Kontakt z naturą lepszy niż kawa

Gdy czujemy się ospali i zmęczeni, to sygnał, że powinniśmy więcej czasu spędzać na łonie natury. Badania opublikowane w Journal of Environmental Psychology potwierdziły bowiem, że to przede wszystkim kontakt z przyrodą daje nam siły witalne i energię, a także wzmacnia naszą odporność.

„Przyroda jest paliwem dla ducha. Gdy czujemy się pozbawieni sił często sięgamy po kubek kawy, jednak badania wykazują, że znacznie lepszym sposobem na dodanie sobie energii jest kontakt z naturą" – mówi Richard Ryan, psycholog z Uniwersytetu Rochester.Wnioski te płyną z zestawienia wielu przeprowadzanych w ostatnich latach badań, które dowiodły, że obcowanie z przyrodą poprawia samopoczucie. Wynika z nich m.in., że poczucie witalności zwiększało się u osób uczestniczących w wyprawach w dzikie tereny, a samo wspominanie kontaktu z przyrodą powodowało, że czuli się oni zdrowsi i szczęśliwsi. Podczas innych badań 90 proc. osób przyznało, że aktywne spędzanie czasu na łonie natury pomagało im pozbyć się zmęczenia.

Ryan postanowił sprawdzić, czy poprawa samopoczucia jest związana bezpośrednio z obcowaniem z naturą, czy może jest w większym stopniu zasługą aktywności fizycznej i przebywania wśród ludzi.

W tym celu przeprowadził pięć eksperymentów, w których brało udział 537 studentów. Uczestniczyli oni w 15-minutowym spacerze po korytarzach wewnątrz budynku oraz w trwającym tyle samo czasu spacerze wzdłuż rzeki. Podczas innego eksperymentu oglądali zdjęcia budynków i krajobrazów. Wyobrażali też sobie siebie w różnych sytuacjach wewnątrz budynku lub na łonie przyrody.

Ostatnie dwa eksperymenty oparte były na analizie dzienniczków, w których studenci zapisywali, ile czasu spędzali na świeżym powietrzu, jak często mieli kontakt z naturą, a także ile czasu poświęcali na aktywność fizyczną oraz kontakty z ludźmi.

Jak twierdzi Ryan, podczas wszystkich eksperymentów poziom energii badanych wzrastał, gdy znajdowali się w otoczeniu przyrody lub wyobrażali sobie taką

sytuację. Wystarczało jedynie 20 minut obcowania z naturą dziennie, by badani poczuli znaczny przypływ sił witalnych. Co więcej efekt ten nie był zależny od aktywności fizycznej i przebywania w towarzystwie innych osób.

Podsumowując swoje wnioski Ryan zaznacza, że warto większą uwagę przywiązywać do otoczenia w którym mieszkamy czy pracujemy. Niedoceniany wpływ na nasze samopoczucie mają bowiem nawet zwykłe rośliny doniczkowe czy zielony krajobraz za oknem.

KOC

PAP – Nauka w Polsce

yy/bsz

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

zdjęcie główne: www.elements.envato.com