

THE INFLUENCE OF THE NATURAL ENVIRONMENT ON THE DEVELOPMENT OF ECOLOGICAL AWARENESS AND HUMAN WELL-BEING

Jasmina Kurpejović

University of Novi Pazar, Serbia, jasmina.kurpejovic@os-mpecanin.edu.me

Ibro Skenderović

University of Novi Pazar, Serbia, ibro.skenderovic@hotmail.com

Suada Kadrić

PU „Mladost” Novi Pazar, Serbia, suada.a.kadric@hotmail.com

Abstract: Nature has a profound and diverse impact on human well-being, encompassing physical, emotional, mental, and social aspects. This topic combines elements of psychology and ecology to explore the important relationship between human well-being and the natural environment. The paper will present areas of nature's influence on mental health, the impact of nature on cognitive functions, moods, and ecological awareness through a review of previous research. Regarding the effects of nature on mental health, research has shown that spending time in nature can reduce stress, improve mood, and alleviate symptoms of anxiety and depression. Ecopsychology, as a branch of psychology, studies the connection between the human mind and the natural environment, and how the natural surroundings affect our emotions, behavior, and well-being. Nature therapy is an increasingly applied approach that involves spending time in natural environments to enhance physical and mental health.

Keywords: natural environment, well-being, emotions, mood, therapy, ecological awareness

UTICAJ PRIRODNE OKOLINE NA RAZVOJ EKOLOŠKE SVIJESTI I LJUDSKO BLAGOSTANJE

Jasmina Kurpejović

Univerzitet u Novom Pazaru, Srbija, jasmina.kurpejovic@os-mpecanin.edu.me

Ibro Skenderović

Univerzitet u Novom Pazaru, Srbija, ibro.skenderovic@hotmail.com

Suada Kadrić

PU „Mladost” Novi Pazar, Srbija, suada.a.kadric@hotmail.com

Apstrakt: Priroda ima dubok i raznovrstan uticaj na ljudsko blagostanje, obuhvatajući fizičke, emocionalne, mentalne i socijalne aspekte. Ova tema kombinuje elemente psihologije i ekologije kako bi istražila važnu vezu između ljudskog blagostanja i prirodnog okruženja. U radu će biti predstavljena područja uticaja prirode na mentalno zdravlje, uticaj prirode na kognitivne funkcije, raspoloženja i ekološke svijesti kroz pregled dosadašnjih istraživanja. Kada je riječ o efektima prirode na mentalno zdravlje istraživanja su pokazala da boravak u prirodi može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i smanjiti simptome anksioznosti i depresije. Ekopsihologija kao grana psihologije proučava vezu između ljudskog uma i prirodnog okruženja, te kako prirodno okruženje utiče na naše emocije, ponašanje i blagostanje. Terapija prirodom je pristup koji se sve češće primjenjuje a uključuje boravak u prirodnom okruženju radi poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: prirodno okruženje, blagostanje, emocije, raspoloženje, terapija, ekološka svijest

1. UVOD

Jedna od često istraživanih oblasti u ekopsihologiji je kako priroda može uticati na ljudsko blagostanje, posebno u kontekstu smanjenja stresa. Terapija prirodom, poznata i kao "šuma terapija" ili šinrin-joku u japanskoj kulturi, je pristup koji uključuje boravak u prirodnom okruženju radi poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja. Ljudi se podstiču da provode vrijeme šetajući ili jednostavno boraveći u prirodnim okruženjima kao što su parkovi, šume, planine ili obale rijeka i jezera.

Tokom terapije prirodom, ljudima se sugerise da svjesno posmatraju svoju okolinu koristeći sva čula. To može uključivati slušanje zvukova ptica, osjećaj vazduha na koži, mirise biljaka i zemlje itd. Osim posmatranja, terapija prirodom može uključivati i duboko disanje i meditaciju. Ovo može pomoći u smanjenju stresa i anksioznosti. Boravak u prirodi prema istraživanjima koja su pokazala može imati pozitivan uticaj na ljudsko blagostanje na više načina: smanjenje stresa jer kontakt sa prirodom može smanjiti nivo kortizola (hormona stresa) i aktivirati nervni

sistem odgovoran za opuštanje. Boravak u prirodi može povećati nivo hormona sreće, kao što su endorfini i serotonin, što dovodi do boljeg raspoloženja. Priroda može pomoći da se poboljša sposobnost fokusiranja i koncentracije. Prisustvo prirode može umiriti um i smanjiti osećaj anksioznosti.

Ekopsihologija se primjenjuje kroz terapiju prirodom kako bi se istražio pozitivan uticaj prirodnog okruženja na mentalno i emocionalno zdravlje ljudi. Ovakav pristup može biti koristan u stresnim urbanim sredinama i za one koji se bore sa anksioznošću ili depresijom. Terapija u prirodi ili "šumna kupka" postaje sve popularnija kao oblik terapije koji koristi prirodno okruženje za poboljšanje mentalnog zdravlja. Poznate su različite metode terapije u prirodi, njihova učinkovitost i kako priroda može biti integrisana u tradicionalne psihoterapeutske pristupe.

2. EKOPSIHOLOGIJA I EKOLOŠKA SVIJEST

Ekološka svijest igra ključnu ulogu u očuvanju planete i održivom razvoju. Ekološka svijest se odnosi na nivo razumijevanja i senzibilnosti pojedinaca prema okolini i ekosistemima. To je svijest o povezanosti između ljudi i prirode, kao i o uticaju ljudskih aktivnosti na okolinu. Ekološka svijest obuhvata shvatanje ekoloških problema, kao što su gubitak biodiverziteta, zagađenje vazduha i vode, klimatske promjene i razumijevanje kako pojedinačne akcije mogu uticati na širi ekosistem. Ujedinjenje ekološke svijesti sa ekopsihološkim pristupom i ekološkom pismenosti može pomoći da se bolje razumije veza između ljudske psihologije i okoline, te kako ta veza može doprinijeti održivijem i zdravijem svijetu. U skorajšnjem istraživanju o ekološkoj pismenosti ovaj pojam operacionalizovan je na osnovu četiri komponente koje su najčešće bile sadržane u prethodnim instrumentima: znanje, afekat, kognitivne vještine i ponašanje (Szczytko, Stevenson, Peterson, Nietfeld & Strnad, 2018).

Ekološka svijest može uticati na održivo ponašanje ljudi sa visokim nivoom ekološke svijesti često donose odluke koje podržavaju održivost, poput smanjenja potrošnje energije, recikliranja i podržavanja održivih proizvoda. Sa razvijenom ekološkom svijesću osobe često su sklonije učestvovanju u aktivnostima zaštite okoline, volontiranju u organizacijama koje se bave ekologijom i zagovaranju za očuvanje prirode. Ekološka svijest može uticati na način na koji ljudi donose odluke u svakodnevnom životu, kao i u profesionalnim sferama, kako bi se uzela u obzir i zaštita okoline. Ljudi sa izraženom ekološkom svijesću često podržavaju inicijative i zakone koji se bave zaštitom životne sredine. Na znanja, vještine, stavove koje bi trebalo da stekne svaki građanin, da bismo ga mogli smatrati opismenjenim u domenu prirodnih nauka. Naučna pismenost zapravo predstavlja željeni ishod obrazovanja u oblasti prirodnih nauka, mada se time njeno značenje ne iscrpljuje u cjelosti (Siarova, Sternadel & Szőnyi, 2019).

Razvoj ekološke svijesti može se postići kroz obrazovanje, informisanje, iskustva u prirodi i promovisanje vrijednosti očuvanja prirode.

3. KLIMATSKE PROMJENE I MENTALNO ZDRAVLJE

Priroda i boravak u prirodi sa jedne strane imaju pozitivan efekat na cjelokupno ljudsko zdravlje, sa druge strane, klimatske promjene imaju ozbiljne posljedice na okolinu, ali takođe mogu imati negativan uticaj na mentalno zdravlje ljudi. Ekstremni vremenski uslovi, česte pojave ekstremnih vremenskih uslova, poput sve učestalijih uragana, poplava, suša i ekstremnih temperatura, mogu izazvati osjećaj nesigurnosti i straha. Ovi događaji mogu dovesti do anksioznosti i depresije, posebno ako ljudi osjećaju da nijesu u mogućnosti da se zaštite od tih prirodnih katastrofa. Osim toga, gubitak imovine ili domova usljed ekstremnih vremenskih događaja može izazvati duboku emocionalnu traumu.

Smanjenje biodiverziteta i gubitak prirodnih staništa mogu izazvati osjećaj tuge i gubitka, poznat kao "ekološka žalost" ili "solastalgija". Ljudi mogu doživjeti emocionalnu povezanost sa svojim okruženjem i prirodnim svijetom, pa njegovo razaranje može izazvati stres i tugu. Osjećaj bespomoćnosti i brige za buduće generacije takođe može doprinijeti osjećaju anksioznosti. Ekološke krize kao što su degradacija okoline i klimatske promjene mogu dovesti do osjećaja egzistencijalne prijetnje. Ljudi se suočavaju sa pitanjima o budućnosti planete, svojoj ulozi u tome i mogućim katastrofalnim ishodima. Ova vrsta brige može izazvati osjećaj bespomoćnosti, stresa i anksioznosti.

Pojam "ekološke anksioznosti" opisuje osećaj anksioznosti i stresa koji se javlja usljed brige o ekološkim pitanjima. Ova briga može biti usmjerena ka budućim generacijama, prirodi i opstanku ekosistema. Osobe koje su posebno osviještene o ekološkim izazovima mogu doživljavati ovu vrstu anksioznosti, a ta briga može uticati na opšti mentalni sklop.

Kada se suočavamo sa velikim ekološkim izazovima, poput klimatskih promjena, može se javiti osjećaj bespomoćnosti jer pojedinci mogu osjećati da njihovi naponi neće imati značajan uticaj. Ovaj osjećaj bespomoćnosti može negativno uticati na mentalno zdravlje. Na našu psihi i dobrobit značajan uticaj u cjelini mogu imati ekološke krize. Važno je prepoznati ove efekte i razvijati strategije za suočavanje sa njima. To može uključivati pružanje podrške i informacija, angažovanje u aktivnostima zaštite okoline i razvoj emocionalne otpornosti.

Istraživanja o psihološkoj restauraciji i restorativnim okruženjima neophodna su dopuna radu na stresu i stresorima iz okoline. Dva laboratorijska eksperimenta testirala su korisnost dviju restorativnih teorija okruženja, jedna se

bavila obnavljanjem kapaciteta usmjerene pažnje, a druga smanjenjem stresa i povezanim promjenama u emocijama. Korištene su različite strategije kako bi se razlikovali restorativni efekti od drugih efekata, da bi se ograničila uloga smanjenja uzbuđenja u obnavljanju pažnje i da bi se započelo mapiranje vremenskog toka za pojavu ishoda. Oba eksperimenta testirala su različite emocionalne i performanse u funkciji fotografske simulacije okoline (prirodno ili urbano okruženje). U svim eksperimentima simulacija prirodnog okruženja izazvala je pozitivnije emocionalne samoprocjene. To što konzistentni efekti performansi nijesu pronađeni ni u jednoj studiji sugerise da je obnova pažnje koja se odražava u performansama proces koji zahtijeva više vremena.

Na uzorku ispitanika iz Srbije okupljenih oko jednog ekološkog problema ispitan je međuodnos činjeničnog znanja iz oblasti ekologije, proekoloških stavova i ponašanja. Ustanovljeno je da činjenično znanje ne korelira sa samoizvještavanjem proekološkim ponašanjem, te da ponašanje ispitanika koji imaju jednako visok nivo činjeničnog znanja značajno varira (Stanišić & Marušić Jablanović, 2019).

4. BORAVAK U PRIRODI I SMANJENJE STRESA

Kada osjećamo stres, naša tijela reaguju preko dva fiziološka puta: simpatičko-adrenomedularnog sistema (SA) i hipotalamus-hipofizno-adrenokortikalne osovine (HPA) (Smith i Vale, 2006, Taylor, 1999). SA aktivira ono što se često naziva odgovorom borbe ili bijega. Uzrokuje nadbubrežne žlijezde da proizvode epinefrin i norepinefrin, što dovodi do povećanja krvnog pritiska, otkucaja srca, znojenja i sužavanja perifernih krvnih žila. SA povećava našu sposobnost da se fizički bavimo stresom ili prijetnjom. HPA os, s druge strane, priprema naša tijela za moguće povrede i pomaže da se naša tijela vrate u normalu nakon što prijetnja više ne postoji. U HPA osi, cerebralni korteks šalje poruku hipotalamusu, koji aktivira faktor oslobađanja kortikotropina (CRF) i rezultira oslobađanjem kortizola u krvotok. Kortizol igra važnu ulogu u pomaganju tijelu da se vrati u svoje normalno stanje nakon stresa (Young, Abelson i Lightman, 2004).

Reakcije kortizola se razlikuju unutar i među pojedincima. Nivo kortizola se mijenja kod zdravih osoba svakog dana, uglavnom dostižući vrhunac ubrzo nakon jutarnjeg buđenja i dostižući nizak ubrzo nakon uspjavanja noću (Edwards et al., 2001, Kudielka et al., 2004a, Kudielka et al., 2004b). Muškarci tipično imaju jače fiziološke odgovore na stres nego žene, na što ukazuje veći porast nivoa kortizola na stresne događaje (Bratman i sar., 2012., Dedović i sar., 2009., Jackson, 2003.). Zdravstveni status pojedinca takođe može uticati na nivo kortizola u njihovoj krvi (De Rooij & Roseboom, 2010). S obzirom na ovu količinu varijacija unutar i među pojedincima, istraživanja koja ispituju nivo kortizola uzimaju u obzir pol i druge zbunjujuće faktore, kao što su vrijeme mjerenja, stanje fizičkog i mentalnog zdravlja, te uzimanje droga, duvana ili alkohola. Zajedno, ovi fiziološki odgovori na stres mogu biti spasonosni. Ali ako se prečesto aktiviraju, ako značajan dio našeg svakodnevnog života provodimo osjećajući stres, ti isti fiziološki sistemi mogu biti opasni po život. Ljudi koji doživljavaju hronični stres izloženi su riziku od imunološke disfunkcije, kardiovaskularnih bolesti uključujući ventrikularne aritmije i moždani udar, depresije, gojaznosti, probleme s pamćenjem i koncentracijom te rane smrti (Curtis i O'Keeffe, 2002., Lee et al., 2009., Taylor, 1999).

Vjekovima su filozofi, pjesnici i umjetnici sugerisali da ljudi mogu smanjiti stres koji osjećaju bijegom u prirodu. Emerson, Whitman i Thoreau su pisali o osjećaju mira i spokoja koji dolazi s boravkom u šumi, livadi ili drugom prirodnom mjestu. Tokom protekle dvije decenije, naučnici su pokazali da je izloženost urbanoj prirodi povezana sa većim kapacitetom za rješavanje teških životnih problema (Kuo, 2021); povećanje „mimosti“, „spokojsstva“ i „opuštenosti“ (Ulrich, 1993) i smanjenje fizioloških pokazatelja stresa (Chang i Chen, 2005, Parsons et al., 1998).

Ulrichova teorija smanjenja stresa (SRT) je važan okvir koji objašnjava zašto kontakt s prirodom može podstaknuti smanjenje stresa (Bratman et al., 2012, Ulrich et al., 1991). Ulrich et al. (1991) su pretpostavili da bi pejzaži koji sadrže vodu, vegetaciju, bogatstvo (ili složenost), određenu vizuelnu dubinu pomogli ljudski opstanak stotinama hiljada ljudskih generacija. Ideja je da su u takvim okruženjima naši preci mogli uočiti hranu ili druge resurse, grabežljivce i druge ljude koji bi im pomogli da prežive. Ulrih je tvrdio da, s obzirom na uticaj koji su takva okruženja imala na oblikovanje našeg opstanka kao vrste, takva okruženja treba da pomognu u ublažavanju i smanjenju fizioloških znakova stresa kod savremenih ljudi.

SRT predlaže da će kontakt sa takvim prirodnim mjestima proizvesti relativno brzu (u roku od nekoliko minuta) afektivnu reakciju na podsvjesnom nivou koja se može mjeriti fiziološkim putevima. U posljednjoj deceniji, naučnici su mjerili fiziološke reakcije povezane s različitim vrstama pejzaža i uopšteno su otkrili da, u urbanim područjima, što je viši nivo vegetacije, to je veće smanjenje stresa (npr. Alvarsson et al., 2010, Beil i Hanes, 2013, Lee et al., 2009, Roe et al., 2013, Ward Thompson et al., 2012).

Nijedna od ovih prethodnih studija nije prijavila rodne razlike u fiziološkim odgovorima nakon što su pojedinci bili izloženi različitim oblicima prirode. Ali mnoštvo drugih studija koje ispituju fiziološke odgovore na stresna stanja izvještavaju o različitim stopama oporavka između muškaraca i žena (npr. Kudielka et al., 2004a, Kudielka et al., 2004b, Wang et al., 2007, Weekes et al., 2008). I biološka i socijalna razlika između muškaraca i žena mogu

objasniti rodnu razliku u odgovorima na stres (npr. Carrillo et al., 2001., Dedović et al., 2009., Wang et al., 2007.) Carrillo, E., Moya-Albiol, L., Gonzalez-Bono, E., Salvador, A., Ricarte, J., & Gomez-Amor, J. (2001).

Nalazi pokazuju da je izloženost prirodnom okruženju uopšteno korisnija za ljudsku dobrobit od izloženosti pretežno izgrađenom okruženju (Hartig et al., 2003., Laumann et al., 2003., Lee et al., 2009., Ulrich et al., 1991), potencijalno pozitivan učinak prirode na ljudsko zdravlje može poslužiti kao važna javnozdravstvena intervencija. Iako je sprovedeno nekoliko naučnih studija na ovu temu, do danas nije uspostavljen nikakav sistematski pregled postojećih dokaza. Pronađena su značajna poboljšanja za različite ishode u različitim dijagnozama, od gojaznosti do šizofrenije (Matilda, Peter, 2021).

Zapisi o oporavku nakon holecistektomije pacijenata u bolnici u predgrađu Pensilvanije između 1972. i 1981. godine su ispitani kako bi se utvrdilo da li smještaj u prostoriju s prozorskim pogledom na prirodno okruženje može imati restorativni uticaj. Dvadeset i tri hirurška pacijenta raspoređena u sobe s prozorima koji gledaju na prirodnu scenu imalo je kraći postoperativni boravak u bolnici, primilo je manje negativnih evaluacijskih komentara u bilješkama medicinskih sestara i uzimalo manje snažnih analgetika od 23 odgovarajuća pacijenta u sličnim sobama s prozorima okrenutim prema zgradi od cigle zid (Ulrich, 1984).

5. BORAVAK U PRIRODI I POBOLJŠANJE RASPOLOŽENJA

"Mindfulness in nature enhances connectedness and mood" - Rechtschaffen, D. J., & Cohen, S. (2016) - istražuje kako praktikovanje "mindfulness-a" u prirodi može poboljšati osjećaj povezanosti i raspoloženje. Prethodna istraživanja su pokazala da kratak kontakt s prirodnim okruženjem može povećati osjećaj povezanosti s prirodom (srodnost s prirodom) i raspoloženje. Međutim, manje se zna o tome da li svjesna svijest o prirodi poboljšava iskustva na otvorenom. Testirali su mogućnost da bi instrukcije svjesnosti poboljšale raspoloženje tokom izlaganja prirodi u urbanom okruženju. Učesnici su nasumično raspoređeni u 20-minutnu vođenu šetnju na otvorenom, na otvorenom sa pažnjom ili u zatvorenom prostoru. Učesnici koji su hodali na otvorenom prijavili su znatno više povezanosti s prirodom i boljeg raspoloženja od onih koji su hodali u zatvorenom prostoru. Učesnici koji su takođe prošli trening svjesnosti izvijestili su o većoj svijesti o svom okruženju, jačoj povezanosti s prirodom i manje negativnih afekta, čak i u poređenju sa šetačima na otvorenom bez instrukcija svjesnosti. Kako god, svjesnost nije proizvela značajno pozitivniji učinak na otvorenom u obližnjoj prirodi. Rezultati sugerisu da svjesnost može poboljšati neke korisne efekte izlaganja prirodi.

Karls je ispitivao ulogu emocija i emocionalnog afiniteta prema prirodi za objašnjenje ponašanja koje štiti prirodu, emocionalni afinitet jednako moćan da predvidi ponašanje koje štiti prirodu kao ogorčenje i zanimanje za prirodu (Kals, 1999).

Emocionalna povezanost sa prirodom se odnosi na dubok osjećaj veze, identifikacije i emocionalne reakcije prema prirodnom svijetu. Ova povezanost može imati značajan uticaj na mentalno zdravlje ljudi. Boravak u prirodi i razvijanje emocionalne veze sa prirodom može smanjiti nivo stresa i anksioznosti. Priroda ima umirujući efekat na nervni sistem, što pomaže smanjenju napetosti i smirivanju uma.

Emocionalna povezanost sa prirodom može podići nivo pozitivnih emocija i poboljšati opšte raspoloženje. Prirodno okruženje može izazvati osjećaj radosti, mira i zadovoljstva. Kroz povezanost sa prirodom, ljudi mogu razvijati osjećaj povezanosti sa širom zajednicom života. Ovo može doprinijeti osjećaju dublje svrhe i doprinijeti samopouzdanju i samopoštovanju. Emocionalna veza sa prirodom može dovesti do osjećaja dublje povezanosti sa svijetom oko sebe. Ovo može pomoći u prevazilaženju osjećaja usamljenosti ili odvojenosti.

Priroda pruža mogućnost za regeneraciju i oporavak, posebno nakon perioda stresa ili mentalnog napora. Boravak u prirodi može obnoviti mentalne resurse i energiju. Emocionalna povezanost sa prirodom može podsticati praktikovanje mindfulnessa i prisutnosti. Osobe se često osjećaju više prisutno i svjesno kada su u prirodi, što može pozitivno uticati na mentalno zdravlje. Povezanost sa prirodom može doprinijeti smanjenju simptoma depresije. Boravak u prirodi može djelovati kao prirodni antidepresiv i podstaći pozitivne emocije.

Ova emocionalna veza sa prirodom može se razvijati kroz redovan boravak u prirodi, šetnje, meditaciju, kontemplaciju ili jednostavno posmatranje prirodnih fenomena. Uključivanje u svakodnevni život prirode može donijeti brojne dobrobiti za mentalno zdravlje i blagostanje.

Pet studija je procijenilo valjanost i pouzdanost povezanosti s prirodom, nove mjere nivoa osobina osjećaja emocionalne povezanosti s prirodnim svijetom. Podaci iz dva uzorka iz zajednice i tri koledža pokazali su da povezanost sa prirodom ima dobra psihometrijska svojstva, korelira sa srodnim varijablama (nova skala ekološke paradigme, identitet ekologa) i nije u korelaciji s potencijalnim nedoumicama (verbalna sposobnost, društvena poželjnost). Rad podržava tvrdnju ekopsihologa da je povezanost s prirodom važan prediktor ekološkog ponašanja i subjektivnog blagostanja. Takođe proširuje socijalno-psihološka istraživanja o preklapanju ja-druzi, uzimanju perspektive i altruističkom ponašanju na preklapanje između sebe i prirode. (Mayer,& Frantz, 2004).

Provedeno je pet studija kako bi se razumio uticaj izloženosti prirodi na sliku o sebi. U tri studije koje su koristile različite dizajne i mjere ishoda, studenti britanskih univerziteta bili su izloženi fotografijama prirodnog ili izgrađenog okruženja. Rezultati su pokazali da je izlaganje slikama prirodnog, ali neizgrađenog okruženja rezultiralo poboljšanom slikom o sebi. U Studiji 4, učesnici iz britanske zajednice išli su u šetnju u prirodnom ili izgrađenom okruženju, a rezultati su ukazivali na to da je šetnja u prirodnom okruženju dovela do značajno većeg samopoštovanja, dok je šetnja u izgrađenom okruženju rezultirala znatno nižim rezultatima. U Studiji 5, britanski učesnici su regrutovani dok su samovoljno ulazili u dizajnirani zeleni prostor. Rezultati su pokazali da je provođenje vremena u zelenoj površini dovelo do poboljšanja uvažavanja slike o sebi. Ovi rezultati pokazuju da izloženost izomorfnom ili in situ prirodnom okruženju ima pozitivne efekte na sliku o sebi. Gledajući dalje od psihološkog blagostanja, takođe je moguće da je provođenje vremena u prirodnom okruženju aktivnost koja podstiče pozitivnu sliku o sebi. Na primjer, na osnovu ideje da je prirodno okruženje obnavljajuće, moguće je da izloženost prirodi pomaže u ograničavanju negativnih misli u vezi s izgledom, ograničava uticaj internalizovanih negativnih stereotipa zasnovanih na izgledu i podstiče brži oporavak od niskog samopoštovanja (Swami, Barron, Weis i Furnham, 2016.). Promjene u samopercepciji kao rezultat izloženosti prirodi mogu takođe dovesti do promjena u ponašanju, kao što je odustajanje od rituala upravljanja utiscima, koji se doživljavaju kao osnaživanje i utjelovljenje (Holloway, Murray, Okada, & Emmons, 2014). Holloway, J. A., Murray, J., Okada, R., & Emmons, A. L. (2014).

Kao što je primijetio Tylka (2012), osobe s pozitivnim slikom o sebi mogu se baviti aktivnostima koje dodatno poboljšavaju njihovu pozitivnu sliku. Kao takvo, nije moguće zaključiti, na osnovu postojećih podataka, da izloženost prirodi povećava pozitivnu sliku o sebi. Najjednostavniji način istraživanja ovog problema je kroz eksperimentalne studije koje pažljivo otkrivaju uticaj izloženosti prirodi na indekse pozitivne slike o sebi.

6. TERAPIJA U PRIRODI I KOGNITIVNE FUNKCIJE

Različiti elementi prirodnog okruženja mogu imati pozitivan uticaj na kognitivne funkcije, što se često istražuje u oblasti ekopsihologije. Ovi elementi mogu poboljšati sposobnost, pažnju, kreativnost rješavanja problema i druge kognitivne aspekte. Nekoliko elemenata prirodnog okruženja mogu uticati na kognitivne funkcije. Prisustvo zelenila, poput drveća i biljaka, može poboljšati pažnju i koncentraciju. Zelenilo može djelovati umirujuće i smanjiti mentalni zamor, što doprinosi boljoj kognitivnoj performansi. Prisustvo vode, kao što su rijeke, jezera ili okeani, može imati opuštajući efekat na um. Zvuk vode može djelovati smirujuće i podsticati kreativnost. Pogled na prirodne pejzaže može poboljšati kognitivne funkcije. Ljudi koji imaju pristup prirodnom okruženju ili panoramskim pogledima često imaju bolje sposobnosti za rješavanje problema i fokusiranje. Mirisi biljaka i prirode mogu podstaći pozitivne emocionalne reakcije i poboljšati kognitivne performanse.

Teorija vraćanja pažnje (ART) pruža analizu vrsta okruženja koje dovode do poboljšanja sposobnosti usmjerene pažnje. Priroda, koja je ispunjena intrigantnim podražajima, skromno privlači pažnju omogućavajući sposobnostima usmjerene pažnje da se popune. Za razliku od prirodnog okruženja, urbana okruženja su ispunjena stimulacijom koja dramatično privlači pažnju i dodatno zahtijeva usmjerenu pažnju (npr. kako bi se izbjeglo da vas udari automobil), što ih čini manje obnavljajućim (Berman, Jonides & Kaplan, 2008).

U istraživanju Bartona i Pretty utvrđeno je da su interakcije s prirodnim okruženjem i stimulansi povezani s prirodom korisni za kognitivne performanse, posebno na izvršene kognitivne zadatke s visokim zahtjevima za procese usmjerene pažnje. Međutim, rezultati se razlikuju u različitim studijama. Cilj njihovog rada je bio procijeniti efekte prirode u odnosu na urbano okruženje na kognitivne performanse u svim objavljenim i novim/neobjavljenim studijama koje testiraju efekte različitih interakcija s prirodom u odnosu na urbano/izgrađeno kontrolno okruženje, na izvršnu vlast, test funkcionisanja s visokim zahtjevima za usmjerenom pažnjom - zadatak za raspon cifara. Rezultati dobijeni na 528 učesnika pokazali su značajne interakcije između vremena i okoline sa korisnim efektima prirode u poređenju sa urbanim sredinama. Postojale su i jasne interakcije sa redoslijedom kojim su uslovi okruženja testirani. Rezultati naglašavaju robusnost efekata prirodnog okruženja na spoznaju, posebno kada se razmatraju efekti zbunjujućeg poretka, i pružaju nijansirani prikaz kada će intervencija u prirodi biti najefikasnija (Barton, J., & Pretty, J. 2020).

Vježbanje u prirodi, kao što su šetnje ili trčanje, može poboljšati protok krvi u mozgu i doprinijeti boljem kognitivnom funkcionisanju. Prisustvo tišine ili prirodni zvukovi poput ptica ili šuma može smanjiti stres i doprinijeti boljoj kognitivnoj pažnji. Prisustvo različitih prirodnih oblika i tekstura može stimulirati mozak i podstaći kreativnost. Posmatranje divljih životinja može izazvati radoznalost i pažnju, što može poboljšati kognitivno funkcionisanje.

Elementi prirodnog okruženja mogu imati pozitivan uticaj na sposobnost, pažnju, kreativnost rješavanja problema i opšte mentalno zdravlje. Raznovrsno i stimulativno prirodno okruženje može podstaći mozak na aktivnost i doprinijeti boljoj kognitivnoj funkciji (Bratman, 2012).

7. ZAKLJUČAK

Rad istražuje mnoge aspekte, veze između uticaja ekološke svijesti na naše ponašanje prema okolini kao i boravka u prirodi i mentalnog zdravlja. Analiza se oslanja na različite teorije i istraživanja kako bi istakla kako priroda može pozitivno uticati na razvoj ekološke svijesti, smanjenje stresa, poboljšanje raspoloženja, kao i na kognitivne funkcije. Ova veza je podržana fiziološkim reakcijama na stres, gdje boravak u prirodi može aktivirati mehanizme oporavka i smanjiti štetne efekte hroničnog stresa. Emocionalna povezanost sa prirodom takođe može doprinijeti povećanju pozitivnih emocija i osjećaja povezanosti sa svijetom oko nas.

Ekološka svijest takođe igra ključnu ulogu. Kroz razumijevanje veze između ljudske psihologije i okoline, postajemo svjesni važnosti očuvanja prirode i smanjenja negativnog uticaja ljudskih aktivnosti na ekosisteme. Ovo se manifestuje u održivim ponašanjima kao što su smanjenje potrošnje energije, recikliranje i podrška održivim praksama.

LITERATURA

- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046.
- Barton, J., & Pretty, J. (2020). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118–136.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Year in Ecology and Conservation Biology*, 1249, 118–136.
- Chang, C. Y., & Chen, P. K. (2005). Human response to window views and indoor plants in the workplace. *Hortscience*, 40(5), 1354–1359.
- Curtis, B. M., & O’Keeffe, J. H. (2002). Autonomic tone as a cardiovascular risk factor: The dangers of chronic fight or flight. *Mayo Clinic Proceedings*, 77(1), 45–54.
- De Rooij, S. R., & Roseboom, T. J. (2010). Brief reports: Further evidence for an association between self-reported health and cardiovascular as well as cortisol reactions to acute psychological stress. *Psychophysiology*, 47(6), 1172–1175.
- Edwards, S., Clow, A., Evans, P., & Hucklebridge, F. (2001). Exploration of the awakening cortisol response in relation to diurnal cortisol secretory activity. *Life Sciences*, 68(18), 2093–2103.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Garling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109–123.
- Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature. *Environment and Behavior*, 31(2), 178–202.
- Kudielka, B. M., Schommer, N. C., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (2004). Acute HPA axis responses, heart rate, and mood changes to psychosocial stress (TSST) in humans at different times of day. *Psychoneuroendocrinology*, 29(8), 983–992.
- Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2021). Aggression and violence in the innercity—Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33(4), 543–571.
- Matilda, A., Peter, W. *Scandinavian Journal of Public Health* Vol. 39, No. 4 (June 2021), pp. 371–388 (18 pages)
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals’ feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24(4), 503–515.
- Siarova, H., Sternadel, D., & Szönyi, E. (2019). Research for CULT Committee – Science and Scientific Literacy as an Educational Challenge. Brussels: Policy Department for Structural and Cohesion Policies.
- Smith, S. M., & Vale, W. W. (2006). The role of the hypothalamic–pituitary–adrenal axis in neuroendocrine responses to stress. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 8(4), 383–395.
- Swami, V. (2016). Illustrating the body: Cross-sectional and prospective investigations of the impact of life drawing sessions on body image. *Psychiatry Research*, 235, 128–132. doi:10.1016/j.psychres.2015.11.034
- Stanišić, J., & Marušić Jablanović, M. (2019). Important but not sufficient? The role of factual knowledge in self-reported pro-environmental behavior. In K. Randelović & M. Dosković (Eds). 15th International Conference Days of Applied Psychology (2019) Book of Abstracts (93). Niš: Filozofski fakultet.
- Szczytko, R., Stevenson, K., Peterson, M. N., Nietfeld, J., & Strnad, R. L. (2018). Development and validation of the environmental literacy instrument for adolescents. *Environmental Education Research* 25(2), DOI: 10.1080/13504622.2018.1487035.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Young, E. A., Abelson, J., & Lightman, S. L. (2004). Cortisol pulsatility and its role in stress regulation and health. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 25, 69–76.