

MATE Szervezeti és Működési Szabályzat

III. Hallgatói Követelményrendszer

III.1. Tanulmányi és Vizsgaszabályzat

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

5.2. sz. melléklete: Tartalmi kivonat (absztrakt)

Zöldfelületek hatása a mentális egészségre

Sinka Attila

Tájérendező és kertépítő mérnöki alapképzési szak

Intézet/tanszék (ahol a dolgozat készült) megnevezése

Belső témavezető: Pap Miklós László

Tartalmi kivonat (absztrakt)

A dolgozat a városi zöldfelületek mentális egészségre gyakorolt hatását vizsgálja, különös tekintettel a különböző fenntartási módok intenzív, extenzív és fenntartás nélküli pszichológiai következményeire. A kutatás alapját a környezetpszichológia két meghatározó elmélete, az Attention Restoration Theory (ART) és a Stress Recovery Theory (SRT) képezi. E modellek szerint a természetes környezetben való tartózkodás segíti a figyelmi erőforrások helyreállítását, csökkenti a stresszt, és támogatja az érzelmi regenerációt. A dolgozat célja annak feltárása, hogy a természetesség foka és a fenntartás intenzitása miként befolyásolja a városi emberek mentális jóllétét, valamint hogy az úgynevezett „városi vadon” a spontán növényzetű, kevésbé menedzselt területek milyen alternatívát kínálnak a hagyományos, gondozott parkokkal szemben.

A kutatás három budapesti mintaterületen zajlott: a Széllkapu Parkban (intenzíven fenntartott zöldfelület), a Városligetben (extenzív fenntartású park) és a Határ úti kiserdőben (fenntartás nélküli, természetes városi vadon). A vizsgálat kérdőíves adatgyűjtésen alapult, amelyben összesen 194 fő vett részt. A kérdőív egyrészt kvantitatív skálákat alkalmazott az ART és SRT dimenziók mérésére mint az elvonulás, fascináció, kompatibilitás és kiterjedtség, másrészt kvalitatív kérdéseket tettem fel amire válaszadók szubjektív élményeit mondhatták el. A kutatás kiegészült GIS-alapú térhasználati elemzéssel, amely a látogatási mintázatokat és a zöldfelületek elérhetőségét vizsgálta, valamint összevetette a különböző típusú terek mentális hatásait.

Az eredmények alapján az intenzíven fenntartott Széllkapu Parkban a látogatók leginkább a funkcionális használatot, a vizuális rendezettséget és a modern városi képet értékelték,

ugyanakkor a mentális regeneráció mértéke korlátozott volt. A Városligetben a természetesség és a történeti hangulat egyensúlya miatt erősebb relaxációs hatás érvényesült, különösen a tágasabb, növényzettel körülvett részeken. A Határ úti kiserdő esetében a válaszadók kiemelkedően magas pontszámokat adtak a „csend”, a „szabadságérzet” és az „elszakadás a városi zajtól” élményére. A kvalitatív megjegyzésekben a legtöbben a nyugalmat, a természetközelséget és az „autentikus természet” érzését emelték ki, amely a mentális regeneráció legmagasabb szintjét eredményezte. A három terület összevetése egyértelműen azt mutatja, hogy a kevésbé menedzselt, spontán növényzetű terek erőteljesebb pszichológiai helyreállító hatással bírnak, mint a strukturált és mesterségesen formált parkok.

A dolgozat következtetései szerint a városi vadon, mint új zöldfelületi kategória, fontos szerepet tölthet be a jövő várostervezésében. Ezek a területek nemcsak ökológiai értéket képviselnek, hanem mentális egészségvédő infrastruktúraként is működnek, kiegészítve az intenzíven használt városi parkokat. Az eredmények azt hangsúlyozzák, hogy a zöldfelületi fejlesztések során a természetesség, a biodiverzitás és a pszichológiai regeneráció egyaránt kulcsszempontként kell, hogy megjelenjen. A kutatás ezzel hozzájárul a tudományosan megalapozott, mentális jól-létet támogató várostervezés hazai diskurzusához, és rámutat arra, hogy a zöldfelületek nem pusztán esztétikai, hanem létfontosságú egészségügyi funkciót is betöltenek a modern városi környezetben.