



03 January 2022

Studija „SPUŠTENI POGLEDI 2021.“ pokazala: Sve smo bliži tehnologiji i udaljeniji od prirode

Cijenimo prirodu i želimo biti povezani s njom, ali smatramo da je naš odnos prema prirodi previše površan. Ovo je rezultat najnovijeg istraživanja kojeg je proveo VELUX u Hrvatskoj i srednjoeuropskim zemljama. Rijetko gledamo ptice, drveće, oblake, iako smo uvjereni da promatranje prirode pozitivno utječe na naše zdravlje i dobrobit. Neki ljudi provode više od 1/3 svojeg života gledajući u zaslon. Što učiniti kako bismo se nastavili koristiti tehnologijom, ali istodobno živjeli povezani s prirodom?

Čak 95 % ispitanika iz Hrvatske smatra da im je priroda važna i da se o njoj treba brinuti. Visok postotak ljudi koji cijene važnost prirode može proizaći iz sve češćeg pojavljivanja teme klimatskih prijetnji te potrebe za sustavnim promjenama, ali i zbog osjećaja udaljenosti od prirode. Većini ispitanika (79 %) nedostaje svakodnevni kontakt s prirodom, a čežnja za prirodom jača je u ljudi koji žive u velikim gradovima, što može biti povezano s načinom života, ali i pristupom zelenim površinama u urbaniziranim sredinama.

Naginjemo se nad zaslone sve niže i niže

Kontakt s prirodom ovisi i o našim svakodnevnim izborima, a njegov nedostatak može uzrokovati brojne zdravstvene probleme. Jedan od njih je degeneracija vrata uzrokovana lošim držanjem pri stalnom savijanju vrata kad se koristimo telefonima i prijenosnim računalima, neprestano ih provjeravajući, čak i u slobodno vrijeme. Ovaj se sindrom katkad naziva „Pogrbljeni vrat“ (eng. „Head Down“, „Dropped Head Syndrom“ ili „Text Neck“). Naginjanje nad zaslone mijenja prirodnu zakrivljenost naše kralježnice, a to dovodi do dugotrajnih oštećenja. Sindrom pogrbljenog vrata može uzrokovati bolove u mišićima leđa ili bočne strane vrata, ramena i katkad donjeg dijela leđa. Pogađa čak i tinejdžere i malu djecu. Neki od nas provedu gotovo 5000 sati na godinu zureći u zaslone: telefone, prijenosna računala, televizore, uređaje za igre ili čitače e-knjiga. To znači da prosječna odrasla osoba provede 34 godine zureći u zaslon.*

Kako pokazuju najnovija istraživanja, relativno jaka potreba za blizinom prirode i spoznaja o njezinu utjecaju na zdravlje i dobrobit ne idu ruku pod ruku s onim što svakodnevno promatramo u društvu i što ispitanici studije izjavljuju. Njih 73 % smatra da previše vremena provode ispred zaslona pametnog telefona ili računala, a 95 % ispitanika smatra da vrijeme koje djeca provode ispred zaslona treba kontrolirati. Uvjerenje da nam tehnologija nešto oduzima prilično je snažno, jer 96 % ispitanika smatra da je napredak civilizacije odvojio čovjeka od prirode.

„Nedostatak vremena, korisnost i privlačnost novih tehnologija, naše navike, promjena načina komunikacije, kao i višak informacija tjeraju nas da prestanemo primjećivati ono što je oko nas, a posljedično i dobrobiti svakodnevnoga opreznog hoda gledajući našu okolinu, zelenilo, druge ljude. Život u svijetu algoritama ne znači da moramo stalno gledati u zaslon. Katkad je dovoljno pogledati u nebo ili stabla pokraj kojih prolazimo na putu do škole ili posla da se opustimo i osjećamo bolje.“ – Vojko Golmajer, direktor VELUX Hrvatska d.o.o.

Treba li nam više zelenila u gradovima ili samo promjena navika?

Doživljaj prirode ulaganje je u naše zdravlje i dobrobit. Pobrinut ćemo se za prirodu i tražiti nove načine nošenja sa stresom i informacijskim preopterećenjem tek onda kad priroda prestane biti nepoznanica koja je ravnodušna prema najmlađim naraštajima. No kako pokazuju rezultati istraživanja, svaki peti Hrvat u uobičajenom danu (22%) provede manje od sat vremena vani tijekom tjedna. Rezultati su nam puno lošiji tijekom radnih dana, a vjerojatnije je da će roditelji provoditi više vremena vani nego oni koji nisu roditelji.

Štoviše, ispitanici su uvjereni (95 %) da djeca i adolescenti sada provode manje vremena na otvorenom nego njihove starije generacije. Zanimljivo je da ovo mišljenje izražavaju i stariji i mlađi ljudi ispod 35 godina. Roditelji djece do 18 godina u velikoj većini (92%)

vjeruju da je njihovo djetinjstvo bilo više usmjereno na prirodu od njihove djece.

Urbanizacijski procesi, nove tehnologije, naš način života, porast automobilskeg prometa svakako pridonose tomu da ograničavamo vrijeme provedeno vani, a čak i ako smo vani, ne obraćamo pozornost na okolinu. Nešto više od polovice nas (58 %) gleda u nebo da bi promatralo oblake, ptice ili sunce, ali većina ne može prepoznati više od 5 vrsta ptica (43 %) i drveća (39 %). Najteže nam je prepoznati vrste oblaka i sazviježđa.

Podignite pogled

O vrijednosti blizine prirode napisano je mnogo knjiga, a stručnjaci nas i dalje pozivaju da to vidimo kao šansu za bolji razvoj i dobrobit djece. Velika većina nas vjeruje da bliski kontakt s prirodom omogućuje odmor (93 %) i uživanje u zdravlju (94 %). Ovo je uvjerenje snažno i među roditeljima djece do 18 godina i među ostalim ispitanicima.

Izvešće „SPUŠTENI POGLEDI 2021.“ dio je kampanje koja ima za cilj potaknuti ljude na bolju povezanost s prirodom kako bi svaki dan uvidjeli njezin značaj. Jedino tad ćemo se brinuti o prirodi i težiti većoj prisutnosti prirode u našim životima. Svjesno usmjeravati svoje izbore na dnevnoj razini, gledati prema gore i mijenjati svoju perspektivu, donijet će nam neizmjernu vrijednost u našim svakodnevnim životima. – Vojko Golmajer, direktor VELUX Hrvatska d.o.o.

Pozovite prirodu u svoj dom

Današnji način života otežava svakodnevni kontakt s prirodom tijekom dana. Najviše vremena provodimo na poslu ili u školi. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, u prosjeku 90 % života provodimo u zgradama. ** Stoga se i kod kuće trebamo pobrinuti za doživljaj prirode različitim osjetilima. Pristup dnevnom svjetlu i svježem zraku, pogled na zelenilo s prozora, nebo, oblaci, sunce obilježja su kućnog okružja koja utječu na našu dobrobit i načine suočavanja sa suvremenim izazovima. Ljudi koji imaju izravan kontakt s okolinom dok obavljaju svoje svakodnevne zadatke su mnogo produktivniji. To je povezano s mogućnošću doživljavanja dnevnih ciklusa i vremenskih prilika. Raznolikost doživljaja prirode izvana uravnotežuje monotoniju i pridonosi smanjenju osjećaja iscrpljenosti.

Izvešće „SPUŠTENI POGLEDI 2021.“ pripremljeno je na temelju CAWI studije koju je provela istraživačka agencija Kantar u ime grupacije VELUX u rujnu 2021. Studija se odnosi na stanovništvo osam srednjoeuropskih zemalja – Hrvatske, Češke, Mađarske, Poljske, Rumunjske, Srbije, Slovačke i Slovenije. Pruža podatke o načinu života suvremenih Europljana i pokazuje napetost između civilizacijskih navika i potrebe za zajedništvom s prirodom. Online istraživanje provedeno je u Hrvatskoj od 3. do 6. rujna (2021.) nad stanovništvom u dobi od 18 do 65 godina, prema reprezentativnim demografskim kvotama, N=301.

Za više informacija:

<https://www.velux.hr/o-nama/spusteni-pogledi>

* <https://metro.co.uk/2020/05/21/average-adult-spends-34-years-life-looking-screens-poll-claims-12738422/>

** Izvešće WHO Europe 2013.:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/air-quality/publications/2014/combined-or-multiple-exposure-to-health-stressors>

<https://press.velux.hr/hr-hr/studija-spusteni-pogledi-2021-pokazala-sve-smo-blii-tehnologiji-i-udaljeniji-od-prirode/>

Kontakt

Andreja Rajić

andreja.rajic@velux.com