Spacery w śnieżnym krajobrazie poprawiają zadowolenie z własnego ciała

18 grudnia 2022

Spędzanie czasu w zaśnieżonym otoczeniu poprawia samopoczucie, a chodzenie po zasypanym śniegiem lesie przekłada się na większe zadowolenie z własnego ciała – wykazali naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Już wcześniejsze badania pokazywały, że tereny zielone, takie jak parki i lasy, a także tzw. niebieskie otoczenie, czyli wybrzeże lub bliskość rzeki, mogą poprawić obraz własnego ciała. Najnowsze badanie zespołu dr Kamili Czepczor-Bernat, opublikowane na łamach „International Journal of Environmental Research and Public Health" dodało do tego zestawu przestrzenie białe, a więc m.in. pokryty śniegiem las.

Eksperyment przeprowadzono zeszłej zimy. 87 kobiet w średnim wieku 24 lat spacerowało po zaśnieżonym Cygańskim Lesie znajdującym się w południowej części Bielska-Białej. Przed spacerem, a także po nim, naukowcy pytali uczestniczki o to, jak oceniają one swoje ciało. Dodatkowo przed wycieczką

wykonali również pomiary ich więzi z przyrodą i poziomu samowspółczucia. Okazało się, że spędzanie nawet niewielkiej ilości czasu na łonie natury – ok. 40 minut – skutkowało zauważalną poprawą, jeśli chodzi o docenianie własnego ciała i zadowolenie z niego.

Ponadto badacze odkryli, że samowspółczucie, ale już nie więź z naturą, było istotnie związana z większą poprawą oceny stanu swego ciała. „Chcieliśmy ocenić, w jakim stopniu dwie cechy dyspozycyjne – więź z naturą i współczucie dla siebie – wpływają na badane zagadnienie. Na podstawie wcześniejszych publikacji postawiliśmy hipotezę, że zarówno silniejsza więź z naturą, jak i wyższy poziom samowspółczucia powinny mieć duże znaczenie" – opowiada dr Czepczor-Bernat.

Okazało się jednak, że istotny jest tylko ten drugi czynnik. Jak wyjaśnia badaczka, jest to zgodne z innymi pracami przekrojowymi pokazującymi, że współczucie wobec samego siebie istotnie pośredniczy w związku między ekspozycją na naturę a docenianiem ciała. „Jest prawdopodobne, że osoby, które mają wysoki stopień samowspółczucia, posiadają także cechy dyspozycyjne pozwalające im maksymalnie skorzystać z kontaktu z przyrodą" – tłumaczy. Ludzie tacy łatwiej się uspokajają i szybciej osiągają stanu relaksu, co z kolei prowadzi do łagodniejszego postrzegania siebie.

W przeciwieństwie do tego poziom odczuwanej więzi z naturą nie okazał się istotnym predyktorem zmiany oceny ciała. „Jest to jednak nie tylko pierwsze badanie poświęcone korzyściom płynącym ze spędzania czasu w zaśnieżonym krajobrazie, ale także pierwsze, które pokazuje, że korzyści te można osiągnąć przebywając na łonie natury nie tylko indywidualnie, ale również w małych grupach" – podkreśla dr Kamila Czepczor-Bernat.

„Istnieje obecnie wiele dowodów wskazujących na to, że ekspozycja na przyrodę, a więc mieszkanie w jej pobliżu, przebywanie na jej łonie, częste obcowanie z takimi

środowiskami, jak lasy i parki, wiąże się z szeregiem korzyści związanych z dobrostanem fizycznym i psychicznym – mówi badaczka. – Jednak w przeciwieństwie do poprzednich badań, które koncentrowały się na wpływie niebieskiego i zielonego środowiska naturalnego na obraz ciała, my jako pierwsi pokazaliśmy pozytywny wpływ spędzania czasu w pokrytym śniegiem otoczeniu. Okazało się, że jest ono tak samo skuteczne w poprawianiu postrzegania swojego ciała".

„Naturalne środowisko pomaga ograniczyć negatywne myśli związane z wyglądem i przekierować uwagę z ciała postrzeganego wyłącznie poprzez względy estetyczne na większe docenianie jego funkcjonalności – dodaje prof. Viren Swami, psycholog z Anglia Ruskin University, będący współautorem omawianej publikacji. – Pozytywny obraz ciała natomiast ważny, ponieważ ma bardzo istotne implikacje dla całego funkcjonowania psychicznego".

Zdaniem autorów poprzez zaangażowanie w formę aktywności fizycznej, jaką było spacerowanie po regenerującym środowisku naturalnym, uczestnicy mogli mocniej skupić się na poczuciu wdzięczności za to, co pozwala im osiągnąć ich ciało, oraz przyjąć postawę dbania o siebie. „Nasze odkrycia pokazują, jak ważne jest zapewnienie każdemu człowiekowi dostępu do regenerującego środowiska naturalnego – podsumowują badacze. – Może być to opłacalny i skuteczny sposób promowania zdrowszego wizerunku ciała. Przebywajmy więc na świeżym powietrzu niezależnie od pogody".

W badaniu poza naukowcami z ŚUM i Anglia Ruskin University (Wlk. Brytania) uczestniczyli także specjaliści z Instytutu Pedagogiki Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej.

Autorstwo: Katarzyna Czechowicz
Zdjęcie: NickyPe (CC0)
Źródło: NaukawPolsce.pl