

KONTAKT Z NATURĄ A DOBROSTAN PSYCHICZNY STUDENTÓW KRAKOWSKICH UCZELNI



FUNDACJA
CZYSTA RZĘKA

PATRONAT:



FOREST THERAPY
HUB

CZERWIEC 2026

SPIS TREŚCI

Kontekst badania i metodologia	4
Kondycja psychiczna studentów	4
Polska	4
Kraków	5
Kąpiele leśne	6
Wyniki badania ankietowego	7
Opis badanej grupy	7
Praktyki kontaktu z naturą	8
Ocena dostępności terenów zielonych	11
Znajomość i doświadczenia dotyczące kąpiele leśnych (shinrin-yoku)	12
Postawy wobec wpływu natury na dobrostan psychiczny	13
Bariery i potrzeby w korzystaniu z natury	14
Oczekiwania wobec uczelni — edukacja i oferta plenerowa	16
Najważniejsze wnioski	17
Komentarze	19

KONTEKST BADANIA I METODOLOGIA

Niniejsza diagnoza jest częścią projektu „**Mosty Partycypacji: NGO dla polityk publicznych**” (nr FERS.04.06–IP.04–0062/23), dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego. Jego realizacja wpisuje się w dążenie do wzmacniania dialogu obywatelskiego i tworzenia polityk publicznych opartych na rzetelnych danych i realnym głosie społeczności. Badanie zrealizowała **Fundacja Czysta Rzeka** przy wsparciu merytorycznym zespołu projektowego.

Pierwszym etapem badania była analiza danych zastanych, której celem było osadzenie problematyki kondycji psychicznej studentów krakowskich uczelni w szerszym kontekście diagnoz ogólnopolskich oraz dostępnych badań regionalnych. Przegląd objął publikacje, raporty i badania naukowe z lat 2020–2025, ze szczególnym uwzględnieniem trzech obszarów tematycznych: ogólnej kondycji psychicznej młodych dorosłych w Polsce, specyfiki środowiska akademickiego Krakowa oraz lokalnych czynników środowiskowych wpływających na dobrostan psychiczny. Dodatkowo zgromadzono materiał dotyczący terminologii i realizowania kąpiei leśnych jako jednej z wybranych praktyk budowania kontaktu z naturą oraz dokonano analizy dostępnych międzynarodowych artykułów naukowych (2024–2025) dotyczących terapeutycznego wpływu kąpiei leśnych na zdrowie psychiczne studentów.

Drugi etap stanowiło badanie ankietowe CAWI skierowane do studentów krakowskich uczelni. Badanie zrealizowano w lutym 2026 r. za pośrednictwem formularza Google Forms; **łącznie liczba respondentów wyniosła 135**. Zastosowany dobór próby miał charakter nieprobabilistyczny (próba okolicznościowa), dlatego wyniki należy traktować jako opis postaw i praktyk respondentów badania, a nie jako oszacowania odnoszące się do ogółu studentów. Badanie miało na celu rozpoznanie **doświadczeń związanych z technikami odpoczynku i relaksacji w naturze oraz identyfikację potrzeb** związanych z korzystaniem z terenów zielonych. Dystrybuowane było przez sieci nieoficjalne (grupy na Facebooku, Instagramie), jak i oficjalne kanały mailingowe uczelni.

KONDYCJA PSYCHICZNA STUDENTÓW

POLSKA

W raporcie „Zdrowie psychiczne Polaków - kompleksowe zestawienie (2025)” przygotowany przez Centrum Psychoterapii „Pokonaj Lęk” czytamy, że ponad jedna trzecia społeczeństwa deklaruje aktywny lęk o swoje zdrowie psychiczne. Co istotne, świadomość problemu jest wysoka – blisko 90% osób uważa zdrowie psychiczne za równoważne fizycznemu, co stanowi istotny potencjał dla projektów edukacyjnych.¹

Projekt „Młode Głowy” (Fundacja Unaweza, 2023), który przebadiał niemal 200 tysięcy osób, ujawnił, że podejrzenie depresji występuje u 29% uczniów szkół ponadpodstawowych – czyli grupy, która w latach 2024–2025 zasiłała mury uczelni wyższych jako studenci pierwszych lat. Oznacza to, że niemal co trzeci student na sali wykładowej może zmagać się z klinicznymi objawami depresji, które nieleczone, prowadzą do dramatycznych

¹ Zdrowie psychiczne Polaków – statystyki zdrowia psychicznego (stan na 2025), Centrum Psychoterapii Pokonaj Lęk <https://pokonajlek.pl/zdrowie-psychiczne-polakow/>

konsekwencji, z rezygnacją ze studiów i próbami samobójczymi włącznie. Raport wskazuje na jeszcze jeden, przerażający wskaźnik: 39% badanych myślało o podjęciu próby samobójczej, a co piąte dziecko (obecny młody dorosły) deklaroowało „brak chęci do życia”.²

Zjawisko wypalenia, dotychczas kojarzone głównie z rynkiem pracy, stało się częścią życia akademickiego. analizy dotyczące stresu finansowego z 2025 roku wskazują, że 62% studentów deklaruje wypalenie edukacyjne lub zawodowe.³ Z tej grupy aż 22% doświadcza tego stanu „często lub bardzo często”. Wypalenie to jest skorelowane z sytuacją materialną. W dobie inflacji (2022–2024) studenci stali się grupą szczególnie wrażliwą ekonomicznie. 44% ocenia swoją sytuację finansową jako zaledwie „przeciętną”.⁴

Istnieje korelacja między martwieniem się o środki do życia a rezygnacją z przyjemności i aktywności społecznych, co wtórnie pogłębia izolację i stany depresyjne. Objawy somatyczne wypalenia są powszechne i destrukcyjne dla procesu edukacji. Aż 62% studentów zgłasza problemy z koncentracją, a 55% cierpi na zaburzenia snu.⁵ Problemy ze snem są tu kluczowe – świadczą o chronicznym przebodźcowaniu układu nerwowego i niemożności wejścia w stan regeneracji.

Pandemia COVID-19 pozostawiła trwały ślad w strukturze relacji społecznych studentów. Raport Fundacji „Dbam o Mój Zasięg” dotyczący samotności (2025) oraz analizy z lat wcześniejszych pokazują, że powrót na uczelnie w trybie stacjonarnym nie rozwiązał problemu izolacji psychicznej.

Dane z badania Soleckiego wskazują, że w czasie pandemii 10% młodzieży „cały czas czuło się osobą samotną”.⁶ Ten wzorzec, utrwalony przez miesiące nauki zdalnej, przekłada się na obecne trudności w budowaniu głębokich relacji rówieśniczych. Studenci, mimo fizycznej obecności w grupach, często pozostają wyalienowani, a media społecznościowe zamiast łączyć, stają się narzędziem porównywania się i źródłem lęku.

KRAKÓW

Analizy przeprowadzone w 2020 roku w ramach Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie pokazują, że u 61% studentów stwierdzono średni lub wysoki poziom zaburzeń psychosomatycznych, a najsilniejszym predyktorem złej kondycji psychicznej okazało się wypalenie edukacyjne, wyjaśniające — wraz z pozostałymi zmiennymi modelu — aż 41% wariacji. Wzorce te potwierdzają, że problemy zdiagnozowane w skali ogólnopolskiej —

² Dębski M., Flis J. (2023). MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce, Fundacja UNAWĘZA, Warszawa; <https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/3cb755c3-fe20-73d8-dec3-2b809e012724.pdf>

³ Pawełko J.A., Olszewska A.M. Stres finansowy a zdrowie psychiczne studentów, Akademia Zarządzania – 9(3)/2025 https://wiz.pb.edu.pl/akademia-zarzadzania/wp-content/uploads/sites/3/2025/09/2.5.-Julia-Aleksandra-Pawelko-Anna-M.-Olszewska-Stres-finansowy-a-zdrowie-psychiczne-studentow_with_metadata.pdf

⁴ Jw.

⁵ Jw.

⁶ Solecki, R. Raport z badania kondycji psychicznej młodzieży 2022, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, <https://rep.up.krakow.pl/xmlui/handle/11716/13321>

wypalenie, niska satysfakcja z życia, pasywne strategie radzenia sobie ze stresem — dotyczą również środowiska studenckiego Krakowa, z istotnie wyższym ryzykiem wśród kobiet.⁷

Często pomijanym czynnikiem wpływającym na zdrowie psychiczne w Krakowie jest jakość powietrza. Przez lata smog traktowano jako zagrożenie pulmonologiczne, jednak badania prowadzone przez Collegium Medicum UJ oraz Instytut Psychologii UJ w ramach projektu „NeuroSmog” rzucają nowe światło na ten problem. Badania te dowodzą istnienia osi „płuca-mózg”. Pyły zawieszane (PM10, PM2.5) przenikają barierę krew-mózg, wywołując stan neurozapalny. Badania na pacjentach w Krakowie wykazały bezpośrednią korelację między wysokim stężeniem PM10 a obniżeniem jakości życia w sferze funkcjonowania emocjonalnego.⁸

KĄPIELE LEŚNE

Kąpiele leśne (Shinrin-yoku) – ujęcie definicyjne i ramy metodologiczne praktyki

Aby rzetelnie ocenić potencjał omawianego narzędzia w środowisku akademickim, niezbędne jest precyzyjne usystematyzowanie jego ram pojęciowych. Międzynarodowa organizacja **Forest Therapy Hub (FTHub)** definiuje kąpiel leśną jako praktykę dobrostanu opartą na naturze, która wzmacnia naszą naturalną zdolność do adaptacji wobec zmian w życiu w sposób bardziej pozytywny i zdrowy, wspierając lepszą jakość życia. Kąpiel Leśna to prozdrowotna praktyka (zdrowy nawyk), którą można odbywać z przewodnikiem lub bez. Kąpiel Leśna zyskała uznanie na całym świecie dzięki różnorodnym korzyściom dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Polega ona na zanurzeniu się w przyrodzie z pełną świadomością, zauważaniu i chłonięciu środowiska naturalnego wszystkimi zmysłami. Kąpiel Leśna została powiązana z wieloma korzyściami zdrowotnymi takimi jak: redukcja stresu, wzmocnienie układu odpornościowego czy poprawa funkcji poznawczych⁹.

Kąpiele Leśne, czyli “shinrin-yoku” pochodzą z Japonii i w 1982 roku stały się częścią tamtejszego narodowego programu zdrowia, którego celem było przeciwdziałanie rosnącemu stresowi i problemom zdrowia psychicznego w populacjach miejskich. Shinrin-yoku oznacza dosłownie “kąpiel w lesie” lub “zanurzenie się w leśnej atmosferze”¹⁰.

W ujęciu metodologicznym **Polskiego Towarzystwa Kąpiele Leśnych**, praktykę tę definiuje się jako opartą na dowodach naukowych praktykę dobrostanową, polegającą na intencjonalnym, głębokim i multisensorycznym kontakcie z naturą. Kluczowym elementem jest tu aktywacja wszystkich zmysłów (wzroku, słuchu, węchu, dotyku, a także smaku) w celu wyciszenia procesów kognitywnych i wejścia w stan pełnej obecności tu i teraz.

⁷ Długosz P., Liszka D., The Relationship between Mental Health, Educational Burnout and Strategies for Coping with Stress among Students: A Cross-Sectional Study of Poland, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20)/2021, <https://doi.org/10.3390/ijerph182010827>

⁸ THE ASSOCIATION OF EXPOSURE TO PM10 WITH THE QUALITY OF LIFE IN ADULT ASTHMA PATIENTS - *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, otwierano: grudnia 15, 2025, <https://ijomeh.eu/pdf-117578-50405?filename=50405.pdf>

⁹ <https://foresttherapyhub.com/pl/czym-sa-kapiele-lesne/>

¹⁰ <https://foresttherapyhub.com/pl/roznice-miedzy-shinrin-yoku-a-kapiela-lesna/>

Kąpiel leśna nie jest zatem tożsama ze zwykłą rekreacją ruchową, sportem czy tradycyjnym spacerem turystycznym¹¹.

Z punktu widzenia standardów prowadzenia zajęć, kluczową rolę odgrywa tu czas i dynamika procesu. Standardowa, pełna sesja kąpeli leśnej prowadzona przez przewodnika trwa najczęściej od 2 do 3 godzin. W tym czasie uczestnicy pokonują niewielki, zazwyczaj zaledwie jedno- lub dwukilometrowy odcinek trasy, co wprost obrazuje radykalne obniżenie tempa (tzw. *slowing down*). Taki interwał czasowy jest niezbędny, by organizm mógł fizycznie obniżyć poziom pobudzenia układu współczulnego, zredukować napięcie mięśniowe i wejść w stan głębokiej regeneracji. Choć badania dowodzą korzyści z nawet krótszych, kilkunastominutowych ekspozycji, to właśnie ustrukturyzowane, kilkogodzinne sesje pozwalają na pełne uruchomienie mechanizmów neurofizjologicznych oraz psychologicznych, stanowiąc stabilny fundament dla interwencji, np. w grupie studentów wyższych uczelni.

Terapeutyczny wpływ kąpeli leśnych (Forest Therapy / shinrin-yoku) na zdrowie psychiczne studentów w świetle literatury światowej

Współczesna literatura naukowa coraz wyraźniej wskazuje na potrzebę wdrażania interwencji opartych na naturze (ang. Nature-Based Solutions – NBS) jako skutecznych strategii przeciwdziałania kryzysowi zdrowia psychicznego w środowisku akademickim. Okres studiów wiąże się z ekspozycją na silny stres akademicki, presję społeczną oraz niepewność dotyczącą przyszłości zawodowej, co bezpośrednio przekłada się na wzrost wskaźników depresji i stanów lękowych wśród młodzieży. W tym kontekście praktyka kąpeli leśnych (shinrin-yoku), polegająca na uważnej, multisensorycznej immersji w środowisku naturalnym, stanowi istotny, bezfarmakologiczny czynnik wspierający dobrostan psychiczny.

Przełomowy przegląd systematyczny autorstwa He i in. (2024)¹², obejmujący analizę badań z lat 2017–2023 dotyczących wpływu terapii leśnej na populację studentów wyższych uczelni, potwierdza uniwersalne korzyści psychologiczne tej metody. Synteza danych z 21 projektów badawczych (w tym 13 randomizowanych kontrolowanych prób – RCT) wykazała, że regularne sesje w środowisku leśnym prowadzą do:

- **Redukcji negatywnych stanów emocjonalnych:** znaczącego spadku poziomu lęku, gniewu, zmęczenia oraz symptomów depresyjnych.
- **Wzrostu afektu pozytywnego:** poprawy nastroju, witalności oraz subiektywnego poczucia regeneracji sił witalnych (*restoration*).
- **Optymalizacji fizjologicznej:** wyciszenia układu współczulnego (redukcja tętna i ciśnienia tętniczego krwi) przy jednoczesnej aktywacji układu przywspółczulnego odpowiedzialnego za relaksację organizmu.

Badacze zwracają uwagę, że zbliżone efekty można osiągnąć zarówno podczas programów prowadzonych przez certyfikowanych przewodników, jak i sesji samodzielnych (*self-guided*), o ile są realizowane w środowisku o wysokim wskaźniku naturalności (np. lasy mieszane wykazują wyższą skuteczność w obniżaniu lęku niż

¹¹ <https://kapielelesne.pl/definicje/>

¹² He, M.; Hu, Y.; Wen, Y.; Wang, X.; Wei, Y.; Sheng, G.; Wang, G. The Impacts of Forest Therapy on the Physical and Mental Health of College Students: A Review. *Forests* 2024, 15, 682. <https://doi.org/10.3390/f15040682>

monokultury iglaste). Co istotne z perspektywy instytucjonalnej, analizy dowodzą skuteczności interwencji realizowanych bezpośrednio w łatwo dostępnych lasach kampusowych lub przyparkowych strefach zieleni uniwersyteckiej, co czyni z terapii leśnej realne narzędzie do codziennego zarządzania stresem studenckim.

Kolejnych, kluczowych danych dostarcza badanie pilotażowe Bressane i in. (2025)¹³, w którym poddano ewaluacji ustrukturyzowany, 5-stopniowy protokół kąpieli leśnych (*Five-Step Forest Bathing Protocol*), aplikowany nowo przyjętym studentom w cyklu semestralnym. Wyniki mierzone standaryzowaną Skalą Depresji, Lęku i Stresu (DASS) wykazały spektakularną, statystycznie istotną skuteczność krótko- i średnioterminową interwencji. Po zaledwie trzech sesjach (w odstępach ok. jednego miesiąca) u uczestników odnotowano spadek wskaźników klinicznych o:

- **48,4%** w obszarze stanów lękowych ($d_{\text{Cohen}} = 0,415$),
- **35,4%** w obszarze objawów depresyjnych ($d_{\text{Cohen}} = 0,431$),
- **33,5%** w zakresie odczuwanego stresu ($d_{\text{Cohen}} = 0,479$).

Badanie z 2025 roku przyniosło również istotny wniosek z zakresu psychologii środowiskowej, oparty na Teorii Odbudowywania Uwagi (ART): stopień redukcji dystresu psychicznego jest ściśle skorelowany z poziomem tzw. „naturalności” parku (ang. *naturalness*). Im mniejsza ingerencja antropogeniczna w strukturę zieleni (bogatsza, dzika szata roślinna, obecność naturalnych cieków wodnych), tym silniejszy efekt terapeutyczny i stabilizacja emocjonalna młodych dorosłych.

Wnioski dla strategii akademickich: Przedstawione dowody empiryczne jednoznacznie uzasadniają integrację programów kąpieli leśnych ze strukturami wsparcia psychologicznego na uczelniach. Projektowanie dedykowanych, zróżnicowanych botanicznie stref zieleni w przestrzeniach akademickich oraz organizowanie regularnych, plenerowych sesji uważności stanowi tanią, wysoce efektywną i pożądaną przez samych studentów profilaktykę zdrowia psychicznego.

WYNIKI BADANIA ANKIETOWEGO

OPIS BADANEJ GRUPY

W badaniu wzięło udział 135 osób, przy czym strukturę próby pod względem płci charakteryzuje wyraźna dominacja kobiet — stanowiły one 73% respondentów, mężczyźni 24%, a osoby niebinarne i inne identyfikacje łącznie 4%. Ze względu na niską liczebność ostatniej kategorii została ona pominięta w dalszych analizach porównawczych ze względu na płeć.

Próba jest zdominowana przez osoby w wieku studiów licencjackich: 56% respondentów mieści się w przedziale 18–21 lat, 33% w przedziale 22–25 lat, a 10% ma 26 lat lub więcej. Mediana wieku wynosi 21 lat. Rozkład poziomu studiów jest spójny ze strukturą wiekową: 62% respondentów kształci się na studiach pierwszego

¹³ Bressane, A.; Medeiros, L.C.d.C.; Lima, Y.C.D. Five-Step Forest Bathing Protocol as a Nature-Based Solution for Student Wellbeing in Higher Education: A Research Brief on Insights and Lessons from a Pilot Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2025, 22, 579. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040579>

stopnia (licencjackich lub inżynierskich), 26% na studiach drugiego stopnia, 6% na jednolitych studiach magisterskich, a 7% to doktoranci.

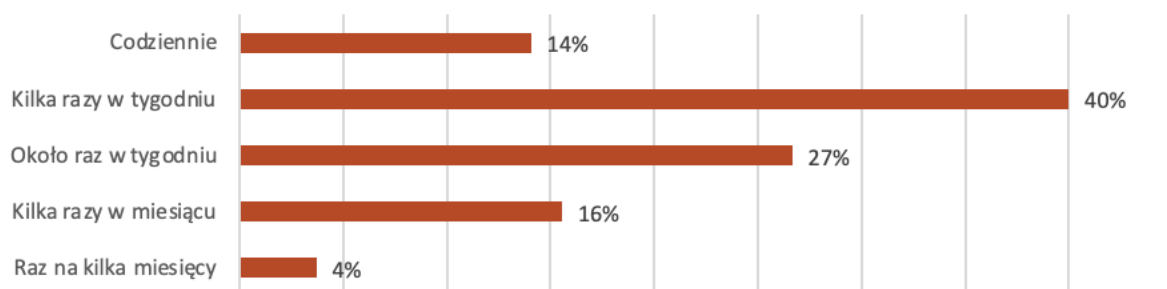
Pod względem afiliacji uczelnianej próba jest nierównomiernie rozłożona między trzy główne ośrodki. Największą grupę stanowią studenci Uniwersytetu Jagiellońskiego — 60%, drugą pod względem liczebności kategorią są studenci Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej (29%). Pozostałe 11% reprezentuje AGH, UEK, Politechnikę Krakowską, Uniwersytet Ignatianum, Akademię Sztuk Pięknych, Uniwersytet Rolniczy, Uniwersytet Papieski Jana Pawła II oraz Akademię Leona Koźmińskiego; z uwagi na małe liczebności zmienne te zostały zagregowane w kategorię „inne uczelnie”. Niemal cała próba studiuje w trybie stacjonarnym (98,5%); zmienna „tryb studiów” została z tego powodu pominięta w analizach zależności.

Zdecydowana większość respondentów pochodzi spoza Krakowa — łącznie 73% nie mieszkało w Krakowie przed rozpoczęciem studiów (w tym 12 osób dojeżdżających z miejscowości podkrakowskich oraz 2 osoby dojeżdżające z innego województwa). Mieszkańcami Krakowa przed studiami było 27%. Pod względem lokalizacji zajęć dominują Ruczaj i Kampus 600-lecia UJ (38%), Krowodrza (25%) oraz Stare Miasto i Centrum (15%); pozostałe 22% respondentów rozkłada się między inne dzielnice lub wskazuje kilka lokalizacji.

PRAKTYKI KONTAKTU Z NATURĄ

Kontakt z terenami zielonymi jest w badanej populacji powszechną, cotygodniową praktyką. Codziennie w przestrzeni zielonej przebywa 14% respondentów, kilka razy w tygodniu — 40%, a około raz w tygodniu — 27%. łącznie oznacza to, że 81% respondentów odwiedza tereny zielone co najmniej raz w tygodniu. Kilka razy w miesiącu w naturze przebywa 16% respondentów, a sporadycznie (raz na kilka miesięcy) zaledwie 4%. Rzadsze formuły odpowiedzi nie były w ogóle wybierane.

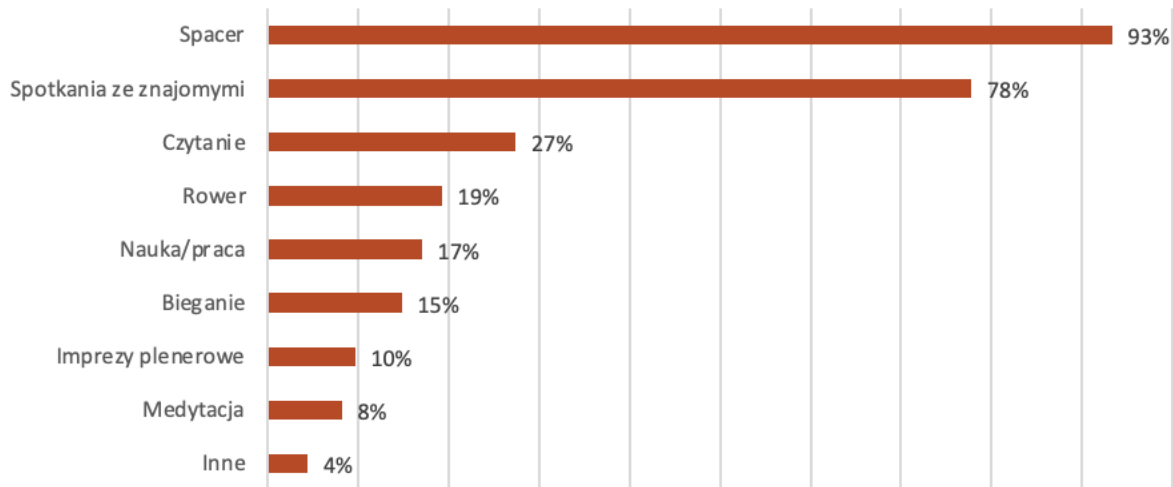
Wykres 1. Częstotliwość korzystania z terenów zielonych.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135).

Najpopularniejszą aktywnością podejmowaną w przestrzeni zielonej jest spacer — wskazało ją 93% respondentów. Drugą, silnie dominującą kategorią są spotkania ze znajomymi (78%). Wyraźnie mniej osób deklaruje czytanie (27%), jazdę na rowerze (19%), naukę lub pracę w terenie (17%) oraz bieganie (15%). Imprezy plenerowe (10%) i medytacja (8%) zamykają listę częściej wskazywanych sposobów, a pojedyncze wskazania dotyczą m.in. wspinaczki, obserwacji ptaków i jazdy na rolkach.

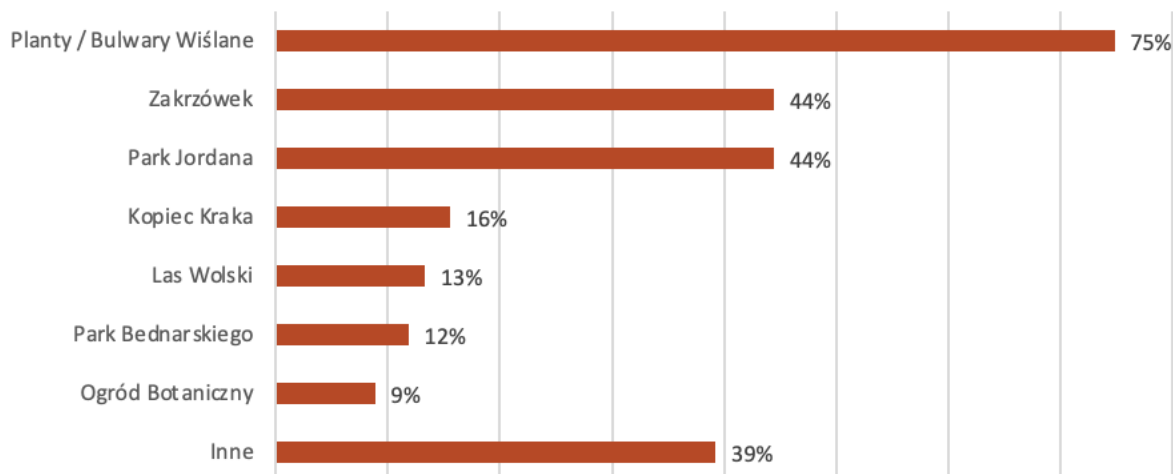
Wykres 2. Sposoby spędzania czasu w naturze.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

Mapa preferowanych miejsc zielonych odzwierciedla zarówno popularność wybranych przestrzeni, jak i rozmieszczenie kampusów uczelni. **Niekwestionowanym liderem są Planty i Bulwary Wiślane — wskazane przez 75% respondentów.** Druga pozycja należy — ex aequo — do Zakrzówek i Parku Jordana, które wymieniło po 44% ankietowanych. Mniej liczne, ale wciąż istotne grupy respondentów wskazują Kopiec Kraka (16%), Las Wolski (13%), Park Bednarskiego (12%) oraz Ogród Botaniczny (9%). Odpowiedzi dotyczące innych miejsc (Łąki Nowohuckie, Bagry, Park Lotników, Ogród Społeczny, okoliczne parki względem miejsca zamieszkania) pojawiają się w pojedynczych wskazaniach, jednak w sumie jest to znaczący odsetek — łącznie 39%.

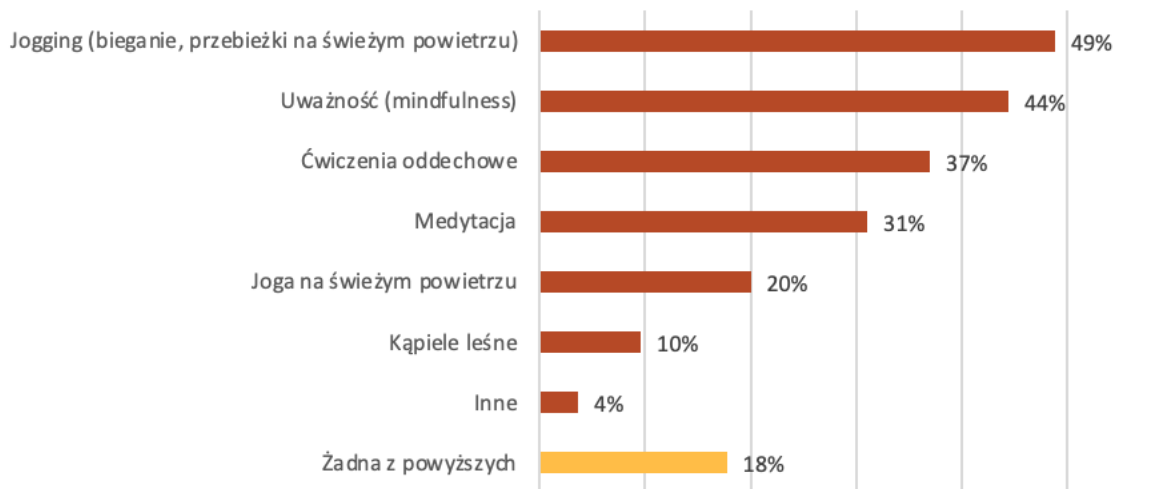
Wykres 3. Najczęściej odwiedzane miejsca zielone w Krakowie.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

Spośród wymienionych w kwestionariuszu technik relaksacji w naturze, wyraźnie najczęściej praktykowaną aktywnością jest **jogging, bieganie i przebieżki na świeżym powietrzu** — **49% respondentów**. Na drugim miejscu plasuje się uważność (mindfulness) — 44%, a na trzecim ćwiczenia oddechowe — 37%. Medytację praktykuje 31% badanych, jogę na świeżym powietrzu — 20%, a kąpiele leśne (shinrin-yoku) wskazało jedynie 10%. Warto odnotować, że **18% respondentów deklaruje, że nie korzysta z żadnej z wymienionych technik**, co wskazuje na istotny potencjał upowszechniania bardziej ustrukturyzowanych form kontaktu z naturą w populacji studentów.

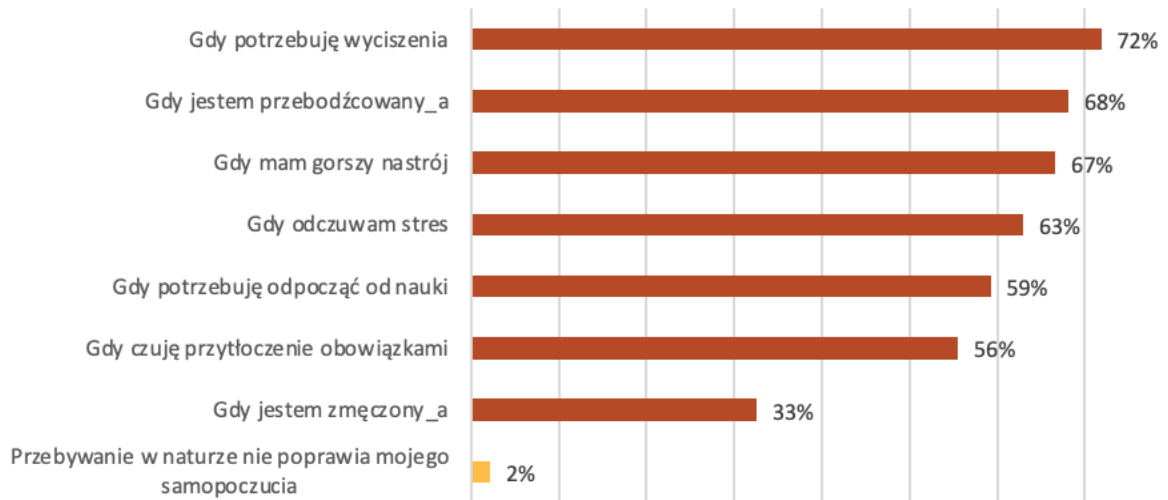
Wykres 4. Techniki relaksacji praktykowane w naturze



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

Kontakt z naturą pełni w opinii respondentów funkcję **regulatora stanów emocjonalnych i narzędzia radzenia sobie ze stresem**. Najczęściej wskazywaną sytuacją, w której natura pomaga, jest potrzeba wyciszenia — 72% respondentów. Niewiele mniej osób wskazuje przebudźcowanie (68%) i gorszy nastrój (67%). Odczuwanie stresu wskazało 63% respondentów, potrzebę odpoczynku od nauki — 59%, a przytłoczenie obowiązkami — 56%. Zmęczenie wymieniło 33% respondentów, a odpowiedź „natura nie poprawia mojego samopoczucia” pojawiła się jedynie w 2% przypadków.

Wykres 5. Sytuacje, w których kontakt z naturą najbardziej pomaga



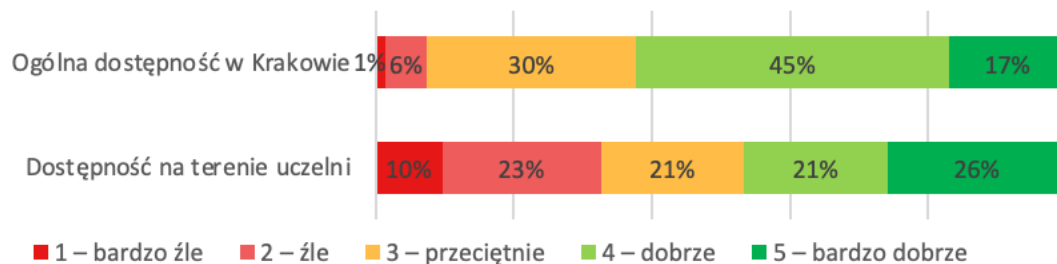
Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

OCENA DOSTĘPNOŚCI TERENÓW ZIELONYCH

Respondentów poproszono o ocenę dostępności terenów zielonych w Krakowie oraz na terenie ich uczelni na skali pięciostopniowej (1 — bardzo źle, 5 — bardzo dobrze). **Dostępność terenów zielonych w Krakowie jest oceniana wyraźnie wyżej niż dostępność w obrębie uczelni** — średnia ocena dla miasta wyniosła 3,70, przy medianie 4, natomiast średnia dla uczelni 3,30, przy medianie 3.

W przypadku oceny miasta dominują oceny dobre i bardzo dobre: **62% respondentów przyznało notę 4 lub 5** (odpowiednio 45% i 17%), 30% — ocenę neutralną (3), a tylko 7% — ocenę negatywną (2 lub 1). Rozkład ocen dla uczelni jest znacznie bardziej zróżnicowany — **33% ankietowanych wystawiło uczelni ocenę negatywną (1 lub 2)**, 21% ocenę neutralną, a 47% — ocenę pozytywną (4 lub 5). W oczach znaczącej grupy studentów dostępność zieleni w bezpośrednim otoczeniu uczelni jest więc niewystarczająca.

Wykres 6. Ocena dostępności terenów zielonych



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135).

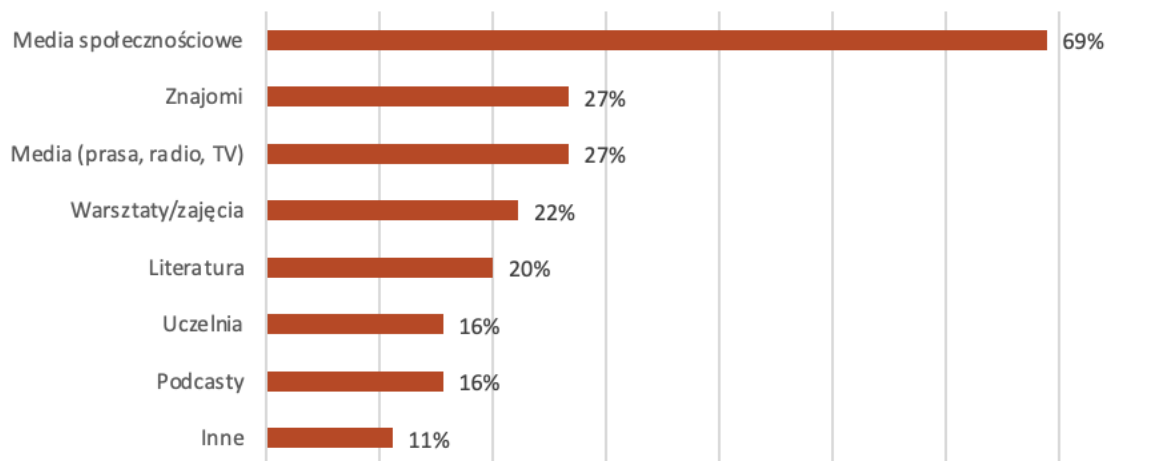
Najniższe oceny wystawiają studenci UKEN (51% ocen negatywnych 1–2 w tej grupie), podczas gdy studenci UJ oceniają dostępność zieleni w obrębie swoich kampusów wyraźnie pozytywniej (21% ocen negatywnych, 59% pozytywnych).

ZNAJOMOŚĆ I DOŚWIADCZENIA DOTYCZĄCE KĄPIELI LEŚNYCH (SHINRIN-YOKU)

Kąpiele leśne, wywodząca się z Japonii praktyka świadomego, powolnego przebywania w lesie i zaangażowania wszystkich zmysłów, pozostają w badanej populacji **zjawiskiem znanym mniejszości respondentów**. O praktyce słyszało 33% respondentów, dwie trzecie (67%) nie zna tego terminu.

Wśród osób, które słyszały o shinrin-yoku, dominującym źródłem wiedzy są **media społecznościowe — 69% tej podgrupy**. Pozostałe źródła rozkładają się następująco: znajomi (27%), media tradycyjne — prasa, radio, telewizja (27%), warsztaty i zajęcia (22%), literatura (20%), uczelnia (16%) oraz podcasty (16%). Dominująca rola mediów społecznościowych jako źródła wiedzy wskazuje, że jakakolwiek przyszła komunikacja edukacyjna w tym obszarze powinna uwzględniać te kanały.

Wykres 7. Źródła wiedzy o kąpielach leśnych



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n=45), pytanie wielokrotnego wyboru.

Spośród 45 osób, które słyszały o kąpielach leśnych, **31% faktycznie uczestniczyło w tej praktyce**, 53% nie uczestniczyło, ale chciałoby spróbować, a 16% nie jest zainteresowanych udziałem. Ograniczenia finansowe jako bariera w korzystaniu z kąpielii leśnych oceniono umiarkowanie — **średnia ocena na skali 1–5 wyniosła 2,49**, co sytuuje je między „w niewielkim stopniu” a „umiarkowanie”. Najczęściej wskazywaną odpowiedzią była jednak wartość 1 — „w ogóle nie” (31% osób z tej podgrupy), sugerująca, że dla części respondentów koszt nie stanowi realnej przeszkody.

Analiza zależności ujawniła **powiązanie między wiekiem a znajomością kąpielii leśnych** - wśród osób w wieku 18–21 lat o praktyce słyszało jedynie 22%, w grupie 22–25 lat — 41%, natomiast **wśród osób w wieku 26 lat i więcej — aż 77%**. Świadomość shinrin-yoku rośnie wraz z wiekiem.

POSTAWY WOBEC WPŁYWU NATURY NA DOBROSTAN PSYCHICZNY

Blok szesnastu twierdzeń dotyczących wpływu natury na dobrostan psychiczny i relacje społeczne mierzono na pięciostopniowej skali (1 — zdecydowanie nie zgadzam się; 5 — zdecydowanie zgadzam się). Wyniki pokazują **niemal jednomyślnie pozytywne postrzeganie roli natury** w życiu respondentów, z wyraźną przewagą ocen 4 i 5 w większości pozycji.

Najwyżej ocenianym twierdzeniem jest „Kontakt z naturą redukuje stres” — 96% respondentów zgadza się lub zdecydowanie zgadza (średnia 4,61; mediana 5). Porównywalnie wysokie poparcie uzyskały twierdzenia: „Kontakt z naturą jest niezbędny do zachowania zdrowia emocjonalnego, psychicznego i fizycznego” (średnia 4,61; 93% ocen 4–5), „Przebywanie w naturze ma istotny wpływ na mój dobrostan psychiczny” (średnia 4,54; 91% ocen 4–5) oraz „Kontakt z naturą pomaga w budowaniu relacji” (średnia 4,50; 91% ocen 4–5).

Wysoki poziom aprobaty zachowują także twierdzenia o bardziej ogólnym charakterze: „Osoby mające bliższy kontakt z naturą są szczęśliwsze” (89%; średnia 4,42), „Przebywanie w naturze sprawia, że ludzie są spokojni” (85%; 4,33), „Przyroda uczy cierpliwości i pokory” (81%; 4,35) oraz „Na terenach uczelni powinno być więcej terenów zielonych i aktywności plenerowych” (88%; 4,44). **Bardzo wysokie poparcie dla ostatniego twierdzenia stanowi jasny sygnał preferencji studentów wobec kierunku rozwoju infrastruktury uczelnianej.**

Niższe, choć wciąż dodatnie oceny uzyskały pozycje dotyczące **konkretnego, bezpośredniego doświadczenia natury w otoczeniu uczelni**. Stwierdzenie „Mam silne poczucie związku z przyrodą w okolicy, w której studiuję” zostało zaakceptowane jedynie przez 35,6% respondentów (średnia 3,05) — to najniżej oceniana pozycja w całym bloku (pomijając twierdzenia odwrócone). Nieco wyżej plasują się „Aktywnie zauważam rośliny, zwierzęta i elementy krajobrazu w okolicy, w której studiuję” (63% ocen pozytywnych; średnia 3,84) oraz „Często dostrzegam piękno w okolicy, w której studiuję” (64%; 3,87). Kontrast między deklarowaną wysoką wartością natury w ogólności a wyraźnie niższym poczuciem związku z nią w konkretnym otoczeniu uczelnianym może sugerować, że **istniejące tereny zielone nie są wystarczająco zintegrowane z codziennym doświadczeniem studentów.**

Dwa twierdzenia sformułowano w sposób odwrócony — ich niska ocena oznacza spójność z modelem pozytywnego wpływu natury. Stwierdzenie „Przebywanie w naturze sprzyja odizolowaniu od innych: pogarsza relacje międzyludzkie” uzyskało średnią 1,64 (4% ocen 4–5), a „Kontakt z naturą skutkuje agresją wobec innych ludzi” — średnią 1,19 (3% ocen 4–5). **Odrzucenie obu twierdzeń jest niemal jednomyślne**, co wzmacnia obraz spójnego, pozytywnego stosunku respondentów do natury jako elementu życia społecznego.

Tabela 1. Postawy wobec wpływu natury na dobrostan.

Twierdzenie	% ocen 4–5	Średnia	Mediana
Natura redukuje stres	95,6%	4,61	5
Natura niezbędna dla zdrowia emocjonalnego, psychicznego i fizycznego	93,3%	4,61	5
Natura ma istotny wpływ na mój dobrostan psychiczny	91,1%	4,54	5
Natura pomaga w budowaniu relacji	91,1%	4,50	5
Osoby bliżej natury są szczęśliwsze	89,0%	4,42	5
Na uczelni powinno być więcej terenów zielonych	88,1%	4,44	5
Natura sprawia, że ludzie są spokojni	85,1%	4,33	5
Natura ułatwia koncentrację i uważność	82,2%	4,27	4
Przyroda uczy cierpliwości i pokory	80,7%	4,35	5
Natura jest dla mnie ważna (budowanie relacji z przyrodą)	80,0%	4,26	5
Natura wzmacnia odporność	76,3%	4,13	4
Często dostrzegam piękno w okolicy uczelni	64,4%	3,87	4
Aktywnie zauważam przyrodę w okolicy uczelni	63,0%	3,84	4
Mam silne poczucie związku z przyrodą przy uczelni	35,6%	3,05	3
[odwr.] Natura pogarsza relacje międzyludzkie	4,4%	1,64	1
[odwr.] Natura skutkuje agresją wobec innych	2,9%	1,19	1

Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135). Twierdzenia oznaczone „[odwr.]” zostały sformułowane odwrotnie — niska ocena oznacza zgodność z modelem pozytywnego wpływu natury.

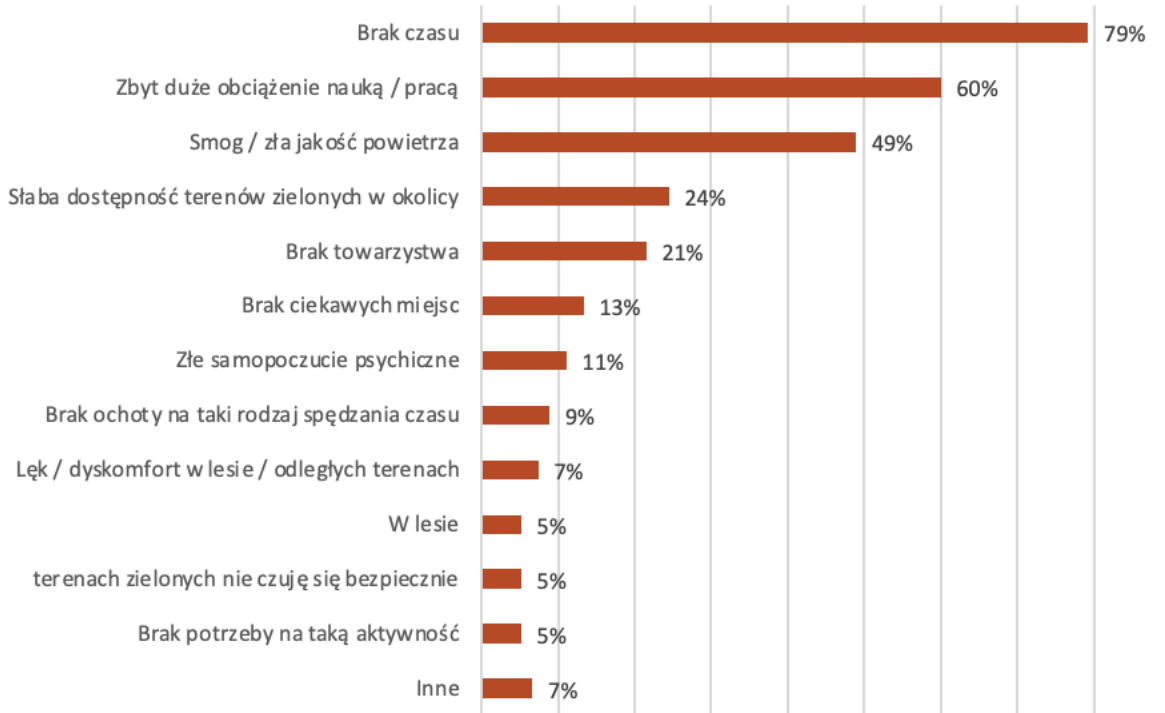
Kobiety oceniają twierdzenia dotyczące wpływu natury wyżej niż mężczyźni — różnice te są istotne statystycznie dla pozycji: „Natura jest dla mnie ważna”, „Przyroda uczy cierpliwości i pokory”, „Natura wspiera koncentrację”, „Natura uspokaja”, „Aktywnie zauważam przyrodę w okolicy uczelni” oraz „Natura wpływa na mój dobrostan”.

BARIERY I POTRZEBY W KORZYSTANIU Z NATURY

Pomimo powszechnie pozytywnych postaw wobec natury, respondenci wskazują szereg czynników ograniczających możliwość częstszego korzystania z terenów zielonych. Wyraźnie dominuje kategoria „**brak czasu**” — **wskazana przez 79% respondentów**, co tworzy spójną parę z kolejną najczęściej wskazywaną barierą: „zbyt duże obciążenie nauką lub pracą” — 60%. **Trzecią najczęściej wymienianą przeszkodą jest smog i zła jakość powietrza — 49%**, co stanowi istotny czynnik ograniczający korzystanie z otwartej przestrzeni w Krakowie.

W następnej kolejności pojawiają się: słaba dostępność terenów zielonych w okolicy (24%), brak towarzystwa (21%), brak ciekawych miejsc (13%), złe samopoczucie psychiczne (11%), brak ochoty na taki rodzaj spędzania czasu (9%), lęk lub dyskomfort w lesie i terenach odległych (7%) oraz — w pojedynczych wskazaniach — brak poczucia bezpieczeństwa w lesie (5%) i brak potrzeby takiej aktywności (5%).

Wykres 8. Bariery w częstszym korzystaniu z natury



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

W pytaniu o potrzeby wspierające częstszy kontakt z naturą ponownie dominuje kategoria czasu — „**więcej wolnego czasu**” wskazało **73% respondentów**. Wśród innych potrzeb znalazło się: „więcej terenów zielonych na uczelni i w jej okolicy” — 37%, „grupy i inicjatywy wspólnego wyjścia do natury” — 27%, „poprawa infrastruktury (oświetlenie, bezpieczeństwo)” — 26%, „więcej informacji o miejscach blisko uczelni / miejsca zamieszkania” — 23% oraz „warsztaty lub wydarzenia organizowane w naturze” — 20%. Jedynie 10% ankietowanych deklaruje, że niczego nie potrzebuje i korzysta z natury regularnie.

Wykres 9. Potrzeby wspierające częstszy kontakt z naturą



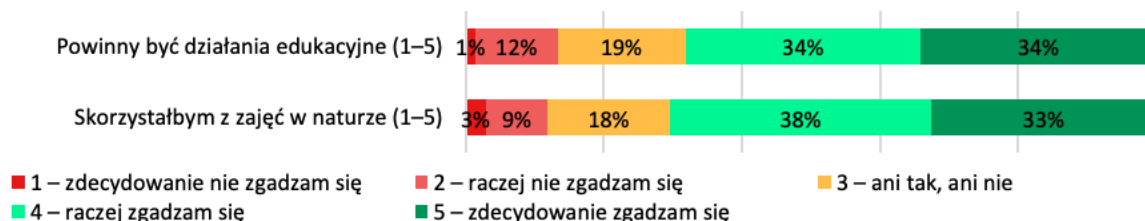
Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

OCZEKIWANIA WOBEC UCZELNI — EDUKACJA I OFERTA PLENEROWA

Opinie respondentów o potrzebie prowadzenia na uczelniach działań edukacyjnych dotyczących wpływu natury na zdrowie psychiczne są **wyraźnie pozytywne**, choć bardziej zróżnicowane niż ogólne postawy wobec natury. Na pytanie o zasadność takich działań (skala 1–5) odpowiedź 5 wybrało 34% respondentów, odpowiedź 4 — kolejne 34%. Łącznie **68% respondentów opowiada się za prowadzeniem działań edukacyjnych**, 19% nie ma wyraźnego zdania (ocena 3), a 13% nie widzi takiej potrzeby (oceny 1–2).

Deklarowana chęć uczestnictwa w zajęciach w naturze organizowanych przez uczelnię (warsztaty wyciszające, spacer, kąpiele leśne) jest bardzo zbliżona. **70% respondentów zadeklarowało, że skorzystałoby z takich zajęć** (oceny 4–5), 18% jest niezdecydowanych, a 12% nie jest zainteresowanych. Warto podkreślić, że — mimo że oba pytania dotyczą różnych aspektów oferty uczelni — rozkłady odpowiedzi są niemal identyczne, co wskazuje na spójną postawę respondentów wobec tego obszaru.

Wykres 10. Opinie o zasadności działań edukacyjnych i chęć uczestnictwa w zajęciach w naturze organizowanych przez uczelnię.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135)

W pytaniu o preferowane formy działań edukacyjnych i ofertowych dominują formy **bezpośrednie, oparte na doświadczeniu**. Najczęściej wskazywaną kategorią są „zajęcia na świeżym powietrzu” — 71% respondentów. Drugą pod względem popularności formą są „warsztaty praktyczne w naturze (np. kąpiele leśne, spaceru uważności)” — 50%. W dalszej kolejności wskazywano: „regularne grupy wyjść do lasów i parków” — 41%, „wykłady lub spotkania z ekspertami (psychologami, przewodnikami, leśnikami)” — 39%, „informacje o wydarzeniach na łonie natury” — 31%, „aplikacja lub mapa z polecanymi miejscami zielonymi” — 31% oraz „plakaty i kampanie informacyjne” — 30%. Zdecydowanie najniżej plasują się „materiały edukacyjne online” (13%), co potwierdza, że respondenci preferują formy angażujące fizycznie nad formy mediowo-tekstowe.

Wykres 11. *Preferowane formy działań edukacyjnych*



Źródło: Opracowanie własne na podstawie wyników ankiety (n = 135); pytanie wielokrotnego wyboru

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

1. Kontakt z naturą jest w środowisku studenckim praktyką powszechną, ale niezstrukturyzowaną.

81% respondentów odwiedza tereny zielone co najmniej raz w tygodniu, a najbardziej popularnymi aktywnościami są spacer (93%) i spotkania ze znajomymi (78%). Jednocześnie ustrukturyzowane techniki regeneracji w naturze — uważność, ćwiczenia oddechowe, joga, kąpiele leśne — pozostają w cieniu form spontanicznych, a 18% respondentów nie korzysta z żadnej z nich. Wskazuje to na istotny potencjał edukacji i upowszechniania metod świadomego wykorzystywania natury jako zasobu zdrowia psychicznego.

2. Studenci jednomyślnie uznają wpływ natury na swój dobrostan, ale nie zawsze doświadczają go w otoczeniu uczelni.

96% respondentów zgadza się, że kontakt z naturą redukuje stres, a 91% — że wpływa na ich dobrostan psychiczny. Jednocześnie tylko 36% deklaruje silne poczucie związku z przyrodą w okolicy, w której studiuje. To napięcie między ogólnym przekonaniem a konkretnym doświadczeniem sygnalizuje, że istniejące tereny zielone nie są wystarczająco zintegrowane z codzienną rutyną akademicką studentów.

3. Ocena dostępności terenów zielonych jest wyraźnie niższa w obrębie uczelni niż w skali miasta.

33% respondentów wystawia uczelni ocenę negatywną, podczas gdy w przypadku Krakowa robi to tylko 7%. Różnica jest szczególnie widoczna między uczelniami: studenci UKEN są zdecydowanie bardziej krytyczni (51% ocen negatywnych) niż studenci UJ (21%). Sygnał ten wskazuje, że oferta zieleni przy uczelniach nie odpowiada potrzebom istotnej części studenckiej populacji.

4. Główne bariery w częstszym kontakcie z naturą mają charakter czasowy i strukturalny, nie motywacyjny.

Aż 79% respondentów wskazuje brak czasu, a 60% — obciążenie nauką lub pracą. Trzecią najczęściej wymienianą barierą jest smog (49%), będący strukturalnym ograniczeniem niezależnym od indywidualnych wyborów studentów. Brak motywacji czy zainteresowania (9%) lub poczucie zagrożenia w lesie (5–7%) odgrywają wyraźnie mniejszą rolę. Konsekwentnie — najczęściej wskazywaną potrzebą jest „więcej wolnego czasu” (73%), a nie zachęty czy informacja.

5. Kąpiele leśne pozostają zjawiskiem niszowym i silnie różnicowanym wiekowo.

Tylko 33% respondentów słyszało o praktyce shinrin-yoku, a faktyczne uczestnictwo deklaruje 31% z tej podgrupy (10% całej próby). Świadomość praktyki rośnie wraz z wiekiem — od 22% w grupie 18–21 lat do 77% wśród osób 26+. Dominującym kanałem informacji są media społecznościowe (69%), co stanowi wyraźną wskazówkę, gdzie powinna być prowadzona ewentualna komunikacja edukacyjna w tym obszarze.

6. Studenci są wyraźnie otwarci na ofertę uczelni w obszarze natury i zdrowia psychicznego.

68% respondentów uważa, że na uczelniach powinny być prowadzone działania edukacyjne dotyczące wpływu natury na zdrowie psychiczne, a 70% deklaruje, że skorzystałoby z zajęć w naturze, gdyby były organizowane przez ich uczelnię. Preferowane są formy bezpośrednie i doświadczeniowe: zajęcia na świeżym powietrzu (71%), warsztaty praktyczne (50%), regularne grupy wyjść (41%) — wyraźnie wyżej niż formy mediowo-tekstowe (13%).

7. Postawy wobec natury są istotnie różnicowane przez płeć.

Kobiety oceniają twierdzenia dotyczące wpływu natury wyżej niż mężczyźni — różnice są istotne statystycznie dla sześciu kluczowych pozycji bloku dobrostanu, w tym dla wagi natury w życiu osobistym, jej roli we wspieraniu koncentracji oraz jako czynnika uspokajającego. Wzorec ten jest spójny z ustaleniami badań ogólnopolskich i międzynarodowych, w których kobiety konsekwentnie deklarują wyższą wrażliwość na środowiskowe determinanty zdrowia psychicznego.

KOMENTARZE

1. Komentarz Marty Grabowskiej z Forest Therapy Hub

Lektura raportu pozwala zauważyć pewien paradoks. Z jednej strony młodzi ludzie intuicyjnie wiedzą, że natura im służy. Szukają jej, gdy są zmęczeni, przebodźcowani, przeciążeni nauką lub po prostu potrzebują chwili oddechu. Z drugiej strony kontakt z naturą pozostaje najczęściej czymś przypadkowym - krótką przerwą, spacerem między obowiązkami, miejscem spotkania ze znajomymi.

To pokazuje, że natura jest obecna w życiu studentów, ale rzadko staje się świadomie wykorzystywanym zasobem wspierającym zdrowie psychiczne i dobrostan.

W Forest Therapy Hub od lat obserwujemy podobne zjawisko. Większość osób nie potrzebuje przekonywania, że po wyjściu do lasu, parku czy nad wodę czuje się lepiej. Potrzebuje natomiast przestrzeni, doświadczeń i kompetencji, które pozwolą ten kontakt pogłębić. Nie chodzi o kolejne zadanie do wykonania ani następną metodę samorozwoju. Chodzi raczej o odzyskanie zdolności bycia obecnym w relacji z otaczającym światem.

Szczególnie poruszające jest to, że w badaniu natura pojawia się nie tylko jako miejsce odpoczynku, ale także jako odpowiedź na samotność, nadmiar bodźców i przeciążenie. Są to doświadczenia, które coraz częściej definiują codzienność młodych dorosłych. W świecie pełnym informacji, ekranów i ciągłej presji efektywności natura pozostaje jednym z niewielu środowisk, które nie oczekuje od człowieka żadnej wydajności. Można po prostu być.

Raport pokazuje również, że istnieje duża otwartość na działania prowadzone w naturze. Widzimy w tym ważny sygnał dla uczelni, organizacji społecznych i instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym. Wsparcie dobrostanu studentów nie musi ograniczać się wyłącznie do działań realizowanych w gabinetach czy salach wykładowych. Coraz większą rolę mogą odgrywać również doświadczenia osadzone w środowisku naturalnym - dostępne, inkluzywne i oparte na bezpośrednim doświadczeniu.

Dla Forest Therapy Hub wyniki tego badania są kolejnym potwierdzeniem, że rozmowa o zdrowiu psychicznym młodych ludzi nie powinna dotyczyć wyłącznie kryzysów i interwencji. Powinna obejmować również pytanie o warunki, które wspierają dobrostan na co dzień. Natura jest jednym z nich - nie jako uniwersalne rozwiązanie wszystkich problemów, lecz jako fundamentalny element środowiska, w którym człowiek może odzyskiwać równowagę, poczucie połączenia i przestrzeń do regeneracji.

2. Komentarz Izabeli Sałamachy z Fundacji Czysta Rzeka

Jako edukatorka Fundacji Czysta Rzeka i certyfikowana przewodniczka kąpieeli leśnych Fundacji Czysta Rzeka metodą Forest Therapy Hub, z ogromnym wzruszeniem i dumą patrzę na wyniki naszego badania na krakowskiej młodzieży akademickiej. Kiedy jako Fundacja rzuciliśmy pomysł przeanalizowania relacji studentów z naturą, chcieliśmy sprawdzić, czy intuicja nas nie myli. Dziś mamy czarno na białym dowód: młodzi ludzie intuicyjnie szukają ratunku w zieleni, ale wciąż potrzebują drogowskazów, jak czerpać z niej pełnymi garściami.

Natura to nie tło do biegania. To przestrzeń, która nas leczy. Wyniki naszego badania przynoszą niezwykle poruszający obraz: z jednej strony widzimy ogromne przebodźcowanie, stres akademicki i lęk krakowskich

studentów, z drugiej – intuicyjną, głęboką tęsknotę za naturą. Aż 70% z nich deklaruje, że chciałoby wziąć udział w zajęciach na świeżym powietrzu organizowanych przez uczelnie. To dla nas, jako Fundacji Czysta Rzeka, jasny komunikat: czas wyjść z sal wykładowych do lasu!

Jako przewodniczka kąpeli leśnych często spotykam się z pytaniem: „*Po co shinrin-yoku, nie wystarczy zwykły spacer?*”. Odpowiedź tkwi w słowie **uwaga** i **zanurzenie**. Kiedy idziemy przez las, zazwyczaj gdzieś pędzimy, rozmawiamy przez telefon albo analizujemy zbliżającą się sesję. Kąpiel leśna to całkowite zwolnienie tempa i uruchomienie wszystkich zmysłów – to, co w terminologii naukowej nazywamy multisensoryczną immersją.

Dane z raportu pokazują, że zaledwie 10% krakowskich studentów miało realną styczność z praktyką *shinrin-yoku*. Czas to zmienić i dać młodym ludziom proste, bezpłatne narzędzie do autoregulacji i ratowania zdrowia psychicznego. Zapraszam do spróbowania kąpeli leśnej, by obalić mit, że to skomplikowana filozofia dla wybranych.

Las nie oczekuje od nas wyników, nie ocenia i nie wysyła powiadomień push. Zamiast tego oferuje fitoncydy – związki organiczne wydzielane przez drzewa, które dosłownie obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu) w naszej krwi, redukują lęk i stymulują układ odpornościowy.

Chcę zaprosić każdego studenta i każdą studentkę w Krakowie, ale i w całej Polsce: spróbujcie tego sami. Następnym razem, gdy poczujecie, że stres Was przytłacza, wejdźcie do lasu czy do najbliższego parku, wyjdźcie nad rzekę. Wyłączcie telefon. Zatrzymajcie się. Dotknijcie szorstkiej kory drzewa, posłuchajcie szumu liści czy wody, poczujcie zapach wilgotnej ściółki i popatrzcie na fraktale, jakie tworzą korony drzew na tle nieba. Trzy głębokie oddechy w takim otoczeniu potrafią zmienić chemię naszego mózgu.

Cieszę się, że krakowscy studenci tak mocno akcentują potrzebę obecności natury na uczelniach. Moim marzeniem i celem jako edukatorki Fundacji Czysta Rzeka jest to, aby 'zielone recepty' i zorganizowane sesje *shinrin-yoku* stały się stałym elementem wsparcia psychologicznego na polskich uczelniach. Natura jest gotowa, by nam pomóc. Musimy tylko pozwolić sobie na to, by w niej po prostu... być.

3. Komentarz Gabrieli Chomiczewskiej

Jako studentka w okresie pandemicznym obserwowałam pogarszający się stan psychiczny osób studiujących - w tym także mój własny. Dziś, jako doktorantka i osoba prowadząca zajęcia obserwuję to jeszcze mocniej i ze smutkiem widzę jak ogromny jest to problem i wyzwanie.

Chciałabym jednak wyraźnie podkreślić, że - jak pokazują także wyniki ankiety - nie jest to wina jednostek, lecz efekt szerszych uwarunkowań systemowych. Wyniki badania wskazują na systemowe ograniczenia uczestnictwa w praktykach odpoczynku: przeciążenie nauką i pracą, presję ekonomiczną, zmęczenie, a także złą jakość powietrza, która utrudnia regenerację w naturze. Warto w tym kontekście zauważyć, że w Polsce 59,9% studentów i studentek uczestniczących w badaniu EUROSTUDENT VIII deklarowało pracę w trakcie studiów. Co istotne, 74% osób studiujących w Polsce zgadzało się ze stwierdzeniem, że pracuje po to, aby pokryć koszty

utrzymania. Dodatkowo, mamy w kieszeniach urządzenia zaprojektowane tak, by przyciągać i zatrzymywać naszą uwagę; mechanizmy niektórych aplikacji bywają porównywane do tych znanych z kasyn.

Z własnego doświadczenia wiem, jak trudno wyrwać się z tego kręgu. Brak czasu i siły powodował we mnie niechęć do pogłębiania relacji z przyrodą, a brak możliwości regeneracji dodatkowo napędzał błędne koło zmęczenia. Dziś mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem, że relacja z przyrodą miała dla mnie ogromne znaczenie - w pewnym sensie mnie uratowała. Od kilku lat praktykuję uważność, która w pewnym momencie przeniosła się z sali jogi i gabinetu terapeutycznego do parków i lasów.

Sz szczególnie ważną praktyką stało się dla mnie siedzisko (sit-spot). Polega ono na wybraniu miejsca w swojej okolicy, do którego można regularnie wracać. Następnie siada się tam na określony czas i po prostu - obserwuje. To, ile czasu spędzisz na siedzisku zależy od Ciebie. Możesz zacząć od 5 minut, a potem stopniowo zwiększać czas. W czasie praktyki można zwracać uwagę na dźwięki: ptaki, wiatr, owady, ludzi czy ruch miasta. Można zauważać zapachy, temperaturę, wilgotność i światło. Można obserwować ruch zwierząt, owadów i roślin, zmiany sezonowe i pogodowe, a także własne ciało: napięcie, oddech, zmęczenie, pojawiające się myśli. Regularna praktyka pozwoli dostrzec subtelne zmiany - kiedy śpiewają ptaki, którędy chodzą mrówki, jak zmienia się zapach ziemi po deszczu. Praktyka siedziska pomogła mi także zakorzenić się w Krakowie. Po przeprowadzce i okresie pandemii czułam się w tym mieście wyobcowana. Nie znałam go i nie czułam się u siebie. Dopiero poznawanie jego nie-ludzkich mieszkańców i miejskiego ekosystemu pomogło mi poczuć, że jestem częścią tego miejsca. Dodam, że praktykę tą poznałam dzięki Bartkowi "W pobliżu", który poprowadził spacer z siedziskiem w ramach konferencji "Uniwersytet w dobie antropocenu".

Mam nadzieję, że również władze uczelni zwrócą większą uwagę na potrzebę kontaktu z naturą. Uczelnie mogą tworzyć miejsca i programy umożliwiające regenerację między zajęciami, odpoczynek na świeżym powietrzu, a także prowadzenie zajęć w kontakcie z przyrodą, takie jak ogrody społeczne, dziedzińce, strefy odpoczynku. Takie rozwiązania funkcjonują już na całym świecie - przykładowo Cornell University prowadzi program Nature Rx @ Cornell, obejmującą m.in. "przepisywanie" kontaktu z naturą przez Cornell Health, organizację spacerów i wydarzeń, a także prowadzenie strony internetowej wskazującej na miejsca przyrodnicze w okolicy kampusu. Innym przykładem są Outdoor Learning Spaces na Uniwersytecie w Utrechcie. Uczelnie rozwija przestrzeń dydaktyczną na zewnątrz, m.in. w ogrodzie botanicznym, łącząc dydaktykę, pracę grupową i dbałość o dobrostan. Podobnie, Uniwersytet w Edynburgu stworzył program outdoorowego, opartego na naturze uczenia (ang. Outdoor and Nature Based Learning), w którym przebywanie w przyrodzie jest jednym z elementów wspierania nauki, rozwoju osobistego i promocji dbania o środowisko. Podobnych rozwiązań jest mnóstwo, a nasze badania wskazują na palącą potrzebę ich wdrażania w Polsce. Często najtrudniejszy jest pierwszy krok. Wracając do porównania do kasyna: trudno się wyrwać, kiedy nieskończone skrolowanie jest tak łatwo dostępne i kuszące. Mimo to chciałabym zachęcić do podjęcia próby budowania relacji z przyrodą w swojej najbliższej okolicy. Nie musi to być las, ani nawet park. Uważne spojrzenie i słuchanie mogą szybko pokazać, że nad głową, pod stopami i tuż obok nas istnieje wiele form życia, które na co dzień umykają naszej uwadze.