

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

**6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat /
diplomadolgozat / záródolgozat / portfólió készítési útmutatója**

5.1. sz. melléklete: Külső és belső címlap

SZAKDOLGOZAT

Sinka Attila

2025

¹ A megfelelő képzési szint (típus) meghagyása mellett a többi



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem

Budai Campus

**Tájépítészeti, Településtervezési és Díszkertészeti
Intézet Kertművészeti és Kertépítészeti Tanszék**

**Tájrendező és kertépítő mérnöki alapképzési szak
alapképzési szak**

A Zöldfelületek hatása a mentális egészségre

Belső konzulens: Pap
Miklós
László
beoszt
ás
PHD
Hallga
tó

**Belső konzulens intézete/tanszéke: Kert- és
Szabadtértervezési Tanszék**

Készítette: Sinka Attila

Budapest 2025

Tartalomjegyzék

1. Általános problémák, amelyek indokolják a téma feldolgozását
 - 1.2 A zöldfelületek globális csökkenése és hatása az emberi életminőségre
 - 1.3 A mentális betegségek növekedése az urbanizáció következtében
 - 1.3.1 A városi élet pszichológiai stresszora
 - 1.3.2. A társadalmi elszigeteltség és elidegenedés hatása a mentális egészségre
2. A mentális jól-lét fogalma és jelentősége
 - 2.1 Környezetpszichológia: elméleti háttér
 - 2.2 Attention Restoration Theory (ART)
 - 2.3 Stress Recovery Theory (SRT)
 - 2.4 Elméleti összegzés és kutatási relevancia
3. Városi vadon fogalma
 - 3.1. OTÉK szerint definiált, ismert kategóriák (közkert, fásított köztér, közpark)
 - 3.2. Fenntartási módok
4. Zöldfelületek hatása a mentális egészségre/mentális állapotra
 - 4.1 A természethez való hozzáférés és a mentális egészség kapcsolata
 - 4.2 Zöldterületek típusa és pszichés hatása
 - 4.3 A zöldterületek hatása a stresszre, szorongásra és depresszióra
 - 4.4 Különösen érzékeny csoportok: gyerekek, idősek, alacsony státuszú városiak
 - 4.5 A mentális egészség támogatása zöldinfrastruktúrán keresztül – tervezési szempontok
5. Különböző módokon fenntartott zöldfelületek hatása és megítélése a látogatók szerint

5.1. Módszertan ismertetése (kérdőívezés körny. pszicho. szerint, területhasználati megoszlás vizsgálata, szegélyek, stb – GIS)

5.2. A Széllkapu Park, mint Intenzíven fenntartott zöldfelület

5.2.1. A park elhelyezkedése, tájépítészeti jellemzői

5.2.2. A park szerkezete, fenntartása és térhasználati lehetőségei

5.2.3. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála alapján)

5.2.4. Kérdőíves vizsgálat kvalitatív visszajelzések és vélemények

5.2.5. Térhasználati megfigyelések – zónák, viselkedésminták

5.2.6. Összegzés a Széllkapu Park értékelése

5.3. A Városliget egyes részei, mint Extenzíven fenntartott zöldfelület

5.3.1. A Városliget elhelyezkedése és tájépítészeti jellemzői

5.3.2. A vizsgált területek sajátosságai extenzív fenntartás

5.3.3. A kérdőív válaszadói demográfiai háttér

5.3.4. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála)

5.3.5. Kvalitatív visszajelzések nyitott kérdésekből

5.3.6. Térhasználati megfigyelések – funkciók, mozgás, zónák

5.3.7. Összegzés – a Városliget extenzív zónáinak jelentősége

5.4. A Határ úti kiserdő mint Fenntartás nélküli zöldfelület – Határ úti kiserdő >> vadon

5.4.1. A Határ úti kiserdő elhelyezkedése és tájépítészeti jellemzői

5.4.2. A vizsgált zónák sajátosságai – fenntartás nélküli struktúra

5.4.3. A kérdőív válaszadói – demográfiai háttér

5.4.4. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála)

5.4.5. Kvalitatív visszajelzések – nyitott kérdések alapján

5.4.6. Térhasználati megfigyelések – funkciók, mozgás, zónák

5.4.7. Összegzés – A Határ úti kiserdő szerepe a városi zöldhálózatban és mentális jól-létben

6. Eredmények ismertetés – különböző fenntartási formák mellett milyen a megítélése és a mentális egészségre gyakorolt hatása az adott zöldfelületeknek

6.2. A zöldfelületek összehasonlítása válaszadói értékelések alapján

6.2.1. Kvantitatív értékelések – Likert-skála eredmények összehasonlítása

6.2.2. Kvalitatív visszajelzések – közösségi élmények és térérzékelés

6.3. Mentális egészségre gyakorolt hatások az ART és SRT elméletek tükrében

7. Összefoglalás

Bevezetés

A 21. században a városok egyre sűrűbben beépülő, zajos és gyakran túlterhelt életterei jelentős hatást gyakorolnak az emberek mentális egészségére. Az urbanizáció gyorsuló üteme, a zöldfelületek csökkenése és az ezzel párhuzamosan növekvő környezeti stressz olyan kihívásokat jelent, amelyek túlmutatnak a klasszikus városépítészeti és közegészségügyi megközelítéseken. Egyre világosabbá válik, hogy a városi zöldterületek nemcsak ökológiai és esztétikai funkcióval bírnak, hanem jelentős pszichológiai védőhatással is rendelkeznek. Különösen fontossá vált annak vizsgálata, hogy milyen típusú zöldfelületek formális parkok, félig extenzív terek vagy természetközeli városi vadonok képesek a leginkább támogatni a mentális jóllétet és a stresszcsökkentést.

A dolgozat középpontjában három különböző fenntartású budapesti zöldterület áll: a Széllkapu Park (intenzív fenntartású, reprezentatív közpark), a Városliget egyes extenzíven fenntartott részei, valamint a Határ úti kiserdő, mint fenntartás nélküli, „városi vadon” típusú zöldfelület. A vizsgálat célja az volt, hogy összehasonlítható módon értékelje ezeknek a helyszíneknek a térhasználati és pszichológiai jellemzőit, különös tekintettel a látogatók mentális észleléseire, térélményeire és preferenciáira.

A dolgozatban alkalmazott kérdőíves vizsgálat és térhasználati megfigyelés lehetőséget adott arra, hogy kvalitatív és kvantitatív módszerekkel elemezzem, miként hat a különböző zöldfelületi karakter a látogatók mentális állapotára. A kutatás elméleti keretét a környezetpszichológia két meghatározó modellje az Attention Restoration Theory (ART) és a Stress Recovery Theory (SRT) adta, amelyek segítenek megérteni, hogy milyen téri tulajdonságok segítik elő a pszichológiai regenerációt.

A dolgozat célja nem csupán az, hogy feltárja az egyes zöldterületek hatásait, hanem hogy rámutasson a „városi vadon” típusú zöldfelületek eddig alulértékelt jelentőségére is – mint olyan terekre, amelyek a természetességük révén egyedülálló módon járulnak hozzá a városi lakosság lelki jóllétéhez.

1. Általános problémák, amelyek indokolják a téma feldolgozását

A 21. század egyik legmeghatározóbb folyamata a gyorsuló urbanizáció, amely alapjaiban formálja át az ember és környezetének kapcsolatát. Az ENSZ előrejelzése szerint a világ népességének több mint 55%-a él ma városokban, és ez az arány 2050-re várhatóan eléri a 66%-ot (United Nations, 2019, p. 12). Európában a városi lakosság aránya már most meghaladja a 70%-ot, és a előrejelzések szerint a következő évtizedekben 80% fölé emelkedhet (WHO, 2016, p. 3). Ez a demográfiai eltolódás nem csupán társadalmi és gazdasági kihívást jelent, hanem komoly közegészségügyi és mentálégészségügyi kérdéseket is felvet, mivel a városias életforma a természeti környezethez való hozzáférés fokozatos elvesztésével jár együtt.

A városi környezet kettős természetű: miközben a civilizáció, az innováció és a kultúra központja, egyben a mentális és érzelmi túlterheltség színtere is. A növekvő zajszint, a légszennyezés, a zsúfoltság, a vizuális és kognitív ingerek túlterhelése, valamint a társadalmi elszigetelődés mind olyan tényezők, amelyek hosszú távon rontják az ember pszichológiai jóllétét (Pfefferbaum & North, 2020, pp. 2–4). Az urbanizáció következtében a természetes környezettel való kapcsolat beszűkül, ami megnöveli a szorongásos és depresszív zavarok előfordulását (Callaghan et al., 2020, p. 5). Ezt támasztja alá Engemann és munkatársainak (2019, p. 3) dániai vizsgálata is, amely több mint 900 000 gyermek adatait elemezve megállapította, hogy az alacsony zöldfelületi kitettségben nevelkedő gyermekek esetében 55%-kal magasabb a pszichiátriai betegségek kialakulásának kockázata felnőttkorban.

A környezetpszichológia és az egészségföldrajz kutatásai egyaránt azt mutatják, hogy az emberi mentális egészség és a környezet kölcsönösen egymásra ható rendszert alkot. A természetes környezethez való kapcsolódás hiánya az úgynevezett „nature deficit” nemcsak a pszichés ellenállóképeséget gyengíti, hanem a társadalmi tőke (social capital) leépülését is előidézheti (Szabó, 2018, p. 62). A városi lakosság egyre nagyobb arányban él olyan környezetben, ahol a magánélet csökken, a társas kapcsolatok felszínessé válnak, és a társadalmi támogatás szintje alacsony (McKenzie, 2008, p. 14). Ez a folyamat hosszú távon az egyéni és kollektív mentális egészség romlásához vezet.

A természetes környezet pszichológiai és fiziológiai előnyeit már az 1980-as években tudományos keretbe foglalták. Ulrich (1984) Stress Recovery Theory (SRT) elmélete szerint a természetes ingerek – mint a növényzet, a vízfelületek vagy a természetes fény – csökkentik a szervezet stresszválaszát és elősegítik a regenerációt. Kutatása kimutatta, hogy a kórházi

betegek, akiknek ablakuk a fákra nézett, gyorsabban gyógyultak, kevesebb fájdalomcsillapítóra volt szükségük és rövidebb ideig maradtak kórházban, mint azok, akik téglafalra néző szobákban feküdtek (Ulrich, 1984, p. 420). Kaplan (1995) Attention Restoration Theory (ART) modellje tovább mélyítette e megértést: a természetben eltöltött idő segíti az irányított figyelem kifáradásának helyreállítását a „lágymegfigyelés” (soft fascination) mechanizmusán keresztül. A természetben megélt „eltávolodás” (being away) és az összhang érzése (compatibility) elősegíti a mentális egyensúly visszaállítását, amely kulcsfontosságú a városi élet okozta kognitív túlterhelés ellensúlyozásában (Kaplan, 1995, pp. 174–176).

Az elmúlt években egyre több kutatás bizonyította, hogy a zöldfelületekhez való rendszeres hozzáférés mérhetően csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot és elősegíti a társas kapcsolatok kialakulását (Wolf, Sachs, & Korpela, 2020, p. 5). A WHO (2016, p. 10) jelentése szerint a városi zöldfelületek jelenléte nemcsak a mentális egészségre hat kedvezően, hanem hozzájárul a közösségi integrációhoz és a társadalmi egyenlőtlenségek csökkentéséhez is. A természethez való hozzáférés hiánya ezzel szemben a mentális sebezhetőség növekedéséhez, valamint a társadalmi kohézió gyengüléséhez vezethet. Ezért a természetes környezet védelme és integrálása a városi szövetbe nem pusztán ökológiai, hanem mentálhigiénés és társadalompolitikai feladat.

A zöldfelületek és a mentális egészség kapcsolatának kutatása mára nemzetközi szinten is stratégiai prioritássá vált. A WHO Parma Nyilatkozata (2010, p. 2) deklarálta, hogy minden gyermek számára biztosítani kell az egészséges, biztonságos és hozzáférhető zöldterületeket, az ENSZ Fenntartható Fejlődési Céljai (SDG 11.7) pedig azt tűzik ki célul, hogy 2030-ra minden városlakó számára elérhetővé váljanak a befogadó, zöld és biztonságos közterek. A „zöld infrastruktúra” fogalma az elmúlt évtizedben az egészségügyi, ökológiai és várostervezési gondolkodás metszéspontjává vált, és ma már a fenntartható városfejlesztés egyik alapelveként szerepel (European Commission, 2013, p. 9).

Magyarországon a zöldfelületek védelme és fejlesztése a településrendezési és építési szabályozás részét képezi. Az OTÉK (1997) és az új TÉKA (2024) rendelet is kimondja, hogy a településeket úgy kell kialakítani, hogy azok megfeleljenek a környezet-, táj- és természetvédelmi, valamint az egészséges életfeltételeknek (OTÉK, 1997, p. 13). A TÉKA külön kiemeli a „megfelelő mennyiségű, minőségű és összefüggő zöldinfrastruktúra-hálózat” fenntartásának szükségességét a lakosság egészségének megőrzése és javítása érdekében (TÉKA, 2024, p. 15). Ezek a jogi rendelkezések jelzik, hogy a zöldfelületek kérdése nem

csupán városképi jelentőségű, hanem közegészségügyi és mentális jóllét szempontjából is kiemelten fontos.

A kutatás indokoltságát mindezek alapján az a felismerés adja, hogy a városi zöldfelületek nem egyformán hatnak a lakosság mentális egészségére. A különböző fenntartási módok, kezelési intenzitások és természetességi fokok (például az extenzíven fenntartott eltérő pszichológiai és társadalmi hatásokat váltanak ki (Thomas, 2013, p. 17). Míg az intenzíven gondozott parkok strukturáltabb, vizuálisan rendezett környezetet kínálnak, addig az extenzív, természetközeli terek a felfedezés, a nyugalom és az érzelmi regeneráció tereiként működnek. A városi vadon” koncepciója éppen abban rejti jelentőségét, hogy új minőséget képvisel a városi zöldterületek palettáján, és képes lehet a természetesség és a városi funkcionalitás közötti egyensúly megteremtésére.

A jelen dolgozat célja, hogy feltárja, milyen módon befolyásolják a különböző fenntartású zöldfelületek az emberek mentális jóllétét, valamint hogyan ítélik meg a látogatók ezeket a tereket esztétikai, pszichológiai és közösségi szempontból. E kutatás hozzájárulhat annak megértéséhez, miként alakíthatók ki a jövő városai úgy, hogy a zöldfelületek ne csupán ökológiai elemek, hanem a mentális egészség és az emberi jóllét aktív építőkövei legyenek.

1.2 A zöldterületek globális csökkenése és hatása az emberi életminőségre

A 21. században az urbanizáció soha nem látott ütemben gyorsul, és ez a folyamat világszerte a zöldfelületek csökkenésével jár. A városi terjeszkedés, az infrastruktúra-fejlesztés és a lakossági igények növekedése következtében az egy főre jutó zöldfelület aránya folyamatosan csökken, különösen a sűrűn lakott régiókban (Byrne, Sipe, & Searle, 2010, p. 167). Az ENSZ jelentése szerint 2050-re a Föld lakosságának kétharmada városokban fog élni, ami a természetes területek drasztikus átalakulásához vezet (United Nations, 2019, p. 13). Az urbanizáció ezzel nemcsak ökológiai, hanem társadalmi és életminőségi krízist is előidéz, hiszen a zöldfelületekhez való korlátozott hozzáférés negatívan hat az emberi jólétre, a közösségi kapcsolatokra és a lakosság mentális egészségére (WHO, 2016, pp. 7–8).

A városi zöldfelületek már nem csupán esztétikai elemek, hanem funkcionális ökológiai rendszerek, amelyek a klíma, a levegőminőség és a lakossági egészség szabályozásában is kulcsszerepet játszanak. A 21. századi várostervezés egyik legnagyobb kihívása, hogy a zöldfelületeket ne csupán dekoratív vagy pihenési célra szolgáló terekként kezelje, hanem a

városi infrastruktúra alapvető részeiként (Potschin, Haines-Young, Fish, & Turner, 2016, p. 9). A „zöld infrastruktúra” kifejezés mára a fenntartható városfejlesztés központi fogalmává vált: olyan ökológiai hálózatot jelent, amely összeköti a természetes és félig természetes területeket, ezzel javítva a városi ökoszisztémák működését és a lakosság életminőségét (European Commission, 2013, p. 8). A zöldfelületek ökológiai és társadalmi jelentősége A zöldterületek eltűnésének hatása több szinten érzékelhető. Ökológiai szempontból az urbanizált zónákban a természetes élőhelyek felszámolása csökkenti a biodiverzitást, növeli a hősziget-hatást, és felborítja a városi ökoszisztémák természetes egyensúlyát. A mesterséges felszínnek növekedése miatt a városokban csökken a csapadékvíz-elnyelés, nő a levegő- és zajszennyezés, valamint romlik a mikroklíma (Kabisch et al., 2013, p. 485). Ezek a fizikai változások nemcsak a környezetet, hanem az emberek komfortérzetét és egészségi állapotát is befolyásolják. A European Environment Agency (2018, p. 22) adatai szerint a sűrűn beépített városi területeken a nyári hőmérséklet 4–8 °C-kal is magasabb lehet, mint a környező vidéki térségekben. Ez a hőstressz különösen az idősebb és a sérülékeny társadalmi csoportokat veszélyezteti. A zöldterületek visszaszorulása társadalmi szinten a városi életminőség egyik legérzékenyebb területét érinti. A zöldfelületek mint a parkok, fasorok és közösségi kertek ökológiai funkciójuk mellett jelentős társadalmi szerepet is betöltenek: támogatják az emberi kapcsolatok kialakulását, az integrációt és a közösségi kötődés megerősödését (Tidball & Krasny, 2013, pp. 3–4). A zöldterületek hiánya ezzel szemben elősegíti a társadalmi elszigetelődést, fokozza a városi stresszt, és gyengíti az emberek közötti kapcsolódás és összetartozás érzését. A kutatások szerint a természetes környezethez való korlátozott hozzáférés nemcsak a mentális jól-létet rontja, hanem növeli a társadalmi egyenlőtlenségeket is, mivel a zöldfelületek általában a magasabb jövedelmű városrészekben koncentrálnak (Kabisch et al., 2013, p. 486).

A természethez való kapcsolódás és a biophilia-elmélet

A zöldfelületek visszaszorulása nem csupán fizikai hiányt jelent, hanem mentális és kulturális veszteséget is. A természethez való kapcsolódás emberi alapszükséglet, amely hozzájárul az önazonosságához, a biztonságérzethez és a pszichológiai stabilitáshoz (Hartig et al., 2014, p. 209). A természetben eltöltött idő bizonyítottan csökkenti a stresszt, javítja a hangulatot és fokozza az érzelmi egyensúlyt ezzel szemben a természet hiánya az úgynevezett biophilia-deficit jelenségéhez vezet, amely az emberi psziché evolúciós igényeivel áll ellentétben (Wilson, 1984, p. 2). Wilson szerint az ember biológiai programozottsága révén ösztönösen vonzódik más élőlényekhez és a természetes környezethez, ezért ennek a

kapcsolatnak a megszakadása nemcsak kulturális, hanem fiziológiai következményekkel is járhat. A modern városi élet, amely egyre inkább elszakítja az embert a természettől, pszichés kimerültséghez és mentális szükségletek hiányához vezethet, ami hozzájárulhat a stressz, a szorongás és a depresszió növekedéséhez.

A biophilia elmélet és a környezetpszichológiai kutatások közös tanulsága, hogy az emberi jóllét fenntartásához elérhető és minőségi zöldfelületekre van szükség (Hartig et al., 2014, p. 211). A természetes terek hiánya a városi környezetben nemcsak az egyéni egészséget veszélyezteti, hanem a közösségi életet is, mivel csökkenti a társas interakciók, a közös élmények és akulturális élet helyei (Tidball & Krasny, 2013, p. 5). A városi zöldfelületek tehát nem csupán a természet megmaradt darabjai, hanem a társadalmi alkalmazkodóképesség és az érzelmi regeneráció kulcsfontosságú terei.

A WHO (2016, pp. 9–10) is hangsúlyozza, hogy a városi zöldterületek fejlesztése közegészségügyi prioritás, mivel a természet közvetlen és közvetett módon is hozzájárul a lakosság egészségéhez. A természetes környezetben való időtöltés legyen szó parkokról, erdőszegélyekről vagy közösségi kertekről mérhetően csökkenti a vérnyomást, a pulzust és a stresszhormonok (kortizol) szintjét, miközben fokozza a pozitív érzelmi állapotokat (Wolf, Sachs, & Korpela, 2020, p. 5).

Az Európai Bizottság Green Infrastructure Strategy (European Commission, 2013, p. 8) szerint a természetbe való befektetés a városi életminőség javításának egyik leghatékonyabb formája. A zöld infrastruktúra nemcsak a környezeti károk mérséklésére szolgál, hanem gazdasági és szociális előnyöket is teremt: növeli az ingatlanok értékét, elősegíti a városi turizmust, és csökkenti az egészségügyi kiadásokat. A természetes elemek integrálása a városi terekbe tehát nem luxus, hanem stratégiai befektetés az emberi jóllétbe.

A zöldfelületek megőrzése és bővítése szempontjából kulcsfontosságú a zöldinfrastruktúra hálózatok kialakítása, amelyek összekapcsolják a városi parkokat, vízfelületeket, fasorokat és természetes élőhelyeket (Potschin et al., 2016, p. 11). E rendszerek nem csupán ökológiai folyosóként működnek, hanem a társadalmi élet szövetét is erősítik. Az ilyen integrált városi ökoszisztémák hosszú távon képesek csökkenteni az éghajlati stressz hatásait, mérsékelni a hőmérsékleti szélsőségeket, valamint biztosítani a lakosság számára a rekreáció, a regeneráció és a közösségi élet tereit.

Az ENSZ Fenntartható Fejlődési Céljai (SDG 11.7) egyértelműen kimondják: 2030-ra minden ember számára biztosítani kell a biztonságos, befogadó és hozzáférhető zöld- és közterületek elérhetőségét (United Nations, 2019, p. 14).

A zöldfelületek hiánya nem pusztán környezeti probléma, hanem komplex életminőségi kérdés, amely magában foglalja a fizikai egészség, a mentális jól-lét, a társadalmi kohézió és az ökológiai fenntarthatóság dimenzióit is. A természethez való hozzáférés a modern városi ember számára ugyanúgy alapvető szükséglet, mint a tiszta víz vagy a levegő. A városok jövőjét nem az épített környezet növekedése, hanem az ember és természet közötti harmónia megőrzése fogja meghatározni.

Ahogy Tidball és Krasny (2013, p. 5) megfogalmazták: „A városi zöldfelületek nem csupán a természet maradványai, hanem a regeneráció, a kapcsolódás és a közösségi reziliencia terepei.” A következő fejezet e folyamatok pszichológiai vetületeit vizsgálja, bemutatva, hogyan járul hozzá az urbanizáció a mentális betegségek növekedéséhez és a városi stressz általános fokozódásához.

1.3. A mentális betegségek növekedése az urbanizáció következtében

Az urbanizáció az emberi civilizáció egyik legmeghatározóbb folyamata a 21. században, amely alapvetően alakítja át az emberek életmódját, társas kapcsolatait és mentális állapotát. A világ népességének több mint fele ma már városokban él, és az ENSZ előrejelzése szerint 2050-re ez az arány eléri a 68%-ot (United Nations, 2019, p. 14). Ezzel párhuzamosan a mentális zavarok előfordulása világszerte drámaian növekszik, különösen a nagyvárosi térségekben, ahol a gyors élettempó, a zsúfoltság, a környezeti stresszorok és a társadalmi elszigeteltség fokozott pszichés terhelést jelentenek. A WHO (2016, p. 9) becslése szerint a mentális betegségek különösen a depresszió és a szorongás a 21. század közegészségügyi kihívásainak élvonalába kerültek, évente mintegy 300 millió embert érintve világszerte.

A városi életformához kapcsolódó mentális terhelés összetett jelenség, amelyet nem lehet egyetlen okra visszavezetni. Pfefferbaum és North (2020, p. 4) kiemelik, hogy a városi lakosság körében a mentális zavarok előfordulása 40–50%-kal magasabb, mint a vidéki térségekben élők esetében. Az urbanizációval együtt járó pszichoszociális stresszorok például a zajszennyezés, a túlszűfolttság, a közlekedési terhelés és a társadalmi elszigetelődés olyan

krónikus feszültséget generálnak, amely hosszú távon a mentális egészség romlásához vezet. A városi környezetben az egyén gyakran elveszíti a kontrollérzetet és a természetes ritmushoz való kapcsolódást, ami fokozza a szorongást és a kiégésre való hajlamot (Besirli, 2016, p. 2).

A WHO (2016, p. 10) jelentése szerint a mentális zavarok a globális betegségteher 13%-át adják, és a városi népességnövekedés arányában ez a szám tovább emelkedik. A depresszió az egyik vezető oka annak, hogy az emberek hosszú éveken át egészségkárosodással élnek (DALY). A városi életmód főként a fiatal felnőttek és a nők körében jelentősen növeli ennek kockázatát. Ventriglio és munkatársai (2020, p. 5) arra hívják fel a figyelmet, hogy a városi élet mentális következményei nemcsak az egyéni pszichés állapotban, hanem a közösségi szinten is megjelennek: az elidegenedés, a társadalmi bizalom csökkenése a városi mentális krízis részét képezik.

A mentális egészségi problémák térnyerése ugyanakkor nem kizárólag a városi életformához kapcsolódik, hanem a modern társadalom átalakulásának is következménye. Thomas (2013, p. 7) rámutat, hogy a globalizált gazdasági rendszer, a munkaerőpiaci bizonytalanság és a digitális túlterheltség együttesen olyan stressztényezőket hoz létre, amelyek a városi életet különösen sebezhetővé teszik. Az információs túlterhelés, az állandó teljesítménykényszer és a digitális jelenlét iránti elvárás pszichológiai kimerüléshez vezet, amit a városi környezet intenzitása tovább fokoz. A digitális korszakban a város paradox módon egyszerre válik a társas kapcsolatok központjává és a magány egyik legfőbb forrásává.

A COVID–19 világjárvány tovább erősítette ezeket a tendenciákat. Callaghan és munkatársai (2020, p. 4) vizsgálata szerint a pandémia idején a városi lakosság körében jelentősen nőtt a szorongás és a depresszió aránya, amit a társadalmi elszigeteltség, a bizonytalanság és a zöldterületekhez való korlátozott hozzáférés tovább súlyosbított. A városi terek bezártsága és a közösségi élet hirtelen megszűnése drasztikusan rontotta a mentális jólétet, miközben megnövelte az online térben töltött időt és az ezzel járó digitális stresszt. Lee és munkatársai (2010, p. 3) szerint a zöldterületek elérhetősége a karanténidőszak alatt egyértelműen védőfaktorként működött: azok, akik rendszeresen kijutottak természetközeli környezetbe, alacsonyabb stressz-szintet és jobb érzelmi egyensúlyt mutattak.

Összességében elmondható, hogy az urbanizáció és a mentális egészség közötti kapcsolat komplex, többtényezős és kölcsönhatásokon alapul. A városi környezet egyszerre kínál lehetőséget a fejlődésre és hordozza a mentális sérülékenységek kockázatát. A mentális betegségek növekedése nem pusztán egészségügyi probléma, hanem társadalmi és

várostervezési kihívás is, amely új megközelítéseket igényel a fenntartható városi élet kialakításában. A következő alfejezet ezt a kérdést részletesen vizsgálja a városi pszichológiai stresszorok szempontjából.

1.3.1 A városi élet pszichológiai stresszorai

A városi környezetben élők számos olyan környezeti és társadalmi stresszornak vannak kitéve, amelyek hosszú távon negatívan befolyásolják a mentális egészséget. Ezek közé tartozik a zajszennyezés, a légszennyezés, a zsúfoltság, a vizuális és fényterhelés, valamint a társadalmi izoláció. A tartós környezeti terhelés – például az állandó háttérzaj vagy a mesterséges fények – fokozza a szervezet stresszválaszait, növeli a szorongás, depresszió és alvászavarok előfordulását (Ventriglio et al., 2020; Barton & Rogerson, 2017; WHO, 2016).

Különösen veszélyeztetettek az alacsony jövedelmű városrészek lakói, ahol a „kettős kitettség” miatt a fizikai és társadalmi stresszorok egyszerre vannak jelen (Frumkin et al., 2017). A zsúfoltság, a magánélet hiánya és a közösségi terek csökkenése tovább fokozza az érzelmi kimerülést, figyelemzavart és pszichológiai feszültséget (Ulrich, 1991).

A fény- és vizuális túlterhelés – például a digitális kijelzők és reklámfelületek állandó jelenléte – akadályozza a mentális regenerációt, különösen éjszaka, amikor a mesterséges világítás megzavarja az alvási ciklusokat (Hartig et al., 2014). A városi életforma ezen tényezői együttesen a figyelmi kimerülés (attention fatigue) és az általános pszichológiai terhelés növekedéséhez vezetnek.

1.3.2. A társadalmi elszigeteltség és elidegenedés hatása a mentális egészségre

A kutatások ugyanakkor arra is rámutatnak, hogy a közösségi terek és a zöldfelületek fejlesztése képes csökkenteni az elszigeteltség érzését. Tidball és Krasny (2013, p. 8) megállapítják, hogy a városi közösségi kertek, parkok és zöldterületek nemcsak ökológiai, hanem pszichológiai és szociális funkciókat is betöltenek. Ezek a terek lehetőséget adnak a találkozásra, a közös tevékenységre és az identitás megerősítésére. Frumkin és munkatársai (2017, p. 9) szerint az ilyen közösségi kezdeményezések hozzájárulnak a „kollektív

reziliencia” kialakulásához, amely a városi élet egyik legfontosabb mentális védőmechanizmusa.

Összességében elmondható, hogy a társadalmi elszigeteltség és az elidegenedés a városi mentális krízis egyik legjelentősebb összetevője. A városi életmód strukturális és kulturális jellemzői a gyors élettempó, a gazdasági nyomás, a verseny és az információs túlterheltség olyan környezetet teremtenek, amelyben az emberi kapcsolatok leépülnek, a közösségi támogatás gyengül, és a mentális zavarok kockázata növekszik. A következő fejezetben bemutatásra kerül, hogy a zöldfelületek és a természethez való kapcsolódás miként képesek ellensúlyozni ezeket a negatív hatásokat, és hogyan járulnak hozzá a városi lakosság mentális jól-létének megőrzéséhez.

2. A mentális jól-lét fogalma és jelentősége

A mentális jól-lét (mental well-being) az elmúlt évtizedekben kiemelt jelentőséget kapott a társadalmi és egészségügyi párbeszédben. A fogalom nem csupán a mentális betegségek hiányát jelenti, hanem egy pozitív pszichés állapotot is, amelyet a belső egyensúly, az énhatékonyság, az érzelmi stabilitás, a társas kapcsolatok minősége és az önmegvalósítás lehetőségei jellemeznek (WHO, 2013, p. 7; Keyes, 2002, p. 210). A mentális egészség tehát nem kizárólag klinikai kategória, hanem olyan pszichológiai, szociális és környezeti tényezők összessége, amelyek lehetővé teszik, hogy az egyén produktív életet éljen, hatékonyan megküzdjön a mindennapi stresszel, és hozzájáruljon közössége működéséhez is.

A mentális jól-létet a WHO meghatározása szerint „az a képesség, amelynek révén az egyén felismeri saját lehetőségeit, képes megbirkózni az élet normális stresszhelyzeteivel, hatékonyan dolgozik, és hozzájárul közössége életéhez” (WHO, 2016, p. 8).

A kutatások szerint a mentális jól-lét nemcsak egyéni szinten fontos, hanem közösségi és gazdasági szempontból is meghatározó tényező. Azokban a társadalmakban, ahol a lakosság mentális jólléte magas, alacsonyabb a munkanélküliség, kevesebb a bűnözés és magasabb az iskolai teljesítmény (Helliwell et al., 2013, p. 18). Emellett a mentális jól-lét pozitívan befolyásolja a fizikai egészséget is: csökkenti a kardiovaszkuláris betegségek, a gyulladós folyamatok és az alvászavarok kockázatát (Berto, 2005, p. 258; Joye, 2018, p. 6).

Mindezek fényében a mentális egészség támogatása nemcsak az egészségügyi rendszerek, hanem a város- és tájépítészeti tervezés egyik kulcskérdésévé is vált. A mentális

jól-lét megőrzéséhez ugyanis nem elegendő az egyéni szintű beavatkozás szükség van olyan környezeti és társadalmi szintű befolyásolási lehetőségekre, amelyek preventív módon támogatják az egyének pszichés működését. A környezetpszichológia erre kínál elméleti és gyakorlati keretet, amelyet a következő alfejezetek részletesen ismertetnek.

2.1 Környezetpszichológia: elméleti háttér

A környezetpszichológia olyan interdiszciplináris tudományterület, amely azt vizsgálja, hogyan hat a fizikai környezet beleértve a természetes és az épített tereket az emberi viselkedésre, érzelmekre és pszichológiai működésre. E megközelítés abból indul ki, hogy az ember nem elszigetelt mentális entitás, hanem a környezetével folyamatos kölcsönhatásban létező biológiai és társas lény (Gifford, 2014, p. 543). A környezetpszichológia tehát nemcsak az egyéni észlelést vagy attitűdöt vizsgálja, hanem azt is, hogyan formálják a különböző térbeli, vizuális és hanghatások az emberi stresszválaszt, a kognitív teljesítményt vagy a társas viselkedést.

Az 1970-es évektől kezdve egyre több kutatás irányult arra, hogy feltárja a természeti környezetek hatását az emberi jólétre. Míg a korai vizsgálatok inkább tényeken alapultak, addig a 80-as évektől kezdve megjelentek azok az elméleti modellek, amelyek megalapozták a természetes környezet pszichológiai hatásainak tudományos értelmezését. Közülük a két legmeghatározóbb elmélet:

- Az Attention Restoration Theory (ART) – Stephen és Rachel Kaplan nevéhez fűződik,
- A Stress Recovery Theory (SRT) – Roger Ulrich 1984-es kutatása alapján vált ismertté.

Mindkét modell abból indul ki, hogy a természetes környezetek olyan evolúciósan kedvező ingereket tartalmaznak, amelyek elősegítik a mentális regenerációt. Az ART szerint a természetes terek támogatják az akaratlagos figyelem helyreállítását, míg az SRT szerint a zöldkörnyezetben való tartózkodás csökkenti a fiziológiai stresszválaszt és elősegíti az érzelmi megnyugvást (Kaplan, 1995, p. 173; Ulrich, 1984, p. 421). Ezek az elméletek jelentősen hozzájárultak ahhoz, hogy a várostervezésben és közegészségügyben is megjelenjen a zöldterületek mentálhigiénés szerepének tudatosítása.

A környezetpszichológia tehát nem csupán elméleti keretet nyújt, hanem gyakorlati irányelveket is adhat a zöldterületek tervezéséhez, elosztásához és minőségi fejlesztéséhez.

Az elkövetkező alfejezetek részletesen bemutatják az ART és SRT legfontosabb megállapításait, valamint azok alkalmazhatóságát a városi zöldfelületek mentális egészségre gyakorolt hatásainak vizsgálatában.

2.2 Attention Restoration Theory (ART)

Az Attention Restoration Theory (ART) elméletét Stephen és Rachel Kaplan dolgozta ki az 1990-es években, válaszul arra a megfigyelésre, hogy a természetes környezetben való tartózkodás után az emberek koncentrációs képessége, figyelme és problémamegoldó képessége javul (Kaplan, 1995, p. 170). Az elmélet azon a kognitív pszichológiai feltételezésen alapul, hogy az emberi figyelmi rendszer két komponensből áll: az egyik az önkéntes (irányított) figyelem, amely folyamatos mentális erőfeszítést igényel, a másik pedig az önkéntelen (automatikus) figyelem, amely kevés erőfeszítéssel működik, és inkább ösztönösen aktiválódik.

A városi környezet gyakran túlterheli az önkéntes figyelmet a forgalom, a reklámok, a zajok, a tömegjelenlét mind folyamatos ingereket jelentenek, amelyek kognitív kimerüléshez vezetnek. Ezzel szemben a természetes környezet olyan „puha báj” (soft fascination) vált ki, amely automatikusan megragadja a figyelmet, de nem követel intenzív mentális fókuszot, így lehetőséget ad az irányított figyelmi rendszer regenerálódására (Kaplan, 1995, p. 173).

Az ART szerint a mentális fáradtság akkor csökken, ha az adott környezet megfelel négy alapvető kritériumnak:

1. **Eltávolodás (being away):** az egyén fizikailag vagy mentálisan eltávolodik a stresszt okozó környezettől;
2. **Kiterjedtség (extent):** a környezet kellően nagy, koherens és ösztönzi a felfedezést;
3. **Befogadás (fascination):** spontán, érdeklődést kiváltó ingerek vannak jelen;
4. **Kompatibilitás (compatibility):** a környezet támogatja az egyén céljait, igényeit (Kaplan, 1995, p. 174–176).

Ezek a tulajdonságok különösen jellemzőek zöldfelületekre, parkokra vagy természetközeli városi terekre, ahol az emberek passzívan vagy aktívan tölthetnek például sétával, pihenéssel, csendes szemlélődéssel. A kutatások alapján az ilyen környezetben

eltöltött idő már rövid távon is javítja a kognitív teljesítményt, különösen olyan feladatok esetében, amelyek tartós figyelmet és munkamemóriát igényelnek (Berto, 2005, p. 250).

Az ART gyakorlati jelentősége nemcsak az egyéni szintű regenerációban áll, hanem abban is, hogy lehetőséget ad a tervezett zöldterületek kognitív funkciót támogató szerepének értelmezésére. A természetközeli helyszínek nem pusztán kikapcsolódásra alkalmasak, hanem tudatosan alkalmazhatók a városi lakosság figyelmi kapacitásának megőrzésére, különösen iskolai, munkahelyi vagy stresszterhelt élethelyzetekben.

2.3 Stress Recovery Theory (SRT)

A Stress Recovery Theory (SRT) Roger S. Ulrich nevéhez fűződik, aki 1984-ben publikált úttörő tanulmányában kimutatta, hogy a természetes környezet látványa gyorsabb fiziológiai regenerációt idéz elő, mint az épített környezet (Ulrich, 1984, p. 420). A SRT alapfeltevése, hogy az emberi szervezet evolúciósan úgy fejlődött, hogy a természetes környezeti ingerekre pozitív, megnyugtató választ adjon, mivel ezek a túlélés szempontjából biztonságot és stabilitást jelentettek. Ezzel szemben a mesterséges, zsúfolt, zajos városi terek inkább éberséget, feszültséget és fiziológiai stresszválaszt váltanak ki.

Ulrich kísérletében műtéten átesett betegek felépülését vizsgálta: azok a páciensek, akiknek kórházi szobájából fákra nyílt kilátásuk, rövidebb ideig tartózkodtak kórházban, kevesebb fájdalomcsillapítóra volt szükségük, és kevésbé panaszkodtak komplikációkra, mint azok, akik egy téglafalra néztek (Ulrich, 1984, p. 421). Ezt követően több kutatás is megerősítette, hogy a természetes környezet már pusztán látványként is csökkenti a vérnyomást, a pulzusszámot és a kortizolszintet (Ulrich et al., 1991, p. 206).

A SRT szerint a természetes környezet azért segíti a stresszcsökkentést, mert az ilyen terekben nincsenek fenyegető, túlzottan stimuláló ingerek, és helyettük olyan elemek (növények, vízfelületek, organikus formák) dominálnak, amelyek elősegítik a relaxációs állapot kialakulását (Joye, 2018, p. 6). Ezzel ellentétben a városi terek gyakran tartalmaznak éles szögleteket, mozgó fényeket, zajt és emberi zsúfoltságot ezek evolúciósan fenyegető hatásként értelmeződhetnek az idegrendszer számára.

A SRT nem csupán elméletben fontos, hanem gyakorlati szempontból is releváns. Segítségével jobban érthető, miért fontos a zöldfelületek közelsége olyan stresszterhelt környezetekben, mint például iskolák, kórházak, munkahelyek vagy alacsony státuszú városi

negyedek. A természetes terek elérhetősége a mindennapi stresszszint csökkentésén keresztül közvetve hozzájárulhat a mentális egészség védelméhez, különösen krízishelyzetek, trauma vagy szorongás esetén (Ulrich et al., 1991, p. 209; WHO, 2016, p. 16).

2.4 Elméleti összegzés és kutatási relevancia

Az Attention Restoration Theory (ART) és a Stress Recovery Theory (SRT) elméletek egyértelműen rávilágítanak arra, hogy a természetes környezet nem csupán esztétikai vagy rekreációs szerepet tölt be a városi terekben, hanem konkrét, mérhető hatással van az emberi kognícióra és érzelmi állapotra. Az ART modell alapján a természetes környezetek támogatják a figyelmi rendszerek helyreállítását, míg az SRT szerint a zöldterületek hatékonyan csökkentik a stresszre adott fiziológiai válaszokat, elősegítve a pszichés regenerációt.

E két modell kiegészíti egymást: míg az ART elsősorban a kognitív aspektusokra koncentrál például a figyelmi kapacitás visszanyerésére, addig az SRT a fiziológiai és érzelmi hatásokat hangsúlyozza például a szorongás és a feszültség csökkentését. Mindkét megközelítésben közös, hogy a zöldterületek mentálhigiénés jelentősége tudományosan is alátámasztott, és ezek szerepe a városi mentális egészségvédelemben megkerülhetetlen.

Az elméletek alapján érthetővé válik, miért mutatkozik összefüggés a városi zöldfelületek jelenléte és az alacsonyabb stressz- vagy depressziószint között, valamint miért fontos, hogy a zöldterületek ne csak jelen legyenek, hanem jól hozzáférhetőek, biztonságosak és funkcionálisan használhatók legyenek. A környezetpszichológia tehát nem csupán elméleti alapot, hanem gyakorlati irányítót is kínál a várostervezés és közegészségügy számára.

A következő fejezet ezekre az elméleti alapokra építve mutatja be a zöldterületek különböző típusait, és vizsgálja, hogyan térnek el egymástól mentális egészségre gyakorolt hatásaik tekintetében.

Elméletek	ART – Attention Restoration Theory	SRT – Stress Recovery Theory
Kidolgozó	Stephen Kaplan & Rachel Kaplan (1989)	Roger Ulrich (1991)
Vizsgált hatás	Kognitív fáradtság helyreállítása, figyelem regenerációja	Stressz csökkentése, érzelmi helyreállítás

Elméletek	ART – Attention Restoration Theory	SRT – Stress Recovery Theory
Fő mechanizmus	„Directed attention” (irányított figyelem) helyreállása	Negatív érzelmi állapot fiziológiai mérséklése
Kiemelt környezeti jellemzők	Természetes terek, amelyek fascinációk, kompatibilisek, elvonulást kínálnak, és kiterjedtek	Természetes, nyugodt, vizuálisan koherens terek
Élettani hatás	Mentális kifáradás csökkenése, koncentrációs képesség javulása	Vérnyomás, pulzus, izomfeszültség csökkenése, kortizolszint mérséklődése
Kognitív vagy érzelmi dominancia	Kognitív fókuszú (pl. figyelem helyreállítása)	Érzelmi fókuszú (pl. szorongás, stressz csökkentése)
Értelmezett időtáv	Hosszabb távú hatások (fokozatos regeneráció)	Rövidebb távú, akár 5–10 perces tartózkodás is hatásos lehet
Jellemző vizsgálati módszer	Kérdőívek, kognitív tesztek (pl. koncentráció, reakcióidő)	Élettani mérések (pl. vérnyomás, bőrellenállás, EEG)
Környezetpszichológiai alkalmazás	Rekreációs terek, parktervezés, tanulási környezetek kialakítása	Gyógykertek, egészségügyi létesítmények, városi stresszoldás

3. Városi vadon fogalma

A városi zöldfelületek hagyományosan szabályozott, jól definiált kategóriák mentén működnek. A leggyakoribb formák – mint a közpark, közkert vagy fásított köztér – magas használati intenzitással, esztétikai és funkcionális szempontok szerint tervezetten jönnek létre. Ezek fenntartása általában intenzív beavatkozásokon (pl. rendszeres nyírás, öntözés, metszés) alapul. Ugyanakkor az utóbbi években egyre több európai és észak-amerikai városban tűnt fel egy új zöldfelületi minőség, amely nem illeszkedik a hagyományos kategóriákba. Ez a típus a városi vadon (urban wilderness, urban woodland, urban rewilded space), amelyet gyakran félreértések öveznek a hazai szakirodalomban és közbeszédben is.

A városi vadon fogalmának nincs egységes, jogilag elfogadott meghatározása, de az angolszász szakirodalomban már jól körülhatárolt jelentéssel bír. A városi vadon nem egyenlő az elhanyagolt vagy veszélyes térségekkel ellenkezőleg, ökológiai és pszichológiai szempontból is értékes, részben természetes zöldterületekről van szó, amelyek gyakran spontán módon jönnek létre, és minimális emberi beavatkozással fejlődnek tovább. A természetesség, a biodiverzitás és az alacsony fenntartási igény a fő jellemzőik. E területek ökológiai értéke mellett egyre több kutatás mutat rá mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásukra is.

A 4D folyóirat egyik összegző cikke az alábbi módon foglalja össze a városi vadon lényegét:

„A városi vadon olyan megmaradt zöldfelület, amely az urbánus térszövetben jött létre, alakult ki, vagy maradt fenn – lehet szándékosan létrehozott, elhagyott vagy a városfejlődés során feldarabolt tér. Természetessége abban rejlik, hogy megőrzi eredeti ökológiai karakterét vagy látványát, és olyan helyet kínál, ahol a természetes folyamatok alakítják a térszerkezetet. A látogatók alacsony környezeti terhelésű rekreációs tevékenységeket végezhetnek, miközben közvetlen kapcsolatba kerülhetnek a természettel. Ezek a területek nem igényelnek intenzív fenntartást: gondozásuk néhány ponton koncentrálódik, és főként a vegetáció szukcessziója határozza meg fejlődésüket.” (Pap & Mira, 2023, p. 74)

E meghatározás jól érzékelteti, hogy a városi vadon újfajta viszonyt alakít ki ember és természet között. Nem célja a reprezentatív megjelenés vagy a funkcionális térszervezés, hanem inkább a természetesség élményének biztosítása sokszor épp azzal, hogy megengedi a növényzet és az élőhelyek saját, természetes fejlődését.

3.1 OTÉK szerint definiált, ismert kategóriák és a városi vadon, mint új minőség

A városi zöldterületek Magyarországon jogszabályban meghatározott kategóriák szerint kerülnek besorolásra. A jelenleg hatályos OTÉK (253/1997. (XII. 20.) Korm. rendelet) szerint az alábbi három fő közhasználatú zöldterületi típus különböztethető meg:

- **Közpark:** legalább 1 hektár területű, nyitott, közhasználatú zöldterület, amely a pihenés, testedzés, játék és közösségi funkciók számára biztosít teret. Kiemelten fontos a közlekedési útvonalaktól való fizikai elválasztottság és a magas esztétikai színvonal (OTÉK, 1997, 5. számú melléklet).
- **Közkert:** kisebb léptékű, jellemzően lakóövezeti környezetbe illeszkedő zöldterület, amely a lakosság mindennapi rekreációs igényeit szolgálja. A használati célok itt is elsősorban a pihenés, a játék és a szabadidő eltöltése, de általában kevésbé reprezentatív kivitelben.
- **Fásított köztér:** elsősorban közlekedési vagy településszerkezeti funkciókat betöltő tér, ahol a zöldfelület jelenléte a mikro klimatikus és vizuális komfortot szolgálja. Itt a növényzet nem a funkció, hanem a háttér biztosításának eszköze.

Ezen hagyományos kategóriák közös jellemzője, hogy magas fenntartási intenzitás mellett működnek: gondozott gyepfelületek, formára nyírt cserjék, egynyári virágágások, szilárd burkolatok és tervezett használati zónák jellemzik őket. Bár ezek a terek nélkülözhetetlenek az élhető városi környezet szempontjából, egyre többen hívják fel a figyelmet arra, hogy ez a rendszer nem képes leképezni a városi zöldfelületek teljes spektrumát, különösen a spontán kialakuló, extenzívebb karakterű terek esetében.

A városi vadon ezzel szemben nem illeszkedik az OTÉK által ismert kategóriák egyikébe sem. Ez a fogalom az angolszász *urban wilderness* vagy *urban woodland* nyomán olyan zöldfelületeket jelöl, amelyek vagy spontán módon, vagy szándékosan visszavadított módon alakultak ki. Ezek gyakran iparterületek, felhagyott telkek, vasúti sávok vagy zöldsávok, amelyek bár nem részei a hivatalos zöldfelületi hálózatnak, jelentős ökológiai és pszichológiai értékkel bírnak (Kowarik, 2013, p. 27; Jorgensen & Tylecote, 2007, p. 444).

A városi vadon tehát nem új OTÉK-kategória, de egyre erősebben jelen lévő városi zöldminőség, amely kihívást jelent a jelenlegi településtervezési és fenntartási logikák számára. Ezek a terek nem „hiányállapotként” értelmezendők, hanem olyan alternatív zöldinfrastruktúráként, amelyek egyes városlakók számára különösen a mentális rekreáció szempontjából nagyobb vonzerővel bírhatnak, mint a formális parkok (van den Bosch & Sang, 2017, p. 378).

A következő alfejezetben részletesen bemutatom, hogy a városi vadon milyen fenntartási sajátosságokkal bír, és miként pozícionálható az intenzívától az extenzívig terjedő fenntartási spektrumban.

3.2 Fenntartási módok

A városi zöldfelületek fenntartása hagyományosan az intenzív kezelési módokat részesíti előnyben: rendszeres nyírás, metszés, gyomirtás, öntözés, egynyári beültetések és burkolatkarbantartás jellemzi ezeket a tereket. Az ilyen fenntartási modell elsősorban a reprezentatív megjelenésre, a társadalmi elvárások kielégítésére és az aktív használatra fókuszál (TÉKA, 2024, 4. melléklet). Az intenzív fenntartású zöldterek közé tartoznak a belvárosi közkerttípusok, közparkok, valamint a lakótelepi közterek jelentős része.

Ezzel szemben egyre több európai városban jelennek meg olyan zöldfelületek, amelyek extenzív fenntartás mellett működnek, és nem a hagyományos parkhasználati normákat követik. Ilyenek például a természetes regenerációval kialakult spontán zöldterületek, a városi rétek, újabban pedig a városi vadon típusú terek (urban wilderness, urban woodland). Ezek a területek jellemzően alacsony fenntartási igényűek, de ez nem egyenlő az elhanyagoltsággal. Ellenkezőleg: az ilyen helyek kezelése tudatos, ökológiai elveken alapuló fenntartást jelent (Kowarik, 2013, p. 29).

A városi vadon sajátossága, hogy a fenntartás inkább irányított visszafogottságként értelmezhető. A cél nem az, hogy eltüntessük a spontán növényzetet, hanem hogy támogassuk az ökológiai folyamatokat (például az őshonos fajok megtelepedését, biodiverzitás növekedését), miközben figyelembe vesszük az emberek biztonság és komfortigényeit is (Jorgensen & Tylecote, 2007, p. 450). A gyeppek például nem folyamatosan nyírt, hanem szezonálisan kaszált rétként funkcionálhatnak, a lehullott lomb és holtfa pedig nem eltávolítandó hulladék, hanem az élőhely része.

Ez a típusú fenntartás gazdasági szempontból is előnyös, hiszen kevesebb munkaerőt, géphasználatot és vizet igényel. Ugyanakkor sajátos kihívásokkal jár: a társadalmi elfogadottság kérdése, a rend és rendezetlenség közötti feszültség, valamint a biztonságérzet megőrzése olyan tényezők, amelyek finomhangolt tervezést és érzékeny kommunikációt igényelnek (White et al., 2019, p. 9).

A városi vadon tehát nem csupán ökológiai, hanem mentális és kulturális szempontból is új minőség. Ezek a zöldfelületek hozzájárulhatnak a stresszoldáshoz, az elmélyüléshez és a természetélményhez, mindezt nem a formális esztétika, hanem a természetességen keresztül. Ez a hozzáállás összhangban van az elmúlt években kibontakozó nature-based solutions és rewilding stratégiákkal, amelyek a jövő várostervezésében meghatározó szerepet kaphatnak.

4. Zöldterületek hatása a mentális egészségre / mentális állapotra

A mentális egészség a WHO meghatározása szerint nem csupán a pszichiátriai zavarok hiányát jelenti, hanem a pszichés jóllét, az érzelmi egyensúly és az étellel való elégedettség állapotát is. Az elmúlt évek kutatásai egyre hangsúlyosabban mutatják, hogy a városi környezet mentálhigiénés hatásait nem lehet pusztán társadalmi-gazdasági tényezőkre vagy egyéni hajlamokra visszavezetni. A fizikai környezet, különösen a zöldterületek jelenléte és minősége szintén meghatározó tényezőként jelenik meg a pszichés állapot alakulásában (Hartig et al., 2014, p. 123; WHO, 2016, p. 5).

A természetes környezethez való közelség, az ott eltöltött idő, valamint a zöldterek minősége összefüggésbe hozható alacsonyabb stressz-szinttel, jobb közérzettel, és hosszabb távon kisebb pszichiátriai kockázattal (Barton & Rogerson, 2017, p. 28; Engemann et al., 2019, p. 5191). Ezek a hatások különösen fontosak lehetnek azok számára, akik krónikus stressznek, társas elszigeteltségnek vagy alacsony életminőségnek vannak kitéve, mint például az alacsony jövedelmű városi lakosok, idősek vagy serdülők.

A zöldterületek mentális egészségre gyakorolt hatását többféle mechanizmus közvetíti:

- a figyelem helyreállításának lehetősége (ART),
- a stresszcsoökkentés fiziológiai útjai (SRT),
- a fizikai aktivitás és szociális interakciók elősegítése,
- valamint az esztétikai élmény és a természetkapcsolat erősödése (Joye, 2018, p. 6; Ulrich et al., 1991, p. 205).

4.1 A természethez való hozzáférés és a mentális egészség kapcsolata

A zöldterületek pozitív mentálhigiénés hatásairól szóló szakirodalom egyik leggyakrabban visszatérő megállapítása, hogy nem csupán a zöldterület megléte, hanem annak elérhetősége és használhatósága is döntő tényező a lakosság mentális jól-létének szempontjából. A természethez való közelség, a látogatás gyakorisága, valamint az észlelt hozzáférhetőség egyaránt szerepet játszanak abban, hogy milyen mértékben képes egy adott zöldfelület csökkenteni a stresszt, javítani a hangulatot és elősegíteni a szellemi feltöltődést (van den Bosch & Sang, 2017, p. 375; White et al., 2019, p. 4).

A WHO (2016) ajánlása szerint az egészségügyi szempontból optimális elérhetőség akkor biztosított, ha minden városi lakos 300 méteren belül elér legalább 0,5 hektárnyi, nyilvánosan hozzáférhető zöldfelületet. Ezt a küszöbértéket több tanulmány is alátámasztja, ugyanakkor hangsúlyozzák, hogy nem elegendő a fizikai közelség: az emberek szubjektív megítélése a hozzáférhetőségről például mennyire érzik biztonságosnak, tisztának vagy barátságosnak a teret legalább ennyire meghatározó (Kondo et al., 2012, p. 171).

Engemann és munkatársai (2019) Dániában hosszútávú kutatások során kimutatták, hogy azok a gyermekek, akik életük első tíz évében alacsony zöldfelületi kitettség mellett nőttek fel, akár 55%-kal nagyobb valószínűséggel szenvedtek el mentális zavarokat felnőttkorukban. Ez az összefüggés akkor is fennmaradt, ha a szocioökonómiai háttérrel és egyéb környezeti tényezőkkel számításba vették. A kutatás hangsúlyozza, hogy a hosszútávú, stabil zöldkapcsolat különösen védő hatással bír a pszichés egészség alakulására.

A hozzáférés ugyanakkor nem pusztán fizikai távolság, hanem kulturális és társadalmi hozzáférhetőség is. A hátrányos helyzetű közösségek például etnikai kisebbségek, alacsony jövedelmű csoportok gyakran kevésbé használják a közeli zöldtereket, még akkor is, ha azok fizikailag elérhetők, mivel nem érzik magukat ott otthonosan, biztonságban, vagy nem ismerik azok használati lehetőségeit (Lee & Maheswaran, 2010, p. 213). A zöldfelületek mentális egészséget támogató szerepe tehát csak akkor érvényesül, ha azokat ténylegesen is használják.

4.2 Zöldterületek típusa és pszichés hatása

A városi közparkok, a lakóövezeti közkertként funkcionáló terek vagy épp a városi vadonok más-más módon járulhatnak hozzá a stressz csökkentéséhez, a figyelmi regenerációhoz vagy a szorongás enyhítéséhez. E különbségek háttérében nemcsak a fizikai jellemzők, hanem a térhasználat módja, a látogatók észlelései és a térhez kapcsolódó élmények is állnak (Bratman et al., 2015, p. 124).

A formális, intenzíven fenntartott városi parkok jól strukturált terei kiválóan alkalmasak a szociális kapcsolatok ápolására, aktív rekreációra és közösségi programokra. Ezekben a terekben az esztétikai megjelenés, a burkolt felületek aránya és a mesterséges elemek dominanciája jellemző, ami bizonyos esetekben csökkentheti a természetes élmény mélységét

(Joye, 2018, p. 9). Ezzel szemben a városi vadonhoz hasonló spontán vegetációval borított terek – például elhagyott zöldsávok, rewilding-zónák vagy természetközeli erdőfoltok – erőteljesebb stresszcsökkentő és figyelem-helyreállító hatással bírnak, mivel közelebb állnak az ember evolúciósan preferált környezeti mintázataihoz (Ulrich et al., 1991, p. 220; Bratman et al., 2012, p. 120).

A közösségi kertek egyre népszerűbb formái a városi zöldinfrastruktúrának, amelyek sajátos pszichés hatással rendelkeznek: a kertészkedés aktív tevékenysége fokozza az cselekvőképesség érzését, csökkenti a depresszív tüneteket, és erősíti a közösséghez tartozás élményét (Soga et al., 2017, p. 98). E terek jelentősége különösen megnőtt a COVID-19 világjárvány idején, amikor a közösségi és természeti kapcsolódás hiánya fokozta a pszichés terheket (Jung et al., 2022, p. 10).

Fontos hangsúlyozni, hogy a mentális hatások nem csupán a zöldfelület típusától, hanem kialakításának és fenntartásának módjától, illetve kulturális háttértől is függenek. Egyes kutatások szerint például az intenzíven ápolt reprezentatív zöldtereket bizonyos társadalmi csoportok távolságtartással kezelik, míg az informálisabb, kevésbé szabályozott városi vadon-típusú terekben nagyobb szabadságélményt tapasztalnak (Jorgensen & Tylecote, 2007, p. 452).

Összességében elmondható, hogy a zöldterületek típusai eltérő, de egymást kiegészítő mentálhigiénés funkciókat töltenek be. A jövő várostervezésében ezért nem csupán a zöldfelületek mennyiségi növelése, hanem a minőségi sokszínűség biztosítása is kulcsfontosságú.

4.3 A zöldterületek hatása a stresszre, szorongásra és depresszióra

A természetes környezetben való tartózkodás már rövid távon is kimutatható fiziológiai változásokat idéz elő: csökken a vérnyomás, a pulzusszám és a kortizolszint, eközben a pihenést és regenerációt elősegítő idegrendszeri rész aktivitása megnövekszik (Park et al., 2010, p. 126; Kuo, 2015, p. 148). Ezen kívül csökken az amygdala aktivitása és a stresszérzékeny területek közötti kapcsolat is mérséklődik, amint azt neurológiai képalkotó vizsgálatok is igazolták (Lederbogen et al., 2011, p. 498).

A szorongásos zavarok esetében a zöldterek szerepe különösen a krónikus szorongás csökkentésében és a szorongásos epizódok gyakoriságának mérséklésében mutatkozik meg. Több tanulmány is alátámasztotta, hogy a természetes terekhez való rendszeres hozzáférés segíti a stresszhelyzetek utáni gyorsabb érzelmi felépülést, valamint az idegrendszer túlterhelődésének elkerülését (Beil & Hanes, 2013, p. 378).

A depresszió megelőzésében és enyhítésében a zöldtereknek szintén jelentős megelőző és terápiás szerepe van. Egy angol vizsgálatban például azok a személyek, akik hetente legalább két órát töltöttek természetközeli környezetben, jelentősen alacsonyabb depressziós tüneteket mutattak azokhoz képest, akik nem látogattak zöldtereket (White et al., 2019, p. 6).

Fontos azonban kiemelni, hogy a hatás mértékét jelentősen befolyásolja a zöldfelület típusa, minősége és elérhetősége. Az alacsony minőségű, elhanyagolt vagy nem biztonságosnak érzékelt terek kevésbé járulnak hozzá a mentális regenerációhoz, sőt, egyes esetekben fokozhatják az észlelt stresszt vagy szorongást. Ezért a zöldterületek mentálhigiénés szerepének érvényesülése csak akkor biztosított, ha azok tervezetten hozzáférhetők, fenntartottak és kulturálisan is befogadhatók.

4.4 Különösen érzékeny csoportok: gyerekek, idősek, alacsony státuszú városiak

A zöldterületek mentális egészségre gyakorolt pozitív hatásai nem egyformán oszlanak meg a társadalom minden tagja között. Egyre több kutatás hívja fel a figyelmet arra, hogy bizonyos csoportok például a gyermekek, idősek és alacsony jövedelmű városi lakók különösen érzékenyek a környezeti tényezők változásaira, és mentális egészségük fokozottan függ a természetes környezethez való hozzáféréstől (WHO, 2016, p. 14; Engemann et al., 2019, p. 5189).

A gyermekkor különösen meghatározó szakasz az agyi fejlődés és a pszichés immunrendszer szempontjából. A zöldfelületek közelsége és a természetes játékelmények jelenléte pozitív hatással vannak a gyermekek érzelmi stabilitására, figyelmi funkcióira és szorongásszintjére. Egy longitudinális dán kutatás szerint azok a gyerekek, akik zöldebb környezetben nőttek fel, 55%-kal kisebb eséllyel szenvedtek mentális zavaroktól felnőttkorukban (Engemann et al.,

2019, p. 5190). Emellett a természetes környezet a figyelemhiányos zavarok (pl. ADHD) tüneteinek enyhítésében is szerepet játszik (Kuo & Taylor, 2004, p. 1628).

Az idősek számára a zöldterek nemcsak rekreációs, hanem identitásmegőrző és szociális térként is funkcionálnak. A sétára alkalmas, csendes, természetes környezet elősegíti a mozgás fenntartását, javítja a kognitív funkciókat, csökkenti a depressziós tüneteket és növeli az életminőség érzést (Soga et al., 2017, p. 96).

Az alacsony jövedelmű városlakók gyakran kevesebb közeli zöldterülettel rendelkeznek, és a meglévő terek is gyakran alacsonyabb minőségűek, vagy nem érzik őket biztonságosnak, használhatónak. Ez a társadalmi egyenlőtlenség térben is megjelenik, ami tovább mélyítheti a mentális egészségi különbségeket (Kabisch & Haase, 2014, p. 130).

4.5 A mentális egészség támogatása zöldinfrastruktúrán keresztül – tervezési szempontok

A városi zöldfelületek mentálhigiénés szerepe túlmutat az esztétikai vagy ökológiai funkciókon – a mentális jólét szempontjából a minőségi, hozzáférhető, sokszínű és biztonságos zöldterek kiemelten fontosak (Hartig et al., 2014; WHO, 2016). A kutatások alapján az alábbi szempontok járulnak hozzá legerősebben a mentális regenerációhoz:

- Elérhetőség: minden lakos számára elérhető közelség (≤ 300 m)
- Funkcionális sokszínűség: közparkok, vadon, fásított utcák kombinációja
- Természetesség, biodiverzitás: rewilding, strukturálatlanság, spontán növényzet
- Biztonságérzet: vizuális átláthatóság, alacsony zaj- és szennyezés
- Mindennapi használhatóság: nem csak hétfégi célpontként, hanem naponta, útközben is

E szempontok beépítése a városfejlesztésbe lehetővé teszi, hogy a természet élménye a városlakók számára napi szinten is hozzáférhető mentális erőforrássá váljon.

5. Különböző módokon fenntartott zöldfelületek hatása és megítélése a látogatók szerint

5.1. Módszertan ismertetése

A kutatás célja annak feltárása volt, hogy a különböző fenntartási intenzitású városi zöldfelületek milyen hatást gyakorolnak a látogatók mentális állapotára, valamint hogyan érzékelik és értékelik ezeket a tereket. A vizsgálat során három budapesti zöldterületet választottam ki, amelyek jól reprezentálják a különböző fenntartási gyakorlatokat és térhasználati jellemzőket:

- a **Széllkapu Park**, mint *intenzíven fenntartott*, kortárs közpark,
- a **Városliget** egyes, kevésbé karbantartott, *extenzív* zónái,
- valamint a **Határ úti kiserdő**, amely *fenntartás nélküli, természetes* állapotában szolgál városi „vadonként”.

Ez a három, karakterében jól elkülöníthető helyszín lehetőséget nyújtott arra, hogy összehasonlítható módon vizsgáljam meg a térhasználatot, a mentális észlelést és a zöldterületekhez kapcsolódó szubjektív élményeket.

Adatgyűjtés és mintavétel

Az empirikus adatgyűjtés 2025 októberének első felében történt, elsősorban napközbeni és délutáni időszakokban, amikor a zöldterületek forgalma a legintenzívebb. A kérdőíves kutatás személyes és online módszerekkel párhuzamosan zajlott:

- személyesen is megjelentem a vizsgált helyszíneken, ahol a látogatók helyben tölthették ki a kérdőívet,
- emellett az online felületre feltöltött kérdőívet különböző közösségi média csoportokon keresztül is terjesztettem.

A válaszadás teljes mértékben önkéntes és anonim volt: nem kértem semmilyen személyes azonosítót, és minden kérdés kötelező volt, így hiányzó adat nem keletkezett. A bevezető szöveg világosan rögzítette, hogy az adatokat kizárólag kutatási céllal használom fel, az eredményeket összesített, személyhez nem köthető formában elemzem.

A végső minta összesen 194 fő válaszából állt össze, az alábbi megoszlásban:

- Széllkapu Park: 49 fő

- Városliget: 65 fő
- Határ úti kiserdő: 80 fő

A nemek megoszlása enyhe női dominanciát mutatott (66–67% nő, 33–34% férfi), az életkor tekintetében pedig a válaszadók 16 és 81 év közöttiek voltak, így több generáció térhasználati mintázatai is megjelentek a kutatásban.

A kérdőív felépítése

A kérdőív négy tematikus részből állt:

1. **Demográfiai háttér:** alapvető információkat gyűjtöttem a válaszadók neméről, életkoráról, iskolai végzettségéről és lakóhelyének típusáról.
2. **Zöldterületi szokások:** ide tartoztak olyan kérdések, mint például „Milyen gyakran látogat zöldterületet?” vagy „Milyen zöldfelületet választana pihenéshez, sportoláshoz vagy elvonuláshoz?”
3. **Mentális észlelés és értékelés:** ebben a blokkban 11 darab, 7-fokozatú **Likert-skálás állítást** kellett értékelni, például:
 - „Ez a környezet segít ellazulni.”
 - „Ez a tér esztétikailag kellemes számomra.”
 - „Ez a hely természetközeli élményt nyújt.”
 - „Ez a tér segít kiszakadni a hétköznapiakból.”

A skálán az 1-es a „egyáltalán nem jellemző”, a 7-es pedig a „teljesen jellemző” választ jelentette. A 4-es pont semleges értéket képviselt.

4. **Nyitott kérdések:** lehetőséget biztosítottam arra, hogy a válaszadók szabad szavas formában fogalmazzák meg véleményüket az adott zöldfelületről. Ezek a kvalitatív adatok mélyebb betekintést nyújtottak az egyéni térélményekbe, és számos idézet beépítésre is került a dolgozat következő fejezeteiben.

Elméleti keret: ART és SRT alkalmazása

A kérdőív összeállítása során két meghatározó környezetpszichológiai elméletre támaszkodtam:

- **Attention Restoration Theory (ART):** az elmélet szerint a természetes terek figyelem-restauráló képessége négy fő jellemző mentén vizsgálható: *elvonulás*

lehetősége, fascináció (vizuális vonzerő), *kompatibilitás* (összhang az egyéni igényekkel), valamint *kiterjedtség* (térélmény mélysége).

- **Stress Recovery Theory (SRT):** ez az elmélet azt állítja, hogy a természetes környezetek nyugalmat, kiszámíthatóságot és biztonságérzetet sugároznak, így elősegítik a stressz csökkenését és a pszichológiai regenerációt.

A kérdőív több állítása közvetlenül ezekhez az elméleti dimenziókhoz kapcsolódott, így az eredmények értelmezése során lehetőség nyílt az ART és az SRT szempontjainak összevetésére.

Térhasználati megfigyelések és GIS-alapú elemzés

A kérdőíves kutatást **terepi megfigyelésekkel** egészítettem ki, amelyek során minden vizsgált zöldfelületet személyesen bejártam. A megfigyelés célja az volt, hogy feltérképezem:

- mely zónák számítanak gyakran használt területeknek,
- hol található árnyékos, elvonulásra alkalmas részek,
- hogyan alakul a mozgási útvonalak rendszere,
- milyen a növényborítottság sűrűsége és eloszlása.

Az ezek alapján készített térképeket **QGIS szoftver** segítségével állítottam elő, Google Earth műholdfelvételek és saját CAD-alapú alaprajzok felhasználásával. A térképeken:

- **sötétzöld szín** jelölte a sűrű vegetációval fedett, erdős vagy bokros zónákat,
- **világoszöld** azokat a területeket, ahol nyílt, napos térstruktúra dominál,
- külön szimbólumok mutatták a padok, ösvények, illetve ritkán használt zónák elhelyezkedését.

A következő kérdéseknél arra kérem, hogy minden egyes állítás esetén jelölje be azt, hogy mennyire ért egyet vele.

Leírás (nem kötelező)

Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez a hely unalmas. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez egy zavaros, átláthatatlan hely. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Itt sok minden eltereli a figyelmemet. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Adatfeldolgozás és értelmezés

Az adatok feldolgozása során **leíró statisztikát** alkalmaztam: az átlagok, szórások, és gyakorisági eloszlások segítségével értékelttem a Likert-skálás válaszokat. A nyitott kérdésekből származó szövegeket **tematikusan csoportosítottam**, kulcsszavak és visszatérő kifejezések szerint – például: „csendes”, „vadregényes”, „túl steril”, „természetközeli”, „nincs elég árnyék”.

A kvalitatív és kvantitatív módszerek ötvözésével lehetővé vált a látogatói élmények sokrétű feltárása, a mentális hatások észlelt különbségeinek értelmezése, valamint a különböző fenntartási típusú terek összehasonlítása.

5.2. A Széllkapu Park mint intenzíven fenntartott zöldfelület

5.2.1. A park elhelyezkedése, tájépítészeti jellemzői

A Széllkapu Park tájépítészeti szempontból markánsan eltér a hagyományos, természetközeli zöldfelületektől. Az intenzíven fenntartott, tervezett közparki karakter dominál, amely az erősen kontrollált formavilágban, rendezett növényalkalmazásban és precízen kijelölt funkcionális zónákban nyilvánul meg. A park léptéke emberközeli, azonban térszerkezete tudatosan szerkesztett, több irányból megközelíthető és vizuális tengelyekkel átszött.

A burkolt és zöldfelületek aránya kiegyensúlyozott, de az egyes térhasználati elemek (pl. pihenőpadok, vízjáték, lépcsős ülőfelületek, gyepes rézsűk) egyértelműen kijelölt funkciókat szolgálnak. A burkolatok anyaghasználata modern, egységes megjelenésű: világos színű kőburkolat, rozsdamentes acél elemek, fa ülőfelületek és világítástechnikai megoldások alkotják a park domináns esztétikai karakterét.

A növényalkalmazás nagy gondossággal tervezett: fás szárúak, lombhullató fák, örökzöldek, díszfüvek és évelők ritmikusan váltják egymást, esztétikailag rendezett sávokban, jól karbantartható módon. A növénytelepítések célja elsősorban vizuális rendezés, szezonális látványhatás és mikro klimatikus komfort biztosítása, nem pedig spontán természetélmény létrehozása.

A park topográfiája mesterségesen kialakított: a gyepes dombok alatt műtárgyak (pl. parkoló, gépészeti tér) helyezkednek el, így a felszíni térkialakítás építészeti és tájépítészeti szempontból is magas szintű tervezést tükröz. A látogatók mozgását a burkolt utak, lépcsők és rámpák szabályozzák, a pihenőhelyek, napozóteraszok és vízfelületek pedig meghatározott használati módokat közvetítenek.

A park tájépítészeti koncepciója tehát egyértelműen modern, urbánus, reprezentatív. A tér formai szerkesztettsége, funkcionális sűrűsége és a karbantartás magas szintje miatt ez a típusú zöldfelület alkalmas városi közösségi használatra, látogatói komfort biztosítására, ugyanakkor kevésbé ad teret az elvonulásra vagy a természetes táji élményre. Ez a karakter a park látogatói véleményeiben is tükröződik – a későbbi fejezetekben erre részletesebben is kitérek

5.2.2. A park szerkezete, fenntartása és térhasználati lehetőségei

A Széllkapu Park kialakítása látványcentrikus és funkcionálisan tagolt. A bejáratnál vízjáték és tágas burkolt felület fogadja a látogatókat, amely a fő közösségi zóna szerepét tölti be. Innen észak felé haladva különböző szinteken elhelyezett füves rézsűk, pihenőpadok, lépcsős ülőfelületek és díszágások váltják egymást. A park középső részén intenzív növényzet (pl. díszfák, bokrok, virágágások) található, míg a szélek felé egyre inkább nyílt, átmeneti terek alakulnak ki.



1. Mellékleti ábra: Széllkapu Park lefedettségének térképe

A fenntartás intenzív: rendszeres gyepnyírás, öntözés, ágyáskarbantartás és takarítás történik. A növényzet jól tervezett, a lombzat strukturált. A park teljes területén jó minőségű burkolatok, modern utcabútorok és szemetesek találhatóak, amelyek biztosítják a magas színvonalú használhatóságot.

5.2.3. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála alapján)

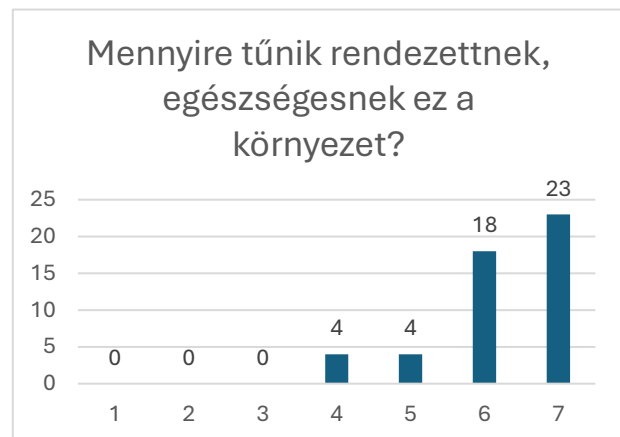
A kérdőív 7 fokozatú Likert-skálán értékelendő állításokat tartalmazott, melyek a Széllkapu Park látogatói észleléseit, mentális és esztétikai megítélését vizsgálták (6. ábra ART és SRT elméletek alapján készült kérdőív). Az eredmények alapján a park leginkább esztétikai, funkcionális és strukturális szempontból vált pozitív élménnyé a kitöltők számára, míg a természetességgel, elvonulással kapcsolatos dimenziók gyengébben szerepeltek.

A legmagasabb értékelést a „Mennyire rendezett és egészséges ez a környezet?” kérdés kapta, 6,22-es átlagpontszámmal. Ezt szorosan követték a „Szépnek találok ezt a helyet” (6,02),

„Könnyű eligazodni a területen” (5,81) és „A különböző elemek összetartoznak, átlátható egésznek alkotnak” (5,75) válaszok, amelyek azt jelzik, hogy a park térszerkezete és vizuális egysége kiemelkedően erős pozitív benyomást tett a látogatókra.

A kompatibilitás ART-szemponjú mutatói – például „Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek” (5,20), vagy „Ez a hely illik a személyiségemhez” (4,53) – szintén erős közép-felső értéket kaptak, megerősítve, hogy a park jól illeszkedik a városi használók életmódjához.

Az elvonulás és természetesség mutatói már visszafogottabbak: például „Ez a hely természetközeli élményt nyújt” (4,79), „Úgy érzem, ide tartozom” (4,16), vagy „Itt sok minden eltereli a figyelmemet” (4,14) csak közepes pontszámot értek el. Ez azt mutatja, hogy bár a park kellemes környezet, kevésbé segíti az elmélyülést és természetközeli regenerációt.



1. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka)

Az ART elmélet „fascináció” dimenzióját erősebben képviselte a „Kíváncsivá tesz és felfedezésre ösztönöz” típusú kérdés (5,02 és 5,51), ami arra utal, hogy az építészeti megoldások és a látványos elemek vizuálisan lekötik a figyelmet, de ez nem mindig társul mentális elmélyüléssel.

A legalacsonyabb értékeket az olyan állítások kapták, mint „Ez a hely unalmas” (2,08) és „Ez egy zavaros, átláthatatlan hely” (1,47), amelyek éppen ellenkező irányban mutatják, hogy a válaszadók szerint a park egyáltalán nem kaotikus vagy érdektelen.

1. Az alábbi táblázat a számolt átlagértékeket tartalmazza (1. Táblázat: Széllkapu Park látogatói visszajelzései)

Állítás	Átlagpontszám (1–7)
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól	5,22
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz	5,02
Ez a hely unalmas	2,08
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely	1,47
Itt sok minden eltereli a figyelmemet	4,14
Ez a hely illik a személyiségemhez	4,53
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek	5,20
Úgy érzem, ide tartozom	4,16
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet	5,59
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen?	5,81
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet?	5,73
Mennyire rendezett, egészséges ez a környezet?	6,22
Mennyire érzi úgy, hogy az elemek átlátható egészet alkotnak?	5,75
A környezet kíváncsivá tesz, felfedezésre ösztönöz	5,51
Ez a terület esztétikailag kellemesebb, mint egy hagyományos közpark	5,57
Inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban	5,75
Természetközeli élményt nyújt	4,79

Állítás	Átlagpontszám (1–7)
Ez a környezet segít ellazulni	5,44
Szépnek találom ezt a helyet	6,02

Összefoglalva, a Széllkapu Park látogatói visszajelzései alapján a tér vizuális minősége, átláthatósága és rendezett kialakítása a legnagyobb értéket képviseli, ugyanakkor a mentális regenerációval és természetközeli elmélyüléssel kapcsolatos mutatók mérsékelt pontszámot kaptak. Ez a kettősség rávilágít arra, hogy a park inkább egy jól strukturált, urbanus közösségi térként funkcionál, mintsem elvonulásra alkalmas természeti környezetként.

5.2.4. Kérdőíves vizsgálat kvalitatív visszajelzések és vélemények

A nyitott kérdésekre adott válaszok gazdag betekintést adnak abba, hogyan érzékelik a látogatók a Széllkapu Parkot érzelmi, esztétikai és rekreációs szempontból. A visszajelzések nagy része a **rendezettséget, tisztaságot, kellemes látványt** és a **biztonságérzetet** emelte ki pozitívumként. Számos válaszadó említette a **modern elemeket**, például a **szökőkutat, napozóágyakat, épített formákat**, valamint a növényválasztékot mint különleges vagy emlékezetes elemeket.



Széllkapu 1. Kép: Központi látványos szerkezeti elemek (Forrás: Sinka Attila)

A megfogalmazott érzések alapján gyakoriak voltak az alábbi hangulatok:

- **nyugalom, kikapcsolódás**
- **vizuális élmény**, színek, formák, rendezettség
- **baráti társalgás**, közösségi élmények
- **biztonságérzet**, visszatérésre való hajlandóság

Többen kifejezték, hogy a park nem csak nappal, hanem **este is biztonságosnak és élvezhetőnek** tűnik. A színek szezonális változása és a **kompozíciós minőség** is visszatérő értékelési szempont volt.

Ugyanakkor akadtak olyan megjegyzések is, amelyek a park **mesterséges jellegére** utaltak. Volt, aki úgy fogalmazott: „Modern. De nekem nem park. Inkább zöld sziget.” vagy „Számomra túl művi”. Ez arra utal, hogy bár a park épített jellege sokak számára vonzó, másoknak kevésbé tud természetes élményt nyújtani.



Széllkapu 1. Kép: Vízfelület és pihenőtér
(Forrás: Sinka Attila)

A válaszadók az **ideális látogatási időszakként** legtöbbször a **tavasztól ősziig** terjedő hónapokat jelölték meg, jellemzően **délutáni napszakban**. A döntés oka legtöbbször az volt, hogy ilyenkor a park színesebb, kellemesebb, és több program vagy közösségi esemény érhető el.

Visszatérő kulcsszavak:

- „nyugalom”
- „rendezettség”
- „tisztaság”
- „biztonságos”
- „színek”
- „kellemes hangulat”
- „természetközeli, de városi”

A kvalitatív válaszok alapján a Széllkapu Park nemcsak vizuálisan vonzó, de **funkcionális városi közösségi térként** is jól működik. Ugyanakkor kevesebb lehetőséget biztosít az **intim elvonulásra**, és a **természetesség élménye** is inkább kontrollált formában van jelen.

5.2.5. Térhasználati megfigyelések – zónák, viselkedésminták

A Széllkapu Park térhasználati struktúrája világosan szervezett és jól lehatárolható funkcionális zónákra tagolódik. A személyes bejárás során végzett megfigyelések alapján négy fő tértípus különíthető el, amelyek eltérő használati módokat és látogatói viselkedésmintákat mutatnak.

A központi burkolt tér, amelyet a látványos vízjáték dominál, a park legforgalmasabb része. Itt jellemzően nagy a látogatottság: sokan megállnak, leülnek a szökőkút peremére, fényképeznek, vagy rövid időre megpihennek. Ez a zóna elsősorban vizuális fókuszpontként és találkozási helyként funkcionál, erős városi karakterrel.

A füves részsűk a park oldalirányú lejtős részein helyezkednek el, ahol többnyire társas térhasználat figyelhető meg. A látogatók csoportosan ülnek le a fűbe, gyakran napoznak, beszélgetnek vagy enni-innivalót fogyasztanak. Ezek a részek a közösségi jelenlételre és informális időtöltésre kínálnak lehetőséget, bár árnyékhiányuk korlátozza az ott tartózkodás komfortját a melegebb időszakokban.

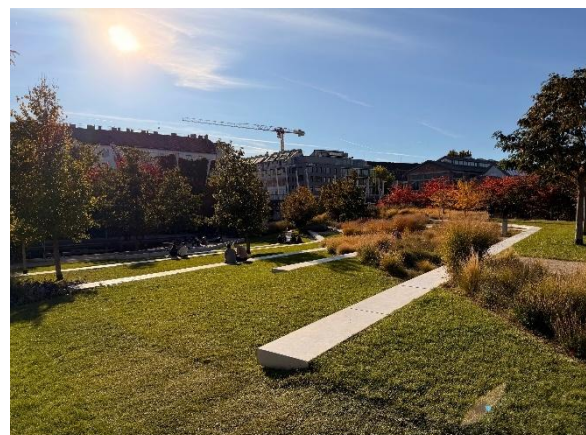
Az átmeneti burkolt utak a park keresztirányú közlekedési tengelyeit alkotják. Ezeken a szakaszokon dominál az átmenő forgalom: a látogatók többnyire áthaladnak rajtuk anélkül, hogy hosszabb időre megállnának. Az ilyen utak kevésbé ösztönöznek időzésre, inkább a parkon való átközlekedést szolgálják.

A szélső sávok, különösen a növényzettel ritkábban beültetett vagy kevésbé karbantartott peremrészek, ritkábban látogatottak. Ezek a zónák kevésbé hívogatók, kevés funkcióval rendelkeznek, és térélmény szempontjából is alacsonyabb vonzerőt képviselnek.

Összességében a magányos térhasználat – mint például az elvonulás, csendes szemlélődés vagy olvasás – csak kis mértékben volt jelen a parkban. Ennek egyik fő oka, hogy kevés



4. Kép: Lépcsőzetesen emelkedő zöldfelület (Forrás: Sinka Attila)



2. Kép: Gondozott növényágysokkal tagolt részsűs zöldfelület (Forrás: Sinka Attila)

olyan pad vagy zárt tér található, amely intimitást, vizuális elszigeteltséget vagy természetes árnyékolást biztosítana. A park vizuálisan átlátható és erősen strukturált, ami jól szolgálja a biztonságérzetet, de korlátozza az elmélyülést segítő térélmények kialakulását.

A térhasználati megfigyelések rögzítése során sötétzöld színnel kerültek megjelölésre a sűrűbb növényzettel borított, árnyékos területek, míg a világoszöld szín a napos, nyitott zónákra utal. A térképes elemzések alapján a látogatók többsége a központi és félperiférikus zónákban tartózkodott a leghosszabb ideig, míg a ritkábban látogatott részek inkább átmeneti funkciót töltek be.

5.2.6. Összegés a Széllkapu Park értékelése

A Széllkapu Park egy modern, intenzíven fenntartott városi zöldfelület, amelyet a látogatók elsősorban rendezettsége, tisztasága, vizuális sokszínűsége és biztonságos térélménye miatt értékelnek nagyra. A kvantitatív adatok szerint a legpozitívabban a park esztétikai megjelenését (6,02), rendezettségét (6,22), könnyű tájékozódását (5,81) és változatosságát (5,73) ítélték meg.

Mentális egészség szempontjából a tér **inkább a rövid távú feszültségoldást és a vizuális pihenést támogatja**, míg az elvonulást, mélyebb természetközeli élményt kevésbé (pl. „természetközeli élmény” 4,79; „ide tartozom” érzés 4,16). A válaszadók sokszínű, de jellemzően **funkcionális és esztétikai szempontokat** hangsúlyozó visszajelzései alapján a park kiválóan működik közösségi térként, de nem minden szempontból alkalmas az elmélyült rekreációra.

Összességében a Széllkapu Park fontos példája annak, hogyan lehet a modern tájépítészet eszközeivel **városi komfortot és mentális jólétet** egyaránt támogatni, még ha elsősorban nem is a természetességre, hanem a strukturált, városi téri élményre épít.

5.3. A Városliget egyes részei, mint extenzíven fenntartott zöldfelület

5.3.1. A Városliget elhelyezkedése és tájépítészeti jellemzői

A Városliget Budapest XIV. kerületében, a belváros keleti oldalán található, kiválóan megközelíthető tömegközlekedéssel és kerékpárral is. A park komplex, rétegzett funkcióval rendelkezik: egyszerre turisztikai célpont, szabadidős közpark, közlekedési csomópont és kulturális tér. Ennek megfelelően a fenntartási módok is változatosak: a központi, újonnan felújított részekben intenzív fenntartás jellemző, míg a távolabbi, csendesebb, fákkal borított, kevésbé használt részekben inkább extenzív fenntartás figyelhető meg. Jelen kutatás ezekre a zónákra fókuszált.

A vizsgált területek tájépítészeti szempontból természetesebb karakterűek, ahol a növényállomány dominanciája határozza meg a térszerkezetet. A burkolt felületek aránya alacsony, a térfelület nagy lombkoronájú fák, bokros aljnövényzet, és időszakosan karbantartott gyepfelületek biztosítják. Az ösvények szervesen illeszkednek a térhez, sok esetben nem szigorúan kijelölt, hanem informálisan használt útvonalakként működnek.

Ezekben a részekben a funkcionalitás kevésbé domináns, inkább a szemlélődő, egyéni térhasználat kerül előtérbe. A tér formai megoldásai lazák, nem túltervezettek, a vizuális rendezetlenség és a természetes elemek jelenléte (pl. lehullott ágak, vadvirágos foltok) mind hozzájárulnak a természetközeli élményhez. Bár a park egészén belül több játszótér, sportpálya és rendezvényter is megtalálható, ezek nem képezik részét a jelen kutatás fókuszában álló zónáknak.

Ez a fajta tájépítészeti karakter lehetőséget biztosít arra, hogy a látogatók mentálisan is elvonuljanak a városi környezetből, és egy autentikusabb természetélményben részesüljenek. A szabad, informális térhasználat és a vizuálisan kevésbé kontrollált növényalkalmazás egyaránt elősegíti a mentális regenerációt.

5.3.2. A vizsgált területek sajátosságai extenzív fenntartás

A kérdőíves vizsgálat során a Városliget azon részeire irányítottam a fókuszot, amelyek természetközelebbi, nagy lombkoronás fákkal borított, csendesebb, kevésbé rendezett, gyepes vagy fás, kevésbé burkolt zónák. Ezek a területek gyakran kevésbé

láthatóak, periférikusabb elhelyezkedésűek, és nem tartoznak a fő gyalogos útvonalak közé. Fenntartásuk ritkább kaszálásból, időszakos takarításból és minimális beavatkozásból áll – ennek következtében a tér kevésbé strukturált, viszont természetesebb hatást kelt.

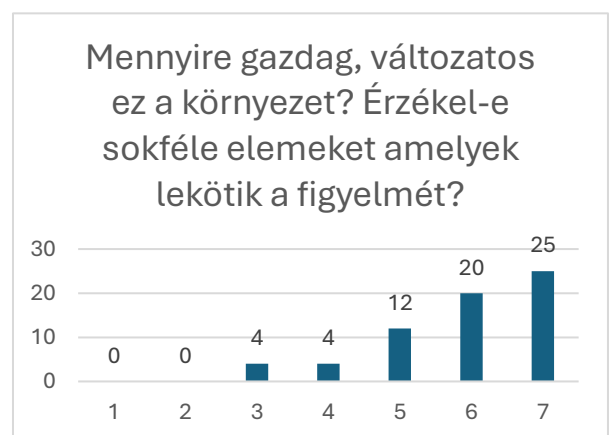
5.3.3. A kérdőív válaszadói demográfiai háttér

A Városliget kérdőívét 65 fő töltötte ki. A nemek eloszlása hasonlóan alakult, mint a Széllkapu esetében: 66% nő, 34% férfi. Az életkor tekintetében különösen változatos volt a minta: a 16–18 éves középiskolásoktól a 81 éves válaszadókig minden korosztály képviseltette magát. Ez jelentős előny, mivel lehetőséget adott arra, hogy különböző életkori tapasztalatok és térhasználati mintázatok is megjelenjenek.

5.3.4. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála)

A kérdőív összesen huszonnégy, 7 fokozatú Likert-skálán értékelendő állítást tartalmazott, amelyek a Városliget extenzíven fenntartott részeinek esztétikai, funkcionális és mentális jellemzőit vizsgálták. Az újonnan elemzett eredmények alapján a válaszadók kifejezetten pozitívan viszonyulnak ezekhez a zöldfelületekhez, különösen a természetesség, vizuális változatosság és mentális komfort szempontjából.

A legmagasabb átlagpontoszámokat azok az állítások kapták, amelyek a hely szépségére, változatosságára és mentális hatásaira vonatkoztak. A „Szépnek találom ezt a helyet” kijelentés például kiemelkedő, 6,09-es értéket ért el, de hasonlóan magasnak bizonyult a „Mennyire gazdag, változatos ez a környezet?” kérdésre adott értékelés is, amely 5,89-es átlagot mutatott. Szintén pozitív visszajelzéseket kaptak azok az állítások, amelyek a tér felfedezésre ösztönző jellegére és nyugalmat árasztó hatására kérdeztek rá: a „Kíváncsivá tesz, felfedezésre ösztönöz” állítás 5,58, míg a „Ez a környezet segít ellazulni” 5,61-es, az „Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól” pedig 5,8-es átlagértéket kapott.



2. ábra: Kérdőívi kérdés (Forrás: Sinka Attila)

Érdekes eredmény született a tájékozódási képességre vonatkozó kérdések kapcsán is: a válaszadók szerint a természetesebb térszerkezet ellenére jól átlátható és könnyen bejárható a vizsgált terület. Az „Át tudom tekinteni térképszerűen” kijelentés 5,69-es, míg a „Könnyen eligazodom” 5,61-es pontszámot kapott, ami arra utal, hogy az informálisabb térhasználat sem eredményez zavarodottságot vagy bizonytalanságot a térben való tájékozódás során.

A kompatibilitás, vagyis a személyes kapcsolódás érzése szintén magas pontszámokat mutatott. A válaszadók úgy érezték, hogy a Városliget ezen részei összhangban vannak saját igényeikkel és személyiségükkel: az „Ez a hely illik a személyiségemhez” kijelentés 5,15-ös, az „Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek” 5,63-as, míg az „Úgy érzem, ide tartozom” 4,86-os átlagértéket kapott.

Bár néhány állítás esetében mérsékeltébb értékek születtek, ezek is jellemzően a középérték fölött maradtak. A legalacsonyabb pontszámokat a „Ez a hely unalmas” (1,89) és a „Ez egy zavaros, átláthatatlan hely” (2,1) kapták, ami épp ellenkezőjét bizonyítja: a válaszadók nem tartják unalmasnak vagy rendezetlennek a teret. A „Itt sok minden eltereli a figyelmemet” kijelentés szintén viszonylag alacsony, 3,86-os átlaggal szerepelt, vagyis a válaszadók többsége nem érzékelt túlzott zavaró ingereket.

Összességében megállapítható, hogy a Városliget extenzíven fenntartott zónái a válaszadók többsége szerint vizuálisan vonzó, mentálisan támogató, könnyen bejárható és személyesen is élhető zöldfelületek. Az értékelések alapján nem csupán a fizikai környezet minősége, hanem annak pszichológiai hatásai is jelentős szerepet játszanak a pozitív megítélésben.



3. ábra: Kérdőívi kérdés (Forrás: Sinka Attila)



1. Kép: Nyílt gyepes területek fák között (Forrás: Sinka Attila)

5.3.5. Kvalitatív visszajelzések nyitott kérdésekből

A kérdőív nyitott kérdései lehetőséget adtak a válaszadóknak arra, hogy saját szavaikkal fogalmazzák meg, mit jelentenek számukra a Városliget extenzíven fenntartott zónái. Ezek a visszajelzések mélyebb betekintést nyújtanak abba, hogy milyen személyes élmények, érzések és értelmezések társulnak ezekhez a természetesebb zöldfelületekhez.

A leggyakoribb pozitív visszajelzések között szerepelt a nyugalom, mint domináns élmény. Sokan úgy fogalmaztak, hogy ezek a terek lehetőséget adnak a lelassulásra, a hétköznaptól való elszakadásra és a stresszmentes időtöltésre. A liget árnyékos, csendes részei gyakran kerültek elő, mint „kikapcsolódási zónák”, ahol az emberek el tudnak vonulni, olvasni, sétálni vagy egyszerűen csak figyelni a természetet.

Szintén gyakran jelent meg a nosztalgia érzése, különösen azoknál, akik már régóta kötődnek a Városligethez. Többen megemlítették, hogy gyerekkoruk fontos helyszínékként tekintenek rá, és örömmel tölt el őket, hogy még mindig vannak olyan részei a parknak, amelyek megőrizték az eredeti hangulatot.

A természetközelség érzete is központi szerepet kapott a válaszokban. Bár többen kritizálták a park egyes részeinek beépítettségét, a vizsgált, kevésbé intenzíven karbantartott területeket továbbra is sokan tekintik a természet élő darabjainak. Sokan fogalmaztak úgy, hogy ezek a zónák jobban hasonlítanak „igazi természetre”, mint a túlzottan megtervezett városi parkok.



2. Kép: Árnyékos sétány erdősáv szélén (Forrás: Sinka Attila)



3. Kép: Árnyékos sétány erdősáv szélén (Forrás: Sinka Attila)



4. Kép: Magaslatti pont és nagy kiterjedésű nyitott gyepfelület (Forrás: Sinka Attila)

Ugyanakkor nem minden visszajelzés volt pozitív. Többen kritikát fogalmaztak meg a Városliget átalakításával kapcsolatban, elsősorban a beépítések, az új létesítmények és a rendezvények túlzott jelenléte miatt. Voltak, akik sajnálatukat fejezték ki amiatt, hogy a tér egyes részei elveszítették eredeti karakterüket, és már nem nyújtják ugyanazt a meghittséget, mint korábban. A burkolt felületek túlzott arányát, illetve a zajhatásokat is többen kifogásolták.

Mindezek ellenére a válaszok összképe alapján világosan kirajzolódik, hogy a Városliget természetközeli részei sokak számára továbbra is kiemelt jelentőséggel bírnak. Ezek a zónák mentális pihenést, érzelmi kötődést és rekreációs lehetőséget biztosítanak, és olyan belső élményekhez kapcsolódnak, amelyek túlmutatnak a park fizikai adottságain. Különösen az árnyékos, csendes, zölddel borított területeket emelték ki a válaszadók, mint a legértékesebb térélményeket nyújtó részeket.

5.3.6. Térhasználati megfigyelések – funkciók, mozgás, zónák

A Városliget extenzíven fenntartott részein végzett térmegfigyelés célja az volt, hogy feltárja, miként használják a látogatók ezeket a természetesebb, kevésbé strukturált zónákat. A helyszíni bejárások és a térképes észlelés során több olyan megállapítás is született, amely alátámasztja a kérdőíves eredményekben is kirajzolódó használati mintázatokat.

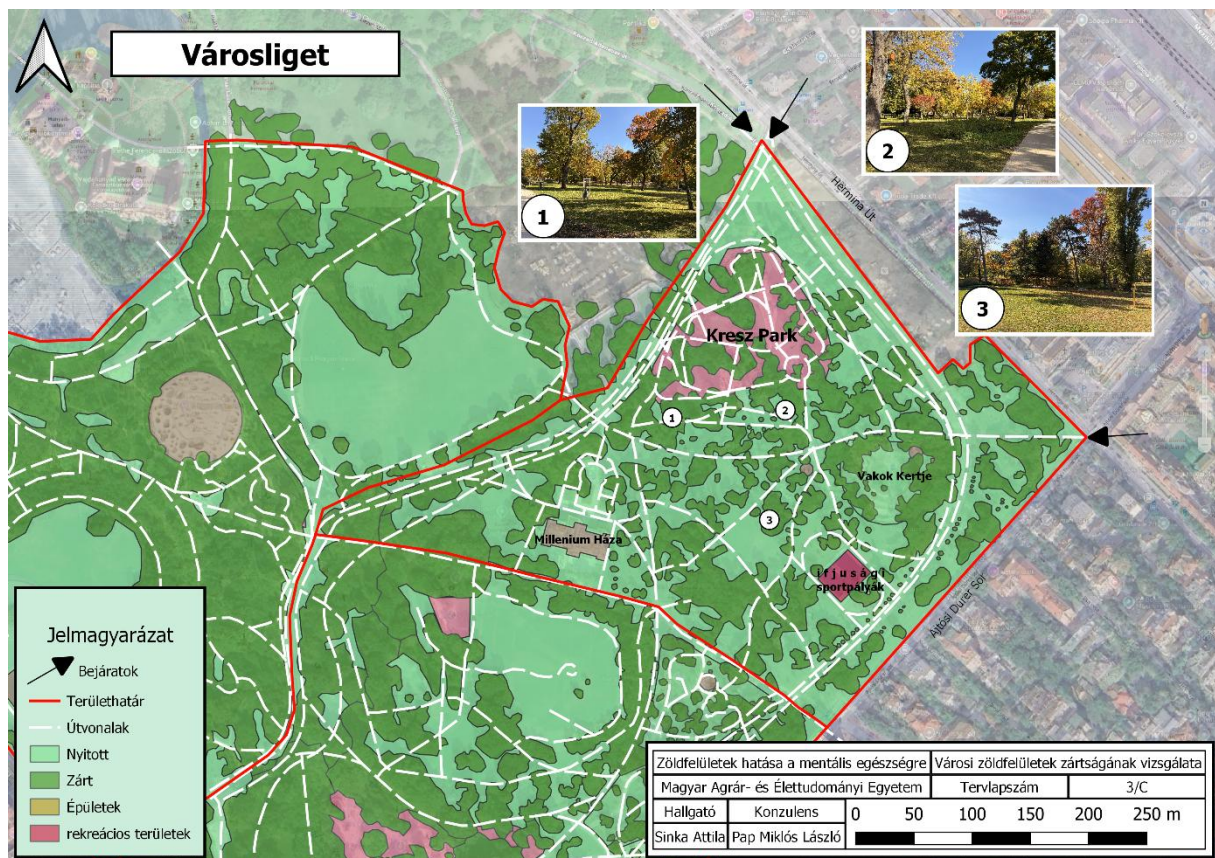
A területen nagy arányban található lombos fák, amelyek nemcsak a vizuális térhatárolásban, hanem a mikroklíma alakításában is fontos szerepet játszanak. Ezek a fák kellemes, természetes árnyékot biztosítanak, és hozzájárulnak a tér „zártabb”, kuckósabb karakteréhez.

A padok elhelyezkedése nem irányított módon történik: elszórtan, kevésbé látványosan jelennek meg a térben, eltérően például a Széllkapu Parktól, ahol tudatosan kijelölt pihenőzónák és vizuális tengelyek határozzák meg az elrendezést. Itt a padok inkább rejtettebb helyeken bukkannak fel, sok esetben félárnyékos fák alatt, ami elősegíti a magányos időtöltést, olvasást vagy egyszerű szemlélődést.

A gyalogutak nem követnek mesterséges, szabályos hálózati rendszert, hanem szervesen illeszkednek a növényzethez és a domborzati adottságokhoz. Több informális, taposott ösvény is megfigyelhető, amelyek azt jelzik, hogy a látogatók sokszor saját útvonalakat alakítanak ki, a tér rugalmas használhatóságát követve.

A megfigyelések szerint a park ezen részein jellemzőek az egyéni tevékenységek: olvasás, kutyasétáltatás, sportolás vagy nyugodt szemlélődés. A látogatók általában szétszórtnan, egymástól távol helyezkednek el, a csoportos jelenlét ritka. Ez megerősíti azt a tapasztalatot, hogy a térhasználatot az elvonulás, a csendes jelenlét és az önmagunkra figyelés dominálja.

A különböző zónák eltérő térélményeket kínálnak. Egyes részek nyitottabbak, nagyobb gyepfelületekkel és tágasabb kilátással, míg más zónákban a sűrűbb növényborítás és a lombzat félárnyékos, zártabb atmoszférát teremt. Ezek a mikroélmények dinamikusan váltják egymást, ami változatos, gazdag térhasználati lehetőséget biztosít, és hozzájárul a látogatók pozitív térélményéhez.



2. Mellékleti ábra Városliget lefedettségének térképe (forrás: Sinka Attila)

5.3.7. Összegzés – a Városliget extenzív zónáinak jelentősége

A Városliget extenzíven fenntartott részei kiemelkedő szerepet töltenek be a városi mentális regeneráció területén. A kérdőíves kutatás alapján ezek a terek különösen alkalmasak az

elvonulásra, a természetes környezet észlelésére, valamint az érzelmi kiegyensúlyozottság helyreállítására.

Az Attention Restoration Theory (ART) szerint ezek a zónák kiválóan teljesítik az elvonulás, fascináció, kompatibilitás és kiterjedtség követelményeit. A *változatos növényzet*, a *félárnyékos részek*, a *szervesen kialakult ösvények* és a *természetes hangulat* mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a tér különösen hatékony legyen a figyelmi regenerációban.

Az SRT (Stress Recovery Theory) értelmében a természetes környezet érzékszervi ingerei – lombsusogás, madárhangok, fény-árnyék játék – megteremtik azokat a feltételeket, amelyek a *stressz csökkenését* és az *érzelmi egyensúly visszaállítását* szolgálják.

Bár a válaszadók egy része kritikusan tekint a Városliget átalakításaira, a természetközeli zónák mentális jelentősége továbbra is megkérdőjelezhetetlen. Ezek a területek nemcsak zöldfelületi funkciót látnak el, hanem mélyebb pszichológiai szükségleteket is kielégítenek – ez különösen fontos a jövő várostervezése szempontjából.

5.4. A Határ úti kiserdő mint fenntartás nélküli zöldfelület – „városi vadon”

5.4.1. A Határ úti kiserdő elhelyezkedése és tájépítészeti jellemzői

A Határ úti kiserdő Budapest délkeleti szélén, a XIX. kerület határához közel, egy forgalmas közlekedési csomópont a Határ út és környező iparterületek peremén helyezkedik el. A terület elhelyezkedése sajátos átmenetet képez az intenzíven urbanizált városi szövet és a félig természetes zöldsávok között. Eltérően a klasszikus városi közparkoktól, a kiserdő nem tartozik az OTÉK által definiált közpark, közkert vagy fásított köztér kategóriákba. Nem szerepel hivatalos zöldfelületi nyilvántartásban, kijelölt kezelője a Pilisi Parkerdő

Éppen ebből fakadóan, fenntartás híján a terület hosszú évek alatt a városi természetesség egy ritka példájává vált. A spontán növényzetfejlődés, az elhagyatottság és a minimális emberi beavatkozás révén a kiserdő olyan térszerkezettel és növénytársulásokkal rendelkezik, amelyek a városi vadon fogalmához közelítenek. A lombos fák, invazív cserjék és lágyszárúak mozaikos mintázatot alkotnak, amelyben a biológiai sokféleség mellett a tér strukturálatlansága, kuszasága és vizuális rendezetlensége válik dominánssá.

Tájépítészeti szempontból a Határ úti kiserdő nem tervezett vagy komponált zöldfelület, hanem egy ökodinamikusan fejlődő, szukcessziós zóna, ahol a növényzet kialakulása teljes egészében a természetes regeneráció folyamatára épül. Az egyes térbeli egységek nem funkcionális zónák szerint szerveződnek, hanem a természetes fényviszonyok, talajminőség és emberi használat hiányának következményeként formálódnak. Padok, burkolatok, mesterséges elemek alig találhatók; az emberi jelenlét leginkább az ösvényekké taposott csapásokon keresztül válik érzékelhetővé.

Mindezek alapján a Határ úti kiserdő olyan önszerveződő zöldfelületként értelmezhető, amely a klasszikus városi parkoktól eltérően nem esztétikai vagy rekreációs céllal jött létre, mégis fontos szerepet tölt be a városi zöld infrastruktúrában – különösen a biodiverzitás, az ökológiai hálózatok és az alternatív mentális térélmények szempontjából.

5.4.2. A vizsgált zónák sajátosságai – fenntartás nélküli struktúra

A helyszíni bejárás és a térképes észlelés alapján a Határ úti kiserdő egyértelműen nem strukturált, informális térként működik. A területet sűrű, zárt lombkoronájú faállomány, alacsony aljnövényzet, spontán kialakult ösvények és természetes elemek (elhalt faágak, cserjék, avarszint) jellemzik. Nincsenek padok, burkolatok, útmutató táblák vagy más mesterséges épített elemek – ezáltal a tér teljesen a természet saját ritmusa szerint alakul.

A GIS-alapú térképeken jól kirajzolódnak a jellemző használati ösvények, amelyek nem erőltetett struktúrákat, hanem informálisan kialakult útvonalakat tükröznek. A sötétebb színnel jelölt részek a sűrűbb, fás területeket, míg a világosabb foltok az intenzívebb használatnak kitett zónákat jelölik.

5.4.3. A kérdőív válaszadói – demográfiai háttér

A Határ úti kiserdő kérdőívét 80 fő töltötte ki. A nemek aránya kissé eltolódott a nők irányába: 67% nő, 33% férfi. A korosztályi megoszlás rendkívül sokszínű: a válaszadók között szerepeltek 16, 17 és 18 évesek is, ugyanakkor többen voltak az 50 év felettiek közül, sőt két 81 éves kitöltő is szerepelt. Ez azt mutatja, hogy a kiserdő nemcsak a fiatalabb, hanem az idősebb generációk számára is ismert és látogatott.

5.4.4. Kvantitatív válaszok értelmezése (Likert-skála)

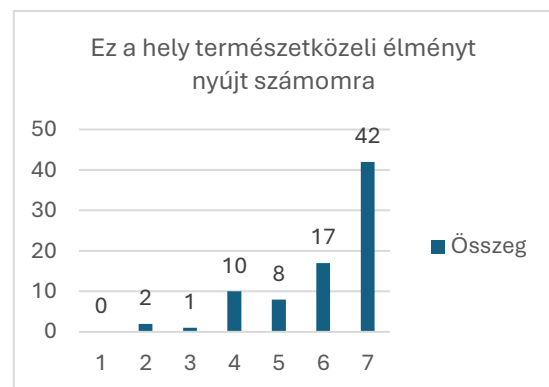
A kérdőív 24 darab, 7 fokozatú Likert-skálán értékelendő állítást tartalmazott, amelyek a Határ úti kiserdő térélményét, esztétikai jellemzőit és mentális hatásait vizsgálták. Az eredmények alapján egyértelműen kirajzolódik, hogy a válaszadók többsége kifejezetten pozitívan viszonyul ehhez a zöldfelülethez, amelyet a természetesség, a csend és a városi zajtól való távolság élménye határoz meg.

A legmagasabb átlagpontoszámokat azok az állítások kapták, amelyek a természet közelségére és a lelki regenerációra utaltak. A kitöltők többsége úgy érezte, hogy a kiserdő valódi természetközeli élményt nyújt számukra (átlagosan 6,03 pont), és a tér vizuális megjelenését is kifejezetten szépnek találták (5,88). A mentális kikapcsolódást támogató dimenziók szintén magas értékelést kaptak: a „hely segít elszakadni a mindennapoktól” és a „környezet segít ellazulni” állítások 5,8 körüli átlaggal zártak, ami a terület erőteljes stresszcökkentő hatását támasztja alá.

A válaszok alapján a Határ úti kiserdő nem csupán esztétikailag értékes, hanem funkcionálisan is jól hasznos kép: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)

nálható térként él a látogatók emlékezetében. A legtöbben úgy ítélték meg, hogy bár a növényzet sűrű és a szerkezet nem rendezett, a tájékozódás ennek ellenére nem okoz különösebb nehézséget: az „eligazodás könnyűsége” 5,51-es, a „térképszerű átláthatóság” pedig 4,6-os átlagot kapott. Ez arra utal, hogy a természetes ösvények és organikus kialakult útvonalak elég jól vezetnek a látogatókat a területen, még formális infrastruktúra hiányában is.

A személyes kötődés és az egyéni kompatibilitás szintén erős jellemzője a válaszoknak. Sokan érezték úgy, hogy a kiserdő illik a személyiségükhöz (4,95), és hogy olyan tevékenységeket végezhetnek itt, amelyek számukra kedvesek és feltöltőek (5,43). Az „ide tartozom” érzés



4. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)



5. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)

4,45-ös értékelése azt mutatja, hogy a tér sokak számára a mindennapi élet részévé vált, még ha ez a kötődés nem is minden esetben tudatosul.

A kiserdő esztétikai és kognitív gazdagsága is kiemelkedő: a válaszadók átlagosan 5,1-re értékelték a környezet változatosságát, a színek, formák és struktúrák sokféleségét, míg a „felfedezésre ösztönző, kíváncsivá tevő” hatás 5,13-as átlagot kapott. Ezek az értékek azt jelzik, hogy a látogatók számára a tér nem monoton vagy statikus, hanem inspiráló, folyamatosan új részleteket felfedő, élő környezet.

A leggyengébb pontszámokat az unalomra, az átláthatóságra és a figyelemmegoszlásra vonatkozó állítások kapták, de ezek az értékek is a skála alsó határa felett maradtak. A „hely unalmas” kijelentés 2,23-as, a „zavaros, átláthatatlan” 2,07-es, míg az „itt sok minden eltereli a figyelmemet” 3,71-es értéket ért el. Mindez arra utal, hogy bár a terület sűrű, kissé rendezetlen és természetes módon változó, a látogatók ezt inkább pozitív sajátosságként, semmint zavaró tényezőként élték meg.

Összességében a Határ úti kiserdő kvantitatív eredményei azt bizonyítják, hogy a fenntartás nélküli, spontán növényzettel borított városi zöldfelületek is képesek erőteljes mentális hatást kiváltani. A válaszadók szerint a kiserdő a természet hiteles, nyugodt és szabad élményét nyújtja, amelyben az ember nem csupán megpihenhet, hanem újra kapcsolatba kerülhet a természettel. Ez a sajátos, félig vadon jellegű tér tehát nem hiányosságai, hanem éppen szabályozatlansága révén válik értékké a városi környezetben.

5.4.5. Kvalitatív visszajelzések – nyitott kérdések alapján

A kérdőív nyitott kérdései alapján a Határ úti kiserdő markánsan pozitív térelményként jelenik meg a válaszadók körében. A leggyakoribb motívumok között a nyugalom, a természetközelség, a városból való kiszakadás, valamint a személyes kötődés szerepeltek. Sokan hangsúlyozták, hogy itt „el lehet tűnni a világ elől”, vagy hogy ez az egyetlen zöldterület, amely valóban „érintetlennek” hat.

Gyakran megjelenik az a gondolat is, hogy a kiserdő nemcsak fizikailag, de mentálisan is elválik a város többi részétől. Többen írták, hogy „nem is érezni, hogy Budapest közepén vagyunk”, és a természet intenzív jelenléte miatt egyfajta „kis vadonként” élik meg a teret.

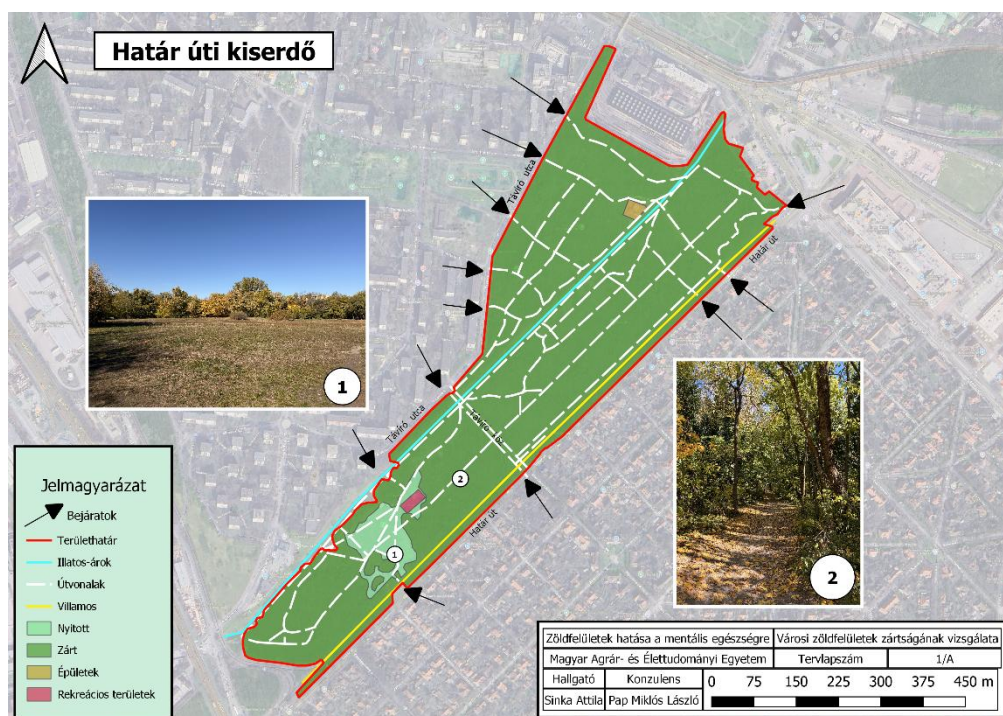
Kiemelkedően sok visszajelzés szólt a kutyasétáltatásról és az ahhoz kapcsolódó közösségi élményekről, illetve a gyerekkorhoz vagy régóta tartó használathoz köthető nosztalgiairól. A tér „sajátként” való értelmezése „mintha a miénk lenne” különösen erős érzelmi kötődést tükröz.

Negatívumként a legtöbben a hajléktalan jelenlétet, az elmaradt karbantartást, valamint az esti bizonytalanságérzetet említették. Bár a válaszok egy része szerint ezek a tényezők zavarók, a legtöbben mégis azt vallják, hogy ez a tér „így is értékes, mert hiteles, nem mesterkélrt”.

Összességében a kvalitatív válaszok azt mutatják, hogy a Határ úti kiserdő nemcsak természetes környezetként, hanem pszichológiai menedékként is funkcionál, ahol a látogatók megtapasztalhatják az elvonulás, a szabadság, az egyéni jelenlét és a természethez fűződő kapcsolat élményét.

5.4.6. Térhasználati megfigyelések – funkciók, mozgás, zónák

A Határ úti kiserdő térhasználatának elemzése a helyszíni bejárások, a megfigyelések és a GIS-alapú térképezés alapján egy sajátosan informális, természetközeli, alulról szerveződő térszerkezetet rajzol ki, amely jelentősen eltér a városi közparkoknál megszokott tervezett és strukturált mintázatoktól.



5. Mellékleti ábra: Határ úti kiserdő lefedettségének térképe (forrás: Sinka Attila)

Az ösvények nem hivatalos útvonalakként, fokozatosan, a használat által alakultak ki. Ezek az ösvények organikusán követik a növényállomány ritmusát, kerülgetik a sűrűbb bozótosokat, fákat, és a leggyakrabban használt irányokat tükrözik. A hálózat spontán, tervezettségől mentes, ami nemcsak a természetes megjelenést, de a látogatók autonóm mozgását is támogatja.

A térhasználat egyértelműen az egyéni jelenlétre épül: a látogatók túlnyomó többsége egyedül érkezik, gyakran kutyával sétál, vagy egyszerűen csak bejárja a területet anélkül, hogy hosszan időzne. A csoportos jelenlét, közösségi aktivitás alacsony intenzitású, ami erősíti az elvonulás és a privát térélmény dominanciáját.

A vegetáció térszervező szerepe különösen fontos. A sűrű növényállomány, az aljnövényzet és a változatos lombkoronaszint természetes „falakat” és „fülkéket” képez, amelyek védettebb, kuckós zónákat hoznak létre. Ezek a mikroterek kiválóan alkalmasak csendes elmélyülésre, olvasásra, gondolkodásra vagy pusztán a természet megfigyelésére – mindezt anélkül, hogy a látogatónak közvetlen emberi kontaktusba kellene kerülnie.

Az épített elemek – padok, burkolatok, utcabútorok – teljes mértékben hiányoznak a területről. Ez a „nyers” és autentikus térélmény paradox módon növeli a hely értékét azok szemében, akik a városi környezet zajából és vizuális túlszervezettségéből szeretnének kiszakadni. A strukturálatlanság nem hiányosságként, hanem identitásképző sajátosságként jelenik meg, amely lehetővé teszi a rugalmas és személyes térhasználatot.



3. kép: Határ úti Kiserdő vizsgált terület, Extenzíven fenntartott terület (Forrás: Sinka Attila)

Összességében elmondható, hogy a Határ úti kiserdő térszerkezete és használati mintázatai lényegileg különböznek a másik két vizsgált zöldfelületétől: itt a spontán használat, az informális mozgás és a mentális visszavonulás lehetőségei dominálnak. A tér nem szabályoz, hanem teret ad az egyéni térértelmezésnek, ami kiemelten fontossá teszi a mentális jóllét szempontjából.

5.4.7. Összegzés – A Határ úti kiserdő szerepe a városi zöldhálózatban és mentális jólétben

A Határ úti kiserdő Budapest egyik legkevésbé karbantartott, ugyanakkor legautentikusabb zöldterületeként jelenik meg. A tér nem tartozik hivatalos közpark vagy közkert kategóriába, és ez a státusz hiány adja egyediségét: a természetes szukcesszió, az emberi beavatkozás minimális mértéke és a „vadonos” térkarakter következtében a kiserdő sokkal inkább tűnik egy organikus, élő ökoszisztémának, mintsem városi parknak.

A látogatók visszajelzései alapján a kiserdő különösen nagy értéket képvisel a mentális elvonulás, a nyugalom és a természethez való kapcsolódás szempontjából. A kvalitatív válaszok rendre kiemelik a tér „természetes”, „érintetlen”, „nem városias” jellegét, és ezekhez az élményekhez az erős szubjektív kötődés is társul – sokan tekintenek rá menedékként, ahol megélhető az egyedüllét, a csend, és a kontroll nélküli jelenlét.

Az ART (Attention Restoration Theory) elméleti keretében a Határ úti kiserdő szinte minden dimenzióban kitűnő teljesítményt nyújt. A sűrű vegetáció és az elszigeteltség támogatja az elvonulás lehetőségét; a spontán növényzet, a rendezetlen térszerkezet és a természetes elemek kiváltják a fascináció élményét; a kompatibilitás magas fokú, mivel kevés zavaró inger mellett szabadon, nem irányítottan használható a tér; a kiterjedtség pedig – bár fizikailag nem nagy – pszichológiailag tágasabbnak érződik a sűrű vegetáció és a térhatárolás révén.

Az SRT (Stress Recovery Theory) szerint a kiserdő mentális egészségre gyakorolt hatása szintén kiemelkedő. A természetes hanghatások, a lomb susogása, a madárénekek, valamint a vizuálisan rendezetlen, mégis harmonikus környezet hatékonyan támogatja a stresszoldást, az érzelmi lecsillapodást és a belső regenerációt.

Összességében a Határ úti kiserdő nem egyszerűen egy alulhasznált zöldfolt a város szélén, hanem egy olyan mentális regenerációs tér, amely éppen rendezetlensége és alacsony beavatottsága révén válik fontossá a városi lakosság számára. A látogatók nem várnak tőle esztétikai rendet vagy funkcionális struktúrát – sokkal inkább értékelik benne a spontaneitást, az elhagyatottságot, és azt, hogy „nem akar több lenni, mint ami”. A kiserdő így a városi vadon szimbolikus példájává válik: nem szabályozott, nem reprezentatív, de hiteles, megélhető és pszichológiailag jelentős tér. Mindez különösen fontossá teszi a városi zöldfelületek tervezésében és fenntartásában azt a szempontot, hogy a mentális egészség

támogatásához nem mindig a magas karbantartottságú, „tökéletes” zöldterek szükségesek – olykor éppen az egyszerűség és az érintetlenség hozza el a legnagyobb mentális nyereséget.

6. Eredmények ismertetés – különböző fenntartási formák mellett milyen a megítélése és a mentális egészségre gyakorolt hatása az adott zöldfelületeknek

A három vizsgált budapesti zöldfelület – a Széllkapu Park (intenzíven fenntartott), a Városliget extenzív zónái, valamint a Határ úti kiserdő (fenntartás nélküli „városi vadon”) – összehasonlítása világosan kirajzolja, hogy a fenntartási mód miként hat a látogatók mentális élményeire, térérzékelésére és helyhasználatára.

A **Széllkapu Park** esetében a válaszadók különösen magasra értékelték a strukturáltságot (5,75), a rendezett megjelenést (6,22), valamint az átláthatóságot és biztonságérzetet (5,75). Ugyanakkor alacsonyabb pontszámot kapott a természetközelség dimenziójában (4,79) és az elvonulás lehetőségében (5,22), jelezve, hogy a park inkább városi reprezentációs és közösségi térként működik, mintsem mentális regenerációs helyszíneként.

A **Városliget extenzívebb részei** kiegyensúlyozottabb képet mutatnak. A természetesség (5,29), a mentális ellazulás (5,61) és az elvonulás lehetősége (5,8) magas pontszámokat kaptak. Bár a strukturáltság értékelése mérsékeltebb (5,75), ez nem jelentett negatívumot, sok válaszadó éppen a lazább térszerkezetet értékelte pozitívan, a természetesebb hangulat miatt.

A **Határ úti kiserdő** emelkedett ki leginkább a pszichológiai regenerációt segítő dimenziókban. A természetközelség itt kapta a legmagasabb értéket (6,03), csakúgy, mint a mentális elvonulás (5,83) és az ellazulás lehetősége (5,82). A strukturáltság viszont itt volt a legalacsonyabb (4,67 és 4,83), ami nem járt együtt negatív élménnyel – a válaszadók a „vadosos”, spontán jelleget értékelték. Az esztétikai értékelés (5,88) és az érzelmi kötődés (pl. „szépnek találom ezt a helyet”) szintén magasak voltak.

6.2. A zöldfelületek összehasonlítása válaszadói értékelések alapján

6.2.1. Kvantitatív értékelések – Likert-skála eredmények összehasonlítása

A válaszadók 7 fokozatú Likert-skálán értékelték a három terület különböző mentális, esztétikai és funkcionális jellemzőit. A következő táblázat az egyes dimenziókban mért átlagpontoszámokat foglalja össze (2. Táblázat kvantitatív értékelések összevetése):

Állítás	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Természetközelség	4,79	5,29	6,03
Elvonulás, egyedüllet lehetősége	5,22	5,8	5,83
Mentális ellazulás	5,44	5,61	5,82
Esztétikai megjelenés („Szépnek találom”)	6,02	6,09	5,88
Strukturáltság, rendezettség	6,22 / 5,75	5,75 / 5,15	4,67 / 4,83
Visszatérés szándéka („Ide tartozom”)	4,16	4,86	4,45
Kíváncsiság, felfedezés élménye	5,51	5,58	5,0
Környezet vizuális gazdagsága	5,73	5,89	5,1
Biztonságérzet	5,75	5,33	4,175
Tájékozódás, áttekinthetőség	5,81 / 5,59	5,69 / 5,61	5,51 / 4,6
Kompatibilitás („Ez a hely illik a személyiségemhez”)	4,53	5,15	4,95

A táblázat alapján a következők állapíthatók meg:

- A **Széllkapu Park** a rendezettség és városi komfort terén vezet, ugyanakkor kevésbé szolgálja a természetközeli élményeket és elvonulást.
- A **Városliget** kiegyensúlyozottan teljesít: egyszerre nyújt esztétikai, funkcionális és mentális előnyöket.

- A **Határ úti kiserdő** a természetesség, nyugalom és mentális regeneráció dimenzióiban vezet – annak ellenére, hogy strukturális és biztonsági szempontból hátrányosabb helyzetben van.

6.2.2. Kvalitatív visszajelzések – közösségi élmények és térérzékelés

A kérdőívek nyitott kérdései alapján a válaszadók egyéni élményei is jól árnyalják a kvantitatív eredményeket.

- **Széllkapu Park:** A tisztaságot, modernséget és áttekinthetőséget sokan értékelték. Ugyanakkor több visszajelzés szólt arról, hogy hiányoznak a természetes elemek és az árnyékos, elvonulásra alkalmas zónák.
- **Városliget:** A nosztalgia, természetközelség és vizuális gazdagság erősen jelen voltak a válaszokban. A kritikai észrevételek a túlzott beépítettségre és a zsúfoltságra irányultak.
- **Határ úti kiserdő:** A leggyakrabban említett pozitívumok a nyugalom, szabadság és természetesség voltak. Sokan említettek személyes kötődést (pl. kutyasétáltatás, gyermekkori emlékek), de több válaszban megjelent az esti órákban érzett bizonytalanság és a szemetes állapot miatti kritika is.

6.3. Mentális egészségre gyakorolt hatások az ART és SRT elméletek tükrében

A következő táblázat az ART és SRT elméletek szempontjai alapján mutatja be a három vizsgált zöldfelület (Széllkapu Park, Városliget, Határ úti kiserdő) összehasonlítását. A kvalitatív és kvantitatív eredmények alapján jól kirajzolódnak azok a különbségek, amelyek a fenntartási formák mentén befolyásolják a mentális regeneráció szintjét, a természetélmény mélységét és a pszichológiai komfortot.

Az ART (Attention Restoration Theory) és az SRT (Stress Recovery Theory) mentén értelmezve a vizsgálat eredményeit (4. Táblázat)

ART	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Elvonulás	Gyenge	Közepes–erős	Erőteljes
Fascináció	Korlátozott	Jelen van	Magas – spontán
Kompatibilitás	Városi funkciókhoz illeszkedő	Jó – kevés zavaró inger	Nagyon magas – szabadság, csend
Kiterjedtség	Vizuálisan tágas, de irányított	Kiterjedt és bejárható	Kicsi, de pszichológiailag tágas
SRT	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Stresszoldás	Korlátozott	Közepes–erős	Erőteljes
Természetes hangok	Hiányos	Részben jelen	Jelen – madárhangok, csend
Regeneráció	Rövid távú	Közepes	Hosszú távú, mély

6.4. Összegzés, melyik zöldfelület szolgálja leginkább a mentális jóllétet?

A három különböző fenntartási mód összehasonlítása alapján világosan látható, hogy:

- A **Széllkapu Park** a városi térélmény esztétikai és funkcionális szempontjait szolgálja magas színvonalon, de kevésbé hatékony a mély mentális regeneráció elősegítésében.
- A **Városliget** erős középmezőnyt képvisel, egyensúlyt teremtve strukturáltság és természetközelség között.
- A **Határ úti kiserdő** a legintenzívebb mentális hatásokat váltotta ki elvonulás, szabadság, természetesség és pszichológiai megnyugvás szempontjából –, még úgy is, hogy strukturáltság vagy biztonságérzet terén alacsonyabb értékeléseket kapott.

A mentális jóllét szempontjából tehát nem feltétlenül az esztétikailag „legszebb” vagy funkcionálisan „legmodernebb” zöldfelületek a leghatékonyabbak, hanem azok, amelyek lehetőséget adnak a természetes, nem irányított jelenlétre, a csendes visszavonulásra és a belső regenerációra – mint amilyen a Határ úti kiserdő.

7. Összegzés

A szakdolgozat célja az volt, hogy feltárja, miként befolyásolja a városi zöldfelületek fenntartási módja a látogatók mentális állapotát, térélményét és térhasználati szokásait. A kutatás három különböző karakterű budapesti zöldfelületet vizsgált: a Széllkapu Parkot mint intenzíven fenntartott reprezentatív közparkot, a Városliget extenzív zónáit mint vegyes fenntartású, félig természetes teret, valamint a Határ úti kiserdőt mint fenntartás nélküli, spontán városi vadont. A három helyszín lehetőséget adott arra, hogy a formális és informális, mesterséges és természetközeli terek mentális hatásait összehasonlítható módon elemezzem.

A kutatás során alkalmazott kérdőíves módszer és térhasználati megfigyelések révén kvantitatív és kvalitatív adatok is rendelkezésre álltak, amelyek lehetővé tették a különböző térélmények és pszichológiai hatások pontosabb értelmezését. A kérdőívet összesen 194 fő töltötte ki, a válaszokból pedig világosan kirajzolódott, hogy a különböző fenntartási formák eltérő mentális válaszokat generálnak.

A Széllkapu Park esetében a válaszadók elsősorban az esztétikai minőséget, a strukturáltságot és a biztonságérzetet emelték ki, ugyanakkor kevésbé érezték természetközelinek, elvonulásra vagy mélyebb mentális regenerációra alkalmasnak. A Városliget extenzíven fenntartott részei ezzel szemben magas pontszámokat kaptak az ART (Attention Restoration Theory) és SRT (Stress Recovery Theory) dimenzióiban is: a válaszadók különösen értékelték a természetesség, a nyugalom és az elmélyülés lehetőségét. A Határ úti kiserdő pedig még ennél is erőteljesebb mentális hatást váltott ki: a válaszok alapján ez a helyszín nyújtotta a legmagasabb szintű természetközeli élményt, leginkább támogatta az elvonulást, a figyelmi fáradtság helyreállítását és a stresszoldást – annak ellenére (vagy épp azért), mert nem esett át semmilyen formális tájépítészeti alakításra.

Az eredmények összhangban vannak a nemzetközi szakirodalommal, amely szerint a kevésbé szabályozott, természetközeli terek – különösen a városi vadon típusú zöldfelületek – evolúciós szempontból ismerősebb mentális ingereket nyújtanak, és ezáltal hatékonyabb pszichológiai regenerációt biztosítanak. A vizsgálatban alkalmazott ART és SRT elméleti keretek segítettek megszerezni és értelmezni ezeket a hatásokat, és megerősítették, hogy a mentális jóllét szempontjából nem pusztán a zöldfelület megléte, hanem annak karaktere, természetessége és használhatósága is kulcsszerepet játszik.

A kutatás gyakorlati tanulsága, hogy a jövő várostervezésében és zöldinfrastruktúra-fejlesztésében érdemes figyelembe venni az extenzív és vadon jellegű terek mentális értékét. Ezek a zónák kiegészíthetik a formális közparkokat, és fontos szerepet játszhatnak a városi mentálhigiéné támogatásában különösen olyan csoportok számára, akik az elvonulást, a csendet és a természetes környezetet keresik.

Összességében elmondható, hogy a dolgozatban bemutatott eredmények megerősítik a városi zöldfelületek mentális egészségben betöltött szerepét, és rávilágítanak arra, hogy a fenntartási mód tudatos megválasztása nemcsak ökológiai és esztétikai, hanem pszichológiai szempontból is kulcsfontosságú.

Felhasznált irodalom

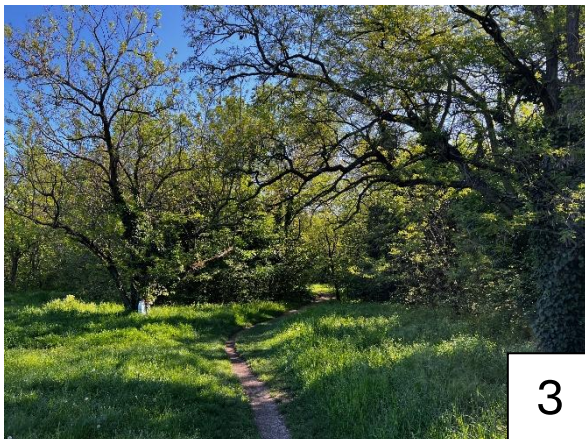
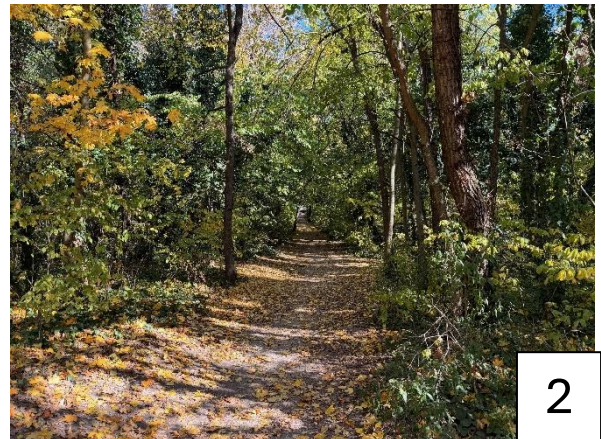
- An, R., & Xiang, X. (2016). Urban–rural differences in body weight, physical activity, and sedentary behavior among US adults. *Public Health*, 134, 18–22. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.11.019>
- Barton, J., & Rogerson, M. (2017). The importance of greenspace for mental health. *BJPsych International*, 14(4), 79–81. <https://doi.org/10.1192/s2056474000002135>
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
- Besirli, A. (2016). Psychological effects of urbanization. *The Journal of Academic Social Science*, 4(27), 1–9. <https://doi.org/10.16992/ASOS.1329>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Byrne, J., Sipe, N., & Searle, G. (2010). Green around the gills? The challenge of density for urban greenspace planning in SEQ. *Australian Planner*, 47(3), 162–177. <https://doi.org/10.1080/07293682.2010.508200>
- Callaghan, A., McCombe, G., Harrold, A., McMeel, C., Mills, G., Moore-Cherry, N., & Cullen, W. (2020). The impact of green spaces on mental health in urban settings: A scoping review. *Journal of Mental Health*, 29(3), 213–222. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1755027>
- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J.-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(11), 5188–5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- European Commission. (2013). Green infrastructure (GI): Enhancing Europe’s natural capital. European Union. <https://doi.org/10.2779/54125>
- Falxa-Raymond, N., Svendsen, E. S., & Campbell, L. K. (2013). From job training to green jobs: A case study of a young adult employment program centered on environmental restoration in New York City, USA. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12(3), 287–295. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.04.003>
- Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn, P. H., Lawler, J. J., Levin, P. S., Tandon, P. S., Varanasi, U., Wolf, K. L., & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. *Environmental Health Perspectives*, 125(7), 075001. <https://doi.org/10.1289/EHP1663>
- Gifford, R. (2014). Environmental psychology matters. *Annual Review of Psychology*, 65, 541–579. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115048>
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>

- Hubbard, G., Daas, C. D., Johnston, M., Dixon, D., & Murchie, P. (2021). Are rurality, area deprivation, access to outside space, and green space associated with mental health during the COVID-19 pandemic? A cross sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 3869. <https://doi.org/10.3390/ijerph18093869>
- Joye, Y., & De Block, A. (2011). 'Nature and I are two': A critical examination of the biophilia hypothesis. *Environmental Values*, 20(2), 189–215. <https://doi.org/10.3197/096327111X12997574391724>
- Kabisch, N., Strohbach, M., Haase, D., & Kronenberg, J. (2013). Urban green space availability in European cities. *Ecological Indicators*, 24, 484–493. <https://doi.org/10.1016/j.ecolind.2012.12.032>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kondo, M. C., Fluehr, J. M., McKeon, T., & Branas, C. C. (2018). Urban green space and its impact on human health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 445. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030445>
- Lee, A. C. K., Jordan, H. C., & Horsley, J. (2015). Value of urban green spaces in promoting healthy living and wellbeing: Prospects for planning. *Risk Management and Healthcare Policy*, 8, 131–137. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S61654>
- McKenzie, K. (2008). Urbanization, social capital and mental health. *Global Social Policy*, 8(3), 355–377. <https://doi.org/10.1177/1468018108095636>
- Szabó, M. (2018). A városi zöldterületek pszichológiai és társadalmi szerepe. *Településföldrajzi Tanulmányok*, 10(2), 59–72.
- Thomas, K. (2013). Urban mental health and well-being: The role of green infrastructure. *Landscape and Urban Planning*, 117, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2013.04.005>
- Tidball, K. G., & Krasny, M. E. (2013). *Greening in the red zone: Disaster, resilience and community greening*. Springer.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R. S. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- United Nations. (2019). *World Urbanization Prospects: The 2018 Revision*. United Nations Department of Economic and Social Affairs. <https://population.un.org/wup/>
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature. *Organizational Research Methods*, 3(1), 4–70. <https://doi.org/10.1177/109442810031002>
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2017). An updated review of organizational research methods. *Annual Review of Organizational Psychology*, 4, 77–102. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113132>

- Ventriglio, A., Bhugra, D., & Watson, C. (2020). Urbanization and mental health: New perspectives from social psychiatry. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 473–475. <https://doi.org/10.1177/0020764020926559>
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Wolf, K. L., Sachs, N. A., & Korpela, K. (2020). Urban green space and health: Intervention strategies. *Sustainability*, 12(2), 791. <https://doi.org/10.3390/su12020791>
- World Health Organization (WHO). (2016). *Urban green spaces and health: A review of evidence*. WHO Regional Office for Europe. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf

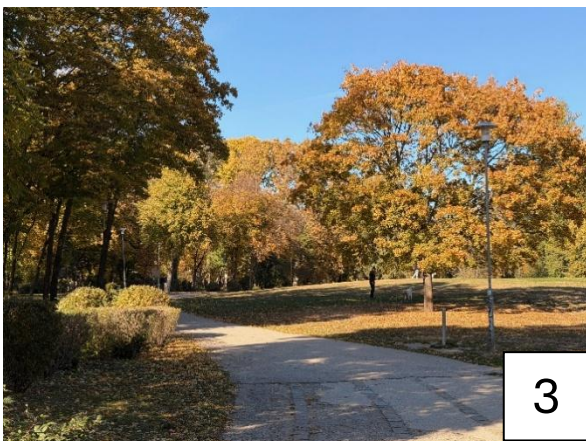
Mellékletek:

Határ úti Kiserdő vizsgált terület



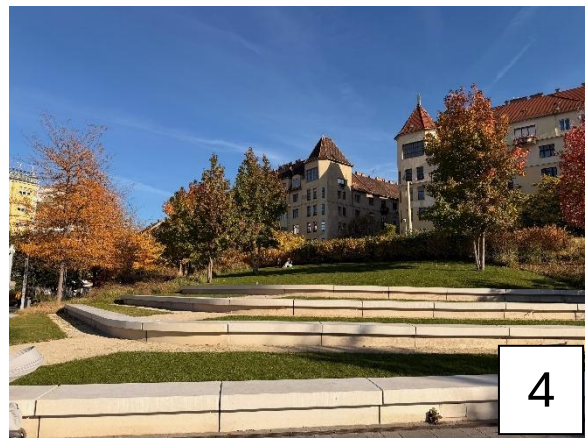
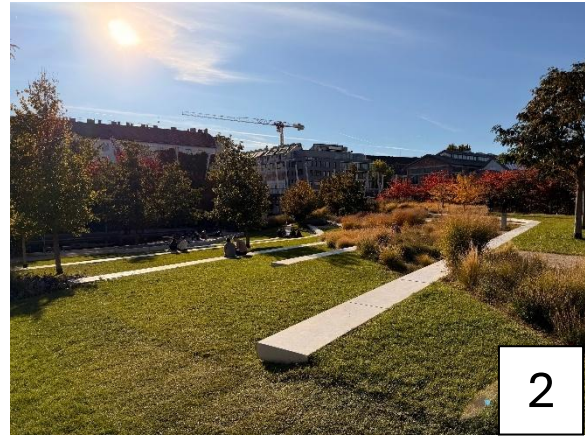
1. Nyílt gyepes terület
2. Ösvény erdősávban
3. Spontán kitaposott ösvény
4. Természetes átmeneti tér

Városliget vizsgált területei



1. Nyílt gyepes terület fák között
2. Árnyékos sétány erdősáv szélén
3. Burkolt főútvonalat kísérő erdősáv
4. Magaslatti pont és nagy kiterjedésű nyitott gyepfelület

Széllkapu:

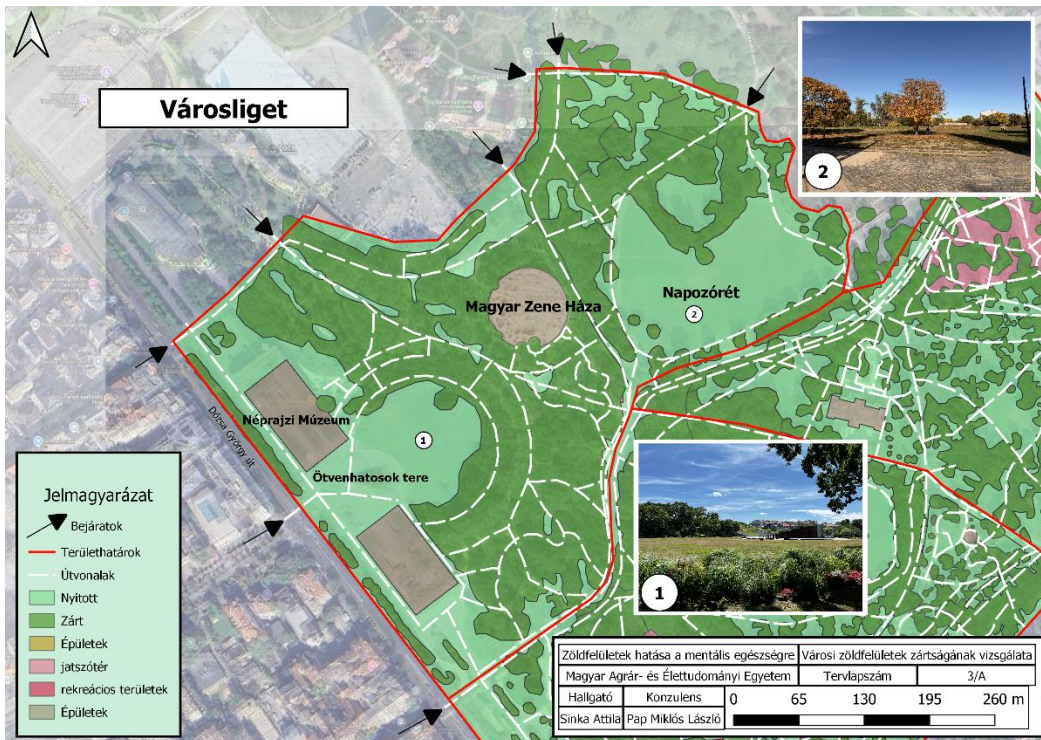


1. Vízfelület és pihenőtér burkolt környezetben
2. Gondozott növényágysokkal tagolt rézsús zöldfelület
3. Központi látványos szerkezeti elemek
4. Lépcsőzetesen emelkedő zöldfelület

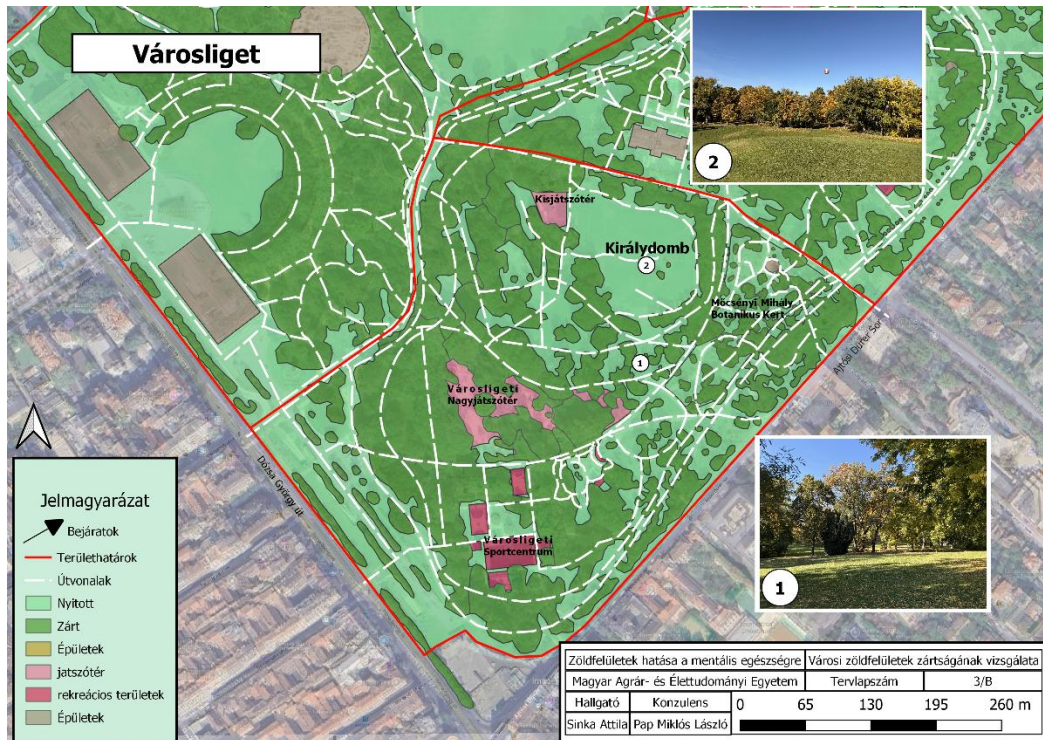
1. Mellékleti ábra: Széllkapu Park lefedettségének térképe



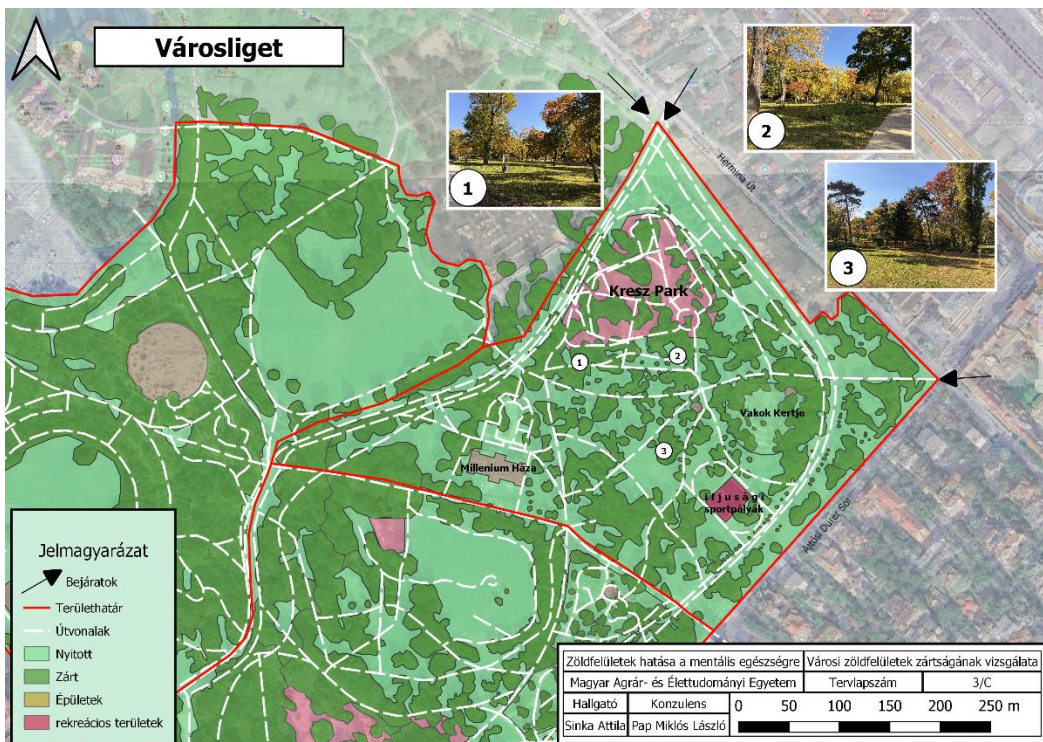
2. Mellékleti ábra: Városliget lefedettségének térképe



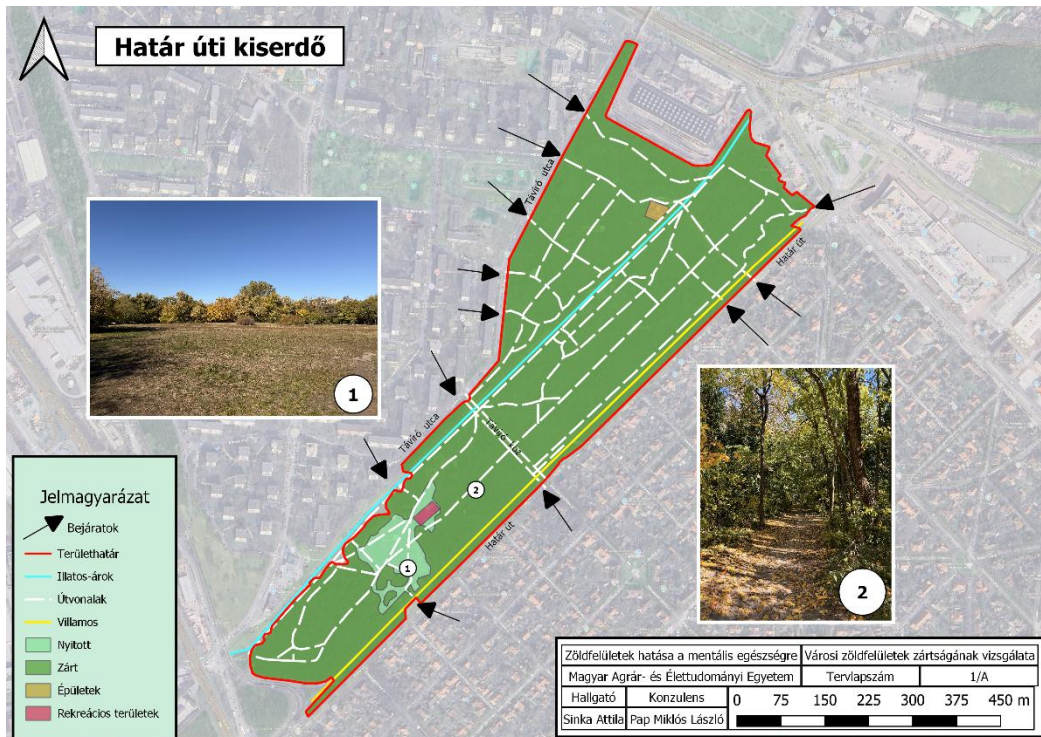
3. Mellékleti ábra Városliget lefedettségének térképe



4. Mellékleti ábra Városliget lefedettségének térképe



5. Mellékleti ábra határúti kiserdő lefedettségének térképe



6. Mellékleti ábra: ART és SRT elméletek alapján készült kérdőív

Az Ön életkora: *

Rövid szöveges válasz

Az Ön neme: *

- Férfi
- Nő
- Nem kívánok válaszolni

Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége: *

- Kevesebb mint 8 osztály általános iskola
- Általános iskola
- Érettségi
- Főiskolai/egyetemi
- Tudományos fokozattal rendelkezik (PhD, DLA)

Milyen gyakran látogat városi zöldfelületeket kikapcsolódás céljából? *

- Naponta
- Hetente
- Havonta
- Ritkábban
- Soha

A következő kérdéseknél arra kérem, hogy minden egyes állítás esetén jelölje be azt, hogy mennyire ért egyet vele.

Leírás (nem kötelező)

Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez a hely unalmas. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez egy zavaros, átláthatatlan hely. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Itt sok minden eltereli a figyelmemet. *

1 2 3 4 5 6 7
Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Ez a hely illik a személyiségemhez *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Úgy érzem ide tartozom. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet.

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet Teljes mértékben egyetértek

Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen? Könnyen meg tudja állapítani, hogy merre jár, és *
hogyan honnan jött, hova kell visszajutnia?

1 2 3 4 5 6 7

Nagyon nehezen igazodom el Nagyon könnyen tudok tájékozódni

Mennyire gazdag, változatos ez a környezet? Érzékel-e sokféle elemeket (pl. formákat, színeket, struktúrákat) amelyek lekötik a figyelmét? *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem változatos Rendkívül változatos

Mennyire tűnik rendezettnek, egészségesnek ez a környezet? *

1 2 3 4 5 6 7

Zavaros, rendezetlen benyomást kelt Rendezett, jól szervezett terület

Mennyire érzi úgy, hogy a különböző elemek összetartoznak, átlátható egészet alkotnak? *

1 2 3 4 5 6 7

Zavaros, rendezetlen benyomást kelt Rendezett, jól szervezett terület

Ez a környezet kíváncsivá tesz, és arra ösztönöz, hogy továbbmenjek, illetve felfedezzem. *

1 2 3 4 5 6 7

Semmi érdekes nincsen benne Izgalmas, felfedezésre csábító

A következő kérdéseknél arra kérem, jelölje meg, hogy mennyire igaz önre ezek az állítások.

Leírás (nem kötelező)

Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem igaz rám Teljes mértékben igaz rám

Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem igaz rám

Teljes mértékben igaz rám

Melyik típusú zöldfelületet választaná az alábbi tevékenységekre?

Leírás (nem kötelező)

Fizikai aktivitás *

természetközeli zöldfelület

városi zöldfelület

Piknikezés *

természetközeli zöldfelület

városi zöldfelület

Egyedüllét/elvonulás *

természetközeli zöldfelület

városi zöldfelület

Baráti találkozó *

természetközeli zöldfelület

városi zöldfelület

Gyermekkel való időtöltés *

- természetközeli zöldfelület
- városi zöldfelület



Kutyasétáltatás *

- természetközeli zöldfelület
- városi zöldfelület

Milyen napszakban vagy évszakban választaná szívesen ezt a típusú zöldfelületet, és miért? *

Hosszú szöveges válasz

Mi az, ami itt különlegesen megfogta vagy emlékezetes volt? *

Hosszú szöveges válasz

Milyen érzéseket, hangulatokat kelt Önben ez a terület, amelyek eltérnek attól, amit egy hagyományos közparkban szokott tapasztalni? *

Hosszú szöveges válasz

Kérjük, hogy az alábbi állítások kapcsán jelölje választát!

Leírás (nem kötelező)

Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra *

1 2 3 4 5 6 7

Egáltalán nem értek egyet

Teljes mértékben egyet értek



Ez a környezet segít ellazulni. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet

Teljes mértékben egyet értek

Szépnek találom ezt a helyet. *

1 2 3 4 5 6 7

Egyáltalán nem értek egyet

Teljes mértékben egyet értek

Kérjük, jelölje választát az alábbi állítások kapcsán!

Leírás (nem kötelező)

Az embernek joga van olyanná változtatni a természetes környezetet, ahogy az az igényeiknek *
megfelel.

1 2 3 4 5 6 7

Határozottan nem értek egyet

Határozottan egyetértek

A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek használhassák őket. *

1 2 3 4 5 6 7

Határozottan nem értek egyet

Határozottan egyetértek

Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak. *

1 2 3 4 5 6 7

Határozottan nem értek egyet

Határozottan egyetértek

⋮

A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része. *

1 2 3 4 5 6 7

Határozottan nem értek egyet Határozottan egyetértek

A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban érzem magam. *

1 2 3 4 5 6 7

Határozottan nem értek egyet Határozottan egyetértek

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívemet! A küldés gombra kattintva végezhet a kérdőívvel!

Leírás (nem kötelező)

Táblázatok:

1. Táblázat: Széllkapu Park látogatói visszajelzései:

Állítás	Átlagpontszám (1–7)
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól	5,22
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz	5,02
Ez a hely unalmas	2,08
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely	1,47
Itt sok minden eltereli a figyelmemet	4,14
Ez a hely illik a személyiségemhez	4,53
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek	5,20
Úgy érzem, ide tartozom	4,16
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet	5,59
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen?	5,81

Állítás	Átlagpontszám (1–7)
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet?	5,73
Mennyire rendezett, egészséges ez a környezet?	6,22
Mennyire érzi úgy, hogy az elemek átlátható egészet alkotnak?	5,75
A környezet kíváncsivá tesz, felfedezésre ösztönöz	5,51
Ez a terület esztétikailag kellemesebb, mint egy hagyományos közpark	5,57
Inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban	5,75
Természetközeli élményt nyújt	4,79
Ez a környezet segít ellazulni	5,44
Szépnek találom ezt a helyet	6,02

7. Táblázat kvantitatív értékelések összevetése:

Állítás	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Természetközelség	4,79	5,29	6,03
Elvonulás, egyedüllet lehetősége	5,22	5,8	5,83
Mentális ellazulás	5,44	5,61	5,82
Esztétikai megjelenés („Szépnek találom”)	6,02	6,09	5,88
Strukturáltság, rendezettség	6,22 / 5,75	5,75 / 5,15	4,67 / 4,83
Visszatérés szándéka („Ide tartozom”)	4,16	4,86	4,45
Kíváncsiság, felfedezés élménye	5,51	5,58	5,0
Környezet vizuális gazdagsága	5,73	5,89	5,1

Állítás	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Biztonságérzet	5,75	5,33	4,175
Tájékozódás, áttekinthetőség	5,81 / 5,59	5,69 / 5,61	5,51 / 4,6
Kompatibilitás („Ez a hely illik a személyiségemhez”)	4,53	5,15	4,95

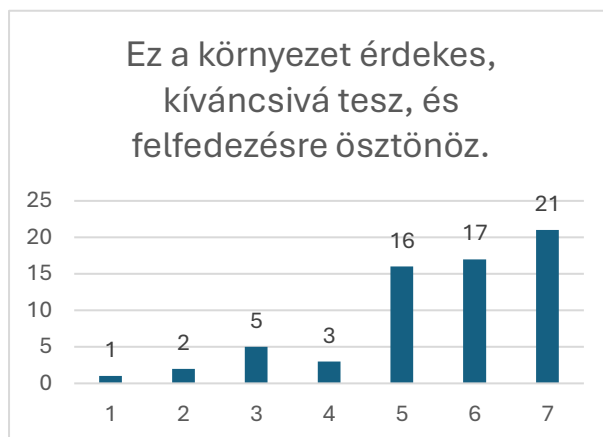
8. Táblázat: Az ART (Attention Restoration Theory) és az SRT (Stress Recovery Theory) mentén értelmezve a vizsgálat eredményeit:

ART	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Elvonulás	Gyenge	Közepes–erős	Erőteljes
Fascináció	Korlátozott	Jelen van	Magas – spontán
Kompatibilitás	Városi funkciókhoz illeszkedő	Jó – kevés zavaró inger	Nagyon magas – szabadság, csend
Kiterjedtség	Vizuálisan tágas, de irányított	Kiterjedt és bejárható	Kicsi, de pszichológiailag tágas
SRT	Széllkapu Park	Városliget	Határ úti kiserdő
Stresszoldás	Korlátozott	Közepes–erős	Erőteljes
Természetes hangok	Hiányos	Részben jelen	Jelen – madárhangok, csend
Regeneráció	Rövid távú	Közepes	Hosszú távú, mély

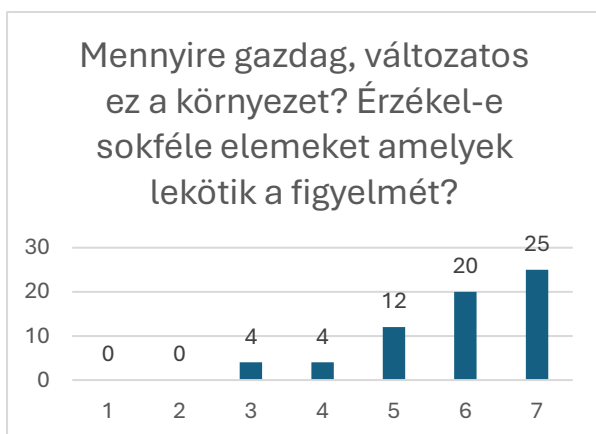
4. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)



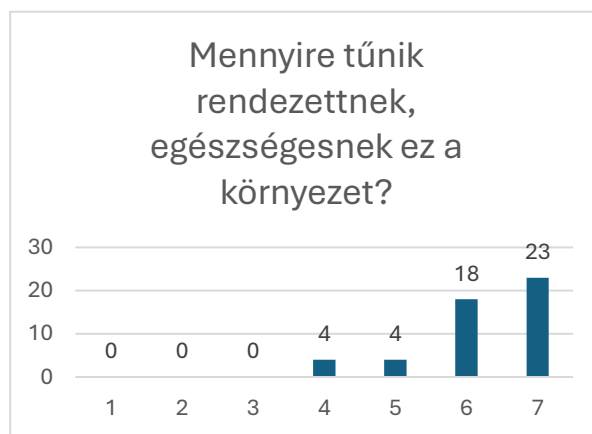
3. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)



2. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)

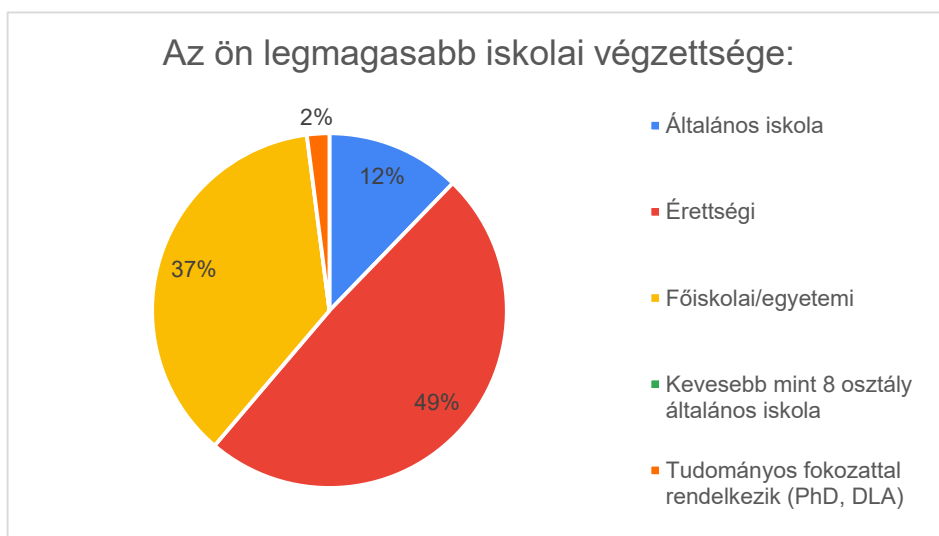
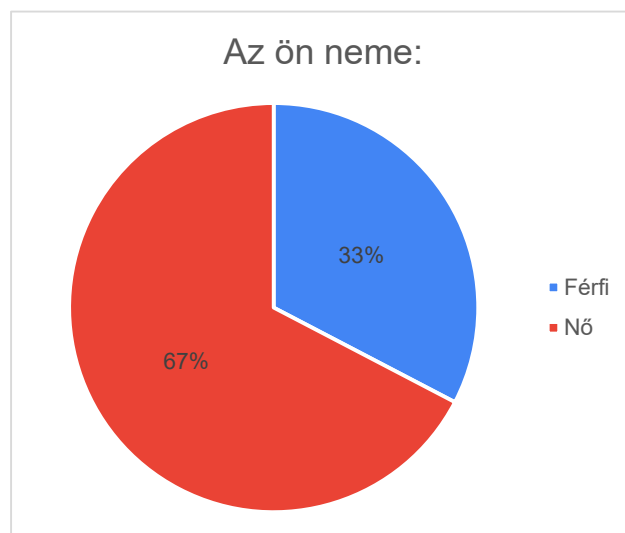
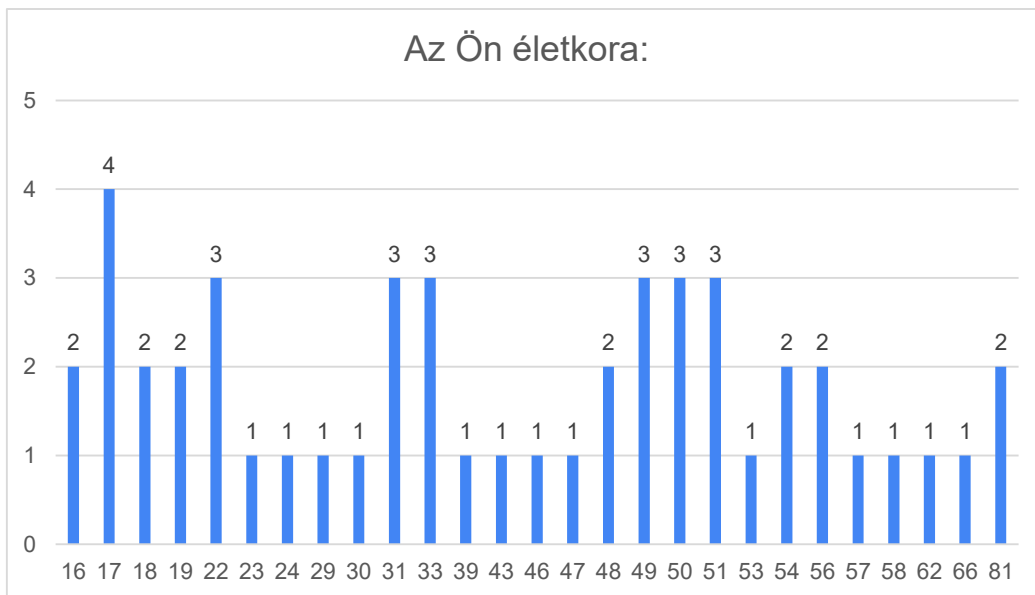


1. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)

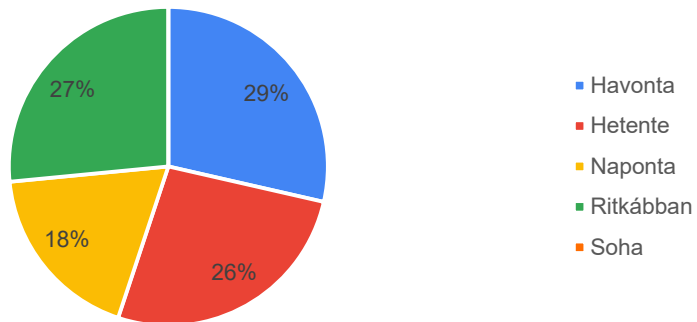


5. ábra: Kérdőívi kérdés (Sinka Attila)

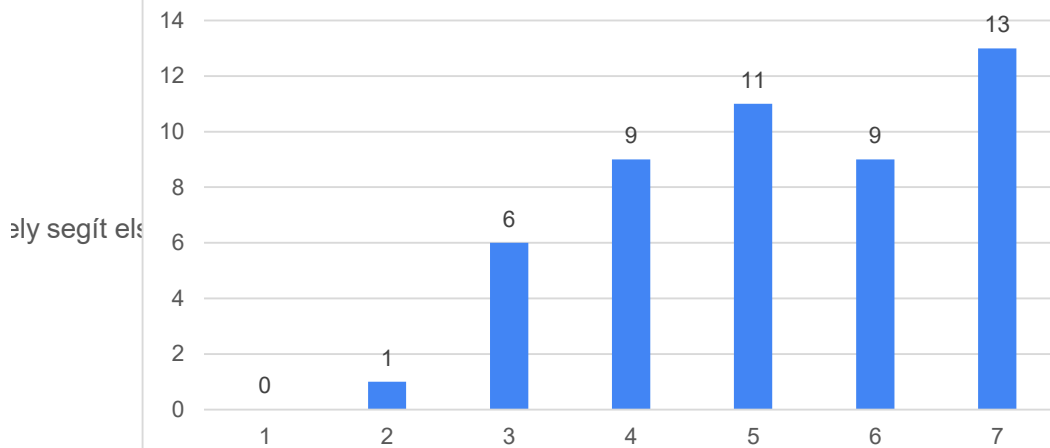




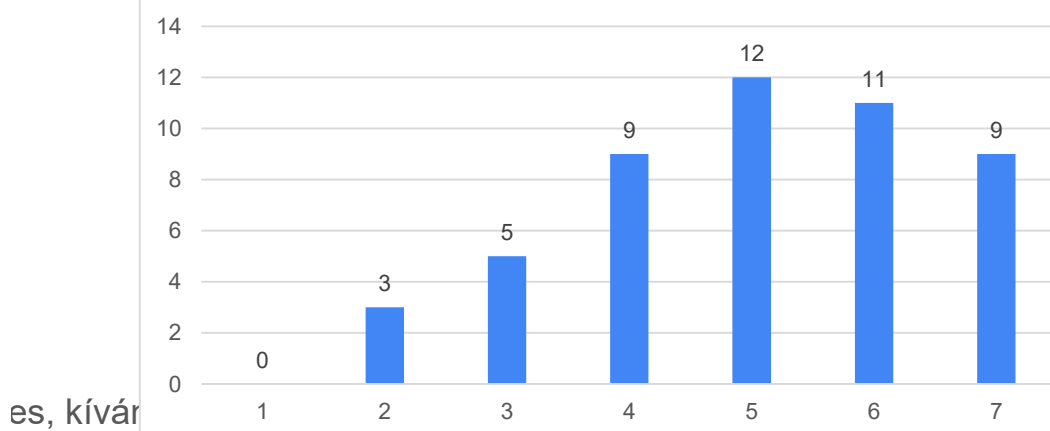
Milyen gyakran látogat városi zöldfelületeket
kikapcsolódás céljából?:

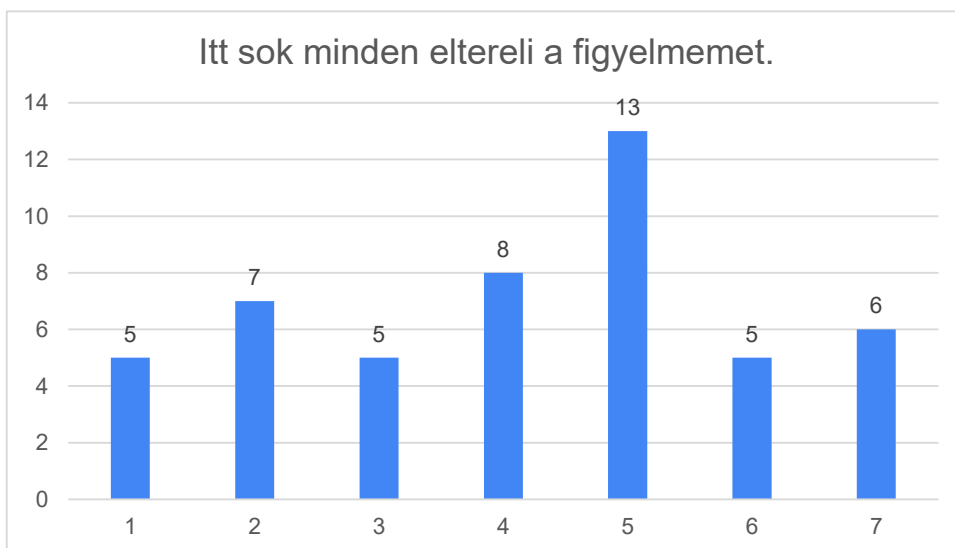
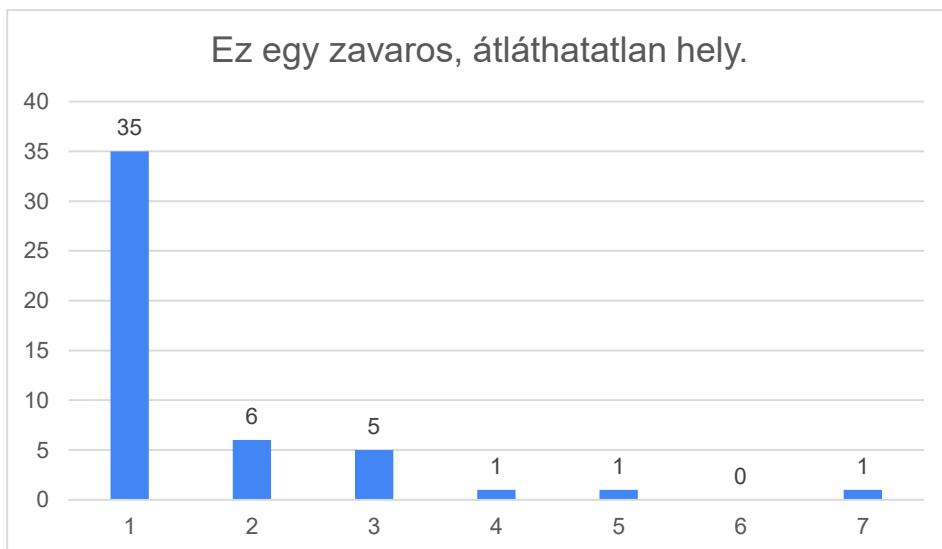
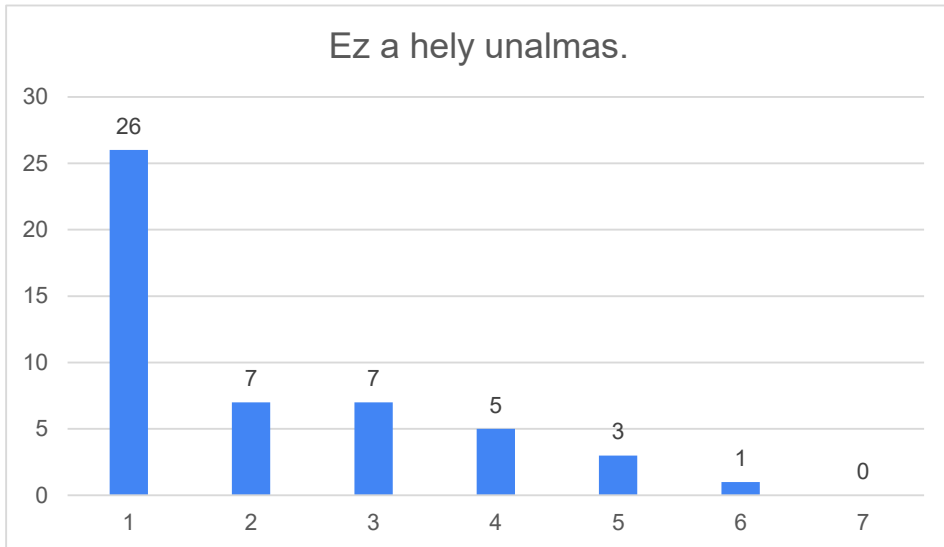


Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.



Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és
felfedezésre ösztönöz.





hely illik



okokat csinálhatok

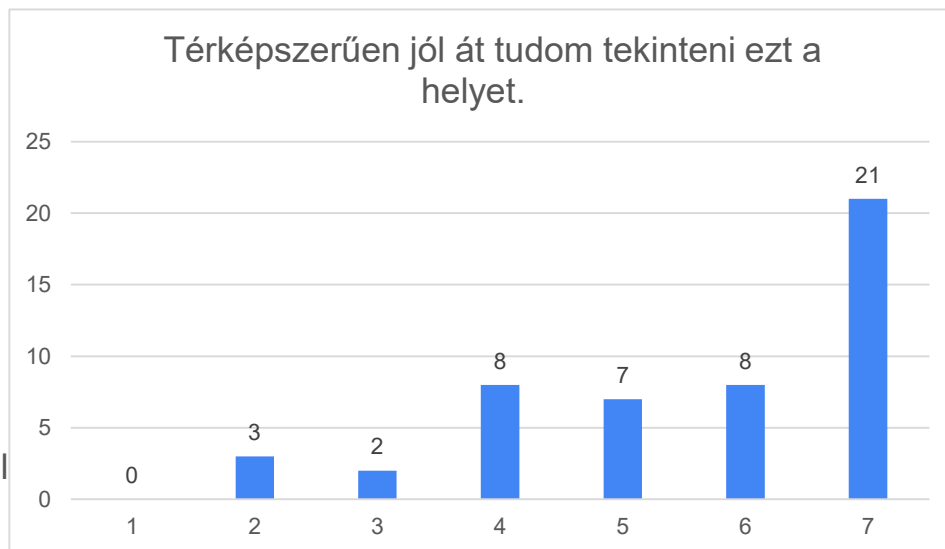
5,20



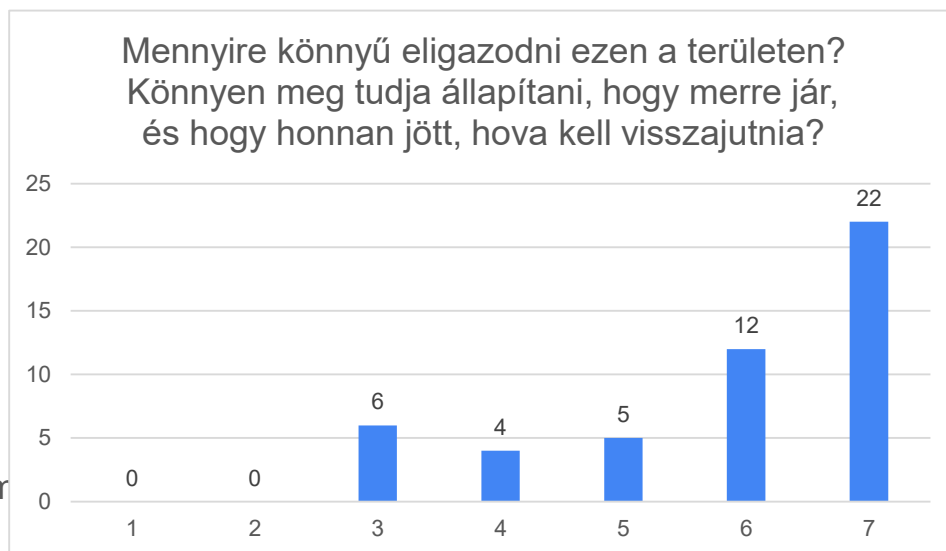
en jól át tudom t

5,59

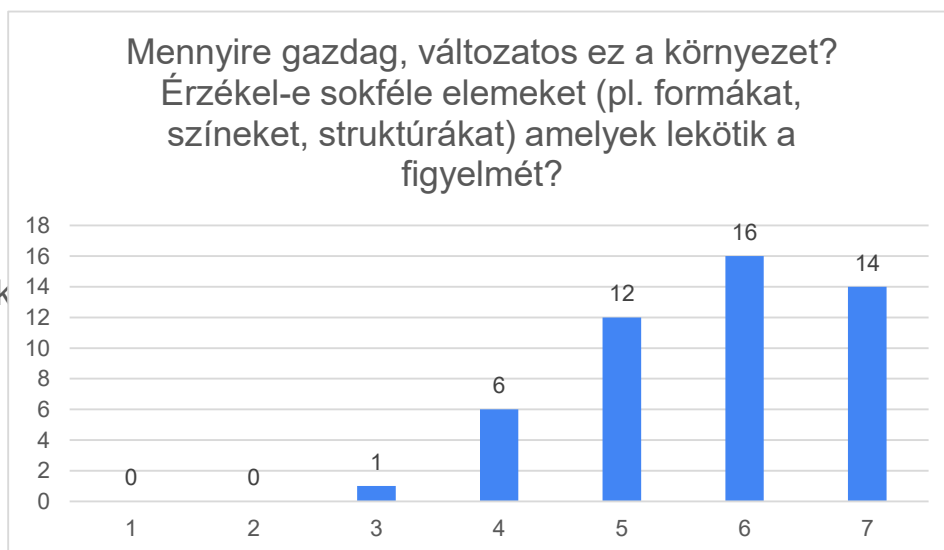
meg tudja ál



okféle elem



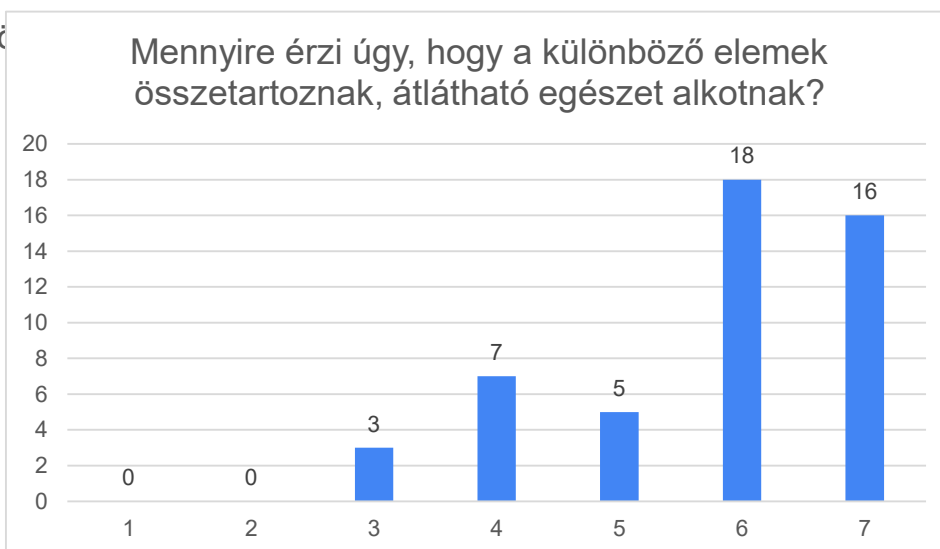
dezettnek



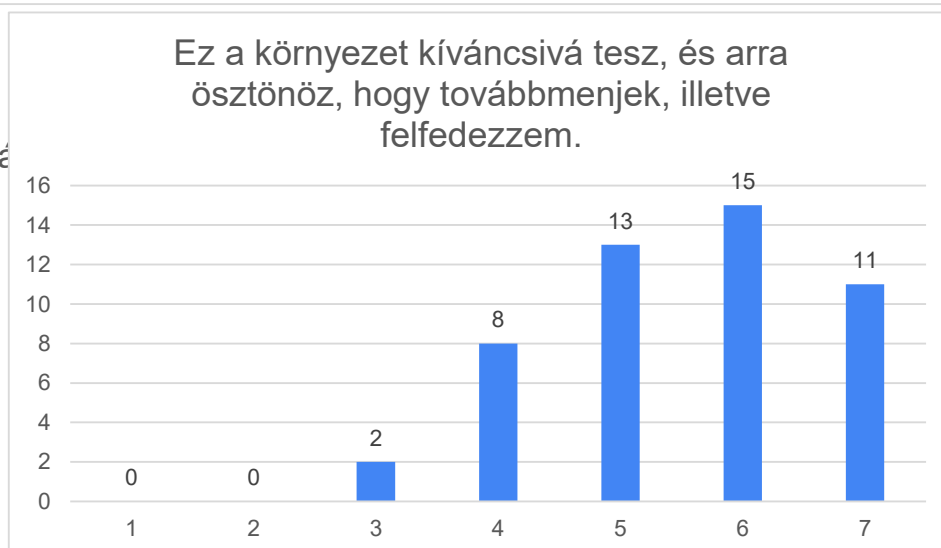
különböző elemek



és arra ösztönöz

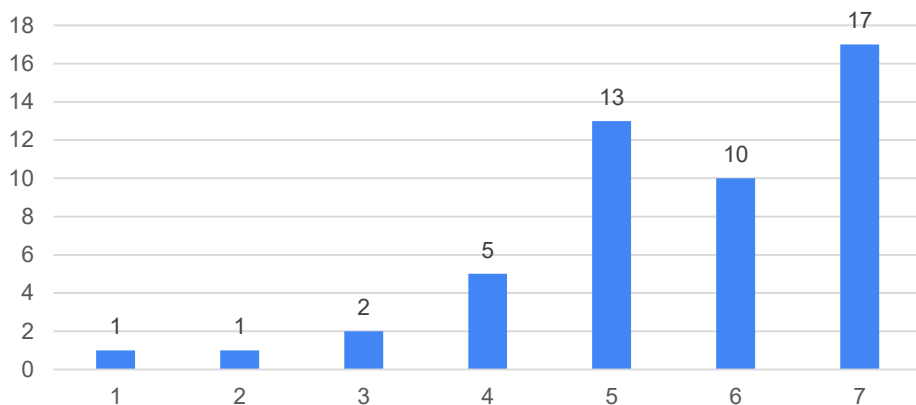


emesebb szám

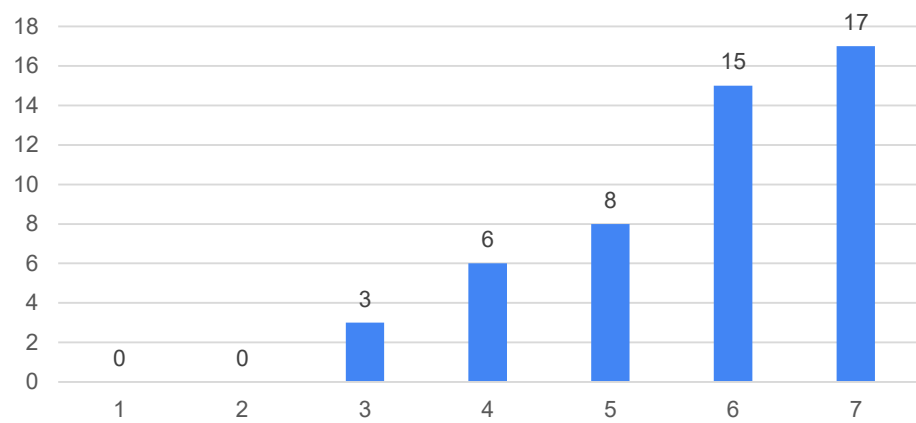


Ezen a 5,75

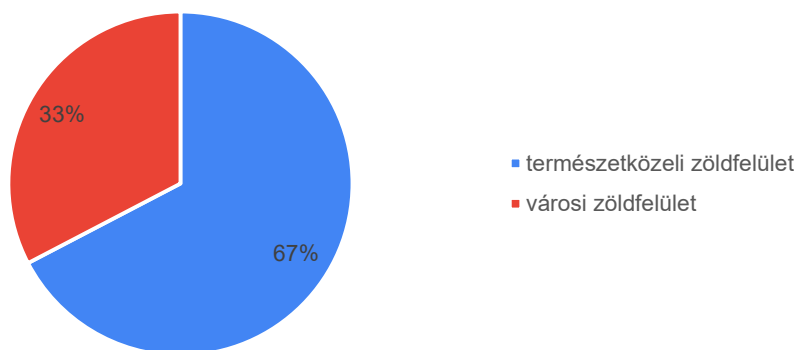
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark.



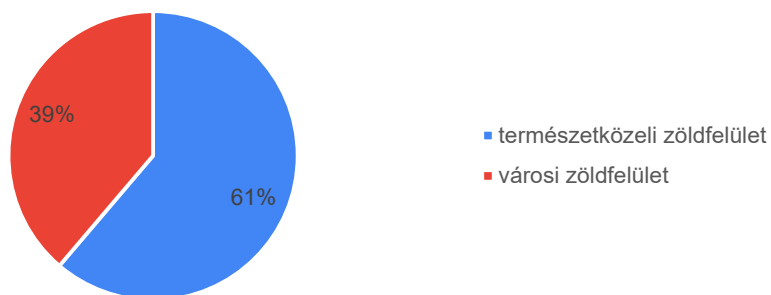
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban.



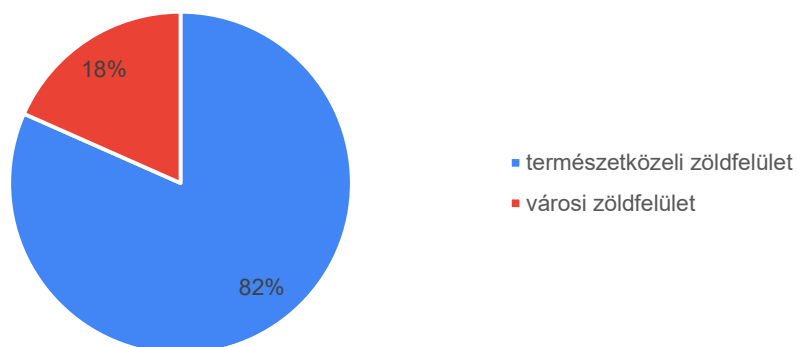
Fizikai aktivitás



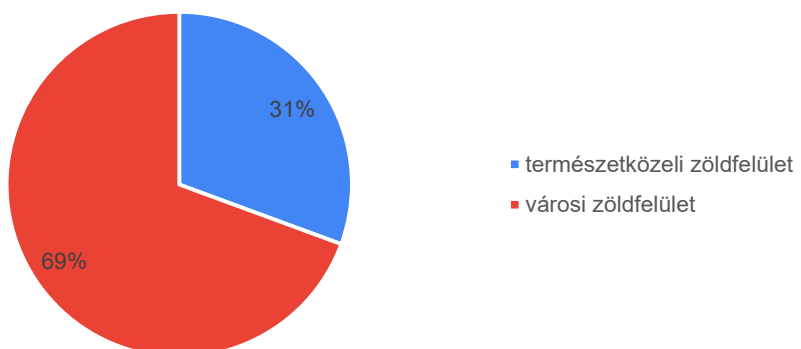
Piknikezés



Egyedüllét/elvonulás



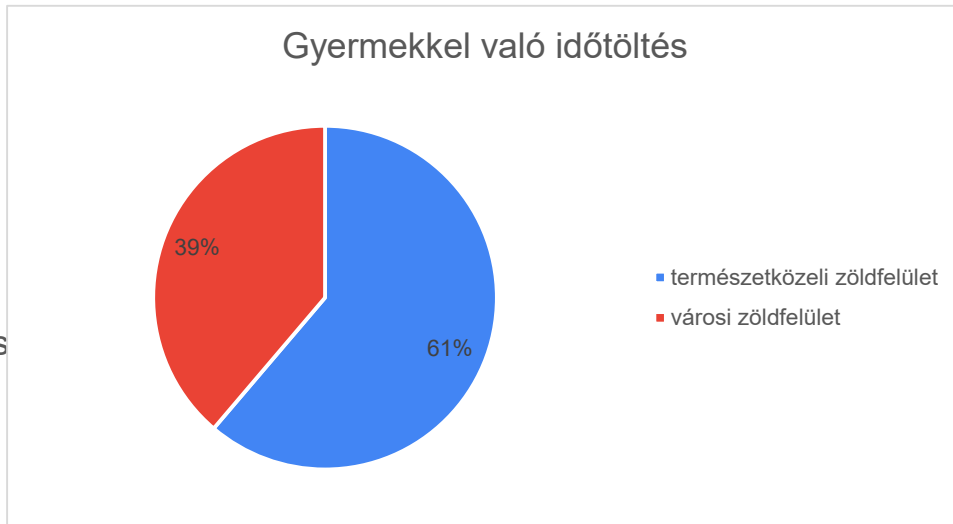
Baráti találkozó



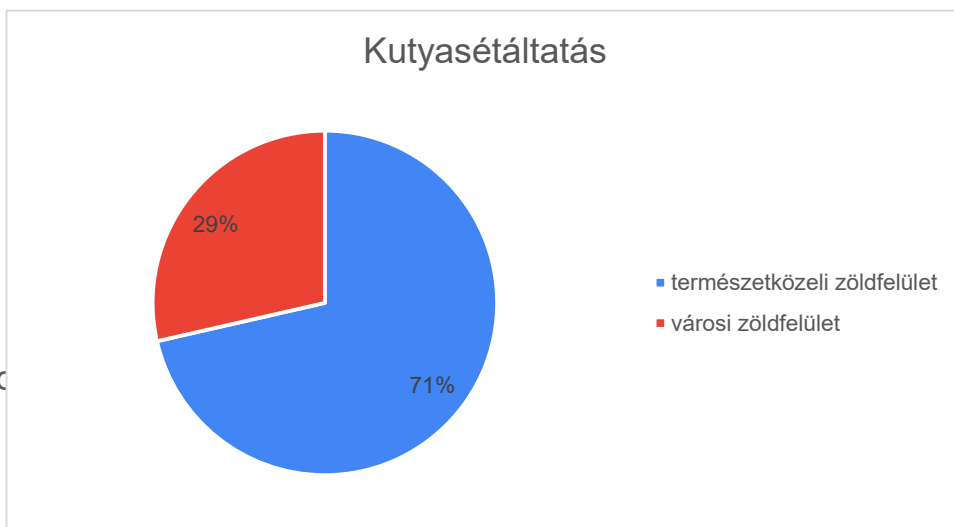
természetközeli él

4,79

a környezet s

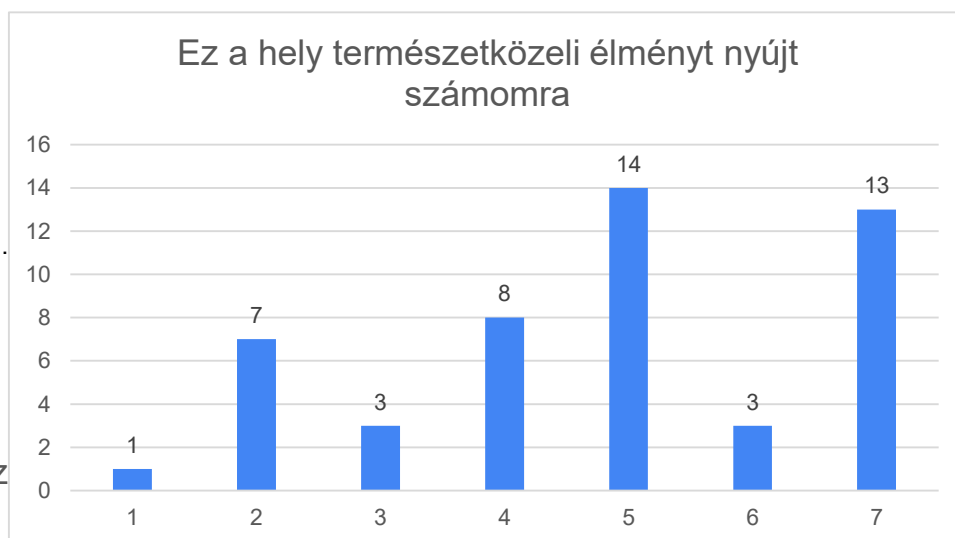


épnek talál

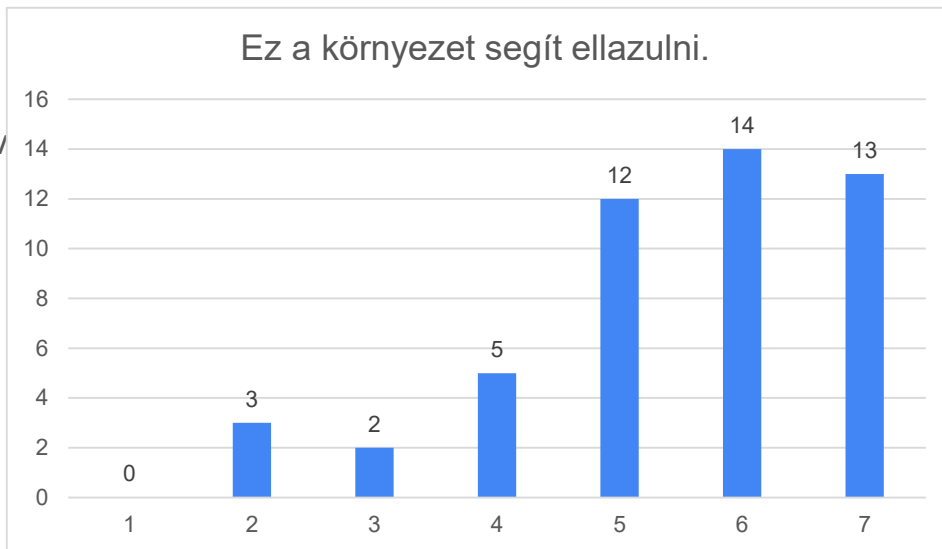


veiknek megfelel.

ni a természet



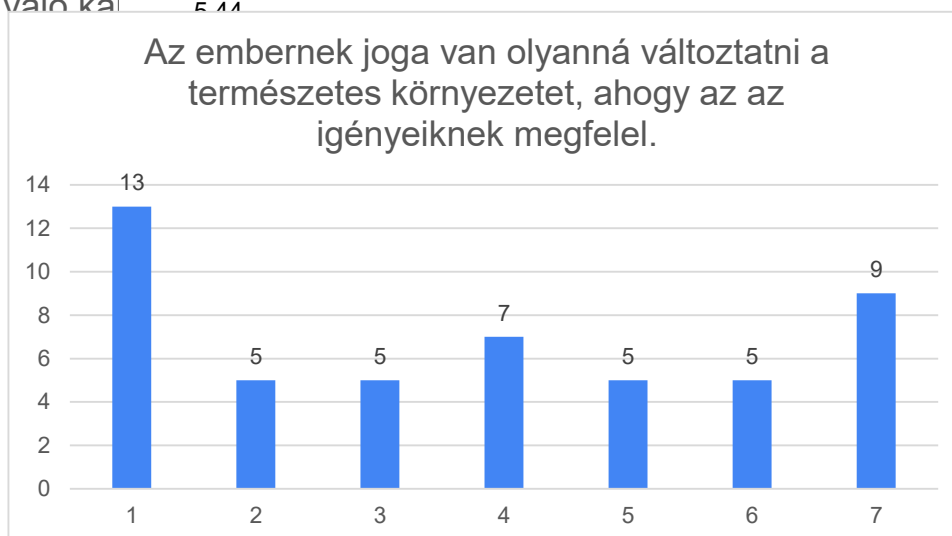
an azért v



hogya a te

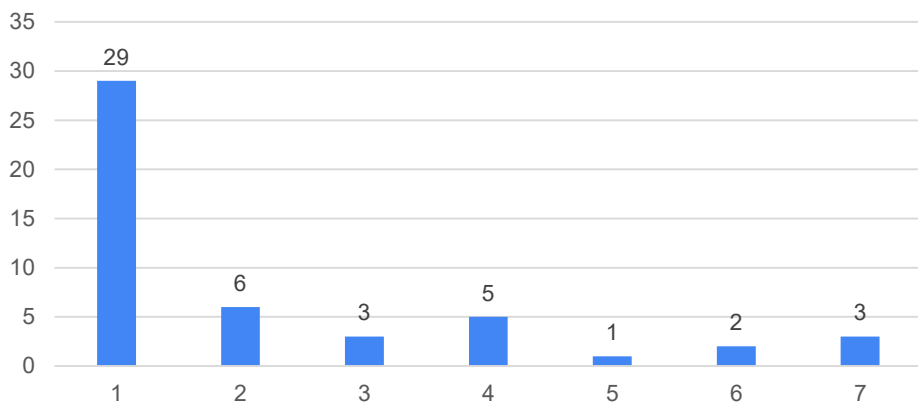


nyezettel való ka 5,11

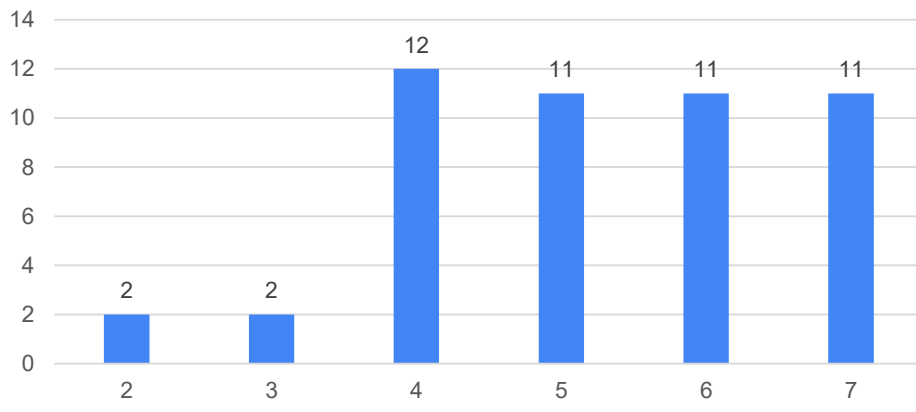


nyével szoros k 4,3

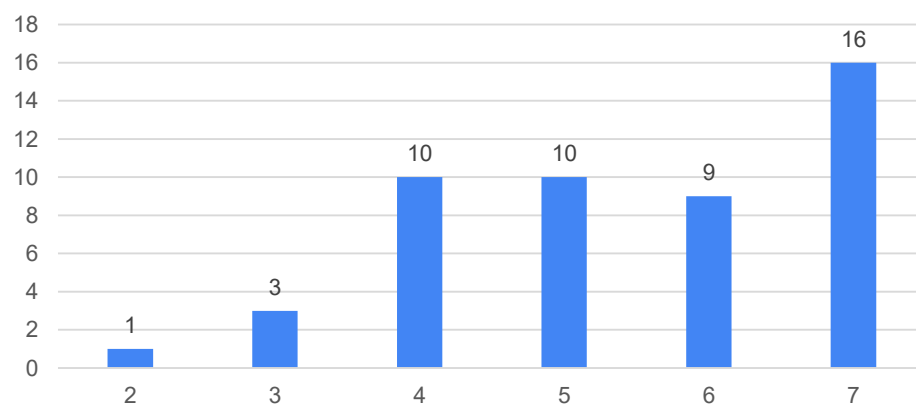
A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek használhassák őket.



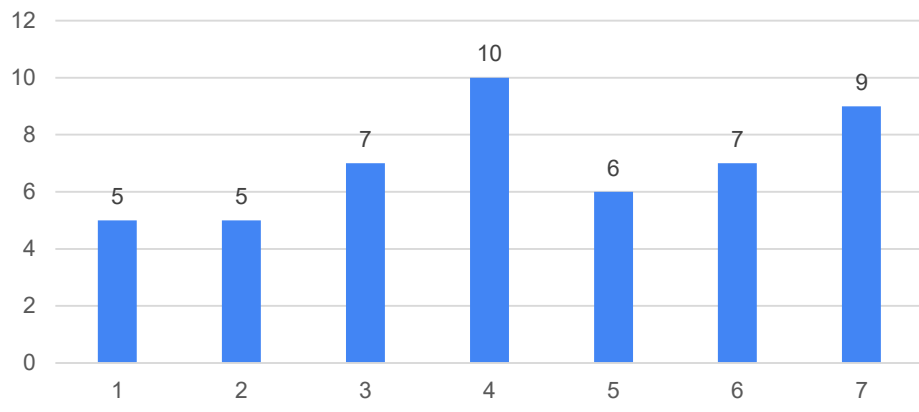
Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak.



A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része.

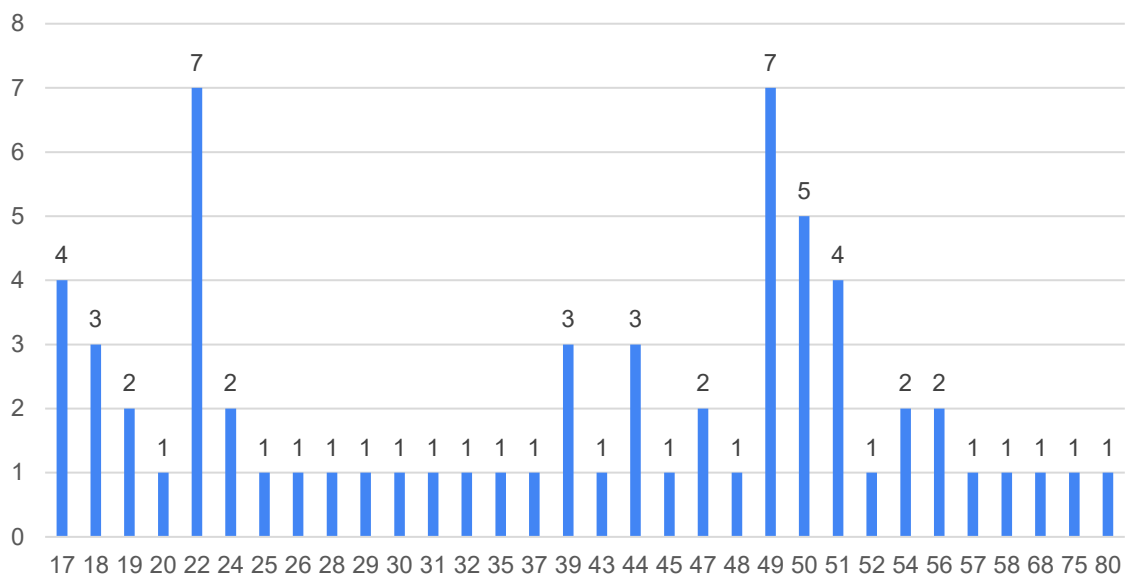


A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban
érzem magam.

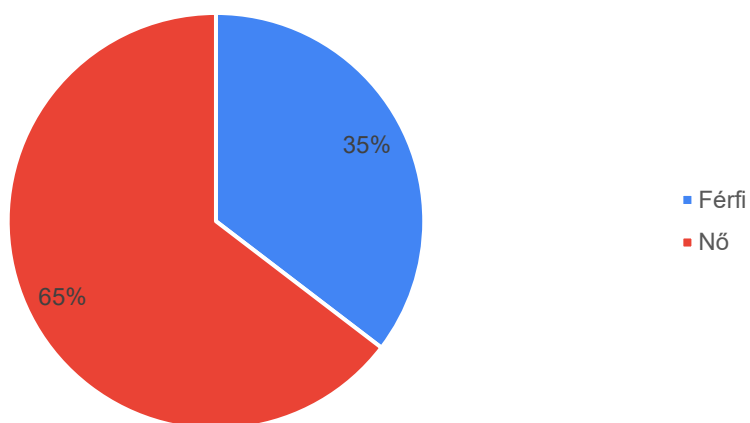


szellkapu park	
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.	5,22
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.	5,02
Ez a hely unalmas	2,08
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely	1,47
Itt sok minden eltereli a figyelmemet	4,14
Ez a hely illik a személyiségemhez	4,53
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek.	5,20
Úgy érzem ide tartozom	4,16
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet.	5,59
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen? Könnyen meg tudja állapítani, hogy merre jár,	5,81
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet? Érzékel-e sokféle elemeket (pl. formákat, színeket)	5,73
Mennyire tűnik rendezettnak, egészségesnek ez a környezet?	6,22
Mennyire érzi úgy, hogy a különböző elemek összetartoznak, átlátható egészet alkotnak?	5,75
Ez a környezet kíváncsivá tesz, és arra ösztönöz, hogy továbbmenjek, illetve felfedezzem.	5,51
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark.	5,57
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban	5,75
Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra	4,79
Ez a környezet segít ellazulni.	5,44
Szépnek találom ezt a helyet.	6,02
Az embernek joga van olyanná változtatni a természetes környezetet, ahogy az az igényeiknek megfelelően.	3,75
A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek használhassák őket.	2,2
Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak.	5,22
A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része.	5,44
A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban érzem magam.	4,3

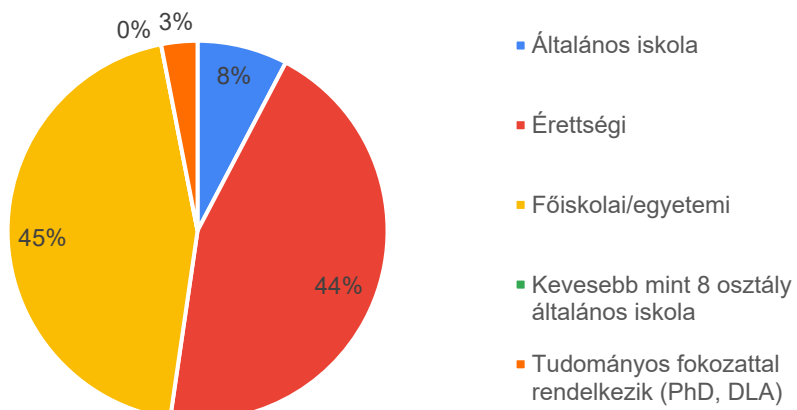
Az Ön életkora:



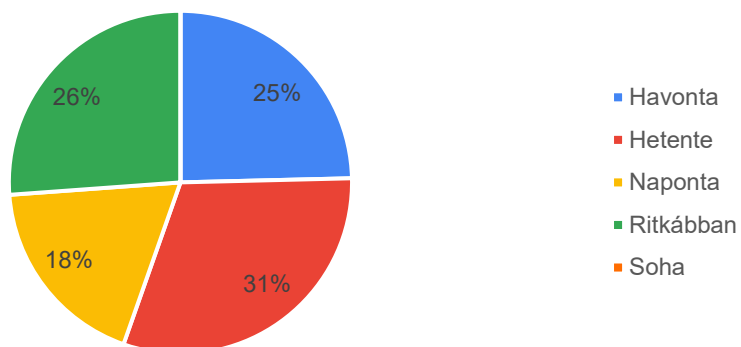
Az Ön neme:



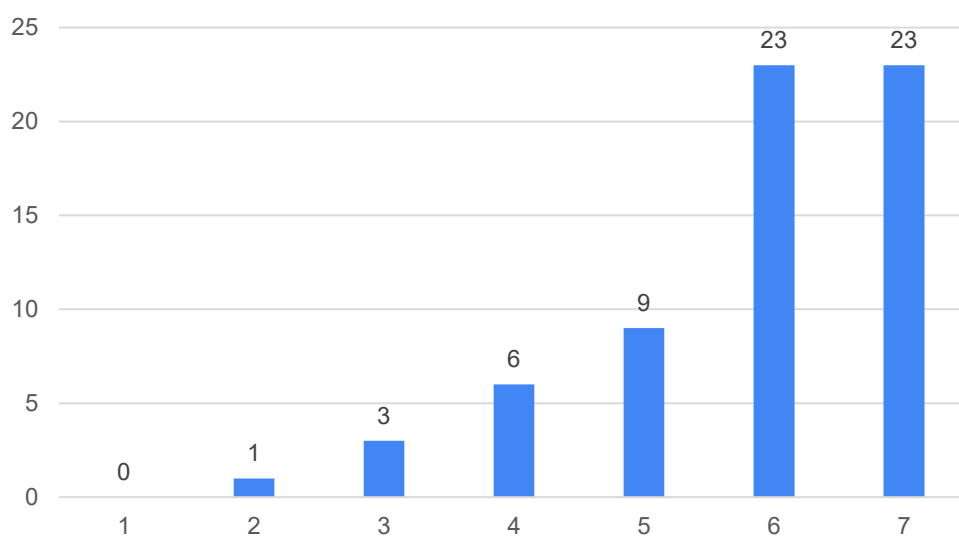
Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:



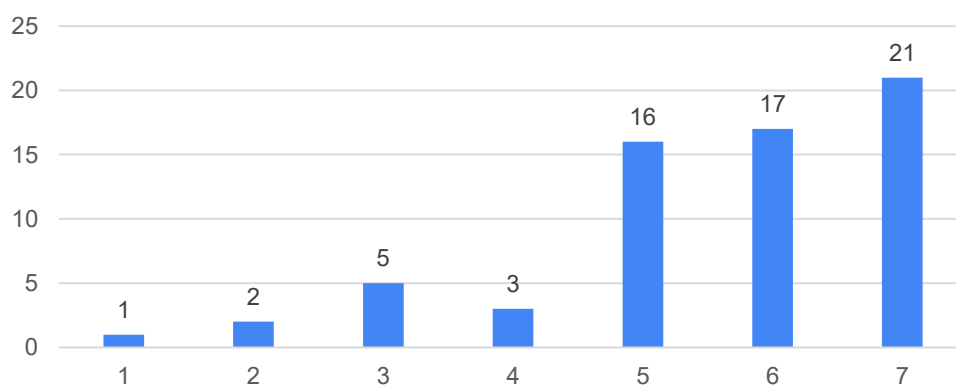
Milyen gyakran látogat városi zöldfelületeket kikapcsolódás céljából?



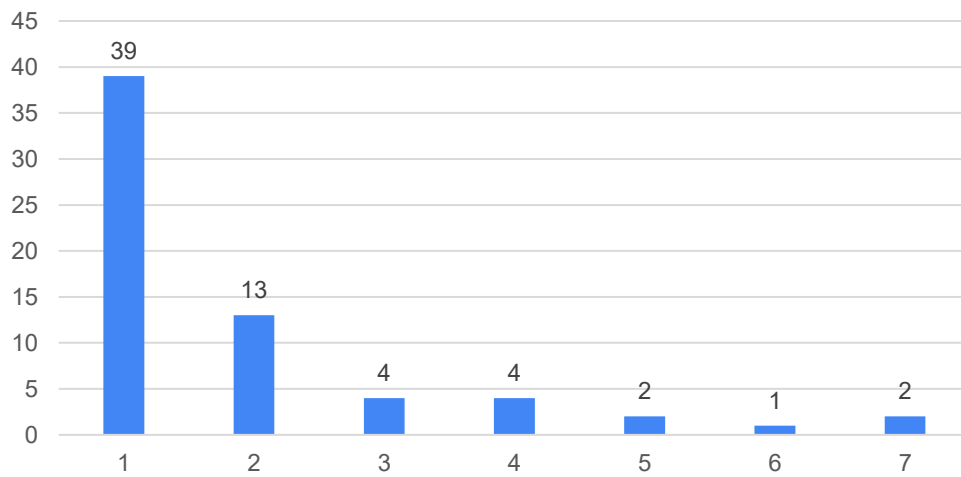
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.



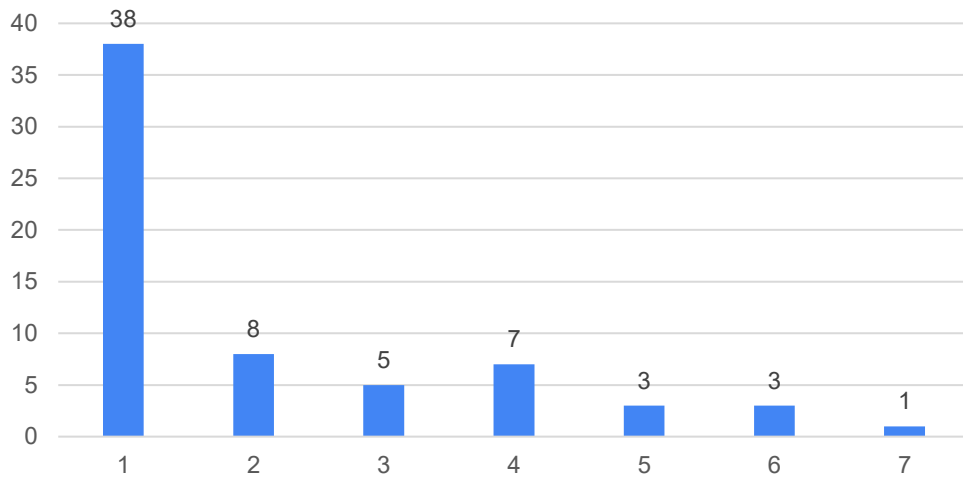
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.



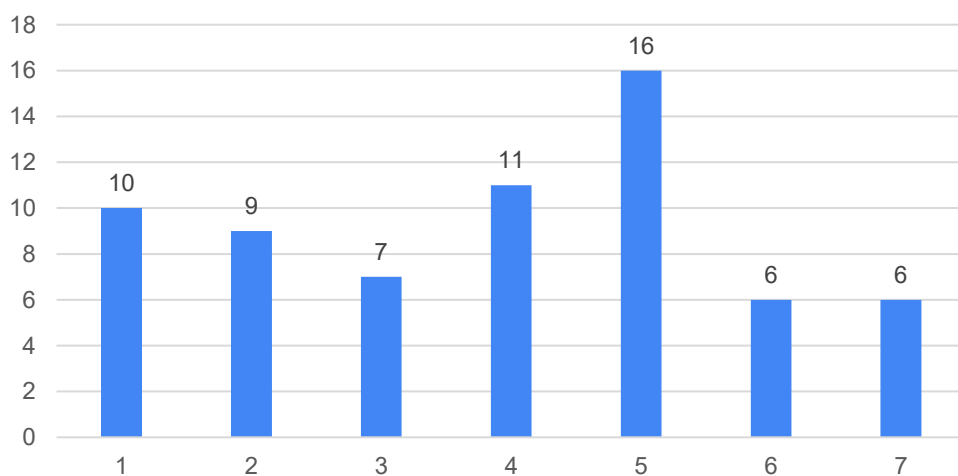
Ez a hely unalmas.



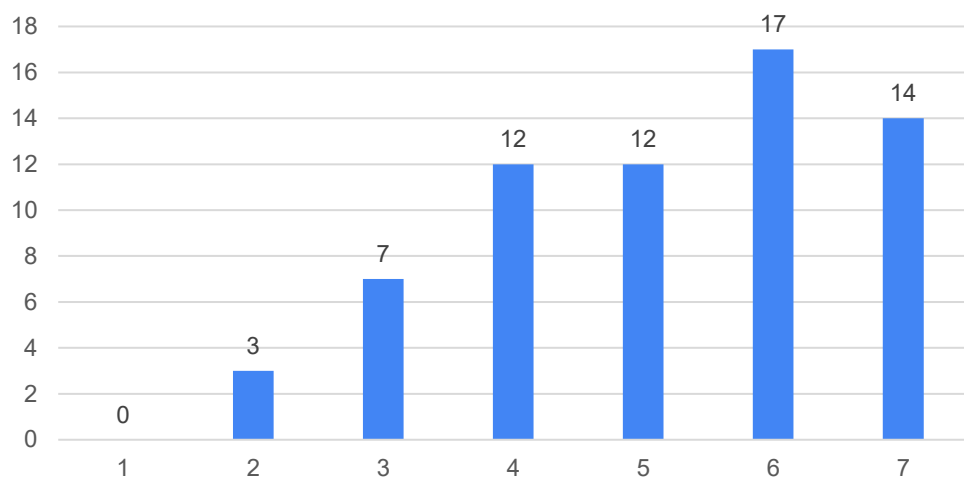
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely.



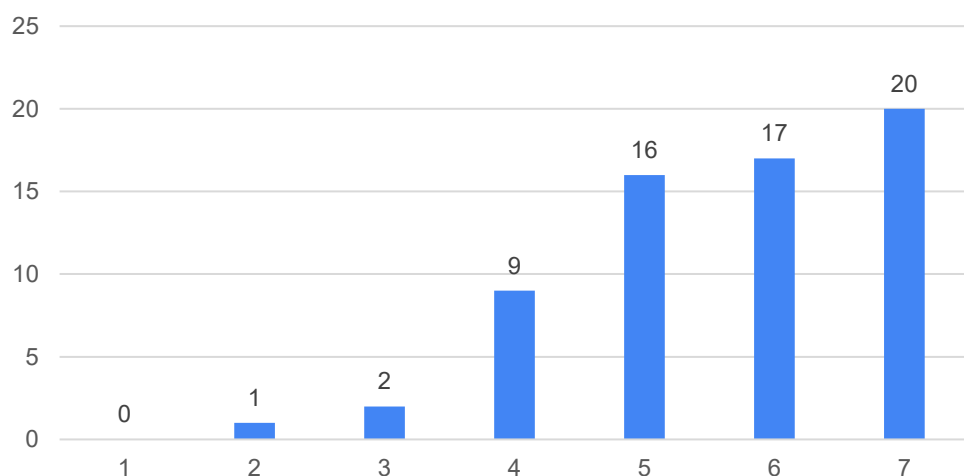
Itt sok minden eltereli a figyelmemet.



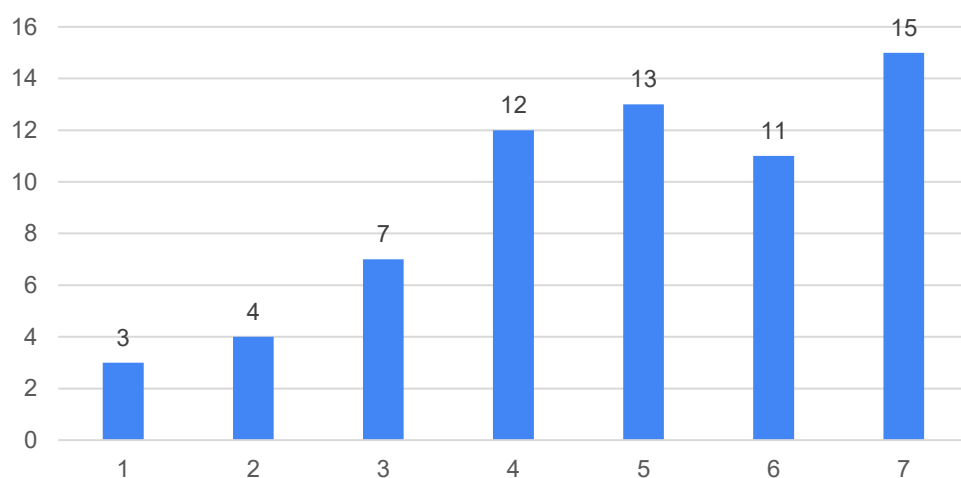
Ez a hely illik a személyiségemhez



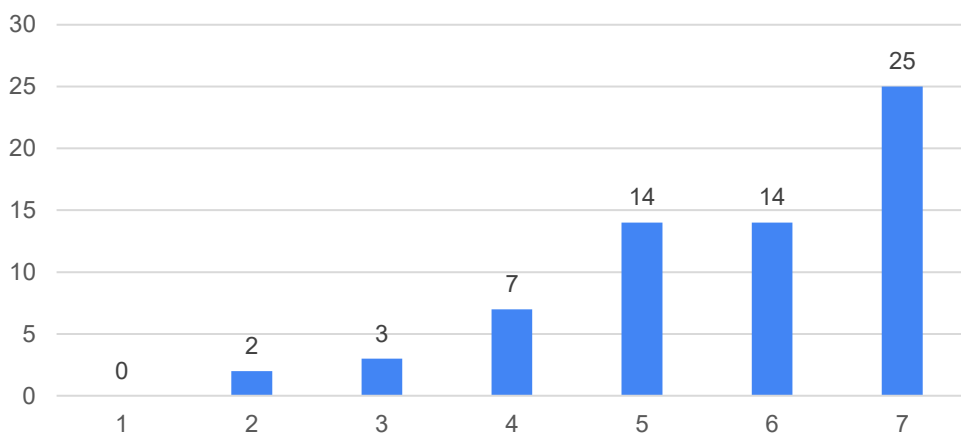
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek.



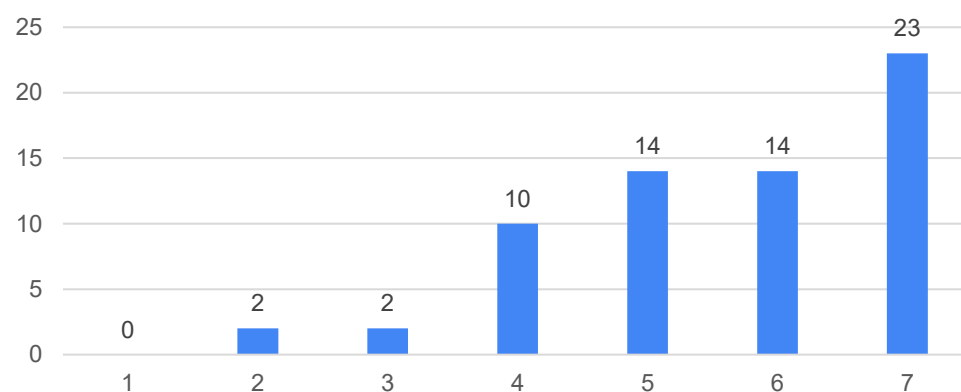
Úgy érzem ide tartozom.



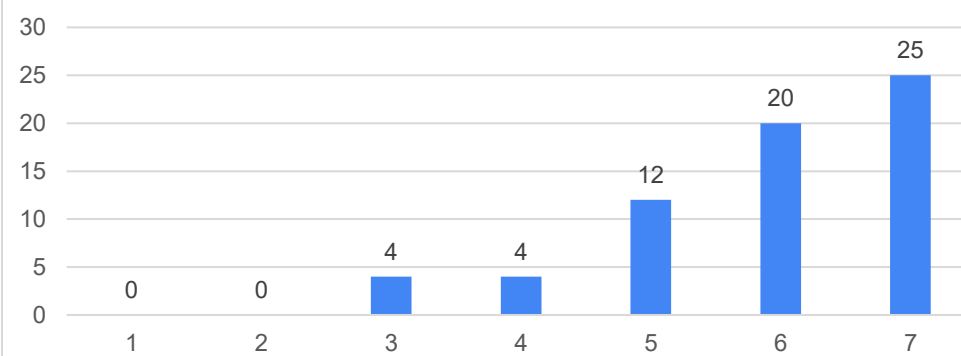
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet.



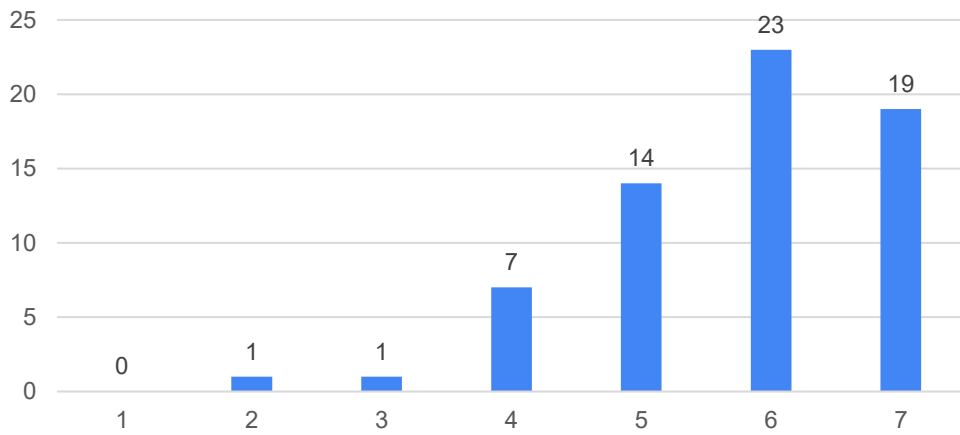
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen?
Könnyen meg tudja állapítani, hogy merre jár,
és hogy honnan jött, hova kell visszajutnia?



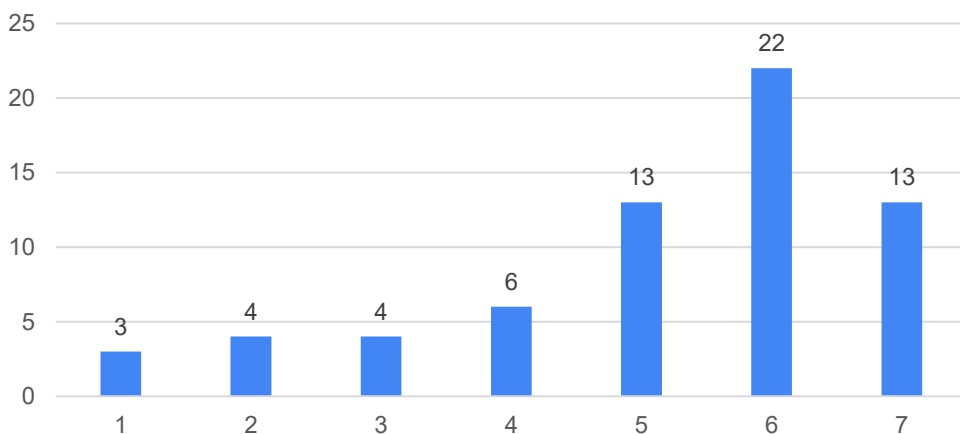
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet?
Érzékel-e sokféle elemeket (pl. formákat,
színeket, struktúrákat) amelyek lekötik a
figyelmét?



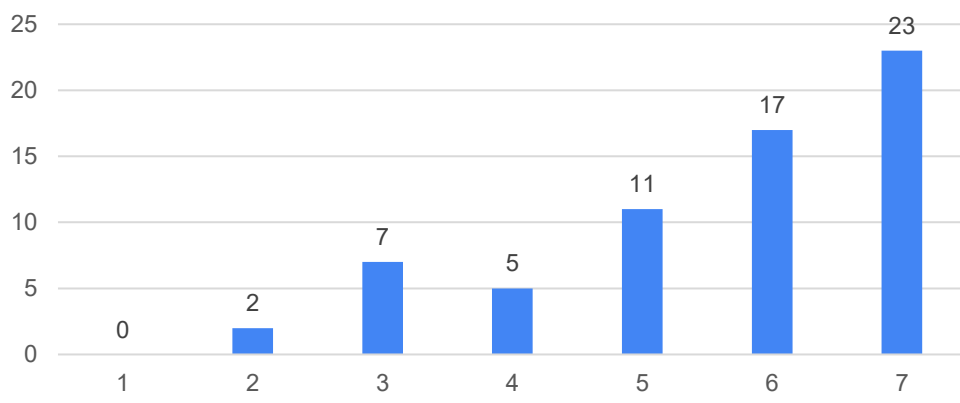
Mennyire tűnik rendezettnek, egészségesnek ez a környezet?



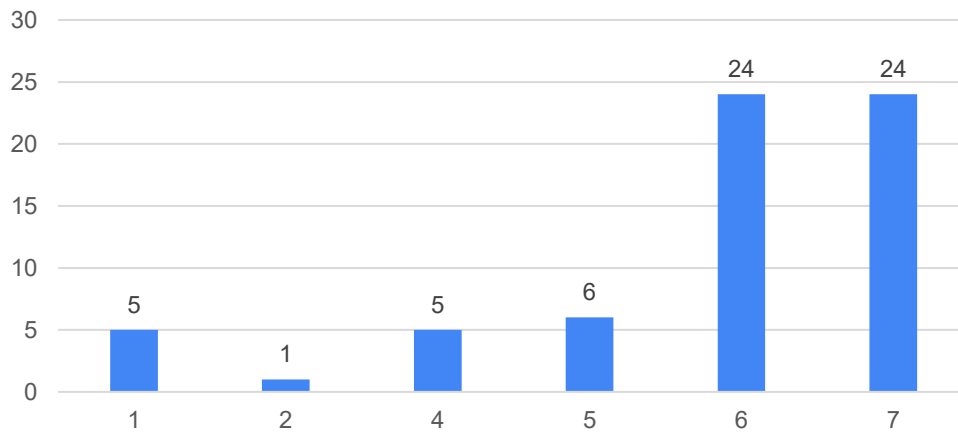
Mennyire érzi úgy, hogy a különböző elemek összetartoznak, átlátható egészet alkotnak?



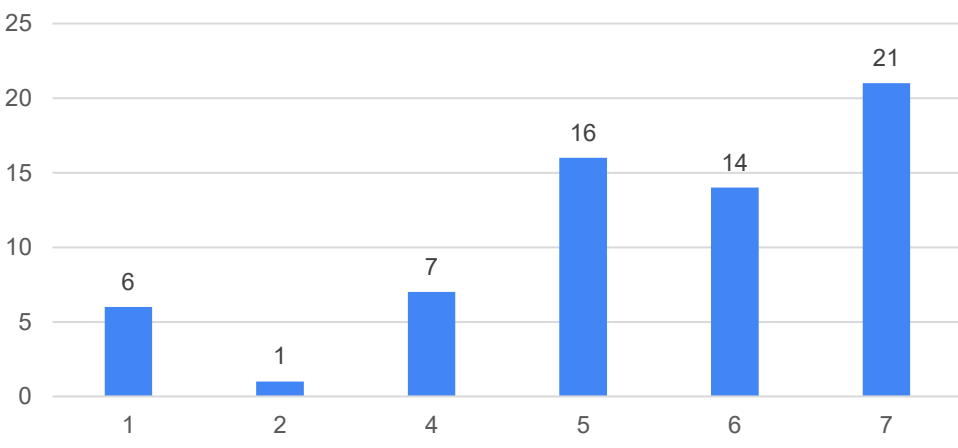
Ez a környezet kíváncsivá tesz, és arra ösztönöz, hogy továbbmenjek, illetve felfedezzem.



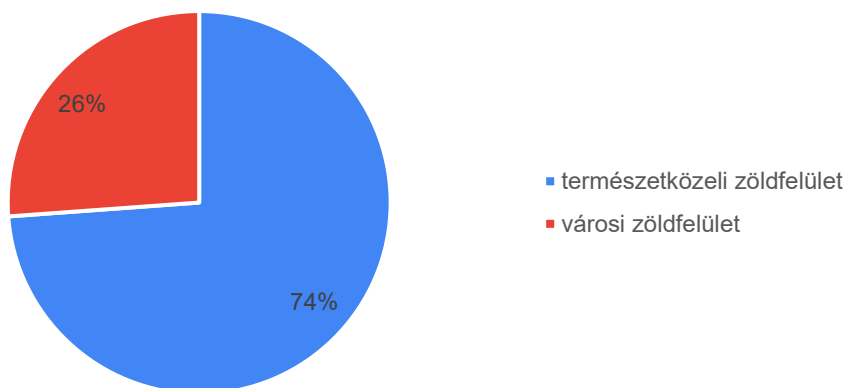
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark.



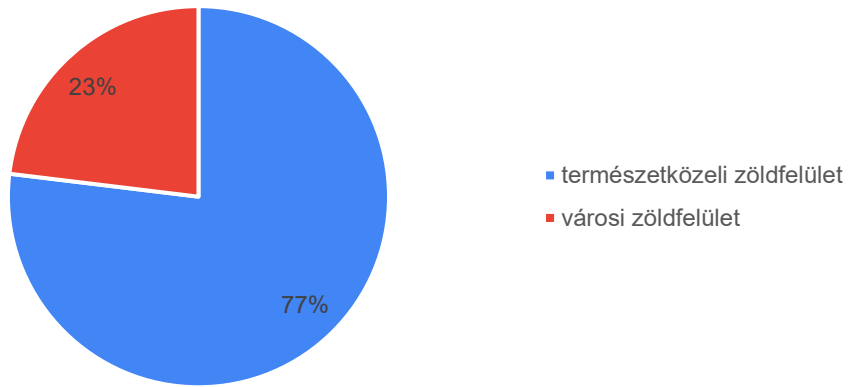
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban.



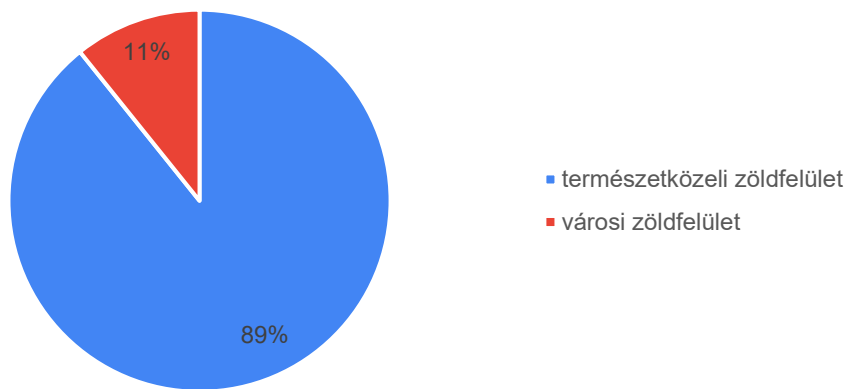
Fizikai aktivitás



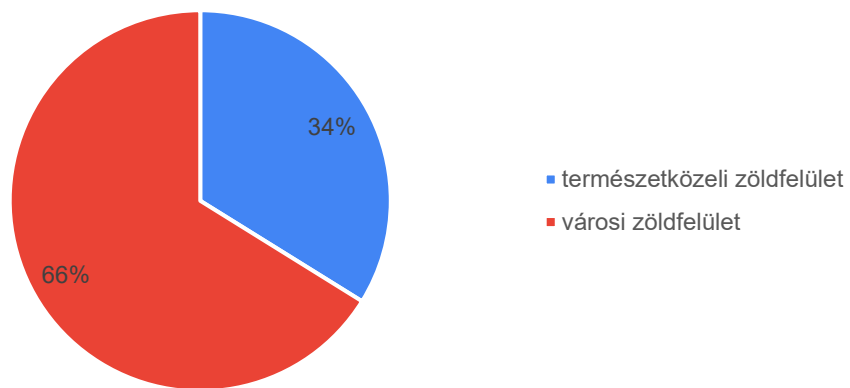
Piknikezés



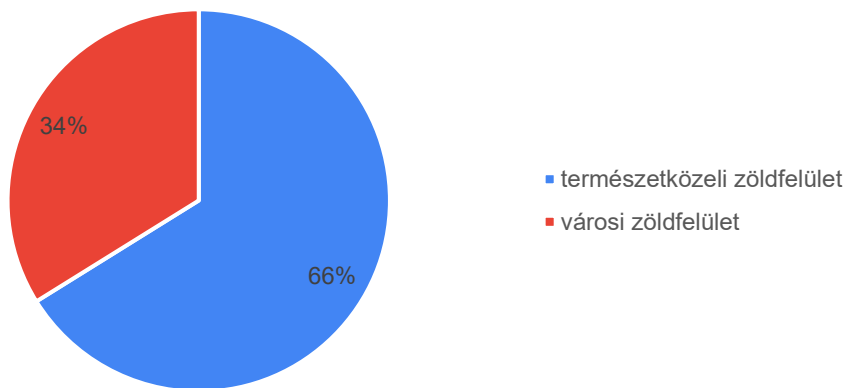
Egyedüllet/elvonulás



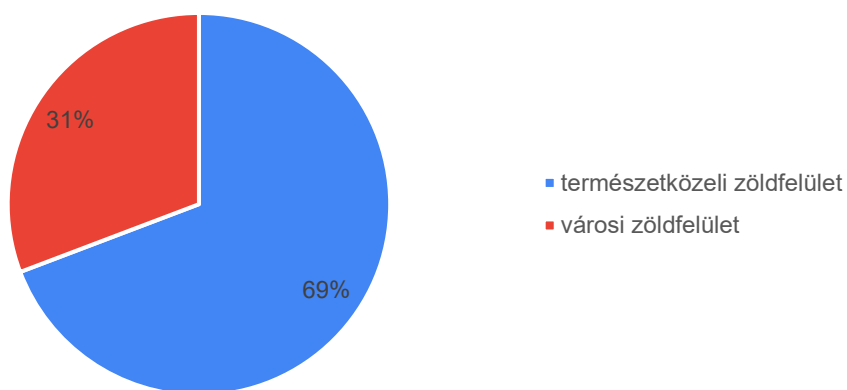
Baráti találkozó



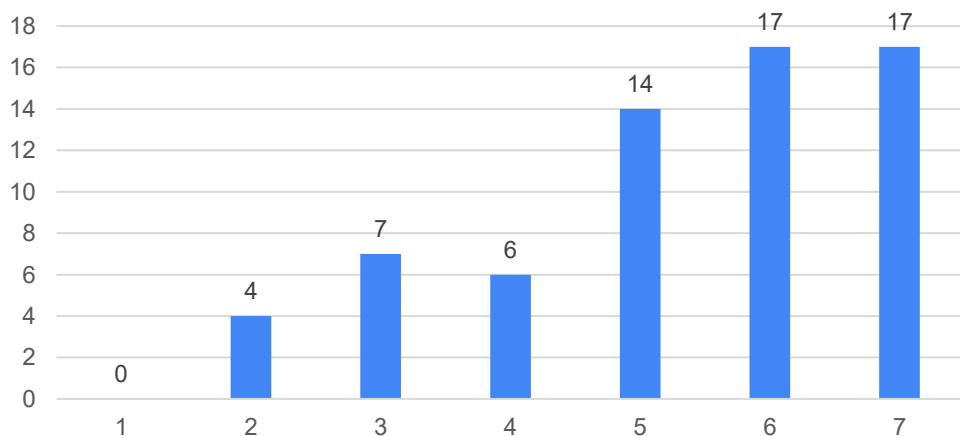
Gyermekkel való időtöltés



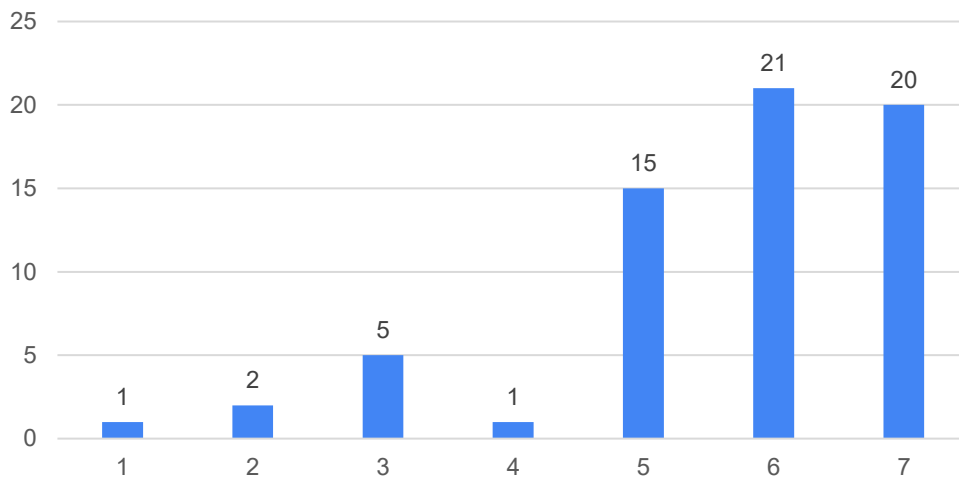
Kutyasétáltatás



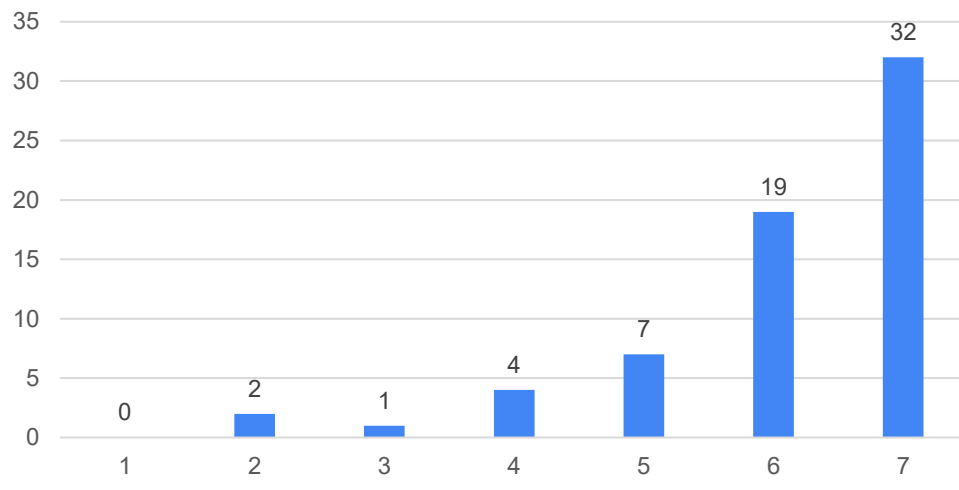
Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra



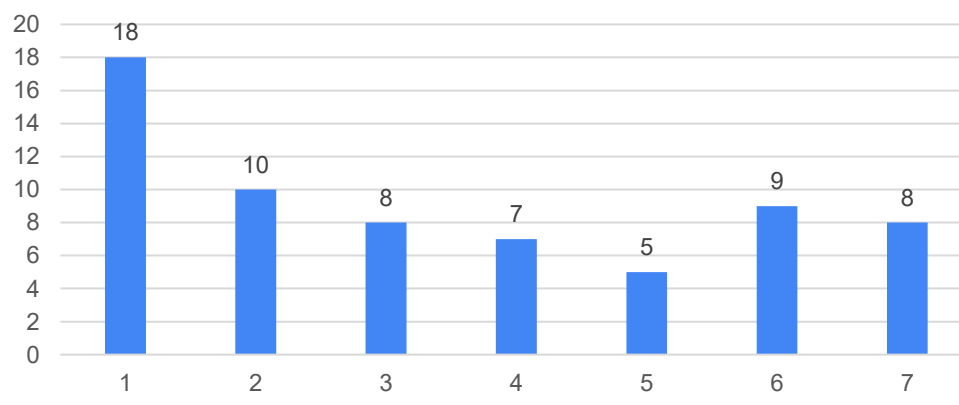
Ez a környezet segít ellazulni.



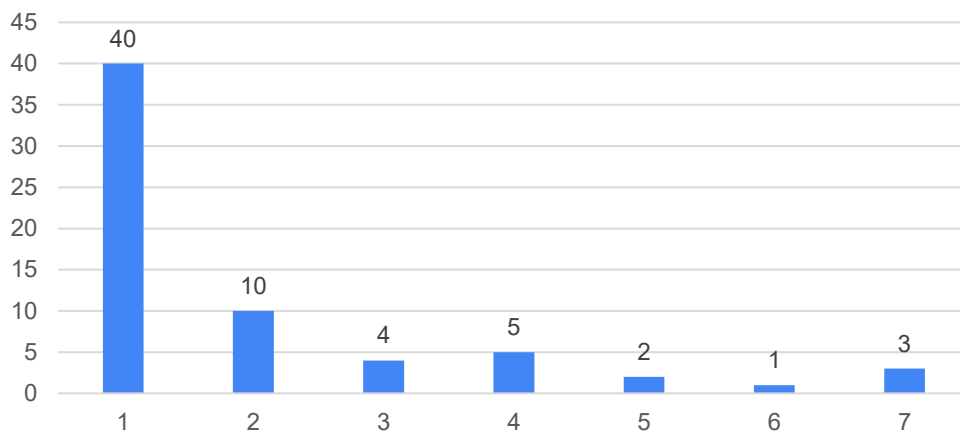
Szépnek találom ezt a helyet.



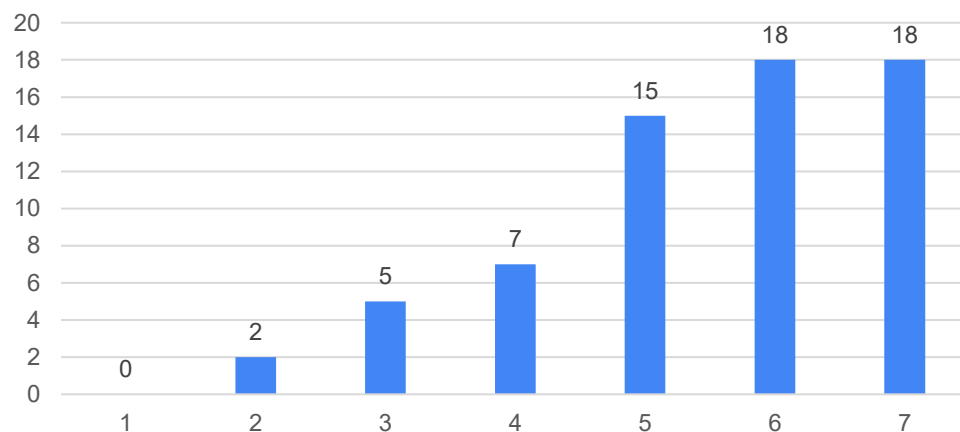
Az embernek joga van olyanná változtatni a természetes környezetet, ahogy az az igényeiknek megfelel.



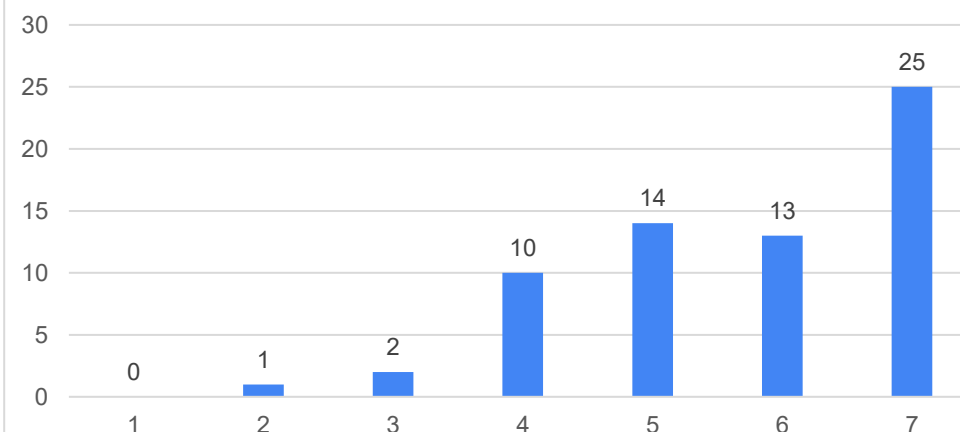
A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek használhassák őket.



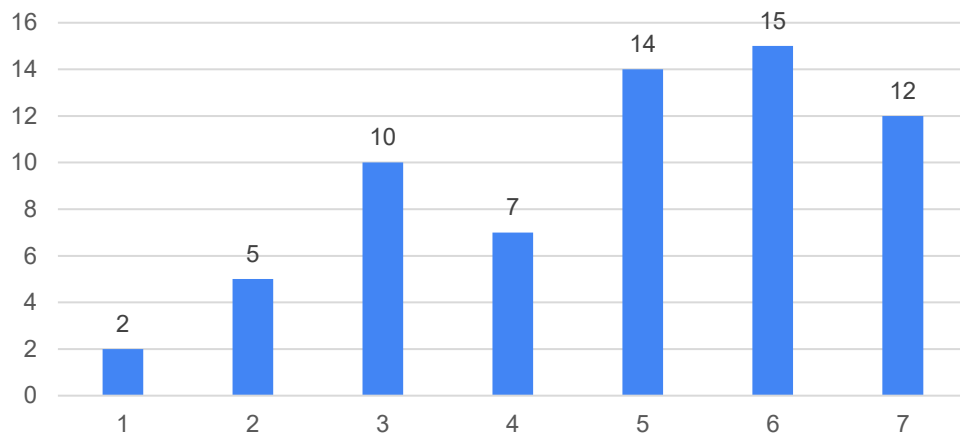
Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak.



A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része.



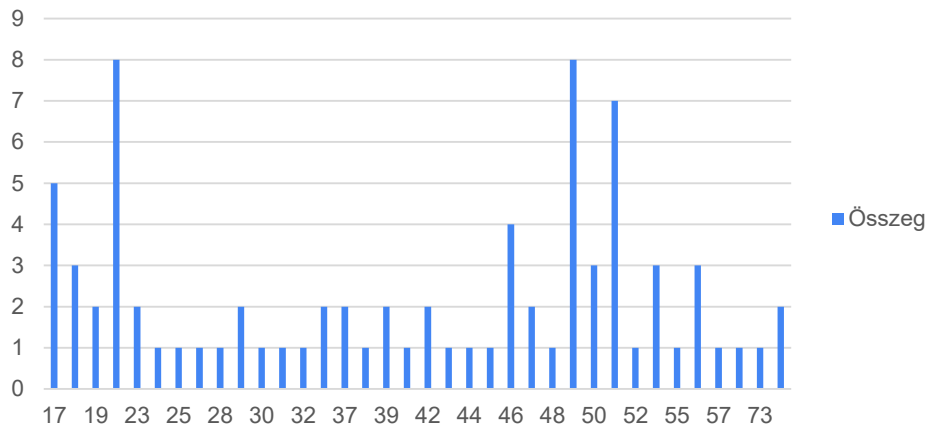
A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban
érezem magam.



varosliget	
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.	5,8
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz	5,55
Ez a hely unalmas.	1,89
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely	2,1
Itt sok minden eltereli a figyelmemet.	3,86
Ez a hely illik a személyiségemhez	5,15
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek.	5,63
Úgy érzem ide tartozom.	4,86
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet.	5,69
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen? Könnyen meg tudja állapítani, hogy	5,61
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet? Érzékel-e sokféle elemeket (pl. forr	5,89
Mennyire tűnik rendezettnek, egészségesnek ez a környezet?	5,75
Mennyire érzi úgy, hogy a különböző elemek összetartoznak, átlátható egészet al	5,15
Ez a környezet kíváncsivá tesz, és arra ösztönöz, hogy továbbmenjek, illetve felfe	5,58
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark	5,67
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban.	5,33
Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra	5,29
Ez a környezet segít ellazulni.	5,61
Szépnek találom ezt a helyet.	6,09
Az embernek joga van olyanná változtatni a természetes környezetet, ahogy az a	3,46
A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek használhassák	1,98
Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak	5,47
A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része.	5,7
A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban érzem magam.	4,83

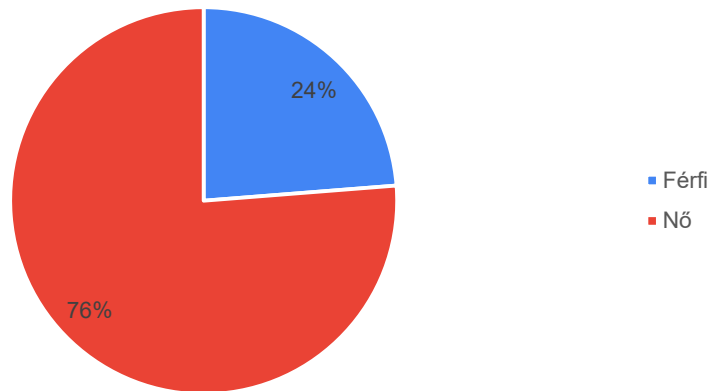
Mennyiség / Az Ön életkora:

Az Ön életkora:

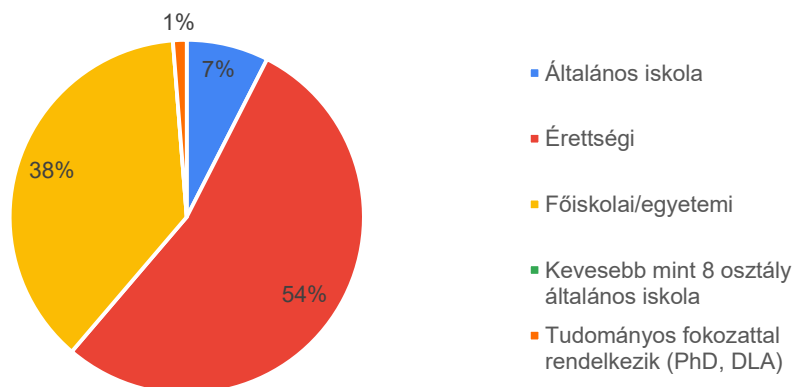


Az Ön életkora:

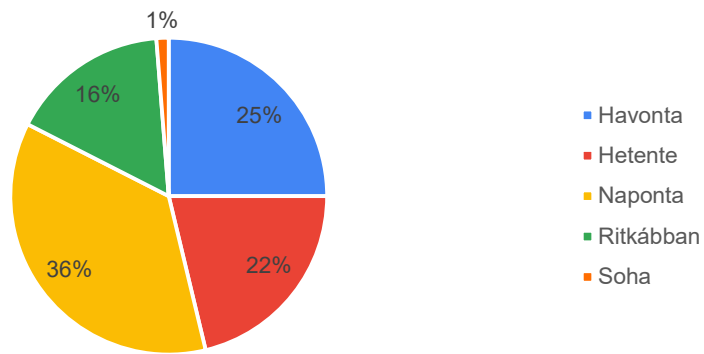
Az Ön neme:



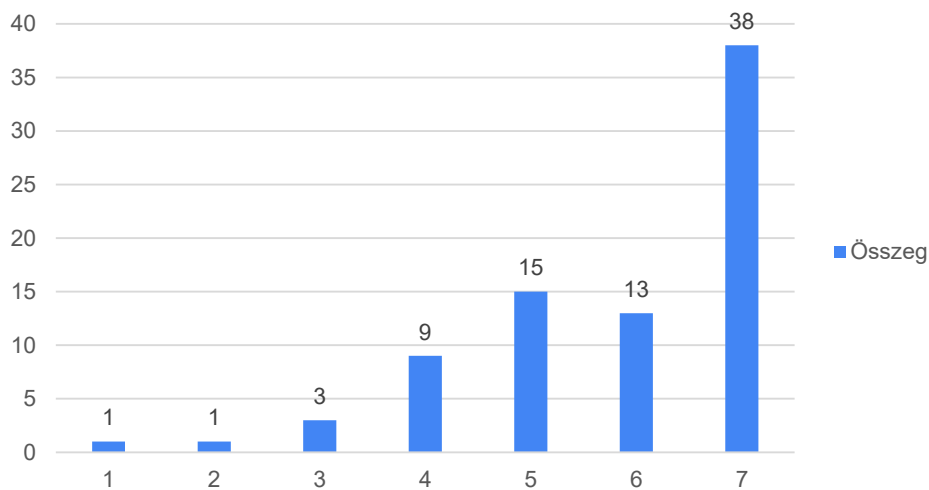
Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:



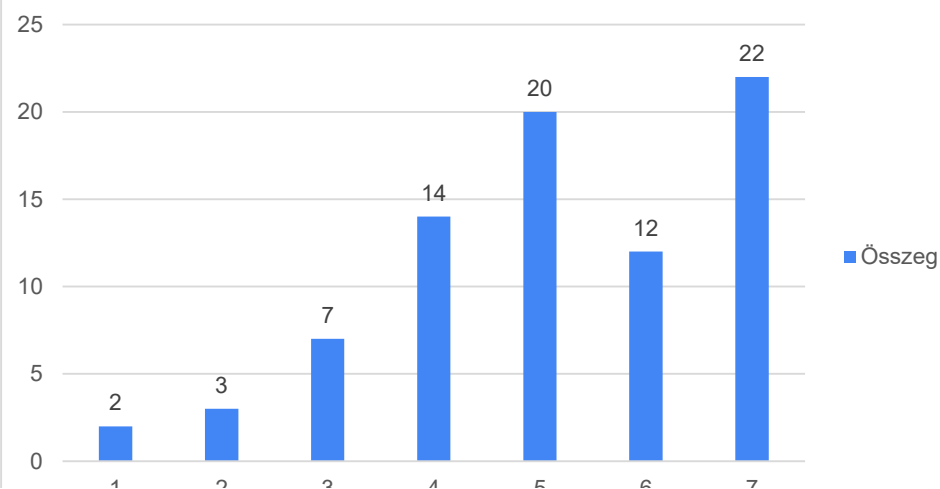
Milyen gyakran látogat városi zöldfelületeket kikapcsolódás céljából?

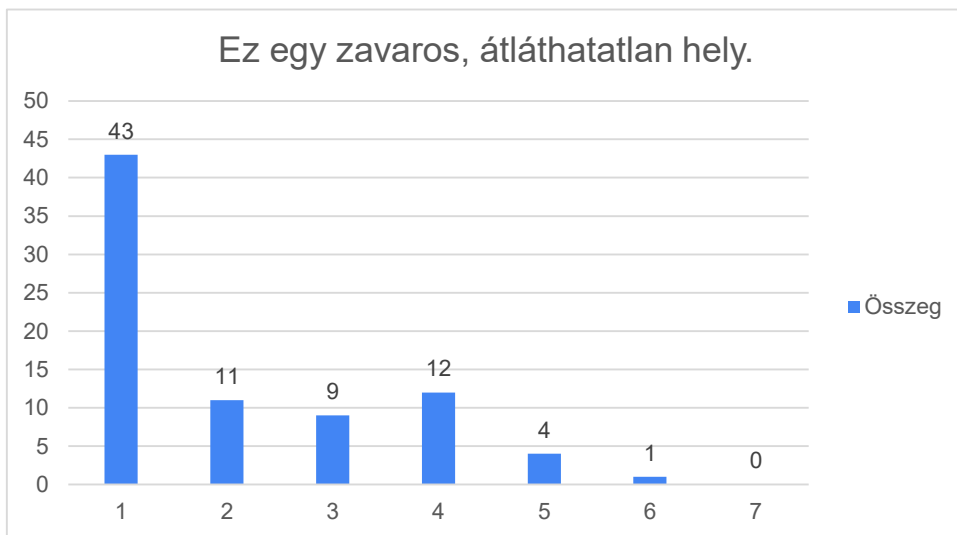
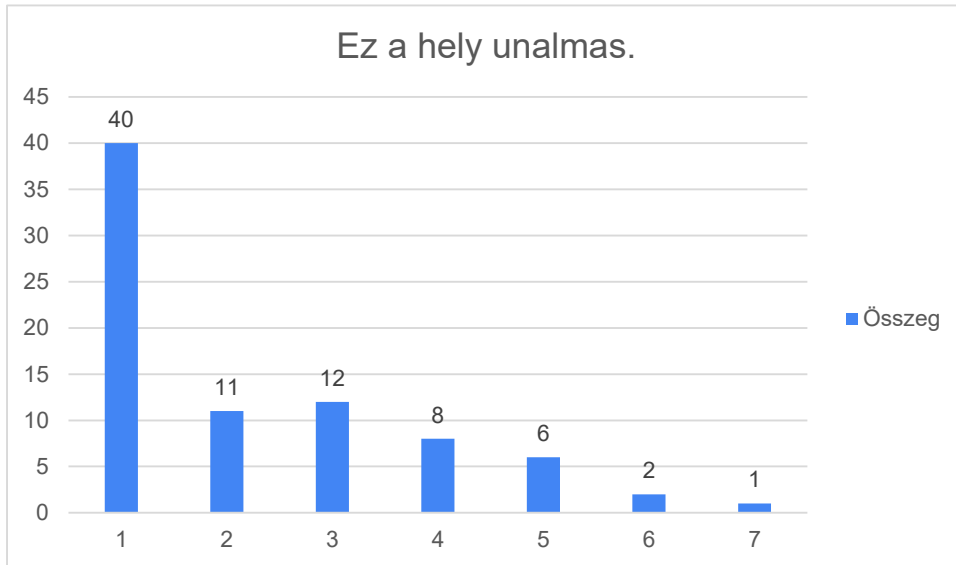


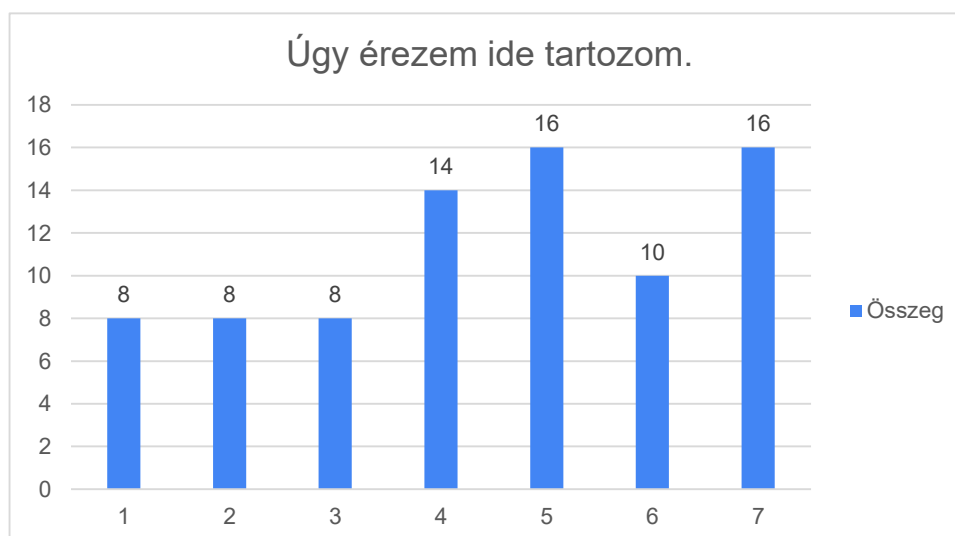
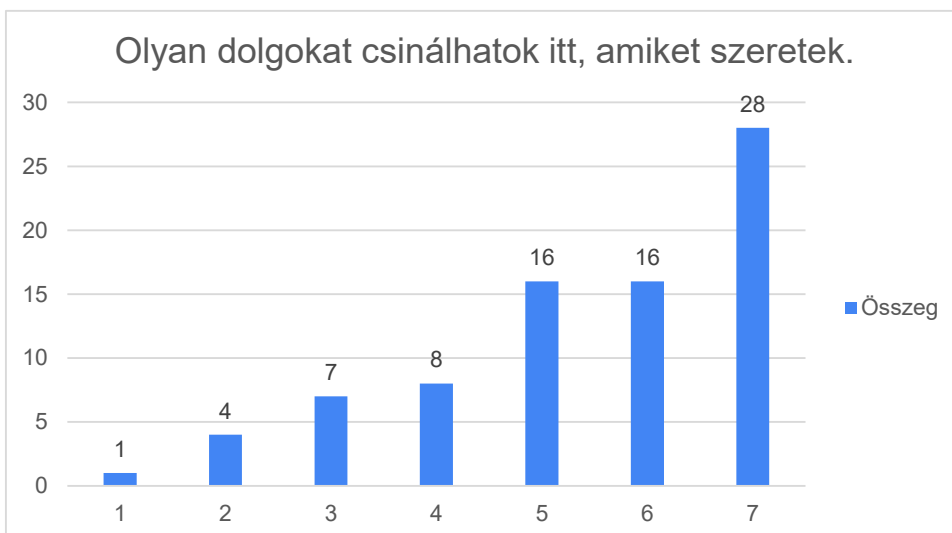
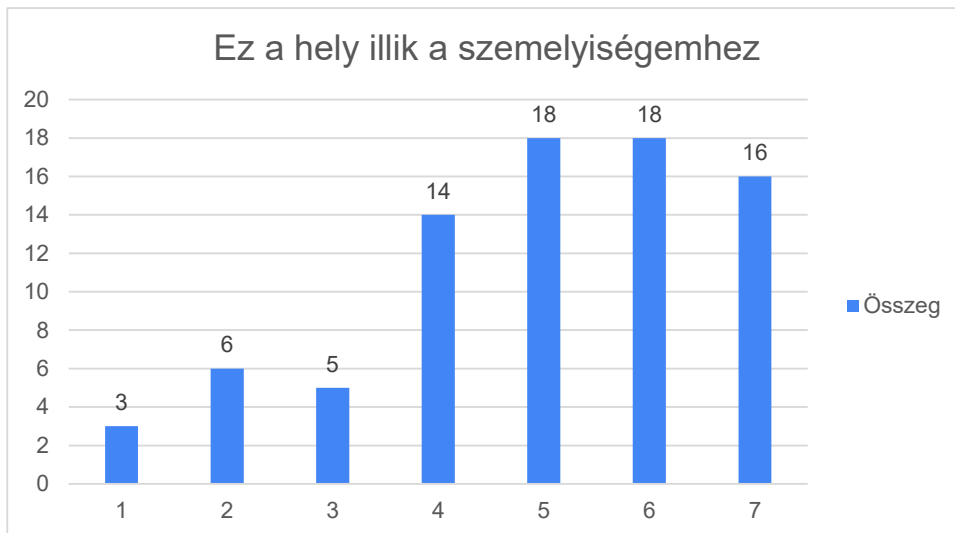
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.

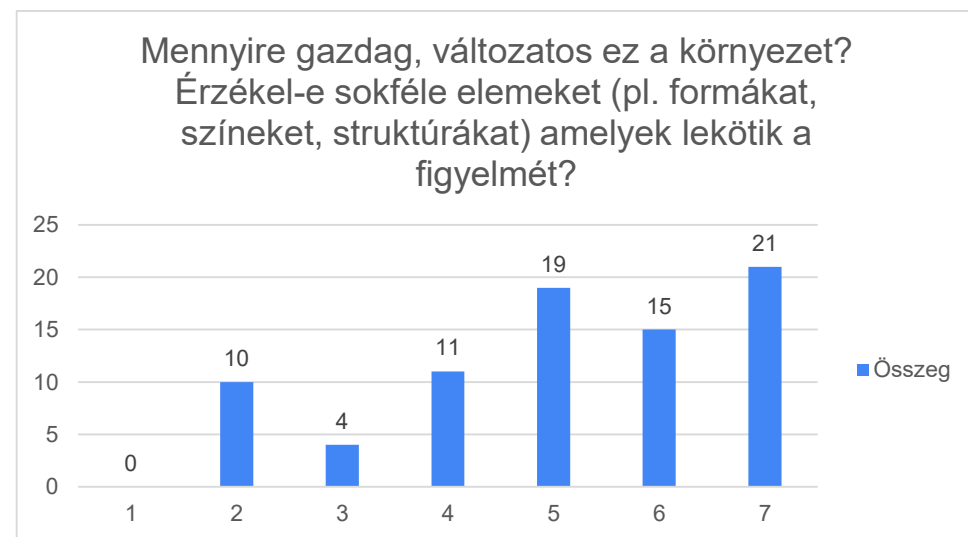
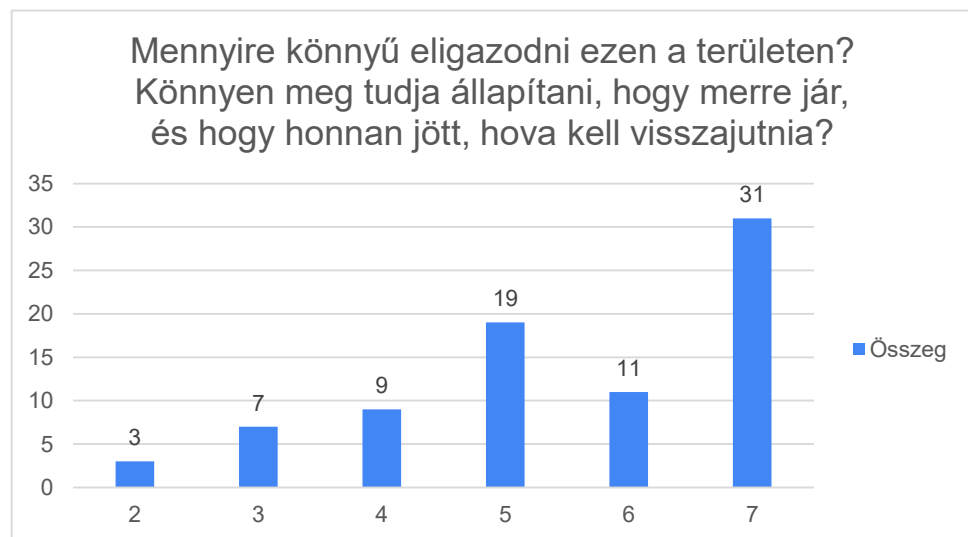
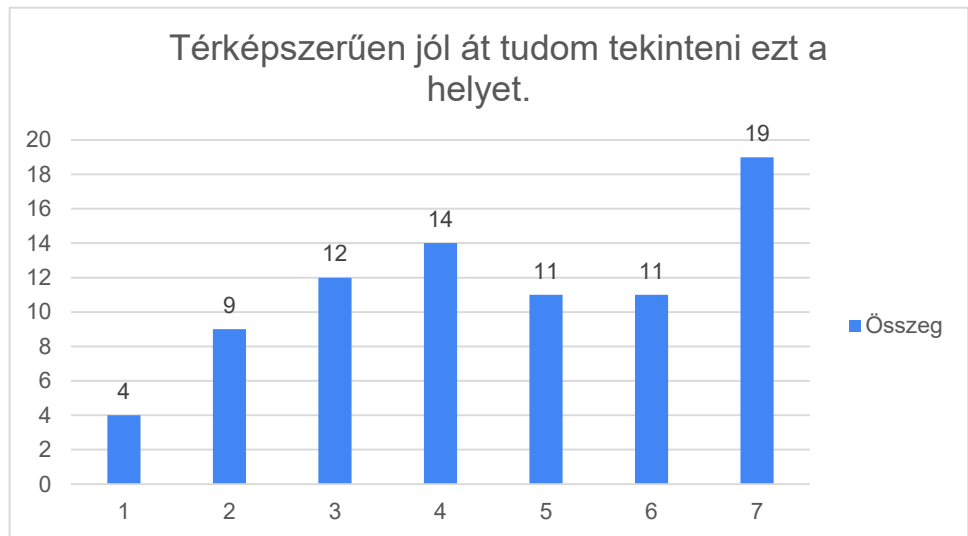


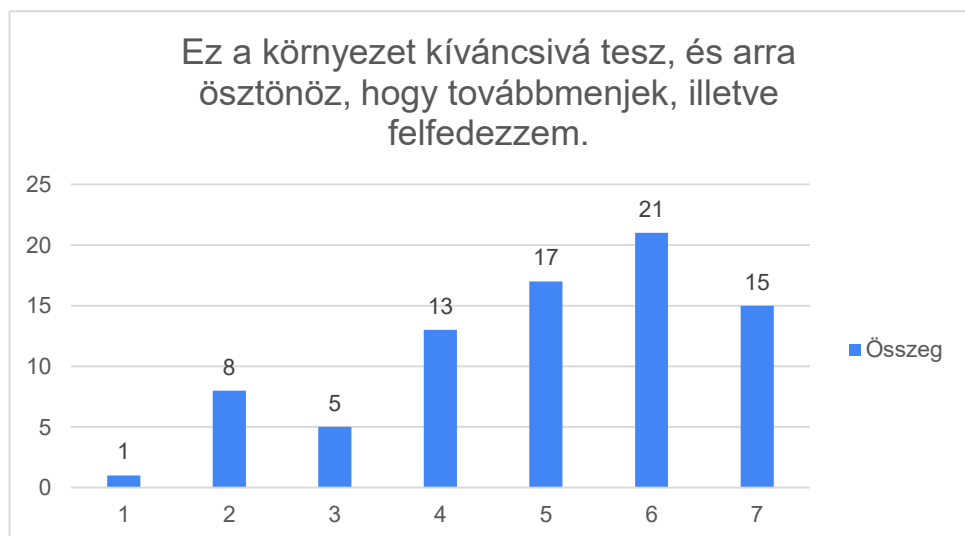
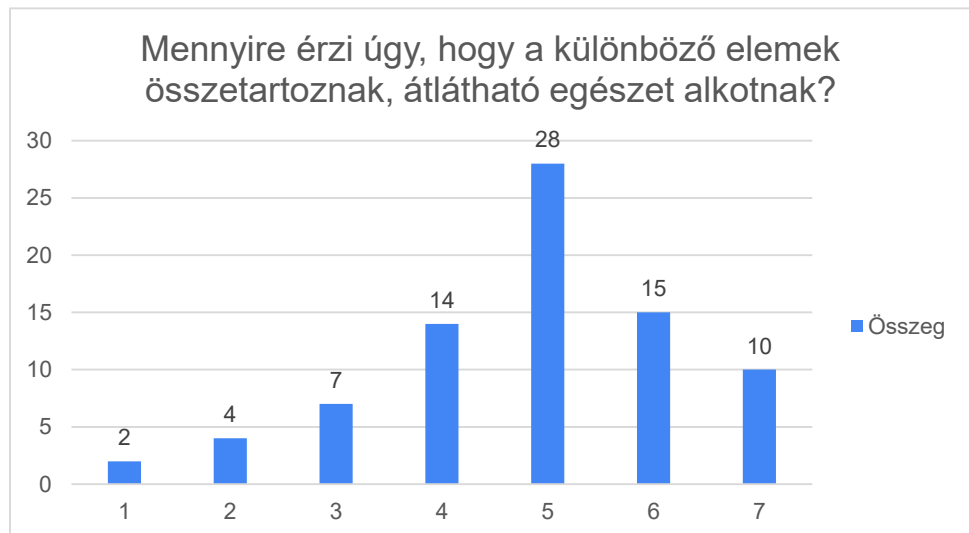
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.



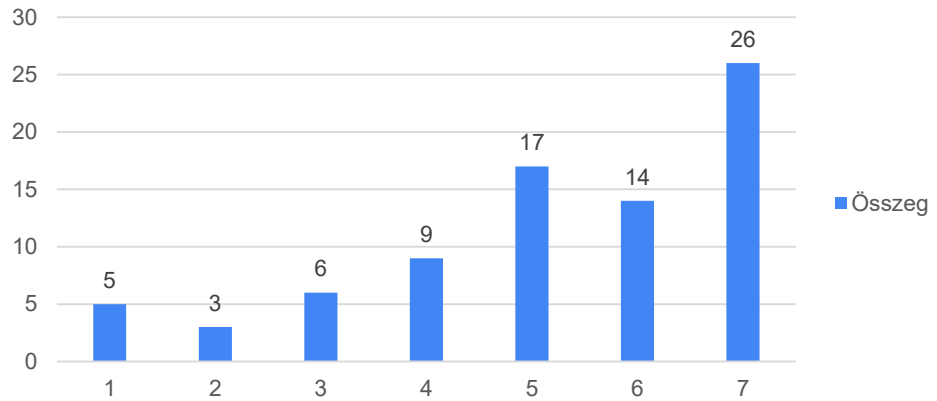




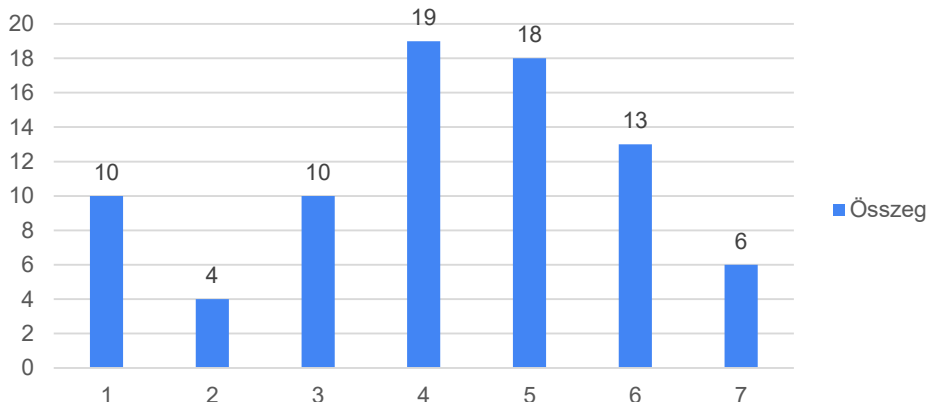




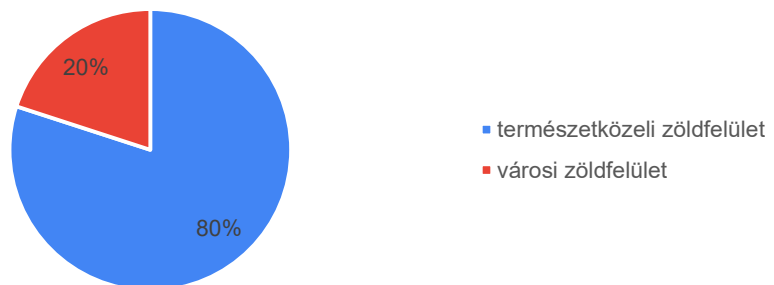
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyományos közpark.



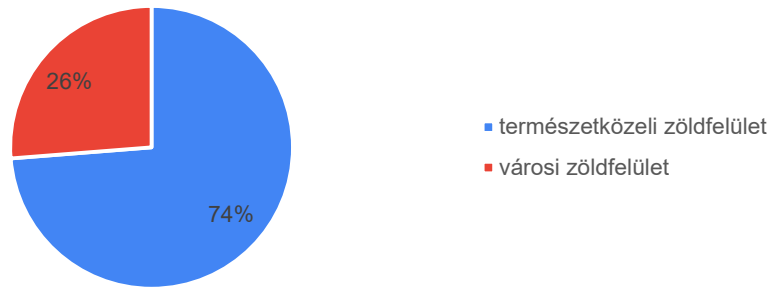
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közparkban.



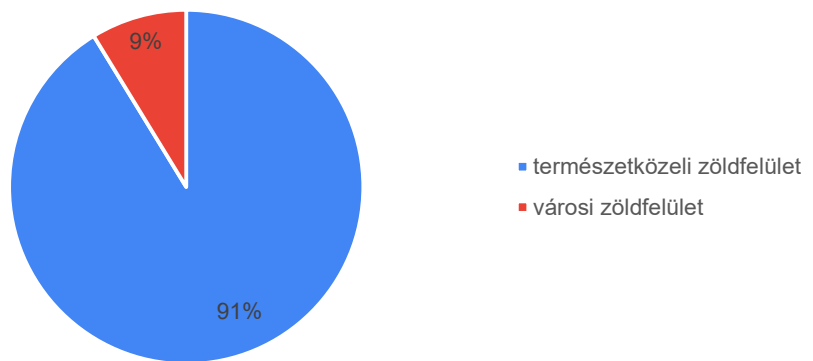
Melyik típusú zöldfelületet választaná az alábbi tevékenységekre?
Fizikai aktivitás



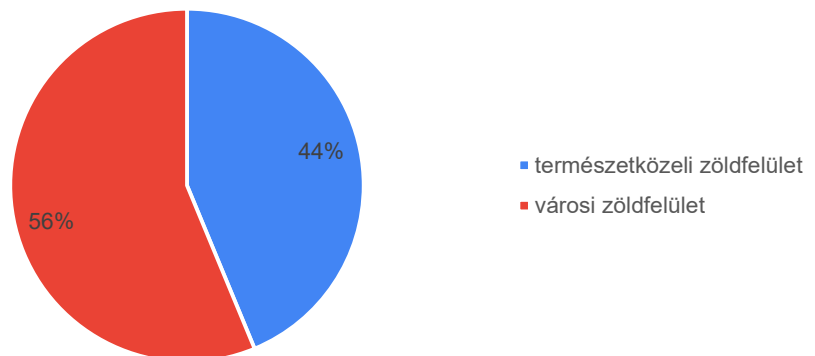
Melyik típusú zöldfelületet választaná az alábbi
tevékenységekre?
Piknikezés



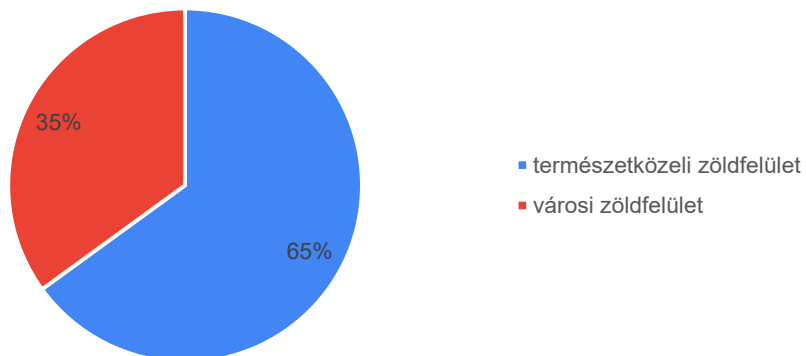
Egyedüllét/elvonulás



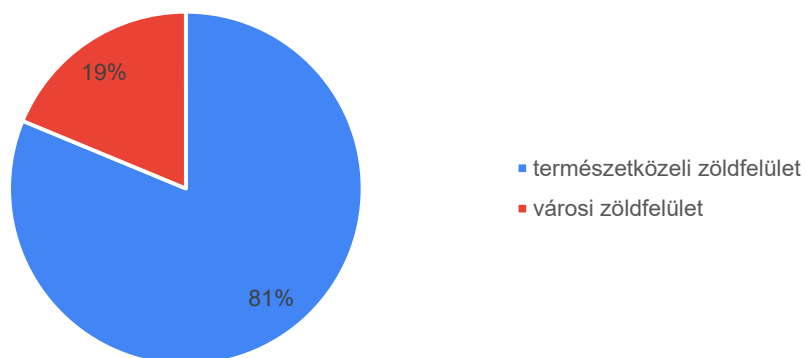
Baráti találkozó



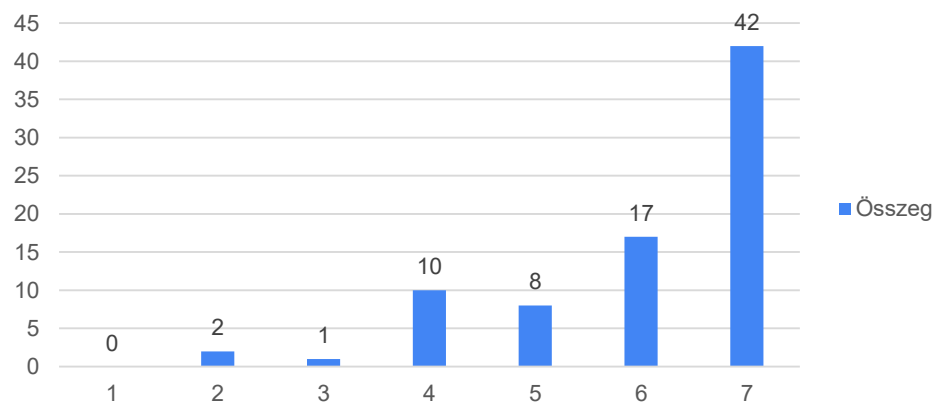
Gyermekekkel való időtöltés

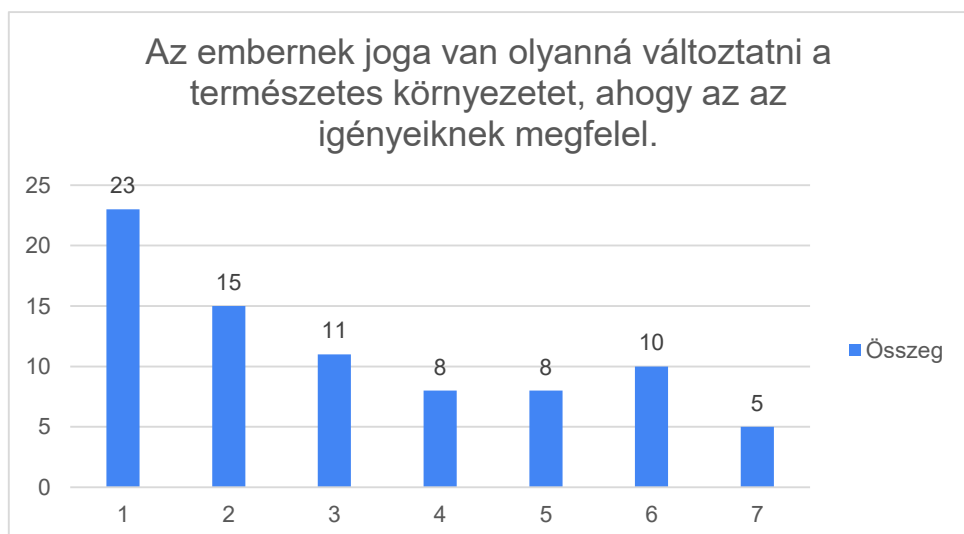
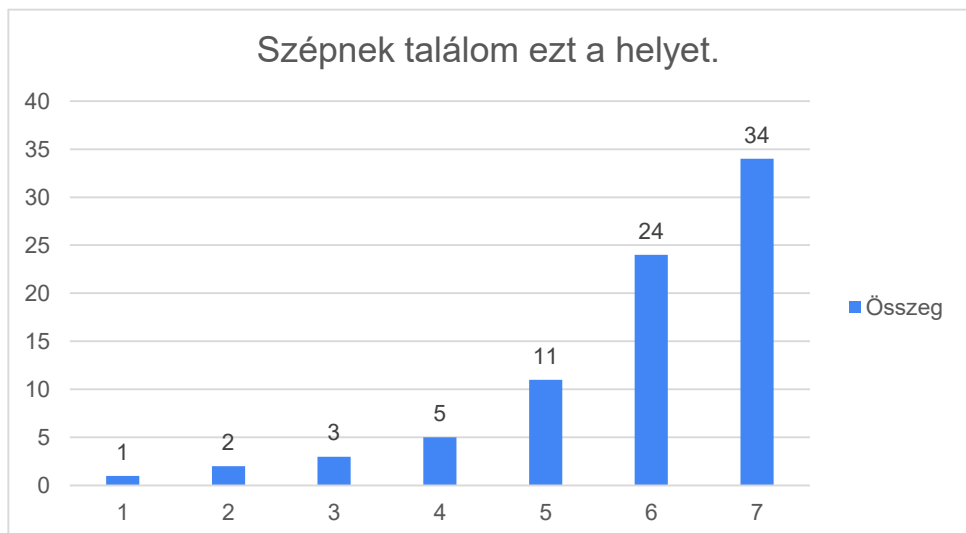
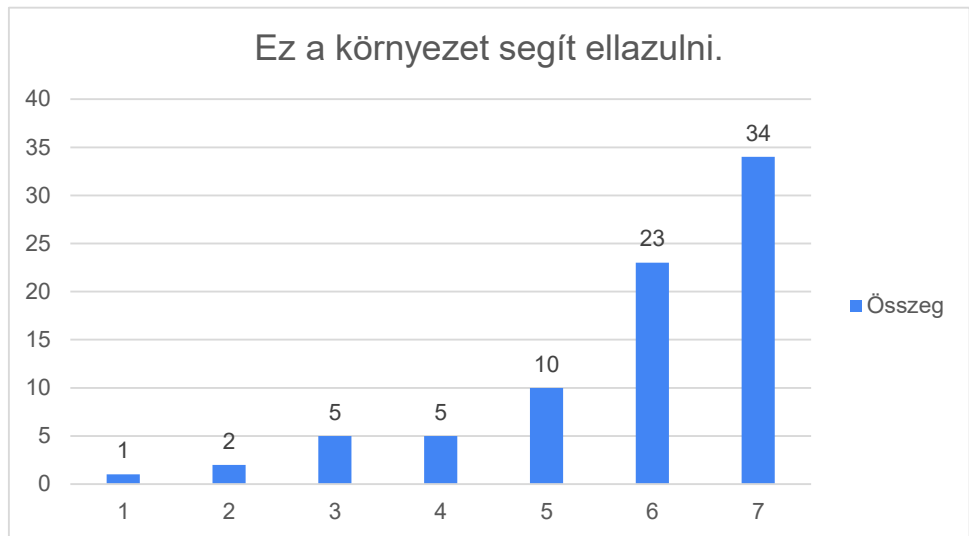


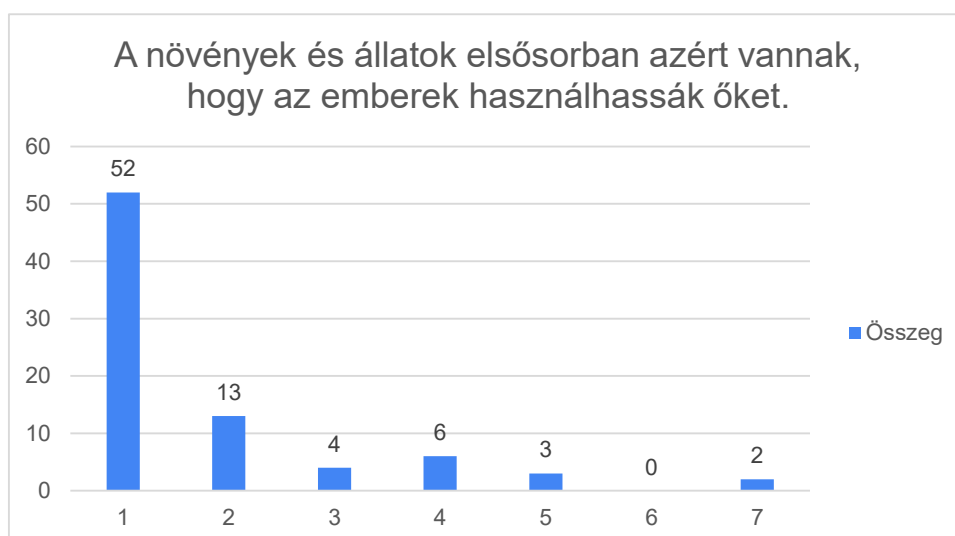
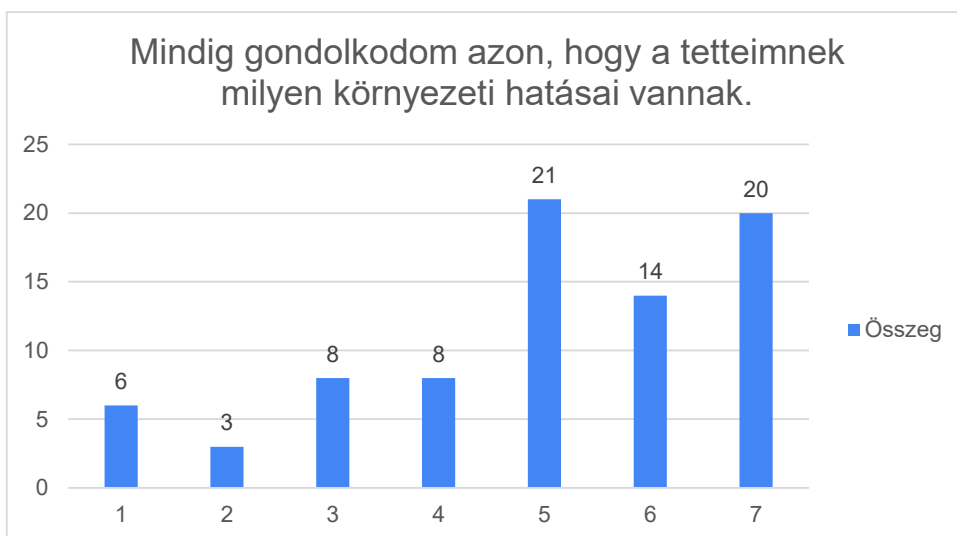
Kutyasétáltatás



Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra









Hatar út	
Ez a hely segít elszakadni a mindennapoktól.	5,83
Ez a környezet érdekes, kíváncsivá tesz, és felfedezésre ösztönöz.	5,13
Ez a hely unalmas	2,23
Ez egy zavaros, átláthatatlan hely.	2.075
Itt sok minden eltereli a figyelmemet.	3.71
Ez a hely illik a személyiségemhez	4,95
Olyan dolgokat csinálhatok itt, amiket szeretek.	5.425
Úgy érzem ide tartozom	4,45
Térképszerűen jól át tudom tekinteni ezt a helyet.	4,6...
Mennyire könnyű eligazodni ezen a területen? Könnyen meg tudja állap	5,51
Mennyire gazdag, változatos ez a környezet? Érzékel-e sokféle elemek	5,1
Mennyire tűnik rendezettnak, egészségesnek ez a környezet?	4.67
Mennyire érzi úgy, hogy a különböző elemek összetartoznak, átlátható	4.83
Ez a környezet kíváncsivá tesz, és arra ösztönöz, hogy továbbmenjek,	5
Ez a terület esztétikailag kellemesebb számomra, mint egy hagyomány	5,2
Ezen a területen inkább biztonságban érzem magam, mint egy közpark	4.175
Ez a hely természetközeli élményt nyújt számomra	6,03
Ez a környezet segít ellazulni.	5.82
Szépnek találom ezt a helyet	5.88
Az embernek joga van olyanná változtatni a természetes környezetet, a	3.16...
A növények és állatok elsősorban azért vannak, hogy az emberek hasz	1.78
Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatása	4,96
A természettel és környezettel való kapcsolat a lényem fontos része.	5.475
A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban érzem magam.	4,65

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

6.13. sz. függelék: A MATE egységes szakdolgozat készítési útmutatója

4.2. sz. melléklete: Nyilatkozat a szakdolgozat nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről (módosítva: 2025. október 16.)

NYILATKOZAT

a záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: _____ Sinka Attila _____
A Hallgató Neptun kódja: _____ VUVGOA _____
A dolgozat címe: _____ Zöldfelületek hatása a mentális egészségre _____
A megjelenés éve: _____ 2025 _____
A konzulens intézetének neve: Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem _____
A konzulens tanszékének a neve: _____ Kert- és Szabadtértervezési Tanszék _____

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem. Továbbá kijelentem, hogy a dolgozat elkészítése során alkalmazott mesterséges intelligencia-eszközök (pl. szöveggenerálás, nyelvi javítás, fordítás, adatelemzés) használata nem helyettesítette a saját kutatási és alkotói munkámat, azok alkalmazását a források között vagy a módszertani részben feltüntettem, és a szakmai-etikai elvárásoknak megfelelően jártam el.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkor szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelté után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem könyvtári repozitori rendszerében.

Kelt: _____ 2025 _____ év _____ 11 _____ hó _____ 10 _____ nap


Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

Hallgatók, doktoranduszok nyilatkozata mesterséges intelligencia (MI) alkalmazásáról

1. Általános adatok

Hallgató neve:	Sinka Attila
Neptun-kódja:	VUVGOA
Képzési szint (a megfelelőt jelölje X-szel):	<input checked="" type="checkbox"/> BSc/BA <input type="checkbox"/> MSc/MA <input type="checkbox"/> Doktori (PhD) <input type="checkbox"/> Egyéb:
Tantárgy neve/kódja*:	TETTD109N
A munka címe:	Zöldfelületek hatása a mentális egészségre

* doktori értekezés esetén nem kitöltendő

2. Nyilatkozat az MI használatáról

Alulírott, etikai felelősségem teljes tudatában az alábbi nyilatkozatot teszem:

(Kérjük, válasszon egyet az alábbi lehetőségek közül!)

A) Nem alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Amennyiben ezt jelölte, a további táblázatok kitöltése nem szükséges.)

B) Alkalmaztam mesterséges intelligencia rendszert vagy szolgáltatást.

(Kérjük, töltsse ki a vonatkozó táblázatokat!)

3. A mesterséges intelligencia használatának részletezése

I. TÁBLÁZAT: Asszisztensi vagy kisebb mértékű felhasználás (pl. fordítás, nyelvi korrekció, ötletelés stb.)

(Ezen felhasználások esetében a konkrét promptok és válaszok csatolása nem szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve és verziója	Érintett rész (ha nem a szöveg egészére vonatkozik)
fordítás, nyelvi korrekció, ötletelés	ChatGPT-5, ResearchRabbit, NotebookLM	

II. TÁBLÁZAT: Jelentős tartalmi hozzájárulás (pl. egy teljes ábra vagy egy hosszabb szövegrész generálása)

(Ezekben az esetekben a felhasznált kulcsfontosságú promptok és az MI által adott nyers válaszok dokumentálása és a munka mellékletében való csatolása szükséges.)

A felhasználás célja	Alkalmazott MI-eszköz neve,	Az érintett fejezet / ábra / táblázat pontos sorszáma	A prompt-naplót tartalmazó melléklet
----------------------	-----------------------------	---	--------------------------------------

	verziója, elérhetősége		bejegyzésének sorszáma

3/A. Oktató által előírt kiegészítő szabályok (ha vannak)

Amennyiben az adott tantárgy oktatója vagy témavezetője az MI-eszközök használatára vonatkozóan külön szabályokat vagy elvárásokat határozott meg, kérjük, az alábbi mezőben foglalja össze ezeket:

Pl. az MI használatának tilalma bizonyos feladattípusokra; csak konkrét eszköz használata engedélyezett; eltérő hivatkozási elvárások; dokumentációs forma stb.

Oktató vagy témavezető által előírt szabályok:

.....

.....

.....

.....

4. Minden hallgatóra vonatkozó nyilatkozat:

Kijelentem, hogy az MI által esetlegesen generált tartalmakat minden esetben kritikailag felülvizsgáltam, szerkesztettem és a munkába illesztettem. A leadott munka minden eleméért, annak eredetiségéért és tudományos helytállóságáért teljes körű felelősséget vállalok. Tudomásul veszem, hogy a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem a benyújtott munkát mesterséges intelligencia detektorral ellenőrizheti, és eljárást kezdeményezhet, amennyiben a nyilatkozatom valótlan vagy hiányos.

Kelt:, 2025.11..... hó10.... nap


.....
Hallgató aláírása


.....
Konzulens/Témavezető aláírása


NYILATKOZAT

____Sinka Attila____ (név) (hallgató Neptun azonosítója: ____VUVGOA____)
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot¹ áttekintettem, a hallgatót az
irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól
tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védeésre **javaslom** / **nem javaslom**².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem^{*3}

Kelt: ____2025____ év ____11____ hó ____10____ nap



belső konzulens

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törlendő.

² A megfelelő aláhúzendó.

³ A megfelelő aláhúzendó.