

Soproni Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar
Neveléstudományi és Pszichológiai Intézet

Dr. Hartl Éva
Egyetemi docens

TERMÉSZETTEL VAGY NÉLKÜLE?

Az óvodapedagógus hallgatók természethez való viszonyulásának,
kapcsolatának vizsgálata

Sopron, 2024

Bagó Csenge Mária
óvodapedagógia BA

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés – A témaválasztás indoklása	3
1. 1. Kutatási kérdések – hipotézisek	4
1. 2. A kutatás módszerei	4
2. A téma fogalmi, elméleti háttere	5
2. 1. Az ember és a természet	5
2. 2. A természethiány- zavar	7
2. 3. A természethiány tünetei és negatív hatásai	7
2. 4. A természetben töltött idő pozitív hatásai	8
2. 4. 1. A természet hatása a fizikai egészségre	9
2. 4. 2. A természet hatása a mentális egészségre	10
2. 4. 3. A természet hatása a pszichés egészségre	11
2. 4. 4. A természet további hatásai az emberre	12
2. 5. Mit tehetünk a természethiány ellen, és hogyan kezelhetjük?	12
2. 6. A Z generáció	14
3. Az óvodapedagógus hallgatók körében végzett kutatás és bemutatása	16
3.1 A kutatás körülményei	16
3.2 A kutatás eredményeinek bemutatása	16
3.3. A kutatás eredményeinek összegzése	27
4. A kutatás felhasználásának és folytatásának lehetőségei	28
5. Zárógondolatok	30
Köszönetnyilvánítás	31
Irodalomjegyzék	33
Melléklet	36

1. Bevezetés – A témaválasztás indoklása

*„Ó, erdő, erdő, sűrű rengeteg,
Nem tud betelni a lelkem veled!”*

(Benedek Elek, 2019, 149. old.)

A mai, modern kor embere egyre kevesebb időt tölt a természetben. Az urbanizáció, a digitalizáció és az állandó rohanásban töltött hétköznapiak következtében elfelejtjük, hogy szükségünk van a természetre, és észre sem vesszük, hogy milyen hatással van ránk a hiánya. A megváltozott gondolkodás miatt sokan úgy vélik, hogy beltéri növényekkel, természetes anyagokkal vagy akár virtuálisan is helyettesíteni lehet a természetes környezetet. Ezek azonban csak átmeneti megoldásként szolgálnak, és nem tudják hosszú távon ugyanazt a hatást elérni, mint például egy kellemes séta az erdőben. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy a körülöttünk lévő világ által kínált lehetőségeket kihasználjuk, és ténylegesen kimenjünk a természetbe. De nem csak amiatt, mert a kutatások azt bizonyítják, hogy ki kéne mennünk, hanem mert ott olyan élményekben lesz részünk, amikben otthon, a négy fal között nem részesedhetünk. Ráadásul azokat a „sebeket”, amiket a természet hiánya, a tőle való eltávolodás okoz, csak a természet tudja begyógyítani: a szélben susogó lombok hangja, a madárcsicsergés, a patakcsobogás, a víztükrön megcsillanó napsugarak, az erdő, és a mezők vadvirágainak semmihez sem fogható illata...

Sosem gondoltam volna, hogy valaha is tudományos kutatásba fogok, mivel alapvetően nem az a típusú ember vagyok, aki szeret versenyezni, és magától kiáll mások elé. De amikor a Lehoczky János Erdei Iskolai Konferencia és Erdőpedagógiai Továbbképzésen meghallgattam dr. habil Varga Attila előadását a természethiányról, annyira megragadott a téma, hogy úgy döntöttem, belevágok.

A természet számomra mindig is fontos volt. Kiskoromtól kezdve sokat jártunk a családommal kirándulni, és a házunk is alig egy köbhajításnyira áll az erdőtől. Sajnos most már kevesebb időm van kimenni a szabadba, de ennek köszönhetően ráébredtem, hogy mekkora kincs a természet.

A dolgozatomban arra vállalkoztam, hogy a saját generációm, vagyis a Z generáció, azon belül is az óvodapedagógus hallgatók természethez való viszonyulását, a vele való kapcsolatukat vizsgáljam, hiszen ők fogják a jövő generációját felnevelni, emiatt pedig egyáltalán nem mindegy, hogy hogyan állnak a természethez.

1. 1. Kutatási kérdések – hipotézisek

Kutatásomhoz az alábbi kérdéseket és hipotéziseket fogalmaztam meg:

K/1: Hogy viszonyulnak a hallgatók a természethez, mennyit és milyen gyakorisággal mennek ki a szabadba?

H/1: A hallgatók fontosnak tartják természetet, és hogy kimenjenek oda, de a gyakoriságot a távolság és az időhiány korlátozza.

K/2: A természetben milyen tevékenységeket végeznek a hallgatók, és vajon magukkal viszik-e a telefonjukat?

H/2: A hallgatók aktív mozgást végeznek a természetben, a kirándulás mellett bicikliznek és futnak is. A telefonjukat magukkal viszik a szabadba, hogy tudjanak zenét hallgatni és fényképezni.

K/3: Megfigyelhetők-e a természethiány jelei a fiatalokon?

H/3: A természethiány jelei észrevehetőek a fiatalokon. Stresszesebbek lesznek, ha nem tudnak kimenni a természetbe, és érzik, hogy valami hiányzik az életükből.

K/4: Mit eredményez, hogyan hat a természet a fiatalokra?

H/4: A hallgatókra pozitív hatással van a természetben eltöltött idő, megnyugodnak, a stressz oldódik bennük, a hangulatuk javul.

1. 2. A kutatás módszerei

A kutatásomhoz egy kérdőívet állítottam össze, melyet online formában juttattam el a hallgatóknak. Mind a kutatásban, mind a kérdőív létrehozásában és felépítésében nagy segítségemre volt Lengyelné Molnár Tünde és Tóvári Judit kutatómódszerei könyve (Lengyelné és Tóvári, 2001).

A kérdőívben többek között nyílt, zárt és félig zárt kérdéseket is alkalmaztam, így a hallgatók az általam megadott választási lehetőségek mellett a saját gondolataikat is ki tudták fejteni, le tudták írni. A feleletválasztásos kérdések, a két és többválaszos feladatok, illetve a Likert skála azt a célt szolgálták, hogy jobban megismerjem a hallgatók természettel való kapcsolatát. Feltételes kérdések, illetve egy ugró utasítás is szerepel a kérdőívben, mivel előfordulnak olyan kérdések, amikre nem minden hallgatónak kell válaszolni, mert az előző kérdésre adott

válaszuktól függ a kitöltés. A kérdéseket egy részét explicit módon fogalmaztam meg, vagyis direkt módon rákérdeztem a szükséges információra. Emellett előfordulnak olyan kérdések is, melyek használatával implicit módon, azaz közvetve jutottam hozzá a kívánt információkhoz. (Lengyelne és Tóvári, 2001)

2. A téma fogalmi, elméleti háttere

Kevesebb, mint 45% – a Föld teljes népességének csupán ennyi százaléka él nem városi környezetben. Az urbanizáció következtében ez a szám azonban egyre csak csökken, és ezzel párhuzamosan az ember természetben töltött ideje is szépen lassan redukálódik. Fokozatosan megszakad a kapcsolatunk a természettel, már- már el is tűnik az életünkben. A kérdés csak az, hogy veszítünk-e ezzel valamit? És vajon hatással van ránk egyáltalán a természet, vagy annak a hiánya? (Csonka, 2022)

2. 1. Az ember és a természet

A természet a bennünket körülvevő világ, annak azon elemei, objektumai, melyeket nem az ember hozott létre. A pszichológusok szerint nem tőlünk függetlenül létezik, mivel folyamatosan interakcióban, kapcsolatban vagyunk vele. (Mihók és társai, 2021)

Az ember és természet közti kapcsolattal az ököpszichológia foglalkozik. Ez a viszonylag új tudományág többek között azt vizsgálja, hogy hogyan hat a környezet az emberi viselkedésre, hogy mi a kapcsolat a mentális egészség és a természet között. Célja a természethez és önmagunkhoz való újrakapcsolódás elősegítése, valamint a gondolkodásmód, a tudás és a viselkedés alakítása, formálása. (Molnos, 2020)

A biofília hipotézisében Edward O. Wilson kifejti, hogy a természet iránti vonzódás genetikailag belénk van kódolva, tulajdonképpen egy velünk született szükséglet, mivel a természet volt évmilliókon keresztül az emberi fejlődés színtere. Egyes tájakat és természeti képződményeket pontosan emiatt találunk gyönyörűnek és kellemesnek, hiszen egykor a menedéket, a táplálékszerzés helyét vagy éppen az ivóvizet jelentette elődeink számára. (Kellert és Wilson, 1995)

Egyes kutatások még azt is bebizonyították, hogy a kisebb gyerekek ösztönösen jobban vonzódnak a szavanna jellegű tájakhoz, mint például egy esőerdőhöz vagy a tengerhez. Ennek

oka, hogy az emberi faj ilyen környezetben fejlődött ki. Ez a vonzalom azonban ahogy idősödünk, szép lassan kikopik belőlünk, és később sokkal jobban fogjuk preferálni azokat a helyeket, amikhez személyes élmények kötnek bennünket. (Csonka, 2022)

Egy másik evolúciós eredetű jelenség a biofóbia, amely azért alakult ki az emberekben, hogy távol tudjuk tartani magunkat a veszélytől. Mára a biofóbia úgymond egy „betegséggé” vált. A benne szenvedő személyek nem érzik otthon magukat a természetben, félelemérzet, diszkomfort alakul ki bennük, ha kimennek a fák közé vagy egy tópartra. (Csonka, 2022)

Az ökoszorongás, más néven klímadepresszió egy olyan pszichés jelenség, amit az éghajlatváltozás, a természet pusztulása és a környezeti problémák váltanak ki az emberekből, különösképpen a fiatalokból és a környezeti szakemberekből. Tünetei közé tartozik:

- a félelem,
- a depresszió,
- a szorongás,
- a frusztráció,
- az aggodalom a bolygó jövőjéért,
- a tehetetlenség érzése,
- az álmatlanság,
- a rossz közérzet,
- a búskomorság,
- a pánikrohamok. (Zöld Követ Egyesület)

Stephen R. Kellert a természet iránti érdeklődésünk attitűdjeit, a hozzáállásunkat különféle kategóriákba sorolja. Ilyen például a haszonelvű attitűd, ami azt jelenti, hogy a természetet csupán nyersanyagok tárházának látjuk, vagy az erős morális attitűd, amikor a természet védelme van a középpontban az adott személynél. Vannak olyan attitűdök is, melyeknél a természet esztétikai, esetenként romantikus élményként van jelen. A tudósok attitűdje a működések megismerésére irányul, míg a művészek a természetet elvont, szimbolikus jelentésekkel ruházzák fel. Azonban nem csak pozitív hozzáállások léteznek a természethez. A negativisztikus attitűdű emberek például félelemérzettel és undorral tekintenek az őket körülvevő természetes, nem ember alkotta környezetre. (Kellert és Wilson, 1995)

2. 2. A természethiány- zavar

A mai, modern kor talán egyik legnagyobb problémájáról szinte sosem olvashatunk a hírekben, nem hallunk a rádióban, a tévében, és nem is beszélünk sokat róla, mivel a legtöbben nem is tudnak a létezéséről. Ez probléma nem más, mint a természethiány.

A természethiányt az okozza, hogy nem töltünk elég időt a természetben. Nem megyünk ki a négy fal közül, az elektronikus eszközök képernyője előtt a szabadba, nem sétálunk a friss levegőn, nem gyönyörködünk az Isten által alkotott ökoszisztéma szépségében. Pedig annak, ha kimegyünk a természetbe, rengeteg pozitív hatása van, ellenben ha nem megyünk ki, annak számos negatív következménye lehet az egészségünkre és jóllétünkre nézve.

A természethiány- zavar, más néven természettől való elidegenedés szindróma (natural deficit disorder) Richard Louv nevéhez fűződik. Ez egy olyan orvosiilag el nem ismert betegség, melyre az egyetlen gyógyszer maga a természet jelenti. Kialakulásának oka, hogy nem, vagy csak nagyon kevés időt töltünk természetes környezetben, eltávolodunk tőle, elveszítjük a vele való kapcsolatunkat, ami pedig különféle testi, lelki és szellemi zavarok kialakulását eredményezheti. (Louv, 2008)

Louv elsősorban a természethiány gyerekekre gyakorolt hatását vizsgálta. Szerinte a gyerekek elvértve vagy akár soha nem tapasztalják meg a természetet: nem másznak fára, nem játszanak a fűben, nem figyelik meg az élővilágot. Ebben sajnos gyakran a felnőttek is nagy szerepet játszanak akarva- akaratlanul, mivel túlféltik gyermeküket, aggódnak, hogy megsérül, hogy valami baja esik, ezért inkább nem is engedik ki a szabadba. Ez azonban azt eredményezi, hogy a mai gyerekek jobban ismerik a rajzfilmfigurákat, mint a környezetükben előforduló állat- és növényfajokat. Az így felnövekvő gyermekeket „konténerizált kölykök”- nek is nevezik, mivel ők túlnyomórészt csak a babakocsiból, az autó hátsó üléséről vagy a ház ablakán keresztül részesülnek a természet csodáiban, és nem tudják ténylegesen megtapasztalni őket. (Louv, 2008)

2. 3. A természethiány tünetei és negatív hatásai

Az ember nem is gondolná, mennyi problémát okoz, ha nem megyünk ki elégszer a természetbe. Persze mondhatjuk, hogy nincs elég időnk, meg túl elfoglaltak vagyunk, túl sok a dolgunk, túlságosan fáradtak vagyunk, és nincs kedvünk, sem energiánk hozzá, de azért be kell

vallanunk magunknak, hogy azért ott legbelül érezzük, hogy ez így nem jó, és legalább egy iciri- picirit azért vágyódunk a természet után. A gond csak az, hogy a vágyakozás nem elég. Ki kell mennünk a szabadba, különben a természet hiánya olyan negatív folyamatokat indít el bennünk, ami egészen biztos, hogy a testünknek, az elménknek és a lelkünknek sem válik előnyére.

Kutatások igazolják, hogy a természethiány számos olyan tünetet okoz, melyekről nem is gondolnánk, hogy a természettől való távolmaradás áll a háttérükben. Ilyen:

- a kapcsolatok degradációja,
- az érzelmi instabilitás,
- a stressz,
- a depresszió,
- a szorongás,
- a dekoncentráltóság,
- a gyermekkori elhízás,
- a cukorbetegség (diabétesz),
- a vitamin- hiány,
- a fáradékonyság,
- az iskolai teljesítmény romlása,
- a figyelemhiányos hiperaktivitás (ADHD). (Louv, 2008)

Fontos azonban leszögezni, hogy ezek a tünetek nem csak a természethiány miatt alakulhatnak ki, más okok is állhatnak a felbukkanásuk mögött, és nem is figyelhető meg a természet hiányából fakadó összes negatív szimptóma minden egyes embernél, valamint erősségük, mértékük egyénenként eltérő lehet.

2. 4. A természetben töltött idő pozitív hatásai

Vajon veszítünk valamit azzal, hogy nem megyünk ki a természetbe? Igen, méghozzá nem is keveset. A természet ugyanis sokkal nagyobb hatással van ránk, mint képzelnénk. Kicsit olyan, mint egy multivitamin, ami megerősíti a szervezetünk mellett az elménket és a lelkünket is, vagy egy gyógyszer, amivel rengeteg különféle betegséget lehet kezelni egyszerre. Ráadásul nincsenek mellékhatásai.

2. 4. 1. A természet hatása a fizikai egészségre

Napjainkban a legtöbben inkább a konditermet választják a testmozgás színteréül a természet helyett. Bár a négy fal között végzett edzéssel el lehet érni a testsúly csökkenését, és meg lehet előzni az elhízást is, de a friss levegőn végzett mozgásnak számos olyan pozitív hatása van, amit odabent nem, vagy csak nehezen tudnánk elérni.

A szabadban végzett mozgás, legyen az futás, biciklizés, lovaglás vagy sétálás, jó hatással van a szív-, illetve az érrendszerre. A kutatások még azt is bebizonyították, hogy a természettel való találkozás akár alacsonyabb éjszakai vérnyomást és vérzsírszintet is eredményezhet. (Mihók és társai, 2021)

A friss levegőnek a dohányzás vagy légszennyezés által előidézett krónikus légúti betegségek kezelésében rendkívül fontos szerepe van. A természetben töltött idő közrejátszik az asztma és az allergiás tünetek javulásában. (Louv, 2008)

A természetben sokféle mikrobiom (vírus, baktérium, gomba) található. A velük való találkozás az immunrendszert erősíti, csökkenti a megbetegedés esélyét, felgyorsítja és lerövidíti a gyógyulás folyamatát. (Mihók és társai, 2021)

Kimutatták azt is, hogy mekkora jelentősége van annak, hogy mire látunk rá az ablakunkból. Az a páciens, akinek az ablaka a természetre néz, hamarabb felépül, és azok az alkalmazottak is elégedettebbek, egészségesebbek, akiknek nem a szemközti épületekre, hanem fákra, bokrokra, virágokra vagy egyéb természeti képződményekre nyílik kilátásuk a munkahelyükről. (Csonka, 2022)

A természet a gyerekekre szintén nagy hatással van. A kültéri játék ugyanis segíti a fizikai fejlődésüket, valamint fejleszti a motoros képességeiket, az egyensúlyérzéküket és az állóképességüket. A gyerekek ösztönösen olyan mozgásformát választanak, amely segíti a fejlődésüket. Mivel az egyes környezeti elemeknek (fa, gödör, bucka) nincs meghatározott funkciója, ezért a felhasználás módjának csak a gyermekek fantáziája szab határt. Ennek okán kijelenthetjük, hogy a természet a képzeletre, illetve a kreativitásra egyaránt jótékony hatást gyakorol. (Csonka, 2022)

2. 4. 2. A természet hatása a mentális egészségre

A Kaplan házaspár megfigyelte, hogy a természetben az emberi agy másik üzemmódba kapcsol át. A jelenséget figyelem helyreállítási elméletnek nevezték el. Hétköznapi szinte folyamatosan koncentrálnunk kell a munkánkra, a gépjárművezetésre vagy a tanulásra, ami igencsak megterhelő és fárasztó tud lenni, és sokszor ingerlékeny, tompává válhatunk miatta. A természet azonban ezzel szemben mindenféle erőfeszítés nélkül, automatikusan leköti a figyelmünket. Az irányított figyelmet passzív figyelem váltja fel, ami a feltöltődés érzésével ajándékozza meg az embert. Éppen ezért egy természetben tett séta után sokkal koncentráltabbnak és energikusabbnak érezhetjük magunkat, mint előtte. (Kaplan és Kaplan, 1989)

A figyelem mellett a természet a kognitív funkciókra, vagyis a gondolkodásunkra is kedvező hatással van. Ha kimegyünk a szabadba, az emberi agy aktivitása lecsökken és alacsonyabb frekvenciájú agyhullámokat bocsájt ki, melynek következtében kipihentnek és kevésbé stresszesnek, nyugodtabbnak érezzük magunkat. Emellett a koncentrációban, illetve a teljesítő- és gondolkodási képességekben is javulás figyelhető meg, mivel a természet regenerálja az idegrendszert. (Mihók és társai, 2021)

A természetes környezettel való rendszeres találkozás a tanulmányi eredmények javulását eredményezi, pozitívan befolyásolja a problémamegoldó és a döntéshozó képességet, valamint az emberi kreativitást és a kritikai gondolkodást is. (Louv, 2008)

A világon nagyjából minden tizedik ember valamilyen mentális zavarban szenved. A természet ezek megelőzésében és kezelésében is nagy hangsúlyt kap. Az ADHD- s betegeket koncentráltabbá teszi, a demenciában szenvedő időseknél pedig az agresszív viselkedés kialakulásának esélyét csökkenti. (Mihók és társai, 2021)

Egy dán kutatás során bebizonyosodott, hogy a természet a poszttraumás stresszben szenvedő emberekre pozitív hatással van. A poszttraumás stressz zavar (PTSD) egy olyan szorongásos zavar, amely egy pszichológiai szempontból traumatikus élmény vagy esemény hatására alakul ki. A 10 hetes kutatás, melyen 8 veterán vett részt, a természetben, egészen pontosan egy erdőterápiás kertben zajlott. A résztvevők többek között arról számoltak be, hogy biztonságban érezték magukat, a tüneteik javultak, és könnyebbé vált számukra a visszaintegrálódás a családjukba, a közösségeikbe, a társadalomba. (Poulsen és társai, 2016)

Egy másik dán kutatás kimutatta, hogy azoknál a gyerekek, akik olyan helyen nőttek fel, ahol sok zöld terület van (erdő, mező, kert), 55%-kal ritkábban lesznek mentális betegek, mint azok a társaik, akik betondzsungelben töltötték a gyerekkorukat, és csak néhanapján részesülhettek a természet szépségeiben. (Mihók és társai, 2021)

Nem gondolnánk, de már az, hogy a természet elérhető közelségben van tőlünk, sokat javít a mentális jóllétünkön. Tehát, minél közelebb lakik valaki a természethez, annál jobban érzi magát pszichésen, és minél távolabb, annál rosszabbul. (Mihók és társai, 2021)

A természet közelsége mellett a biodiverzitás sokfélesége is hozzájárul a mentális egészséghez. Angliában és Ausztráliában is megfigyelték, hogy minél több madárfaj fordul elő a városban, az emberek jólléte annál magasabb. Érdekesség viszont, hogy egy német kutatás szerint a lepkefajok sokfélesége nem éri el ugyanezt a hatást, ugyanakkor a védett természeti értékek látogatása is pozitívan befolyásolja a mentális jóllétet, egészségmegőrző hatása van. (Mihók és társai, 2021)

2. 4. 3. A természet hatása a pszichés egészségre

A legtöbben alkoholhoz, elektromos kütyükhöz vagy sportoláshoz folyamodnak stressz esetén. Azt azonban csak kevesen tudják, hogy a természet is stresszcsökkentő és feszültségoldó hatással van ránk. Már a természetes környezet látványa elég ahhoz, hogy olyan pozitív érzések keletkezzenek bennünk, mint az öröm vagy a barátságosság, a negatívak pedig eltűnjenek. Már egy rövid séta, vagy ha csak kiülünk egy tóparti padra, enyhíti a szorongást, a stresszt és a depressziót, azaz nyugtató hatással van ránk, mivel a természet csökkenti a kortizol szintünket, ami ezekért a negatív érzésekért felelős. A természetben töltött idő belső stabilitást eredményez, valamint relaxál, feltölt és kikapcsol. (Mihók és társai, 2021)

Ha valakinek szorosabb kapcsolata van a természettel, az azt eredményezi, hogy az illető nem a mulandó, hanem az értelem adó, nem- anyagias értékek és életcélok megvalósítására fog törekedni. Ez pedig az élettel való elégedettséget, a vitalitást növeli benne. (Mihók és társai, 2021)

A mai korban sokat hallhatunk a tudatos jelenlétről (mindfulness). Mint ahogy a nevében benne van, ez egy olyan alapvető egyetemes emberi képesség, amely azért van, hogy teljes mértékben tudatában legyünk annak, ami éppen történik velünk, körülöttünk, amit abban az adott

pillanatban csinálunk, érzékelünk, érzünk. A természet fejlesztő hatással van rá, gyakorlása nagyban hozzájárul a pszichés és a mentális egészséghez egyaránt. (Mihók és társai, 2021)

Kimutatták azt is, hogy a természetszerető embereknél kevésbé figyelhetők meg pszichopátiás vonások (hiányzó empátia, magas agresszió, ellenségesség), míg azoknál, akik kevésbé kötődnek a természet, gyakrabban észrevehetőek ezek a tulajdonságok. (Mihók és társai, 2021)

2. 4. 4. A természet további hatásai az emberre

A természet képes alakítani az emberi kapcsolatokat. A gyerekek körében figyelték meg, hogy míg a játszótéren a fizikai erő dönti el, hogy ki a „főnök”, addig a természetben többek között a kreativitás, a verbális készségek és a találékonyság dönti el a rangsort. A természet közelsége még a bűnözés arányára és a családon belüli erőszakra, valamint az agresszióra is kedvező hatással van: minél közelebb lakik valaki a természethez, annál kisebb eséllyel figyelhetők meg, viszont minél távolabb él valaki a természettől, annál nagyobb eséllyel üti fel a fejét a bűnözés, az erőszak és az agresszió. (Csonka, 2022)

A természet fokozott empátiát és együttműködést vált ki az emberekből. Elősegíti a nagylelkűséget és a kedvességet. Erősíti a kapcsolatokat, valamint segíti a pozitív szociális interakciók létrejöttét. (De Burca, 2024)

2. 5. Mit tehetünk a természethiány ellen, és hogyan kezelhetjük?

Ahhoz, hogy egyaránt megőrizhessük a pszichés, mentális és fizikai egészségünket, megfelelő mennyiségben kell részesülnünk az N- vitaminból (natur vitamin), vagyis a természetből. (Louv, 2008)

Néhány külföldi országban, ahol már felismerték a természet gyógyító hatását, megjelent az a szokás, hogy ha valaki a természethiány jeleivel fordul az orvosához, kezelésként felírják neki a természetet. Ilyesfajta „recept” lehet például egy madárlesen való részvétel, kirándulások, vagy a növény- és állatvilág megfigyelése. (Mihók és társai, 2021)

Akár meg akarjuk előzni, akár gyógyítani akarjuk a már kialakult természethiányt, rendkívül fontos, hogy elmélyítsük a kapcsolatunkat a természettel, mivel minél szorosabb, erősebb kötelék fűz minket hozzá, a benne töltött idő annál jobban regenerál. Ezzel szemben a gyengébb

kötődés esetén a természet megtapasztalása akár kényelmetlenné is válhat, és bizonytalanságot, félelmet kelthet az emberben. (Mihók és társai, 2021)

Miles Richardson szerint a természettel való szorosabb kapcsolat kialakításának öt útja van. Ezek a következők:

1. *Kontakt*: Fedezzük fel, tapasztaljuk meg a természetet az érzékszerveinkkel: a szemünkkel, a kezünkkel, a fülünkkel, az orrunkkal. Hallgassuk meg a madarak énekét, szagoljuk meg a virágok illatát, nézzünk meg egy naplementét, tapintsuk meg fák kérgét.

2. *Szépség*: Vegyük észre, hogy milyen gyönyörű és csodálatos a természet. Keressük a szépet, a jót benne.

3. *Jelentés*: Gondolkodjunk el, hogy mit jelent számunkra a természet. Értelmezzük a természet jeleit, szimbólumait.

4. *Érzelmek*: A természettel kapcsolatos érzéseink azonosítása, tudatosítása és megélése. Mit érzek? Félelmet vagy békét? Szomorúságot vagy boldogságot? Miért érezhetek így?

5. *Együttérzés*: Hogyan tartozunk bele mi, emberek a természetbe? Mit tehetünk érte? Mivel tudok hozzájárulni a természet megőrzéséhez? (Richardson, 2017)

A shinrin yoku, vagyis az erdőfürdőzés szintén sokat segít, ha közelebb akarunk kerülni a természethez, illetve, ha a természethiányt akarjuk orvosolni. Ez egy olyan japán technika, amely segít a pánikbetegség, kiégés és egyéb mentális problémák kezelésében. Az erdőfürdőzés során a résztvevők egy 2-2, 5 órás sétát tesznek a természetben, úgymond „megmártóznak” benne, közben pedig tudatos jelenlétre (mindfulness) törekszenek. Az erdei séták után a kutatók megfigyelték, hogy a stressz- és a vércukorszint, a pulzusszám, a vérnyomás is lecsökkent. Ezen kívül javult a résztvevők alvásminősége, enyhült a depresszió, valamint azok a sejtek, amik segítenek megharcolni a betegségekkel és a rákkal, sokkal magasabb szinten működtek, hosszú távon is. (Qing, 2018)

Az ökoterápia olyan beavatkozásokat foglal magában, melyek a természetben zajlanak, céljuk pedig a mentális és fizikai egészség megőrzése, erősítése, helyreállítása. Ilyen beavatkozás lehet például az előbb említett erdőfürdőzés (shinrin yoku), a kertészkedés, a vadonélmény, az állataszisztált terápia vagy a túrázás, kirándulás, sétálás. Az ökoterápia hatásai:

- műtétek, orvosi beavatkozások után gyorsabb rehabilitáció,
- evészavarok javulása,
- függőségek kezelése,
- társas kapcsolatok javulása,
- a kreativitás elősegítése,
- kiégés (burnout) kezelése,
- a stressz, szorongás, agresszió, nyugtalanság és depressziós tünetek javulása,
- pozitív érzelmek generálódása,
- relaxáció, megnyugvás,
- magány és elszigetelődés érzésének csökkenése,
- önbecslés növekedése,
- figyelem javulása,
- a mentális egészség és életminőség javul. (Molnos, 2020)

White-ék kutatásai alapján kijelenthetjük, hogy ha hetente minimum 2 órát töltünk a természetben, az segít megőriznünk az egészségünket, akár napi 20 perces sétákból, akár egy egynapos kirándulásból áll össze. (White és társai, 2019) Ugyanakkor nem csak az van jótékony hatással ránk, ha ténylegesen kimegyünk a természetbe. Kweon-ék szerint a természetet ábrázoló képek, festmények, poszterek is hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban érezzük magunkat. (Kweon és társai, 2008) Tina Bringslimark kutatásai szintén azt bizonyítják, hogy már a beltéri növények látványa csökkenti bennünk a stresszt, és segíthet megelőzni a természethiány kialakulását. (Bringslimark, 2007)

Richard Louv szerint a zöld urbanizáció is egyfajta megoldás lehet a természethiány kialakulásának megelőzésére, és sokat segítené abban, hogy a mai, modern társadalom közelebb kerüljön a természethez. A zöld urbanizáció során a városok ugyanis nem arra törekszenek, hogy elpusztítsák a természetet és az élővilágot, hanem hogy megőrizzék azt. (Louv, 2008)

2. 6. A Z generáció

A Z generációt (Gen Z) az 1995 és 2010 között született fiatalok alkotják. Jellemző rájuk, hogy szeretnek utazni, új dolgokat megismerni és kipróbálni. Saját maguk akarnak dönteni a sorsukról, nem engedik, hogy mások megmondják nekik, mit és hogyan csináljanak. Fontosnak

tartják az önfejlesztést és az egészségük megőrzését. Gál Anna szerint jellemző rájuk azonban stresszelés és a szorongás is, gyakran túlféltik önmagukat. Ennek háttérében az elköteleződéstől, a lelki sérülésektől, valamint a bizonytalan jövőtől való félelem állhat. (Gál, 2024)

A média rendkívül erős hatással van a Z generációra, állítja Guld Ádám. Segít megbirkózni a nehézségekkel, formálja az identitást, ez azonban nem mindig jelent jót. Minél több időt tölt valaki a képernyő előtt, annál nagyobb a valószínűsége, hogy függővé válik. Ráadásul az interneten és a közösségi médiákon keresztül rengetek tökéletesnek bemutatott élettel, toxikus testképmintával találkozhatunk, amik az önértékelésünkre, valamint az életünkkel való megelégedettségünkre és pszichés jóllétünkre egyaránt kártékony hatással vannak. A Z generációban nem ritka, hogy a személyes találkozások helyett a fiatalok az interneten keresztül ismerkednek és tartják fenn a kapcsolataikat, ami sok esetben elmagányosodáshoz vezet. Az internetes tartalmak, amelyek alig pár percig vagy pusztán másodpercekig tartanak, jelentős változást okoznak a Z generáció figyelmében. A fiatalok egyre rövidebb ideig képesek fókuszálni, koncentrálni, melynek következtében nehézségek léphetnek fel a tanulásban, a munkában és az élet egyéb területein egyaránt. (Guld, 2022)

Ahogy nincs két egyforma ember, úgy nincs két teljesen egyforma Z generációs fiatal sem. Más a személyiségük, másképp szocializálódtak, más kultúrából származnak, eltérő családi nevelésben részesültek és az értékrendjük is különböző. Vannak hasonlóságaik, de ugyanakkor különböznek is. A Z generáció a világ első globális nemzedéke. Ezt amiatt jelenthetjük ki, mivel a ugyanaz az információ ugyanakkor, ugyanabban az időben éri el őket, éljenek a világ bármely pontján. A Z generáció bár rengeteg időt tölt a digitális világban, mégis keveset beszél arról, ami ott történik. Fogalmazhatunk úgy is, hogy médiaburokban élnek. Ennek következtében azonban szakadék alakul ki köztük és az idősebb generációk között. Nagyon sok mindenben különböznek a szüleiktől, a tanáraiktól, emiatt kevés közös témájuk van, amiről tudnának beszélni, és nehezen értik meg egymást. Pedig a Z generációs fiatalok toleránsak, nyitottak és befogadóak, ráadásul a társadalmi ügyekre is érzékenyebbek. Kimondják, hogy mit gondolnak. Mernek segítséget kérni, nem önállóan akarnak mindig mindent megoldani. Az egyre szélesebb körű digitalizáció következtében kialakult egy újfajta jelenség, a digitális kiégés (digital burnout). Ez nem csak a Z generációt érinti, bár ők vannak a legjobban kitéve a veszélynek. A digitális kiégés akkor alakulhat ki, ha túl sokat ülünk a képernyő előtt, ha folyamatosan online állapotban vagyunk. Érzelmi kimerülést, demotiváltságot, fáradtságot, türelmetlenséget, dekoncentrálttságot, szorongást, a munkamorál elvesztését okozza. (Vágóné, 2022)

3. Az óvodapedagógus hallgatók körében végzett kutatás és bemutatása

3. 1. A kutatás körülményei

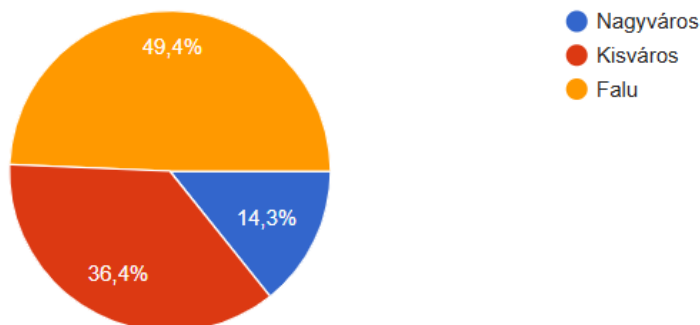
A kutatásomhoz összeállított kérdőívet online formában juttattam el a nappali tagozatos óvodapedagógus hallgatók számára. A kérdőívet összesen 79- en töltötték ki. Ebből 77 beérkezett válasz bizonyult felhasználhatónak a kutatásomhoz.

3. 2. A kutatás eredményeinek bemutatása

A kérdőív valamennyi kitöltőjének neme nő volt. Az életkoruk 18 és 28 év között változik. Arányuk a következő lett: 18 éves 5, 2%, 19 éves 35%, 20 éves 29, 9%, 21 éves 18, 2%, 22 éves 9, 1%, 26 éves 1, 3%, 28 éves 1, 3%. A hallgatók 49, 4%- a faluban, 36, 4%- a kisvárosban, 14, 3%- a pedig nagyvárosban él. (1. ábra)

1. ábra: Lakóhely típus

(N = 77 fő)

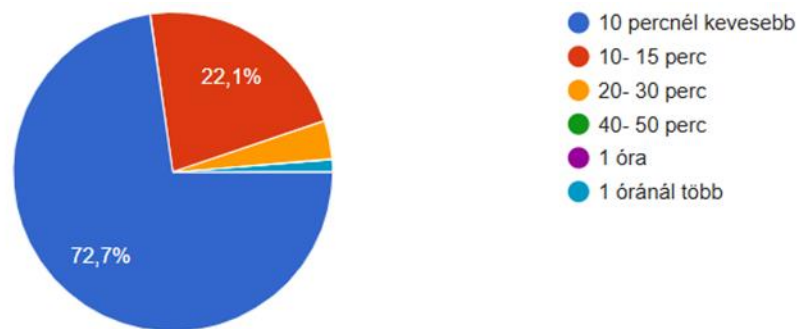


Az eredmények azt mutatják, hogy a kitöltőknek csaknem a fele (49, 4%) faluban lakik, míg a többiek városias környezetben.

Kutatásomban kíváncsi voltam arra, hogy a hallgatók milyen messze laknak a természettől. A válaszok alapján a kitöltők 72, 7%- a 10 percnél rövidebb távolságra él a természetes környezettől, 22, 1%- nak 10- 15 percbe, 3, 95%- nak 20- 30 percbe, 1 főnek pedig több mint 1 órába telik, mire kiér a hozzá legközelebb eső erdőbe, mezőre, vízpartra. (2. ábra)

2. ábra: A lakóhely és a hozzá legközelebb eső természetes környezet távolsága

(N = 77 fő)

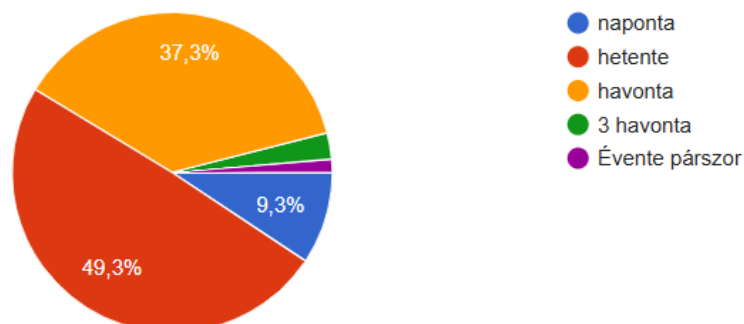


Tehát az eredmények azt mutatják, hogy a válaszadók kétharmada (72, 7 %) a természet közelsége miatt akár napi szinten kijuthat a szabadba. Ugyanakkor a megkérdezettek közel egyharmada (22,1%) is mindössze csak 10-15 percnyi távolságra van a természettől. Ezek alapján kijelenthetjük, hogy a hallgatók 98, 8 %-ának nem okoz gondot a távolság, könnyen elérhető számukra a természet. Mivel a hallgatók többsége kollégista, fennáll a veszélye, hogy az a kitöltő, aki válaszában azt jelölte, hogy 1 óránál több időbe telik eljutnia a lakóhelyéhez található legközelebbi természetes környezethez, a kollégiumtól, vagyis a Soprontól a lakóhelyéig számított távolságot adta meg.

Arra a kérdésre, hogy ki szoktak-e menni a lakóhelyükhöz legközelebbi természeti környezetbe, 94, 7%-ban igen, 5, 2%-ban pedig nem lett a válasz. Azok a hallgatók, akik ki szoktak menni oda, az alábbi gyakoriság alapján teszik ezt meg: 9, 3%-uk naponta, 49, 3%-uk hetente, 37, 3%-uk havonta, 2, 7%-uk nagyjából 3 havonta, 1, 3%-uk pedig csupán évente párszor keresi fel azt a helyet. (3. ábra)

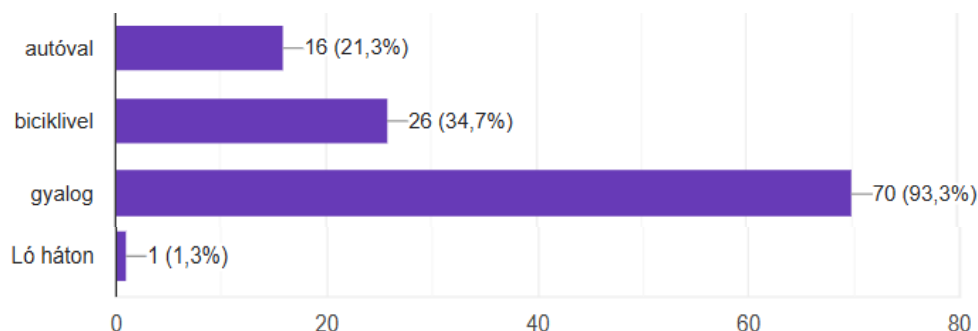
3. ábra: A kimenetel gyakorisága

(N = 75 fő)



A gyakoriságról kapott eredmények azt igazolták, hogy a hallgatóknak majdnem a fele (49, 3%) heti gyakorisággal megy ki a természetbe, közel 10%- a pedig mindennapos természetjáró. Bár a kijutás mögötti tartalmat, hogy miért akkor és annyit mennek ki, nem kutattam, de mivel a hallgatók többsége kollégista, emiatt előfordulhat, hogy ez áll a heti rendszeresség háttérében. Az eredményekből leszűrhető az is, hogy azok, akik ritkábban (havonta, 3 havonta, illetve évente párszor) mennek ki a természetbe, összességében a válaszadók 40 %-át teszik ki. Kíváncsi voltam arra is, hogy hogyan jutnak ki a megkérdezettek a természetbe. Vajon gyalog mennek, vagy igénybe veszik-e az autót, a biciklit, vagy akár más lehetőséget? (4. ábra)

4. ábra: A kijutás módjai
(N = 75 fő)

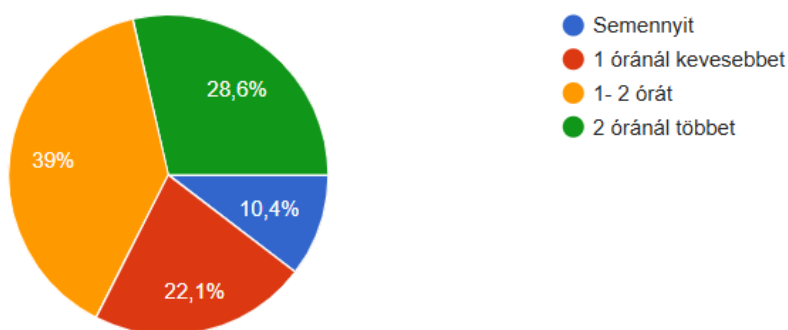


A beérkezett válaszokból kiderült, hogy a válaszadók 21, 3%- a autóval, 34, 7%- a biciklivel, 93, 3%- a gyalogszerrel, 1 ember pedig lóháton szokott eljutni a lakóhelyéhez legközelebb található természetes, nem ember által alkotott környezetbe. A gyaloglás nagyon magas százaléka (93, 3%) valószínűleg annak tudható be, hogy a hallgatók közel laknak a természethez.

Kutatásomban többek között azt is megvizsgáltam, hogy a hallgatók mennyi időt töltenek egy héten a természetben. Az eredmények alapján a hallgatók 10, 4%- a semennyit, 22, 1%- a 1 óránál kevesebbet, 39%- a 1- 2 órát, 28, 6%- a pedig több mint 2 órát volt odakint a természetben azon a héten, amikor kitöltötte a kérdőívet. (5. ábra)

5. ábra: A természetben töltött idő

(N = 77 fő)



Ha a kapott eredményeket összevetjük White-ék (White és társai, 2019) kutatásával, kijelenthetjük, hogy a hallgatóknak nagyjából a kétharmada (67,6%) töltött elegendő időt, azaz 1- 2 órát vagy annál több időt a természetben. Ugyanakkor a kitöltők egyharmada (32,5%) ennél kevesebb időt volt kint a szabadban a vizsgált héten.

Arra a kérdésre, hogy a hallgatók szívesen töltenének-e több időt a természetben megnyugtató, számosságukat tekintve pozitív visszajelzéseket kaptam. A beérkezett válaszok alapján a hallgatók 97,4%-a szívesen töltené több időt a természetben. Csupán 2 fő nyilatkozott úgy, hogy nem szeretne több időt tölteni a szabadban.

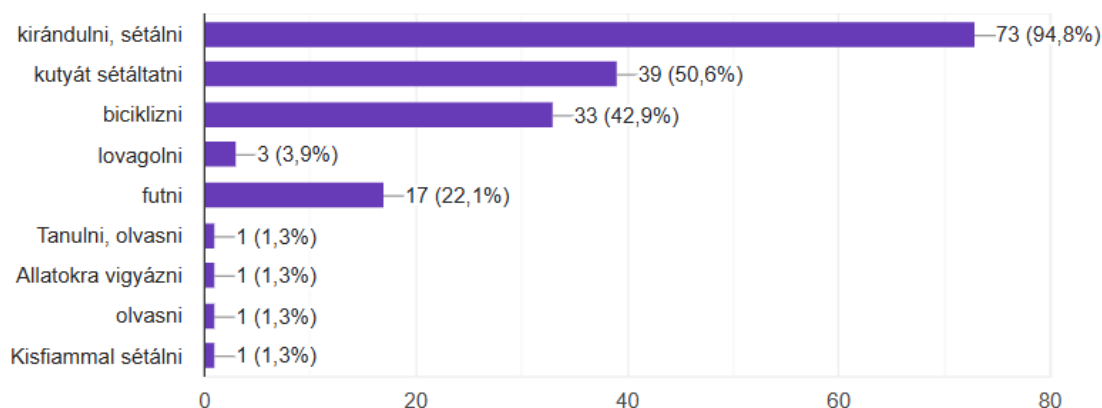
Szerettem volna megtudni azt is, hogy azok a hallgatók, akik vágnak arra, hogy több időt tölthessenek a természetben, vajon miért nem tudják ezt megtenni. A leggyakoribb okok között szerepelt az időhiány, a tanulás, az időjárás, a kevés szabadidő, az egyetemi elfoglaltságok, a sok teendő, a munka, a kirándulótársak hiánya, illetve a fáradtság.

Rendkívül kíváncsi voltam arra is, hogy azok, akik nem szeretnék több időt tölteni a természetben, vajon miért vannak ezen a nézőponton. Mivel szerencsére csak 2 fő tartozik bele ebbe a kategóriába, az egyetlen ok, amit válaszként kaptam, az a jelenlegi évszakhoz (ősz) kapcsolódó egyre hidegebb időjárás volt.

Ezek után megkérdeztem a kitöltőktől, hogy amikor a természetben vannak, milyen tevékenységeket végeznek. (6. ábra)

6. ábra: A természetben végzett tevékenységek

(N = 77 fő)

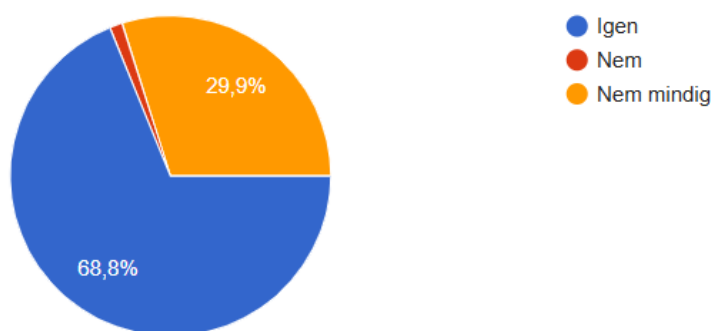


A válaszok alapján a kitöltők leginkább aktív mozgást végeznek a szabad levegőn: 94, 8% kirándulni vagy sétálni szokott, 42, 9% kerékpározni, 3, 9% lovagolni, 22, 1% pedig futni. 1-1 fő válaszában megjelent az olvasás, a tanulás, illetve a gyermekével közösen tett séta. A kutyákkal kapcsolatos tevékenységek az alábbiak szerint alakultak: a hallgatók 50, 6% kutyát sétáltat a természetben, 1 fő pedig vigyázni szokott a kutyákra.

A kutatásomban arra is kíváncsi voltam, hogy a hallgatók magukkal viszik- e a telefonjukat a természetbe. Az eredményekből kiderült, hogy 68, 8% mindig magával viszi, 29, 9% nem minden alkalommal, 1 személy pedig sosem viszi el magával a telefonját, ha kimegy a szabadba. (7. ábra)

7. ábra: Telefonkivitel gyakorisága a természetbe

(N = 77 fő)



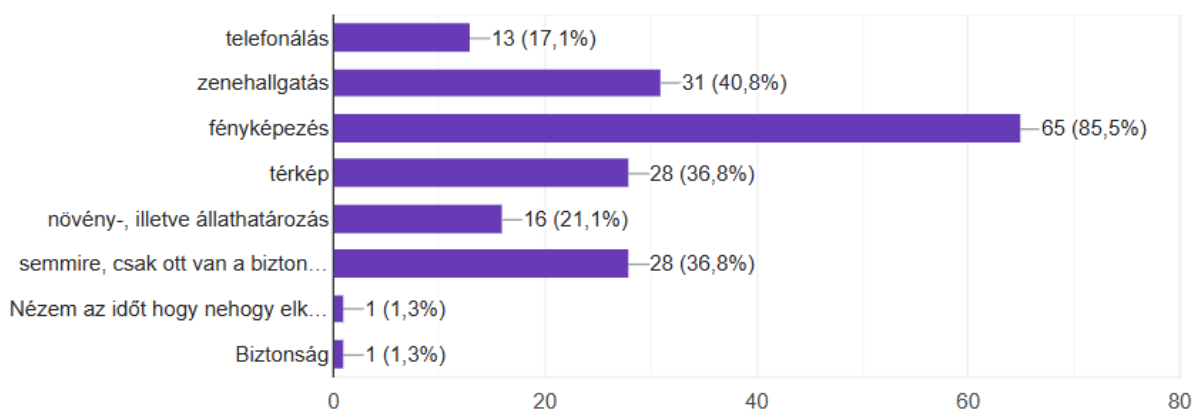
A mai generáció szinte hozzá van nőve a telefonjához, és ez a beérkezett válaszokon is látszik. Csúpn 1 fő, vagyis a kitöltők 1, 3%- a nem viszi magával a telefont a természetbe, míg a

hallgatók 98, 7%- ának szinte minden egyes alkalommal vagy mindig ott lapul a zsebében a mobilja.

Azok, akik magukkal viszik a telefont, sokféle dologra használják. A kitöltők 17, 1%- a telefonálásra, 40, 8%- a zenehallgatásra, 85, 5%- a fényképezésre, 36, 8%- a térképnézésre, 21, 1%- uk állat-, illetve növényhatározásra használja, 36, 6%- uk pedig semmire sem, csupán a biztonság kedvéért viszi magával a természetben. Ezen kívül 1- 1 személy a biztonság érzésének megléte miatt és az idő számontartása végett hordja magával. (8. ábra)

8. ábra: Mire használják a telefont?

(N = 76 fő)

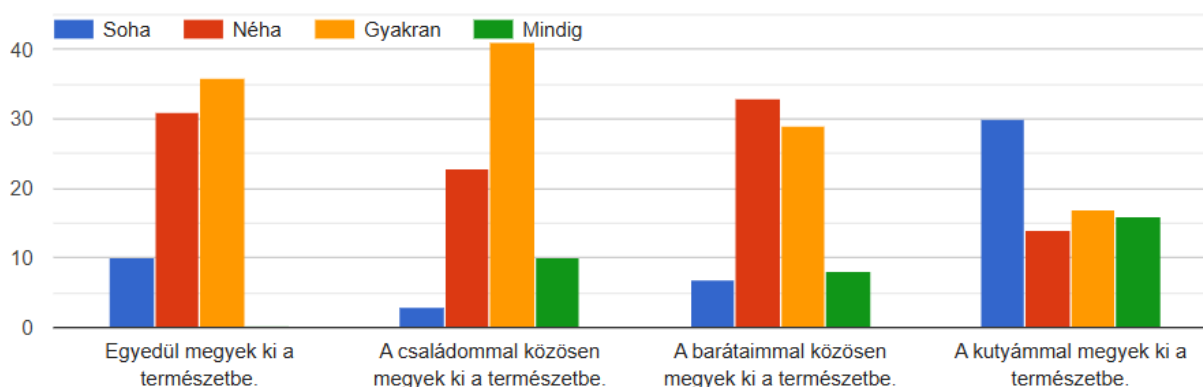


Az eredményekből látszik, hogy a válaszadók a nagy számban használják a telefonjukat a természet felfedezésére (28 fő), az élőlények megismerésére (16 fő), illetve szépségének megörökítésére (65 fő). Érdekesnek találom, hogy sokan (31 fő) zenét hallgatni is szoktak a természetben, pedig így nem részesülhetnek a természet zenéjében: a madarak dalolásában, a lombok között susogó szél hangjában, a tücsökciripelésben. Bár ezt nem vizsgáltam kutatásomban, viszont a zenehallgatás háttérében állhat a relaxálás, mint cél, valamint emellett például nagyon divatos napjainkban az is, ha valaki sportolás közben (futás, biciklizés) zenét hallgat.

Arra a kérdésre, hogy a hallgatók kivel és milyen gyakorisággal mennek ki a természetbe, szintén érdekes válaszokat kaptam. (9. ábra)

9. ábra: Kivel és milyen gyakran mennek ki a hallgatók a természetbe?

(N = 77 fő)



Az eredményekből látható, hogy 36- an gyakran, 31- en néha, 10 személy pedig sosem megy ki egyedül a természetbe. 10 fő mindig, 41 gyakran, 23 néha, 3 hallgató pedig sosem megy ki a szabadba a családjával. A barátokkal közös természetjárást 8 fő a mindig, 29 a gyakran, 33 fő a néha, 7 fő pedig a soha kategóriát jelölte be válaszáda során. A hallgatók közül 16- an mindig, 17- en gyakran, 14- en pedig néha a kutyájukat is magukkal viszik a természetbe. A többi hallgató sosem megy ki a természetbe kutyával, aminek 2 oka lehet: vagy nem akarja kivinni magával, vagy nincsen kutyája.

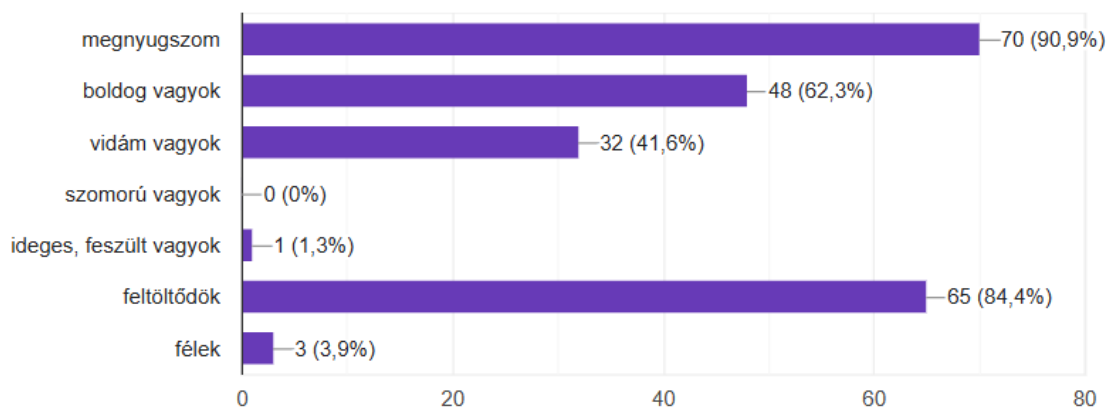
Ezek alapján kijelenthetjük, hogy a hallgatók szívesen mennek ki a természetbe a barátaikkal és a családjukkal. Ellenben egyedül is sokszor kimozdulnak a négy fal közül a szabadba. Szintén megfigyelhető, hogy azok a válaszadók, akiknek van kutyája, magas arányban viszik magukkal. Ez véleményem szerint az állatok nagy mozgásigényének is köszönhető.

Kutatásomban arra is kíváncsi voltam, hogy a hallgatóknak vajon mi jut eszébe a természet szóról. A kérdőív alapján legtöbbüknek a nyugalom, a szabadság, az erdő, a béke, a feltöltődés, a zöld, a növények, állatok, a szépség, a harmónia, a napsütés, a friss levegő vagy a csend jutott eszébe a természet szó hallatán. Negatív szavakat nem írt senki a hallgatók közül.

A kutatás szempontjából fontos volt számomra azt is megtudni, hogy a természetben ki hogyan érzi magát. (10. ábra)

10. ábra: A hallgatók érzései a természetben

(N = 77 fő)



A hallgatók 90, 9%- a megnyugszik, 62, 3%- a boldog, 41, 6%- a vidám, 84, 4%- a feltöltődik a természetben. A pozitív érzések mellett azonban negatívak is megjelennek a természetben töltött idő során. 1 fő idegesnek, feszültnek érzi magát a szabadban, 3 válaszadó pedig fél. Szomorúnak ellenben senki nem érzi magát, amikor kimegy a természetbe. Az eredmények azt igazolják, hogy a legtöbb hallgatóban pozitív érzéseket generál a természet. Ezt mutatja, hogy a kitöltők hihetetlenül magasabb arányban jelölték be válaszadás során a megnyugvást (90, 9%), a feltöltődést (84, 4%), illetve a boldogságot (62, 3%) és a vidámságot (41, 6%). Ugyanakkor arról sem feledkezhetünk meg, hogy 4 fő, vagyis a válaszadók 5, 2%- a negatív érzéseket is megtapasztal a természetben töltött idő során, ami elsőre kis számnak tűnik, de ha ezt kivetítjük a társadalomra, akkor 100 emberből nagyjából minden 25. személynek vannak nem pozitív érzései a természetben.

Kutatásomban a hallgatók szabadidős tevékenységeinek rangsorát is megvizsgáltam, hogy kiderítsem, nagyjából hányadik helyen áll a természetjárás olyan egyéb szabadidős tevékenységek mellett, mint például az internetezés vagy a film- és sorozatnézés. (11. ábra)

11. ábra: Szabadidős tevékenységek

(N = 77 fő)

<i>Rangsor</i>	1. hely	2. hely	3. hely	4. hely	5. hely	6. hely	7. hely	8. hely
<i>Természetjárás</i>								
<i>Megjelölések száma</i>	15	6	15	14	9	3	10	5
<i>Százalékos arány</i>	19, 5%	7, 8%	19, 5%	18, 2%	11, 7%	3, 9%	12, 9%	6, 5%
<i>Internetezés</i>								
<i>Megjelölések száma</i>	4	8	20	13	8	12	6	6
<i>Százalékos arány</i>	5, 2%	10, 4%	25, 9%	16, 9%	10, 4%	15, 6%	7, 8%	7, 8%
<i>Film/sorozatnézés</i>								
<i>Megjelölések száma</i>	12	14	10	9	10	10	4	8
<i>Százalékos arány</i>	15, 6%	18, 2%	12, 9%	11, 7%	12, 9%	12, 9%	5, 2%	10, 4%

Meglepő, de az eredmények azt mutatják, hogy a természetjárást ugyanannyian jelölték be az első három hely valamelyikén, mint a film/sorozatnézést (36 fő). Az utolsó helyre pedig kevesebben rakták a természetjárást (5 fő), mint az internetezést (6 fő) és film/sorozatnézést (8 fő). Ez azt jelenti, hogy a válaszadók többsége jobban szereti a természetben eltölteni a szabadidejét, mint a televíziót vagy a telefont bámulni,

A kérdőívemben egy Likert skálás kérdés segítségével a hallgatók természethez való viszonyulását térképeztem fel. (12. ábra)

12. ábra: Hogyan viszonyulnak a hallgatók a természethez?

(N = 77 fő)

	Egyáltalán nem jellemző	Nem jellemző	Nem tudja eldönteni	Jellemző	Nagyon jellemző
„Szeretek a természetben lenni.”	0 fő	2 fő	1 fő	30 fő	44 fő
„Ha szemetet látok a természetben, felveszem.”	3 fő	11 fő	23 fő	31 fő	9 fő
„Fontosnak tartom, hogy kimenjek a természetbe.”	1 fő	1 fő	4 fő	40 fő	31 fő
„Szeretem hallgatni a madarak dalolását.”	0 fő	1 fő	6 fő	38 fő	32 fő
„Ha kimegyek a természetbe, megnyugszom.”	0 fő	1 fő	1 fő	31 fő	44 fő
„Elszomorít, ha szemetet látok a természetben.”	1 fő	0 fő	3 fő	34 fő	39 fő
„Ha meghallom a fakopáncs hangját, megállok és megkeresem a tekintetemmel.”	3 fő	14 fő	16 fő	24 fő	20 fő
„Kirándulások, séták alkalmával szoktam gyűjteni kavicsokat, terméseket, virágokat, faleveleket, stb.”	5 fő	10 fő	16 fő	21 fő	25 fő
„Ha egy ideig nem megyek ki a természetbe, akkor stresszesebb/fáradékonyabb/érzelmileg instabilabb vagyok.”	6 fő	8 fő	21 fő	24 fő	18 fő
„Miután eltöltök egy kis időt a természetben, jobb hangulatom lesz, mint amilyen előtte volt.”	0 fő	2 fő	5 fő	24 fő	46 fő
„Miután kimegyek a természetbe, javul a koncentrációm.”	0 fő	1 fő	17 fő	27 fő	32 fő

„A növények látványa csökkenti bennem a stresszt.”	1 fő	8 fő	25 fő	25 fő	18 fő
„Hiányérzetem van, ha egy ideig nem megyek ki a természetbe.”	1 fő	8 fő	18 fő	27 fő	23 fő
„Van, hogy leülök, és csak gyönyörködöm a természetben.”	3 fő	3 fő	9 fő	23 fő	39 fő

A kutatás eredményeként elmondhatjuk, hogy a válaszadók többsége nem csak végigrohan a természetben, hanem ténylegesen jelen van benne. Ezt alátámasztja, hogy a hallgatóknak több mint a fele le szokott ülni gyönyörködni a természet szépségeiben (62 fő), gyűjtögeti a kincseit (46 fő), valamint a fakopáncs kalapálására (44 fő) és a madarak csivitelésére (62 fő) is odafigyelnek. A válaszok azt mutatják, hogy a hallgatók több mint 50%- a szeret a természetben lenni és fontosnak tartja, hogy kimenjen oda. Érdekes megfigyelni, hogy a kitöltők válaszai hogyan oszlanak meg a szeméttel kapcsolatos állításoknál. 73 fő elszomorodik, ha szemetet lát a földön, viszont csak 9 személy jelölte be nagyon jellemzőnek a szemétfelszedés szokását. A beérkezett válaszokon keresztül arra is fényt deríthetünk, hogy a hallgatókra mennyire van pozitív vagy éppen negatív hatással a természet. A válaszadók közül 75- en megnyugodnak a szabadban, és senki nincs, akire ez egyáltalán nem jellemző. A hangulatuk is nagymértékben javul, 70 főre jellemző vagy nagyon jellemző, ellenben nincs olyan, akire ez az állítás soha nem igaz. A 59 hallgatónak a koncentrációja is jobb lesz, miután kimennek a szabadba. Kweon- ék (Kweon és társai, 2008) kutatásait igazolja, hogy a hallgatóknak több mint a felében (55,8%) csökken a stressz a növények látványától, és csak egyetlen olyan személy van, aki ezt nem tapasztalja magán. A hallgatók 60%- a arról is beszámolt, hogy megérzi a természet hiányát, valamint stresszesebbnek/ fáradékonyabbnak/ érzelmileg instabilabbnak érzi magát ha nem tölt elég időt a természetben. Ezek mind olyan tünetek, amelyek Louv (Louv, 2008) szerint a természettől való eltávolodás jelei lehetnek.

A kérdőív végén a kitöltőknek lehetőséget biztosítottam a témával kapcsolatos észrevételeik leírásához. 4 hozzászólás érkezett, ebből 1 kapcsolódott a témához. Ez a következő:

„Minden embernek szüksége van a természetre.
 "Onnan jöttünk", gondolok itt az ősemberre például. ”

A megjegyzés összhangban áll Wilson biofilia elméletével (Kellert és Wilson, 1995), melyben leírja, hogy az ember úgy születik, hogy a természet iránti szükséglet belé van kódolva,

valamint azzal, hogy az emberi faj fejlődésének színtere volt (Csonka, 2022). Az is kiszűrhető belőle, hogy a hallgató érzi, hogy szüksége van neki és társainak is a természetre, és hogy nem lehet nélküle élni.

3. 3. A kutatás eredményeinek összegzése

Ha a kutatás eredményeit összevetjük a hipotézisekkel, a következő eredményt kapjuk:

H/1: A hallgatók fontosnak tartják természetet, és hogy kimenjenek oda, de a gyakoriságot a távolság és az időhiány korlátozza.

Az első hipotézis beigazolódott, mivel a hallgatók többsége fontosnak tartja a természetet (71 fő), és hogy kimenjen oda. Ezt bizonyítja, hogy a válaszadók közel kétharmada (67, 6%) 1 óránál több időt tölt a természetben, és hogy 97, 4% még ennél is több időt szeretne a szabadban tölteni. A hallgatók többségének (98, 8%) elérhető távolságra van a természet, kevesebb, mint 15 percnyire laknak tőle. Ugyanakkor kis százalékban ugyan, de a válaszadók 10, 4%- a (8 fő) úgy nyilatkozott, hogy semennyi időt nem töltött a vizsgált héten a természetben. Mivel közel laknak a természeti környezethez, a kis távolságnak nem szabadna befolyásolnia a kimenetel gyakoriságát. Az időhiány mellett még az egyetemi elfoglaltságok, a tanulás és a munka is közrejátszik abban, hogy a válaszadók nem tudnak több időt tölteni a szabadban.

H/2: A hallgatók aktív mozgást végeznek a természetben, a kirándulás mellett bicikliznek és futnak is. A telefonjukat magukkal viszik a szabadba, hogy tudjanak zenét hallgatni és fényképezni.

A második hipotézis részben beigazolódott, ugyanis a kitöltők az aktív mozgás mellett más tevékenységeket is végeznek, bár kis számban (2 fő). Ilyen tevékenység az olvasás, illetve a tanulás. A hallgatók többsége (68, 8%) mindig magával viszi a telefonját, viszont a többiek nem minden esetben vagy sosem hordják magukkal a természetbe okoseszközüket. A telefonhasználat sem korlátozódik le csupán a zenehallgatásra és a fényképezésre, bár válaszadáskor ezeket jelölték be a legnagyobb számmal a hallgatók (31 és 65 fő). A kitöltők a biztonság (29 fő) miatt, valamint az élőlények beazonosítása (16 fő) és térképnézegetés (28 fő) céljából is viszonylag magas arányban viszik magukkal telefonjukat.

H/3: A természethiány jelei észrevehetőek a fiatalokon. Stresszesebbek, ha nem tudnak kimenni a természetbe, és érzik, hogy valami hiányzik az életükből.

A harmadik hipotézis részben beigazolódt, hiszen a hallgatóknak közel 60%-a jellemző, hogy érzékel valamiféle hiányt, ha egy ideig nem megy ki a természetbe. 9 válaszadó ugyanakkor nem tapasztal semmiféle hiányérzetet ilyenkor. A kérdőív eredményeiből az is kiderült, hogy 6 fő kivételével, a hallgatók stresszesebbnek/ fáradékonyabbnak/ érzelmileg instabilabbnak érzik magukat, amikor nem töltenek elég időt a természetben. A kitöltők körülbelül egyharmada (18 és 25 fő) a válaszaiban a „Nem tudom eldönteni, igen is meg nem is” opciót jelölte be, amiből arra lehet következtetni, hogy ők érzik, hogy valami nincs rendben, de az okát nem tudják beazonosítani.

H/4: A hallgatókra pozitív hatással van a természetben eltöltött idő, megnyugodnak, a stressz oldódik bennük, a hangulatuk javul.

A negyedik hipotézis beigazolódt, ugyanis a fiatalokra erősen pozitív hatással van a természet. A kitöltők 97, 4%-a azt nyilatkozta, hogy nyugtató hatással van rá a szabadban eltöltött idő. 43 főre jellemző, hogy növények látványa oldja a benne lévő stresszt, illetve 70 személy a természet hangulatjavító hatását is megfigyelte magán.

4. A kutatás felhasználásának és folytatásának lehetőségei

A kutatásom eredményeit és elméleti háttérét kiválóan fel lehet használni, ha arra szeretnénk motiválni a fiatalokat vagy az idősebb generációt, hogy éljenek a lehetőséggel és kimenjenek a természetbe. Ha bemutatjuk nekik a szabad levegőn, a természetes környezetben töltött idő pozitív hatásait, úgy vélem, az ösztönzően hatna az emberekre, hiszen a legtöbben nincsenek is tisztában azzal, hogy mindez milyen jó és kedvező hatással van rájuk. A természettől távol töltött idő negatív hatásainak ismertetésével ugyancsak arra lehetne buzdítani az embereket, hogy többször menjenek ki a természetbe.

A kérdőív eredményeinek bemutatásával bepillantást nyerhetünk abba, hogy a fiatalok, a Z generáció, azon belül is az óvodapedagógus hallgatók hogyan vélekednek a természetről, hogy milyen kapcsolatban állnak vele. Ez azért fontos, mivel a jövő generációjának ők fognak majd példát mutatni, ők fogják a természet szeretetére tanítani a gyermekeknek. Az óvodapedagógus modell, minta a gyerekek számára. Éppen ezért érdemes lenne az egyetemi tanulmányok ideje alatt minden lehetőséget kihasználni arra, hogy a hallgatók természettel kapcsolatos tudását, attitűdjét, az élmény alapú tanulás útján minél jobban elmélyítsük. A pozitív attitűd kialakítása mindennél fontosabb. Kirándulások és különféle programok szervezése, az élővilág

megismerése, a természet szépségeinek, kincseinek (termések, virágok, falevelek, kavicsok, stb.) felhasználási lehetőségeinek tanítása mind segíthet abban, hogy a hallgatók szorosabb kapcsolatot építsenek ki a természettel, hogy ne féljenek használni az általa kínált lehetőségeket, és később majd megfelelő hozzáállással át tudják adni tudásukat a gyermekeknek, és meg tudják szeretetni velük a természetet.

Rendkívül érdekesnek találom az emberek természethez való viszonyulásának, a vele való kapcsolatuknak vizsgálatát. Az óvodapedagógus hallgatók hozzáállásáról már kaptam egy képet, de kíváncsi lennék arra is, hogy ha az ő eredményeiket összevetnénk a levelezős hallgatókéval, akkor milyen eredményeket, képet kapnánk. Vajon miben különböznek? Mi az, amiben hasonlítanak, vagy akár meg is egyeznek? Mi lehet ezeknek a különbözőségeknek, hasonlóságoknak, azonosságoknak az oka? Vajon mi állhat a háttérükben? Életkor, gondolkodás, más értékrend vagy valami más? Olyan sok megválaszolatlan kérdés van, amik csak arra várnak, hogy valaki megválaszolja őket.

A jövő óvodapedagógusai mellett a már szakmában dolgozó, hivatásukat gyakorló óvodapedagógusok természettel való kapcsolatának, módszereinek vizsgálata és összevetése is sok érdekességet tárhatna fel. Például az óvodapedagógusok mennyi időt töltenek a természetben, és mit csinálnak ott? Mi az, ami közelebb viszi őket a természethez, és mi az oka annak, ha esetleg eltávolodnak tőle? Érzékelik-e, hogy a természet pozitív hatással van a gyerekekre és saját magukra is? Egyáltalán fontosnak tartják-e, hogy a gyerekek időt töltsenek a természetben? Mit tesznek azért, milyen módszereket alkalmaznak, hogy kapcsolatot alakítsanak ki a természet és a gyerekek között? Hogyan szerettetik meg a gyerekekkel a természetet? Hogy tanítják meg nekik, hogy tiszteljék és védjék a környezetet, és hogy meglássák az értékeit? Mennyire sikerül ez nekik? Vajon mennyire használják ki a lehetőségeket, a kincseket, amiket a természet rejt, és milyen gyakran viszik be őket az óvodába? Szerintem ezen kérdésfelvetések alapján további remek témakutatást lehetne végezni.

Mindezek mellett kíváncsi lennék arra is, hogy vajon a szülők hogyan vélekednek a témáról. Fontosnak tartják, hogy a családnak legyenek természettel kapcsolatos élményei, a gyermekükkel kimenjenek a természetbe? Mit csinálnak a szabadban? Milyen gyakran mennek el családi kirándulásokra? Emellett az idősek véleményét is szívesen kikérném. Ha visszatekintenek az életükre, ők hogy látják: fontos, hogy a természetben legyünk? Egyáltalán

maga a természet fontos? Mit ad nekünk? Hatással van ránk? Milyen élményeik vannak ezzel kapcsolatban?

Érdekes lehet a gyermekek természethez való hozzáállását is megvizsgálni, feltérképezni. Ehhez például le lehetne rajzoltatni velük a kedvenc helyüket a természetben, és abból egy rajzelemzést készíteni. Miért ez a kedvenc helyük? Mit szoktak csinálni ott és kikkel? Úgy általánosságban, mit szoktak és szeretnek csinálni a természetben? Van kertjük, ahol tudnak játszani? Milyen növényeket és állatokat ismernek? Láttak már őzet, vadnyulat, fácánt vagy egyéb vadállatot élőben? Félnek az erdőben? Másztak már fára? Melyik a kedvenc élményük, emlékük a természettel kapcsolatban?

Se vége, se hossza nincs a kérdéseknek, a lehetőségeknek. És minél inkább belemélyedek a témába, annál inkább magával ragad.

5. Zárógondolatok

Nagyon örülök, hogy ezt a természet és az ember kapcsolatára irányuló kutatást elvégeztem. Sok tapasztalattal és tudással gazdagodtam általa, melyekről úgy gondolom, hogy a későbbiekben, a tanulmányaim alatt, valamint a munkám és az életem során is nagy hasznomra fognak majd válni.

Mint ahogy a kutatásomból is kiderült, a természet egy felfoghatatlan, felbecsülhetetlen kincs az emberiség számára. Igenis megéri minél több időt tölteni benne, mert általa a testi, lelki és mentális egészségünk egyaránt javul és erősödik, ráadásul felejthetetlen élmények és végtelen lehetőségek gazdag tárházát kínálja mindazok számára, akik vállalkoznak arra, hogy elszakadnak a digitális világtól, kimozdulnak a négy fal közül, és felfedezik a természet semmihez sem fogható szépségeit: a vízen csillogó napsugarakat, a madárdaltól hangos erdőket, az ezerféle vadvirággal borított mezőket, az égen vándorló felhőket, a szél muzsikájára táncoló faleveleket...

A természet egy olyan téma, amely mindig tud valami újat adni az embernek. Minden kis részletében van valami, amiben el lehet merülni, ami gazdagabbá, teljesebbé tesz minket. Nekünk csak észre kell venni ezeket a kis kincsecskéket.

Az embernek szüksége van a természetre. Nem tudunk nélküle élni. Ezer szállal kapcsolódunk hozzá. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy megőrizzük, és a következő generációkat is

megtanítsuk arra, hogy tiszteljék, szeressék és óvják a természetet. Fontos, hogy megláttassuk velük az értékeit, a szépségét. Remélem, hogy a kutatásommal hozzá tudok járulni ahhoz, hogy egyre többen megismerjék a természet pozitív hatásait, és kedvet kapjanak ahhoz, hogy több időt töltsenek a természetben.

Szerintem egy kutatás akkor igazán izgalmas, ha nem ér véget. Mindig vannak olyan elemek, amikbe bele lehet kapaszkodni, és egyre mélyebben, egyre jobban beleásni magunkat.

Ha elkezdünk egy kutatást, az olyan, mint amikor belépünk egy barlangba: először még sötét van, aztán a szemünk lassan hozzászokik a homályhoz, és már ki tudjuk venni a kövek között megbújó kincseket. És ahogy egyre beljebb és beljebb megyünk, egyre több és egyre szebb kincsre bukkanunk. Mi pedig, akik kutatunk, fogjuk őket, és csillogó szemmel mutatjuk a társainknak fáradozásunk ragyogó gyümölcseit. De a barlang mélye még több és még csodálatosabb kincseket rejt, amik csak arra várnak, hogy valaki megtalálja és felhozza őket a felszínre.

Úgy gondolom, még rám is megszámlálhatatlan kincs vár odalent a mélyben, a homályba burkolózva. A kutatásom folytatásához csak lelkesedés és további kitartás szükséges. No meg egy jó kis szobanövény az íróasztalra, és heti legalább 2 óra aktív sétálgatás és gyönyörködés a természetben.

Köszönetnyilvánítás

Hálás köszöntettel tartozom Hartl Éva tanárnőnek, amiért elvállalta, hogy a konzulensem lesz. Ha ő nem viszi el az erdőpedagógiás csoportot a konferenciára, talán sosem hallottam volna a természethiányról, és most nem írnám e sorokat. Abban is biztos vagyok, hogy az ő segítségével és kitartó lelkesedése nélkül nem tudtam volna végigcsinálni ezt a kutatást. Köszönöm, Tanárnő!

Hálával tartozom a családomnak is, amiért támogattak, bátorítottak és segítséget nyújtottak, amikor a legnagyobb szükségem volt rá!

Köszönöm minden kedves hallgatótársamnak a kérdőív kitöltését és a bátorító szavakat! Nélkülük nem jöhetett volna létre ez a kutatás.

Végezetül köszönettel tartozom a Jóistennek, amiért elültette a fejemben a gondolatot, és kellő erőt és kitartást adott ahhoz, hogy meg is tudjam valósítani!

Irodalomjegyzék

Könyvek, elektronikus könyvek

Dr. Qing Li: Forest Bathing. The Japanese Art and Science of Shinrin-Yoku – How Trees Can Help You Find Health and Happiness (Erdőfürdő. A Shinrin- Yoku japán művészete és tudománya – Hogyan segítenek a fák az egészség és a boldogság megtalálásában); Viking Books; 2018

Guld Ádám: A Z generáció médiahasználata – Jelenségek, hatások, kockázatok; Libri Kiadó; 2022

Lengyelne M. T., Tóvári J.: Kutatásmódszertan; Eszterházy Károly Főiskola Médiainformatica Intézete; 2001; https://publikacio.uni-eszterhazy.hu/147/1/kutatasmodszertan_lengyelne%C3%A9_t%C3%B3v%C3%A1ri.pdf
(letöltés utolsó dátuma: okt. 8.)

Mihók B., Fekete M., Frankó L., Martos T., Pataki Gy., Sallay V., Báldi A.: Természet és lelki egészség; ELKH Ökológiai Kutatóközpont; 2021; https://ecolres.hun-ren.hu/wp-content/uploads/2022/05/2021_MIHOK_es_mtsai_2021_Termeszeti_es_lelki_egeszseg.pdf
(letöltés utolsó dátuma: okt. 10.)

Molnos Zselyke: Ökopszichológia- alapkönyv; Ökopszichológiai Intézet, 2020

R. Kaplan & S. Kaplan: The Experience of Nature: A Psychological Perspective (A természet élménye: Egy pszichológiai perspektíva); Cambridge University Press; 1989

Richard Louv: Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder (Az utolsó gyerek az erdőben: Mentsük meg gyermekeinket a természethiány- zavartól); Algonquin Books; 2008

Stephen R. Kellert & Edward O. Wilson: The Biophilia Hypothesis (A biofilia hipotézise); Sherwater Books; 1995

Tina Bringslimark: Psychological Benefits of Nature in the Indoor Context (A természet pszichológiai előnyei a beltéri környezetben); Norwegian University of Life Sciences, Department of Plant and Environmental Sciences; 2007

Cikkek

B.- S. Kweon, R. S. Ulrich, V. D. Walker, L. G. Tassinary: Anger and stress: The role of landscape posters in an office setting (Harag és stressz: A tájképek szerepe az irodai környezetben); Sage Publications; 2008

Csonka Sándor: Boldogabbá tesz-e a természet? – Biofilia és természethiány a modern társadalmakban; Greendex; 2022; <https://greendex.hu/boldogabba-tesz-e-a-termeszet-biofilia-es-termeszethiany-a-modern-tarsadalmakban/> (letöltés utolsó dátuma: okt. 10.)

Gál Anna: 2024-es Z generációs gyorstalpaló; Media Future; 2024; <https://mediafuture.hu/knowhow/2024/01/18/z-generacio-trendek-vasarlo-sajatossagok/?token=c32c85d7bc55bfc66783c77be825e7c0> (letöltés utolsó dátuma: okt. 15.)

Jackie De Burca: Biodiverzitás és mentális egészség: A természet gyógyító ereje; Constructive voice; 2024; <https://constructive-voices.com/hu/biodiverzit%C3%A1s-%C3%A9s-ment%C3%A1lis-eg%C3%A9szs%C3%A9g-2/> (letöltés utolsó dátuma: dec. 17.)

M. P. White, I. Alcock, J. Grellier, B. W. Wheeler, T. Hartig, S. L. Warber, A. Bone, M. H. Depledge, L. E Fleming: Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing (Hetente legalább 120 percet eltölteni a természetben jó egészséggel és jóléttel jár együtt); Scientific reports; 2019; https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3?_ga=2.5414195.1211155734.1561057832-1109654864.1554154114 (letöltés utolsó dátuma: dec. 17.)

Miles Richardson: 5 ways to be closer to nature (5 út, hogy közelebb kerüljünk a természethez); University of Deby; 2017; <https://www.derby.ac.uk/blog/5-ways-closer-nature/> (letöltés utolsó dátuma: okt. 11.)

Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K. Djernis, D. & Sidenius, U.: ‘Everything just seem much more right in nature’: How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden (A természetben minden sokkal jobbnak tűnik: Hogyan élnek meg a poszttraumás stressz-zavarral küzdő veteránok természetalapú tevékenységeket egy erdőterápiás kertben); Sage Journals; 2016; <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102916637090> (letöltés utolsó dátuma: dec. 17.)

Vágóné Ugró Szilvia: A Z generációnak sem könnyű; Új köznevelés; 2022;
<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-koznevelés/a-z-generacionak-sem-konnyu> (letöltés utolsó
dátuma: dec. 17.)

Zöld Követ Egyesület: Az ökoszorongás és klímadepresszió nyomában;
<https://zoldkovet.hu/okoszorongas/> (letöltés utolsó dátuma: dec. 17)

Versek

Benedek Elek; 2019: Kisbaconi versek; Az erdő télen; Művelődés Kiadó; 149. oldal

Melléklet

Én és a természet

B *I* U  

Kedves Kitöltő!

Bagó Csenge Mária vagyok, másodéves óvodapedagógus hallgató. Az alábbi kérdőív kitöltésével a TDK kutatásomat támogatod, melyben az ember és a természet kapcsolatát vizsgálom. A kitöltés anonim, legfeljebb 10 percet vesz igénybe. Előre is köszönöm a segítségedet!

Nem *

☐ Nő

☐ Férfi

Életkor *

Rövid szöveges válasz

Lakóhely *

☐ Nagyváros

☐ Kisváros

☐ Falu

Milyen messze van a lakóhelyedtől a legközelebbi természetes környezet? (erdő, mező, tó, stb.) *

- ☐ 10 percnél kevesebb
- ☐ 10- 15 perc
- ☐ 20- 30 perc
- ☐ 40- 50 perc
- ☐ 1 óra
- ☐ 1 óránál több

Ki szoktál menni oda a szabadidődben? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Ha igen, milyen gyakran mész ki?

- ☐ naponta
- ☐ hetente
- ☐ havonta
- ☐ Egyéb...

Hogyan, mivel szoktál kimenni arra a helyre? (Több válasz is megjelölhető!)

- ☐ autóval
- ☐ biciklivel
- ☐ gyalog
- ☐ Egyéb...

Mennyi időt töltöttél a héten a természetben? (erdő, mező, tópart, stb.) *

- ☐ Semennyit
- ☐ 1 óránál kevesebbet
- ☐ 1- 2 órát
- ☐ 2 óránál többet
- ☐ Egyéb...

Ha lenne lehetőséget, több időt töltenél a természetben? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Ha igen, mi az oka annak, hogy nem töltessz több időt a természetben?

Rövid szöveges válasz

Ha nem szeretnél több időt tölteni a természetben, mi ennek az oka?

Rövid szöveges válasz

Mit szoktál csinálni a természetben? (Több válasz is megjelölhető!) *

- ☐ kirándulni, sétálni
- ☐ kutyát sétáltatni
- ☐ biciklizni
- ☐ lovagolni
- ☐ futni
- ☐ Egyéb...

Magaddal szoktad vinni a telefonodat a természetbe? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Nem mindig

Ha igen, mire szoktad használni miközben kint vagy a természetben? Több válasz is megjelölhető!
(Kérlek, ha nem mindig viszed magaddal a telefonodat, akkor is jelöld be, hogy mire/mikre
használad, ha nálad van! Ha nem viszed magaddal, kérlek, ugorj át a következő kérdésre!)

- ☐ telefonálás
- ☐ zenehallgatás
- ☐ fényképezés
- ☐ térkép
- ☐ növény-, illetve állathatározás
- ☐ semmire, csak ott van a biztonság kedvéért
- ☐ Egyéb...

Jelöld be, hogy milyen gyakran igazak rád az alábbi állítások! *

	Soha	Néha	Gyakran	Mindig
Egyedül megyek ki ...	☐	☐	☐	☐
A családommal kö...	☐	☐	☐	☐
A barátaimmal köz...	☐	☐	☐	☐
A kutyámmal meg...	☐	☐	☐	☐

Mi jut eszedbe a "természet" szóról? *

Rövid szöveges válasz

Hogy érzed magad a természetben? (Több válasz is megjelölhető!) *

- ☐ megnyugszom
- ☐ boldog vagyok
- ☐ vidám vagyok
- ☐ szomorú vagyok
- ☐ ideges, feszült vagyok
- ☐ feltöltődök
- ☐ félek
- ☐ Egyéb...

Mivel töltöd legszívesebben a szabadidődet? Kérlek, rangsorold! *

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
olvasok	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
zenét hal...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
filmet va...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
kimegye...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
internete...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
elmege...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
elmege...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
egyéb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jelöld be, hogy az alábbiak közül mi mennyire jellemző rád! *

	Egyáltalán nem...	Nem jellemző	Nem tudom el...	Jellemző	Nagyon jellemző
Szeretek a ter...	☐	☐	☐	☐	☐
Ha szemetet lá...	☐	☐	☐	☐	☐
Fontosnak tart...	☐	☐	☐	☐	☐
Szeretem hallg...	☐	☐	☐	☐	☐
Ha kimegyek a ...	☐	☐	☐	☐	☐
Elszomorít, ha ...	☐	☐	☐	☐	☐
Ha meghallom ...	☐	☐	☐	☐	☐
Kirándulások, s...	☐	☐	☐	☐	☐
Ha egy ideig ne...	☐	☐	☐	☐	☐
Miután eltöltök...	☐	☐	☐	☐	☐
Miután kimegy...	☐	☐	☐	☐	☐
A növények lát...	☐	☐	☐	☐	☐
Hiányérzetem ...	☐	☐	☐	☐	☐
Van, hogy leülő...	☐	☐	☐	☐	☐

Egyéb észrevételek a témával kapcsolatban:

Hosszú szöveges válasz