

## **Kontakt z naturą a dobrostan: rola poczucia jedności z naturą, regulacji emocji i pory roku.**

Człowiek jest częścią środowiska naturalnego od początków swojego istnienia. Jednak wraz z rozwojem cywilizacji mamy coraz mniej kontaktu z naturą. Postępująca urbanizacja powoduje, że ogromna część ludzi w rozwiniętych krajach spędza większość życia w mieście, gdzie tempo życia powoduje stres, a dostęp do zielonych terenów jest często bardzo ograniczony. Jednocześnie obserwujemy coraz częstsze problemy ze zdrowiem, zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Wiele badań pokazuje, że **przebywanie w naturalnym środowisku – nawet w przestrzeniach miejskich – korzystnie wpływa na dobrostan człowieka**. Kontakt z naturą poprawia m.in. umiejętność radzenia sobie ze stresem, negatywnymi emocjami i niekorzystnymi wydarzeniami życiowymi. Z kolei ćwiczenia fizyczne w naturalnym otoczeniu powodują wzrost energii, satysfakcji, generują większe zaangażowanie i chęć powtarzania takiego rodzaju aktywności, jak również redukują napięcie, zmniejszają poczucie złości, czy objawy depresji. Częstość występowania objawów depresji i lęku również jest związana z ilością czasu spędzanego w naturze. Pokazano nawet, że liczba recept na antydepresanty jest mniejsza w obszarach, na których występuje więcej miejskiej zieleni.

Jednak mechanizmy związane z korzystnym wpływem natury na dobrostan człowieka nadal nie są dobrze poznane. W tym projekcie planuję zbadać rolę zarówno zmiennych indywidualnych (takich jak poczucie jedności z naturą czy sposoby regulowania własnych emocji), jak i środowiskowych (pory roku). Pokazano już, że osoby, które mają wyższe poczucie jedności z naturą uzyskują większe korzyści z przebywania w naturalnym otoczeniu, a także mają wyższe poczucie sensu życia i doświadczają więcej pozytywnych emocji. Podobnie, strategie stosowane do regulowania własnych emocji, takie jak przewartościowanie czy tłumienie, również wpływają na poczucie dobrostanu psychicznego. Jednak wpływ tych zmiennych na samopoczucie nie był jeszcze badany łącznie.

Dodatkowo, szczególnie w klimacie takim jak polski, występują znaczne różnice w wyglądzie środowiska naturalnego między porami roku. Latem wszędzie jest zielono, a zimą – szaro i ciemno. Jest jednak bardzo niewiele danych na temat tego, **czy kontakt z naturą wpływa na nas podobnie w różnych porach roku**. Również na to pytanie będziemy się starać odpowiedzieć w zaplanowanych badaniach.

Nowatorską cechą tego projektu jest też **szerokie podejście do pojęcia dobrostanu**. W psychologii bardzo często zdrowie psychiczne definiuje się jako brak zaburzeń. Jednak zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, **zdrowie to nie tylko brak choroby, ale stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu**. Dlatego w tym projekcie poza objawami lęku i depresji sprawdzać będziemy funkcjonowanie emocjonalne, jakość snu, ilość stresu, satysfakcję z życia i samoocenę.

Przeprowadzone zostaną **dwa badania**, a każde z nich będzie się składało z **dwóch części, przeprowadzonych w różnych porach roku (latem i zimą)**. Badanie pierwsze będzie polegało na wypełnieniu kwestionariuszy dotyczących czasu spędzanego w naturze, poczucia jedności z naturą, regulacji emocji i szeroko pojętego dobrostanu. W badaniu drugim dodatkowo uczestnicy badania będą przez 10 dni nosić elektroniczną bransoletkę (smart band), która będzie rejestrowała ich samopoczucie, ilość stresu i snu, aktywność fizyczną i czas przebywania w naturalnym otoczeniu. Ponadto, będą też oni w ciągu dnia raportowali swój nastrój oraz informację o tym, czy aktualnie przebywają w naturze czy w otoczeniu typowo miejskim. Dzięki temu uzyskamy samoopisowe oraz obiektywne dane, które pomogą zrozumieć, co sprawia, że natura korzystnie wpływa na nasz dobrostan. Wyniki tego projektu będą miały również zastosowanie w planowaniu działań poprawiających zdrowie mieszkańców miast i projektowaniu przestrzeni miejskich w taki sposób, by były możliwie najkorzystniejsze dla ich użytkowników.