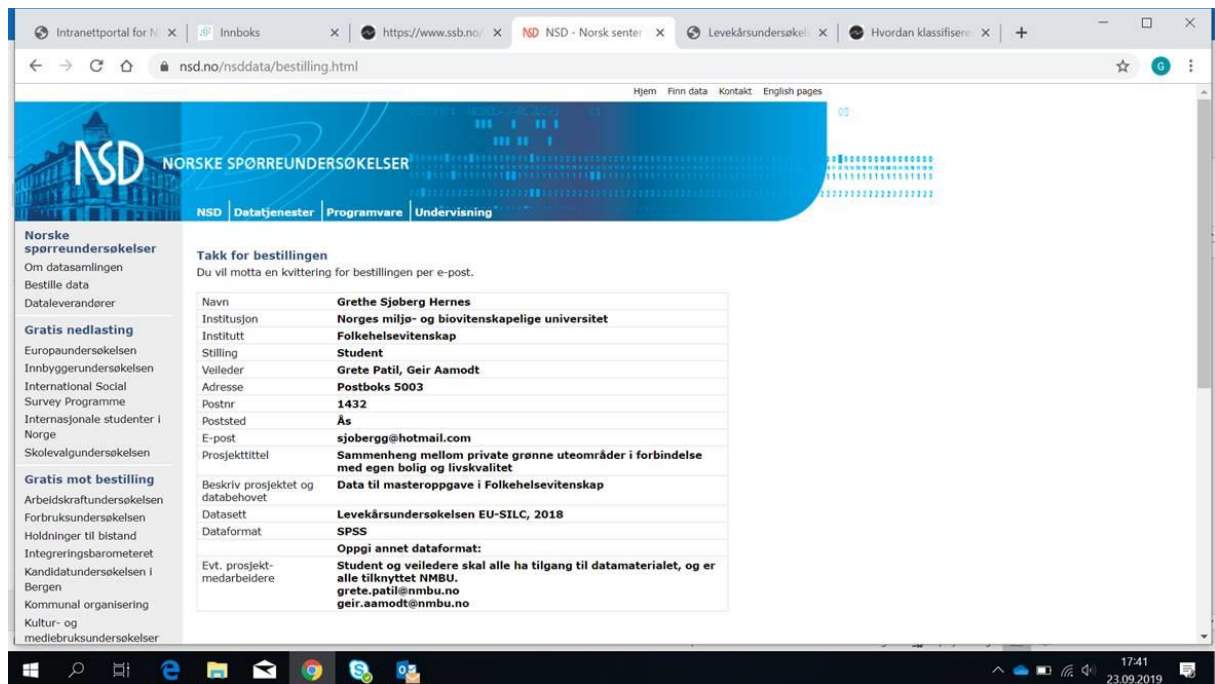
- [bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2ffdd0abaa/Folkehelse%20og%20b%C3%A6rekriftig%20samfunnsutvikling.pdf](https://www.fylkesmannen.no/contentassets/39fa0364feca496fa13f95e600525f1e/rapport-nibr--folkehelse-og-sosial-barekraft.pdf) (lest 01.10.2019).
- Helsedirektoratet. (2019). *Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse*. Helsenorge.no. Tilgjengelig fra: <https://helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse> (lest 04.04.2020).
- Hofstad, H. & Bergsli, H. (2017). *Folkehelse og sosial bærekraft*: NIBR-rapport 2017:15. Tilgjengelig fra: <https://www.fylkesmannen.no/contentassets/39fa0364feca496fa13f95e600525f1e/rapport-nibr--folkehelse-og-sosial-barekraft.pdf> (lest 01.07.2020).
- Houlden, V., Weich, S., Porto de Albuquerque, J., Jarvis, S. & Rees, K. (2018). The relationship between greenspace and the mental wellbeing of adults: A systematic review. (Research Article). *PLoS ONE*, 13 (9): e0203000. doi: 10.1371/journal.pone.0203000.
- Jakobsson, A. & Dewaelheyens, V. (2018). Contemporary interpretation of the meaning and heritage of early 20th century private gardens: From an historical reflection to a future outlook in planning. *Urban Forestry & Urban Greening*, 30: 210-219. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.02.003>.
- Kaltenborn, B. P. & Clout, H. D. (1998). The alternate home - motives of recreation home use. *Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, 52 (3): 121-134. doi: 10.1080/00291959808552393.
- Kaplan, R. (1973). Some psychological benefits of gardening. *Environment and Behavior*, 5 (2).
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kellert, S. R. (1993). The biological basis for human values of nature. I: Wilson, E. O. & Kellert, S. R. (red.) *The Biophilia hypothesis*, s. 42-69. Washington, D.C.: Island Press.
- Korpela, K. & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16 (3): 221-233. doi: 10.1006/jevp.1996.0018.
- Kristensen, H. K., Schou, A. S. B. & Mærsk, J. L. (2017). *Nordisk aktivitetsvidenskab*. 1 utg.: Munksgaard.
- Lachowycz, K. & Jones, A. P. (2013). Towards a better understanding of the relationship between greenspace and health: Development of a theoretical framework. *Landscape and Urban Planning*, 118: 62-69. doi: 10.1016/j.landurbplan.2012.10.012.
- Laumann, K., Gärling, T. & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23 (2): 125-134. doi: [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00110-X](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00110-X).
- Magnus, P. & Bakketeig, L. S. (2016). *Epidemiologi*. 4. utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Magnus, P., Birke, C., Vejrup, K., Haugan, A., Alsaker, E., Daltveit, A. K., Handal, M., Haugen, M., Høiseth, G., Knudsen, G. P., et al. (2016). Cohort Profile Update: The Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). *International Journal of Epidemiology*, 45 (2): 382-388. doi: 10.1093/ije/dyw029.
- Major, E. F. (2011). *Bedre føre var - : psykisk helse: helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger*, b. 2011:1. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2005). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21 (1): 45-54. doi: 10.1093/heapro/dai032.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. 4. utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M. J., et al. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158: 301-317. doi: <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>.
- Markovic, M. (2018). *Sammenheng mellom private, grønne utendørsarealer og helse - en litteraturstudie*. Masteroppgave. Ås: Norges miljø- og biovitenskaplige universitet.

- Tilgjengelig fra: <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/handle/11250/2574592> (lest 20.04.2020).
- Mathieu, R., Freeman, C. & Aryal, J. (2007). Mapping private gardens in urban areas using object-oriented techniques and very high-resolution satellite imagery. *Landscape and Urban Planning*, 81 (3): 179-192. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2006.11.009>.
- Miljødirektoratet. (1998). *Fortetting med kvalitet*. T-1267 Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/4ca3568a7fc143049f6809e70fe34bab/6107-fortet.pdf> (lest 25.05.2020).
- Miljødirektoratet. (2014). *Planlegging av grønnstruktur i byer og tettsteder*. Tilgjengelig fra: <https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/M100/M100.pdf> (lest 25.05.2020).
- Miljødirektoratet. (u.å.). *Kartlegge og verdsette friluftsområder*. Tilgjengelig fra: <http://www.miljokommune.no/Temaoversikt/Friluftsliv/Friluftslivsomrader/Kartlegge-og-verdsette-friluftslivsomrader/> (lest 08.05.2020).
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet*, 372 (9650): 1655-1660. doi: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X).
- Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet - anbefalinger for et bedre målesystem*. I: HelseDirektoratet (red.). Oslo: HelseDirektoratet.
- Nielsen, M. B. O. (2015). *Små Paradiser – Hager gjennom et århundre*. Kristiansand: Portal akademisk forlag AS.
- NINA. (u.å.). *Verdisetting av urban natur*: Norsk institutt for naturforskning. Tilgjengelig fra: <https://www.nina.no/V%C3%A5re-fagomr%C3%A5der/Strategiske-instituttsetsinger/SIS-2018-2021/Verdisetting-av-urban-natur> (lest 08.05.2020).
- Norberg-Schultz, C. (1992). *Mellom himmel og jord. En bok om steder og hus*. Oslo: Pax.
- Nordhelle, G. (2015). *Hagepsykologi – naturens harmoniserende kraft*. Oslo: Arneberg Forlag AS.
- NSD. (2020). *Levekårsundersøkelser*: SSB. Tilgjengelig fra: <https://nsd.no/nsddata/serier/levekaarundersokelser.html> (lest 16.01.2020).
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing. Tilgjengelig fra: https://www.oecd-ilibrary.org/economics/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being_9789264191655-en. doi: <https://doi.org/10.1787/9789264191655-en>.
- Pálsdóttir, A. M., Grahn, P. & Persson, D. (2014). Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21 (1): 58-68. doi: 10.3109/11038128.2013.832794.
- Patil, G. (2015). Terapeutisk hagebruk - begreper og forskning *Ergoterapeuten nr. 4*.
- PBL. (2008). *Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven)*. Norsk lovdata. Tilgjengelig fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71/*## (lest 25.05.2020).
- Regjeringen. (2016). *FNs bærekraftsmål*. Oslo: Den Norske Regjering. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/sdg/id2505400/> (lest 07.10.2019).
- Ronald, I., Roberto, F., Christopher, P. & Christian, W. (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981-2007). *Perspect Psychol Sci*, 3 (4): 264-285. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*: 101860. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
- Simaika, J. P. & Samways, M. J. (2010). Biophilia as a Universal Ethic for Conserving Biodiversity. *Biophilia as a Universal Ethic for Conserving Biodiversity*, 24 (3): 903-906.
- Sletteland, N. & Donovan, R. M. (2012). *Helsefremmende lokalsamfunn*. 1 utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- SNL. (u.å.). *Offentlig*: Store norske leksikon. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/offentlig> (lest 23.04.2020).
- Soga, M., Gaston, K. J. & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5: 92-99.

- Spilde, I. (2020). *De som brukte hagen, rapporterte om bedre helse*. Forskning.no. Tilgjengelig fra: <https://forskning.no/forebyggende-helse/de-som-brukte-hagen-rapporterte-om-bedre-helse/1683248> (lest 02.06.2020).
- SSB. (2017). *Bolig og nærmiljø*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/bolig-og-naermiljo> (lest 30.04.2020).
- SSB. (2018). *Boforhold*: Statistisk sentralbyrå (SSB). Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/bygg-bolig-og-eiendom/statistikker/bo/hvert-3-aar> (lest 01.04.2020).
- St.meld. nr 19 (2014-2015). *Folkehelsemelding: Mestring og muligheter*. Oslo: Departementenes servicesenter. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/> (lest 23.04.2020).
- St.meld. nr. 19 (2018-2019). *Folkehelsemelding: Gode liv i eit trygt samfunn*. Oslo: Departementenes servicesenter. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-folkehelsemelding-gode-liv-i-eit-trygt-samfunn/id2640543/> (lest 17.04.2020).
- St.meld. nr. 34 (2012-13). *Folkehelsemelding: God helse - felles ansvar*. Oslo: Departementets servicesenter. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-34-20122013/id723818/> (lest 07.10.2019).
- Stensrud, M. J. & Aalen, O. O. (2015). Hva kan vi si om kausalitet? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 135 (16): 1465-1467. doi: 10.4045/tidsskr.15.0347.
- 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 (4): 411-417. doi: 10.1177/1403494810367468.
- Strumse, E. (2007). Psykologiske perspektiver på forholdet mellom menneske og natur. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 22 (8): 988-990.
- Støren, K. S. & Todorovic, J. (2019). *Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018, Tema: boforhold, utsatthet og uro for lovbrudd*: Statistisk sentralbyrå. Tilgjengelig fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/attachment/380980?ts=1697b0fc950> (lest 22.01.2020).
- Sunnhordaland. (2020). *Han bruker hagen som behandling mot stress*. Tilgjengelig fra: <https://www.sunnhordland.no/reportasjar/han-brukar-hage-som-behandling-mot-stress/> (lest 21.05.2020).
- Sunnmørsposten. (2020). *Voksende hageinteresse i korona-krisen*. Tilgjengelig fra: <https://www.smp.no/nyheter/2020/06/06/Voksende-hageinteresse-i-korona-krisen-22005565.ece> (lest 29.06.2020).
- Tellnes, G. (2017). *Helsefremmende samhandling. Natur og kultur som folkehelse*. 1 utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Toftager, M., Ekholm, O., Schipperijn, J., Stigsdotter, U., Bentsen, P., Grønbæk, M., Randrup, T. B. & Kamper-Jørgensen, F. (2011). Distance to Green Space and Physical Activity: A Danish National Representative Survey. 8 (6): 741. doi: 10.1123/jpah.8.6.741.
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environ Res*, 166: 628-637. doi: 10.1016/j.envres.2018.06.030.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224: 420.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research.
- Ursin, H. & Eriksen, H. (2007). Cognitive Activation Theory of Stress, Sensitization, and Common Health Complaints. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1113 (1): 304-310. doi: 10.1196/annals.1391.024.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Psychological Inquiry*, 11 (4): 312-318.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M. & Deci, E. L. (2004). Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and

- Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87 (2): 246-260. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.246.
- Waaseth, G. (2006). *Virkning av grøntområder på menneskers helse og trivsel - En litteraturgjennomgang* Vol. 1 Nr. 6: Bioforsk Fokus. Tilgjengelig fra: www.bioforsk.no (lest 29.04.2020).
- Wang, D. & Macmillan, T. (2013). The Benefits of Gardening for Older Adults: A Systematic Review of the Literature. *Activities, Adaptation & Aging*, 37 (2): 153-181. doi: 10.1080/01924788.2013.784942.
- 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 (1): 7730. doi: 10.1038/s41598-019-44097-3.
- WHO. (1948). *Health definition*: World Health Organization. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> (lest 23.04.2020).
- WHO. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*: World Health Organization. Tilgjengelig fra: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/> (lest 23.04.2020).
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- WMA. (2013). *Helsinkideklarasjonen*: World medical association. Tilgjengelig fra: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/> (lest 30.03.2020).
- York, M. & Wiseman, T. (2012). Gardening as an occupation: a critical review. *British Journal of Occupational Therapy*, 75 (2): 76-84.
- Young, C., Hofmann, M., Frey, D., Moretti, M. & Bauer, N. (2020). Psychological restoration in urban gardens related to garden type, biodiversity and garden-related stress. *Landscape and Urban Planning*, 198: 103777. doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103777>.

Vedlegg 1: Søknad om forskningsdata til NSD



The screenshot shows a web browser window displaying the NSD website. The browser's address bar shows the URL `nsd.no/ssddata/bestilling.html`. The page has a blue header with the NSD logo and the text "NORSKE SPØRREUNDERSØKELSER". Below the header, there are navigation links: "NSD", "Datatjenester", "Programvare", and "Undervisning".

The main content area is titled "Takk for bestillingen" (Thank you for the order) and includes the message "Du vil motta en kvittering for bestillingen per e-post." (You will receive an invoice for the order by email). Below this message is a table with the following information:

Navn	Grethe Sjøberg Hernes
Institusjon	Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Institutt	Folkehelsevitenskap
Stilling	Student
Veileder	Grete Patil, Geir Aamodt
Adresse	Postboks 5003
Postnr	1432
Poststed	Ås
E-post	sjobergg@hotmail.com
Prosjektittel	Sammenheng mellom private grønne uteområder i forbindelse med egen bolig og livskvalitet
Beskriv prosjektet og databehovet	Data til masteroppgave i Folkehelsevitenskap
Datasett	Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2018
Dataformat	SPSS
	Oppgi annet dataformat:
Evt. prosjektmedarbeidere	Student og veiledere skal alle ha tilgang til datamaterialet, og er alle tilknyttet NMBU. grete.patil@nmbu.no geir.aamodt@nmbu.no

On the left side of the page, there is a sidebar with several menu items under the heading "Norske spørreundersøkelser":

- Om datasamlingen
- Bestille data
- Dataleverandører

Under "Gratis nedlasting":

- Europaundersøkelsen
- Innbyggerundersøkelsen
- International Social Survey Programme
- Internasjonale studenter i Norge
- Skolevalgundersøkelsen

Under "Gratis mot bestilling":

- Arbeidskraftundersøkelsen
- Forbruksundersøkelsen
- Holdninger til bistand
- Integreringsbarometeret
- Kandidatundersøkelsen i Bergen
- Kommunal organisering
- Kultur- og mediebruksundersøkelser

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 17:41 on 23.09.2019.

Vedlegg 2: Signert taushetserklæring sendt NSD

NSD

Grethe Sjøberg Hernes
Postboks 5003
1432 Ås

Vår dato: 20-09-2019 Vår ref.: 20190228/2 COA/AHR Arkiv: 411 Dato for dato: 24-09-2019 Tilgangnummer: 4964

TILGANG PÅ DATA FRA STATISTISK SENTRALBYRÅS INTERVJUUNDERSØKELSER Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018


Du gis herved tillatelse til å benytte data fra nevnte undersøkelse i prosjektet, "Sammenheng mellom private grønne uteområder i forbindelse med egen bolig og livskvalitet", slik som beskrevet i søknaden. Tilgang på data fås først når vedlagte taushetserklæring og veiledererklæring er fylt ut og returnert til NSD.

Som bruker forplikter du deg til

- 1) kun å bruke dataene til det prosjektet som er beskrevet i søknaden. Dersom du ønsker å bruke dataene til annet formål, må det søkes om ny tilgang.
- 2) ikke å gi andre personer tilgang til dataene du disponerer. Dersom andre assisterer deg i bruken av data, må de også underskrive taushetserklæring.
- 3) å bekrefte via e-post til NSD at datafilen(e) er slettet etter endt prosjekt eller senest 26-09-2021.
- 4) å referere til produsent og distributør av dataene ved å skrive følgende i forord eller fotnote i eventuelle publikasjoner:

"(En del av) De data som er benyttet her er hentet fra "Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2018". Data er innsamlet av Statistisk sentralbyrå. Data er tilrettelagt og stilt til disposisjon i anonymisert form av NSD – Norsk senter for forskningsdata AS. Verken Statistisk sentralbyrå, eller NSD er ansvarlig for analysen av dataene eller de tolkninger som er gjort her."
- 5) å sende en elektronisk kopi av eventuelle rapporter/publikasjoner som er utarbeidet på basis av dataene, til NSD. Publikasjoner vil bli referert til på våre nettsider og kan, om ønskelig, gjøres tilgjengelig online der.

Vennlig hilsen


Katrine Utbaker Segadal
Seksjonsleder


Christopher Austen
Seniorrådgiver

Taushetserklæring
for personer som har fått tilgang til individdata fra NSD

Navn: Grethe Sjøberg Hernes
Arbeidssted: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Undersøkelse: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018

Jeg forplikter meg med dette til å

- 1) kun å bruke dataene til det prosjektet som er beskrevet i søknaden. Dersom jeg ønsker å bruke dataene til annet formål, må det søkes om ny tilgang.
- 2) ikke å gi andre personer tilgang til dataene jeg disponerer. Dersom andre assisterer meg i bruken av data, må de også underskrive taushetserklæring.
- 3) å bekrefte via e-post til NSD at datafilen er slettet etter endt prosjekt eller senest 26-09-2021.
- 4) å referere til produsent og distributør av dataene ved å skrive følgende i forord eller fotnote i eventuelle publikasjoner:
"(En del av) De data som er benyttet her er hentet fra "Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2018". Data er innsamlet av Statistisk sentralbyrå. Data er tilrettelagt og stilt til disposisjon i anonymisert form av NSD – Norsk senter for forskningsdata AS. Verken Statistisk sentralbyrå, eller NSD er ansvarlig for analyse av dataene eller de tolkninger som er gjort her."
- 5) å sende en elektronisk kopi av eventuelle rapporter/publikasjoner som er utarbeidet på basis av dataene, til NSD. Publikasjoner vil bli referert til på våre nettsider og kan, om ønskelig, gjøres tilgjengelig online der.

Jeg er kjent med at forskeres taushetsplikt er regulert i forvaltningslovens § 13e. Jeg er videre kjent med at forsøttlig eller uaktsomt brudd på taushetsplikten, eller medvirkning til dette, kan straffes med bøter eller fengsel.

Sted *Voss*

Dato *4/10-2019*

Underskrift *Grethe S Hernes*

Tilgangen refererer til tillatelse nr. 4966 og gjelder følgende prosjekt:

Sammenheng mellom private grønne uteområder i forbindelse med egen bolig og livskvalitet

Taushetserklæring

for personer som har fått tilgang til individdata fra NSD

Navn: Grete Patil
Arbidssted: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Undersøkelse: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018

Jeg forplikter meg med dette til å

- 1) kun å bruke dataene til det prosjektet som er beskrevet i søknaden. Dersom jeg ønsker å bruke dataene til annet formål, må det søkes om ny tilgang.
- 2) ikke å gi andre personer tilgang til dataene jeg disponerer. Dersom andre assisterer meg i bruken av data, må de også underskrive taushetserklæring.
- 3) å bekrefte via e-post til NSD at datafilen er slettet etter endt prosjekt eller senest 26-09-2021.
- 4) å referere til produsent og distributør av dataene ved å skrive følgende i forord eller fotnote i eventuelle publikasjoner:

"(En del av) De data som er benyttet her er hentet fra "Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2018". Data er innsamlet av Statistisk sentralbyrå. Data er tilrettelagt og stilt til disposisjon i anonymisert form av NSD – Norsk senter for forskningsdata AS. Verken Statistisk sentralbyrå, eller NSD er ansvarlig for analysen av dataene eller de tolkninger som er gjort her."

- 5) å sende en elektronisk kopi av eventuelle rapportert/publikasjoner som er utarbeidet på basis av dataene, til NSD. Publikasjoner vil bli referert til på våre nettsider og kan, om ønskelig, gjøres tilgjengelig online der.

Jeg er kjent med at forskeres taushetsplikt er regulert i forvaltningslovens § 13e. Jeg er videre kjent med at forsøttlig eller uaktsomt brudd på taushetsplikten, eller medvirkning til dette, kan straffes med bøter eller fengsel.

Sted

75

Dato

3/10-2019

Underskrift

Grete Patil 1

Tilgangen refererer til tillatelse nr. 4966 og gjelder følgende prosjekt:

Sammenheng mellom private grøne utområder i forbindelse med egen bolig og livskvalitet

Taushetserklæring

for personer som har fått tilgang til individdata fra NSD

Navn: Geir Aamodt
Arbeidssted: Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Undersøkelse: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018

Jeg forplikter meg med dette til å

- 1) kun å bruke dataene til det prosjektet som er beskrevet i søknaden. Dersom jeg ønsker å bruke dataene til annet formål, må det søkes om ny tilgang.
- 2) ikke å gi andre personer tilgang til dataene jeg disponerer. Dersom andre assisterer meg i bruken av data, må de også underskrive taushetserklæring.
- 3) å bekrefte via e-post til NSD at datafilen er slettet etter endt prosjekt eller senest 26-09-2021.
- 4) å referere til produsent og distributør av dataene ved å skrive følgende i forord eller fotnote i eventuelle publikasjoner:
"(En del av) De data som er brukt her er hentet fra "Levekårsundersøkelsen EU-SILC, 2018". Data er innsamlet av Statistisk sentralbyrå. Data er tilrettelagt og stilt til disposisjon i anonymisert form av NSD – Norsk senter for forskningsdata AS. Verken Statistisk sentralbyrå, eller NSD er ansvarlig for analysen av dataene eller de tolkninger som er gjort her."
- 5) å sende en elektronisk kopi av eventuelle rapporter/publikasjoner som er utarbeidet på basis av dataene, til NSD. Publikasjoner vil bli referert til på våre nettsider og kan, om ønskelig, gjøres tilgjengelig online der.

Jeg er kjent med at forskeres taushetsplikt er regulert i forvaltningslovens § 13e. Jeg er videre kjent med at forsattlig eller uaktsomt brudd på taushetsplikten, eller medvirkning til dette, kan straffes med bøter eller fengsel.

Sted

AS

Dato

3/10-2019

Underskrift

Geir Aamodt

Tilgangen refererer til tillatelse nr. 4966 og gjelder følgende prosjekt:

Sammenheng mellom private grønne utområder i forbindelse med egen bolig og livskvalitet

Veiledererklæring

Navn: Grethe-Sjøberg-Hernes *Grethe Rønn, Geir Arnevollt*
Arbeidssted: Universitetet for miljø- og biovitenskapelige *universitetet*
Norges

Jeg erklærer med dette at jeg er oppnevnt som veileder for *Grethe Sjøberg-Hernes*
som har fått tilgang til data fra følgende undersøkelse:

Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2018

Jeg er kjent med at de data som er utlevert fra NSD til dette studentarbeidet skal tilbakeleveres eller destrueres etter bruk.

Sted *Ås*

Dato *3/10-2019*

Underkrift

Grethe Rønn, Geir Arnevollt

Tilgangen refererer til tillatelse nr. 4966 og gjelder følgende prosjekt:

Sammenheng mellom private grunns steanråder i forbindelse med egen bolig og huskvalitet



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway