

Molnárné dr. Kovács Judit PhD. egyetemi tanár

Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, 4032 Debrecen, Egyetem tér 1.

kovacs.judit@arts.unideb.hu

Az előadó szociálpszichológus, aki környezetpszichológiai kutatásokat is végez és környezetpszichológiát tanít a pszichológusképzésben. Környezetpszichológiai tanulmányai, melyek fókuszában a környezettudatos viselkedést befolyásoló pszichológiai tényezők állnak, olyan rangos lapokban jelentek meg, mint a *Journal of Environmental Psychology* vagy a *Journal of Environmental Education*. Jelen előadásában ezúttal nem arról beszél, hogy az ember hogyan befolyásolja környezetét, hanem arról, hogy a környezet, nevezetesen az erdő, a Nagyerdő milyen hatással van az emberre. Azonban e két hatás nem független egymástól: bízhatunk benne, hogy az erdőben regenerálódó, megújuló, az erdőt értékelő ember figyelmesebben óvja-védi környezetét.



Előadás/prezentáció címe:

Nagyerdei séták a mentális egészség szolgálatában

Absztrakt:

A természeti környezetben való kikapcsolódás a hétköznapi tapasztalatok szerint is jótékony hatású a testi-lelki egészségre. Az előadás tudományos érveket és empirikus tapasztalatokat mutat be, melyek értelmezik és alátámasztják ezeket a mindennapi tapasztalatokat. A Nagyerdő Debrecen város lakói számára egy nagyra értékelt és széleskörűen használt természetes környezet, mely határait messze túlmutat a kertészeti és városépítészeti megfontolások alapján kialakított modern, rendezett kultúrparkon. A természetes közegben tett sétáknak, így a nagyerdeieknek is összetett a hatása: a friss levegőn végzett mozgáson túl a természet összehozza az embereket, tartalmaz beszélgetések közege, különösképpen, ha elszakadnak elektronikus bilincseiktől. A természet spirituális élmények közege is: úgy a szabadság, mint a természeti elemeknek való kitettség érzése is megtapasztalható. A természetes környezet, a fák, az erdő, a túlterhelt figyelmet is képes regenerálni,

tehermentesíteni olyan vizuális és hangingerek biztosításával, melyek befogadása természetes, éppen ezért érzékszerveink számára könnyű.