Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Bendrosios psichologijos katedra

Raminta Vaičiulė

Psichologijos studijų programa
Bakalauro darbas

Artumo gamtai, asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės sąsajos

Darbo vadovas: dr. doc. A. Bagdonas

Vilnius, 2019

TURINYS

SANTRAUKA **4**
SUMMARY **5**
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS **6**
PRATARMĖ **7**
1. ĮVADAS **9**
1.1. Artumas gamtai kaip psichologinės gerovės prielaida: konstruktų įvairovė **9**
1.1.1. Psichologinės gerovės samprata 9
1.1.2. Artumo gamtai samprata psichologinės gerovės kontekste 11
1.2. Artumo gamtai ir psichologinės gerovės sąsajos: tyrimų apžvalga **13**
1.2.1. Gamtos prieinamumo įtaka psichologinei gerovei 14
1.2.2. Tapatumo su gamta įtaka psichologinei gerovei 16
1.3. Artumo gamtai ir asmenybės bruožų sąsajos: samprata ir tyrimai **17**
1.3.1. Asmenybės bruožų konstrukto samprata ir tyrimai 17
1.3.2. Asmenybės bruožų ir artumo gamtai sąsajos 19
1.4. Tyrimo objektas, tikslas ir uždaviniai **21**
2. TYRIMO METODIKA **23**
2.1. Tyrimo dalyviai **23**
2.2. Tyrimo instrumentai **24**
2.3. Tyrimo eiga **26**
2.4. Statistiniai duomenų analizės metodai **27**
3. TYRIMO REZULTATAI **28**
3.1. Artumo gamtai ypatumai tiriamųjų tarpe **28**
3.1.1. Bendras artumo gamtai vertinimas tiriamųjų tarpe 28
3.1.2. Artumo gamtai lytiniai skirtumai 29
3.1.3. Artumas gamtai ir amžius 30
3.1.4. Artumas gamtai ir profesija 31
3.1.5. Artumas gamtai ir gyvenamoji vieta 32
3.2. Tirtos imties psichologinė gerovė **33**
3.3. Tirtos imties asmenybės bruožų charakteristikos **35**
3.4. Artumo gamtai, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų sąsajos su amžiumi **35**
3.5. Artumo gamtai, asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės tarpusavio sąsajos **37**
3.5.1. Artumo gamtai ir psichologinės gerovės sąsajos 37
3.5.2. Artumo gamtai ir asmenybės bruožų sąsajos 41

3.5.3. Visų trijų pagrindinių kintamųjų tarpusavio sąsajos 42
4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS 44
4.1. Gautų rezultatų apibendrinimas 44
4.2. Tyrimo apribojimai ir ateities gairės 47
IŠVADOS 49
LITERATŪRA 51
PRIEDAI 55
1 priedas. LPGS-P srityse praleistų teiginių skaičiaus palyginimas su standartizacine imtimi 55
2 priedas. Trijų skalių instrukcijų ir klausimų formuluočių pavyzdžiai 56
3 priedas. Ekstraversijos subskalės vidinio patikimumo koeficientų rezultatai 57
4 priedas. Patikrinimas, ar kiekybiniai duomenys atitinka normaliojo skirstinio sąlygą 58
5 priedas. AG skalės įverčių pasiskirstymai pagal kiekvieną klausimą 59
6 priedas. AG vidurkių skirtumo tarp profesijų statistinis reikšmingumas 60
7 priedas. Psichologinės gerovės pasiskirstymas pagal kiekvieną klausimą 61

SANTRAUKA

Raminta Vaičiulė. Artumo gamtai, asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės sąsajos: psichologijos bakalauro darbas / mokslinis vadovas doc. dr. A. Bagdonas. Vilniaus universitetas. Filosofijos fakultetas. Psichologijos katedra. Vilnius, 2019, 61 p.

Tyrimo tikslas – nustatyti artumo gamtai, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų skirtumus pagal tokius demografinius kintamuosius kaip lytis, gyvenamoji vieta, profesija ir amžius; įvertinti artumo gamtai, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų tarpusavio sąsajas. Tiriamieji buvo apklausiami naudojant anketą, skirtą surinkti demografiniams duomenims (lytis, amžius, gyvenamoji vieta, profesija), Didžiojo penketo klausimyną BFI (John, Donahue, & Kentle, 1991), skirtą nustatyti asmenybės faktoriams, Lietuviškos psichologinės gerovės skalės papildomą variantą (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė ir Pakalniškienė, 2013), vertinantį psichologinę tiriamųjų gerovę, ir Artumo gamtai skalę, apibrėžiančią objektyvius ir subjektyvius žmogaus-gamtos santykio aspektus (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2008). Gauti rezultatai parodė didelę tapatumo su gamta svarbą tiriamųjų tarpe, bet mažesnį poreikį būti gamtoje. Rūpestis aplinkosaugos problemomis ir subjektyvus susietumas su gamta moterų tarpe buvo ryškesni nei vyrų. Artumas gamtai tarp skirtingo amžiaus, profesijos ir gyvenamosios vietos respondentų nesiskyrė. Statistiškai reikšmingas skirtumas tarp psichologinės gerovės ir lyties, gyvenamosios vietos ir profesijos (išskyrus tarp paslaugų ir prekybos sektorių profesijų) taip pat nebuvo rastas, bet buvo rastas tarp amžiaus grupių. Nustatyti statistiškai reikšmingi asmenybės bruožų vidurkių skirtumai tarp profesijų (socialinių profesijų atstovai pasižymėjo didesniu ekstravertiškumu nei pardavimo / gamybos atstovai), lyties (moterys pasižymėjo didesniu sąmoningumu nei vyrai) ir amžiaus (vyresni tiriamieji vyrai pasižymėjo aukštesniu ekstravertiškumu, o vyresnės moterys – aukštesniu ekstravertiškumu, sutarumu, sąmoningumu ir mažesniu neurotiškumu). Nustatytos statistiškai reikšmingos artumo gamtai, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų tarpusavio sąsajos. Ekstravertiškumas, sutarumas, sąmoningumas, psichologinė gerovė ir artumas gamtai teigiamai koreliuoja tarpusavyje: didėjant vienam, didėja ir kiti. Artumas gamtai ir psichologinė gerovė neigimai koreliuoja su neurotiškumu. Atvirumas patirčiai nekoreliuoja su psichologine gerove, bet koreliuoja su artumu gamtai.

SUMMARY

Raminta Vaiciule. Links between Nature Relatedness, Personality Characteristics and Psychological Well-being: Bachelor's thesis in psychology / scientific supervisor doc. dr. A. Bagdonas. Vilnius University. Faculty of Philosophy. Department of Psychology. Vilnius, 2019, 61 pages

The aim of the study is to determine the differences in nature relatedness, psychological well-being and personality traits by such demographic characteristics as gender, place of residence, profession and age; as well as to assess correlations between nature, psychological well-being and personality traits. Investigators were interviewed using the questionnaire, designed to collect demographic data (gender, age, place of residence, profession), the BIG Five Questionnaire BFI (John, Donahue, & Kentle, 1991) to identify personality factors, The Additional Version of The Lithuanian Psychological Welfare Scale (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė, & Pakalniškienė, 2013) for evaluating well-being and the Nature Relatedness Scale, defining objective and subjective patterns of the human-nature relationship (Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2008). The results showed the great importance of identifying with nature among the respondents, but less need to be in nature. Concerns about environmental issues and subjective relatedness with nature were more expressed in women than men. There was no difference in nature relatedness between respondents of different age, occupation and place of residence. A statistically significant difference between psychological well-being and gender, place of residence and occupation (with the exception of services and trade sectors) was not found, except the age. There were statistically meaningful differences in personality traits between occupations (social professions were characterized by greater extraversion than sales/ production), gender (women tend to be more conscientious than men) and age (older men were more extraverted, older women scored higher in extraversion, agreeableness, conscientiousness and lower in neuroticism). There was statistically significant correlation between nature relatedness, psychological well-being and personality traits (extraversion, agreeableness, conscientiousness). Nature relatedness correlated negatively with neuroticism. Openness to experience did not correlate with psychological well-being but correlated with nature relatedness.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Asmenybės bruožai – tai savybės, kurios mažai kinta, keičiantis aplinkybėms ir bėgant laikui; tendencija reaguoti tam tikru įprastu būdu įvairiose situacijose (Myers, 2000). Šiame darbe vertinsime penkis Costa ir McCrae (1992) išskirtus asmenybės bruožus:

- ✓ *Atvirumas patirčiai* pasireiškia drąsa, kūrybingumu ir nepriklausomybe, dideliu domėjimusi naujovėmis ir įvairove, intelektualinių žinių troškimu, dėmesingumu savo ir kitų vidiniams išgyvenimams.
- ✓ *Ekstravertiškumas* atspindi aktyvumą, socialumą, optimistiškumą.
- ✓ *Neurotiškumas* rodo asmens tendenciją patirti neigiamus jausmus: neurotiški žmonės pasižymi didesniu jautrumu, emocingumu, nerimastingumu, dažnesne nuotaikų kaitą bei mažesne saviverte.
- ✓ *Sąmoningumas* atspindi organizuotumą, gebėjimą kelti tikslus ir jų siekti, pasiekimų poreikį.
- ✓ *Sutarumas* rodo asmens altruizmą, empatiją, supratingumą (Costa & McCrae, 1992).

Artumas gamtai (ang. *nature relatedness*) – konceptas, apibrėžiantis individualius žmonių susietumo su natūraliu pasauliu lygius ir apimantis visų gamtos aspektų svarbos supratimą, net ir tų, kurie nėra estetiškai patrauklūs žmonėms (Nisbet et al., 2008).

Gamta (sinonimai: natūrali gamta, aplinka, natūrali aplinka, natūralus pasaulis) – visi natūralaus pasaulio elementai – augalija, gyvūnija, reljefo dalys – kuriuos galima rasti miesto ir kaimo kontekste.

Psichologinė gerovė – „asmens išgyvenamas pasitenkinimo ir pilnatvės jausmas tuo, ką jis turi, ir tuo, kas jis yra (ar) kuo gali tapti“ (Kairys ir kt., 2013).

PRATARMĖ

Miške nėra bevielio interneto ryšio, bet, pažadu, čia rasi geresnį ryšį (autorius nežinomas)

Šis nebylus kvietimas puikiai atspindi nūdienos tendencijas – aukštą technologinį išsivystymą ir atotrūkį nuo gamtos, ypač išsivysčiusiose šalyse. Pirminėse žmonių bendruomenėse, kuomet žmogus stipriai priklausė nuo jį supančių gamtinių sąlygų, savęs kaip gamtinės aplinkos dalies suvokimas, regis, buvo neginčijamas. Didėjant technologinei pažangai, žmogaus priklausymas gamtai ir nuo gamtos tapo kvestionuojamas, o tikėjimas žmogaus kaip aukštesnės gyvybės formos, nepavaldžios evoliucijai, reiškiniu taip išplito, kad tapo norma daugelyje vakarietiškos kultūros šalių. Tokia drastiška šimtmečiais trukusio natūralistinio gyvenimo būdo kaita neliko nepastebėta ir jau kurį laiką traukia daugybės įvairių sričių mokslininkų dėmesį keletu aspektų. Vienas jų, pastaruoju metu keliantis daug diskusijų, yra susijęs su ekologinėmis problemomis, sukeltomis didelės industrializacijos, perteklinio vartojimo, nepagarbos ir nesiskaitymo su kitomis gyvybėms formomis. Kitas, kiek mažiau afišuojamas, bet ne ką mažiau įdomus aspektas, traukiantis ne tik ekologų, biologų, antropologų, bet ir psichologų (taip pat ir mūsų) dėmesį, yra susijęs ne tik su žmogaus fizinės, bet ir su jo psichinės gerovės ir artumo gamtai sąryšiu. Vieni pirmųjų santykio žmogus-gamta renesanso ambasadorių tapo E. Wilson (Kellert & Wilson, 1993) ir Roszak (1992), beveik tuo pačiu metu kalbėję apie žmogaus ryšio su kitomis gyvybės formomis svarbą ir galimai paveldėtas tokio reiškinio predispozicijas. Ilgainiui pasipylė ir kiti tyrimai, nagrinėjantys žmogaus psichologinės gerovės ir gamtinės aplinkos sąsajas, gimė tokios psichologijos (psichiatrijos, psichoterapijos) pakraipos kaip ekoterapija (kitaip – žalioji terapija, globali terapija, į žemę orientuota terapija ir kt.) (Roszak, Gomes, Kanner, Brown, & Hillman, 1995; Pedretti-Burls, 2007), pasigirdo raginimai grąžinti vaikus ir patiems grįžti iš elektroninių erdvių į lauko ir parkų aikšteles, nes tai svarbi sveikos psichikos sąlyga (Pedretti-Burls, 2007; Louv, 2008). Vėlesni tyrinėjimai patvirtino šią nuomonę: artumas su gamta yra susijęs tiek su įvairių fizinių ir psichinių disfunkcijų sumažėjimu (Hartig, Mang, & Evans, 1991; Taylor, Kuo, & Sullivan, 2001; Reese & Myers, 2012), tiek su psichologine gerove bendrąja prasme: gyvenimo prasmės, laimės, asmeninio augimo, gyvenimo tikslo pojūčiais, gyvybingumu ir kt. (Kaplan & Kaplan, 1989; Ryan et al., 2010; Pedretti-Burls, 2007; Cervinka, Röderer, & Hefler, 2012; Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Atrodo, jog „grįžimas atgal į gamtą“ būtų visiškai pagrįstas, jei ne vienas „bet“. Ar ne pernelyg nutolome? Mokslininkai pastebi, kad šiuolaikiniai

žmonės skiriasi nuo ankstesnių kartų savo socialine ir kultūrine raiška, kitaip formuoja ir suvokia ryšį ne tik su savimi ir kitais, bet ir aplinka. Tyrėjai vardina tokius pokyčius kaip išaugęs narcisizmas, sumažėjusi empatija ir ribotas kontakto su gamtine aplinka laikas (Twenge, Campbell, & Freeman, 2012; Louv, 2008). Stebint šias tendencijas, natūraliai kyla klausimas, ar ištiesKontakto su gamta poreikis vis dar yra kertinis žmogaus psichikai? Galbūt, šiuolaikinių žmonių funkcionavimas yra tiek pakitęs, kad jų psichologinė gerovė nebepavaldi šimtmečiais vyravusioms tendencijoms? Jei vis tik paaiškėtų, jog E. Wilson (1993) ir Roszak (1992) buvo teisūs, sakydami, kad artumo su gamta poreikis yra nulemtas evoliuciškai ir negali būti pakeistas niekuo kitu, tuomet nemenku iššūkiu tampa klausimas, kaip „grąžinti žmones į atgal į gamtą“. Šiame „grąžinimo“ kelyje svarbiu tampa bet koks faktorius, lemiantis, kodėl vieni žmonės nutolo nuo gamtos labiau, kiti mažiau, o treti lig šiol jaučiasi jai labai artimi. Svarbiais tampa tiek išoriniai, tiek vidiniai veiksniai tokie kaip pvz.: asmenybės bruožai. Kalbant apie pastaruosius, autoriai randa įvairių sąryšių: artumas gamtai koreliuoja su empatija, sąžiningumu, altruizmu (tuomet gal ir su sutarumu?), didesniu distresu (neurotizmu?), gilesniu aplinkosauginiu suvokimu (o kaip su atvirumu patirčiai?), savarankiškumu, asmeniniu augimu, gyvenimo tikslo turėjimu ir savęs priėmimu (sąmoningumu?) (Nisbet et al., 2008; Nisbet el al., 2011, Metz, 2017). Žvelgiant į šiuos rezultatus, kyla klausimas, su kokiais dar asmenybės bruožais gali būti susijęs artumas gamtai, kaip tą būtų galima panaudoti praktikoje. Lietuvoje apie žmogaus-gamtos santykį iš aplinkos psichologijos perspektyvos, apimančios tiek žalingų aplinkai, tiek keliančių grėsmę žmonių sveikatai ir gyvybei požiūrio ir elgesio keitimą viešojoje erdvėje ir mokslinių tyrimų plotmėje (pvz.: Leonavičius, 1999; Šopienė, 2009; Laurinavičiūtė, 2014) kalbama labai mažai. Praktikos, įtraukiančios gamtos aspektus į konsultavimo procesą, taip pat nėra, arba ji apsiriboja pavienėmis iniciatyvomis atliekamomis gamtoje (pvz.: dėmesingo įsisąmoninimo) bei straipsniais populiariojoje žiniasklaidoje, paminint terminą *ekoterapija* (Delfi, 2007). Mūsų manymu, yra įdomu ir verta detaliau panagrinėti sąsajas tarp artumo gamtai, asmenybės savybių ir psichologinės gerovės. Atradimus būtų galima panaudoti tiek subjektyvios psichologinės gerovės didinimui, tiek aplinkosaugos problemų sprendimui, kas netiesiogiai irgi veda į visuotinę gerovę plačiąja prasme.

1. ĮVADAS

Žmogaus ir gamtinės aplinkos ryšys anaiptol nėra naujas reiškinys: įvairių jo formų galima rasti visose kultūrose (Kesner & Pritzker, 2008), tačiau, jei anksčiau glaudus žmogaus ir aplinkos ryšys formavosi per tiesioginę sąveiką, tai „praūžus“ pramoninei revoliucijai, žmonių kontaktas su gamta tapo veikiau dirbtinu jos stebėjimu filmuose ir bandymu atkurti ją nuotraukose ir audiniuose, užuot realiai buvus lauke: žmogaus-gamtos santykis įgavo daugybę kitų pavidalų, kartu su bandymais juos apibrėžti. Šis skyrius yra bandymas apžvelgti ir išanalizuoti kitų autorių atliktus tyrimus ir sukurtus konstruktus žmogaus-gamtos santykio tema tam, kad, kiek įmanoma geriau, išvysti šio santykio bendrą vaizdą psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų kontekste, su galimybe panaudoti šias įžvalgas praktikoje ir kituose panašaus pobūdžio tyrimuose.

1.1. Artumas gamtai kaip psichologinės gerovės prielaida: konstruktų įvairovė

1.1.1. Psichologinės gerovės samprata

Gerovės kaip ir kitų abstrakcijų sąvoka yra gana paini. Kaip pastebi Myers, Sweeney, & Witmer (2000), iš pradžių sąvoka *gerovė* apėmė tik fizinius aspektus, paskui, prieš beveik šimtmetį, Adleris o vėliau ir Maslow prakalbo apie holistinį gerovės suvokimą: kūno ir minčių vienovę, saviaktualizaciją, tobulėjimo poreikį ir kt. (cit. iš Myers et al., 2000). Visi šie aspektai yra sunkiai objektyviai apibrėžiami, tad naujas gerovės suvokimas įnešė į mokslo pasaulį nemažai diskusijų. Galima pastebėti, kad literatūroje vyrauja du požiūriai į gerovės supratimą: vienas jų orientuotas į subjektyvų kognityvinį ir emocinį aspektą (hedonistinis), t. y. atspindi žmonių įsitikinimus ir jausmus apie trokštamą gyvenimą (Diener, 2012), kitas (eudaimoninis) greta subjektyvaus asmeninio vertinimo stengiasi prijungti išorinius veiksnius tokius kaip žmogaus gebėjimas tvarkytis su kasdiene realybe. Šios psichologinės gerovės koncepte atsiranda tokie komponentai kaip santykiai su kitais, gyvenimo tikslai, aplinkos kontrolė, asmeninis augimas ir kiti (Ryff, 1995). Kai kurie tyrėjai teigia, kad subjektyviai suvokiama ir objektyvi eudaimoninė (psichologinė) gerovės yra konceptualiai artimi, tačiau praktiškai skirtingi reiškiniai, kurių skirtingos kombinacijos lemia skirtingą rezultatą (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Pasak Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės kūrėjų, nėra aišku, kodėl šios dvi kryptys yra atskirtos, nes tiek subjektyvi, tiek objektyvi gerovė, greičiausiai, yra to paties reiškinio du lygiai (Kairys ir kt., 2013), tad kurdami

skalę, jie į teiginių sąrašą įtraukė tiek eudaimoninės, tiek hedonistinės gerovės sričių klausimų. Autoriai įvardina, kad *„psichologinė gerovė – asmens išgyvenamas pasitenkinimo ir pilnatvės jausmas tuo, ką jis turi, ir tuo, kas jis yra (ar) kuo gali tapti“* (Kairys ir kt., 2013). Iš šio apibrėžimo akivaizdu, kad asmens psichologinė gerovė yra veikiama daugybės įvairių faktorių: amžiaus, lyties, socioekonominio statuso, rasės, kultūros, asmenybės savybių ir t. t. (Keyes et al., 2002; Kairys ir kt., 2013). Vyresni, išsilavinę, gebantys patenkinti savo finansinius ir socialinius poreikius bei turintys tam tikra asmenybės struktūrą (atviri patirčiai, ekstravertiškesni, sąmoningesni ir mažiau neurotiški) žmonės pasižymi geresne optimalia psichologine gerove (Keyes et. al, 2002). Kalbant tik apie adaptaciją, atmetus subjektyvų faktorių, geresne psichologine gerove pasižymi jaunesni, labiau išsilavinę ir atviresni patirčiai žmonės (Keyes et al., 2002).

Šiame darbe mūsų pagrindinis tyrinėjimo objektas yra gamtos ir gerovės sąsajos, tad įdomu, kada ir kaip psichologinės gerovės sampratoje atsirado gamtos konstruktas. Myers ir kt. (2000) pasiūlė *gerovės ratų* (ang. *the weel of wellness*) sąvoką, apimančią daugybę savireguliacijos užduočių (savivertė, kontrolė, humoro jausmas, problemų sprendimo įgūdžiai ir kūrybingumas, emocinis išprusimas, mityba, fizinis aktyvumas ir t. t.), socioekoniminių faktorių (šeima, bendruomenė, religija, išsilavinimas, vyriausybė) ir globalių faktorių (karai, stichinės nelaimės ir pan.). Greta sąryšio su savimi ir kitais, Myers ir kiti (2000) įtraukė ir sąryšio su gamta sąvoką, teigdami, kad būtent šie elementai lemia žmogaus sveikatą ir gerovę. Jie apibrėžė gerovę kaip gyvenimo būdą, orientuotą į optimalią sveikatą ir gerovę, kai kūnas, protas ir dvasia yra integruoti ir apima visapusišką gyvenimą žmonių ir *gamtos* bendruomenėse. Šis *gamtos* paminėjimas liko plačiau nepaaiškintas, jį detalizuoti vėliau bandė kiti autoriai (apie tai daugiau 1.1.2 skyriuje).

Apibendrinant galima pastebėti, kad žmogaus psichologinės gerovės konstruktas yra daugiasluoksnis darinys, apimantis tiek paties žmogaus pasaulio suvokimą ir vertinimą (šiuos vertinimus lemia asmenybinės charakteristikos, tikslai, motyvacija, elgesys ir kt.), tiek aplinkybes, kuriomis žmogus gyvena (pvz.: kultūra, ekonominė situacija ir pan.). Skirtingų autorių nuomonė, kurie šių aspektų yra svarbesni ar geriau atspindi psichologinės gerovės sąvoką, nesutampa. Mes linkę pritarti Kairio ir kitų (2013) nuomonei, kad subjektyviai suvokiama ir objektyvi gerovės, greičiausiai, yra glaudžiai susijusios, tad šiame darbe naudosime Kairio ir kitų (2013) pasiūlytą psichologinės gerovės apibrėžimą, apimantį pasitenkinimo savimi, santykiais ir gyvenimo sąlygomis aspektus.

1.1.2. Artumo gamtai samprata psichologinės gerovės kontekste

Reese ir Myers (2012) apibrėžia *gamtą* kaip natūralaus pasaulio elementus, tokius kaip kalnai, medžiai, gyvūnai. Kyla klausimas: o kaip, tuomet, žmogaus suformuoti kraštovaizdžio elementai? Jie – ne gamta? Kaplan ir Kaplan (1989) pastebi, kad *gamtos*, o tuo labiau *natūralios aplinkos* sąvoka yra labai plati, dažnai netiksli ir sunkiai apibrėžiama. Gamta gali apimti didžiules teritorijas, mažai paliestas žmogaus, atviras erdves, pievas ir apleistas vietas, laukus, gatvės medžius, o tuo pačiu parkus, sodus ir kitus žmogaus suformuotus kraštovaizdžio elementus. Autorių manymu, nėra tikslinga *gamta* įvardinti tik natūralius elementus ir atmesti žmogaus sukonstruotus (Kaplan & Kaplan, 1989). Mūsų manymu, ši pastaba – verta apmąstymo, turint omenyje, kad daugybė žmonių gyvena megapoliuose, kur vienintelė prieinama gamta yra būtent žmonių sukonstruoti žalieji plotai. *Šiame darbe (natūralia) gamta / aplinka / pasauliu (vartosime kaip sinonimus) vadinsime visus natūralaus pasaulio elementus (augaliją, gyvūniją, reljefo dalis), kuriuos galima rasti miesto ir kaimo kontekste;* nagrinėsime jų įtaką žmogaus psichologinei gerovei.

Kaip jau minėjome pratarmėje, vieni pirmųjų gamtos kaip būtino gerovės komponento sąvoką įvedė E. Wilson (1993) ir Roszak (1992). Wilson (1993) pristatė terminą *biofilija* (ang. *biofilia*) – įgimtą biologiškai pagrįstą žmonijos potraukį gamtiniam pasauliui, kuris yra neatskiriama žmogaus kaip individo ir kaip rūšies vystymosi dalis (Kellert & Wilson, 1993). Labai panašus savo reikšme yra Roszak (1992) terminas *ekologinė pasąmonė* (ang. *ecological unconscious*) – nesąmoningas, paveldėtas giluminis jausmas, kuris, priklausomai nuo žmogaus susietumo su gamta, suteikia jam arba klestėjimo arba neįsisąmoninto skausmo pojūtį. Pastarąjį pojūtį bandė apibrėžti Louv (2008), įvardindamas visus neigiamus nebuvimo gamtoje aspektus kaip *gamtos trūkumo ligą* (ang. *nature deficit disorder*). Vėliau Reese ir Myers (2012), kalbėdami apie gamtos įtraukimą į konsultacijų procesą, pasiūlė *ekologinės gerovės* (ang. *eco wellness*) terminą, kuris padalintas į tris dimensijas – gamtos prieinamumą, tapatybę su aplinka ir transcendenciją gamtoje (bendruomeniškumo ir dvasinės gerovės jausmą). Visos trys dimensijos yra tarpusavyje susijusios ir apima tiek žmogaus galimybę būti gamtoje ar bent matyti ją pro langą, knygose, filmuose, tiek norą būti gamtoje / laikyti save gamtos dalimi, tiek jausmus, kurie pažadina (arba ne) susietumo su visata pojūčius (Reese & Myers, 2012). Jei visi šie konstruktai gimė iš noro susieti psichologinę gerovę su gamta, tai kai kurie kiti bandymai apibrėžti žmogaus-gamtos santykį gimė ekologinių aktualijų pasėkoje. Štai pvz.: autorių grupė (Dunlap, Van Liere, Mertig, & Jones, 2000)

atkreipė dėmesį, kad didėjant aplinkos problemoms, plinta suvokimas, kad žmonių elgesys kelia grėsmę ekosistemai, nuo kurios priklauso visų gyvybės rūšių (įskaitant žmogų) egzistavimas. Šiam reiškiniui įvardinti jie sukūrė *naujos ekologinės paradigmos* (ang. *New Ecological Paradigm*) terminą, akcentuojantį žmogaus kaip gamtos pusiausvyros griovėjo vaidmenį ir pabrėžiantį riboto pramonės augimo ir aplinkos apsaugos svarbą, bei klausimyną jam matuoti, kurio validumą ir prognostinę vertę patvirtino daugelis kitų autorių (Dunlap et al., 2000). Aplinkosauginių problemų kontekste gimė dar platesnė sąvoka, netgi visa sritis – *aplinkos psichologija*, susiejusi psichinės sveikatos gerinimą ir aplinkos problemų sprendimą į vieną bendrą tikslą. Jos tiesioginiu uždaviniu tapo – žalingų aplinkai ir keliančių grėsmę žmonių sveikatai ir gyvybei požiūrio, įsitikinimų ir elgesio keitimas (Moser & Uzzell, 2004). Aplinkos psichologijos požiūriu, psichinė sveikata priklauso nuo daugelio vidinių / asmeninių ir išorinių / aplinkos veiksnių, tad pastangos pagerinti psichikos sveikatą nebus pakankamai efektyvios, jei intervencijos bus atliekamos tik individo lygyje. Kontaktas su gamta prisideda prie fizinės, psichinės ir socialinės gerovės, todėl psichikos sveikatos specialistai turėtų prisidėti savo žiniomis, skatinant aplinkos problemų mažinimą, žaliųjų plotų tausojimą, remiant taršos kontrolę, kuriant efektyvias aplinkosaugos programas ir šviečiant visuomenę (Šopienė, 2009). Išlaikyti holistinę perspektyvą stengėsi ir kiti autoriai. Cervinka ir kiti (2012) pasiūlė *susietumo su gamta* (ang. *connectedness with nature*) terminą, kuris apibrėžia asmenines nuostatas, svarbias aplinkos ir žmonių sveikatai. Nisbet ir kt. (2008) pasiūlė *artumo gamtai* (ang. *nature relatedness*) sąvoką, charakterizuojančią individualius žmonių ryšio su gamtiniu pasauliu lygius ir apimančią visų gamtos aspektų svarbos supratimą, net ir tų, kurie nėra estetiškai patrauklūs žmonėms (Nisbet et al., 2008). Autoriai sukūrė skalę, vertinančią emocinius, pažintinius ir patirtinius žmogaus aspektus, susijusius su jo santykiu su gamtine aplinka. Skalė koreliavo su aplinkosaugos skalėmis, aplinkosauginiu elgesiu ir jo dažnumu, įrodydama savo patikimumą, pagrįstumą ir prognostinę aplinkosauginio elgesio identifikavimo vertę (Nisbet et al., 2008). Žvelgiant į tendencijas, matyti, kad vieni konstruktai yra labiau akcentuoti į aplinkosauginių įsitikinimų ir elgesio tyrimą (fizinės aplinkos ir fizinės sveikatos gerinimą) (Dunlap et al., 2000), kiti – į subjektyvios psichologinės gerovės ir gamtos sąryšį (Wilson & Kellert, 1993; Roszak, 1992; Reese & Myers, 2012), dar kiti bando sukurti holistinę perspektyvą (Moser & Uzzell, 2004; Cervinka et al., 2012; Nisbet et al., 2008). Pastarųjų pastangos yra labai logiškos ir vertintinos, nes, akivaizdu, kad psichinė (ir fizinė) sveikata priklauso nuo daugelio vidinių / asmeninių ir išorinių / aplinkos veiksnių. Vienas iš jų yra

fizinės aplinkos kokybė (Šopienė 2009). Kalbėti apie visapusišką gamtos artumo psichinei gerovei naudą, atmetus fizinės aplinkos būklės aspektus, vargei, įmanoma.

Apibendrinant galima pastebėti, kad daugelis konstruktų, apibrėžiančių ryšio su gamta ir psichologinės gerovės sąsajas, daugiau ar mažiau sėkmingai stengiasi įtraukti tiek aplinkosauginius, tiek žmogaus psichinės gerovės aspektus. Visgi, tenka pripažinti, kad holistinio požiūrio integravimas yra sudėtingas dėl itin plataus tyrimo lauko, galbūt, dėl to nemažai jau minėtų konstruktų – „ekologinė gerovė" (Reese & Myers, 2012), „susietumas su gamta" (Cervinka et al., 2012), „ekologinė pasąmonė" (Roszak, 1992) – liko labiau koncepcijos, o ne realūs vertinimo instrumentai. Savo darbe naudosime Nisbet ir kitų (2008) pasiūlytą „artumo gamtai" (toliau tekste – AG) terminą ir skalę jam matuoti, nes ji pasižymi aiškia struktūra, geru validumu (Nisbet et al., 2008) ir įtraukia visus: patirtinius, pažintinius ir emocinius susietumo su gamta aspektus, todėl tinka tiek subjektyviai gerovei, tiek aplinkosauginiams įsitikinimams vertinti.

1.2. Artumo gamtai ir psichologinės gerovės sąsajos: tyrimų apžvalga

Ankstesnė literatūros analizė parodė, kad asmens psichologinė gerovė ir sveikata yra veikiama įvairių socialinių, asmenybinių, kultūrinių ir kt. faktorių, o gamta, pasak kai kurių autorių, yra vienas iš esminių. K. Jungas viename savo seminare sulygino perteklinę civilizaciją su purvu, teigdamas kad tik artimas kontaktas su gamta gali mus vėl paversti švariais (McGuire cit. iš Metz, 2007). Jam antrino kiti autoriai, pvz.: Louv (2008), teigdamas, kad „šiuolaikiška" gyvensena sukelia daugybę konfliktų tarp mūsų įgimto poreikio būti susietiems su mūsų ekosistema, tad žmonės tapo nelaimingi, susvetimėję ir kamuojami fizinių ir psichinių problemų. Louv (2008) buvo kategoriškas – kontaktas su gamta yra būtinas sveikai vaikų raidai ir fizinei bei psichinei suaugusiųjų gerovei, o vaikų atskyrimas nuo gamtos dėl įvairių tariamų pavojų yra nepateisinamas. Vėliau šią temą nagrinėjo daugelis kitų autorių. Šių nagrinėjimų lauke, mūsų supratimu, verta atskirti du aspektus: AG gali būti fizinis ir subjektyvus, suvokiamas. Fizinis gamtos artumas yra tai, ką Reese ir Myers (2012) įvardino kaip *gamtos prieinamumą* (ang. *access to nature*). Nisbet ir kt. (2008) AG skalėje šį konceptą vertina *patyrimo* subskalė – tai galimybė būti, kažką veikti gamtoje, stebėti gamtą. Į šią sąvoką įeina ir žaliųjų plotų buvimas ir galimybė matyti žalius vaizdus pro langą ir netgi „pakaitinė gamta" (knygose, filmuose, kompiuteryje ir t. t.). Kitas aspektas yra susijęs su paties žmogaus suvokiamu AG: kiek jam tai svarbu, kokius jausmus jam kelia gamtos buvimas ar nebuvimas šalia ir pan. Reese ir Myers (2012) tai įvardino kaip *aplinkosauginį*

identitetą (ang. *environmental identity*); šiuos aspektus matuoja Nisbet ir kt. (2008) AG skalės *asmenybės* subskalė. Išties, žmogus gali gyventi viduryje miško, tačiau jei jis nematys to kaip privalumo, gamtos buvimas nepalies jo subjektyviai suvokiamų gerovės aspektų ir veiks nebent tik per sveiką aplinką. Nors šie du aspektai yra glaudžiai susiję, į psichologinės gerovės ir AG tyrimus pažvelgsime iš šių dviejų atskirų „kampų“.

1.2.1. Gamtos prieinamumo įtaka psichologinei gerovei

Kartais gamtos įtaka žmogui yra labai aiški, tiesioginė ir gerai jaučiama. Oro tarša, ozono sluoksnio plonėjimas, švino perteklius – visa tai yra siejama su kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių ligomis, didesniu sergamumu ir mirtingumu nuo akių ligų, odos vėžio, infekcinių susirgimų, prastesniu smegenų vystymusi, rizika vaikų psichinei sveikatai ir t. t. (Šopienė, 2009). Taigi, aplinkos problemos yra sveikatos problemų šaltinis, o natūrali aplinka, atvirkščiai – suvokiama kaip sveikata (Maas, Verheij, Groenewegen, de Vries, & Spreeuwenberg, 2006).. Kartais gamtos įtaka (ypač psichinei sveikatai) yra subtilesnė ir ne taip akivaizdžiai matoma, nes yra netiesioginė. Pavyzdžiui, gamtos prieinamumas siejamas su streso ir protinio nuovargio sumažėjimu (Hartig et al., 1991; Taylor et al., 2001), tai, savo ruožtu, gali lemti agresijos sumažėjimą, o pastarosios sumažėjimas, tikėtina, susijęs su socialinių kontaktų pagerėjimu ir suvokiamos socialinės paramos padidėjimu (Kuo & Sullivan, 2001). Taigi, gamtos prieinamumas teigiamai veikia visus – fizinius, psichinius ir socialinius aspektus.

Kalbant konkrečiai apie psichinės sveikatos aspektus, buvimas gamtoje lemia streso, depresijos, nerimo sumažėjimą, dėmesio trūkumo sindromo pagerėjimą, reabilitacijos procesų pagreitėjimą, pozityvių jausmų, koncentracijos ir produktyvumo padidėjimą (Hartig et al., 1991; Pedretti-Burls, 2007; Taylor et al., 2001; Kaplan & Kaplan, 1989; Ryan et al., 2010; Nisbet et al., 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Harig ir kiti (1991), pasitelkdami įvairius rodiklius, tokius kaip emocinės būsenos, elgesio, rodančio psichologinę reabilitaciją, matavimą, taip pat fiziologinių rodiklių vertinimą, lygino sėdėjimą patogioje kėdėje, vaikščiojimą urbanizuotoje aplinkoje ir vaikščiojimą gamtoje. Tiek jie, tiek kiti tyrėjai fiksavo, kad nuovargio jausmas labiausiai sumažėdavo gamtoje (Hartig et al., 1991; Taylor et al., 2001). Galimai su sumažėjusiu nuovargiu, sumažėja ir streso pojūtis, apie kurį kalba kiti tyrėjai (Brymer, Cuddihy, & Sharma-Brymer, 2010). Kalbant apie ilgalaikę perspektyvą, tyrimai parodė, kad buvimas gamtoje sukelia staigų vidutinio stiprumo pagerėjimą, o ilgalaikėje perspektyvoje, reabilitacijos efektas

jau nebe vidutinis, o žymus (Hartig et al., 1991). Kitas teigiamas gamtos poveikis, kurį fiksuoja ne vienas autorius, siejamas su kognityvinių funkcijų (ypač dėmesio) atstatymu (Hartig et al., 1991; Wells, 2000; Kaplan & Kaplan, 1989; Taylor et al., 2001). Tikriausiai, ryškiausiai šį efektą iliustruoja Taylor ir kitų (2001) vaikų, turinčių hiperaktyvumo sutrikimą, tyrimas. Tėvai ir globėjai 7–12 metų vaikų (n = 96) įvertino lauko veiklas kaip kur kas efektyvesnes, kontroliuojant dėmesio trūkumo simptomus, nei veiklas patalpose. Negana to, paaiškėjo, kad gamtos buvimas vaikystėje lėmė lengvesnius dėmesio trūkumo simptomus (Taylor et al., 2001). Kaplan ir Kaplan (1989) aiškino šį efektą „lengva“ koncentracija, kuri atsiranda neįpareigojančiai stebint gamtą arba atliekant gamtoje veiklas, kurios nereikalauja daug jėgų ir tokio šimtaprocentinio „kieto“ susikaupimo kaip televizijos šou žiūrėjimas ar darbas ofise (Kaplan & Kaplan, 1989). Apibendrinant šie tyrimai byloja, kad gamta padeda atsigauti nuo urbanizacijos sukeltos perteklinės stimuliacijos ir su ja susijusių koncentracijos problemų, nuovargio ir streso.

Buvimas gamtoje susijęs ne tik su pagerėjusiomis specifinėmis funkcijomis, bet ir bendra subjektyvia gerove – padidina pasitenkinimą namais, darbu, gyvenimu (Kaplan & Kaplan, 1989), lemia bendrą gyvybingumo jausmo padidėjimą (Ryan et al., 2010), kas gana intuityvu ir sutampa su pirminėmis Roszak (1992) ir Wilson (1993) hipotezėmis apie įgimtą biofiliją / ekologinę pasąmonę. Panašu, kad visų šių efektų negalima paaiškinti vien fizine veikla ar buvimu toliau nuo kasdienių rūpesčių – gamtinis elementas yra svarbus. To įrodymas – tyrimai, randantys, kad teigiamus efektus, pvz.: ligos ar galvos skausmų sumažėjimą (Kaplan & Kaplan, 1989), streso sumažėjimą (Ulrich cit. iš Reese & Myers, 2012) sukelia vien gamtos vaizdas. Ulrich (cit. iš Reese & Myers, 2012) ištyrė, kad pacientų, pro kurių ligoninės langą matėsi gamtos vaizdai, pooperacinis laikotarpis buvo trumpesnis ir vartojamų skausmą malšinančių vaistų kiekis buvo mažesnis, lyginant su tais, pro kurių langą matėsi plytų siena. Dar įdomiau yra tai, kad, regis, puikiai veikia ne tik tikri, bet ir surogatinės gamtos vaizdai (nuotraukose, knygose, kompiuteryje ir pan.). Autorių grupė atliko tyrimą, kuriame dviem grupėms buvo pateikta stresą kelianti užduotis, po kurios kontrolinei grupei buvo rodoma virtuali skaidrių demonstracija, o eksperimentinė grupė dalyvavo aktyviame virtualaus miško tyrime. Nustatyta, kad „gamtinės“ grupės dalyviai pasižymėjo mažesne įtampa ir geresniu teigiamu efektu, lyginant su kontroline grupe (Valtchanov, Ellard, & Barton, 2010). Gamtos teikiama nauda gali būti puikiai taikoma ir konsultaciniame darbe. Pedretti-Burls (2007) pristato eko-edukacijos modelį, kuomet padedant specialistui ir atliekant tokias veiklas kaip gamtos atkūrimo, rūšių apskaitos, gyvūnų priežiūros prieglaudose ir daugelį kitų, dalyviai gauna vertingos asmeninės naudos: išmoksta realiau vertinti savo stipriąsias ir silpnąsias puses, geba

geriau reguliuoti savo elgesį, padidėja vidinės kontrolės ir kompetencijos pojūtis, prasmės jausmas ir t. t. Taigi šių užsiėmimų metu pasiekiama abipusė nauda gamtai ir žmogui. *Tyrimai rodo, kad gamtos buvimas yra vienareikšmiškai naudingas žmogaus gerovei.* Kitas klausimas – kiek žmogus yra pasirengęs tas dovanas priimti. Apie tai 1.2.2. skyrelyje.

1.2.2. Tapatumo su gamta įtaka psichologinei gerovei

Procesas, kurio metu galima pasiekti geresnę sveikatą gamtos pagalba, atrodo, yra glaudžiai susijęs su tuo, kiek žmogus įtraukia gamtą į savo identitetą. Žmonės, turintys stiprią, teigiamą tapatybę su aplinka, praleidžia daugiau laiko gamtoje ir pasižymi didesne gerove (Nisbet et al., 2008). Stipraus tapatumo jausmo su aplinka formavimosi mechanizmas, greičiausiai, yra įvairiapusis, tačiau, viena aišku, kad vaikystės patirtys turi tam didelę įtaką: suaugusieji, turintys stiprią aplinkosauginę tapatybę, paprastai turėjo ypatingą santykį su gamta vaikystėje. Wells ir Lekies (2006) atliko tyrimą, kuriame dalyvavo apie 2000 suaugusiųjų įvairiuose JAV miestuose. Jie nustatė, kad tiek „laukinės gamtos“ (žygių, iškylų), tiek „naminės prigimties“ (medžių, gėlių sodinimo, augalų rinkimo) patirčių turėjimas vaikystėje buvo susiję su teigiamu požiūriu į aplinką jau suaugus. Laikas, praleistas gamtoje iki 11 metų amžiaus, padidino aplinkosauginio požiūrio ir įsitikinimų tikimybę tarp suaugusiųjų, nes, regis, paskatino gamtos įtraukimą į savasties konceptą, o tai, tikėtina, turi įtaką tiek veiksmams, skirtiems apsaugoti gamtinę aplinką, tiek psichinei sveikatai (Reese & Myers, 2012). Nisbet ir kiti (2011) nustatė, kad AG reikšmingai susijęs su savarankiškumu, asmeniniu augimu, gyvenimo tikslo turėjimu ir savęs priėmimu. Autorių tyrime moksleiviai, dalyvavę aplinkos psichologijos kursuose, įgijo didesnį AG ir ilgainiui pasižymėjo aukštesniais gerovės rodikliais, o tie, kurie jautėsi glaudžiai susiję su gamta, jautėsi bendrai sveikesni (Nisbet et al., 2011). Pasak Reese ir Myers (2012), didesnė sveikata yra susijusi su aiškia transcendencijos patirtimi (patyrimo, per kurį žmonės gali „pasiekti“ save, subjektyviai suvokiamą dievą, ryšio ir vienybės su savimi ir kitais jausmus). Absoliutinti negalima, bet, regis, tendencija gamtoje patirti teigiamus savęs, meilės, taikos ir emocinės gerovės jausmus yra ryški (Sweatman & Heintzman, 2004). Nors tikslus šio poveikio mechanizmas nėra aiškus, labai tikėtina, kad jis susijęs su platesnio akiračio atsiradimu, naujų dalykų pamatymu ir pažinimu ir su tuo atsiradusiu noru juos saugoti (plačiąja prasme, žmonės labiau linkę mylėti tai, kas pažįstama). Tai patvirtina ir tyrimai: gamta skatina altruizmą, didesnį polinkį paisyti kitų žmonių ir kitų gyvybės formų interesų, o kartu su tuo didina ir bendruomeniškumo

jausmą (Reese & Myers, 2012), kas yra svarbi psichinės gerovės dalis. Brymer ir kiti (2010) taikliai apibendrina būdus, kuriais gamta prisideda prie psichologinės gerovės: 1) mažina psichinį nuovargį, 2) sukelia gilius apmąstymus, 3) suteikia galimybę puoselėti ir pačiam jaustis puoselėjamu, 4) atgaivina įgimtus ryšius su savimi ir likusiu pasauliu.

Tyrimai, kalbantys apie gamtos įtaką žmogaus psichinei gerovei, yra vienareikšmiai: tiek veiklos gamtoje / gamtos stebėjimas (netgi surogatinės), tiek tapatinimasis su gamta, pasižymi daugybe teigiamų efektų, kurių negali suteikti alternatyvios priemonės. Ši gerovė ateina tiek per fizinius pokyčius, tiek per subjektyvų patyrimą. Labai apibendrinant galima pastebėti, kad gamtos efektas pasireiškia per du – raminamąjį ir gebėjimo atgaivinti ryšio su pasauliu jausmą – poveikius, kurie vėliau veda prie daugybės kitų teigiamų aspektų: geresnės koncentracijos, agresijos ir streso sumažėjimo, didesnio pasitenkinimo savimi ir kitais, to pasėkoje, geresnių tarpuasmenių santykių. Teigiamas gamtos efektas palaipsniui apima fizinę, psichinę ir socialinę plotmę. Panašu, kad Jungo metafora apie „civilizacinį purvą“ ir gamtos kaip gelbėtojos iš jo vaidmenį buvo taikli.

1.3. Artumo gamtai ir asmenybės bruožų sąsajos: samprata ir tyrimai

Kaip jau aptarėme 1.2. skyriuje, tiek fizinis, tiek subjektyviai suvokiamas AG yra susijęs su daugybe teigiamų fizinių, psichinių ir socialinių aspektų, tad galėtų būti panaudojamas konsultaciniame darbe ir aplinkosaugos problemoms spręsti, tačiau kai kurie moksliniai tyrimai rodo, kad lyginant su ankstesnėmis kartomis, pakito žmonių sąveika su savimi, kitais ir aplinka ir tai paveikė visą funkcionavimą (Metz, 2017). Turint omenyje, kad bet kokie laikmečio bruožai ir problemos yra milijonų individų daugybės kasdieninių pasirinkimų rezultatas, supratimas, kaip ir kodėl šie sprendimai yra daromi, yra labai svarbus keičiant situaciją. Šiame kontekste asmenybės bruožų sąveika (ir pokyčiai) su gamtine aplinka tampa vienu iš „tiltų“, vedančių į geresnį dabartinės situacijos suvokimą. Apie tai 1.3. skyriuje.

1.3.1. Asmenybės bruožų konstrukto samprata ir tyrimai

Asmenybės bruožai – tendencija reaguoti tam tikru būdu įvairiose situacijose, kuri sunkiai kinta keičiantis aplinkybėms ar laiko perspektyvoje ir galimai lemia asmens poelgius ir elgesį (Myers, 2000).

Tam tikras asmenybės bruožų dėsningumas jau nuo seno pastebimas daugelyje įvairių mokslinių tyrimų. Visgi, dar prieš gerą dešimtmetį A. Kairys (2008) savo straipsnyje konstatavo, kad praėjus daugiau kaip šimtmečiui nuo pirmojo asmenybės teorijos atsiradimo, asmenybės tyrėjams nepavyko sukurti vienintelės teorijos, visapusiškai paaiškinančios žmogaus elgesio aspektus. A. Kairys įvardino keletą „besikaunančių“ paradigmų ir modelių, tačiau jis pats ir kiti autoriai kaip viena perspektyviausių išskyrė bruožų teoriją, konkrečiai *Didžiojo penketo* (dar kitaip *Penkių faktorių, Penketo svarbiausiųjų*) modelį (Kairys 2008; Žukauskienė ir Barkauskienė, 2006). Didžiojo penketo modelis buvo ne kartą įvairių autorių taisytas ir netgi keistas iš esmės (sukurta *Didžiojo trejeto*, *Didžiojo vieneto* ir kitos alternatyvios teorijos) (Žukauskienė ir Barkauskienė, 2006; Kairys, 2008). Buvo kritikuojamas modelio teorinio pagrįstumo nepakankamumas, tarpkultūrinio tyrimo problemos, abejotina prognostinė vertė (Kairys, 2008). Nepaisant kritikos, panašu, kad Didžiojo penketo modelio pliusai – empirinis pagrįstumas, didelis universalumas, individualių skirtumų stabilumas (kas greičiausiai rodo genetinį ir evoliucinį pagrindą), praktinė vertė – nusveria jo minusus, nes šiuo metu modelis plačiai taikomas įvairiose mokslinėse srityse, jam matuoti yra sukurtas ne vienas klausimynas, kurių patikimumas tikrintas ir įrodytas įvairiose šalyse: NEO-PI, NEO-PI-R, NEO-FFI, 16 PF, BFI (jį naudosime šiame darbe) ir kt. (Žukauskienė ir Barkauskienė, 2006; Kairys, 2008). Modelis leidžia susidaryti išsamų arba bendrą vaizdą apie vertinamą asmenybę ir jos potencialų funkcionavimą plačiame situacijų spektre (Kairys, 2008). Bendras lygmuo apima penkis pagrindinius asmenybės bruožus: ekstravertiškumą, sutarumą, sąmoningumą, neurotiškumą ir atvirumą patirčiai. Išsamus lygmuo kiekvieną pagrindinį bruožą skirsto į šešis dar smulkesnius:

- ✓ Neurotiškumas apibrėžia asmens tendenciją patirti neigiamus jausmus. Aukštas neurotiškumas asocijuojamas su gėda, kalte, pesimizmu, žema saviverte, žemas – su emociniu stabilumu, gerą streso įveika, gebėjimu atsipalaiduoti. Šis bruožas skaidomas į nerimą, depresiją, drovumą, priešiškumą, impulsyvumą, pažeidžiamumą. Žemas neurotiškumas asocijuojamas su asmens gebėjimu įveikti stresines situacijas, ramumu, atsipalaidavimu.
- ✓ Ekstravertiškumas apibrėžia socialumą, aktyvumą, ryžtą. Žemas ekstravertiškumas reiškia polinkį į vienatvę. Išsamus ekstravertiškumo paveikslas apima šiltumą, visuomeniškumą, savęs įtvirtinimą (dominavimą), aktyvumą, sužadinimo siekį, teigiamas emocijas.

- ✓ Atvirumas patirčiai – lakios vaizduotės, estetinio jautrumo, polinkio įvairiems potyriams, autonomijos indikatorius. Jis įtraukia fantaziją, polinkį estetikai, jausmingumą, poreikį išbandyti naujoves, atvirumą idėjoms ir vertybėms.
- ✓ Sutarumas apibūdina kompromiso paieškas, atjautą, pagalbą aplinkiniams. Žemu sutarumu pasižymi egocentrikai, skeptikai. Šis bruožas apima patiklumą, tiesmukumą, altruizmą, nuolaidumą, kuklumą, empatiją.
- ✓ Sąmoningumas – pareigingumas, tikslingumas, impulsų valdymas, kompetencija. Išsamesnis profilis įtraukia tvarkingumą, tikslo siekimą, drausmingumą, apdairumą, pareigingumą (Costa & McCrae, 1992).

Praktikoje Didžiojo penketo modelis aktyviai naudojamas organizacinėje psichologijoje, atrenkant personalą, vertinant darbo našumą, motyvaciją, drausmę, kvalifikacijos kėlimo gebėjimus, akademinius pasiekimus (Matuliauskaitė, Bartkienė ir Rutė, 2001). Atlikta nemažai tyrimų, siejant penkis bruožus su kitais psichiniais dariniais, pvz.: mąstymo stiliais (Zhang, 2006), individualiomis vertybėmis (Roccas, Sagiv, Schwartz, & Knafo, 2002), streso patyrimu (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013), psichologine gerove (Keyes et al., 2002; Costa & McCrae, cit. iš Kairys ir kt., 2013) ir daugeliu kitų. *Kalbant apie asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės sąsajas (kas mums aktualu šiame darbe), asmens gerovė labiausiai tiesiogiai susijusi su ektravertiškumu, tai yra polinkiu į optimizmą ir teigiamų emocijų patyrimą, ir neigiamai koreliuoja su neurotiškumu (polinkis patirti neigiamas emocijas): didėjant neurotiškumui, psichologinė gerovė mažėja. Su kitais bruožais dažniausiai nustatomos teigiamos koreliacijos, bet ne tokios ryškios (Keyes et al., 2002; Kairys ir kt., 2013).*

1.3.2. Asmenybės bruožų ir artumo gamtai sąsajos

Kalbant apie AG ir asmenybės savybių ryšį randama įvairių tendencijų, kurios, tarsi, papildo jau anksčiau minėtus AG ir psichologinės gerovės tyrimus. Štai A. Metz (2017) atliktoje studijoje, tyrusioje narcisizmo, empatijos ir AG sąsajas, buvo rastos stiprios koreliacijos tarp AG ir empatijos. Tarp narcisizmo ir empatijos, taip pat tarp narcisizmo ir AG sąsajų rasta nebuvo. Nors šis atradimas prieštarauja prieš tai buvusiems tyrimams, kurie rodo didelę neigiamą koreliaciją tarp empatijos ir narcisizmo (Watson et al. cit. iš Metz, 2017), pats autorius tai paaiškina galimu socialinio

pageidaujamumo efektu (Metz, 2017). Tuo tarpu atrasta vidutinė koreliacija tarp empatijos ir AG atrodo visai logiška: žmogus gebantis įsijausti į kito žmogaus būseną, labai tikėtina, geriau įsijaus ir į kitų gyvų būtybių realijas. Dar A. Adleris apibrėžė *empatiją* kaip būtina elementą, kuriant ryšį tiek su kitais žmonėmis, tiek su kitais reiškiniais už žmogaus ribų (cit. iš Metz, 2017). Visai logiškas atrodo ir bendruomeniškumo jausmo padidėjimas, AG pasėkoje (Reese & Myers, 2012). Duomenys rodo, kad ryšys su aplinka gali sudaryti maždaug 10 procentų viso žmogaus empatijos paketo, greta kitų svarbių aspektų, tokių kaip ryšiai su kitais žmonėmis (Metz, 2017). Šiuos duomenis papildo kiti autoriai, teigdami, kad AG didina altruizmą, polinkį paisyti kitų žmonių ir kitų gyvybės formų, jiems padėti, (Reese & Myers, 2012). Žvelgiant iš aplinkosaugos pozicijos šis atradimas atrodo labai pozityvus ir viltingas, turint omenyje, kad radus būdą, kaip didinti empatiją – pasak Cozolino (2010) ji yra ugdoma ir išmokstama praktikuojant – galima būtų prisidėti prie didesnio jautrumo savo aplinkai skatinimo, o kartu ir aplinkosauginių problemų sprendimo, kas vestų prie bendro daugumos žmonių gyvenimo kokybės pagerėjimo. Kai kurie mokslininkai pagrindiniu aplinkosaugos problemų šaltiniu laiko itin išaugusį technologijų naudojimą, ko pasėkoje, sumažėjus lauke praleidžiamo laiko kiekiui, gamtos pažinimas tampa nebe toks aktualus, o jos svarbos suvokimas išblėsta, tad ir noras saugoti aplinką yra gerokai žemesnis, lyginant su ankstesnėmis kartomis (Twenge et al., 2012). Visgi kur kas labiau tikėtina, kad norą saugoti (ar ne) aplinką lemia daugiau įvairių veiksnių: vidiniai (pvz.: požiūris, įsitikinimai, vertybės, įpročiai, asmeninės normos) ir išoriniai (pvz.: pastiprinimai, kliūtys, reklama) (Šopienė, 2009). Vidiniai veiksniai yra svarbesni motyvuojant aplinką saugantį elgesį ir yra glaudžiai susiję su suvokiama grėsme sau (egoistinis), kitiems žmonėms / vaikams / ateities kartoms (altruistinis) ir biosferai (biosferinis). Altruistinis susirūpinimas aplinka dažniausiai vertinamas aukščiausiai; biosferinis ir altruistinis susirūpinimas aplinka leidžia numatyti aplinką saugantį elgesį, o egoistinis susirūpinimas aplinka neigiamai susijęs su aplinką saugančiu elgesiu (Schultz et al.; Milfont et al. cit. iš Šopienė, 2009). Taigi, žvelgiant iš ilgalaikės daugelio individų pozicijos, AG yra itin skatintinas, nes gali lemti aplinką saugantį elgesį, kuris Lietuvoje yra labiau egoistinis (Šopienė, 2009) ir tai rodo intervencijų būtinumą. Žvelgiant iš konkretaus žmogaus trumpalaikės perspektyvos, AG ir didesnė empatija neatrodo patraukliai ta prasme, kad yra susijusi su didesniu asmeniniu distresu (Metz, 2017), kuris galimai kyla dėl didesnio susirūpinimo aplinkosaugos problemomis (Metz, 2017; Nisbet et al., 2008). Iš kitos pusės, AG skatinimas galėtų didinti empatiją, o kartu ryšį su savimi ir aplinkiniais, kas yra svarbi psichinės gerovės sąlyga. Regis, tenka dėlioti pliusus ir minusus ir pasirinkti tai, kas – verčiau. Tai, kad tarp gebėjimo

įsijausti į „kito kailį“, kurti ryšį su kitais žmonėmis ir su aplinka yra bendras vardiklis, nuostabos nekelia. Kiti atradimai – ne itin stebinantys, bet gana netikėti. Autoriai randa koreliacijas tarp AG ir sąžiningumo, gyvybingumo, autonomijos, gyvenimo tikslo pojūčio (Cervinka et al., 2012; Nisbet et al., 2008; Nisbet et al., 2011; Zelenski & Nisbet, 2014), kurių dauguma gali būti susiję su Reese ir Myers (2012) įvardintu transcendencijos efektu. *Žvelgiant iš Didžiojo penketo modelio perspektyvos, labai į akis krenta tai, kad daugelis čia išvardintų savybių yra vienaip ar kitaip įvardinamos kaip penkių asmenybės dimensijų dalys, pvz.: sąžiningumas, autonomija, gyvenimo tikslo turėjimas, gyvybingumas gali įeiti į sąmoningumo dimensiją, altruizmas, empatija – į sutarumo, distresas – į neurotiškumo, didesnis aplinkosauginis suvokimas, galbūt, gali būti susijęs su didesniu atvirumo patirčiai ir t. t. Tad vienas iš šio darbo tikslų yra įvertinti, ar susijęs ir, jei taip, su kokiais asmenybės bruožais yra susijęs AG.*

1.4. Tyrimo objektas, tikslas ir uždaviniai

Apžvelgę kitų autorių atradimus, jog fizinis ir subjektyviai suvokiamas AG pasižymi daugybe teigiamų efektų fizinei, psichinei, socialinei ir aplinkosaugos sferoms, o kartu jis siejamas su asmenybės savybėmis, kurios yra suvokiamos kaip teigiamos ir pageidautinos, prie šių atradimų pabandykime prisidėti ir mes, sujungdami šiuos du tyrimų laukus į vieną. Kodėl tai svarbu? Viena – panašaus pobūdžio tyrimų, kurie gilintųsi į gamtos kaip pagalbininkės vaidmenį, sprendžiant psichikos problemas, Lietuvoje nėra, tad įdomu padaryti apžvalginį tyrimą, ar Lietuvoje AG taip pat koreliuoja su psichine gerove, kaip tai rodo pasaulio praktika. Kita – nors yra randamos koreliacijos tarp AG ir tam tikrų savybių, tos savybės yra labiau pavienės, o ne „pririštos“ prie konkrečios asmenybės teorijos, pvz.: praktikoje plačiai taikomo ir gerai vertinamo Didžiojo penketo modelio. AG susiejimas su konkrečiais, moksliškai apibrėžtais bruožais, leistų susidaryti išsamesnį vaizdą apie AG ir asmenybės bruožų sąsajas ir išnaudoti rezultatus praktiškai tiek konsultaciniame darbe, tiek galimai sprendžiant aplinkosaugos problemas.

Darbo tikslas – įvertinti AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų sąsajas.

Tyrimo objektas – AG, psichologinė gerovė, asmenybės bruožai bei jų sąsajos.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūra AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų bei jų tarpusavio sąsajų kontekste;

2. Nustatyti tirtos imties AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų skirtumus pagal tokius demografinius kintamuosius kaip lytis, gyvenamoji vieta, profesija ir amžius;
3. Nustatyti visų tirtų pagrindinių kintamųjų tarpusavio sąsajas.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime buvo apklausti 136 žmonės. Vienas jų neatsakė į klausimą dėl amžiaus, todėl tiriamojo anketa iš analizės buvo pašalinta. Visi kiti neatsakyti klausimai buvo iš Lietuvos psichologinės gerovės papildomos skalės. Tai nėra netikėta, nes skalės instrukcijoje buvo pateiktas prašymas neatsakinėti į neaktualius klausimus. Kadangi tyrime buvo naudota netikimybinė patogioji imtis ir grupė yra gana heterogeniška, natūralu, kad ne visiems buvo aktualus mokymosi / studijų (neatsakė 19,1 proc. apklaustųjų) bei šeimos (neatsakė 2,9 proc.) sričių įvertinimas. Dar po 0,7 procentus apklaustųjų neįvertino pasitenkinimo tarpuasmeniais santykiais ir savo lytimi. Toks neatsakiusiųjų procentas nėra išskirtinis: lyginant su neatsakytų klausimų skaičiumi standartizuotoje imtyje (Kairys ir kt., 2013) (palyginimas pateiktas 1 priede), jis yra mažesnis. Vienas iš literatūroje pateikiamų tinkamų būdų išlaikyti skalės vientisumą, yra užpildyti trūkstamas vietas neutraliomis reikšmėmis: šiuo atveju tai reikšmė „5“ (priešingų polių subskalės vidurys) (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006; Kairys ir kt., 2013). Taip ir buvo padaryta. Bendroje sumoje, analizei buvo naudojami 135 tiriamųjų duomenys. Tiriamųjų amžius svyravo nuo 18 iki 78 metų, daugiausia buvo vidutinio amžiaus žmonių. Patogumo vardan, amžių suskirstėme į dvi grupes: 1) 18–34 metų grupė (34,8 %) ir 2) 35–78 metų grupė (65,2 %). Remiantis Kairio ir kitų (2013) gairėmis, šias dvi grupes galima charakterizuoti taip: 1 grupė – jauni žmonės, ieškantys savo tapatybės ir „vietos po saule“, t. y. bandantys įsitvirtinti darbe, šeimoje ir, galbūt, jau skinantys pirmuosius šio įsitvirtinimo vaisius, 2 – susiformavusios asmenybės, turinčios individualų vertybinį ir finansinį pagrindą, tad galimai labiau visuomeniškos, ir tai galėtų atsispindėti AG vertinime. Profesijos buvo suskirstytos į keturias grupes. Viena profesijų grupė (prekyba, gamyba, nekilnojamas turtas, žemės ūkis ir kt.) yra orientuota į gamybą ir pardavimus, tad galimai pasižymi labiau vartotojišku požiūriu (21,5 %), kita – socialinių sričių grupė (žmogiškieji ištekliai, kultūra, sveikatos apsauga, teisė, švietimas ir kt.) (24,4 %), galimai pasižyminti tam tikrais ryškesniais asmenybės bruožais (pvz.: sutarumu), trečia – sąlyginai neutrali grupė tiek AG, tiek asmenybės bruožų aspektu – tai įvairios profesijos, susijusiomis su paslaugomis (informacinių technologijų sektorius, administravimas, finansai ir kt.) (30,4 %) ir ketvirta grupė – bedarbiai, namų šeimininkės ir visos kitos pavienės profesijos, nepatenkančios į pagrindinius pogrupius (23,7 %). Vyrų tyrime dalyvavo gerokai mažiau (23,7 %) nei moterų (76,3 %). Didžiuma apklaustųjų gyvena Vilniuje (48,9 %), kitose vietovėse gyvena 51,1 %

apklaustųjų (iš jų 17 % gyvena Kaune). Galima pastebėti, kad šis tyrimas atspindi didmiesčių gyventojų tendencijas. Tiriamųjų sociodemografinių rodiklių santrauka pateikiama 1 lentelėje.

1 lentelė. *Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius*

Sociodemografinis rodiklis	Tiriamųjų skaičius	Procentinis pasiskirstymas
Tiriamųjų pasiskirstymas pagal profesiją		
Paslaugų sektorius	41	30,4
Socialinės profesijos	33	24,4
Gamyba / prekyba	29	21,5
Kitos	32	23,7
Tiriamųjų pasiskirstymas pagal amžių		
18–34	47	34,8
35–78	88	65,2
Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį		
Moterys	103	76,3
Vyrai	32	23,7
Tiriamųjų pasiskirstymas pagal gyvenamąją vietovę		
Vilnius	66	48,9
Kaunas	23	17,0
Kiti miestai ir kaimai	46	34,1

2.2. Tyrimo instrumentai

Tiriamieji buvo apklausiami naudojant virtualią apklausos programinę įrangą, sujungus šiuos instrumentus: *anketą*, skirtą surinkti tiriamųjų demografiniams duomenims (lytis, amžius, gyvenamoji vieta, profesija), *Didžiojo penketo klausimyną BFI* (John et al., 1991), skirtą nustatyti asmenybės faktoriams, *Lietuviškos psichologinės gerovės skalės papildomą* variantą (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė ir Pakalniškienė, 2013), vertinantį psichologinę tiriamųjų gerovę ir *Artumo gamtai skalę* (toliau tekste – *AG skalė*), apibrėžiančią žmogaus santykį su gamta (Nisbet et al., 2008).

BFI yra skirtas nustatyti penkiems asmenybės faktoriams: *ekstravertiškumui, sutarumui, sąmoningumui, neurotiškumui ir atvirumui patirčiai* (daugiau apie kiekvieną bruožo komponentę buvo rašoma 1.3.1. skyriuje), tad jį sudaro penkios subskalės tokiais pat pavadinimais. Klausimynas yra laisvai taikomas moksliniams tyrimams. Lietuviškas klausimyno variantas yra išverstas ir adaptuotas

naudojimui Vytauto Didžiojo universiteto psichologijos padaliniuose (Markšaitytė, Endriulaitienė ir Šeibokaitė, 2009). Klausimyną sudaro 44 klausimai, kurių atsakymo variantai išdėstyti Likert skalėje nuo „visiškai nesutinku“ (1) iki „visiškai sutinku“ (5). „Atvirkštinių“ klausimų įverčiai yra perkoduojami ir apskaičiuojamas vidurkis skirtingose subskalėse. Didesnis įvertis rodo didesnį vieno iš penkių bruožų ryškumą. Ankstesni tyrimai patvirtina didelį šio metodo patikimumą ir stabilumą skirtinguose pasaulio regionuose (John et al., 1991; Soto & John, 2009; John, Naumann, & Soto, 2008, Kairys, 2008). Daugiau informacijos apie BFI kartu su normomis 20–60 metų amžiui (amerikietiškai imčiai) galima rasti čia: https: //www.ocf.berkeley.edu/~johnlab / bfi.htm

Santykiui su gamta apibrėžti naudosime *AG skalę* (ang. *Nature Relatedness Scale*), kuri buvo versta iš anglų kalbos su autorių leidimu, naudojant dvigubo vertimo standartą. Atgalinis vertimas buvo autorių patikrintas ir išsakytos pastabos korekcijai, į kurias buvo atsižvelgta. Skalę sudaro 21 klausimas, padalinantis atsakymus į tris subskales: *asmenybės* (atspindi gamtos reikšmę savasčiai, identitetui), *perspektyvos* (atspindi požiūrį į aplinkosaugą) ir *patyrimo* (atspindi patirčių gamtoje visumą). Atsakymai išdėstyti skalėje nuo 1 („visiškai nesutinku“) iki 5 („visiškai sutinku“). Kai kurie klausimai perkoduojami, tuomet apskaičiuojamas vidurkis skirtingose subskalėse ir bendras AG. Aukštesnis balas reiškia didesnį AG. Skalei sukurti autoriai apklausė 831 dalyvius ir išnagrinėjo AG atsakymų vidinę struktūrą, naudodami faktorinę analizę. AG rezultatai koreliavo su kitomis aplinkosauginėmis skalėmis, elgesiu, buvimo lauke / gamtoje dažnumu, patvirtindama AG skalės validumą bei potencialią galimybę tapti naudingu žmogaus ir gamtos santykių bei aplinkosauginio elgesio tyrimo instrumentu (Nisbet et al., 2008).

Psichologinei gerovei matuoti buvo naudojama *Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės papildoma versija* (toliau tekste – *LPGS-P*) (Kairys ir kt., 2013) (leidimas naudoti gautas iš VU Specialiosios psichologijos laboratorijos), kuri, pasak autorių, tinkama naudoti, kai nereikia labai gilintis į psichologinės gerovės struktūros subtilybes ir reikia aiškaus, trumpo ir lengvai interpretuojamo instrumento. LPGS-P sudaro 17 klausimų, vertinamų skalėje nuo 0 („visiškai nepatenkintas”) iki 10 („visiškai patenkintas“) ir apimančių 13 skirtingų sričių. Trys teiginiai skirti gerovės vertinimui laike (praeities, dabarties ir ateities perspektyvos), vienas – bendram pasitenkinimui gyvenimu vertinti. Skalę sudaro dvi subskalės, apimančios *pasitenkinimą savimi ir santykiais* (toliau tekste – *PSIS*) ir *pasitenkinimą gyvenimo sąlygomis* (toliau tekste – *PGS*). Skalės validumas buvo tikrinamas, matuojant faktorių struktūrų panašumą skirtingose imtyse, skirtingų versijų tarpusavio sąsajas ir sąsajas su kai

kuriais socialiniais demografiniais kintamaisiais bei su asmenybės bruožais, įvertintais kitais instrumentais. Visais atvejais nustatytos teoriškai prasmingos koreliacijos ir patvirtintas aukštas skalės validumas (Kairys ir kt., 2013). Daugiau apie vertinimo instrumentą galima paskaityti Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės vadove (Kairys ir kt., 2013). Čia taip pat pateikiamos skirtingos lyties ir amžiaus normos.

Visų skalių klausimų pavyzdžiai pateikiami 2 priede.

Visų matavimo instrumentų skalių vidiniam patikimui įvertinti buvo apskaičiuotas Kronbacho alfa (ang. *Cronbach's Alpha*) koeficientas (2 lentelė). Statistinei analizei pakankamas Kronbacho alfa yra 0,5 (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006), tad iš 2 lentelės matyti, kad visų skalių jis – pakankamas. Papildomai patikrinus, ar Kronbacho alfa padidėtų, išmetus kai kuriuos klausimus, ekstraversiškumo subskalėje toks klausimas buvo rastas: „Turiu keletą meninių pomėgių" (3 priedas). Jis buvo pašalintas iš analizės. Kitose skalėse ir subskalėse nereikalingų klausimų nerasta.

2 lentelė. *Tyrime naudotų skalių ir jų subskalių vidinio patikimumo vertinimas*

Skalės / subskalės pavadinimas	Kronbacho alfa koeficientas	Klausimų skaičius
LPGS-P	0,919	17
PSIS	0,857	8
PGS	0,765	5
AG skalė	0,827	21
Asmenybės	0,815	8
Perspektyvos	0,634	7
Patyrimo	0,650	6
BFI	0,680	44
Ekstravertiškumo	0,830	8
Sutarumo	0,704	9
Sąmoningumo	0,731	9
Atvirumo patirčiai	0,830	10
Neurotiškumo	0,833	8

2.3. Tyrimo eiga

Duomenys buvo renkami naudojant virtualią apklausos programinę įrangą, sujungus anketą (lytis, amžius, gyvenamoji vieta, profesija), BFI (John et al., 1991), LPGS-P (Kairys ir kt., 2013) ir AG skalę (Nisbet et al., 2008). Tiriamiesiems buvo garantuojamas duomenų anonimiškumas. Prieš kiekvieną

minėtą skalę buvo pateikiamos pildymo instrukcijos. Surinkus duomenis, jie perkelti į statistinį paketą – apdorojimui.

2.4. Statistiniai duomenų analizės metodai

Tyrimo duomenys buvo apdorojami naudojant statistinį paketą, skirtą socialiniams tyrimams – SPSS 20.0. Pradžioje buvo patikrinta, ar skirtingų skalių ir jų subskalių skirstiniai nėra nutolę nuo normaliojo skirstinio, nes tai yra viena iš parametrinių kriterijų (kurie yra tikslesni nei neparametriniai) naudojimo sąlyga (Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006). Patikrinus skirstinių normalumą *Explore* procedūra, remiantis *Shapiro-Wilk* testu (jis yra sukurtas specialiai palyginimo su normaliuoju skirstiniu patikrinimui) gavome, kad tik trys BFI subskalės – sutarumo, sąmoningumo ir atvirumo patirčiai – nėra statistiškai reikšmingai nutolusios nuo normaliojo skirstinio (visos kitos yra), tačiau analizuojant duomenų grafikus ir asimetriškumo koeficientus, galima matyti, kad visų skalių ir subskalių jie svyruoja nuo -1,1 iki 0,38 (4 priedas). Pasak kai kurių autorių, asimetriškumo koeficiento intervalas nuo -2 iki 2 rodo normaliojo skirstinio buvimą ir yra tinkamas parametrinei analizei (George & Mallery, 2010; Gravetter & Wallnau, 2014), tad šiame darbe naudosime parametrinius kriterijus, tuolab, kad tikrųjų išskirčių taip pat neradome. Papildomai duomenis patikrinsime ir neparametriniais kriterijais. Taigi duomenų analizei taikyti statistiniai kriterijai: 1) *Kronbacho alfa* (ang. *Cronbach's Alpha*), tikrinant skalės vidinį suderinamumą, 2) *Shapiro-Wilk kriterijus,* tikrinant skirstinių normalumą, 3) *Pirsono* (ang. *Pearson*) *koreliacijos koeficientas*, tikrinant ryšius tarp normaliuoju skirstiniu pasiskirsčiusių kintamųjų; 4) *Stjudento t kriterijus (*ang. *Student's t-test),* lyginant dviejų nepriklausomų imčių vidurkius ir 5) *ANOVA* – kelių grupių vidurkių palyginimui. Tam, kad įsitikinti duomenų tikslumu, papildomai patikrinome vidurkių skirtumus neparametriniais *Mano-Vitnio* (ang. *Mann-Whitney U*) ir *Kruskal-Vals* (ang. *Kruskal-Walls*) *testais*, o koreliacijas – *Spirmeno* (ang. *Spearman*) *ranginės koreliacijos koeficientu*. Gauti rezultatai aprašomi 3 skyriuje.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Artumo gamtai ypatumai tiriamųjų tarpe

3.1.1. Bendras artumo gamtai vertinimas tiriamųjų tarpe

Analizuojant AG įverčių skirstinį tarp bendros AG skalės ir jos subskalių (3 lentelė), galima pastebėti, kad nors skirtumai nėra dideli, palankiausiai tiriamieji žiūri į AG asmenybės aspektus (vidurkis M – 4,05, standartinis nuokrypis SD – 0,64), kurie atspindi gamtos įtraukimą į savasties konstruktą (susietumą su gamta, jos reikšmingumą vidiniam pasauliui), mažiausiai palankiai – į patyrimo perspektyvą (M – 3,72, SD – 0,73), kuri labiausiai atspinti norą būti gamtoje ir ja mėgautis (bet kokiu oru, be civilizacijos patogumų).

3 lentelė. *AG įverčiai skirtingose subskalėse*

Skalės / subskalės pavadinimas	Tiriamųjų skaičius	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	M	SD
AG skalė	135	2,00	4,86	3,90	0,52
Asmenybės	135	1,88	5,00	4,05	0,64
Perspektyvos	135	2,00	5,00	3,88	0,63
Patyrimo	135	1,50	5,00	3,72	0,73

Perspektyvos subskalė, atspindinti požiūrį į aplinkosaugos klausimus (pagarbą kitoms gyvybės formoms, norą saugoti natūralią aplinką), įvertinta tarpiniu rezultatu tarp anų dviejų (M – 3,88, SD – 0,63). Analizuojant kiekvieną klausimą atskirai (5 priedas), įdomu pastebėti, kad aukščiausiai tiriamieji vertina klausimą „Gamtos apsauga nėra reikalinga, nes gamta yra pakankamai stipri, kad atsigautų nuo žmogaus veiklos“ (M – 4,68, SD – 0,68). Klausimas „Žmonės turi teisę naudoti gamtos išteklius kaip tik panorėję“ taip pat įvertintas vienu aukščiausių balų (M – 4,29, SD – 1,03). Pastarojo standartinis nuokrypis yra nemažas, kas byloja apie labiau išsiskiriančias nuomones šiuo klausimu. Abu klausimai yra atvirkštinio vertinimo klausimai, taigi didesnis jų įvertis reiškia, kad tiriamieji nepalaiko beatodairiško gamtos eksplotavimo ir mano, kad aplinkos apsauga yra svarbi ir reikalinga. Kiti du aukštai įvertinti klausimai „Aš nesu atskirtas (-a) nuo gamtos, esu jos dalis“ ir „Aš pastebiu aplinkui esančią gamtą net ir pačiame miesto viduryje“ byloja apie gamtos svarbą vidiniam identitetui. Gerokai žemiau už visus kitus klausimus įvertintas klausimas „Aš dažnai galvoju apie gyvūnų kančias“ (M – 3,30, SD –

1,22) rodo hedonistinį požiūrį į gyvūnus. Tai, kad respondentams aplinkosauga yra svarbi, tačiau gyvūnai nėra esminis jos aspektas, panašu, patvirtina Šopienės pastebėjimą (2009), kad Lietuvoje susirūpinimas aplinka yra labiau egoistinis (apie tai daugiau rašėme 1.3.2. skyriuje).

Apibendrinant galima teigti, kad tiriamieji aukščiausiai vertino aspektus, susijusius su aplinkosaugos aktualijomis ir gamtos vaidmeniu asmeninei tapatybei, mažiausiai dėmesio sulaukė klausimas apie gyvūnų kančias – jo vertinimo vidurkis buvo mažiausias.

3.1.2. Artumo gamtai lytiniai skirtumai

Kaip jau minėjome 2.4. skyriuje, kiekybinių duomenų skirstiniai atitinka normaliojo skirstinio sąlygas, tad naudosime parametrinius vertinimo kriterijus, tik dėl tikslumo papildomai patikrinsime duomenis ir neparametriniais kriterijais, tačiau pastarųjų rezultatų plačiai nedetalizuosime, nebent jie labai skirtųsi nuo pirmųjų. Atlikę analizę nepriklausomų imčių Stjudento t testu (Levene kriterijus nerado statistiškai reikšmingų dispersijų skirtumų AG ir lyčių grupėse), gavome statistiškai reikšmingus skirtumus tarp vyrų ir moterų AG (4 lentelė). Statistiškai reikšmingai skyrėsi AG bendras įvertis: vyrų vidurkis M – 3,65, standartinis nuokrypis SD – 0,47, moterų M – 3,97, SD – 0,51. Asmenybės subskalėje vyrų ir moterų vidurkiai statistiškai reikšmingai skyrėsi atitinkamai 3,75 ir 4,14 (SD – 0,63 ir 0,61), perspektyvos – 3,45 (vyrai) ir 4,01 (moterys) (SD atitinkamai – 0,67 ir 0,56). Galima teigti, kad moterys jaučiasi artimesnės gamtai nei vyrai tiek bendrai, tiek kalbant apie perspektyvą, atspindinčią požiūrį į aplinkosaugos klausimus, tiek asmenybinius aspektus, bylojančius apie gamtos svarbą savasties suvokimui. Šie skirtumai didesni jaunesnių respondentų grupėje (34 metai ir mažiau), vyresnių respondentų grupėje (35 metai ir daugiau) nuomonės išsiskiria tik perspektyvos klausimu. Klausimai, kuriais vyrų ir moterų nuomonė išsiskyrė labiausiai – "Mano jausmai gamtai neturi poveikio tam, kaip aš gyvenu savo gyvenimą" (vyrų M – 3,13, SD – 1,00, moterų M – 3,96, SD – 1,03), „Gyvūnai, paukščiai ir augalai turi turėti mažiau teisių nei žmonės" (vyrų M – 2,84, SD – 1,16, moterų M – 3,88, SD – 1,19). Abu klausimai yra atvirkštinio vertinimo klausimai, tad, akivaizdu, kad moterys yra jautresnės gyvūnams ir labiau veikiamos gamtos ritmų. Visgi, reiktų pastebėti, kad standartiniai nuokrypiai yra gana dideli, tai byloja apie individualių skirtumų buvimą. Gamtos patyrimas vyrų ir moterų tarpe statistiškai reikšmingai nesiskyrė: vyrų jis buvo šiek tiek aukštesnis nei moterų M – 3,76 (SD – 0,59), moterų M – 3,71 (SD – 0,77).

4 lentelė. *Vyrų ir moterų AG vidurkiai ir jų skirtumų statistinis reikšmingumas*

Skalės / subskalės pavadinimas	Lytis	Tiriamųjų skaičius	M	SD	T testo koeficientas *(t)*	Laisvės laipsniai *(df)*	Reikšmingumo kriterijus (*p*)
AG skalė	vyr	32	3,65	0,47	-3,134	133	**0,002**
	mot	103	3,97	0,51			
Asmenybės	vyr	32	3,75	0,63	-3,082	133	**0,002**
	mot	103	4,14	0,61			
Perspektyvos	vyr	32	3,45	0,67	-4,668	133	**0.000**
	mot	103	4,01	0,56			
Patyrimo	vyr	32	3,76	0,59	3,40	133	0.734
	mot	103	3,71	0,77			

Pastaba: juodai pažymėtas statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas p<0,05.

Apibendrinant galima teigti, kad moterų AG yra statistiškai reikšmingai didesnis nei vyrų bendroje AG skalėje ir asmenybės bei perspektyvos subskalėse: rūpestis aplinkosaugos klausimais ir gamtos buvimas savasties dalimi moterų tarpe yra ryškesni. Tuo tarpu patyrimo gamtoje aspektai tarp lyčių nesiskiria.

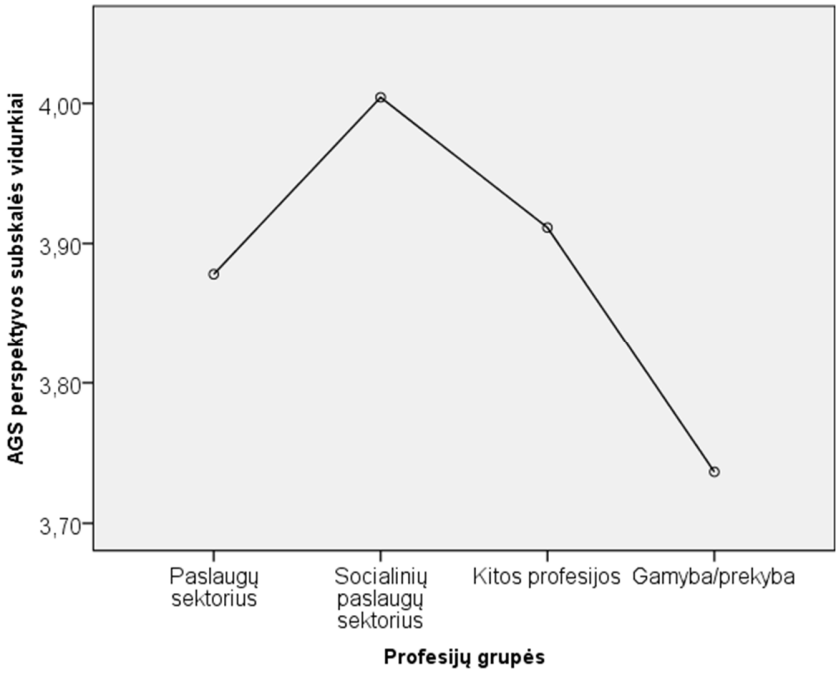
3.1.3. Artumas gamtai ir amžius

Naudojant Stjudento t testą nepriklausomoms imtims (Levene kriterijus nerado statistiškai reikšmingų dispersijų skirstumų AG ir amžiaus grupėse), patikrinome AG vidurkio skirtumą tarp dviejų amžiaus grupių. Kalbant apie dvi amžiaus grupes (iki 34 metų amžiaus ir nuo 35 metų amžiaus) iš AG perspektyvos, galima tikėtis, kad pirmoji yra labiau materialiai orientuota (jauni žmones, ieškantys savo kelio ir besistengiantys susikurti finansinį pagrindą) nei antroji (žmonės, tikėtina, jau skinantys profesinės karjeros vaisius, turintys vertybinį pagrindą i galintys atsigręžti į socialinius aspektus), tad galima būtų tikėtis, kad pirmosios grupės perspektyvos subskalės įvertis yra mažesnis nei antrosios amžiaus grupės. Ši hipotezė nepasitvirtino: nei perspektyvos (*p*=0,883, t. y. daugiau 0,05), nei kitose subskalėse statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas tarp dviejų amžiaus grupių buvo nerastas.

Apibendrinant galima pastebėti, kad artumas gamtai pagal amžiaus grupes (18–34 ir 35–78 metų) statistiškai reikšmingai nesiskiria.

3.1.4. Artumas gamtai ir profesija

Naudodami vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA), patikrinome, ar skiriasi AG skirtingose profesijų grupėse. Tiriamųjų pasiskirstymas į profesijas buvo labai įvairus, tad jas suskirstėme į keturias grupes pagal būdingą kriterijų, kuris, mūsų manymu, galėtų turėti įtakos analizei : 1) prekyba / gamyba (galimai pasižymi labiau vartotojišku požiūriu), 2) socialinių paslaugų sektorius (žmogiškieji ištekliai, kultūra, sveikatos apsauga, teisė, švietimas ir kt.) – galimai labiau socialiai atsakinga žmonių grupė, 3) paslaugų sritis (informacinių technologijų sektorius, administravimas, finansai ir kt.) – galimai neutrali grupė AG ir asmenybės bruožų atžvilgiu ir 4) grupė, į kurią įeina bedarbiai, namų šeimininkės ir visos kitos pavienės profesijos, nepatenkančios į pagrindinius pogrupius. Darėme prielaidą, kad į prekyba ir gamyba orientuota profesijų grupė galimai pasižymi didesniu vartotojiškumu, tad jų perspektyvos subskalės įverčiai galėtų būti mažesni nei kitų pogrupių. ANOVA statistiškai reikšmingo tarpgrupinio vidurkių skirtumo nepatvirtino (6 priedas). Visgi žvelgiant į vidurkių lentelę ir nubrėžus AG perspektyvos suskalės vidurkių grafiką, tendencijos atitinka mūsų spėjamas (1 pav.): aukščiausiais AG įverčiais pasižymi socialinių paslaugų profesijų grupė (M – 4,00, SD – 0,54), toliau rikiuojasi kitos profesijos ir paslaugų sektorius, o prekybos ir gamybos kategorija lieka paskutinėje vietoje – jos AG perspektyvos įvertis yra mažiausias (M – 3,7, SD – 0,77). Tos pačios tendencijos išlieka ir bendroje AG skalėje ir asmenybės subskalėje (aukščiausios reikšmės priklauso socialinių paslaugų profesijų grupei, žemiausios – prekybos / gamybos sektoriui). Tik patirties subskalėje žemiausios AG reikšmės priklauso ne gamybos, o kitų profesijų pogrupiui (M – 3,62, SD – 0,78), o aukščiausios – paslaugų sektoriui (M – 3,8, SD – 0,57).



1 pav. Perspektyvos subskalės AG vidurkių palyginimas tarp profesijų grupių.

Apibendrinant galima teigti, kad AG tarp skirtingų profesijų grupių statistiškai reikšmingai nesiskiria, tačiau tam tikras vidurkių tendencijas (prekybos / gamybos sektorius pasižymi mažesnėmis AG vertėmis nei socialinių profesijų sektorius) būtų įdomu patikrinti su didesne imtimi ir suskaidžius profesijų grupes į mažesnes kategorijas, nes, tikėtina, kad profesija turi įtakos gamtos aspektų vertinimui.

3.1.5. Artumas gamtai ir gyvenamoji vieta

Naudodami vienfaktorinę dispersinę analizę (ANOVA), patikrinome, ar skiriasi AG Vilniaus, Kauno ir kitų miestų imtyse. ANOVA Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp šių imčių nerado. Visgi įdomu tai, kad Kauno miesto AG vidurkis buvo mažiausias bendroje skalėje ir visose jos subskalėse, tad analogiškai profesijų grupei būtų įdomu dar kartą peržiūrėti tendencijas su didesne imtimi ir smulkesniais gyvenamosios vietos vienetais. Ateityje taip pat būtų įdomu palyginti, kaip skiriasi AG tarp didmiesčių ir kaimiškų vietovių gyventojų, kurių gamtos prieinamumas yra labai skirtingas.

Apibendrinant visą 3.1. skirsnį, galima padaryti išvadą, kad tikrinant statistinį vidurkių reikšmingumą parametriniais kriterijais bei papildomai neparametriniais, gauti statistinio

reikšmingumo duomenys abiem atvejais sutapo: AG statistiškai reikšmingai skirtingas tarp lyčių (bendroje skalėje, asmenybės ir perspektyvos subskalėse), bet nesiskiria amžiaus, gyvenamosios vietos ir profesijos atžvilgiu. Visgi, net ir nereikšmingų statistinių skirtumų atveju pastebimos tam tikros tendencijos (gyvenamosios vietos ir profesijos kategorijose), kurias būtų verta patikrinti didesnio tyrimo metu.

3.2. Tirtos imties psichologinė gerovė

Analizuojant psichologinės gerovės skirstinį respondentų tarpe, radome tokias tendencijas: bendras LGPS-P įvertis M – 7,46, SD – 1,43, PSIS subskalėje, į kurią įeina tokie aspektai kaip fizinė ir dvasinė sveikata, šeima, laisvalaikis ir kt., M – 7,67, SD – 1,40, PGS subskalėje (buitinės sąlygos, finansinė padėtis, socialinis statusas, darbas ir t. t.) M – 6,96, SD – 1,77. Analizuojant atskirai kiekvieną sritį, galima pastebėti, kad labiausiai respondentai buvo patenkinti savo gyvenimu apskritai ir savo lytimi, mažiausiai – darbu ir mokymusi / studijomis (7 priedas).

Patikrinome psichologinės gerovės bendros skalės ir subskalių vidurkių skirtumą parametriniais kriterijais (Stjudento t testu nepriklausomoms imtims ir ANOVA) bei papildomai neparametriniais (Mano-Vitnio, Kruskal-Vals testais) tarp lyčių, gyvenamosios vietos, profesijos ir amžiaus. Bendras psichologinės gerovės įvertis bei pasitenkinimo gyvenimo sąlygomis, savimi ir santykiais įverčiai vyrų ir moterų grupėse bei gyvenamosios vietos atžvilgiu nesiskyrė. Kalbant apie dvi išskirtas amžiaus grupes, jose psichologinės gerovės skirtumas pasirodė labai statistiškai reikšmingas tiek bendroje skalėje, tiek subskalėse: vyresnio amžiaus pogrupio (35 ir daugiau metų) respondentai pasižymėjo aukštesniais psichologinės gerovės įverčiais: atitinkamai LGPS-P M – 7,80 (SD – 1,18) (35 ir daugiau metų) lyginant su M – 6,82 (SD – 1,64) (34 ir mažiau metų), PGS vyresnių respondentų M – 7,36 (SD – 1,60) lyginant su jaunesnių M – 6,20 (SD – 1,83) ir PSIS vyresnių M – 7,97 (SD – 1,15), jaunesnių M – 7,13 (SD – 1,67), tačiau šis rezultatas atrodo buvo nulemtas moterų pogrupio. Jaunesnių ir vyresnių vyrų psichologinės gerovės indeksas nesiskyrė, moterų jis skyrėsi visuose psichologinės gerovės subskalėse (35 metų ir vyresnių moterų psichologinė gerovė buvo didesnė: bendras įvertis M – 6,70, SD – 1,59 (34 metai ir mažiau) lyginant su M – 7,8, SD – 1,24 (35 metai ir daugiau) (5 lentelė). Analizuojant kiekvieną sritį atskirai, skirtumai tarp dviejų moterų amžiaus pogrupių pasireiškė tokiose srityse kaip finansinė padėtis, darbas, mokymasis, padėtis visuomenėje, gyvenimo kasdienybė, pasitenkinimas savimi,

tarpuasmeniais santykiais, dvasine savijauta, gyvenimu praeityje ir gyvenimu apskritai: visose šiose srityse vyresnio amžiaus respondentės pasižymėjo geresniais psichologinės gerovės įverčiais.

5 lentelė. *Psichologinės gerovės pasiskirstymas tarp amžiaus grupių moterų tarpe*

Skalės / subskalės pavadinimas	Amžius	Tiriamųjų skaičius	M	SD	T testo koeficientas (*t*)	Laisvės laipsniai (*df*)	Reikšmingumo kriterijus (*p*)
LGPS-P	<=34	31	6,70	1,59	-3,464	46,595	**0,001**
	>=35	72	7,81	1,24			
PGS	<=34	31	5,93	1,85	-3,935	101	**0,000**
	>=35	72	7,40	1,67			
PSIS	<=34	31	7,06	1,55	-3,308	101	**0,001**
	>=35	72	7,98	1,17			

Pastaba: juodai pažymėtas statistiškai reikšmingas vidurkių skirtumas p<0,05.

Turint omenyje, kad didžiausias respondentų skaičius buvo vidutinio amžiaus žmonės tarp 30 ir 40 metų amžiaus, gautas rezultatas yra kiek netikėtas ta prasme, kad Lietuvos psichologinės gerovės standartizacinėje imtyje nurodytuose amžiaus intervaluose (Kairys ir kt., 2013) rezultatas yra atvirkštinis, t. y. 25–34 metų žmonės (tiek vyrai, tiek moterys) pasižymi geresne psichologine gerove (visuose skalės pogrupiuose) nei 35–59 metų.

Statistiškai reikšmingas skirtumas ANOVA pagalba gautas ir tarp prekyba / gamyba (M – 6,21, SD – 1,96) ir paslaugų sektoriaus (M – 7,50, SD – 1,47) profesijų (p=0,01, t. y. mažiau už 0,05) vidurkių PGS subskalėje. Paslaugų sektoriaus profesijų respondentai savo gyvenimo sąlygomis (o konkrečiau darbu, finansine padėtimi ir buitinėmis sąlygomis) buvo patenkinti labiau nei prekybos ir gamybos profesijų atstovai. Kadangi didelę paslaugų sektoriaus dalį sudaro IT ir finansų srities darbuotojai, kurių atlyginimai yra vieni didžiausių Lietuvoje, toks rezultatas nėra netikėtas.

Labiausiai respondentai buvo patenkinti savo gyvenimu apskritai ir lytimi, mažiausiai – darbiniais ir mokslo aspektais. Psichologinės gerovės įverčių vidurkiai tarp lyčių ir išskirtų gyvenamosios vietos bei profesijos vienetų statistiškai reikšmingai nesiskyrė, išskyrus prekybos / gamybos ir paslaugų sektoriaus pasitenkinimą gyvenimo sąlygomis: pastarojo atstovai buvo labiau patenkinti darbu, finansine padėtimi bei buitimi. Taip pat vyresnių respondenčių moterų (35 ir daugiau metų) psichologinė gerovė pasirodė esanti geresnė nei jaunesnių (34 metai ir mažiau) visose psichologinės gerovės subskalėse; skirtingo amžiaus vyrų psichologinė gerovė nesiskyrė.

3.3. Tirtos imties asmenybės bruožų charakteristikos

Asmenybės bruožų vienoks ar kitoks išskyrimas yra labai individualus matas, tad visuotinų pasiskirstymo tendencijų nustatymas yra tikslingas tikrai ne visais atvejais, pvz.: kažin ar verta tikėtis, jog ekstravertai savo gyvenimui renkasi vieną miestą, o intravertai kitą, tačiau intravertiškų asmenų (linkusių į vienatvę) dažnesnis pasirinkimas gyventi kaimiškose (o ne gausiai apgyvendintose vietovėse) yra labai tikėtinas. Kadangi mūsų tyrime dauguma tiriamųjų atstovauja didžiųjų miestų gyventojus, tikrinti asmenybės bruožų pasiskirstymą tarp trijų išskirtų gyvenamosios vietos grupių neatrodo tikslinga. Visgi, pabandžius tai padaryti ANOVOS pagalba, kaip ir tikėtasi, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp gyvenamosios vietos – nerasta. Kalbant apie profesijos ir asmenybės bruožų sąsajas galima buvo tikėtis, kad socialinių profesijų atstovai dėl savo darbo pobūdžio pasižymėtų didesniu sutarumu ir ekstravertiškumu. Nors tarp sutarumo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, socialinių sričių darbuotojai pasižymėjo statistiškai reikšmingai didesniu ekstravertiškumu nei pardavimo srities (atitinkamai M – 3,50, SD – 0,61 ir M – 3,08 ir SD – 0,55). Moterys pasižymėjo didesniu sąmoningumu nei vyrai (M – 3,55, SD – 0,60 ir M – 3,27, SD – 0,59). Vyresni respondentai pasižymėjo didesniu sutarumu, sąmoningumu ir ekstravertiškumu, tačiau vyrų ir moterų pogrupiai šiuo aspektu išsiskyrė. Daugiau apie koreliaciją su amžiumi 3.4. skyriuje.

Apibendrinant matyti, kad asmenybės bruožų pasiskirstymas pagal skirtingus kriterijus yra gana įvairus: socialinių sričių darbuotojai pasižymėjo didesniu ekstravertiškumu nei pardavimo atstovai, moterys pasižymėjo didesniu sąmoningumu nei vyrai, vyresni tiriamieji pasižymėjo aukštesniu ekstravertiškumu, sutarumu ir sąmoningumu.

3.4. Artumo gamtai, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų sąsajos su amžiumi

Ankstesniuose skyriuose apžvelgę AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų pasiskirstymo tendencijas tarp respondentų, šiame bandysime nustatyti sąsajas tarp atskirų reiškinių, pirmiausia tarp amžiaus ir AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų. Naudosime Pirsono koreliacijos koeficientą, nes, kaip jau minėjome 2.4. skyriuje, tikrųjų išskirčių kiekybinių duomenų sekose nebuvo aptikta. Reikšminga laikysime koreliaciją (r), jei reikšmingumo koeficientas $p<0,05$. Pasak Čekanavičiaus ir Murausko (cit. iš Vaitkevičius ir Saudargienė, 2006), Pirsono koreliacijos koeficientu pamatuotos

koreliacijos yra: labai silpnos arba jokios iki 0,3, silpnos nuo 0,3 iki 0,5, vidutinės nuo 0,5 iki 0,7, stiprios nuo 0,7 iki 0,9 ir labai stiprios nuo 0,9 iki 1. Tas pats galioja ir atvirkštinėms koreliacijoms su minuso ženklu. Jei ankstesniuose skyriuose tikrinome reiškinių pasiskirstymą pagal dvi amžiaus grupes (ranginiai duomenys), tai dabar, pirmiausia, patikrinsime, ar koreliuoja amžius (visa seka – kiekybiniai duomenys) su AG, asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės įverčiais. Kaip jau aptarėme 3.1.2. skyriuje, AG įverčiai tarp lyčių statistiškai reikšmingai skyrėsi, tad atskirai vertinsime vyrų ir moterų grupes. Atlikus analizę, statistiškai reikšmingo ryšio tarp amžiaus ir AG (nei vyrų, nei moterų pogrupiuose) neradome. Tarp amžiaus ir psichologinės gerovės ryšys nustatytas buvo (6 lentelė). Didėjant amžiui, bendra psichologinė gerovė, pasitenkinimas savimi ir santykiais bei gyvenimo sąlygomis didėja, tačiau koreliacija yra silpna ir, regis, galioja tik moterims. Labai silpnas koreliacijas taip pat gavome tarp amžiaus ir asmenybės bruožų (7 lentelė). Didesnis moterų amžius teigiamai koreliavo su sąmoningumu, ekstravertiškumu, sutarumu bei neigiamai su neurotiškumu, vyrų amžius, tuo tarpu, teigiamai koreliavo tik su ekstravertiškumu. Rezultatai yra gana painūs ta prasme, kad kai kurie aspektai sutampa su kitų tyrėjų rezultatais, pvz.: kad sutarumas ir sąmoningumas teigiamai susijęs su amžiumi (Donnellan & Lucas, 2008), tačiau kiti – visiškai priešingi: ekstravertiškumas ir atvirumas patirčiai neigiamai koreliuoja su amžiumi (Donnellan & Lucas, 2008), sąmoningumas teigiamai koreliuoja su amžiumi, tačiau tik vyrų grupėje, tarp 36–45 metų vyrų randama teigiama neurotiškumo koreliacija su amžiumi, o tarp 46–55 metų amžiaus – ji jau neigiama (Dipti, Mehta, Sarvottam, Yadav, & Pandey, 2014). Žvelgiant į šiuos rezultatus, gana sunku įžvelgti kažkokias bendras tendencijas, nebent tai, kad asmenybės bruožai stipriai varijuoja priklausomai nuo amžiaus ir lyties. Tai ką Myers (2000) įvardino kaip pakankamai stabilų ir nedaug laike besikeičiantį konstruktą, panašu, išties yra labai dinamiškas procesas, veikiamas daugybės faktorių, tokių kaip fizinė sveikata, adaptacija prie tam tikrų aplinkybių, santykių, socialinių vaidmenų, kultūros ir t. t. (Donnellan & Lucas, 2008; Dipti et al., 2014), tad su amžiumi didėjantis mūsų tiriamų moterų ekstravertiškumas, sutarumas ir sąmoningumas bei mažėjantis neurotiškumas, galimai susiję su socialiniais moterų vaidmenimis, didesniu emocinio ir dvasinio gyvenimo puoselėjimu ir su polinkiu ieškoti būdų, kaip sau padėti, iškilus sunkumams. Galime spėti, kad su amžiumi moterys tiesiog geriau adaptuojasi.

6 lentelė. *Psichologinės gerovės ir amžiaus sąsajos*

	LPGS-P	PGS	PSIS
Visų respondentų amžius	**0,316****	**0,267****	**0,286****
Moterų amžius	**0,309****	**0,293****	**0,273****
Vyrų amžius	0,337	0,252	0,312

Pastaba: juodai pažymėti statistiškai reikšmingi Pirsono koreliacijos koeficientai (*r*), ** p<0,01, *p<0,05.

7 lentelė. *Asmenybės bruožų ir amžiaus sąsajos*

	Ekstravertiškumas	Sutarumas	Sąmoningumas	Neurotiškumas	Atvirumas patirčiai
Visų respondentų amžius	**0,382****	**0,222****	**0,232****	**-0,267****	-0,024
Vyrų amžius	**0,486****	0,245	0,125	-0,272	0,203
Moterų amžius	**0,344****	**0,213***	**0,268****	**-0,287****	-0,122

Pastaba: juodai pažymėti statistiškai reikšmingi Pirsono koreliacijos koeficientai (*r*), ** p<0,01, *p<0,05.

Apibendrinant galime pastebėti, kad AG su amžiumi nekinta nei vyrų nei moterų pogrupiuose, psichologinė gerovė moterų tarpe su amžiumi linkusi didėti, kaip ir ekstravertiškumas, sutarumas ir sąmoningumas, tuo tarpu neurotiškumas su amžiumi linkęs mažėti. Vyrų tarpe su amžiumi didėja ekstravertiškumo raiška. Visos koreliacijos yra labai silpnos ir tik vyrų ekstravertiškumo koreliaciją su amžiumi galima būtų laikyti vidutine (r=0,486, p<0,01).

3.5. Artumo gamtai, asmenybės bruožų ir psichologinės gerovės tarpusavio sąsajos

3.5.1. Artumo gamtai ir psichologinės gerovės sąsajos

Naudodami Pirsono koreliacijos koeficientą, palyginome AG ir psichologinės gerovės subskalių koreliaciją (8 lentelė).

Bendra psichologinė gerovė koreliuoja su patyriminiais ir asmenybiniais AG aspektais. Tie patys patyriminiai gamtos aspektai ir bendras AG koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimo sąlygomis. Galima daryti išvadą, kad tiek įvairios patirtys gamtoje, tiek gamtos kaip svarbios savo dalies priėmimas, susitapatinimas su ja, teigiamai koreliuoja su bendra psichologine gerove ir pasitenkinimu gyvenimo sąlygomis, tačiau koreliacijos yra labai silpnos.

8 lentelė. *Sąsajos tarp AG ir psichologinės gerovės subskalių*

	AG skalė	Asmenybės	Perspektyvos	Patyrimo
		Visi tiriamieji		
LPGS-P	0,155	**0,183***	-0,020	**0,192***
PSIS	0,100	0,125	0,004	0,099
PGS	**0,172***	**0,187***	-0,017	**0,229****
		Vyrai		
LPGS-P	0,332	**0,384***	0,072	0,286
PSIS	**0,406***	0,347	0,307	0,235
PGS	0,176	0,070	0,892	0,156
		Moterys		
LPGS-P	0,103	0,121	-0,071	0,173
PSIS	0,036	0,076	-0,083	0,072
PGS	0,144	0,133	-0,039	**0,227***

Pastaba: juodai pažymėti statistiškai reikšmingi Pirsono koreliacijos koeficientai (*r*), ** p <0,01, *p <0,05.

Žvelgiant į vyrų ir moterų skiltis atskirai, matyti, kad tendencijos išsiskiria. Vyrų bendras artumo gamtai įvertis koreliuoja su pasitenkinimu savimi ir santykiais (r=0,406, p<0,05), o asmenybiniai artumo gamtai aspektai – su bendra psichologine gerove (r=0,384, p<0,05), moterys, regis, labiau orientuotos į patyriminius gamtos aspektus, kurie koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimo sąlygomis. Matant šias tendencijas, įdomu daryti dar detalesnius palyginimus ir pažiūrėti, kaip koreliuoja AG subskalės ir atskiros psichologinės gerovės sritys (9 lentelė). Iš lentelės matyti, kad bendras AG koreliuoja su pasitenkinimu buitinėmis sąlygomis, gyvenimo kasdienybe ir fizine sveikata, o, konkrečiai, asmenybiniai AG aspektai papildomai koreliuoja su pasitenkinimu savimi kaip asmenybe ir pasitenkinimu gyvenimu praeityje, patyrimo subskalė koreliuoja su visomis išvardintomis sritimis, išskyrus savo gyvenimą praeityje ir buitines sąlygas. Perspektyvos subskalė koreliuoja su buitinėmis sąlygomis. Iš 9 lentelės matyti ryški tendencija, kad vyrų pasitenkinimas mokslu yra susijęs su bendru AG ir su dviem jo subskalėm, o pasitenkinimas buitinėmis sąlygomis koreliuoja su perspektyvos subskale, kuri akcentuoja aplinkosaugos aspektus. Nors priežastinių ryšių nustatyti negalime, intuityviai atrodo, kad tam tikras išsilavinimas (ir geresnės buitinės sąlygos) galimai sietinas su didesniu aplinkosaugos problemų suvokimu, tuolab kad analizuojant atskirus klausimus, teiginys „Visada galvoju, kaip mano veiksmai veikia aplinką“ siejosi su pasitenkinimu mokslu stipria r=0,632 (p<0,01) koreliacija. Šis klausimas taip pat koreliavo su kitais aspektais, tokiais kaip pasitenkinimas fizine sveikata, savimi kaip asmenybe,

padėtimi visuomenėje. Kitas klausimas, kuris taip pat koreliavo su pasitenkinimu savimi kaip asmenybe, o kartu su pasitenkinimu gyvenimo kasdienybe, ateities perspektyvomis ir gyvenimu apskritai buvo klausimas „Mano ryšys su aplinka yra mano dvasingumo dalis“. „Aš atkreipiu dėmesį į laukinės gamtos gyvenimą“ klausimas taip pat koreliavo su pasitenkinimu gyvenimo kasdienybe, o kartu su pasitenkinimu fizine sveikata, padėtimi visuomenėje ir savimi kaip asmenybe. AG, o konkrečiai asmenybinė AG subskalė (įtraukianti gamtą kaip svarbų savasties elementą), susijusi tiek su pasitenkinimu fizine sveikata, gyvenimu praeityje, tiek su subjektyviai suvokiamu savo vaizdiniu („savimi kaip asmenybe“).

9 lentelė. *Sąsajos tarp AG ir psichologinės gerovės sričių*

	AG skalė	Asmenybės	Perspektyvos	Patyrimo
Visi respondentai				
Buitinėmis sąlygomis	**0,198***	**0,187***	**0,191***	0,082
Gyvenimo kasdienybe	**0,219***	**0,235****	-0,007	**0,279****
Savimi kaip asmenybe	0,166	**0,182***	0,018	**0,183***
Tarpuasmeniais santykiais	0,146	0,142	0,011	**0,186***
Fizine sveikata	**0,192***	**0,189***	0,048	**0,210***
Savo gyvenimu praeityje	0,160	**0,207***	0,043	0,114
Savo gyvenimu dabartyje	0,096	0,117	-0,078	**0,182***
Vyrai				
Buitinėmis sąlygomis	0,309	0,221	**0,415***	-0,001
Mokymusi, studijomis	**0,414***	**0,427***	**0,456****	-0,055
Savimi kaip asmenybe	**0,418***	**0,420***	0,178	0,336
Savo padėtimi visuomenėje	**0,372***	**0,376***	0,138	0,322
Savo fizine sveikata	**0,427***	**0,475****	0,176	0,285
Savo gyvenimu praeityje	0,310	**0,403***	0,176	0,062
Moterys				
Gyvenimo kasdienybe	**0,194***	0,170	-0,021	**0,288****
Savo fizine sveikata	0,118	0,091	-0,019	**0,196***
Savo laisvalaikiu	**0,205***	0,176	-0,007	**0,294****
Tuo, kad esu vyras / moteris	-0,160	-0,073	-0,073	**-0,232***

Pastaba: juodai pažymėti statistiškai reikšmingi Pirsono koreliacijos koeficientai (r), ** p<0,01, *p<0,05; pateiktos tik tos psichologinės gerovės sritys, kurios pasižymėjo reikšmingomis koreliacijomis bent su viena iš AG subskalių.

Apibendrinant atrodo, kad vyrų tarpe AG labiausiai koreliuoja su teigiamu savęs suvokimu (pasitenkinimu savo asmenybe, socialiniu statusu, fizine sveikata) ir gyvenimo kasdienybe. Moterų

skiltyje situacija yra kiek kitokia. Iš 9 lentelės matyti, kad moterys labiausiai akcentuoja patyriminius AG aspektus. Patyrimo subskalės teiginiai koreliuoja su pasitenkinimu fizine sveikata, gyvenimo kasdienybe, laisvalaikiu. Bendras AG taip pat teigiamai koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimo kasdienybe ir savo laisvalaikiu, tai reiškia, kad didėjant tiek bendram AG, tiek laikui praleidžiamam gamtoje, didėja moterų pasitenkinimas savo kasdienybe (arba atvirkščiai). Tas pačias tendencijas rodo ir atskirų klausimų analizė. Klausimai „Man patinka būti lauke, net ir esant nemaloniam orui“, „Dažnai lankausi gamtoje“, „Pastebiu laukinės gamtos gyvenimą, kad ir kur bebūčiau“ moterų tarpe statistiškai reikšmingai koreliuoja su pasitenkinimu daugybe sričių: savo laisvalaikiu, fizine sveikata, padėtimi visuomenėje, tarpuasmeniais santykiais, šeima, gyvenimo kasdienybe. Kaip ir vyrų, taip ir moterų tarpe AG koreliuoja su fizine sveikata ir pasitenkinimu gyvenimo kasdienybe, tačiau, regis, šios koreliacijos yra labiau susijusios su patyriminiais buvimo gamtoje aspektais, o ne su gamtos įtraukimu į savasties konstruktą. Panašiai kaip ir vyrų grupėje, įdomi tendencija yra ta, kad klausimas „Aš visada galvoju, kaip mano veiksmai veikia aplinką“ teigiamai koreliuoja su pasitenkinimu buitinėmis ir finansinėmis sąlygomis. Regis, finansinė gerovė skatina atkreipti dėmesį į aplinkosaugos problemas. Įdomu ir tai, kad moterų kategorijoje atsiranda nauji motyvai, tokie kaip pasitenkinimas šeima ir tarpusasmeniais santykiais, kurie susiję su buvimu gamtoje ir gamtos stebėjimu, ko nebuvo vyrų tarpe. Dar viena įdomi tendencija, kad AG neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu savimi kaip moterimi. Kuo didesnis pasitenkinimas savimi kaip moterimi, tuo AG yra mažesnis ($r=-0,232$, $p<0,05$). Atrodo, kad nepasitenkinimas savimi skatina atsigręžti į kitas gyvybės formas. Klausimas „Daug galvoju apie gyvūnų kančias“ neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu darbu, savo gyvenimu praeityje, savo padėtimi visuomenėje ir gyvenimo kasdienybe, o klausimas „Kitų gyvūnų rūšių būsena yra žmonių ateities rodiklis“ neigiamai koreliuoja su pasitenkinimu fizine sveikata. Atrodo, kad nepasitenkinimas savo būtimi skatina daugiau galvoti apie kitų rūšių kančias (arba atvirkščiai).

Apibendrinant galime pastebėti, kad bendras AG ir jo subskalės teigiamai koreliuoja tiek su pasitenkinimo savimi ir santykiais subskale (pasitenkinimu savimi kaip asmenybe, fizine sveikata, laisvalaikiu, tarpuasmeniais santykiais), tiek su pasitenkinimu gyvenimo sąlygomis (buitinėmis sąlygomis, savo padėtimi visuomenėje), tačiau jei vyrų tarpe AG labiausiai koreliuoja su teigiamu savęs suvokimu (pasitenkinimu savo asmenybe, socialiniu statusu, fizine sveikata), tai moterų tarpe ryškėja patyrimo gamtoje svarba kasdienybei (patyrimo subskalės teiginiai koreliuoja su pasitenkinimu fizine sveikata, gyvenimo kasdienybe, laisvalaikiu ir neigiamai pasitenkinimu lytimi). Galima daryti išvadą,

kad tiek įvairios patirtys gamtoje, tiek gamtos kaip svarbios savo dalies priėmimas, susitapatinimas su ja, teigiamai koreliuoja su bendra psichologine gerove, tačiau koreliacijos yra labai silpnos ir tik pavieniuose klausimuose peržengia vidutinio stiprumo koreliacijos ribą. Taip pat, atrodo, kad nepasitenkinimas savo gyvenimu, skatina atsigręžti į kitų gyvų būtybiu kančias.

3.5.2. Artumo gamtai ir asmenybės bruožų sąsajos

Naudodami Pirsono koreliacijos koeficientą, palyginome AG ir asmenybės bruožų sąsajas (10 lentelė). Bendras AG įvertis ir visų jo subskalių įverčiai statistiškai reikšmingai koreliuoja su atvirumu patirčiai. Stipriausiai iš visų – vidutine koreliacija – koreliuoja AG asmenybės subskalė (r=0,529, p<0,01) ir atvirumas patirčiai. Galime daryti prielaidą, kad žmonės suvokiantys gamtinę aplinką kaip dalį savęs, daug laiko praleidžiantys gamtoje ir galvojantys, kad aplinką verta saugoti, pasižymi didesniu atvirumu patirčiai. Arba atvirkščiai, žmonės, turintys didesnį atvirumą patirčiai yra atviresni ir visiems su aplinka susijusiems aspektams.

10 lentelė. *Sąsajos tarp AG ir asmenybės bruožų*

	Ekstravertiškumas	Sutarumas	Sąmoningumas	Neurotiškumas	Atvirumas patirčiai
			Visi respondentai		
AG skalė	0,116	**0,309****	**0,238****	-0,050	**0,473****
Asmenybės	**0,195***	**0,304****	**0,278****	-0,005	**0,529****
Perspektyvos	-0,027	0,109	**0,187***	0,076	**0,306****
Patyrimo	0,090	**0,304****	0,079	**-0,197***	**0,251****
			Vyrai		
AG skalė	**0,353***	0,205	0,283	-0,182	**0,505****
Asmenybės	**0,465****	0,197	**0,379***	-0,121	**0,545****
Perspektyvos	0,058	-0,083	0,277	-0,009	0,316
Patyrimo	0,250	**0,402***	-0,114	-0,324	0,217
			Moterys		
AG skalė	0,044	**0,338****	0,173	-0,075	**0,451****
Asmenybės	0,109	**0,336****	**0,196***	-0,028	**0,512****
Perspektyvos	-0,080	0,167	0,069	0,031	**0,276****
Patyrimo	0,055	**0,285****	0,134	-0,171	**0,267****

Pastaba: juodai pažymėti statistiškai reikšmingi Pirsono koreliacijos koeficientai (r), ** p<0,01, *p<0,05; pateiktos tik tos sritys, kurios pasižymėjo bent viena reikšminga tarpusavio koreliacija.

Kiti bruožai, su kuriais koreliuoja AG, yra sutarumas ir sąmoningumas. Asmenybės subskalė papildomai koreliuoja su ekstravertiškumu, o perspektyvos – su sąmoningumu, kas atrodo gana logiška, nes sąmoningumas apibrėžia pareigingumą, tikslingumą ir impulsų valdymą. Taip pat atrodo, kad dažnas buvimas gamtoje didina sutarumą (teigiama koreliacija) ir mažina neurotiškumą (neigiama koreliacija) arba, atvirkščiai, mažesnis neurotiškumas lemia didesnį polinkį būti gamtoje. Moterų ir vyrų koreliacijos kiek skiriasi: jei moterų tarpe matyti, kad AG bendra skalė ir visos jos subskalės dažniausiai susijusios su atvirumu patirčiai ir didesniu sutarumu, tai vyrų tarpe dar atsiranda bendro AG ir asmenybės subskalių koreliacija su ekstravertiškumu. Vėlgi, reiktų pastebėti, kad visos koreliacijos yra silpnos ir tik asmenybės subskalės koreliacija su atvirumu patirčiai (tiek bendra, tiek vyrų ir moterų tarpe) pasiekia vidutinės koreliacijos ribą.

Apibendrinant galima teigti, kad respondentų tarpe rastos statistiškai reikšmingos AG ir tam tikrų asmenybės bruožų sąsajos. AG teigiamai koreliuoja su sutarumu, sąmoningumu, ekstravertiškumu, labiausiai – su atvirumu patirčiai, o neigimai koreliuoja su neurotiškumu, tačiau koreliacijos yra labai silpnos. Ryškiausia koreliacija randama tarp AG ir atvirumo patirčiai.

3.5.3. Visų trijų pagrindinių kintamųjų tarpusavio sąsajos

11 lentelėje matyti, kad mūsų atradimai sutampa su kitų autorių duomenimis, jog asmens gerovė labiausiai tiesiogiai susijusi su ekstravertiškumu, tai yra polinkiu į optimizmą ir teigiamų emocijų patyrimą, ir neigiamai koreliuoja su neurotiškumu (polinkis patirti neigiamas emocijas) – didėjant neurotiškumui, psichologinė gerovė mažėja (Keyes et al., 2002; Kairys ir kt., 2013).

11 lentelė. *Sąsajos tarp AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų*

Asmenybės bruožai	**LPGS-P**	PGS	PSIS	**AG skalė**	Asmenybės	Perspektyvos	Patyrimo
Ekstravertiškumas	**0,466****	**0,364****	**0,435****	0,116	**0,195***	-0,027	0,090
Sutarumas	**0,225****	**0,177***	**0,233****	**0,309****	**0,304****	0,109	**0,304****
Sąmoningumas	**0,319****	**0,227****	**0,295****	**0,238****	**0,278****	**0,187***	0,079
Neurotiškumas	**-0,441****	**-0,299****	**-0,448****	-0,050	-0,005	0,076	**-0,197***
Atvirumas patirčiai	0,131	0,086	0,120	**0,473****	**0,529****	**0,306****	**0,251****

Su kitais bruožais dažniausiai nustatomos teigiamos koreliacijos, bet ne tokios ryškios (Keyes et al., 2002; Kairys ir kt., 2013). Jos atsispindi ir mūsų darbe: psichologinė gerovė koreliuoja su sutarumu

ir sąmoningumu. Turint omenyje 3.4. skyriuje jau aprašytas koreliacijas, galima spėti, kad visos šios sąsajos, didėjant amžiui, ryškėja. Su atvirumu patirčiai psichologinės gerovės koreliacijų nerasta, bet ši savybė ryškiai teigimai koreliuoja su AG.

Apibendrinant galima pastebėti, kad ekstravertiškumas, sutarumas, sąmoningumas, psichologinė gerovė ir AG yra silpniau ar stipriau teigiamai tarpusavyje susiję: didėjant vienam, didėja ir kiti. Su neurotiškumu neigimai koreliuoja AG patyrimo subskalė ir visos psichologinės gerovės skalės: regis, buvimas gamtoje didina psichologinę gerovę ir mažina neurotiškumą arba atvirkščiai – mažesnis neurotiškumas lemia didesnę gerovę ir norą būti gamtoje. Atvirumo patirčiai savybė turi mažai sąsajų su psichologine gerove, tačiau ji susijusi su AG: gamta žadina potyrių troškimą arba potyrių troškimas „veda“ į gamtą.

4. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

4.1. Gautų rezultatų apibendrinimas

Remdamiesi gautais rezultatais, galime teigti, kad mūsų imties tiriamieji iš **trijų AG aspektų** tapatybę su gamta įvertino didžiausiais balais. Tai parodo susietumo su gamta svarbą, gamtos reikšmingumą žmogaus vidiniam pasauliui, individualiai suvokiamam „aš“. Aplinkosauginis požiūris – pagarba kitoms gyvybės formoms, noras saugoti natūralią aplinką – tiriamųjų tarpe buvo mažesnis, o patyrimas gamtoje (veiklos, buvimas gamtoje bet kokiu oru, su / ar be civilizacijos patogumų) buvo įvertintas kaip mažiausiai svarbus. Tai galimai patvirtina Twenge ir kitų (2012) mintis, jog dabartinės visuomenės kontaktas su gamta yra labai pakitęs (tiesioginį buvimą gamtoje pakeitė gamtos stebėjimas filmuose, knygose, kompiuterių ekranuose ir pan.), o laikas praleidžiamas gamtoje yra labai sutrumpėjęs. Nors kai kurie autoriai (Twenge et al., 2012; Nisbet et al., 2008; Wells & Lekies, 2006) buvimą gamtoje įvardina kaip vieną svarbiausių faktorių aplinkosauginės tapatybės formavimuisi, mūsų tyrimas rodo, kad buvimas gamtoje nėra būtinas tam, kad jaustum ryšį su ja. Mūsų tiriamųjų tarpe visi aukščiausiai įvertinti klausimai atspindėjo aplinkosauginę arba identiteto tematiką: „Gamtos apsauga yra reikalinga, nes gamta nėra pakankamai stipri, kad atsigautų nuo žmogaus veiklos“, „Žmonės neturi teisės naudoti gamtos išteklių kaip tik panorėję“, „Aš nesu atskirtas (-a) nuo gamtos, esu jos dalis“, „Aš pastebiu aplinkui esančią gamtą net ir pačiame miesto viduryje“. Atsakymai rodo ryškų aplinkosauginį sąmoningumą: tiriamieji nepalaiko neapgalvoto gamtos eksploatavimo ir suvokia aplinkosaugos svarbą, kartu jie jaučiasi esantys gamtos dalimi ir atvirkščiai – gamta yra jų dalis. Šiame kontekste įdomu tai, kad klausimas „Aš dažnai galvoju apie gyvūnų kančias“ yra įvertintas mažiausiais balais, kas rodo kiek atsainų požiūrį į gyvūnus. Tai, kad respondentams gamta ir aplinkosauga yra svarbi, tačiau gyvūnai nėra esminis jos aspektas, iš dalies patvirtina Šopienės išvadą (2009), kad Lietuvoje susirūpinimas aplinka yra labiau egoistinis, tai yra glaudžiai susijęs su suvokiama nauda ir grėsme sau, o ne biosferai. Egoistinis susirūpinimas aplinka yra neigiamai susijęs su aplinką saugančiu elgesiu (Schultz et al., Milfont et al. cit. iš Šopienė, 2009), tad aplinkosaugos naratyvo tiriamųjų tarpe buvimas dar nereiškia, jog yra ryškus ir aplinkosauginis elgesys. Kita vertus, tai jau pirmas žingsnis pokyčių link ir atrodo, jog „silpnoji lytis“ yra pasirengusi žingsniuoti šiuo keliu greičiau. Lyginant skirtumus tarp lyčių, matyti, kad moterys jaučiasi artimesnės gamtai nei vyrai, tiek bendrai, tiek kalbant apie aplinkosauginę perspektyvą ir asmenybinius susietumo su gamta aspektus. Pavienių klausimų analizė rodo, kad moterys yra jautresnės

gyvūnams („Gyvūnai, paukščiai ir augalai turi turėti ne mažiau teisių nei žmonės“) ir yra labiau veikiamos gamtos ritmų („Mano jausmai gamtai turi poveikį tam, kaip aš gyvenu savo gyvenimą“) nei vyrai.

Mūsų tyrimas patvirtino kitų autorių rezultatus, kad **AG ir psichologinė gerovė** yra glaudžiai tarpusavyje susiję konstruktai: įvairios patirtys gamtoje, gamtos kaip svarbios savo dalies priėmimas, susitapatinimas su ja pasižymi daugybe teigiamų aspektų. Pirmiausia, reikia pastebėti, kad psichologinės gerovės ir AG įverčių vidurkiai tarp skirtingos gyvenamosios vietos ir skirtingų profesijų atstovų statistiškai reikšmingai nesiskyrė (išskyrus tai, kad paslaugų sektoriaus atstovai buvo labiau patenkinti darbu, finansine padėtimi bei buitimi nei prekybos / gamybos sektoriaus darbuotojai), tačiau tam tikros vidurkių tendencijos išryškėjo (pvz.: prekybos / gamybos sektorių profesijos, t. y. tos, kurios orientuotos į vartojimo skatinimą, pasižymėjo gerokai mažesnėmis AG vertėmis nei socialinių profesijų atstovai); šias tendencijas būtų verta patikrinti didesnio tyrimo metu. Radome, kad AG teigiamai koreliuoja su pasitenkinimu gyvenimo sąlygomis (buitinėmis sąlygomis, savo padėtimi visuomenėje). Tai galima būtų paaiškinti tuo, ką Kaplan ir Kaplan (1989) pavadino „lengva“ koncentracija, kuri atsiranda neįpareigojančiai stebint gamtą arba atliekant gamtoje veiklas, kurios nereikalauja daug jėgų. AG „išvaduoja“ nuo perteklinės stimuliacijos (Hartig et al., 1991; Wells, 2000; Kaplan & Kaplan, 1989; Taylor et al., 2001): padidėja pasitenkinimas namais, darbu, gyvenimu (Kaplan & Kaplan, 1989) ir bendras gyvybingumo jausmas (Ryan et al., 2010), ką parodė ir mūsų tyrimas. Kita vertus, negalime atmesti ir to, kad žmonės, pasižymintys aukštesniu socialiniu statusu visuomenėje ir turintys geresnes buitines sąlygas, turi daugiau laiko ir galimybių atsigręžti į visuomeninius aspektus, tuo pačiu – į ekologiją ir gamtą, tad priežastinius ryšius nustatyti – sudėtinga. Be jau minėtų buities aspektų, AG koreliavo su pasitenkinimu savimi ir santykiais (pasitenkinimu savimi kaip asmenybe, fizine sveikata, laisvalaikiu, tarpuasmeniais santykiais). Šie atradimai patvirtina kitų autorių mintis, kad buvimas gamtoje mažina stresą ir nuovargį (Hartig et al., 1991; Taylor et al., 2001; Brymer et al., 2010; Kaplan & Kaplan, 1989; Reese & Myers, 2011), o tai lemia tiek fizinės sveikatos pagerėjimą, tiek, savo ruožtu, pasitenkinimą kasdienybe ir laisvalaikiu. Sumažėjęs stresas, o dėl to sumažėjusi ir agresija, lemia pagerėjusius bendravimo aspektus, ko pasėkoje, didėja pasitenkinimas tarpuasmeniais santykiais ir šeima (Kaplan & Kaplan, 1989), ką įvardino ir mūsų tiriamieji. Įdomu tai, kad jei moterų tarpe išryškėjo patyrimo gamtoje svarba kasdienybei (patyrimas gamtoje koreliavo su pasitenkinimu fizine sveikata, gyvenimo kasdienybe, laisvalaikiu), tai vyrų tarpe AG labiausiai koreliavo su teigiamu savęs suvokimu

(pasitenkinimu savo asmenybe, socialiniu statusu, fizine sveikata). Tai papildo kitų autorių tyrimus, kad AG reikšmingai susijęs su asmeniniu augimu, gyvenimo tikslo turėjimu ir savęs geresniu suvokimu ir priėmimu (Pedretti-Burls, 2007; Nisbet et al., 2011). Ar tai gali būti susiję su platesnio akiračio atsiradimu, kitų gyvybės formų ir aspektų pažinimu, transcendencijos patirtimi, per kurią žmonės gali pasiekti ryšio ir vienybės su savimi ir kitais jausmus (Sweatman & Heintzman, 2004; Reese & Myers, 2011), pasakyti sunku: aišku tik tiek, kad vyrams patyrimas gamtoje, atrodo, nėra itin svarbus – pakanka vien kognityvinių ir emocinių aspektų tam, kad jaustum ryšį su ja. Ar AG kinta laiko perspektyvoje? Mūsų tyrimas parodė, kad moterų psichologinė gerovė su amžiumi yra linkusi didėti tiek pasitenkinimo savimi ir santykiais, tiek gyvenimo sąlygomis aspektais (skirtingo amžiaus vyrų psichologinė gerovė nesiskyrė). Šis rezultatas sutampa su Keyes ir kitų (2002) autorių duomenims, kad vyresni žmonėms pasižymi geresne optimalia psichologine gerove (subjektyvia ir objektyvia kartu sudėjus). Turint omenyje teigiamas psichologinės gerovės ir AG sąsajas, galima buvo tikėtis, kad tuomet ir AG koreliuoja su amžiumi, tačiau tokios koreliacijos rasti nepavyko. Galbūt, verta sutikti su Wells ir Lekies (2006), jog AG yra stipriai nulemtas vaikystės patirčių ir, tikėtina, jis yra veikiamas kitų aspektų, pvz.: kontakto su gamta, bet nepriklauso nuo paties amžiaus savaime.

Respondentų tarpe buvo rastos statistiškai reikšmingos **AG ir asmenybės bruožų sąsajos.** Mūsų tyrimas parodė, kad asmenybės bruožai stipriai kinta, priklausomai nuo amžiaus ir lyties. Atrodo, asmenybės bruožai yra dinamiškas procesas, veikiamas daugybės faktorių, tokių kaip fizinė sveikata, adaptacija prie tam tikrų aplinkybių, santykių, socialinių vaidmenų, kultūros ir t. t. (Donnellan & Lucas, 2008; Dipti et al., 2014) ir šis procesas koreliuoja su AG. Silpnos bet teigiamos sąsajos nustatytos tarp AG ir sutarumo, sąmoningumo, ekstravertiškumo. Tai papildo kitų autorių atradimus, kad AG tiesiogiai koreliuoja su sąžiningumu, gyvybingumu, autonomija, gyvenimo tikslo pojūčiais (sąmoningumo ir ekstravertiškumo konstruktų dalys) (Cervinka et al., 2012; Nisbet et al., 2008; Nisbet et al., 2011; Zelenski & Nisbet, 2014). Mūsų rastas ryšys tarp sutarumo ir AG iš dalies sutampa su Metz (2017) ir Reese & Myers (2012) atradimais, kad AG teigiamai koreliuoja su empatija ir altruizmu: empatija ir altruizmas – vieni svarbiausių sutarumo komponentų. Metz (2017) randa, kad AG yra susijęs su didesniu asmeniniu distresu (Metz, 2017), kurį jis grindžia Nisbet ir kt. (2008) pastebėtu didesniu susirūpinimu aplinkosaugos problemomis (Metz, 2017; Nisbet et al., 2008). Nors, tuomet atrodo, kad neurotiškumas turėtų didėti kartu su AG, mūsų tyrime rezultatai kiek kitokie – AG neigimai koreliuoja su neurotiškumu. Skirtumai gali būti susiję su tuo, kad neurotiškumas apima daugiau dalykų, ne tik streso patyrimą, be to,

mūsų tyrime, neigiamai su neurotiškumu koreliuoja tik patyrimas gamtoje (galimai dėl anksčiau minėto relaksacinio efekto), o Metz (2017) mini aplinkosauginius aspektus, tad, gali būti, jog skirtingi AG aspektai koreliuoja su neurotiškumu priešingomis kryptimis, bet bendra koreliacija išlieka neigiama. Visi šie bruožai, su kuriais koreliuoja AG, tomis pačiomis kryptimis koreliuoja ir su psichologine gerove. Mūsų tyrimas patvirtina kitų autorių išvadas, kad asmens gerovė labiausiai teigiamai susijusi su ekstravertiškumu, mažiau su sąmoningumu ir sutarumu ir atvirkščiai koreliuoja su neurotiškumu (Keyes et al., 2002; Kairys ir kt., 2013). Tad apibendrinant visų trijų komponentų – **psichologinės gerovės, AG ir asmenybės bruožų sąsajas** – galima pastebėti, kad tarp ekstravertiškumo, sutarumo, sąmoningumo, psichologinės gerovės ir AG yra teigiamas ryšys, o tarp psichologinės gerovės, AG ir neurotiškumo ryšys yra neigiamas. Didėjant AG, didėja psichologinė gerovė ir bruožų (ekstravertiškumo, sutarumo, sąmoningumo), kurie taip pat asocijuojami su psichologine gerove, raiška, o neigiamų emocijų patyrimas mažėja. Reiktų pastebėti, kad visos čia minėtos koreliacijos yra labai silpnos. Mūsų tyrime ryškiausia koreliacija randama tarp AG ir atvirumo patirčiai, kuris, atrodo, neturi sąsajų su psichologine gerove, bet turi sąsajų su AG: buvimas gamtoje, tapatinimas su gamta didina smalsumą, arba, atvirkščiai – didesnis smalsumas susijęs su didesniu noru „atrasti“ gamtą. Šios sąsajos neparodo priežastinių ryšių, taigi lieka neaišku, ar tam tikri bruožai ir didesnė psichologinė gerovė lemia potraukį gamtai (tai būtų vienu aplinkosaugos problemų sprendimo raktų, nes didesnis AG siejamas su aplinkosauginiu elgesiu), ar, atvirkščiai, gamtos buvimas yra kelrodis į „geresnį“ charakterį, didesnę gerovę, kokybiškesnį gyvenimą. Tolimesnių tyrimų tikslas – padėti išsiaiškinti, kurie komponentai grandyje (ir jų keitimas) gali vesti žmonių ir aplinkos gerovės link. O kol kas belieka palinkėti dažniau būti gamtoje, ją matyti ir jausti, nes mūsų ir kiti tyrimai rodo, kad – verta.

4.2. Tyrimo apribojimai ir ateities gairės

Vienas didesnių šio tyrimo trūkumų yra imties reprezentavimo ribotumas. Didžiausią tiriamųjų dalį sudarė 30–40 metų amžiaus didmiesčių (daugiausia Kauno ir Vilniaus) gyventojai, daugiausia moterys (76,3 %), tad duomenys mažai atspindi tirtų kriterijų tendencijas tarp jaunesnio ir vyresnio amžiaus žmonių bei kaimiškų vietovių gyventojų. Vyrų pogrupio rezultatai yra mažiau reprezentatyvūs dėl mažo tiriamųjų skaičiaus. Profesijos buvo sujungtos į keturias stambias kategorijas, tad daugybė smulkesnių profesinių aspektų, galimai veikiančių AG, psichologinę gerovę ir asmenybės bruožus, liko nepaliesti. Tiriamieji buvo apklausiami internetu. Tai turi pliusų ir minusų. Apklausa internetu neturi

laiko limito, nėra pašalinių stebėtojų, tai didina tiriamųjų saugumą, skatina atvirumą ir sumažina socialinio pageidaujamumo efektą, tačiau toks apklausos būdas didina pagundą pildyti duomenis atsainiai. Tyrimas – koreliacinis, tad sunku nustatyti priežastinius ryšius tarp rastų tendencijų. Į visus šiuos aspektus verta atsižvelgti, tęsiant platesnę temos analizę ateityje. Reprezentatyvios imties surinkimas ir tikslingas jos suskirstymas į smulkias kategorijas pagal įvairius rodiklius bei kokybiško duomenų surinkimo užtikrinimas padėtų aptikti naujus profesinius, gyvenamosios vietos ar kitus, su tirtais kintamaisiais susijusius aspektus, kurių nerado šis tyrimas. Ypač įdomu būtų palyginti kaimiškų vietovių ir miesto gyventojų skirstinius (nes jų gamtos prieinamumas skiriasi), vaikystės patirčių gamtoje svarbą dabarties AG ir daugelį kitų aspektų. Kokybiniai tyrimai puikiai papildytų gautas išvadas duomenimis apie tirtų reiškinių priežastinius ryšius. O kol kas, šis tyrimas yra nedidelis žingsnis į priekį suprantant AG, psichologinės gerovės ir asmenybės bruožų tarpusavio sąsajas ir galvojant apie intervencijas, padėsiančias išnaudoti šiuos ryšius, didinant individualaus žmogaus, žmonijos ir kitų gyvybės formų gyvenimo kokybę.

IŠVADOS

1. Literatūros analizė parodė, kad objektyvus gamtos prieinamumas ir subjektyviai suvokiama tapatybė su gamta yra siejama su pagerėjusia fizine sveikata, geresne koncentracija, agresijos ir streso sumažėjimu, didesniu produktyvumu, pasitenkinimu savimi, kitais, tarpuasmeniais santykiais ir kitais teigiamais efektais. Tuo pačiu artumas su gamta yra siejamas su savybėmis, kurių daugelis yra suvokiamos kaip teigiamos ir pageidautinos: sąžiningumu, autonomija, gyvenimo tikslo turėjimu, altruizmu, empatija.
2. Mūsų tyrimo dalyviai aukščiausiai vertino asmenybinius artumo gamtai aspektus, susijusius su gamtos vaidmeniu identitetui. Artumo su gamta perspektyvos aspektai, rodantys požiūrį į aplinkosaugos realijas, įvertinti prasčiau. Mažiausiu įverčiu pasižymėjo patyrimo gamtoje vertinimas. Tai rodo didelę tapatumo su gamta svarbą tiriamųjų tarpe, bet mažesnį poreikį būti gamtoje. Rūpestis aplinkosaugos problemomis ir subjektyvus susietumas su gamta moterų tarpe buvo ryškesni nei vyrų. Tuo tarpu patyrimo gamtoje aspektai tarp lyčių nesiskyrė, kaip ir artumas gamtai tarp skirtingo amžiaus, profesijos ir gyvenamosios vietos respondentų.
3. Tiriamieji buvo labiausiai patenkinti savo gyvenimu apskritai ir lytimi, mažiausiai – darbiniais ir mokslo aspektais. Psichologinė gerovė tarp lyčių, skirtingų profesijų (išskyrus didesnį paslaugų sektoriaus atstovų pasitenkinimą gyvenimo sąlygomis lyginant su prekybos / gamybos sektoriumi) ir skirtingų gyvenamųjų vietų respondentų nesiskyrė. Moterų psichologinė gerovė su amžiumi buvo linkusi didėti, tarp skirtingo amžiaus vyrų tokios tendencijos rastos nebuvo.
4. Socialinių profesijų atstovai pasižymėjo didesniu ekstravertiškumu nei pardavimo / gamybos sričių atstovai. Moterys pasižymėjo didesniu sąmoningumu nei vyrai. Vyresni tiriamieji vyrai pasižymėjo aukštesniu ekstravertiškumu, o vyresnės moterys – aukštesniu ekstravertiškumu, sutarumu, sąmoningumu ir mažesniu neurotiškumu.
5. Reiškinių tarpusavio koreliacijų paieška parodė, kad artumas gamtai teigiamai koreliuoja su psichologine gerove. Vyrų tarpe artumas gamtai ryškiausiai teigiamai koreliuoja su teigiamu savęs suvokimu (pasitenkinimu savo asmenybe, socialiniu statusu, fizine sveikata), moterų tarpe – su svarba kasdienybei (pasitenkinimu fizine sveikata, gyvenimo kasdienybe, laisvalaikiu). Artumas gamtai teigiamai koreliuoja su sutarumu, sąmoningumu, ekstravertiškumu, o labiausiai – su atvirumu

patirčiai. Vyrų tarpe ryškesnės koreliacijos yra su ekstravertiškumu, moterų – su sutarumu, sąmoningumu, atvirumu patirčiai. Artumas gamtai neigiamai koreliuoja su neurotiškumu.

6. Visi trys komponentai, t. y. asmenybės bruožai (konkrečiai – ekstravertiškumas, sutarumas, sąmoningumas), psichologinė gerovė ir artumas gamtai teigiamai koreliuoja tarpusavyje: didėjant vienam, didėja ir kiti. Neurotiškumas neigiamai koreliuoja tiek su artumu gamtai, tiek su psichologine gerove.

LITERATŪRA

Brymer, E., Cuddihy, T. F., & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education,* 1, 21–28.

Cervinka, R., Röderer, K., & Hefler, E. (2012). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health. Psychology,* 17 (3), 379–388.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Cozolino, L. (2010). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain*. New York, NY: W. W. Norton & Co.

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *The American Psychologist*, 67 (8), 590–7, doi: 10.1037/a0029541.

Dipti, M., Mehta, M., Sarvottam K., Yadav R. K., & Pandey R. M. (2014). Age & Gender Might Influence Personality. *Indian J Physiol Pharmacol,* 58 (4), 381–388.

Donnellan, M. B., Lucas, R. E. (2008). Age Differences in the Big Five Across the Life Span: Evidence From Two National Samples. *Psychology and Aging*, 23 (3):558–66, doi: 10.1037/a0012897.

Dunlap, R. E., Van Liere K. D., Mertig A. G., & Jones R. E. (2000). New Trends in Measuring Environmental Attitudes: Measuring Endorsement of the New Ecological Paradigm: A Revised NEP Scale. *Social Science Quarterly*, 56 (3), 425–442.

Endriulaitienė, A., Markšaitytė, R. ir Šeibokaitė, L. (2009). Asmenybės savybių svarba aiškinat lietuvių ketinimus emigruoti bei emigracinį elgesį. *IV pasaulio lietuvių psichologų konferencijos medžiaga*, 48–53.

George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10 a ed.). Boston: Pearson.

Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3–26, doi:10.1177/0013916591231001.

of Social Issues, 56 (3), 425-442.

John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory-Versions 4a and 54. Berkeley. CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.

John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press.

Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., Pakalniškienė, V. (2013). *LPGS. Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė naudojimo vadovas*, VU leidykla, 104.

Kairys, A. (2008). Didysis penketas: už ir prieš. *Psichologija. Mokslo darbai,* 37.

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Kaur, R., Chodagiri, V. K., Reddi, N. K. (2013). A Psychological Study of Stress, Personality and Coping in Police Personnel. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 35 (2), 141–147.

Kellert, S. R., & Wilson, E.O. (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press, 496.

Keyes, L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022, 2002, doi: 10.1037/0022-35148261007.

Kesner, A., & Pritzker, S. R. (2008). Therapeutic horse back riding with children place in the foster care system. *Revision*, 30 (1/2), 77–87.

Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime? *Environment and Behavior*, 33, 343–367, doi:10.117/001396501333002

Laurinavičiūtė, E. (2014). *Asmens vertybių ir jo požiūrio į aplinkos apsaugą sąsajos* (bakalauro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas.

Leonavičius V. (1999). Gamtosauginis rūpestis kaip materialistinių ir postmaterialistinių vertybių kriterijus. *Humanistika*, 5, 45–48.

Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S., Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 587–592.

Matuliauskaitė, A., Bartkienė, L., Rutė, J. (2011). Penki didieji asmenybės faktoriai ir jų taikymo kryptys. Mokslas – Lietuvos ateitis, 3 (4), 43–48, doi:10.3846 / mla.2011.068.

Metz, A. L. (2017). Back to Nature: The Relationship Between Nature Relatedness on Empathy and Narcissism in the Millennial Generation. Ideas and Research You Can Use. *VISTAS*. Paimta iš https://www.counseling.org / docs / default-source / vistas / back-to-nature.pdf?sfvrsn=4

Moser, G., & Uzzell, D. (2004). Psychology and the Challenge of Global Environmental Change. *IHDP Update*, 4, 1–2.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251–266.

Myers, D. G. (2000). *Psichologija.* Kaunas: Poligrafija ir informatika.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2008). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, *41* (5), 715–740, doi: https://doi.org/10.1177/0013916508318748.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our nature: Exploring nature relatedness as a contributor to subjective well-being. *Journal ofHappiness Studies*, *12* (2), 303–322.

Pasivaikščiojimai gamtoje padeda įveikti depresiją. Delfi. Apimta iš https://www.delfi.lt/ sveikata/sveikatos-naujienos/pasivaiksciojimai-gamtoje-padeda-iveikti-depresija.d?id=13199428

Pedretti-Burls, A. (2007). Ecotherapy: A therapeutic and educative model. *Journal of Mediterranean Ecology*, 8, 19–25.

Reese, R. F., & Myers, J. E. (2012). Eco Wellness: The missing factor in holistic wellness models. *Journal of Counseling & Development*, *90* (4), 400–406.

Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Warren Brown, K. Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159–168, doi:10.1016/j.jenvp.2009.10.009.

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. Current Directions in Psychological Science, 4, 99–104, doi: https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395.

Roszak, T. (1992). *The voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. Grand Rapids, MI: Phanes Press.

Roszak T., Gomes, M. E., Kanner, A. D., Brown, L. R., & Hillman, J. (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind.* Sierra Club Books, 338.

Roccas S., Sagiv L., Schwartz S. H., Knafo A. (2002). The Big Five personality factors and personal values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 789–801.

Soto, C. J., & John, O. P. (2009). Ten facet scales for the Big Five Inventory: Convergence with NEO PI-R facets, self-peer agreement, and discriminant validity. *Journal of Research in Personality*, 43, 84–90, doi:10.1016/j.jrp.2008.10.002.

Sweatman, M., & Heintzman, P. (2004). The perceived impact of outdoor residential camp experience on the spirituality of youth. *World Leisure Journal*, 46, 23–31.

Šopienė, U. (2009). Aplinką saugantis elgesys ir jį įtakojantys veiksniai (Magisro darbas). Vilnius: Vilniaus universitetas.

Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. *Environment and Behaviour*, 33, 54–77, doi:10.1177/00139160121972864.

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (5), 1045–1062.

Vaitkevičius, R., Saudargienė, A. (2006). *Statistika su SPSS psichologiniuose tyrimuose.* Kaunas: VDU leidykla.

Valtchanov, D., Ellard, C., Barton, K. (2010). Restorative Effects of Virtual Nature Settings. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,* 13 (5), 503, 12, doi: 10.1089 / cyber.2009.0308.

Wells, N. M. (2000). At home with nature: Effects of greenness on children's cognitive functioning. *Environment and Behavior*, 32, 775–795, doi:10.1177 / 00139160021972793.

Wells, N. M., & Lekies, K. S. (2006). Nature and the life course: Pathways from childhood nature experiences to adult environmentalism. *Children, Youth, and Environments*, 16, 1–24.

Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. *Environment & Behavior*, *46* (1), 3–23.

Zhang, L. (2006). Thinking styles and the Big Five personality traits revisited. *Personality and Individual Differences*, 40, 1177–1187.

Žukauskienė R., Barkauskienė R. (2006). Lietuviškos NEO PI-R versijos psichometriniai rodikliai, *Psichologija,* 33, 7–21.

PRIEDAI

1 priedas. LPGS-P srityse praleistų teiginių skaičiaus palyginimas su standartizacine imtimi

LPGS-P sritys	Atsakytų klausimų skaičius	Neatsakytų klausimų skaičius procentais	Neatsakytų klausimų skaičius procentais LPGS-P standartizacinėje imtyje
1. Buitinėmis sąlygomis	136	0	0,7
2. Finansine padėtimi	136	0	1,2
3. Darbu	136	0	14,6
4. Mokymusi, studijomis	**110**	**19,1**	**30,5**
5. Šeima	**134**	**1,5**	**2,9**
6. Gyvenimo kasdienybe	136	0	1,1
7. Savimi kaip asmenybe	136	0	1,1
8. Savo padėtimi visuomenėje	136	0	2,1
9. Tarpuasmeniniais santykiais	**135**	**0,7**	**3**
10. Savo fizine sveikata	136	0	1,5
11. Savo dvasine savijauta	136	0	1,6
12. Savo laisvalaikiu	136	0	1,6
13. Tuo, kad esu vyras / moteris	**134**	**0,7**	**1,8**
14. Savo gyvenimu praeityje	136	0	2,2
15. Savo gyvenimu dabartyje	136	0	1,5
16. Savo ateities perspektyvomis	136	0	2,8
17. Savo gyvenimu apskritai	**135**	**0,7**	**0,9**

Pastaba: tamsiau pažymėtos visos sritys, kuriose yra neatsakytų klausimų.

2 priedas. Trijų skalių instrukcijų ir klausimų formuluočių pavyzdžiai

Asmenybės bruožų: BFI skalė (John et al., 1991)

X *Nurodymai: žemiau yra nurodytos kai kurios savybės, kurios jums gali būti būdingos arba nebūdingos. Pavyzdžiui, ar sutiktumėte su teiginiu,kad esate žmogus mėgstantis leisti laiką su kitais žmonėmis? Prašome prie kiekvieno teiginio parašyti skaičių nurodantį, kuria dalimi sutinkate ar nesutinkate su tuo teiginiu.*

1 – Visiškai nesutinku
2 – Iš dalies nesutinku
3 – Nei sutinku, nei nesutinku
4 – Iš dalies sutinku
5 – Visiškai sutinku

Manau, kad esu...
_____ 1. Kalbus(-i).
_____ 2. Linkęs(-usi) ieškoti kitų kaltės.
_____ 3. Kruopštus.
_____ 4. Prislėgtas(-a), liūdnas(-a).
_____ 5. Originalus(-i), turintis(-i) naujų idėjų […]

Artumo gamtai skalė (Nisbet et al. 2008)

Nurodymai: Ties kiekvienu teiginiu nurodykite jūsų sutikimąar nesutikimą įvertinantį balą, naudodami skalę nuo 1 iki 5, kaip parodyta žemiau. Prašome atsakyti, kaip jūs iš tikrųjų jaučiatės, o ne kaip jaučiasi „dauguma žmonių".

1	2	3	4	5
Visiškai nesutinku	Šie tiek nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Šiek tiek sutinku	Visiškai sutinku

1. Man patinka būti lauke, net ir esant nemaloniam orui.
2. Kai kurios rūšys tiesiog yra skirtos išmirti ar išnykti.
3. Žmonės turi teisę naudoti gamtos išteklius kaip tik panorėję.
4. Mano ideali atostogų vieta būtų nuošali laukinė gamta.
5. Aš visada galvoju, kaip mano veiksmai veikia aplinką […]

Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė (Kairys ir kt., 2013)

Nepildykite klausimyno, neperskaitę pildymo instrukcijos

Mūsų gyvenimas yra daugiaplanis. Vienose srityse mums sekasi geriau ar jaučiamės geriau, kitos sritys atrodo ne tokios sėkmingos. Balais įvertinkite pasitenkinimą skirtingomis savo gyvenimo sritimis: **0 – visiškai nepatenkintas, 10 – visiškai patenkintas.** Pasirinktą įvertinimą ryškiai apibrėžkite. Jūsų situacijai netinkančių aspektų nevertinkite.

Buitinėmis sąlygomis
Finansine padėtini
Darbu
Mokymusi, studijomis
Šeima [...]

3 priedas. Ekstraversijos subskalės vidinio patikimumo koeficientų rezultatai

Ekstraversijos subskalę sudarantys klausimai	Skalės vidurkis, jei klausimas ištrinamas	Skalės pokytis, jei klausimas ištrinamas	Koreguota koreliacija	Kronbacho alfa, jei kausimas ištrinamas
Originalus (-i), turintis (-i) naujų idėjų.	32,51	19,700	0,690	0,600
Besidomintis (-i) daugeliu įvairiausių dalykų.	31,93	22,278	0,470	0,648
Išradingas (-a), giliai mąstantis(-i).	32,19	20,645	0,664	0,613
Turintis (-i) turtingą vaizduotę.	32,21	20,259	0,607	0,616
Kūrybingas (-a).	32,38	19,446	0,683	0,599
Vertinantis (-i) meninius, estetinius išgyvenimu.	32,19	21,943	0,408	0,654
Teikiu pirmenybę pagal nusistovėjusią tvarką atliekamam darbui.	33,70	24,198	0,126	0,707
Mėgstu galvoti, žaisti idėjomis.	32,27	21,126	0,535	0,632
Turiu keletą meninių pomėgių.	33,86	33,346	-0,587	**0,830**
Turiu subtilų meninį, muzikinį ir literatūrinį skonį.	32,77	20,790	0,465	0,641

Pastaba: tamsiau pažymėtas klausimas, kurį ištrynus Kronbacho alfa koeficientas pasikeistų labiausiai, nuo **0,688** iki **0,830.**

4 priedas. Patikrinimas, ar kiekybiniai duomenys atitinka normaliojo skirstinio sąlygą

	Shapiro-Wilk testas			
Skalės ar subskalės trumpinys	Statistika	Laisvės laipsniai (*df*)	Reikšmingumo lygmuo (*p*)	Asimetrijos koeficientas
LPGS-P	0,921	135	0,000	**- 1,100**
PSIS	0,944	135	0,000	**- 0,827**
PGS	0,935	135	0,000	**- 0,930**
AG skalė	0,967	135	0,002	**- 0,608**
Asmenybės	0,953	135	0,000	**- 0,659**
Perspektyvos	0,960	135	0,001	**- 0,621**
Patyrimo	0,973	135	0,009	**- 0,477**
Ekstraversijos	0,977	135	0,021	**- 0,345**
Sutarumo	0,988	135	**0,308**	**- 0,540**
Sąmoningumo	0,987	135	**0,231**	**0,38**
Atvirumo patirčiai	0,982	135	**0,064**	**0,33**
Neurotizmo	0,921	135	0,017	**- 0,525**

Pastaba: paryškinti koeficientai, rodantys normaliojo skirstinio buvimą.

5 priedas. AG skalės įverčių pasiskirstymai pagal kiekvieną klausimą

Skalės klausimai	Tiriamųjų skaičius	M	SD
1. Man patinka būti lauke, net ir esant nemaloniam orui.	135	3,49	1,196
2. Kai kurios rūšys, tiesiog, yra skirtos išmirti ar išnykti.	135	3,47	1,445
3. Žmonės turi teisę naudoti gamtos išteklius kaip tik panorėję.	135	**4,29**	**1,036**
4. Mano ideali atostogų vieta būtų nuošaliame laukiniame krašte.	135	3,66	1,217
5. Aš visada galvoju, kaip mano veiksmai veikia aplinką.	135	3,93	0,971
6. Man patinka kasti žemę ir susitepti rankas.	135	3,56	1,386
7. Mano ryšys su gamta ir aplinka yra mano dvasingumo dalis.	135	3,93	1,147
8. Aš suvokiu aplinkosaugos problemas.	135	3,61	1,059
9. Aš pastebiu laukinės gamtos gyvenimą, kad ir kur bebūčiau.	135	4,12	0,881
10. Aš nedažnai lankausi gamtoje.	135	3,87	1,193
11. Jokie mano veiksmai nepakeis problemų kitose planetos vietose.	135	3,79	1,206
12. Aš nesu atskirtas (-a) nuo gamtos, esu jos dalis.	135	**4,47**	**0,845**
13. Mintis apie buvimą toli miške be civilizacijos yra gąsdinanti.	135	3,67	1,333
14. Mano jausmai gamtai neturi poveikio tam, kaip aš gyvenu savo gyvenimą.	135	3,76	1,087
15. Gyvūnai, paukščiai ir augalai turi turėti mažiau teisių nei žmonės.	135	3,64	1,267
16. Aš pastebiu aplinkui esančią gamtą net ir pačiame miesto viduryje.	135	**4,50**	**0,711**
17. Mano santykis su gamta yra svarbi mano dalis	135	4,32	0,878
18. Gamtos apsauga nėra reikalinga, nes gamta yra pakankamai stipri, kad atsigautų nuo žmogaus veiklos.	135	**4,68**	**0,687**
19. Kitų gyvūnų rūšių būklė yra žmonių ateities rodiklis.	135	4,01	1,062
20. Aš daug galvoju apie kenčiančius gyvūnus.	135	3,30	1,122
21. Aš jaučiuosi labai susijęs (-usi) su gyvąja gamta ir žeme	135	3,90	0,992

Pastaba: juodai paryškinti klausimai, turintys didžiausius įverčius, pabrauktas – mažiausią.

6 priedas. AG vidurkių skirtumo tarp profesijų statistinis reikšmingumas

Skalės / subskalės pavadinimas		Kvadratų suma	Laisvės laipsniai (*df*)	Vidutiniai kvadratai	Fisher testo koeficientas (*F*)	Reikšmingumo lygmuo (*p*)
	Tarp grupių	1,101	3	0,367	1,365	0,256
AG skalė	Grupės viduje	35,239	131	0,269		
	Bendras	36,340	134			
	Tarp grupių	1,866	3	0,622	1,531	0,209
Asmenybės	Grupės viduje	53,213	131	0,406		
	Bendras	55,079	134			
	Tarp grupių	1,196	3	0,399	0,982	0,403
Perspektyvos	Grupės viduje	53,166	131	0,406		
	Bendras	54,362	134			
	Tarp grupių	1,029	3	0,343	0,638	0,592
Patirties	Grupės viduje	70,449	131	0,538		
	Bendras	71,478	134			

Pastaba: visi reikšmingumo lygmenys p>0,05, tai reiškia, kad vidurkių skirtumai yra statistiškai nereikšmingi.

7 priedas. Psichologinės gerovės pasiskirstymas pagal kiekvieną klausimą

Skalės / subskalės trumpinys	Tiriamųjų skaičius	Minimali reikšmė	Maksimali reikšmė	M	SD
LGPS-P	135	2,76	9,71	7,4610	1,43454
PSIS	135	1,80	10,00	6,9644	1,77207
PGS	135	3,50	9,88	7,6796	1,40865
1. Buitinėmis sąlygomis	135	0	10	7,69	2,028
2. Finansine padėtimi	135	0	10	6,78	2,424
3. Darbu	135	0	10	6,60	2,837
4. Mokymusi, studijomis	135	0	10	6,48	2,767
5. Šeima	135	0	10	7,99	2,249
6. Gyvenimo kasdienybe	135	0	10	7,41	1,967
7. Savimi kaip asmenybe	135	0	10	7,41	1,890
8. Savo padėtimi visuomenėje	135	0	10	7,27	2,183
9. Tarpuasmeniniais santykiais	135	0	10	7,50	2,098
10. Savo fizine sveikata	135	1	10	7,36	1,871
11. Savo dvasine savijauta	135	0	10	7,26	1,974
12. Savo laisvalaikiu	135	1	10	7,33	2,276
13. Tuo, kad esu vyras / moteris	135	4	10	**9,18**	**1,520**
14. Savo gyvenimu praeityje	135	0	10	6,87	2,512
15. Savo gyvenimu dabartyje	135	0	10	7,82	1,958
16. Savo ateities perspektyvomis	135	0	10	7,65	2,210
17. Savo gyvenimu apskritai	135	3	10	**8,24**	**1,685**

Pastaba: juodai pažymėti didžiausi įverčiai, apibraukti – mažiausi.