

A városi természet értékelése Terézvárosban



LÉLEGZET ALAPÍTVÁNY, 2008

A VÁROSI TERMÉSZET ÉRTÉKELÉSE TERÉZVÁROSBAN



A kutatás a Lélegzet Alapítvány
ZÖLD LEVÉL Programjának kere-
tében készült.

Köszönetet mondunk a Demján
Sándor Jótékonysági Alapítvány-
nak a program támogatásáért.

Készítette: Szabó Zoltán



LÉLEGZET ALAPÍTVÁNY, 2008

Készítette: Szabó Zoltán
Kiadja a LÉLEGZET ALAPÍTVÁNY

Felelős kiadó: Lukács András
Grafikai szerkesztő: Susánszky Ferenc
Nyomda: Grafirka stúdió

LÉLEGZET ALAPÍTVÁNY
1465 Budapest, Pf. 1676
Telefon: (1) 411-0510
Fax: (1) 266-0150
E-posta: levego@levego.hu

Budapest, 2008

VEZETŐI ÖSSZEFOGLALÓ

Ma már viszonylag jól bizonyított, hogy a természetnek kedvező hatása van a mentális egészségre, a jóllétre. A tanulmány első részében áttekintést adunk az ide kapcsolódó főbb elméletekről, a fontosabb tudományos bizonyítékokról. Felvázoljuk, hogy a természeti környezet hogyan hat a mentális kimerültségre és hogyan véd a stressz ellen. Áttekintjük, hogy a gyermekek mentális egészségének megőrzésében milyen fontos szerep jut a természettel való kapcsolatnak, különösen az önfegyelem, a játék minősége, a hiperaktivitás és a stresszes események kezelése tekintetében. Bemutatjuk, hogy milyen kapcsolat van a városi természet milyensége és a szegény városrészekben mért agresszió, bűnözés és a stresszes helyzetek kezelésének képessége között. Az idők esetében kitérünk a gyógyító kertekre, a kertészkedés lehetőségére, az élőlényekkel teli környezet stimuláló hatására. Megnézzük, hogy a kórházakat hogyan lehetne hatékonyabbá tenni, illetve milyen szerep jut a társas kapcsolatokban a növényzetnek.

Az elmélet és a bizonyítékok áttekintése után a második részben ismertetjük a budapesti Terézvárosban elvégzett kutatás eredményeit. A kutatás arra irányult, hogy megismerjük a lakosság gondolkodásmódját, a motivációkat, az értékrendeket. A lakossági fókuszcsoportok célja egyrészt a városlakók zöldhöz való kötődéseinek vizsgálata, másrészt a városi zöldterületek gyógyító hatásával kapcsolatos vélekedések feltérképezése, harmadrészt pedig a városi természet értékelése volt.

A fókuszcsoportos vizsgálataink tanúsága szerint sokan nincsenek tudatában annak, hogy a városi természet kedvezően hat a mentális egészségre. Ez persze nem jelenti azt, hogy számukra ne lenne fontos a városi zöld. A kutatás egyik tapasztalata az volt, hogy a szabad asszociációk során viszonylag ritkán került elő a „zöld” kérdése. Ugyanakkor azt mondhatjuk, hogy a beszélgetések alatt végig ott volt a levegőben. Véleményünk szerint ennek az lehet az oka, hogy sokan nem látnak sem lehetőséget, sem hajlandóságot a zöldítésre. Fontos tapasztalat, hogy sokan annyira lemondóan tekintenek Terézváros helyzetére, a fejlődési pályájára, hogy számukra a kerületben egy nagyobb arányú zöldítés szinte utópisztikusan hangzik. Ugyanakkor úgy tűnik, többen egy hihető elképzelés mögé hajlandóak akár saját munkaerejüket, esetleg pénzüket is odatenni. Megkockáztatjuk azt a kijelentést, hogy a több évtizede tartó hiteltelen városfejlesztési politikába belefásultak a lakosok, ugyanakkor látenszen továbbra is megvan az igény részükről a városi zöld iránt.

TARTALOM

1. Bevezetés	7
2. Az elméleti háttér áttekintése	7
2.1. A három fő elmélet a biodiverzitás és az emberiség kapcsolatára vonatkozóan	8
2.2. A három fő elmélet összefoglalása	10
3. Bizonyítékok a természeti környezetnek a mentális egészségre és a jóllétre vonatkozó hatásaira	10
3.1. A gyermekek mentális egészsége és a természet	11
Az önfegyelem	12
A játék	13
A hiperaktivitás és a természet	14
A stressz elleni védelem	15
3.2. Agresszió, erőszak, bűnözés és szegénység	15
3.3. Idősek és a természet	17
A gyógyító kertek és az Alzheimer-kór	18
Az időskori kertészkedés	18
3.4. A kórházak	19
3.5. A társas kapcsolatok	20
3.6. A helyhez tartozás	21
4. A teréztvárosi kutatás céljai, módszere	22
5. A teréztvárosi fókuszcsoporthok tapasztalatai	23
5.1. A kötődésekkel kapcsolatos szabad asszociációk	23
1. Teréztvároshoz köthető értékek	23
2. Kötődés Teréztvároshoz	23
3. A kellemes város?	24
4. Teréztváros szépsége	25
5.2. A városi természet szerepe	25
5. A zöld közelsége, elérhetősége	26
6. A pozitív hatások (mentális egészség)	26
7. A városi természet jelentkezése a kultúrában	27
8. A városi természet jelentkezése a világnézetben	27
9. A zöldterület minősége	28
10. A zöld látványa és elérhetősége	28
5.3. A városi természet értéke	29
11. A városi természet szolgáltatásainak értékelése	29
12. A pénzbeni értékelés	30
13. A fókuszcsoporthok lezárása	31
5.4. Fókuszcsoporth-tapasztalatok összegzése	31
Melléklet	32
Irodalomjegyzék	33

1. BEVEZETÉS

Az elmúlt évtizedben Magyarországon több közvélemény-kutatás (például Studio Metropolitana, 2005; Kulturális Örökségvédelmi Hivatal, Főkert, 2008) is foglalkozott a városlakók értékválasztásaival, illetve azzal, hogy milyen településeken szeretnének élni. A válaszadók minden esetben nagy pontszámot adtak a zöldterületeknek, a növényekkel gazdagított környezetnek. Ugyanakkor a közvéleménykutatások a mögöttes dolgokra viszonylag ritkán képesek rávilágítani. Az adott válaszok okai, mögöttes indítékai általában rejtve maradnak. Ezért tartottuk szükségesnek, hogy egy alaposan kidolgozott kutatással a Zöld Levél Program keretében is foglalkozzunk.

Településrendezési szempontból a városi természet jelenléte nemcsak esztétikailag fontos, hanem olyan alapvető jóléti hatásai miatt is, mint a mentális egészség megőrzése, vagy a stressz elleni védelem. Ezt a kérdéskört kívánjuk körüljárni a tanulmány elméleti részének keretében.

A mögöttes indítékokra irányuló kutatás általános célja az volt, hogy jobban megismerjük a városi környezet értékeit, a lakosság viszonyát a budapesti Terézvároshoz. A fókuszcsoportos vizsgálatok fő témája a városi természet értéke, a zöld és a lakosság kapcsolata volt. Mitől kellemes egy város? Vajon mennyit ér a nagyvárosokban a zöld? Fontos a városi természet? Milyen hatásai vannak a belvárosi növényeknek? Milyen a terézvárosi lakosság viszonya a zöldítéshez? Ilyen és ezekhez hasonló kérdésekre kereste a választ a Zöld Levél Program kutatása 2008 tavaszán.

2. AZ ELMÉLETI HÁTTÉR ÁTTEKINTÉSE

A depresszió, a pesszimizmus és a szomorúság – főként az amerikai fiatalok körében – manapság tapasztalható előretörésére a szakirodalom alapján több magyarázat is adható. Az egyik magyarázat a tendenciákat visszavezeti arra, hogy a modern társadalmak mindennapi közege elszakadt a természettől, és ennek következménye a világviszonylatban tapasztalható gyökértelenség és elidegenedés. Mint embernek és mint társadalomnak egyaránt minden bizonnyal szükségünk van arra, hogy hús-vér valóságunkkal összekapcsoljuk a természetet, a természeti környezetünket újra részévé tegyük kulturális vérkeringésünknek.

„Paradoxon, hogy társadalmilag elfogadhatatlannak tartjuk a vadon élő állatok fogvartatását, ugyanakkor az idősek otthonának lakói a külvilág stimuláló hatásaitól megfosztva akár évekig lakhatnak házfalak között. Milliókat költünk arra, hogy megfelelően előkészített talajjal, helyes mennyiségű árnyékkal és nedvességgel ideális létfeltételeket teremtsünk a kerti növényeink számára, ugyanakkor megengedjük, hogy gyermekeink lebetonozott járdák, hatalmas forgalom és a természettől elzárt ellenséges városi környezetben nőjenek fel.” (Bird 2007, 4. oldal)

„Az embereknek, csakúgy, mint bármilyen más fajnak, szüksége van a természeti környezetre. Ennek ellenére mi vagyunk az a társas faj, amely jól él nagyvárosokban, és jól megvan a technológia segítségével. Azonban sem a technológia, sem a nagyvárosok nem tudják helyettesíteni a természeti környezet iránti igényünket. Fenn kell tartanunk egy egyensúlyt. Azáltal, hogy elszakadtunk a természetes környezetünkől, idegenekké váltunk a természetes világ, azaz saját világunk számára. Ez egy komoly kihívás identitástudatunknak, és tudatalatt jelentős hatása van a mentális egészségünkre.” (Bird 2007, 4. oldal)

Amennyiben elfogadjuk, hogy a természeti környezet kedvező hatással van az egyén mentális egészségére csakúgy, mint az egész társadaloméra, akkor el kell gondolkodnunk azon, hogy a természetes környezetnek milyen értékei vannak, azokat hogyan lehet számbavenni, és milyen lépéseket szükséges tenni a megőrzésükhöz. Amennyiben ez nem következik be, úgy fennáll a veszélye, hogy a következő nemzedékeket megfosztjuk a „zöld” által nyújtott szolgáltatásoktól.

A szakirodalom a következő hatásokat említi, mint amelyeket a természeti környezettel való kapcsolat eredményezhet (*Bird 2007, 6. oldal*). A természettel való kapcsolat:

- kezeli a gyenge önfegyelmű, hiperaktív (ADHD) gyermekeket;
- segít megbirkózni a szorongással és a stresszel, különösen a műtéten vagy a rák-kezelésen áteső betegek esetében;
- hatékony a bűnözés és az agresszió csökkentésében;
- jótékony az idősgondozásban, kezeli az elmezavart;
- javítja a koncentrációt a gyerekeknél és az irodai alkalmazottaknál;
- hatékony a stressz ellen;
- egészséges kognitív (a megismerésre vonatkozó) fejlődést eredményez a gyermekeknél;
- javítja a kórházi körülményeket;
- megerősíti a közösségeket;
- hozzájárul a jóllét érzéséhez és a mentális egészséghez.

Ezekkel a harmadik fejezetben valamennyire részletesebben is foglalkozunk. Áttekintjük, hogy a szakirodalomban milyen ezekhez kapcsolatos bizonyítékok találhatóak. Először tekintsük át, hogy milyen elméletek születtek a témában.

2.1. A HÁROM FŐ ELMÉLET A BIODIVERZITÁS ÉS AZ EMBERISÉG KAPCSOLATÁRA VONATKOZÓAN

A szakirodalom három fő elméletet említ arra vonatkozóan, hogy milyen kapcsolat van a természeti környezet, valamint a mentális egészség, a jóllét és a társadalmi integráció között. Ugyan az ezen a téren folyó kutatások még korántsem olyan előrehaladottak, mint más területeken, azonban – mint az később látni fogjuk – az már viszonylag jól bizonyított, hogy a természeti környezet kedvező hatással van a jóllétre.

Az egyik fő elmélet a biofília hipotézis. Az elmélet szerint genetikai eredetűen vonzódunk a természethez. E. Wilson, a biofília hipotézis megalkotója 1984-ben úgy határozza meg a biofiliát, mint az emberek egy belülről fakadó emocionális vonzódását más élő szervezetekhez. A biofília hipotézis azt állítja, hogy az emberiség azon kívül, hogy anyagilag és fizikailag is függ a természettől, alapvető igénye van az esztétikai, intellektuális, kognitív, sőt spirituális jelentéssel bíró dolgokra. Wilson szerint ez a vonzódás többek között genetikai eredetű, továbbá evolúciós fejlődésünk öröksége, versenyelőnyünkkel és genetikai fittségünkkel is kapcsolatos, valamint hozzájárul az egyén kiteljesedéséhez.

Ugyan az emberiség közel egymillió éve kezdte el meghódítani a földet, csak az utóbbi tízezer évben kezdett el földműveléssel foglalkozni és településeken élni. Ez azt jelenti, hogy genetikai örökségünk 99 százaléka a halászó-vadászó-gyűjtögető életmódhoz köthető, azaz szoros kapcsolatban van más élőlényekkel. A kelet-afrikai táj és természet olyan mélyen beleivódott létezésünkbe, hogy kutatások alapján az látszik, hogy természeti hívóképeink

leginkább a szavannaszerű tájhoz kapcsolhatók. Ha belegondolunk, ez nem véletlen, hiszen a korai emberiség gyökerei Kelet-Afrikába vezethetők vissza, amely táj az elszórt akáciafákon kívül folyókkal és kiterjedt füves pusztákkal jellemezhető. A fákról és sziklákról jó volt a rálátás a környékre, és veszély esetén fel is lehetett mászni a fákra, a víz jelenléte pedig a táplálékot és ivóvizet jelentette. Az emberiség, amikor csak tehetett, a fákkal tarkított, nyílt, vízközei tájat választotta élőhelyéül.

Stephen Kaplan és Rachel Kaplan vizsgálódásai alapján az látszik, hogy a természeti környezettel való kapcsolat örömet, megnyugvást és stresszcsökkenést eredményez. Ezenkívül a kutatások bizonyítják azt is, hogy a fizikai jóléthez is hozzájárul a természeti kapcsolat. Azok az emberek, akiknek van kapcsolata a természettel, általában jobb egészségnek is örvendenek. Hosszabb távon kimutathatóak a közvetett hatások is, mint az otthonnal, a munkával vagy úgy általában az élettel való elégedettség. Látvány szempontjából a természetet technológiai elemekkel lehet ugyan helyettesíteni, azonban az emberek és más élőlények közötti kapcsolat, úgy tűnik, nem pótolható. Összességében azt mondhatjuk, hogy a természeti környezettel való kapcsolat hozzájárul az egészséghez, a boldogsághoz és az egyén kiteljesedéséhez.

A természeti környezet és a mentális egészség közötti kapcsolatra vonatkozó másik fő elmélet a figyelemvédelmi elmélet (*Figyelem újraépülési elmélet, Attention Restoration Theory, Kaplan*). A figyelemvédelmi elmélet arra utal, hogy a természet jelenléte csökkenti a mentális kimerültség mértékét. Pontosabban fogalmazva: csökkenti az irányított figyelem kimerülését. Stephen Kaplan felvázolta, hogy a modern életben a mindenféle látvány, inger és feladat igénybe veszi az irányítottfigyelem-kapacitásunkat, azaz figyelnünk kell ezekre. A mindennapos élet – forgalom, telefonok, beszélgetések, problémák a munkában és komplex döntések – információfeldolgozási igénye mind megkéri az árukat, és ez végző soron mentális kimerültségben csapódik le. A mentális kimerültség egy olyan állapot, amelyre jellemző a figyelmetlenség, az ingerlékenység, illetve az impulzivitás. Úgy tűnik ugyanakkor, hogy a „természetes elrendezések” (például tájképek és állatok) erőfeszítés nélkül kötik le a figyelmünket, lehetővé téve ezáltal, hogy figyelem nélkül lássunk, halljunk, tapasztaljunk. Többek között ezen okok miatt Kaplan úgy véli, hogy a természettel való kapcsolat felszabadítja a személyt a szándékosan irányított figyelem alól.

Egyre növekvő a természet figyelemvédelmi hatásaira vonatkozó tudományos bizonyíték. Az irányított figyelem kimeríti az embert. Kaplan szerint amennyiben sikerül olyan környezetet találni, ahol a figyelem automatikussá válhat, akkor az irányított figyelem megpihenhet. Az ilyen környezet általában tele van elbűvölő dolgokkal.

Az embereknek ahhoz, hogy élvezzék a természet figyelemvédelmi hatását, nem kell egészen az erdőig elmenniük, ugyanis az ablakból megpillantott természet is jótékony hatással bír. Rachel Kaplan egy mára széles körben ismertté vált kutatása bizonyítja például, hogy azok az alkalmazottak, akinek az ablaka „zöldre” néz, jobban szeretik a munkájukat, jobb egészségnek örvendenek és általában elégedettebbek (*Kaplan, 1993*).

A harmadik fő elmélet a stressz elleni védelemre vonatkozik (*A stresszből való felépülés pszichofiziológiai elmélete, The Psychophysiological Stress Recovery Theory, Ulrich*), amely szerint a természet előnyös hatásai jobban érvényesülnek, amikor az egyén stresszes.

A természetnek nem csak a mentális egészségre van hatása. Roger S. Ulrich kimutatta, hogy a fizikai egészségre is jótékonyan hat. A stresszes helyszínekre jó példa a kórház. Ulrich a leginkább ismertté vált tanulmányában megvizsgálta, hogy a hasi műtéten átesett betegek gyógyulására milyen hatással van az, hogy mit láthatnak az ablakból. Azt találta,

hogy azok a betegek, akiknek az ablakából fák látszottak, könnyebben felépültek, mint akiknek az ablaka falra nézett. Kevesebb komplikációjuk volt, és kevesebb fájdalomcsillapítót kaptak azok a betegek, akiknek az ablaka a természetre nézett, és így végeredményben hamarabb elhagyhatták a kórházat, mint azok, akiknek a szemközti fal látványa jutott csak. Ulrich több más kutatóhoz hasonlóan azt találta, hogy már csupán azzal elősegítettük a gyógyulást, hogy láthatjuk a természetet. Egy svéd kórházban lefolytatott vizsgálódásai kimutatták, hogy a szív-műtéten átesett intenzív osztályon fekvő betegek szorongását és fájdalomcsillapítók iránti igényét csökkenteni lehetett azzal, hogy olyan képeket nézhettek, amelyen fák és víz volt látható. Ezek és hasonló más kutatások alapozzák meg Ulrichnak azt az elméletét, hogy az egészségügyi intézményekben olyan elrendezéseket, látványokat kell biztosítani, amelyekben megjelenik a természet. Ilyenformán például nem mindegy, hogy az ablakok mire néznek, illetve milyen művészeti elemek (festmények) találhatóak a kórtermekben. A természet látványát figyelembe kell venni az épületek megtervezésekor. A szobák nézzenek a természetre, legyenek akváriumok a várótermekben, legyen „zöld” a folyosókon és legyenek kertek, szökőkutak, ahol a betegek, a hozzátartozók és az egészségügyi alkalmazottak megnyugvást találhatnak.

2.2. A HÁROM FŐ ELMÉLET ÖSSZEFOGLALÁSA

Mindhárom előbb bemutatott elmélet folyamatosan finomodik, az újabb és újabb kutatási eredmények révén egyre teljesebb képet alkotnak.

A biofilia hipotézis leírja, hogy az egymillió év alatt kifejlődött genetikai örökségünk a szavannaszerű környezethez kötődik, ahol az emberiség eddigi életének több mint 95 százalékát töltötte. A két „helyreállító” elmélet pedig azt vázolja, hogy milyen mechanizmusokon keresztül valósul meg az ember „mentális helyreállítása”. Míg a figyelemvédelmi elmélet elsősorban tudatos folyamatokra épül, azaz pszichológiához köthető, addig a stressz elleni védelemre vonatkozó elmélet alapja ennél mélyebben gyökerezik agyunkban, és a hatások ilyenformán fiziológiailag mérhetők.

3. BIZONYÍTÉKOK A TERMÉSZETI KÖRNYEZETNEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE ÉS A JÓLLÉTRE VONATKOZÓ HATÁSAIRA

A mentális egészség és az ehhez kapcsolódó jóllét fogalma mögött több van, mint csupán a betegségektől való mentesség. A fogalmat viszonylag nehéz definiálni. Olyan állapot, amikor az egyén teljesnek érzi magát, érzékeli és tudja értelmezni környezetét, kézben tartja életét, meg tud birkózni a mindennapok kihívásaival, és van életcélja (*Bird, 2007*). Az ember környezetének értelmezése alatt azt értjük, hogy a körülvevő világban megtaláljuk a rendet. A mentális egészség általában nagy horderejű események kapcsán szokott felborulni, úgymint társadalmi kirekesztettség, hosszan tartó betegség, pénzügyi, családi vagy munkahelyi problémák hatására. Viszonylag sok tünete van a mentális egészség felborulásának. Ilyen például az alvászavar, de ide tartozik az étvágytalanság és az ingerültség is. A szorongással párosuló depresszió a leggyakoribb kifejelet. A mentális egészség felborulása

a szakirodalom szerint minden hatodik embert érinti az Egyesült Királyságban, és több tíz milliárd fontra rúg az ezzel kapcsolatos kár (*Bird, 2007*).

Az alábbi összeállítás a szakirodalom feldolgozásában és a megállapításokban nagyban támaszkodik *William Bird* kiváló munkájára (*Bird, 2007*).

3.1. A GYERMEKEK MENTÁLIS EGÉSZSÉGE ÉS A TERMÉSZET

A természet elbűvöli a gyerekeket. Ezt könnyen megfigyelhetjük, ha megnézzük, hogyan fedezik fel a bogarakat, a kisállatokat, vagy figyelik a madarakat. A természet és a gyermekek kapcsolatát sokáig „természetesnek” vettük, azonban az újabb kutatások kimutatták, hogy a természetnek alapvető fontosságú szerepe van fejlődésük szempontjából.

A városi környezet gyakran kevés lehetőséget biztosít a felfedezésekre, a megismerésekre és a mozgásra. A mai gyerekek kevesebb időt töltenek a szabadban, különösen a természetes környezetben töltött társas játékok váltak ritkábbá.

A mozgásigényt a városi szülők legtöbbször szervezett sporttevékenységekkel elégítik ki, azonban a gyerekeknek általában szükségük van olyan elfoglaltságra is, amikor a képzeletüknek semmi sem szab határt. Egy USA-ban zajlott vizsgálat szerint 1970-ről 1990-re 90 százalékkal csökkent annak a területnek a sugara, ahol a kilencévesek játszhattak (*Gaster, 1991*).

Mivel a gyermekek egyre inkább elszakadnak a természettől, értelemszerűen ilyen irányú ismereteik is egyre szűkebbek. Egy 2002-es vizsgálat kimutatta például, hogy több nyolcéves ismer fel pokémonkaraktereket, mint a természeti környezetük olyan elemeit, mint a borz, bogarak, tölgyfa (*Balmford et al., 2002*). Ez az első hallásra nem túl vigasztaló eredmény amellelt, hogy bizonyítja, a környezeti oktatás válságban van, azt is mutatja, milyen nagy képességük van a gyerekeknek a tanulásra.

Tinédzserkorban megfigyelhető, hogy lankad az érdeklődés a természet iránt. Ennek okára egyelőre nincs pontos magyarázat. Egyes vélekedések szerint ebben az életkorban előtérbe kerülnek a társasági, a barátokkal, ismerősökkel folytatott tevékenységek. A tiniknek az válik legfontosabbá, amit a korosztálybeliek, a riválisaik csinálnak, az izgalmas tevékenységek válnak vonzóvá. A baráti társaság a meghatározó, a természet szerepe átmenetileg visszaszorul. 19 éves kor környékére ez az átmeneti időszak lezárul.

Felmerülhet a kérdés, hogy vajon miért fontos a gyerekkori tapasztalat. Felnőttkorban azokat a helyeket preferáljuk, amelyek gyerekkorunk helyszíneire emlékeztetnek. Azok, akik gyerekkorukban többit voltak a természetben, felnőttkorban is valószínűleg jobban fognak kötődni ahhoz. Ugyanők inkább tartják a természeti környezetet varázslatos helynek. Ennek természetesen a fordítottja is igaz. Az is sokat befolyásol, hogy milyenek voltak a szabadban töltött gyerekkori élmények. Akiket a szülők viszonylag szabadon engedtek, hagyták, hogy magukban fedezzék fel a világot, azok inkább függetlenekké váltak, és olyan belső egyensúlyra tettek szert, amely segítségükre van az ismeretlen, stresszes helyzetekben. Felnőttkorban vegyes érzelmekkel viszonyulnak a természethez azok, akiknek szülei aggódásabbak voltak, azaz folyamatosan felügyeltek a szabadban levő, ott játszó gyerekekre.

Mennyiben befolyásolják a természettel kapcsolatos gyerekkori élmények a későbbi szemléletet, környezettel kapcsolatos attitűdöket? Bixler 1800 kamaszt felölő vizsgálatai alapján azt mondhatjuk, hogy azok, akik gyerekkorukban a természetben játszottak felnőttkorban pozitívabban állnak hozzá a természeti környezethez, a szabadtéri tevékenységekhez, illetve szabadtéri foglalkozásokhoz (*Bixler, 2002*).

Egy másik vizsgálat azt találta, hogy a gyerekkor természettel kapcsolatos élményei (szabadban eltöltött idő, természetjárás, vadászat, halászat, természettudományos könyvek és műsorok) előre jelzik a későbbi környezettudatos szemléletet (*Ewert et al., 2005*). Városi középosztálybeli társaikkal összehasonlítva megalapozottabb ismereteik vannak a biodiverzitásról azoknak az amerikai bevándorlóknak, akik gyerekként halásztak vagy gyümölcsöt szedtek (*Chipeniuk, 2005*). Német fiatalok körében végzett felmérés tanúsága szerint inkább azok méltatlankodnak a természet állapota miatt, akik több időt töltöttek a ott 7 és 12 éves koruk között (*Kals et al., 1999*). Egy másik hasonló kutatás szerint azok, akik gyerekkorukban gondoztak növényeket, vagy ültettek fát, nagyobb arányban hisznek abban, hogy a „fák megnyugtatóak” és „a fáknak van személyiségük” (*Lohr és Pearson-Mims, 2005*). Nemrégiben egy 2000 amerikai körében végzett felmérés mutatta ki azt, amit már eddig többször leírtunk, hogy a természettel való kapcsolat 11 éves kor előtt meghatározóan hat az egész későbbi élet környezettudatosságára. Ugyanakkor azt is megállapították, hogy a környezettudatosság kialakulására az iskolai környezetismeret-oktatás nem volt szignifikáns hatással (*Wells és Lekies, 2006*).

Peter Kahn mindezt „generációs környezeti amnéziának” nevezi. Ez alatt azt érti, hogy minden egyes nemzedék saját gyerekkori élményeit tekinti viszonyítási alapnak a természettel kapcsolatban, és ehhez méri a majdani környezetpusztulás mértékét. Minekután pedig egyre kevesebb gyereknek van közvetlen kapcsolata a természettel, a viszonyítási alap olyan alacsony, hogy közömbösen nézik a természeti környezet pusztulását (*Kahn és Friedman, 1995*). Pyle ezt az „élmények kihalásának” nevezi (*Pyle, 1978*).

AZ ÖNFEGYELEM

Az önfegyelem és a koncentráció, irányított figyelem agyunknak ugyanahhoz a részéhez tartozik. Kaplannak a korábban bemutatott figyelemvédelmi elmélete szerint a természettel való kapcsolat segít helyreállítani agyunkat egy fokozott koncentrálást igénylő hosszabb szakasz után. Ugyanezen okokból kifolyólag – amint azt több kutatás is bizonyította – a természettel való kapcsolat a koncentrálóképességet is segíti. Ez természetesen igaz a gyerekekre is.

Egy Svédországban folyó vizsgálat kimutatta, hogy kevésbé voltak betegek, és általánosan jobb fizikai állapotnak örvendtek azok az óvodások, ahol az óvodában természeti közegben lehetett játszani (*Grahn et al., 1977*).

Egy 169 gyereket felölelő vizsgálat arra irányult, hogy vajon a kedvezőtlen tulajdonságokat lehet-e javítani a természeti környezet által (*Taylor et al., 2001*). Ezt Chicagóban egy nagy lakótelepen végezték, ahol összesen 12 ezren laknak, szinte kizárólag afroamerikaiak, és háromnegyedük segélyt kap. A kutatók a lakások ablakából látható természet mennyiségét összevetették önfegyelmi jellemzőkkel (koncentráció, impulzív viselkedés, az elégtétel elhalasztása). Az önfegyelemre vonatkozó mindhárom jellemző közvetlenül befolyásolja a tanulmányi előmenetelt, a vandalizmust és erőszakot, sőt, a tinédzserkori terhesség valószínűségét is. A kutatás során azt találták, hogy a lányoknál mindhárom önfegyelmi mutató szignifikánsan pozitív kapcsolatban volt a közvetlen környék „zöldességével” és az ablakból látható természettel. A környék zölddel való ellátottsága 20 százalékat magyarázta az előbb említett három jellemző szórásának. A fiúknál a kapcsolat nem volt szignifikáns, amire az adhat magyarázatot, hogy a fiúk kevesebb időt töltenek otthonuk környékén.

Érdekes összefüggést talált az a vizsgálat, amely arra irányult, hogy olvasás-értési teszten miként szerepelnek a résztvevők, miután az egyik csoport tett egy sétát a természetben, a másik a városban, a harmadik pedig passzívan pihent. A 40 perces intenzív és fárasztó mentális koncentrációt igénylő teszten szignifikánsan jobban teljesítettek azok, akik előzőleg a természetben sétáltak (*Hartig et al., 1991*). Ehhez hasonlóan szignifikánsan jobban teljesítettek olvasásértési teszten azok a gyerekek, akik előzőleg a természetben túráztak, mint azok, akik városi környezetben nyaraltak, vagy azok, akik nem nyaraltak egyáltalán. Az önfegyelemmel kapcsolatban összefoglalásként azt mondhatjuk, hogy a természeti környezettel való kapcsolat kedvezően hat rá. Különösen az urbánus környezetben élő lányokra van kedvező hatással, ha fákra, fűre láthatnak (igaz ez a társadalmi helyzet és jövedelmi hatások kiszűrése után is). Úgy tűnik, a belvárosi gyerekek általános képességeire és eredményeire jó hatással van, ha van a környezetükben természet.

A JÁTÉK

Minden gyereknek joga van a játékhoz. Ezt az ENSZ a gyerekek jogairól szóló egyezményében le is fektette. A játék nemcsak élvezetes tevékenység, hanem ezen keresztül tanulnak is a gyerekek. A játékkal könnyebb megoldani a problémákat és elősegíti a kreatív gondolkodást. A szimbolikus játék hozzájárul a kommunikációhoz, az együttműködéshez, a belső problémamegoldáshoz, a kreativitáshoz, a személyes felelősségvállaláshoz és a képzelőerőhöz. A helyszín közvetlenül meghatározza a játék minőségét. A „Játssz természetesen” tanulmány (*Lester és Maudsley, 2006*) megállapítja többek között, hogy a természeti közegben folytatott játék lehetővé teszi olyan gyakorlati képességek kifejlődését, mint valaminek építése, szétszedése, mozgatása. A természettel való játék lehetővé teszi a rácsodálkozást, stimulálja a kreativitást, a képzelőerő fejlődését és a szimbolikus játékot. Elősegíti az öntudat alakulását azzal, hogy ráébreszti őket a kölcsönös egymásrautaltságokkal jellemezhető ökológiai valóságtól való függőségükre. A szerzők megállapítják továbbá, hogy a változatos játék kombinálva a közvetlen természeti kapcsolattal különösen jó hatással van a gyermekek fizikai, mentális és érzelmi egészségére illetve egyensúlyára; a jóllétükre.

A gyerekek azért szeretnek a természetben játszani, mert változatos, és egyúttal az időtlenség érzetét is kelti. Nem véletlen, hogy sok felnőtt úgy emlékszik vissza a természeti környezetben, a szabadban történt játékokra, mint az egyik legfontosabb gyerekkori helyszínre.

Több tanulmány is kimutatta már, hogy a természetben folytatott játékok elősegítik a társas viselkedést, a koncentrációt és a motoros képességeket. Egy svéd vizsgálat két óvodát hasonlított össze, amikor is az egyikben a játszótér magas épületek és alacsony növények között helyezkedett el, míg a másikban egy dús kert és kis fás rész is volt. A természetes környezetben levőnél a gyerekek bármilyen időben kint játszottak a szabadban. A vizsgálat eredményei szerint az utóbbinál jobbak voltak a gyerekek motoros és koncentrálóképességei (*Grahn et al., 1997*). A természetes közeg előnyösebb az épített játszótereknél (például mászóka), ugyanis jobban stimulálja a változatosabb és kreatív játékot (*Fjortoft és Sageie, 2000*).

A játékterek környezete befolyásolja, hogy miként viszonyulnak egymáshoz a gyerekek. Egy amerikai tanulmány megmutatta, hogy az ember által alkotott, tárgyakkal tűzdelt játéktéren a fizikai erőnlét határozta meg a hierarchiát. A durvább és erősebb gyerekek váltak vezetőkké. Amikor azonban egy nyílt füves területet bokrokkal ültettek be, egészen másként alakultak a gyerekek közötti kapcsolatok. A fantáziajátékok és a szocializáció ke-

rült előtérbe. Az alá- és fölérendeltségi viszony pedig a fizikai erőnlét helyett a gyerekek verbális tudása, kreativitása és találékonysága (mire lehet jó a hely) alapján alakult ki. Nem feltétlenül ugyanazok a gyerekek voltak dominánsak a növényesített közegben, mint az első esetben (*Herrington és Studtmann, 1998*). Ezt támasztja alá az a vizsgálat is, amely a játszótérek és a játék jellege közötti kapcsolatra irányult (*Malone és Tranter, 2003*). A legtöbb kakaskodás a sima aszfalton történt. A legkevesebb erőszakos cselekedet ott történt, ahol a gyerekek nyugodtan játszhattak a természetben, akár össze is koszolhatták magukat. Megfigyelték, hogy a gyerekek megpróbálnának kapcsolatba lépni a természettel, de sokszor a nevelők nem engedik ezt nekik, ugyanis a fákról leeshetnek, a pocsolyákban koszosak lehetnek, vagy összetörhetnek dolgokat.

Egy chicagói vizsgálat – összehasonlítva 64 fás játékteret alapvetően kopárrakkal – arra is rámutatott, hogy a növényzet jelenlétének hatására a gyerekek kimutathatóan többet és kreatívabban játszottak (*Taylor et al., 1998*). A játék mennyiségével kapcsolatban felhozható lenne, hogy a zöldterület odavonzza a gyerekeket függetlenül attól, hogy játszanak-e vagy sem. Azonban a kutatók azt találták, hogy a nem játszó gyerekek száma szignifikánsan alacsonyabb volt a zöldebb játéktéren, bizonyítva ezáltal azt, hogy a növényzet ténylegesen növeli a játékkedvet.

A közvetlen kapcsolat a természeti környezettel (ideértve a növényeket, talajt, embereket és állatokat) elősegíti, hogy a gyermekekben kialakuljon a hovatartozás érzése. A városiasodás következtében egyre több gyereket megfosztottak a természeti környezettel való kapcsolattól, különösen azoktól a helyektől, ahol korlátok nélkül játszhatnak.

Összefoglalásként azt mondhatjuk, hogy alapvetően át kell gondolnunk azt, ahogy a gyerekek és a természet kapcsolatához viszonyulunk, különben az „élmények kihalásával” (lásd 3.1. fejezet) nézhetünk szembe. A játék alapvető fontosságú a gyerekek normális fejlődéséhez. A gyerekek jobban szeretnek a természetes környezetben játszani, hiszen itt többféle játékra van lehetőség, beleértve a fantáziára építőkre is. A mesterséges játéktéren nagyobb arányú a vetélkedés. A természeti környezet hozzájárul a jobb koncentrációs és motoros képességekhez.

A HIPERAKTIVITÁS ÉS A TERMÉSZET

A figyelemproblémás hiperaktivitás tünetcsoport (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) viszonylag gyakori a gyerekeknél. A hiperaktív gyerekek jellemzően túlságosan aktívak, impulzívak és nem tudnak sokáig figyelni, ami beilleszkedési zavarokhoz vezethet. A figyelemvédelmi elmélet (lásd a 2.1. fejezetet) arról szól, hogy a zöldterület segít helyreállítani agyunkat a fárasztó irányított figyelem után. A hiperaktivitás tünete hasonlít az irányított figyelem kimerüléséhez, azzal a különbséggel, hogy az előbbi nem múlik el. Több vizsgálat is irányult arra, hogy vajon a hasonlóság miatt lehet, hogy a természet segít az hiperaktivitáson is. Az egyik ilyen kutatás során a szülőknek jellemezni kellett hiperaktív gyermekük tüneteit miután az egyik csoport „zöld” (horgászat, foci, szabadtéri olvasás), a másik vegyes (görcsolya, szabadtéri játék), a harmadik pedig „nem zöld” tevékenységet folytatott (*Faber Taylor, et al., 2001*). A tünetek a szokásoshoz képest néhol rosszabbodtak (legrosszabb hatása a házfeladat-írásnak volt), míg máskor javultak (legjobb hatása a természetben való biciklizésnek volt). Míg a „zöld” tevékenységeknél jelentős javulás volt tapasztalható (az esetek 85 százalékában), addig a „vegyes” és a „nem zöld” elfoglaltságoknál ez nem mondható el.

Egy 406 hiperaktív gyerekre kiterjedő vizsgálat kimutatta, hogy a zöldterület jobb hatással van a tünetekre összehasonlítva a városi szabadterrel, illetve a beltérrel (Kuo és Faber, 2004). Az eredmények függetlenek voltak a kortól, nemtől, jövedelmi viszonyoktól, az állapot súlyosságától és a település jellegétől (városi, elővárosi, vidéki) is. Azt is kimutatták, hogy amennyiben csoportokban voltak a gyerekek, úgy csak a természetbeni tevékenységek javítottak a helyzeten, sőt, a beltéri csoportos tevékenységek rontottak a tüneteken.

Az eddigi kutatások alapján úgy tűnik, hogy „a természet megvonása a gyerekektől hasonlít egy alultáplált gyerek esetéhez, amikor is a gyermek fejlődése lelassul és visszamarad. (...) A természethez való hozzáférés olyan fontos kellene hogy legyen a gyermekek fejlődése szempontjából, mint a jó táplálkozás, a nevelés, vagy a mozgás. Valójában, mint ahogy ezt az eddigi során bemutattuk, a gyermekek fejlődése szempontjából a természet alapvető fontosságú mindegyik esetben.” (Bird, 2007, 78. o.)

A STRESSZ ELLENI VÉDELEM

A stressz normális reakció a mindennapos eseményekre. Nem minden gyerek képes a stresszes eseményből azonos módon felépülni. A stressztűrő képesség fontos a mentális egészség megőrzése szempontjából. A gyermekek számára stresszes események lehetnek olyan nagy horderejű dolgok, mint például a válás, a fizikai bántalmazás vagy érzelmi megaláztatás, de kisebb mindennapos történések is, mint például egy vizsga, költözés vagy betegség. A mentális egészség felborulása gyakoribb azoknál a gyerekeknél, akiket stresszes események értek.

Ulrich bemutatta (lásd a 2.1. fejezetet), hogy a stresszen átesetteknél a természet kedvező hatása jobban érvényesül. Ez evolúciós előnyt jelent, és fontos a gyerekek estében is.

New York állam egy vidéki környékén 337 átlagosan kilencéves gyereket választottak ki a célból, hogy vajon a természet segít-e nekik megbirkózni a kisebb traumákkal (Wells és Evans, 2003). A feltételezések szerint stresszes események után a természettel szorosabb kapcsolatban élők kevésbé kellene hogy stresszesek legyenek, illetve jobb kellene hogy legyen az önértékelésük. Az eredmények azt mutatták, hogy minél több stressz érte a gyerekeket, annál feszültebbé vált minden gyerekcsoport. A természet jelenléte viszont szignifikánsan csökkentette a pszichológiai stressz hatásait, különösen azoknál a gyerekeknél, akiket a legtöbb stresszes esemény ért. Hasonlót tapasztaltak az önértékelés tekintetében is.

3.2. AZ AGRESSZIÓ, AZ ERŐSZAK, A BÜNZÉS ÉS A SZEGÉNYSÉG

A fizikai környezet hatása az emberi agresszióra jól bizonyított. A zsúfoltság, a forróság és a zaj mind hozzájárul az agresszióhoz és az erőszakhoz. Felmerülhet, hogy vajon vannak-e olyan tulajdonságai a környezetnek, amelyek viszont csökkentik az agresszió szintjét? Kuo és Sullivan 2001-ben publikált kutatása pontosan erre kereste a választ (Kuo és Sullivan, 2001a). A tanulmány azt vizsgálta, hogy a természeti elemek, mint a fák vagy a fű csökkentik-e az agressziót, illetve ha igen, milyen lehetséges mechanizmusokon keresztül hatnak. A mentális kimerültség csökkenti az egyén hajlandóságát és képességét arra vonatkozóan, hogy átgondolja a helyzetet és erőfeszítést igénylő folyamatokat alkalmazzon, következés-

képpen a szociális viselkedés egyre inkább meggondolatlan, tapintatlan és stratégiamentes lesz, a konfliktusok mértéke elharapozhat. A mentális kimerültség háromféleképpen hathat az agresszió szintjére: romlanak az erőfeszítést igénylő kognitív folyamatok, nő az ingerlékenység, illetve az impulzivitás.

Stephan Kaplan állítása szerint a mentális kimerültség egyik következményeként nagyobb a hajlam dühkitörésekre, még az erőszakra is. Amennyiben ezt elfogadjuk, úgy a természettel való kapcsolat, ami mérsékli a mentális kimerültséget, csökkentheti az agressziót és az erőszakot. Kuo és Sullivan Chicago egyik lakótelepén 145 felnőtt nő körében hasonlította össze a családon belüli, nők által alkalmazott agresszió szintjét, és ezt összevetették a házak környezetében levő városi természet milyenségével. A lakások minden szempontból hasonlóak voltak, kivéve a környező növényzetet, a lakásokat véletlenszerűen osztották ki. A környék „zöldesség” szintjét standardizált fotósorozat alapján állapították meg. Érdemes megjegyezni, hogy a lakótelep adottságaiból következően a mért agresszió szintje eleve magasabb volt, mint az általános amerikai mintákon. Azok a lakosok, akik a leginkább kopár környezetben levő épületekben laktak, több agresszióról és erőszakról számoltak be, mint azok, akik zöldebb épületekben laktak. A zöldebb körülmények között élők szignifikánsan kevesebb általános agressziót alkalmaztak partnerük ellen, és az agresszív konfliktustaktikák szűkebb készletét használták. Emellett a mentális kimerültség foka magasabb volt a kopár épületekben, és ez növelte az agresszió szintjét is. A vizsgálatok rámutattak arra is, hogy a környező természet és az agresszió közötti kapcsolatot a figyelmi működés szabályozza.

Egy másik vizsgálat Alzheimer-kóros betegek erőszakos támadásait hasonlította össze két egymást követő nyáron át öt gondozóintézetben, amelyek közül kettőben volt külső kert, háromban pedig nem (Mooney és Nicell, 1992). Azokban az intézetekben, ahol nem volt kert, az erőszakos támadások száma szignifikánsan megnőtt, míg a három kerttel rendelkező intézetben a támadások szintje nem változott. Ehhez tudni kell, hogy az Alzheimer-kóros betegeknél a kognitív folyamatok romlásának következményeként az agresszív támadások mennyisége évről évre nő.

Összegezve azt mondhatjuk, hogy vannak bizonyítékok arra nézve, hogy a környező természet mérsékli az agressziót és az erőszakot. A zölddel jobban ellátott környék képes lehet csökkenteni a családon belüli bántalmazást, ezáltal a gyermekek agresszív és erőszakos viselkedésre való szocializálódását, így közvetve az elkövetkező nemzedékek agresszióját is. Egyesek szerint a sűrű növényzet növeli a városi bűnözést, hiszen ez kiváló búvóhelyül szolgál a bűncselekményt elkövetőknek. Általános vélekedés, hogy a bűnözés magasabb ott, ahol a növények eltakarják a belátást. Mindazonáltal Kuo és Sullivan szerint bizonyos típusú növényzet csökkentheti a bűnözést. Ezt azzal magyarázzák, hogy a növények vonzzák a látogatókat, különösen a kisgyerekesek tartózkodnak előszeretettel természetesebb környezetben, ezáltal pedig nő a lehetősége, hogy valaki pont észreveszi a bűncselekményt. A bűnözők értelemszerűen kerülnek azokat a helyeket, ahol megzavarhatják őket. A gondozott növényzet pedig azt jelezheti, hogy viszonylag rendszeres ott a jelenlét, a figyelem. Az említett szerzők egy vizsgálata kimutatta, hogy egy azonos épületekből álló nagy lakókomplexumban 52 százalékkal alacsonyabb volt a bűnözés (ideértve a tulajdon elleni és az erőszakos bűncselekményeket) azoknál a lakásoknál, ahol a legnagyobb volt a növényzettel való borítottság (Kuo és Sullivan, 2001b). (A lakosok ebben az esetben sem választhatták meg a lakásukat, így az eredményekre nem lehetett hatással, hogy a „jobb magaviseletűek” a zöldebb lakásokat preferálták volna.)

A szegény belvárosi környékek lakói különösen ki vannak téve a krónikus mentális kimerültségnek és az ahhoz kapcsolható agresszióknak. A folyamatosan jelenlevő nehézségek, mint a például pénzhiány, a munkanélküliség, vagy a bűnözéstől való félelem együtt olyan körülményeket teremt, amely a végsőig igénybe veheti a teherbíró képességet. Ilyen körülmények között nem meglepő, hogy a szorongás és a depresszió magasabb a szegény belvárosi környékeken. A már említett chicagói helyszínen egy vizsgálat azt kutatta, hogy melyek az ott lakó egyedülálló afroamerikai anyák legfőbb céljai, illetve problémái, és mitől tartanak leginkább. Az eredmények azt mutatták, hogy jobban boldogulnak az élet megpróbáltatásaival azok, akik zöldebb környezetben laknak, mint azok, akinek a lakása kopár környezetben volt. Ezt azt jelenti, hogy az előbbiek könnyebben hozták meg a nehéz döntéseket, jobban kézben tartották életüket, és általában jobban boldogultak (Kuo, 2001a).

Az eddigieket összefoglalva azt mondhatjuk, hogy szignifikáns kapcsolat van a városi természet milyensége és a szegény városrészekben mért agresszió, bűnözés és a stresszes helyzetek kezelésének képessége között. Ez egybevág a korábban bemutatott figyelem védelmi elmélettel. A városi természet növelése tehát csökkentheti a szegénynegyedekben tapasztalható problémákat, amelyeket eddig csak a szociológia eszköztárával kívántak orvosolni.

3.3. AZ IDŐSEK ÉS A TERMÉSZET

A nyugati társadalmak idősödnek, azaz az idősek aránya a társadalomban nő, és ez a tendencia belátható időn belül nem fog megváltozni.

Az időskori gondozás fő célja jelenleg az élet meghosszabbítása. Alapvető célunk azonban az lenne, hogy minél kevesebb évet kelljen rászorultságban, betegségben eltöltenünk. Erre vonatkozóan kezdték el a születéskor várható élettartam mellett az egészségben eltöltött évek száma mutatót (Disability free years life expectancy) is alkalmazni. Ez azt mutatja, hogy mennyi az az átlagosan várható életkor, amelyet egy személy hosszan tartó betegség-, súlyos fogyatékosság-, illetve rászorultságmentesen élhet. Nem meglepő módon ez a mutató közel két évtizeddel alacsonyabb a hagyományos (várható életkor) mutatónál.

Az idősekre fordított egészségügyi kiadások nem csupán az életkortól függenek. A növekvő ráfordítások fő oka az egyre nagyobb rászorultság, különösen az élet utolsó hónapjaiban, heteiben, amikor is, mind gyakoribb a teljes körű egészségügyi felügyelet szükségessége. Az úgynevezett civilizációs betegségek kiváltó okai között előkelő helyen állnak a mozgásszegény életmód illetve az egyéb eszközöket, természetes gyógymódokat kiszorító gyógyszerfogyasztás. A természet elérhetősége hatékonyan segíthet az időseknél fenntartani az aktivitást, a koncentrálóképeséget és a mentális egészséget. Több kutatás is kimutatta, hogy jó hatással van a természet jelenléte az idősothtonok lakóinak jóllétére. Az időseknek a kor előrehaladtával egyre szűkül az életterük, ezért nagyon fontos számukra, hogy elérhető távolságban legyen a természet. Az idősothtonok közvetlen környezete éppen ezért kulcsfontosságú számukra. A virágoskertek, a kikapcsolódást nyújtó természet, a séta lehetősége tűnik a legfontosabbnak.

Egy átlagosan 86 évesekre kiterjedő svéd vizsgálat bizonyította, hogy a természet jó hatással van az időskori koncentrációra (Ottosson és Grahn, 2005). Jelentősen jobban tud-

tak koncentrálni azok, akik pihenésképpen egy órát tölthettek a szabadban, mint azok, akik ugyanezt beltérben tették. A koncentrálóképeség romlása különösen fontos idős korban, ugyanis növeli a nyugtalanságot, a depressziót és a szorongást. A természettel való kapcsolat belülről hat nyugtatóan. Ez a nyugtató hatás ugyanakkor fokozott éberséggel jár, ellentétben a gyógyszerek által előidézetttel, amelyik inkább eltompít. A vizsgálatban résztvevők többsége vallotta, hogy a természeti környezetben eltöltött idő kézzelfogható hatással volt rá, legtöbbjüket nagyobb békesség és boldogság töltötte el, éberebbek voltak, és nyugodtabbak. Legfontosabb számukra a friss levegő volt, amelyet a mozgás, majd a természet érzékelése (fák, virágok látványa, állatok megfigyelése, madárének hallása, virágok illata) követett.

A GYÓGYÍTÓ KERTEK ÉS AZ ALZHEIMER-KÓR

Az Alzheimer-kór az elmezavar leggyakoribb formája. John Ziesel – aki a gyógyító kertek egyik vezető alakja – szerint úgy kell megtervezni a gyógyító kerteket, hogy az az agy mind a négy azon területére hasson, amelyet a kór leépít. A gyógyító kert ilyenformán összeköti a múltbeli emlékeket a jelennel, támpontokat nyújtva az agynak. Ez többek között hozzájárul a beteg intellektuális és érzelmi jóllétének fenntartásához. A természetes hangok – mint például a madárdal is – megnyugtatóan hatnak az általában feszült betegekre.

AZ IDŐSKORI KERTÉSZKEDÉS

A kertészkedés az egyik legélvezetesebb tevékenység, amelyet időskorban is viszonylag könnyedén lehet végezni. Kedvező egészségügyi hatásai jól ismertek. A kertészkedés révén belső kapcsolatot lehet kialakítani az élőlényekkel, a növényekkel. Az időseknek az egyik legfontosabb dolog, hogy érezzék, hogy szükség van rájuk, ne tartsák magukat feleslegesnek. A növények kiválóak ebből a szempontból, hiszen rendszeres törődést igényelnek. Ezen felül a növények az évszakokkal együtt léteznek, a tavaszi vegetációs időszak beindulása pedig felpozsztja az életet. A növények meghálálják a gondozást, ezáltal elégedettséggel töltve el a gondozót, sőt, az élményeket meg is lehet másokkal osztani, segítve ez által a társas kapcsolatokat. A kertészkedés tehát akár életcél is adhat, javíthatja az önértékelést, fizikai tevékenységet igényel, valamint ápolja a társas kapcsolatokat.

A kertészkedésnek kedvező hatással lehet a fizikai egészségre, a hosszan tartó betegségből való felépülésre, az elmezavar tüneteire, a viselkedésre, az attitűdre, illetve a jóllétre, valamint csökkentheti a nyugtalanságot (*Haas et al., 1998*).

Egy francia felmérés szerint a rendszeres kertészkedés felére csökkenti az időskori elmezavar esélyét (*Fabrigoule et al., 1995*). Az idősek otthonába kerülés rendszerint megfosztja az időseket a kertészkedés lehetőségétől. Egy héthetes kertészkedési terápia jelentősen javította egy idősotthon lakóinak pszichológiai jóllétét, miközben a kontrollként vizsgált másik intézményben, ahol nem volt ilyen terápia, a közérzet romlott (*Barnicle és Midden, 2003*). Egy másik kutatás, amely azt vizsgálta, hogy a félétven át tartó heti kétszeri kertészkedésterápiának milyenek a hatásai, azt mutatta, hogy az idősek jólléte nőtt (*Mooney és Milstein, 1994*). A kontrollcsoporthoz képest csökkent az ingerültség, a paranoia, a gyanakvás, a fizikai és mentális zavar, javult a figyelem és a kezdeményezőképeség.

A kutatások bizonyítják tehát, hogy az idősek számára nagyon fontos a természet, elsősorban a friss levegő miatt, valamint az érzékelés lehetősége révén. Az élőlényekkel teli környezet stimulálóan hat. A természet közelsége, az elérhető távolság ugyanakkor nagyon fontos, hiszen a kor előrehaladtával az idősek világa szűkül. A kertészkedés hozzájárul a jobb fizikai és mentális állapothoz, életcélt nyújt és fenntartja a baráti kapcsolatokat. A természettel való kapcsolat javítja a koncentrációt, valamint a pozitív élmények révén segít az elmezavar kezelésében, csökkenti az agressziót és a nyugtalanságot.

3.4. A KÓRHÁZAK

A kórházak sokszor olyan épületek, amelyeknek viszonylag kevés a kapcsolata az élő természettel. Nemcsak azért, mert sok intézmény a városok belsejében található, de az épület belseje sincs nyugtató hatással. Az ablakokból legtöbbször csak csupasz épületekre látni, a megvilágítások sokszor tolatkodóak, a berendezési tárgyak sem a legotthonosabbak. Egy pszichiátriai intézetben a betegek megtámadták a falon lógó festményeket, de csak azokat, amelyek absztraktok voltak, a „csendélet jellegűeket” nem bántották (*Ulrich, 1986*). Egy másik vizsgálat kimutatta, hogy csökkent a szorongás és a fájdalomcsillapítók iránti igény azoknál a szívűtéten átesett, intenzív osztályon fekvő betegeknél, akik tájkép festményeket nézhettek. Nőtt viszont azoknál, akik absztrakt festményeket láthattak, amely alkotásokat végül is idő előtt el kellett távolítani (*Ulrich, 1993*).

Az eddig bemutatottak alapján érdemes megnézni, hogy a kórházak működésére vajon milyen hatással van a természet. A kórházak stresszes helyek. A műtetre várakozás, a fájdalom, a diagnózis értelmezése, a magánszféra hiánya, a bürokrácia és az egyenruhák személytelensége, a jellegzetes kórházzsag, a korlátozott látogatási idő és a megszokott napi rutin felborulása olyan körülményeket teremt, ami kimeríti a stresszes környezet fogalmát. Az egészségügyi alkalmazottakra is jellemző, hogy jelentős feszültségben élnek, hiszen a felelősség, a betegek számára nyújtandó lelki támasz vagy egy beteg halála mind megterhelő.

Mint azt már korábban bemutattuk, Ulrich munkássága megalapozta, hogy a természet stressz elleni védelmi hatásáról megbizonyosodjunk.

A természet képes csökkenteni a stresszt. A kórházi kertek lehetőséget biztosítanak a betegek számára, hogy közvetlen kapcsolatba kerüljenek a természettel, ezáltal csökkentve a stresszt. A gyógyulófélben lévők megvigasztalódhatnak a megpróbáltatások között. A legtöbb beteg az egészségügyi intézmények fizikai környezetére vonatkozóan a természet jelenlétét tartja a legfontosabbnak.

Egy vizsgálat arra irányult, hogy a képek (messzi táj élővízzel, sűrű erdő, absztrakt, vagy a kontrollként alkalmazott fehér háttér) milyen hatással vannak a 166, szívűtéten átesett betegre. Az eredmények azt mutatták, hogy csak a messzi táj látványa csökkentette az operáció utáni nyugtalanságot (*Ulrich és Lunden, 1990*). Több más kutatás talált hasonló eredményeket, megerősítve azt, hogy a kórterem ablakából látható természet vagy hallható madárdal stb. jótékonyan hat a betegek gyógyulására. A stressz csökkenthető, a közérzet javítható, kevesebb fájdalomcsillapítóra lehet szükség, és a betegek számára kevésbé lesznek megterhelőek a kezelések, jobban elfogadják a diagnózisokat. Kijelenthető, hogy azoknak az egészségügyi intézményeknek, amelyeknek – legalább látvány szintjén – nincs közvetlen kapcsolata a természettel, a működése közel nem olyan eredményes, mint a zöldfelületekkel körülvetteknek.

3.5. A TÁRSAS KAPCSOLATOK

A mögöttes elmélet szerint a fák, illetve általában a természetes vegetáció vonzza az embereket, többet tartózkodnak a lakásukon kívül, aminek eredményeként gyakoribbá válnak másokkal a találkozások, szorosabbá válnak a társas kapcsolatok. A közösségi érzésnek több tere lesz kifejlődni.

Felvethető a kérdés, hogy vajon erősödik-e a közösségi érzés azáltal, hogy több lesz a növényzet a közterületeken. Egy fénykép-szimuláción alapuló kutatás azt találta, hogy a belvárosi lakók inkább preferálták a „kizöldített” képeket. A kutatók ugyanis az előzetesen kopár, jellegtelen, magas házas helyszínekről készített képekre számítógép segítségével fákat és füves területeket „ültettek”, majd mindkettőt megmutatták a lakóknak. Minden harmadik személy azt válaszolta, hogy gyakrabban látogatná a helyszíneket, amennyiben ültetnének fákat (*Kuo et al., 1998*).

Egy másik vizsgálat azt találta, hogy az emberek nagyobb eséllyel veszik birtokba, kezdik használni a lakókörnyezetük azon területeit, amelyeken növényzet található (*Coley et al., 1997*).

Egyes kutatások szerint még a kevés növényzet is mutat széleskörű és kedvező hatásokat számos fontos területen, mint például a lakók életvezetése (*Kuo, 2001b*) és a lakókörnyezeti szociális kapcsolatok (*Kuo et al., 1998a*). Ez utóbbi vizsgálat kimutatta, hogy az emberek nemcsak hogy gyakrabban használják azokat a közterületeket, amelyeken vannak fák, illetve fű, hanem a társas kapcsolatok is erősebbek az ilyen helyeken. Azt is ki lehetett mutatni, hogy társasági szempontból aktívabbak voltak, több látogatójuk volt, többet tudtak a szomszédaikról és a szomszédaikat segítőkészebbnek találták azok a lakók, akiknek zöldebb volt a lakókörnyezete. A helyhez tartozás érzésük is magasabb volt. Fontos megjegyezni, hogy a lakóknak előzetesen nem volt ráhatásuk arra, hogy a lakókomplexum melyik lakását kapják, így a lakókörnyezetük körüli zöld adottság volt számukra, tehát a lakók lakásválasztása nem befolyásolhatta az eredményeket.

Egy másik vizsgálat arra irányult, hogy megnézzék, hogyan használják az emberek a közterületeket, milyen hatásai vannak ennek a társas kapcsolatokra (*Sullivan et al., 2004*). Az eredmények szerint 90 százalékkal többen használják a növényzettel borított területeket, összehasonlítva a kopár területekkel, és 83 százalékkal többen alakítanak ki kapcsolatokat. Bird szakirodalom feldolgozása során említ azonban olyan kutatást is, amikor nem volt kimutatható különbség a zöldebb és kopárabb területek között (*Bird, 2007*).

A közösséghez tartozás érzése az idősek számára különösen fontos. A társas kapcsolatok elvesztése esetén az idősek elszigetelődhetnek, depresszióba eshetnek, megbetegedhetnek és akár idő előtt el is halálozhatnak. A társas kapcsolatok, közösségek megléte javítja az életminőséget, meghosszabbítja az életet (*Berardo, 1985*). Egy vizsgálat szerint a növényzettel ellátott környéken 6 százalékkal magasabb volt a közösségi aktivitás, 7 százalékkal pedig a barátokkal, szomszédokkal való kapcsolattartás, összehasonlítva a kopárabb környezetben élőkkal (*Kweon et al., 1998*). Ez ugyan csekélyebb hatás, mint a fiatalok esetében, ugyanakkor az időskori kapcsolatok fenntartásának erősítése kiemelkedő jelentőséggel bír – bármilyen kis mértékről legyen is szó.

3.6. A HELYHEZTARTOZÁS

A helyhez tartozás érzése egyéni és közösségi szinten is értelmezhető. Az egyén kötődése egy adott helyhez a természettel kapcsolatos pozitív múltbeli élmények eredménye. A közösségi területek olyan módon egyénié is egyben, hogy az egyén számára különleges, élvezetes, feltöltődésre alkalmas helyek lehetnek. A hiedelmek és értékek közösségi kifejeződése a hely. Jelentéssel bír. A hellyel kapcsolatban kifejlődik egy odatartozás érzés, amely hozzájárul az identitástudathoz (*Bow és Buys*).

Egy 101 diákra kiterjedő vizsgálatban a résztvevők 48 százaléka kedvenc helyül egy természeti környezetben levő helyszínt határozott meg, 19 százalék lakóövezetet, míg 16 százalék urbánus környezetet (utca, városnegyed stb.) jelölt meg. A legkevésbé kedvelt helyek között a sűrűn beépített városnegyedek (25 százalék), lakóövezetek (15 százalék), egészségügyi övezetek (11 százalék) és oktatási létesítmények környezete (10 százalék) szerepelt. A természeti környezetet mindössze 5 százalékuk jelölte meg, mint legkellemetlenebb helyet (*Korpela és Hartig, 1996*).

Ugyan nem tartozik kifejezetten a helyhez tartozás érzéséhez, azonban érdemes végiggondolni, hogy milyen jellegű zöldterületek a leginkább kíváncsok a belvárosokban.

Egy norvég kutatás a növényzet jellegét vizsgálta a szerint, hogy milyen típusú vegetáció a leginkább megfelelő a városokban. Az eredmények azt mutatták, hogy a kikapcsolódás szempontjából a közepesen sűrű vegetációt preferálták a megkérdezettek (*Bjerke et al., 2006*).

A városi természeti területek földrajzi eloszlása sokat számít. A nagy központi parkok kiemelkedően fontos részei a városoknak, de a viszonylag kevés, nagyobb park nem elég. Az eddig már többször idézett, a környezetpszichológia egyik legnagyobb hatású kutatója, Rachel Kaplan nem véletlenül vélte úgy, hogy a „városokat úgy kellene megtervezni, hogy minden küszöb előtt legyen természet” (*Kaplan, 1985*).

4. A TERÉZVÁROSI KUTATÁS CÉLJAI, MÓDSZERE

Az elmélet és a bizonyítékok áttekintése után a következő fejezetekben ismertetjük a budapesti Terézvárosban elvégzett kutatás eredményeit.

A kutatás természetesen nem terjedhetett ki a természeti környezettel foglalkozó környezetpszichológia teljes területére. Mint az az előző fejezetekből is látszik, a nemzetközi szakirodalom viszonylag új keletűen foglalkozik a témával, a tudományos bizonyítékok folyamatosan gyarapodnak, az eredmények még sok szempontból nem kristályosodtak ki. Tudomásunk szerint a városi természetnek a mentális és fizikai egészségre gyakorolt hatását vizsgáló kutatás Magyarországon még nem zajlott, így módszertani szempontból is nagy kihívást jelentett a téma. Egy kontrollcsoportos vizsgálat, ahol igazolni lehetett volna például azt, hogy a városi természetnek van-e gyógyító hatása az emberekre, meghaladta a program kereteit. Anyagi, időbeli és módszertani korlátok miatt tehát azt választottuk, hogy a témát jelentősen leszűkítjük, és kihegyezzük arra a területre, amely a Zöld Levél Program szempontjából talán leginkább érdekes lehet; nevezetesen, hogyan értékeli a lakosság a városi természetet. A Zöld Levél Program elsődleges célja az volt, hogy Budapest négy belső kerületében ösztönözzön a zöldítésre (www.levego.hu/zoldlevel). Az eredményességhez fontos tudni, hogy mi vezet el ahhoz, hogy az emberek jobban értékeljék a körülöttük levő zöldet. A közvélemény-kutatásokban a városi zöldre adott pontszám ugyan

informatív, azonban egy hosszú távú stratégia megalapozásához nem hatol eléggé mélyre. Elengedhetetlen, hogy megismerjük a lakosság gondolkodásmódját, a motivációkat, az értékrendeket, nemcsak a „zöldterületekre adott pontszámokat”.

A kutatás központi kérdésének a megválaszolásához olyan módszertant kellett választani, amely képes kezelni a hazai tudományos tapasztalatok hézagosságát. Ilyen módszertan lehet a fókuszcsoporthoz tartozó vizsgálat. A fókuszcsoporthoz „egy olyan kutatási módszert jelent, amelynek során az adatok úgy keletkeznek, hogy a kutatás alanyai csoportosan kommunikálnak egy adott témáról” (Vicsek, 2006, 17. o.). Ennek a módszertannak a rugalmasság mellett többek között az az előnye, hogy a válaszok nincsenek behatárolva, lehetőség van az álláspontok indoklására, a „miértetek” vizsgálatára. A kis minta következtében ugyanakkor csak korlátozottan lehet az eredményekből általánosítani.

A fókuszcsoporthoz tartozó vizsgálat lényege, hogy 5–8 fős kiscsoportokban egy előre meghatározott ügynevezett „interjúfonál” segítségével megkísérjük a résztvevők véleményét, értékrendjét feltárni, minél mélyebben megismerni. A csoportdinamika révén a résztvevők egymásra is reagálva olyan dolgokat hozhatnak felszínre, amelyek egy közvélemény-kutatás keretében esetleg rejtve maradnának. Az interjúfonál nem más, mint a témafelvetéseknek, kérdéseknek az a sorozata, amelyeket a moderátor választ. Az elemzés megkönnyítése érdekében a beszélgetésekről hangfelvételt készítettünk. Az egyes fókuszcsoporthoz tartozó körülmények másfél órát tartottak, amelynek végén ajándékokat osztottunk ki. Minden résztvevőnek kíváncsiak voltunk a véleményére, a csoportos beszélgetések lényege az volt, hogy egymásra is reagálva kapjunk információt. A fókuszcsoporthoz tartozókat tapasztalt moderátor vezette, biztosítva a pártatlanságot. Alapvető, hogy a moderátor a vezérfonal alapján kérdez, és semmilyen mértékben nem befolyásolja a résztvevőket. A moderátor feladata, hogy rendszerben tartsa a beszélgetést, ugyanakkor elősegítse, hogy a csoportdinamika alapján minél mélyebbre jusson az adott témában.

5. A TERÉZVÁROSI FÓKUSZCSOPORTOK TAPASZTALATAI

A terézvárosi lakossági fókuszcsoporthoz tartozó elsőrendű célja a következő három téma vizsgálata volt:

1. a városlakók zöldhöz való kötődéseinek vizsgálata,
2. tulajdonítanak-e kedvező (gyógyító) hatást a városi zöldterületeknek,
3. a városi természet értékelése.

A városi természethez való kötődés feltárása alapvető a kutatás szempontjából. A közvélemény-kutatások szerint a lakosságnak fontosak a zöldterületek, azonban a miértet nem ismerjük teljes körűen.

Érdekes, és ugyanakkor talán körbejárható az a kérdésfeltevés, hogy az emberek vajon tulajdonítanak-e gyógyító hatást a városi zöldnek. A tényleges gyógyító hatások vizsgálata, mint már említettük, meghaladta jelen kutatás kereteit, azonban a fókuszcsoporthoz tartozó segítségével az elképzelések szerint képet kaphattunk arról, hogy miként vélekednek a résztvevők erről a kérdéssel kapcsolatban.

A kutatás harmadik célja a városi természet értékelése. Az értékelés egyrészt összehasonlítások, prioritási sorrendek segítségével, másrészt pénzben kifejezve is történhet. Érdekes felvetés, hogy vajon a lakosság ki tudná-e pénzben fejezni a zöld értékét, illetve hajlandó lenne-e fizetni érte.

5.1. A KÖTÖDÉSEKKEL KAPCSOLATOS SZABAD ASSZOCIÁCIÓK

A következőkben az interjúfonál struktúrája alapján elemezzük a fókuszcsoportok tapasztalatait. Mindkét fókuszcsoport elemzését együtt mutatjuk be. A résztvevőket fiktív keresztnéveken idézzük. A dőlt betűvel szedett részek az interjúfonál témafelvetései, kérdései.

1. TERÉZVÁROSHOZ KÖTHETŐ ÉRTÉKEK

- *Most beszéljessünk Terézvárosról. Milyen Terézváros? Mi az, amit fontosnak tartotok Terézvárosban? Mi az, ami jó, és mi az, ami nem jó?*
- *Hogyan látjátok, mennyire elégedett a lakosság Terézvárossal?*

Általánosságban az állapítható meg, hogy a fókuszcsoport résztvevői nem elégedettek a Terézvárossal. Elsősorban a forgalom, a kosz (ami leginkább a kutyapiszkot és a hajléktalanok által hátrahagyottakat jelenti) és a zaj azok a gondok, amelyek miatt a lakosság elégedetlen. Ezek mellett említették az egészséges környezetet, a levegőminőséget, a növényzet hiányát is.

Ugyanakkor a vélemények szerint az emberek szeretik Terézvárost. Elsősorban az épített környezet miatt. A beépítés hangulatából és a városias jellegből adódó nyereségek, az építészeti értékek meghatározóak Terézvárosban.

2. KÖTÖDÉS TERÉZVÁROSHOZ

- *Vannak olyan helyek a jelenlegi lakóhelyeteken, melyekhez kötődtek, érzelmi szálak fűznek?*
- *Ha igen, melyek ezek és miért kötődtek hozzájuk? Mi az, amihez kötődtek?*

A kötődéssel kapcsolatban, mint az várható volt, több hely is említésre került. A kötődések okai között többek között megtaláljuk az építészeti, a kulturális, a kikapcsolódási és szórakozási elemeket is. A személyes kapcsolatok, mint ok nem jött elő, a feltöltődés lehetősége és a hozzájuk fűződő emlékek csak közvetetten jelentek meg.

A Városliget, a Széchenyi fürdő, a Nagymező utca és az Operaház Katalin kedvenc helyei, de az Andrásy út már nem. *Judit* nagy reményeket fűzött a Király utca felújításához, azt hitte, hogy „a forgalom ki lesz zárva”, de csalódnia kellett.

Zsolt még az elhanyagolt városrészeket is szereti, szerinte vannak benne lehetőségek. A Hunyadi teret viszont egy káosznak tartja, nem látja az elképzeléseket. Felmerült, hogy Terézvárosnak nincsen funkciója, egy alvóváros. *István* például nem tud értéket rendelni a kerülethez. „Miért jönnek ide a turisták?” – ezzel többen vitába szálltak, felemlítve a színházakat és a szórakozóhelyeket.

A Terézvárosra jellemző házak meghatározóak. *Éva* például alig várja, hogy lásson végre egy tatarozást. Az épületfelújítások, a megszépült házak teljesen fellelkesítik.

Egyetértés mutatkozott abban, hogy a Terézváros különösen szűkölködik közterekben. A parkos tereket hiányolták. A második fókuszcsoportban a Köröndöt és a Hunyadi teret tudták csak felhozni, mint olyan tereket, amelyeknek van parkja is. Ezzel kapcsolatban felmerült az is, hogy ahol lennének parkos terek, ott a közbiztonság nem kielégítő. *Kármén* a Városligetbe se nagyon mer bemenni.

3. KELLEMES VÁROS?

- *Mitől kellemes egy város? Szerintetek mi mindennel próbálják a lakók kellemesebbé tenni a városokat?*
- *Hogyan építenétek fel a lehető legjobb várost, amit csak el tudtok képzelni? Milyen lenne az ideális? Miben lenne más, mint Terézváros ma?*
- *Szerintetek milyenek lesznek a városok száz év múlva?*

A kellemes város kapcsán legplasztikusabbnak *István* megfogalmazása tűnik, miszerint „kevesebb autó, több növényzet” a cél. Az ideális Terézvárosban az autóforgalmat a negyedére kellene csökkenteni, ezzel számtalan gond megoldódna.

Elmondható a beszélgetésekből, hogy a városi természet viszonylag ritkán került elő, mint amely révén a Terézvárost ideálissá lehetne tenni. Ennek egyik oka talán az lehet, hogy annyira elképzelhetetlennek tartják a nagyobb mértékű zöldítést, hogy ilyenbe nem is nagyon gondolnak bele. Többek számára utópisztikusnak tűnik, hogy Terézvárost valaha zölddé varázsolják, így ezt a lehetőséget nem tartják reálisnak. Erre utalhat például *András* megjegyzése, aki „nem hiszi, hogy a keskeny utcákon fásítani lehetne”. Annyira kevés lehetőséget látnak, hogy vélhetően nem jönnek elő az asszociációk. Nem mernek nagyot álmodni. Úgy tűnik, nagymértékű a lemondás ezen a téren, általánosságban reménytelennek látják a lehetőségeket.

Katalin „madárfüttyre tud ébredni, csodálatos, hogy van még ilyen Terézvárosban”. A Király utcában a szomszéd ház kertjében vannak ugyanis fák. Éppen virágzik a hársfa, amelynek szereti az illatát.

Az ideális képbe beletartozik a csend és a nyugalom.

Említik a kis üzleteket, az építészeti örökség megóvását. Most nincsenek üzletek, kis boltok. „Kinek éri ez meg?” – teszi fel a költői kérdést *András*.

4. TERÉZVÁROS SZÉPSÉGE

- *Milyen egy szép város szerintetek? Hogyan írnátok le?*
- *Milyen város nem tetszik? Írjátok le, hogy milyen egy nem szép város.*

A szép város elsősorban a patinás épületeket, tiszta közterületeket, gondozott növényeket jelenti a fókuszcsoporthoz tartozók számára. *András* szerint Terézváros vizuális állapotára az építészeti összevisszaság jellemző. Ez szerint rossz hatással van a lelkiállapotra is. *Judit* szerint már az is sokat javítana a helyzeten, ha az ablakokban lennének virágok.

Nem sokszor említették a városi természetet a beszélgetések során eddig a pontig, ugyanakkor szinte végig ott volt a levegőben. Buda példáján jött elő konkrétan a zöld. Összehasonlítva Terézvárossal, egyetértés mutatkozott abban, hogy azért jobb és szebb, mert „természetesebb” jellegű, jóval több a zöldterület. Érdekes, hogy az V. kerület szinte mindenkinek tetszett, elsősorban a növények és a terek miatt. Az új lakóparkok a látványterveken ugyan jól néznek ki, de azután túlépülnek. *Miklós* szerint a képeken van fa, de azután eltűnik. „Szebb lesz a járda satöbbi”, de sok más nem történik. *Piroskának*

a Lövölde tér a tulipánokkal és a játszótérrel nagyon tetszik, igaz, elkerítették, azaz a hozzáférést korlátozták.

Összefoglalásként azt mondhatjuk, hogy a gépjárműforgalom jóval nagyobb gond, mint a zöld hiánya. Amennyiben az említésekől akarunk következtetéseket levonni a prioritásokra vonatkozóan, az szűródött le, hogy a legfontosabb teendők a hajléktalanok, a kutyaapiskók és a gépjárműforgalom területén vannak. Ezek után következik a zöldterület, az egészségesebb környezet. Hangsúlyozzuk azonban, hogy nem kívánunk a fókuszcsoporthoz általánosítani egész Terézvárosra, így a fenti prioritások inkább a mögöttes vélemények miatt érdekesek.

A szabad asszociációk során, amikor is a moderátor nem említette a városi természetet, viszonylag ritkán került elő ez az elem. Ugyanakkor azt mondhatjuk, hogy végig ott volt a sorok között. Véleményünk szerint ez annak az oka, hogy nem látnak sem lehetőséget, sem hajlandóságot a zöldítésre, azaz nem tartják reálisnak. Mivel az elmúlt évtizedekben új játszótér, kisebb parkot, fasort nem hoztak létre, sőt az azzá tehető területek fokozatosan beépültek, az emberek elfásultak, nem mernek álmodni. Azonban mivel ha kifejezetten nem is, de a sorok között ott volt, azt mondhatjuk, hogy az igény megvan. *Zsolt* észrevétele jól kifejezi, hogy mennyire nem látnak módot a zöldterület növelésére a Terézvárosban, házakat szerinte ugyanis ezért nem fognak lebontani.

5.2. A VÁROSI TERMÉSZET SZEREPE

A fókuszcsoporthoz második részében az általános jellegű megközelítést felváltotta a városi zöldre fókuszálás. Ebben a részben már az interjúfónálban konkrétan megjelenik a városi természet, a szabad asszociációk erre a témára szűkülnek.

5. ZÖLD KÖZELSÉGE, ELÉRHETŐSÉGE

■ *Most beszéljünk egy kicsit a városi zöldről. A városi természetről. Parkokról, fasorokról, kertekről, befuttatott falakról, zöldtetőről, virágládákról, bármiről, ami az élő természetet jelenti Terézvárosban.*

■ *Lakóhelyetektől láttok-e minden nap zöldet?*

■ *Van-e zöld elérhető közelségben?*

■ *Ellátogattok városi zöldterületekhez?*

■ *Ellátogattok terézvárosi zöldterületekhez?*

■ *Ha nem, miért?*

■ *Ha igen, miért? Milyen sűrűn látogattok el nagyobb zöldterületekhez a városban (Városliget stb.)?*

Katalin megállapítása különösen találóan fejezi ki a valóságot: „A városban szinte mindenhol építenek utakat, de zöldet szinte sehol.” A fókuszcsoporthoz egyet értettek abban, hogy a kerületben nincs sok zöldterület. Ebből következően viszonylag kevés a kapcsolatuk a városi zölddel. A fókuszcsoporthoz résztvevői jellemzően nem látnak minden nap zöldet. Inkább hétvégeente találkoznak a városi természettel. Kisgyermekkel elengedhetetlen kimenni a zöldbe,

Kármén például bérletet vett az Állatkertbe. Általános vélemény, hogy amennyiben a zöldbe vágnak, akkor ki kell menni a Terézvárosból. Vannak, akik például a nyugdíjas klubbal többé-kevésbé rendszeresen ellátogatnak a Normafához, mások a Margit-szigetre járnak. Ugyanakkor volt, akinek erre egyáltalán nincs szüksége. *Éva* például a szép házak között akarna leginkább sétálni, számára egy gyönyörű épület nagyobb élmény, mint egy kert.

Javaslatok is elhangzottak arra vonatkozóan, hogy miként lehetne változtatni a helyzeten. *Rózsa* szerint „a szűk utcákban dézsákba lehetne növényt ültetni”, vagy a közterületeken virágokat lehetne tenni. Ezzel kapcsolatban elmondta, hogy nemrégiben a Hunyadi téren ültetett virágokat a gyerekekkel, de ezek pár hét múlva kiszáradtak, mert nem locsolta senki. Többek részéről felmerült, hogy az ablakba is lehet virágokat ültetni. Következtetésként elmondható, hogy a terézvárosiak apróságokkal próbálnak javítani a zöldterületek hiányán. Nagy léptékekben szkeptikusak a lehetőségeket tekintve, ugyanakkor a saját házuk táján többen is igyekeznek tenni valamit.

6. A POZITÍV HATÁSOK (MENTÁLIS EGÉSZSÉG)

■ *A következőkben rátérnénk arra, hogy milyen hatással van – ha van egyáltalán – a városi természet az emberekre, a társadalomra. Mit gondoltok, van valamilyen hatással az emberekre a városi zöld? Vagy ez nem fontos kérdés?*

■ *Ha igen, milyen és mekkora hatással?*

Ebben a részben a következő dolgok kerülhetek volna említésre, mint amelyekre hatással lehet a városi természet:

- a természet relaxáló ereje
- a városi zöld mentális hatása
- fizikai hatás
- befolyásolja a koncentráló képességet
- hatás a gyermekek fejlődésére
- az idősek közérzetére
- a biztonságérzetre, agresszióra
- szerep a társas kapcsolatok meglétében, kialakulásában, fenntartásában
- hatás a környezet minőségére (jó környezet, vagy rossz környezet)

Ezek közül azonban viszonylag kevés került elő. Megkockáztatható az a megállapítás, hogy a városi természet mentális egészségre gyakorolt hatása nem ismert széles körben. A fókuszcsoporthoz spontán módon csak sokára hangzott el erre vonatkozó gondolat.

A fentiek közül csupán néhány elemet említettek a fókuszcsoporthoz. Ilyenek például, hogy a sportoláshoz, a mozgáshoz kell a zöldterület (görcsoszlya, sakk), a növények hatására hűvösebb a levegő nyáron és oxigént is termelnek, egészséges, vagy a kikapcsolódáshoz kell. A természet nyugtató hatásával kapcsolatban *Kármén* felvetette, hogy „tök jó a rigóra ébredni, ... nyugtató, ha a madarak beköltöznek és fütyülnek”. A résztvevők felvetették, hogy pszichésen is van hatása a városi természetnek, azonban ezzel kapcsolatban csak homályosan tudtak fogalmazni. *István* például állítása szerint minden nap kimegy a zöldbe, de nem tudja megmondani, miért jó. Az ember természetes közege, ezért *Zsolt* szerint „jó a zsiszegésből kijutni”. Azt mondhatjuk, hogy ugyan ott van a mentális egészségre gyakorolt hatás a köztudatban, azonban ezt nehezen tudják szavakba önteni, megfogni, kifejezni.

7. A VÁROSI TERMÉSZET JELENTKEZÉSE A KULTÚRÁBAN

- *Mit gondoltok, van kapcsolat a kultúra és a természet között? Hogyan vélekedtek, a városi természet megjelenik a kultúrában? Tudtok példát mondani?*
- *Kulturális hagyományok megőrzése, mint például életmód, szimbólumok, zene, tánc, mesék, épületek. Inspirálás a művészetekben, folklórban, építészetben.*

A kultúrával kapcsolatban viszonylag kevés dolog merült fel a fókuszcsoporthoz. A téma felvezetést sokatmondó csönd követte. Elsősorban a szórakozóhelyekről (romkocsmák), szabadtéri rendezvényekről (Epreskert, szabadtéri színházak) folyt a beszélgetés. Úgy tűnik, a Terézváros kulturális életében a fókuszcsoporthoz tartozók számára nem játszik meghatározó szerepet a városi természet.

8. A VÁROSI TERMÉSZET JELENTKEZÉSE A VILÁGNÉZETBEN

- *Mi a véleményetek: a városi természet megjelenik a világnézetben? Az élővilágnak van szerepe abban, hogy milyennek látjuk a világot?*
- *Mit gondoltok, van kapcsolat az egyes emberek világnézete és a természet között? Szerintetek van kapcsolat a vallás és a természet között?*

A világnézetre, gondolkodásmódra gyakorolt hatás a beszélgetések alapján a természet nyugtató hatására koncentrálódik. *Miklós* szerint „hirhedten feszült ez a város, hathat erre”. *Kármén* ezt így fogalmazta meg: „A civilizációt kevésbé lehet érzékelni, nem lát rá a városra, ahol zöld van. Mintha falun lenne.” A szép iránti érzéket kidomborítja. „Megfigyelheti a fáknak a fejlődését.” A témát nehezen tudták megközelíteni, amit *Éva* reagálása hűen kifejez: „Biztos van szerepe [a világnézetben a természetnek].”

Ugyanakkor *Miklós* részéről felmerült, hogy „csomó embernek tök mindegy. Ha több volt a fa, akkor odapisiltek, most pedig a kapualjba.” Érdekes párhuzamként azzal folytatta, hogy a szobrok vajon hatnak-e az emberekre. Szerinte nem, még tudat alatt sem, hiszen sok száz év alatt már tapasztalhattuk volna. Ezzel mindenesetre többen nem értettek egyet. „Ki mikor látott utoljára naplementét?” *István* költői kérdése arra utalt, hogy a Terézvárosban már mennyire elszakadtak a természeti környezettől. „Az emberek kiköltöznek a zöldbe, az agglomerációba, de bejárnak a városba pöfögni.”

9. A ZÖLDTERÜLET MINŐSÉGE

- *Milyen az a zöldterület, amely tetszik? Mik a jellemzői? Mik a minőségi zöldterület kívánalmai? A minőségi zöldterületet mely növények alkotják? Milyen a minőségi zöldterület szerkezete?*

Általános vélemény, hogy nincs elég zöldterület, ami van, azt pedig nem gondozzák. Itt is felmerült, hogy mennyire lehetetlennek és utópisztikusnak tartják a zöldítést, és mennyire nem tudnak már korlátok nélkül gondolkodni erről a témáról. Jól példázza ezt *Rózsa* megnyilatkozása, miszerint „csak a dézsák jöhetnek szóba a keskeny utcákban”. Szükség volt segítő kérdésekre is (A növények mennyire legyenek kertészetileg karbantartva? Vagy inkább burjánozzanak, ahogy nekik tetszik? Fák vagy bokrok, esetleg füves, virágos részek

a fontosabbak? Örökzöldek vagy lombhullató növények?). Még ezek után a pótlólagos magyarázatok után is csak addig jutott a beszélgetés, hogy „de nincs parkunk”.

10. A ZÖLD LÁTVÁNYA ÉS ELÉRHETŐSÉGE

■ *Most beszéljessünk egy kicsit arról, hogy mi a fontosabb; a zöld látványa vagy egy elérhető távolságban levő nagyobb zöldterület?*

■ *Tegyük fel, hogy a zöldterület minősége mindkét esetben ugyanolyan. Ha két választástótok lenne az alábbiak közül, hogy döntenétek, melyik lenne a fontosabb?*

1. *lakóhelyéről zöldre láthasson, viszont nincs a közvetlen közelében nagyobb zöldterület,*
2. *lakóhelyéről nem láthat zöldet, viszont van a közvetlen közelében nagyobb zöldterület.*

Ezt a témát azzal a céllal vettük bele az interjúfónálba, hogy képet kapjunk arról, vajon a növényzet látványa elég, vagy szükséges kézzel fogható valósága is. Természetesen nem kívánunk két fókuszcsoporthoz után egy átfogóbb kutatást igénylő témában véleményt formálni, ugyanakkor a fókuszcsoporthoz nyomán úgy tűnik, hogy többen megelégszenek azzal, ha csupán rálátásuk van a zöldre. A kérdés mindenesetre további vizsgálatokat igényel.

Mivel Terézváros kiterjedéséhez képest valamennyire változatos, különös tekintettel a beépítettségre, nem mindegy, hogy éppen melyik részéről van szó. *Jutka* például elégedett a Bazilika környékével, hiszen „nincsen benne a sűrűjében”. Ahol valamelyest tágasabb a tér, ritkásabb a beépítés, a növényzet hiánya kevésbé feltűnő. *Jutka* megjegyzése arra vonatkozott, hogy a sűrűn beépített részekben különösen feltűnő a városi természet hiánya.

5.3. A VÁROSI TERMÉSZET ÉRTÉKE

11. A VÁROSI TERMÉSZET SZOLGÁLTATÁSAINAK ÉRTÉKELÉSE

■ *Eddig átnéztük mik azok, amik az életünket jobbra tevő városi zöldhöz kapcsolódnak. Ezeket megpróbáljuk értékelni.*

■ *Mennyire fontos számotokra, hogy ezek létezzenek?*

■ *Hogyan érzitek, javítják az életminőségeket, vagy nem igazán?*

Általános véleményként fogalmazódott meg, hogy a városi természet értéke nagy. Együtt él vele az ember. Eszmei értéke van, *Katalin* például „látja, hogy tavasszal hogy sarjadnak a növények”.

Mire idáig ért a beszélgetés, a fókuszcsoporthoz prioritása kicsit elmozdult a zöld irányába. Ennél a témánál jellemzően már hasonló fontosságúnak ítélték, mint például a forgalmat, ugyanakkor megjegyezzük, hogy az első részben, a szabad asszociációs szakaszban nem említették sokszor a zöld fontosságát. Ez alapján azt mondhatjuk, hogy a beszélgetésbe belemelegedve átértékelődtek a fontosságok, azonban valósabbnak tartjuk az 5.1. fejezetben felvázolt prioritási sorrendet. Felvethető ugyanakkor az is, hogy a média, illetve az oktatás keveset foglalkozik a természet értékeivel, így nap mint nap egészen más témákról

hall az átlagember, ezért eltart egy ideig, míg előjönnek a mélyebb tudatból a zölddel kapcsolatos gondolatok.

Meghatározó gondolat volt, hogy a zöldítés előtt előfeltételként több mindent is meg kéne oldani. A legfontosabb előfeltétel a gépjárműforgalom csökkentése. A jelenlegi forgalmat ugyanis nem bírják ki a fák. Az átmenő forgalom csökkentése révén már kellemesebb lenne a város.

„Lelopták a kapurácsokat, szebb volt, mint egy muskátli.” Éva mondatai arra utaltak, hogy a Terézvárosban az épített környezet szerint fontosabb, szebb, mint a városi természet. Ugyanakkor *Katalin* oldaláról felmerült, hogy „jó lenne, ha egy-két lebontott ház helyén park lenne”.

■ *Van-e valami, ami a városi zöldhöz kapcsolódik, és amiről úgy érzitek, hozzátesz az életetekhez, de eddig nem került szóba? A városi természettel kapcsolatban mire tudtok még gondolni, ami javítja az életeteket?*

Újdonságok ebben a szakaszban nem kerültek elő, viszont érdekes módon szóba jöttek a városi növények „káros” hatásai is. Éva, aki eddig már többször kinyilvánította, hogy számára nem fontosak a zöldterületek, elmesélte, hogy egyik ismerőse télen vásárolt lakást a Pozsonyi úton, ahol a fasor egészen a második emeletig beárnyékolja a házakat, emiatt sötétek a lakások. Ismerőse hamarosan el is adta a lakást. Kármén is csatlakozott azzal, hogy a körúton szintén hasonló lehet a helyzet.

Megjegyezzük, hogy a felmerült gondolatok összefüggenek az általános közhangulattal. A médiában jellemzően többet hallani például a pollenallergiáról, mint a növények jótékony hatásairól. Az elsötétítés pedig érthető probléma, mert egy forgalmas helyen, amúgy kevés zöld között lakva, az a néhány fa pont az adott lakás minőségét ronthatja tovább. Ugyanakkor nem biztos, hogy ugyanennyire zavaró lenne, ha egy parkra nézve lenne árnyékos az adott ablak.

■ *Támogatnátok azt, hogy Terézvárost úgy alakítsák át, hogy több és jobb minőségű legyen a városi természet? Szebbek legyenek a zöldterületek?*

■ *Ha támogatnátok, akkor ez mennyire fontos? Összehasonlítva más területekkel, amiket korábban említettetek, hogy jó vagy nem jó a Terézvárosban, ez mennyi figyelmet kellene hogy kapjon?*

A fenti kérdést szinte fel sem kellett tenni. Az eddigi beszélgetések egyértelművé tették, hogy támogatnák, hogy több és jobb minőségű legyen a terézvárosi zöld. Ennél a pontnál markánsan megjelent ugyanakkor, hogy úgy érzik, nem tudnak beleszólni a döntésekbe. Elégtelen a tájékoztatás, az önkormányzat nem figyel oda rájuk. Ilyen tapasztalatok mellett nem véletlen a fókuszcsoporthoz tartozók részvevőinek ez ideig folyamatosan jelen levő „reális” hozzáállása.

12. A PÉNZBENI ÉRTÉKELÉS

■ *Hajlandók lennétek fizetni, áldozatot vállalni a zöldért? Azért, hogy ezek fennmaradjanak? Mennyire fontos ez nektek? Sokat vagy keveset áldoznátok erre a területre?*

■ *Ha áldoznátok, milyen formában?*

Az ingatlan értékét befolyásolja a környék növényekkel való ellátottsága. Az is elhangzott, hogy kisgyermekesek például nem költöznek a Terézvárosba, mert felnevelésükhöz kell

a zöldterület. *István* felvetette, hogy lehet, ha több lenne a zöld, akkor a több turista is jönne, és ez gazdaságilag megérné.

A társadalmi munka különösen vonzó lehetőségnek tűnt a fókuszcsoporthoz. *Kármén* akár havi egy alkalmat is vállalna. Többen kertészkednének, ezt akár lakóközösség szintjén is elképzelhetőnek tartják. Igaz, ez is nagyban függ az adott környéktől. Vannak olyan házak, ahol aktív a lakóközösség, vannak, ahol pedig még „a vízdíjat is sajnálják a belső kert növényeinek locsolására” (*Piroska*). A jó lakóközösségeknél most is van társadalmi munka, *István* faliújságot készített, *Miklós* szelektíven összegyűjti a papírt. Ezeket a tevékenységeket szerintük könnyedén ki lehetne terjeszteni a városi zöld minőségének javítására. Felmerült továbbá az is, hogy vélhetően azokat lehetne megszólítani, akik eleve fogékonyak. Ez persze nem biztos, hogy olyan nagy gond, hiszen jelenleg ezek az emberek sem mindig aktívak ilyen téren, sok a kihasználatlan energia.

■ *Hajlandók lennétek fizetni a városi természet által nyújtott szolgáltatásokért, azaz a zöldért?*

■ *Ha igen, hogyan tudnátok kifejezni, hogy mennyit fizetnétek ezekért?*

„A bokoradó kiverné a biztosítékot.” *Zsolt* szerint egyénileg többen vállalnának áldozatot, de társadalmi szinten ez nem jellemző. Ehhez többen csatlakoztak, volt, aki a nyugdíjából ajánlana fel pár százalékot, más szerint a közös költség része lehetne. Sokan most is fordítanak pénzt a zöldítésre. *Miklós* például évente megveszi a gangra a növényeket. „Ha az egyén úgy gazdálkodik, mint az állam vagy az önkormányzat, akkor már éhenhalt volna” (*István*). Általános vélemény volt, hogy ha látnának garanciákat arra, hogy utána ápolják is a növényeket, akkor többen vállalnának áldozatot. Nem érzik maguknak a helyeket, *Éva* szerint nincs gazdája a városnak.

Érdekes ötletként felmerült *Miklós* részéről, hogy a Margit-sziget legyen belépős, amit ki lehet váltani évi egy kertészkedéssel.

Az adóban egyáltalán nem bíznak. Alapba befizetés úgy képzelhető el, ha lenne egy hiteles ember, aki kezelné a pénzt.

13. A FÓKUSZCSOPORTOK LEZÁRÁSA

■ *Milyen volt erről a témáról beszélni?*

■ *Mennyire voltak nehezek a kérdések? Melyik kérdés volt nehéz?*

■ *Rájöttetek újra a beszélgetés során?*

■ *Volt-e valami, amire nem is gondoltatok korábban, és itt szó volt róla? Például gondoltatok-e már azon a kérdésen, hogy a fajok kihalása a jövőbeli lehetőségek csökkenésével járhat?*

A fókuszcsoporthoz egyöntetű véleménye volt, hogy szemléletváltás kellene. *Éva* szerint nem helyénvaló a téma, mert „először a morált kellene megváltoztatni”. *Piroska* például „az a hülye, aki ültet és locsol, ezért eldugják előle a slagot”.

5.4. A FÓKUSZCSOPORT-TAPASZTALATOK ÖSSZEGZÉSE

A fókuszcsoporthoz tartozó vizsgálatunk tanúsága szerint sokan nincsenek tudatában annak, hogy a városi természet kedvezően hat a mentális egészségre. Ez persze nem jelenti azt, hogy számukra ne lenne fontos a városi zöld. A fókuszcsoporthoz tartozók alapján a Terézvárosban, úgy tűnik, a legfontosabb teendők a hajléktalanok, a kutyapiszok és a gépjárműforgalom területén vannak. Ezek után következik sorrendben a zöldterület, az egészségesebb környezet. Ugyan a fókuszcsoporthoz tartozókból nem illik általánosítani, mindazonáltal ezek hasonlóak a közvélemény-kutatások eredményeihez.

Fontos tapasztalat, hogy sokan annyira lemondóan tekintenek Terézváros helyzetére, a fejlődési pályájára, hogy a kerületben egy nagyobb arányú zöldítés szinte utópisztikusan hangzik. Hétköznapi gondolkodási kereteikbe nem fér ez bele. Ugyanakkor, ha sikerül ki-mozdítani őket ebből az alapfelállásból, úgy tűnik, viszonylag könnyen lelkesíthetőek, egy hihető elképzelés mögé hajlandóak akár saját munkaerejüket, esetleg pénzüket is odatenni. Megkockáztatjuk azt a kijelentést, hogy a több évtizede tartó hiteltelen városfejlesztési politikába belefásultak a lakosok, ugyanakkor látenszen továbbra is megvan az igény részükről a városi zöld iránt.

MELLÉKLET

A FÓKUSZCSOPORT ÖSSZETÉTELE

Mindkét fókuszcsoportot 2008 júniusában tartottuk. Ugyan a reprezentativitás a fókuszcsoport, mint módszertan szempontjából nem szükséges, ennek ellenére a résztvevők kiválasztásánál figyeltünk a nem, kor és végzettség szerinti arányos eloszlásra. A csoportösszetétel szempontjából egyik csoport sem volt a Terézváros statisztikai jellemzőit tekintve torznak mondható. A részvétel feltétele volt, hogy legalább öt éve a Terézvárosban lakjanak.

Felvethető, hogy a résztvevők között felülreprezentáltak voltak a környezettudatosabbak, annak ellenére, hogy a toborzás során kifejezetten kerültük a természet, mint téma említését¹. Meglepően nehéz volt a lakosságot megszólítani, a fókuszcsoporton való részvételre ösztönözni. Minden bizonnyal az aktívabb állampolgárokat értük el, akik valamennyire részt vesznek a lakókörnyezetük életében, és ezek között vélhetően nagyobb arányban fordulnak elő olyanok, akik számára a környezetvédelem prioritás.

A csoportdinamikát tekintve a második fókuszcsoport aktívabb volt, ugyanakkor egyik esetben sem alakult ki markáns polarizáció, nem voltak „alárendeltek” a résztvevők között, a vélemények a felszínre kerültek.

1 A toborzó információ a következő volt: A kutatás célja, hogy jobban megismerjük a városi környezet értékeit, a lakosság viszonyát a Terézvároshoz. Mitől kellemes egy város? A fő téma a lakókörnyezetünkhöz való viszony. Ezen belül beszélünk majd arról, hogy milyen egy szép város, mi az, amihez kötődünk, mi az, amit fontosnak tartunk Terézvárosban. A kutatást a Budapesti Corvinus Egyetem és a Lélegzet Alapítvány támogatásával végezzük. A résztvevők 2000 forintos hidegétkezési ajándékutalványt kapnak.

IRODALOMJEGYZÉK

- Balmford A., Clegg L., Coulson T. and Taylor J. (2002): Why conservationists should heed Pokemon Science 295 (5564) 2367b
- Barnicle T. and Midden K. (2003): The effects of a horticulture activity program on the psychological wellbeing of older people in a long term care facility. Hort Technology 13: 81-85.
- Berardo F.M. (1985): Social networks and life preservation. Death Studies, 9 (1), 37-50.
- Bird, William: Natural Thinking. Investigating the links between the Natural Environment, Biodiversity and Mental Health. 2007, RSPB
- Bixler R. D., Floyd M.F. and Hammitt W.E. (2002): Environmental Socialization: Quantitative Tests of the Childhood Play Hypothesis. Environment and Behavior 34 No. 6, November 2002, 759-818.
- Bjerke T., Ost Dahl T., Thrane C., Strumse E., (2006): Vegetation density of urban parks and perceived appropriateness for recreation. Urban Forestry and Urban Greening 5, 35-44.
- Bow V. and Buys L.: Sense of Community and place attachment: the natural environment plays a vital role in developing a sense of community. Paper presented to the Social Change in the 21st Century Conference.
- Chipeniuk R. (1995): Childhood Foraging as a means of acquiring Competent Human Cognition about Biodiversity. Environment and Behavior 27 (4): 490-512.
- Coley R.L., Kuo F.E. and Sullivan W.C. (1997): Where does community grow? The social context created by in urban public housing. Environment and Behaviour, 29 (4), 468-492.
- Dúll A. és Kovács Z. (szerk.) (1998): Környezetpszichológiai szöveggyűjtemény, Bibliotheca psychologica, Kossuth Egyetemi Kiadó, Debrecen.
- Ewert A., Place G. and Sibthorp J. (2005): Early-life outdoor experiences and an individuals Environmental attitudes. Leisure Sciences 27. 225-239.
- Faber Taylor A., Kuo F. and Sullivan W. (2001): Coping with ADD. The Surprising Connection to Green Play Setting. Environment and Behaviour. 33 Jan 2001. pp. 54-77.
- Fabrigoule C., Letenneur L., Commenges D., Barberger-Gateau P.J. and Am Geriatri Soc (1995): Social and leisure activities and risk of dementia: a prospective longitudinal study. 43 (5), 583-4.
- Fjortoft I. and Sageie J. (2000): The natural environment as a Playground for children: Landscape Description and Analyses of a natural Landscape. Landscape and Urban Planning 48 1/2, 83-97.

Főkert (2008): A Margitsziget, a Városliget és a Népliget társadalmi megítélése és használata 2007-ben. Gergely Andrea, Kincses Péter, Gábor Péter, Bardóczy Sándor értékelése a Főkert Nonprofit Zrt. megrendelésére készített közvélemény kutatás alapján.

Gaster S. (1991): Urban childrens baccess to their neighbourhoods: Changes over 3 generations. *Environment and Behaviour* 1991, 70-85

Grahn, P., Mårtensson F., Lindblad B., Nilsson P. and Ekman A. (1977): ute på dagis. Stad och Land No145 Hassleholm, Sweden: Norra Skåne Offset. (Outdoors at Daycare. City and Country. In Swedish).

Haas K., Simons S. and Stevenson N. (1998): Older persons and horticulture therapy practice. In: Simpson S. and Strauss M. (eds). *Horticulture as therapy. Principles and practice.* New York, The food product press, pp 231-25.

Hartig T., Mang M. and Evans G.W. (1991): Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behaviour*, 23, 3-26.

Herrington S. and Studtmann K. (1998): Landscape Interventions New Directions for the Design of Children's Outdoor Play Environments. *Landscape and Urban Planning* 42 (2-4), 191-205.

Kahn P.H. Jr and Friedman B. (1995): Environmental views and values of children in an inner city black community. *Child Dev.* 66, 1403-1417.

Kals E., Schumacher D. and Montada L. (1999): Emotional Affinity toward nature as a motivational Basis to Protect Nature. *Environment and Behavior* 31, 178-202.

Kaplan R. (1993): The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and urban planning* 26 (1-4), 193-201

Kaplan R., and Kaplan S. (1989): *The Experience of Nature: A Psychological Perspective.* Cambridge: Cambridge University Press.

Kaplan R., (1985): Nature at the doorstep: Residential satisfaction and the nearby environment. *Journal of Architectural an Planning Research*, 2, 115-127. Idézi: Kuo F.E. and Sullivan W.C. (2001): Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue. *Environment and Behaviour* 33, No.4 July 2001, 543-571.

Korpela K. and Hartig T. (1996): Restorative Qualities of Favourite Places. *J Environ. Psychology*, 16, 221-223.

Kulturális Örökségvédelmi Hivatal, 2004, <http://www.lelegzet.hu/archivum/2005/01/3178.hpp>

Kuo F.E. and Faber T.A. (2004): A potential Natural Treatment for Attention-Deficit Hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American J. Public Health* 94, 9, 1580-1586.

Kuo F.E. (2001a): Coping with Poverty: Impacts of environment and attention in the inner city. *Environment and Behavior*, Vol. 33(1), January 2001.

Kuo F.E., (2001b): Effective life functioning in the inner city: Impacts of environment and attention. Manuscript submitted for publication. Idézi: Kuo, Frances E. and Sullivan, William C.: Aggresszió és erőszak a belvárosban. A környezet hatásai a mentális kimerültség tekintetében. *Environment and Behaviour*, Vol. 33. No. 4, July 2004, 543-571. Fordította: Darvas Zita Anikó

Kuo, Frances E. and Sullivan, William C. (2001a): Aggresszió és erőszak a belvárosban. A környezet hatásai a mentális kimerültség tekintetében (*Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue*). *Environment and Behaviour*, Vol. 33. No. 4, July 2001, 543-571. Fordította: Darvas Zita Anikó. *Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue*.

Kuo F.E. and Sullivan W.C. (2001b): Environment and Crime in the Inner City. Does Vegetation Reduce Crime. *Environment and Behaviour* 33, May 2001, pp 343-367.

Kuo F. E., Sullivan W. C., Coley R. L. és Brunson L., (1998a): Fertile ground for inner community: Inner-city neighborhood common spaces. *American Journal of community Psychology*, 26, 823-851

Kuo F.E., Bacaicoa M. and Sullivan W.C. (1998b): Transforming inner-city neighbourhoods: Trees, sense of safety and preference. *Environment and Behaviour*, 30 (1), 28-59

Kweon B.-S., Sullivan W. and Wiley A. (1998): Green Common Spaces and the Social Integration of Inner-City Older Adults. *Environment and Behavior*. 30 (6), 832-858.

Lester S., Maudsley M. (2006): *Play Naturally: A Review of Children's Natural Play*. Commissioned by the Children's Play Council

Lohr V.I. and Pearson-Mims C.H. (2005): Childrens Active and Passive Interactions with plants Influence. Their attitudes and actions toward trees and gardening as adults. *Hort. Technology* 15 (3), 472-476.

Malone K., Tranter P., (2003): Children's Environmental Learning and the use, design and management of school grounds. *Children Youth and Environments* 13(2).

Mooney P.F. and Milstein S.L. (1994): Assessing the benefits of a therapeutic horticulture program for seniors in intermediate care. In: Francis, M., Lindsey, P. and Rice J.S. (Eds.): *The healing dimensions of people plant relations. Proceedings of a research symposium*. Centre for design Research, Department of Environmental Design, University of California, pp. 173-187.

Mooney P. and Nicell P.L. (1992): The importance of exterior environment for Alzheimers residents: Effective care and risk management. *Healthcare Management Forum*, 5, 23-29.

Ottosson J. and Grahn P. (2005): A comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: On measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Research*, 30 1, 23-55 Jan 2005.

Pyle R.M. (1978): The extinction of experience. *Horticulture* 56,64-67

Sullivan W.C., Kuo F. and DePooter S.E. (2004): The Fruit of Urban Nature: Vital Neighbourhood Spaces. *Environment and Behaviour* 36(5), 678-700

Studio Metropolitana. Közvéleménykutatás. Zöldfelületek gazdasági hasznai. 2005. http://www.studiometropolitana.hu/doc/Zoldfeluletek_gazdasagi_hasznai.pdf

Taylor A.F., Kuo F.E. and Sullivan W.C. (2001): Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children. *JEVP* 21, Suppl.

Taylor A.B., Wiley A., Kuo F.E. and Sullivan W.C. (1998): Growing up in the Inner City. Green places to grow. *Environment and Behaviour* 30, No.1, 3-27.

Ulrich R.S. (1993): Biophilia, Biophobia and natural landscapes. In: S.A. Kellert and E.O. Wilson (Eds.): *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC. Island Press/Shearwater. p 74-137.

Ulrich R.S. (1986): Effects of Hospital Environments on Patient Well-Being. Research Report from Department of Psychiatry and Behavioural Medicine. Vol. 9, 55. Trondheim. Norway Dept. of Psychiatry and Behavioural Medicine. University of Trondheim.

Ulrich and Lunden (1990): Effects of nature and abstract pictures on patients recovering from open heart surgery. Paper presented at the international Congress of Behavioural Medicine, Uppsala, Sweden.

Ulrich, R. S. (1983): Aesthetic and affective response to natural environment. In: Altman I. and Wohlwill J.F. (Eds): *Behaviour and the Natural Environment*. New York: Plenum, pp85-125.

Wells N.M. and Lekies K.S. (2006): Nature and the life course: Pathways from adulthood Nature Experiences to adult Environmentalism. *Children, youth and environments* 16(1).

Wells N.M. and Evans G.W. (2003): Nearby Nature; A buffer of life stress among Rural Children. *Environment and Behaviour*, vol.35, No. 3, 311-330.

Vicsek Lilla (2006): Fókuszcsoport: Elméleti megfontolások és gyakorlati alkalmazás. Budapest, Osiris Kiadó.

Wilson, E. O. (1984): *Biophilia: The Human Bond with Other Species*. Cambridge: Harvard University Press

A városi természet értékelése Terézvárosban

Sejtjük, hogy a mentális egészség és a természeti környezet között van kapcsolat, azonban viszonylag kevés írás foglalkozik azzal, hogy ezt a kapcsolatot elemezze.

A tanulmány első része a szakirodalom alapján bemutatja, miként függ össze a lelki, mentális egészség és a természet. Ma már bizonyított, hogy a természeti környezet, a zöldterületek kedvezően hatnak az emberek jóllétére, egészségére, nyugalmára.

A tanulmány második része a budapesti Terézvárosban történt kutatással foglalkozik. A tapasztalatok szerint a lakosság ugyan fontosnak tartja a városi zöldterületeket, azonban viszonylag keveset tudunk a mögöttes okokról, indítékokról. Egy fókuszcsoporthoz kutatással felmértük a városi természet értékét a terézvárosi lakosok körében.