



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ



*ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ &
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ*

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΔΑΤΙΚΩΝ & ΕΔΑΦΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

Φυσικό Περιβάλλον και Ψυχολογία του Ατόμου



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κορφιάτη Ελένη

Επιβλέπων

Καθηγητής Γιώργος Σταυρουλάκης

ΧΑΝΙΑ 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ



**ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ &
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΔΑΤΙΚΩΝ & ΕΛΑΦΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ

Φυσικό Περιβάλλον και Ψυχολογία του Ατόμου

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κορφιάτη Ελένη

Επιβλέπων : Καθηγητής Σταυρουλάκης Γιώργος

Επιτροπή: Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κατσίβελα Ελευθερία.

Αξιολόγησης Επίκουρος Καθηγητής Καλδέρης Δημήτρης

Ημερομηνία παρουσίασης

Αύξων Αριθμός Πτυχιακής Εργασίας : 81

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ABSTRACT

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟ- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- 1.1 Εισαγωγή στην Οικο – Περιβαλλοντική Ψυχολογία
- 1.2 Τι είναι η Ψυχολογία
- 1.3 Η έννοια του φυσικού περιβάλλοντος
- 1.4 Περιβαλλοντική εκπαίδευση
- 1.5 Κοινωνικός Δαρβινισμός και Περιβαλλοντική Ηθική
- 1.6 Θεώρηση της Οικολογίας και Κοινωνικής Οικολογίας
- 1.7 ‘‘Περί αέρων και υδάτων και τόπων’’

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- 2.1 Στρεσογόνοι παράγοντες στο αστικό περιβάλλον
- 2.2 Θόρυβος
- 2.3 Πυκνότητα και αίσθημα συνωστισμού
- 2.4 Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (GAS)
- 2.5 Ψυχική υπερφόρτωση μέσα στο αστικό περιβάλλον
- 2.6 Αλληλεπιδράσεις των οικοσυστημάτων
- 2.7 Προσέγγιση της έννοιας ‘‘ποιότητα ζωής’’ και ‘‘περιβαλλοντική ποιότητα’’
- 2.8 Τα οφέλη της επαφής μας με την φύση και των κοινόχρηστων πράσινων χώρων
- 2.9 Θεωρίες, έρευνα για το τοπίο και το φυσικό φως
- 2.10 Στόχοι – μέθοδοι της Οικο- Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

- 3.1 Εισαγωγή στην Αειφόρο Ανάπτυξη
- 3.2 Έρευνα με χρήση ερωτηματολογίου

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Στην φύση και στην ύπαρξη δεν υπάρχει ιεραρχία

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αντικείμενο της πτυχιακής αποτέλεσε το ενδιαφέρον για την διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ φυσικού περιβάλλοντος, κατά κύριο λόγο του αστικού περιβάλλοντος, και των ατόμων μέσα σε αυτό. Κατά πόσο δηλαδή τα ερεθίσματα από το φυσικό μας περιβάλλον, επιδρούν είτε αρνητικά είτε θετικά στην ψυχολογία μας και το αντίκτυπο που έχει πάνω στις σχέσεις με το κοινωνικό μας περίγυρο, τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και γενικότερα στην ποιότητα ζωής. Είναι γεγονός ότι η αστυφιλία τον 21^ο αιώνα και τέλη του 20^{ου}, είναι ένα φαινόμενο που ευδοκιμεί και θα συνεχίσει να υπάρχει και να αυξάνεται με έντονους ρυθμούς κατά την πάροδο του χρόνου. Αυτό που μπορεί να συνεισφέρει σε μεγάλο βαθμό για την ενίσχυση των ισορροπιών μιας κοινωνίας είναι νέες τεχνικές που σκοπό έχουν να βελτιώσουν και να οργανώσουν την ποιότητα ζωής και την ψυχολογία των ατόμων. Οι τεχνικές αυτές δίνουν βάση στον αστικό σχεδιασμό και την Αειφορία, εφαρμογές που σέβονται το περιβάλλον και τον άνθρωπο.

Η παρούσα εργασία είναι βασισμένη πάνω στις καθοριστικές έννοιες του φυσικού περιβάλλοντος και στην ψυχολογία του ατόμου. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι με τον όρο ‘‘φυσικό περιβάλλον’’ δεν νοείται το οικείο περιβάλλον του κάθε ατόμου αλλά οποιοσδήποτε ζωντανός ή άβιος οργανισμός που υπάρχει με φυσικό τρόπο στην γη. Αυτό μπορεί να είναι μια οικολογική μονάδα, ο αέρας που αναπνέουμε, ένα οικοσύστημα κτλ. Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνουμε ότι η πληθυσμιακή κατανομή επιδρά αρνητικά στην αλλαγή του κλίματος, δημιουργώντας μια περιβαλλοντική και κοινωνική κρίση που απαιτεί να αντιμετωπίσουμε τις νέες προκλήσεις της. Αυτό γίνεται αντιληπτό από τα ακραία καιρικά φαινόμενα, την ενεργειακή φτώχεια, τους κλιματικούς πρόσφυγες, την καταστροφή της βιοποικιλότητας αλλά και την ανάπτυξη των κοινωνικών ανισοτήτων. Επομένως θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη τους παραπάνω παράγοντες και με συνέπεια και σεβασμό να λειτουργήσουμε ανάλογα, επιτυγχάνοντας καλύτερη ποιότητα ζωής και την διατήρηση ενός υγιούς φυσικού περιβάλλοντος.

Λέξεις κλειδιά: Οικο- Περιβαλλοντική Ψυχολογία, φυσικό περιβάλλον, αστικό περιβάλλον, Αειφόρος Ανάπτυξη

ABSTRACT

Natural Environment and Psychology

The subject of the thesis was my interest in investigating the relationship between the natural environment, mainly the urban environment and the individuals within it. In other words, whether stimulus from our natural environment affects either negatively or positively our psychology and the impact it has on our relationship with our social environment, our interpersonal relationships and life quality general. It is a fact that astyphilia in the 21th century and in the end of the 20th century is a phenomenon that thrives and will continue to exist and grow rapidly over the time. What can greatly contribute to strengthening the balances of a society are new techniques that aim to improve and organize the quality of life.

These techniques are based on Sustainable Development, application that respects the environment and humans. This paper is based on the defining concepts of the natural environment and the psychology. At this point it should be clarified that the term ‘‘natural environment’’ does not mean the familiar environment of each individual but any living or lifeless organism that exist naturally on earth. This can be an ecological unit, the air we breathe, the ecosystem, etc. In recent years we have found that pollution distribution has a negative effect on climate change, creating an environment and social crisis that requires us to face new challenges. This perceived by extreme weather events, poor energy, climate refugees, the distraction of biodiversity. Therefore, we should take these factors seriously and trying to achieve a better quality of life and maintain a healthy ecosystem.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθ' όλη τη διάρκεια των χρονικών στιγμών που βίωσε και θα συνεχίσει να βιώνει η ανθρώπινη ιστορία, αναμφισβήτητα η φύση διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο για την εξέλιξη του ανθρώπου, παρόλο που ο τρόπος που δρούμε την υπονομεύει φέρνοντας ανεξέλεγκτα αποτελέσματα. Τις περισσότερες φορές είναι δύσκολο να επωμιστούμε τα αποτελέσματα που φέρνει η κατάσταση λόγω της απομάκρυνσης μας από το φυσικό περιβάλλον. Έτσι με την στάση που κρατάμε δεν βοηθάμε να ευδοκιμήσει η πανάρχαια ενστικτώδης σχέση ανθρώπου – φύσης και λέμε ενστικτώδης γιατί σύμφωνα με την σχετική υπόθεση της βιοφιλίας (biophiliahypothesis), ο άνθρωπος έλκεται ενστικτωδώς από το φυσικό περιβάλλον και όλα τα έμβια όντα που υπάρχουν σε αυτό. Οι ανθρωπογενείς δράσεις λοιπόν κυφορούν δραματικές επιπτώσεις γι' αυτήν τη σχέση και ξεκινούν από την έλλειψη οικολογικής συνείδησης, μια 'ήθική' που το άτομο οφείλει να υιοθετήσει από το νεαρό της ηλικίας του για να προστατέψει και να ανυψώσει την βιολογική, ψυχική και πνευματική του ζωή.

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία γίνεται την σύνδεση της Οίκο- Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας με τις σύγχρονες κοινωνίες, κάνοντας μια αναφορά στις αρχές από τις οποίες διέπεται, ούτως ώστε να καταφέρουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τους στόχους της επιστήμης. Οι θεωρητικές αυτές αρχές συμπεριλαμβάνονται στο Κεφάλαιο 1^ο μαζί με τις γενικές έννοιες του φυσικού περιβάλλοντος, της Ψυχολογίας και της Οίκο- Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας. Ακόμη θα γίνει μια αναφορά στον κλάδο της Αειφόρου Ανάπτυξης, η οποία όπως θα δούμε παρακάτω μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο-εργαλείο για την ανάπτυξη ενός υγιούς οικοσυστήματος. Η επιστήμη της Οίκο-Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας και η Αειφορία επικεντρώνονται και στους δυο παράγοντες που θέλουμε να θίξουμε (άνθρωπος και φυσικό περιβάλλον) ταυτόχρονα. Ο τομέας τους αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια λόγω της ανάγκης της κοινωνίας αλλά και της φύσης, να επέλθουμε σε μια αλλαγή. Η αλλαγή αυτή θα είναι αναγκαίο να γίνει σε κοινωνικό και σε περιβαλλοντικό επίπεδο, ώστε ο συνδυασμός αυτός να φέρει άμεσα αποτελέσματα, χτίζοντας γερά θεμέλια και για τις επόμενες γενιές. Αυτός είναι άλλωστε και ένας από τους βασικούς στόχους της Αειφόρου και Βιώσιμης Ανάπτυξης, που με τις τεχνικές της επιδιώκει να εξασφαλίσει ένα βιώσιμο μέλλον για ολόκληρο τον πλανήτη.

Το περιεχόμενο της πτυχιακής έχει διαμορφωθεί σε δύο κύριες ενότητες, η πρώτη όπως είπαμε αφορά γενικές αρχές για την καλύτερη κατανόηση της Οίκο-Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας και η δεύτερη τα αποτελέσματα που μπορεί να φέρει η παρουσία της και καθώς και η απουσία της επιστήμης από τις μοντέρνες κοινωνίες. Ο πολιτισμός και η εξελικτική μας πορεία στηρίζεται πάνω στις συγκεκριμένες αρχές γι' αυτό θεωρείται αναγκαίο να εισαχθούν σε μεγάλο μέρος της πτυχιακής. Έπειτα θα εξετάσουμε τις αλληλεπιδράσεις των οργανισμών που λαμβάνουν χώρα μέσα σε ένα οικοσύστημα, τις επιπτώσεις του αστικού περιβάλλοντος και τους παράγοντες που τις προκαλούν. Ακόμη θα κάνουμε μια σύντομη αναφορά στην γενικές έννοιες που διέπουν την Αειφόρο Ανάπτυξη αν και η πλήρης εννοιολογική σημασία των εννοιών αυτών είναι ασαφής μέχρι κάποιο βαθμό. Είναι πλέον αρκετά γνωστό ότι οι διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες, που αντιμετωπίζουμε όλο και πιο έντονα σχεδόν καθημερινά έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην ψυχική μας ισορροπία, την γνωστική λειτουργία και επιπλέον εντείνονται οι επιπτώσεις που προκύπτουν στην κοινωνική ανθεκτικότητα των οικοσυστημάτων. Κάνοντας μια αναφορά στους παράγοντες αυτούς θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα την πηγή του προβλήματος προτείνοντας κάποιους τρόπους αντιμετώπισης και δράσεις, που πρέπει άμεσα να υιοθετήσουμε ώστε να διασφαλίσουμε ένα

βιώσιμο μέλλον αλλά και την κοινωνική μας ευημερία. Θα τονίσουμε τις σχέσεις αλληλεπίδρασης και κάποια από τα οφέλη που προσκομίζουμε από την επαφή μας με το φυσικό περιβάλλον, λόγω των φυσικών του ιδιοτήτων και λειτουργιών.

Η Οικο-Περιβαλλοντική Ψυχολογία είναι μια επιστήμη που έχει μεγάλη συνάφεια με το πεδίο της Οικολογίας και αυτό συνήθως συμβαίνει εκ του αποτελέσματος. Στην ουσία και οι δύο έχουν άμεση σύνδεση μεταξύ τους, διότι αποτυπώνουν τις επιπτώσεις της περιβαλλοντικής αλλαγής ως συνέπεια της κοινωνικής αλλαγής, αναδεικνύοντας την έννοια του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχολογία και στην συμπεριφορά του ανθρώπου. Είναι αντίθετες της ανθρωποκεντρικής θεωρίας, που θεωρεί ότι ο φυσικός κόσμος και όλοι οι έμβιοι οργανισμοί που τον απαρτίζουν δεν διαθέτουν αξία καθ' αυτά αλλά υπάρχουν για να εξυπηρετούν τις ανάγκες μας και να υποστηρίξουν την ύπαρξη του ανθρώπινου είδους, χωρίς βέβαια να τις υποβαθμίζει ή να τις εξαλείφει (η Οικο- Περιβαλλοντική Ψυχολογία).

Τέλος, μετά από όλη την προσπάθεια προσέγγισης της ωφέλιμης και αλληλένδετης σχέσης του ανθρώπου με την φύση θα προβούμε σε κάποια συμπεράσματα που αποδεικνύουν ότι η σύνδεση της Αειφόρου Ανάπτυξης με την Οικο- Περιβαλλοντική Ψυχολογία έγινε για τις ανάγκες διατήρησης κάθε μορφής ζωής που απαρτίζει τη γη. Ο νέος κλάδος της Ψυχολογίας σε συνδυασμό με την Αειφορία, στοχεύουν στην αφύπνιση μας προς περιβαλλοντικά προβλήματα που αυξάνονται με ταχείς ρυθμούς και πλέον κάνουν αρκετά συχνά την εμφάνιση τους στον πλανήτη σε παγκόσμιο επίπεδο. Η επιλογή του συγκεκριμένου θέματος της πτυχιακής εργασίας δεν έγινε τυχαία. Στα χρόνια φοίτησης στην σχολή μας, ευαισθητοποιηθήκαμε πάνω σε περιβαλλοντικά ζητήματα και αποκτήσαμε γνώσεις σχετικά με την ορθολογική διαχείριση του περιβάλλοντος και των πολύτιμων φυσικών πόρων που έχουμε στη διάθεση μας, έχοντας ως βασικό άξονα την εκπαίδευση μας στο κομμάτι της περιβαλλοντικής ηθικής. (1)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟ- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

1.1 Εισαγωγή στην Οικο – Περιβαλλοντική Ψυχολογία

Πλέον είναι διαδεδομένο στην σύγχρονη επιστήμη της Ψυχολογίας, το πεδίο της Οικο-Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας(ή αλλιώς Οικοψυχολογία), που στόχο έχει την διερεύνηση της ανθρώπινης προσωπικότητας στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, σε σχέση με το οικοσύστημα. Η επιστήμη αυτή διερευνά τη συνεχή αλληλεπίδραση του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον, ενώ παράλληλα αναζητά τη συμβολή που μπορεί να έχει η Ψυχολογία στη διαχείριση της σύγχρονης οικολογικής κρίσης. Ακόμη, αποβλέπει στην αποκατάσταση της σχέσης μας με το φυσικό περιβάλλον, σε μια εποχή που σταδιακά παρακμάζει μέσα στην σύγχρονη αστικοποιημένη κοινωνία. Σύμφωνα με τον Theodore Roszak: ‘‘Επείγει στην εποχή μας η αλλαγή της τάσης για την κατάκτηση και εκμετάλλευση της φύσης και η επανάκτηση της επαφής με αυτήν, αλλά και η αναγκαιότητα για την προστασία της’’. (2) Μας προκαλεί να συνειδητοποιήσουμε ότι το μέλλον της ανθρωπότητας είναι αδιάρρηκτα συνδεδεμένο με την βιωσιμότητα του Πλανήτη μας. Η Οικοψυχολογία προέρχεται από τις λέξεις οικολογία και ψυχολογία και αναπτύχθηκε ως βιολογική επιστήμη. Στόχος της συγκεκριμένης επιστήμης είναι να συμπεριληφθεί το φυσικό περιβάλλον (ζωντανοί οργανισμοί και άβια ύλη) στην επιστήμη της Ψυχολογίας, ώστε να διερευνηθούν οι ισορροπίες μεταξύ ανθρώπου και φύσης.

Παράλληλα, η Οικο-Περιβαλλοντική Ψυχολογία επικεντρώνεται περισσότερο στα ερεθίσματα του φυσικού περιβάλλοντος και το αντίκτυπο που έχουν αυτά στην συμπεριφορά των ατόμων. Στην προκειμένη περίπτωση ο όρος φυσικό περιβάλλον χρησιμοποιείται για την κατανόηση των ανθρωπογενών συστημάτων, μέσα από πολύπλοκες διαδικασίες σε επίπεδο ψυχολογικό, κοινωνικό ή πολιτιστικό. Η μελέτη δηλαδή των φυσικών συστημάτων (τα οποία συμπεριλαμβάνουν χώρους, θέσεις και αντικείμενα) και με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουν στις διάφορες αλληλεπιδράσεις και τα ερεθίσματα που προκαλούν μεταξύ των ατόμων που συνυπάρχουν μέσα σε αυτό.

Στόχος της επιστήμης είναι να βρει το ρόλο που παίζει το φυσικό περιβάλλον στην συμπεριφορά του ανθρώπου. Επομένως, μελέτα την αντίληψη του περιβάλλοντος, την γνωστική λειτουργία, τα συναισθήματα και τις προσωπικές ή συλλογικές εμπειρίες που βιώνουμε μέσα σε αυτό. Επιπλέον, ενδιαφέρουσες είναι και οι έρευνες που γίνανε για τον προσωπικό χώρο, την εδαφικότητα, την ιδιωτικότητα και τον συνωστισμό. Ωστόσο το ενδιαφέρον των περιβαλλοντικών ψυχολόγων δεν περιορίστηκε μόνο σε αυτές τις παραμέτρους αλλά προχώρησε σε περισσότερο σύνθετους παράγοντες, όπως είναι τα ερεθίσματα που δεχόμαστε από τον έντονο θόρυβο, την θερμοκρασία, την αέρια ρύπανση.

Κατά την περίοδο της δεκαετίας 1960 με 1980, βασικό αντικείμενο έρευνας της Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας αποτελούσε η ‘‘ψυχολογία της αρχιτεκτονικής’’ η οποία αποσκοπούσε στις καλύτερες συνθήκες διαβίωσης των ατόμων, μέσα από την ικανοποίηση

που λάμβαναν από το περιβάλλον, τα κτίρια δηλαδή που οι αρχιτέκτονες κατασκεύαζαν και οι κάτοικοι τα χρησιμοποιούσαν αποτελεσματικά. Σύμφωνα με τον Stringer (1969), το βασικό αντικείμενο διερεύνησης του κλάδου της αρχιτεκτονικής ψυχολογίας, ήταν ένα μέσο ώστε “ένα άτομο ή μια κοινωνική ομάδα να δημιουργήσει μια πιο ανθρώπινη και κανονική ύπαρξη”.

Η Περιβαλλοντική Ψυχολογία συγκαταλέγεται στο πεδίο των κοινωνικών επιστημών και εμπλέκει πολλές και διαφορετικές επιστήμες όπως είναι η γεωγραφία, η εξελικτική και κοινωνική ψυχολογία, την ανθρωπολογία, την αρχιτεκτονική, τον χωρικό αστικό σχεδιασμό, την δημόσια πολιτική και την εκπαίδευση. Όλα τα παραπάνω στοιχεία επηρεάζουν συχνά τις ατομικές περιβαλλοντικές και κοινωνικές συμπεριφορές. Στην ουσία λειτουργεί σαν οδηγός για τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να βελτιώσουμε τον περιβάλλοντα χώρο και κατ’ επέκταση την ποιότητα της ζωής των ατόμων. Φυσικά η ποιότητα ζωής είναι μια έννοια εντελώς υποκειμενική δηλαδή με βάση τις ατομικές μας προτιμήσεις και ικανοποιήσεις που παίρνουμε από το φυσικό ή κοινωνικό μας περιβάλλον και τις διάφορες καταστάσεις που αυτό συμπεριλαμβάνει.

Είναι προφανές ότι και οι δύο επιστήμες συμβάλλουν εποικοδομητικά στη διαχείριση της σύγχρονης οικολογικής κρίσης, δημιουργώντας σχέσεις αλληλένδετες, όπως είναι η πλανητική υγεία και η ανθρώπινη ευημερία. Μας προκαλούν να αναγνωρίσουμε την σχέση υπαρξιακής δυσφορίας και περιβαλλοντικής ανισορροπίας, ωθώντας τον άνθρωπο σε μια πιο συνειδητή κατάσταση σε σχέση με τις επιλογές του (καταναλωτικές, οικονομικές, κοινωνικές). Προσφέρουν βιώσιμες λύσεις ικανοποιώντας τις ανάγκες της φύσης καλύπτοντας παράλληλα πολύ μεγάλο μέρος και των δικών μας αναγκών. (2)

1.2 Τι είναι η Ψυχολογία

Ο όρος “ψυχολογία” προέρχεται από τις λέξεις ψυχή και λόγος και μπορεί να αναλυθεί ως ο “λόγος της ψυχής” ή “η επιστήμη περί της ψυχής”. Αν και η Ψυχολογία πολλές φορές παρουσιάζεται ως νέα επιστήμη, ουσιαστικά προϋπήρχε από τα αρχαία χρόνια με την έννοια της Φιλοσοφίας. Οι έρευνες που διεξάγουν οι ψυχολόγοι βασίζονται σε παρατηρήσεις που γίνονται στον άνθρωπο και καταλήγουν σε νόμος που έχουν γενική εφαρμογή. Δηλαδή, στόχος της επιστήμης της ψυχολογίας είναι η βελτίωση της ζωής του ανθρώπου, μέσω της συστηματικής παρατήρησης της συμπεριφοράς του, συγκεντρώνοντας τις απαραίτητες πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν να έχει τον έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του προς τον εαυτό του και τους γύρω του. Το συγκεκριμένο σύστημα λειτουργεί με στραμμένο το ενδιαφέρον προς τον άνθρωπο, συμπεριλαμβανομένου και όλων εκείνων των χαρακτηριστικών που έχουν περιθώριο βελτίωσης προκειμένου να αναπτύξει υγιής σχέσεις (προσωπικές, κοινωνικές, οικογενειακές κτλ.) και να μάθει να ζει σε αρμονία με τον εαυτό του και το περιβάλλον του. (3)

Η αναζήτηση των “τεχνασμάτων” της ανθρώπινης ψυχής και η σημασία τους, απασχολούσε την ανθρωπότητα από τα αρχαία χρόνια, πράγμα που μπορούμε να διαπιστώσουμε στην ρητορική του Αριστοτέλη, "Περί Ψυχής" Α 402α, 1-, "Καταρχήν, έχουμε τη γνώμη ότι η

γνώση είναι ένα από τα ωραία και πολύτιμα πράγματα και ότι η μία επιστήμη διαφέρει από την άλλη ή για την ακρίβειά της ή γιατί το αντικείμενό της, είναι από τα ανώτερα και αξιοθαύμαστα πράγματα. Την Ψυχολογία ωστόσο και για τους δύο αυτούς λόγους, μπορούμε εύλογα να την κατατάξουμε μεταξύ των πρώτων επιστημών. Έπειτα, φαίνεται ότι η γνώση της ψυχής συμβάλλει πάρα πολύ και στην αναζήτηση της αλήθειας γενικά και κατεξοχήν της αλήθειας σχετικά με τη φύση. Γιατί η ψυχή είναι κατά κάποιον τρόπο η αρχή των ζωντανών όντων”.

1.3 Η έννοια του φυσικού περιβάλλοντος

Ο όρος περιβάλλον ηχεί έντονα τα τελευταία χρόνια στην καθημερινότητά μας, αντιπροσωπεύοντας την σύγχρονη πραγματικότητα του καθένα μας ανεξαιρέτως αλλά και την γενική εικόνα του συνόλου. Αυτό επιτυγχάνεται με τον τρόπο που το αντιλαμβάνεται ο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά καθώς και με την απόδοση που δίνει η γενική αντίληψη που αντιπροσωπεύει το περιβάλλον, μια έννοια πλούσια, πολυδιάστατη και πολυσύνθετη. Αυτός είναι και ο λόγος που πολλές φορές προσπαθούμε να “οριοθετήσουμε” την χρήση της έννοιας, προσδιορίζοντας την σχετικά με τον χώρο (πχ φυσικό ή τεχνητό περιβάλλον, αστικό περιβάλλον, υδάτινο ή χερσαίο περιβάλλον), με τους κοινωνικούς, τους πολιτικούς και τους οικονομικούς παράγοντες, με το είδος που συμπεριλαμβάνεται μέσα σε αυτό (πχ ανθρωπογενές περιβάλλον, ζωικό, φυτικό) και άλλοι πολλοί προσδιορισμοί που χρησιμοποιούνται προκειμένου να αποδώσουν την ανάλογη αξία για το εκάστοτε περιβάλλον που αναφερόμαστε.

Ένας γενικά αποδεκτός ορισμός που έχει δοθεί για την έννοια του περιβάλλοντος, έχει δοθεί από την καθηγήτρια Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Ευγενία Φλογαίτη, είναι το ακόλουθο “ Περιβάλλον είναι το σύνολο των φυσικών και κοινωνικών συστημάτων, μέσα στην οποία η ανθρωπότητα και άλλοι οργανισμοί ζουν και από τα οποία αντλούν την βιωσιμότητα τους.” (5). Ο όρος δηλαδή της έννοιας του περιβάλλοντος περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο το αντιλαμβανόμαστε, τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε και ικανοποιούμε τις ανάγκες μας σε αυτό και τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε σε αυτό και στους οργανισμούς που ζουν μέσα σε αυτό.

Ο άνθρωπος ως ένα στοιχείο του περιβάλλοντος μπαίνει στην διαδικασία συνειδητά ή ασυνείδητα να προσαρμόζεται στις συνεχείς αλλαγές που το περιβάλλον υφίσταται, με σκοπό να ενσωματωθεί σε αυτό. Για την πιο ομαλή ενσωμάτωση του ανθρώπου στο περιβάλλον, συχνά το διαχωρίζουμε σε δύο βασικές κατηγορίες:

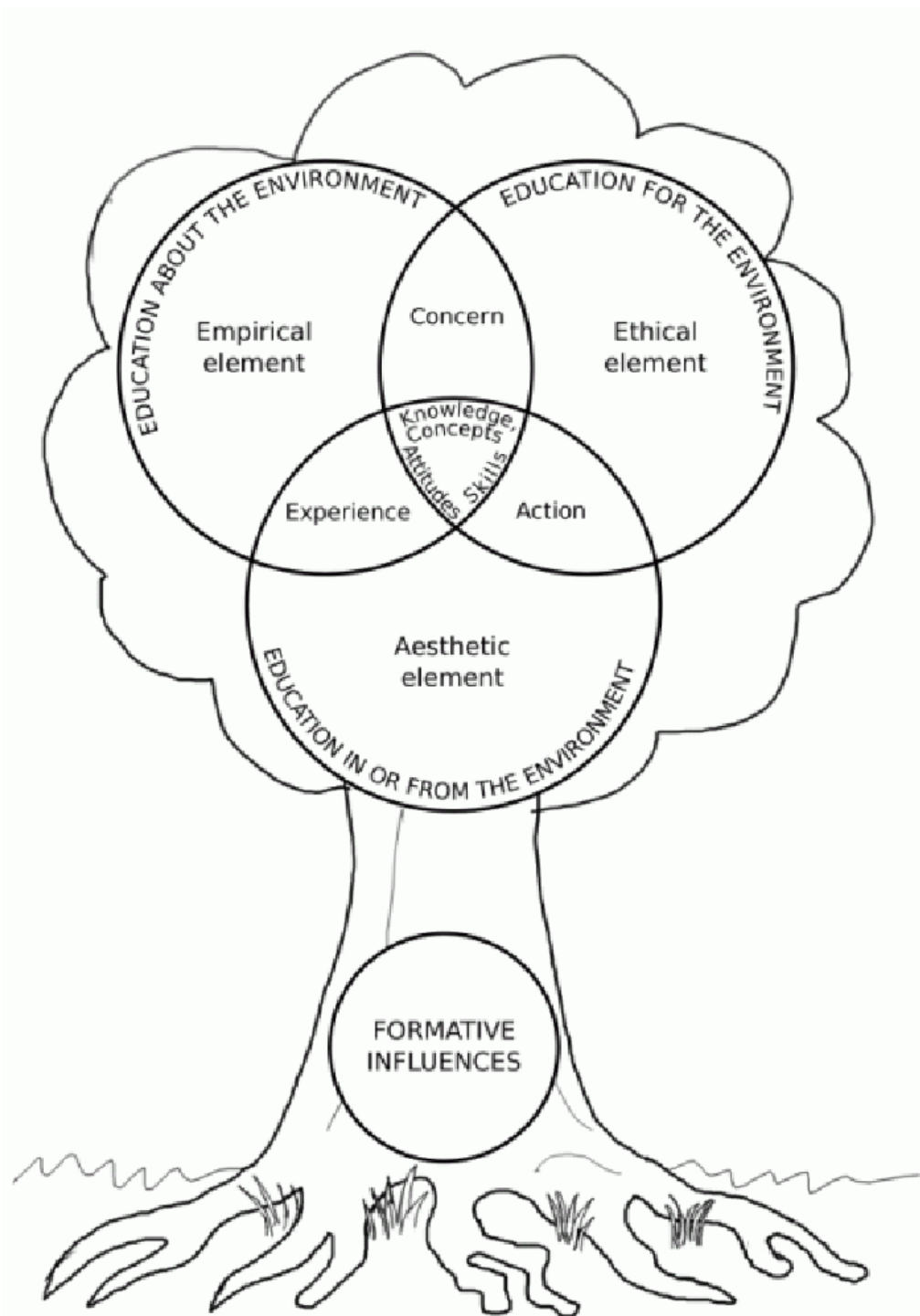
1. Το φυσικό περιβάλλον, το οποίο συγκροτείται από όλους τους ζωντανούς οργανισμούς (έμβια ύλη) και την άβια ύλη που βρίσκονται με φυσικό τρόπο στην γη (φυσικά συστήματα).
2. Το ανθρωπογενές περιβάλλον που είναι το περιβάλλον το οποίο είναι φτιαγμένο από τον ίδιο τον άνθρωπο, συγκροτείται δηλαδή από τα συστήματα που έχουν δημιουργηθεί από ανθρώπινη παρέμβαση.

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία θα μελετήσουμε την αλληλεπίδραση που υπάρχει μεταξύ του φυσικού περιβάλλοντος προσδίδοντας το στοιχείο της φύσης μέσα σε αυτό και το ανθρωπογενές περιβάλλον, δίνοντας βάση στην συμπεριφορά και την ψυχολογία των ατόμων που το περιβάλλουν. Κατανοώντας ότι οι δυο αυτές έννοιες είναι αλληλένδετες, ο κρίκος που τις συνδέει είναι οι δράσεις που γίνονται για να κρατήσουν ισορροπημένη την λειτουργία τους. Αυτός ο κρίκος είναι η Αειφόρος και Βιώσιμη Ανάπτυξη, μια τεχνική η οποία βασίζεται σε θεωρίες και πρακτικές που ευνοούν την φύση και τον άνθρωπο, την ίδια στιγμή, συμμετέχοντας στο περίπλοκο σύστημα σχέσεων του περιβάλλοντος και των ανθρώπων. (5)

1.4 Περιβαλλοντική εκπαίδευση

Κατά την δεκαετία του 1960 τα οικολογικά κινήματα έβαλαν στο επίκεντρο της προσοχής τα κρίσιμα περιβαλλοντικά ζητήματα, με σκοπό να αφυπνίσουν τους πολίτες να συνειδητοποιήσουν την σημαντικότητα της κατάστασης. Αρχικά οι ευθύνες για την προσπάθεια αντιμετώπισης των προβλημάτων δόθηκε στους εξειδικευμένους επιστήμονες και στους τεχνοκράτες. Δυστυχώς όμως λόγω συμφερόντων τα αποτελέσματα δεν ήταν ικανοποιητικά και έτσι αναδύθηκε η ιδέα της παιδείας, όπου ο σπουδαίος ρόλος της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης θα διαδραματιζόταν σε εθνικό και διεθνές επίπεδο σε ανθρώπους κάθε ηλικίας.

Το 1948 στο Παρίσι, ο Thomas Pritchard χρησιμοποίησε για πρώτη φορά τον όρο “Περιβαλλοντική Εκπαίδευση” σε διεθνή συνάντηση της Παγκόσμιας Ένωσης για την προστασία της φύσης. Ωστόσο, ο όρος της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης “ Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση είναι μια διαδικασία αναγνώρισης αξιών και διασαφήνισης εννοιών έτσι ώστε να αναπτυχθούν οι αναγκαίες δεξιότητες και στάσεις για την κατανόηση και εκτίμηση των σχέσεων ανάμεσα στον άνθρωπο, τον πολιτισμό του και το βιοφυσικό του περιβάλλον. Η Περιβαλλοντική Εκπαίδευση συνεπάγεται άσκηση στη λήψη αποφάσεων και στη διαμόρφωση από το ίδιο το άτομο ενός κώδικα συμπεριφοράς γύρω από τα ζητήματα που αφορούν την ποιότητα του περιβάλλοντος”(2), γίνεται περισσότερο αποδεκτός και διαδεδομένος το 1970 στη Νεβάδα των ΗΠΑ, με όλες τις χώρες και τις μεγάλες περιβαλλοντικές οργανώσεις να τον υιοθετούν. Έπειτα, στην διακήρυξη της Διακυβερνητικής Διάσκεψης στην Τιφλίδα το 1977, έγινε σαφέστατη η αναγκαιότητα της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης που απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε ηλικίας και επιπέδου με τυπική, μη- τυπική και άτυπη εκπαίδευση. Μεγάλη ευθύνη για αυτόν τον στόχο έχουν τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας, οι ειδικοί σε θέματα του περιβάλλοντος και όλοι αυτοί μπορούν με τις πράξεις και τις αποφάσεις τους να επηρεάσουν την κοινωνία. (3, 27)



Σχήμα 1. The Tree Model (3)

Στο βιβλίο της ‘‘Environmental education in the 21st century’’ η Joy Palmer, παρουσιάζει το ‘‘treemodel’’(2), ένα παραδοσιακό μοντέλο που εκπροσωπεί την περιβαλλοντική εκπαίδευση. Το ‘‘treemodel’’ αποτελείται από τρία τμήματα (το ηθικό, το εμπειρικό και το αισθητικό κομμάτι). Ο βιωματικός και εμπειρικός χαρακτήρας των τμημάτων προετοιμάζει τα παιδιά να είναι στο μέλλον σε θέση να αξιολογούν και να διαχειρίζονται ορθολογικά τις περιβαλλοντικές πιέσεις. Μέσα σε αυτά τα τρία τμήματα αναδεικνύονται και οι τρεις βασικές αρχές πάνω στις οποίες τα τμήματα στηρίζονται και όπως υποστηρίζει η Joy Palmer (2), οι αρχές αυτές έχουν ίση αξία για την εκπαίδευση και αυτές είναι οι γνώσεις, οι ικανότητες και η συμπεριφορά μας (η στάση που κρατάμε σε διάφορα θέματα, το attitude).

Συνεπώς, η περιβαλλοντική εκπαίδευση αποτελεί ένα αξιόλογο ‘‘τυπικό’’ και ‘‘άτυπο’’ παράγοντα εκπαίδευσης, που μπορεί να ευαισθητοποιεί τους πολίτες και να τους διευκολύνει/ωθεί να μπουν στην διαδικασία ενεργής συμμετοχής. Λειτουργεί σαν ένα μέσο ενίσχυσης των σχέσεων του ανθρώπου και της φύσης, επαναπροσδιορίζοντας τις ηθικές μας αξίες και υποχρεώσεις απέναντι στο περιβάλλον αλλά και στις μελλοντικές γενιές. Είναι εύλογο να πούμε ότι η περιβαλλοντική εκπαίδευση αποτελεί κομμάτι κάθε πολιτισμού και εργαλείο για την ανάπτυξη και την βιωσιμότητα του. (3)

1.5 Κοινωνικός Δαρβινισμός και Περιβαλλοντική Ηθική

Ο Κάρολος Δαρβίνος επηρεασμένος από την απειλή της πληθυσμιακής κάλυψης στην φύση και τα μοτίβα του ζωτικού χώρου, θεμελίωσε την δαρβίνεια θεωρία η οποία απέσπασε τον θαυμασμό της φιλοσοφικής σκέψης και της πολιτικής. Στη συνέχεια η εξέλιξη της δαρβίνειας θεωρίας εφαρμόζεται από τους μαθητές του Δαρβίνου, Thomas Huxle και Hebert Spencer, η οποία γίνεται γνωστή ως ο Κοινωνικός Δαρβινισμός. Η δεδομένη εξελικτική θεωρία βρίσκει έδαφος στις ανθρώπινες κοινωνίες μέχρι και σήμερα, επιβεβαιώνοντας ότι σε οποιοδήποτε οικοσύστημα προβάδισμα για την επιβίωση και την εξέλιξη έχει πάντα ο ισχυρότερος και ο προσαρμοστικότερος μέσα σε αυτό. Βασίζεται δηλαδή στην ιδέα ότι για κάθε είδος ή ομάδα ατόμων, η εξέλιξη και η επιβίωση τους εξαρτάται από τον βαθμό ανταγωνιστικότητας και προσαρμοστικότητας τους. Οι διαρκείς αλλαγές που συμβαίνουν στην φύση και στις ανθρώπινες κοινωνίες, καθιστούν απαραίτητη προϋπόθεση όλων των όντων να προσαρμόζονται στις νέες συνθήκες πράγμα που ευνοεί τους ισχυρότερους και στο τέλος φτάνουν σε ένα σημείο ισορροπίας και σταθερότητας του οικοσυστήματος. Όταν αυτό συμβαίνει τότε οι κοινωνικές και κάθε τύπου δομές θα είναι υγιέστερες και πιο σταθεροποιημένες, καθώς σύμφωνα με την φιλελεύθερη αντίληψη του Herbert Spencer ‘‘δίκαιο είναι πάντα η δύναμη του ισχυρότερου’’. Κάπως έτσι ξεκινάει η κυριαρχία του ανθρώπου πάνω στην φύση με την ανθρώπινη δραστηριότητα να ξεπερνάει τα όρια της εκμετάλλευσης των φυσικών πηγών ενέργειας και με την αλόγιστη χρήση τους, το περιβάλλον να οδηγείται στην υποβάθμιση. Από την άλλη, αντίθετος με τη θεωρία του Δαρβίνου είναι ο Kropotkin, ισχυριζόμενος ότι ο κύριος παράγοντας που συμβάλει στην εξέλιξη και την βιωσιμότητα όλων των ειδών αποτελεί η αλληλοϋποστήριξη, η αλληλοβοήθεια και η ποικιλομορφία των ειδών. Ο ίδιος υποστηρίζει ότι τα ενστικτώδη ηθικά αισθήματα είναι αυτά που προάγουν τον σχηματισμό υγιών κοινωνιών. Οι συγκεκριμένες αρχές ενισχύουν και τις αδιάρρηκτες σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους και των ανθρώπων με την φύση. Σε αυτό το σημείο είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι η περιβαλλοντική κρίση

στις μέρες μας είναι συνδεδεμένη με την ηθική και ιδεολογική πλευρά των σύγχρονων κοινωνιών.

Είναι μάλλον εύλογο να πούμε ότι για τον περιορισμό της περιβαλλοντικής κρίσης, δεν απαιτούνται μόνο επιστημονικές τεχνικές που θα μας αποτρέψουν από τα ανερχόμενα μη ανατρέψιμα περιβαλλοντικά προβλήματα λόγω της κλιματικής αλλαγής και την εξάλειψη της βιοποικιλότητας. Ούτως ή άλλως, κάτι τέτοιο δεν προβλέπεται να είναι εφικτό αν συνεχίσουμε με το ίδιο μοτίβο. Αντιθέτως, η ενίσχυση της περιβαλλοντικής ηθικής σε συνδυασμό με την εκπαίδευση της κοινωνίας είναι τα μέσα για την επίτευξη της βιωσιμότητας.

Η ηθική είναι ένας κλάδος της φιλοσοφίας που διαπραγματεύεται ερωτήματα που αφορούν τα αποτελέσματα των ανθρώπινων πράξεων. Κατά πόσο δηλαδή οι πράξεις αυτές είναι ορθές και αποδεκτές (ηθικές) ή λαθεμένες (ανήθικες). Από τις πιο σημαντικές θεωρίες της ηθικής είναι η ηθική φιλοσοφία του Immanuel Kant, γνωστή ως καντιακή ηθική. Στην θεωρία του ο Kant εξηγεί με ευκρίνεια ότι ο ηθικός νόμος και οι ηθικές υποχρεώσεις (καθήκον για το καθήκον) οφείλουν να έχουν καθολικό χαρακτήρα καθώς και οι ηθικές αποφάσεις δεν πρέπει να λαμβάνονται με βάση τον ωφελισμό, τον ηδονισμό και γενικά να αποσκοπούν στον ευδαιμονισμό. Μόνο υπό αυτές τις προϋποθέσεις μπορούμε να εξυψώσουμε το αξίωμα της υπέρτατης ηθικής. Η περιβαλλοντική ηθική στηρίζεται και αυτή πάνω στις συγκεκριμένες αρχές που διέπουν την σχέση του ανθρώπου με την φύση και που οφείλουμε όλοι μας να τηρούμε (καθολικός χαρακτήρας), χαρακτηρίζονται από σεβασμό προς αυτήν, ηθικές υποχρεώσεις και ευθύνες απέναντι στο παγκόσμιο οικοσύστημα, στα ζώα και τα φυτά. Τα ερωτήματα που πραγματεύεται η περιβαλλοντική ηθική απασχολούν τους φιλοσόφους και αφορούν την ηθική στάση που ο άνθρωπος έχει ή αποκτά απέναντι στην φύση. Οι ηθικές ευθύνες που αναλαμβάνουμε δεν σταματούν μονάχα στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους αλλά αφορούν τα δικαιώματα κάθε έμβιου οργανισμού πάνω στη γη, αναδεικνύοντας την περιβαλλοντική στάση του ανθρώπου που πρέπει να γίνει τρόπος ζωής.

(6)

1.6 Θεώρηση της Οικολογίας και Κοινωνικής Οικολογίας

Η Οικολογία θεωρείται κλάδος των φυσικών επιστημών, συγκεκριμένα της Βιολογίας και είναι η επιστήμη που μελετά τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των ζωντανών οργανισμών και του περιβάλλοντος, τις βιολογικές διαδικασίες και την εξέλιξη των οικοσυστημάτων. Η Οικολογία μας οδηγεί να συνειδητοποιήσουμε ότι στην φύση δεν κυριαρχεί το δίκαιο του ισχυρότερου και ανταγωνιστικότερου. Αντιθέτως, η εξέλιξη ενός οικοσυστήματος εξαρτάται από την συμμετοχή και τις αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις κάθε έμβιας μορφής πάνω στον πλανήτη. Η συνθετότητα και πολυπλοκότητα ενός οικοσυστήματος είναι οι βασικοί παράγοντες που μπορούν να το εξελίξουν, κρατώντας σταθερό και ενισχύοντας το.

Από εμπειρικές έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα σε ένα περιορισμένο βέβαια δείγμα των σύγχρονων κοινωνιών, έχουν διατυπωθεί ορισμένες παρατηρήσεις που σχετίζονται με τον βαθμό κατά τον οποίο ενεργούμε με οικολογική συνείδηση. Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι νεότερες γενιές που έχουν ήδη εξασφαλίσει ένα ικανοποιητικό επίπεδο υλικής διαβίωσης, επιδιώκουν μια περισσότερο ποιοτική διαβίωση η οποία είναι βασισμένη σε πνευματικές και ηθικές αξίες παρά σε υλικές. Ο οικολόγος Philippe Lebreton ,τονίζει την αναγκαιότητα

ορισμένου επιπέδου ανέσεων για να γίνει κάποιος οικολόγος και την κατάκτηση στοιχειωδών αναγκών για να απολαύσει την πολυτέλεια της οικολογίας''(7). Επιπλέον, ένας ακόμη σημαντικός πολιτιστικός παράγοντας για την περιβαλλοντική ευαισθησία του ατόμου είναι το μορφωτικό του επίπεδο και εδώ εμπλέκεται η περιβαλλοντική εκπαίδευση που αναφέραμε προωτέρω. Επομένως, οι δύο βασικοί παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη οικολογικής συνείδησης το ατόμου είναι το περιβάλλον διαβίωσης (κοινωνική θέση, καταγωγή, ακόμη και η περιοχή που μένει σε περίπτωση που είναι αρκετά υποβαθμισμένη λόγω έντονης εκβιομηχάνισης, επηρεάζει τις αντιλήψεις που έχει το άτομο για την προστασία του περιβάλλοντος).

Από την άλλη η ιδέα της Κοινωνικής Οικολογίας θεμελιώθηκε από τον Murray Bookchin θεωρητικός, φιλόσοφος, συγγραφέας και κύριος εμπνευστής της προσέγγισης της κοινωνικής οικολογίας), ο οποίος στηλιτεύει την ανθρωποκεντρική αντίληψη που προάγουν οι πολιτικοί και κοινωνικοί θεσμοί και την θεωρεί υπεύθυνη για τις κοινωνικές ανισότητες και τα περιβαλλοντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Οι ιδέες του αντιτίθενται πλήρως στις αρχές των σύγχρονων οικοσυστημάτων, δηλαδή την ανταγωνιστικότητα και την υπερκατανάλωση. Απεναντίας ισχυρίζεται ότι η βίαιη επιβολή της κυριαρχίας μας στην φύση, λόγω της ανάγκης μας για κυριαρχία πάνω στον άνθρωπο, πρόκειται να φέρει μεγάλες επιπτώσεις στην ανθρώπινη και φυσική εξέλιξη. Όσον αφορά την θεωρία του για τις κοινωνικές τάξεις, υποστηρίζει ότι η επιβολή μιας τάξης πάνω σε μια άλλη δρα σαν ένα μέσο για την καθυπόταξη και την εκμετάλλευση του ανθρώπου από άνθρωπο. (7,8)

1.7 ‘Περί αέρων και υδάτων και τόπων’

Αρχαιόθεν, χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης αποτελεί ο στόχος για την ελευθερία και την πνευματικότητα, έννοιες που δεσμεύουν τον άνθρωπο σε έναν αέναο αγώνα για την εκπλήρωση τους αλλά και την ανάπτυξη του καθ' όλη την διάρκεια του κύκλου ζωής. Ταυτόχρονα, οι έννοιες αυτές ερμηνεύουν την επιθυμία του για το ‘εϋ ζην’, δηλαδή την εύρυθμη σωματική και πνευματική του λειτουργία, σε έναν κόσμο υλικά συγκροτημένο που καλείται να επιβιώσει. Μέσα από αυτήν την αδιάκοπη δράση (για επιβίωση), ερχόμαστε αντιμέτωποι με μεταβολές που κάποιες φορές είναι εύκολο να αντιληφθούμε, ενώ κάποιες άλλες δημιουργούν ασυναίσθητα ένα κομμάτι της καθημερινότητας μας ή των νέων δεδομένων (κανονικότητα). Ωστόσο, οι μεταβολές αυτές συνειδητές ή ασυνειδητές, δεν σταματούν να μας επηρεάζουν με τρόπο που εμποδίζουν την ευδαιμονία της ανθρώπινης ύπαρξης.

Σκιαγραφώντας την έννοια του φυσικού περιβάλλοντος, θα το χαρακτηρίζαμε σαν ένα χώρο φιλοξενίας βιοτικών και αβιοτικών παραγόντων και φυσικά απέραντου κάλλους. Σε αυτήν την περιγραφή ωστόσο, γίνεται κατανοητό ότι οι μεταβολές που λαμβάνουν χώρα στο περιβάλλον ως απόρροια των ανθρώπινων ενεργειών, διακυβεύουν την ευδαιμονία και την ελευθερία μας αφού εξαρτόμαστε άμεσα από αυτό. Παραδείγματος χάρη, όλοι γνωρίζουμε ότι η ύπαρξη ζωής στον πλανήτη χρειάζεται τις κατάλληλες θερμοκρασίες, αέρα αναπνεύσιμο και καθαρό πόσιμο νερό. Εξασφαλίζοντας τα τρία κύρια αυτά στοιχεία, προστατεύουμε την υγεία και τελικά την ελευθερία μας.

Σύμφωνα όμως με τα νέα δεδομένα η φυσική διάσταση του περιβάλλοντος (αέρας, φως, νερό, θερμοκρασία) έχει χάσει την ποιότητα της, σε βαθμό που δυσχεραίνει την προσαρμογή και την εύρυθμη λειτουργία μας μέσα σε αυτό. Ποιος τολμά να αρνηθεί ότι η καθημερινότητα του θα άλλαζε ολοκληρωτικά, σε περίπτωση που ανέπνεε περισσότερο καθαρό οξυγόνο παρά το καυσαέριο στους δρόμους μιας άχρωμης πυκνοκατοικημένης πόλης, που σου δίνει την αίσθηση ότι έξω από αυτήν ο κόσμος μοιάζει παραμύθι; Φυσικά, όλα τα αστικά κέντρα δεν φαντάζουν το ίδιο, κάποια είναι δομημένα με τρόπο που δεν παρακμάζουν τους φυσικούς παράγοντες και συνεπώς την ανθρώπινη ανοχή.

Η ποιότητα των φυσικών παραγόντων καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τα όρια ανοχής των ανθρώπων, καθώς έρευνες έχουν δείξει ότι αφορούν τόσο τις στοιχειώδεις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού όσο και τις φυσιολογικές του αντιδράσεις. Οι αισθητήριες διεγέρσεις από το φυσικό περιβάλλον είναι οπτικές (φως και χρώμα), θερμικές (ακραίες θερμοκρασίες), ακουστικές (θόρυβος) και τις τελευταίες δεκαετίες συμπεριλαμβάνεται και ο αέρας (ατμοσφαιρική ρύπανση). Οι συγκεκριμένες διεγέρσεις επηρεάζουν αρνητικά ή θετικά, ανάλογα με τα ποιοτικά τους χαρακτηριστικά, την ολοκλήρωση διαφόρων δραστηριοτήτων μέσα στην ημέρα μας. Συνεπώς, η ψυχολογία που δημιουργείται με βάσει τις παραπάνω διεγέρσεις είναι ανάλογη με την ποιότητα τους. Όσο περισσότερο τις υποβαθμίζουμε, τόσο θα μειώνεται η ποιότητα ζωής.

Στο έργο του ο Ιπποκράτης “Περί αέρων και υδάτων και τόπων”, παρατηρεί ότι οι βασικές αιτίες των ασθενειών που μπορεί να προέρχονται από διάφορους περιβαλλοντικούς παράγοντες, θεωρώντας ότι το ανθρώπινο σώμα αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του περιβάλλοντος. Με αυτόν τον τρόπο προτρέπει τους γιατρούς να παρακολουθήσουν όλους τους παράγοντες πριν καταλήξουν σε κάποιο πόρισμα για μια ασθένεια και όλους εμάς να εναρμονιστούμε με την φύση. (20, 21)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

2.1 Στρεσογόνοι παράγοντες στο αστικό περιβάλλον

Ένα αστικό περιβάλλον αποτελεί αναμφισβήτητα το σημείο αναφοράς όπου οι φυσικές ιδιότητες όπως είναι ο θόρυβος, ατμοσφαιρική ρύπανση, η υψηλή πυκνότητα στο διαμερισμό του πληθυσμού, προάγουν συνθήκες έντονου περιβαλλοντικού stress. Αυτή η κατάσταση που επικρατεί στην ψυχολογία του ατόμου που ζει στην πόλη, του δίνει ένα αίσθημα ανεπάρκειας και αναποτελεσματικότητας σε κάθε του ενέργεια, με αποτέλεσμα να τον κυριεύει το άγχος μαζί με μια στάση παραίτησης. Οι συγκεκριμένες καταστάσεις τείνουν να υιοθετούνται στην καθημερινότητα του ατόμου με αποτέλεσμα να μειώνεται η αυτοπεποίθηση του και να νιώθει ανίκανο να μεταβάλλει τις καταστάσεις. Οι αστικοί παράγοντες άγχους και περισσότερο από όλους ο ενοχλητικός θόρυβος, αυξάνουν τις επιθετικές συμπεριφορές, τα επίπεδα κατάθλιψης που βιώνουν τα άτομα και την τάση τους να αποστασιοποιούνται από διαπροσωπικές και προσωπικές σχέσεις.

Επιπλέον από έρευνες που έχουν γίνει επικρατεί η άποψη ότι η μελέτη των ατομικών διαθέσεων που προέρχονται από περιβαλλοντικά προβλήματα και επηρεάζουν μία μεγάλη ομάδα ατόμων, μας δίνουν την δυνατότητα να προβλέψουμε και την συμπεριφορά/στάση/ηθική του ατόμου προς το περιβάλλον. Η περιβαλλοντική στάση όπως παρουσιάζεται από τον Stokols υποδεικνύει τις τάσεις ανταπόκρισης με ευνοϊκό/ μη τρόπο στα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά, δηλαδή πρώτον εξετάζει τον βαθμό ικανοποίησης ή δυσαρέσκειας από τις στάσεις που κρατάει το άτομο και δεύτερον προσεγγίζει τις στάσεις αυτές ως προς την θέση που παίρνει για σημαντικά περιβαλλοντικά προβλήματα (όπως είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ηχορύπανση, η εξάντληση των φυσικών πόρων, οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι). (8, 18)

Η ύπαρξη στοιχείων της φύσης μέσα σε ένα αστικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ωφέλιμη για την ψυχική υγεία ανθρώπων κάθε ηλικίας. Πολύ ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συχνή επαφή μας με την φύση δημιουργεί ένα αίσθημα ευθύνης προς αυτό (περιβαλλοντική ευθύνη), πράγμα που είναι πολύ σημαντικό για την κατανόηση και επίλυση των περιβαλλοντικών προβλημάτων που μας συντροφεύουν και συχνά κλονίζουν την καθημερινότητα μας. Παράλληλα, αξιολογούν την επαφή αυτή ως ένα απαραίτητο εργαλείο για την δημιουργία θετικών συναισθημάτων απέναντι στους συνανθρώπους μας και το φυσικό περιβάλλον. Γι' αυτό τον λόγο οι ειδικοί συνιστούν τα παιδιά από μικρές ηλικίες να εξοικειώνονται με την φύση, ώστε να διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους μέσα από τα θετικά ερεθίσματα που λαμβάνουν από αυτήν. Παραδείγματος χάρη, η όψη ενός καταπράσινου λόφου σε συνδυασμό με το θρόισμα των φυλλωμάτων των δέντρων, τα χρωματιστά και ευωδιαστά άνθη ή το άγγιγμα ενός μικρού ζώου θα ενισχύσουν τις νοητικές λειτουργίες, προκαλώντας ένα αίσθημα ενδιαφέροντος, ευφορίας και δημιουργικότητας. Από την άλλη είναι σύνηθες φαινόμενο, τα άτομα αλλά και παιδιά μικρής ηλικίας που είναι αποκομμένα από το φυσικό περιβάλλον και εγκλωβισμένα μόνιμα στον αστικό ιστό, εκδηλώνουν βίαιες συμπεριφορές, είναι περισσότερο

εσωστρεφή, διακατέχονται από άγχος και νευρική εξαιτίας των γρήγορων ρυθμών ζωής.
(9)

2.2 Συνέπειες θορύβου

Ο θόρυβος είναι ένας καθημερινός παράγοντας που έχουμε να αντιμετωπίσουμε και σύμφωνα με εμπειρικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί, επηρεάζει σημαντικά τις αισθητήριες διεγέρσεις, με αρνητικές συνέπειες στις σωματικές και πνευματικές μας ικανότητες. Τα φυσικά χαρακτηριστικά του ήχου είναι η ένταση (πχ ντεσιμπέλ), η συχνότητα (πχ pitch), η περιοδικότητα (πχ συνεχής ή διακοπτόμενος) και η διάρκεια (πχ οξύς ή χρόνιος), αποδεικνύουν την συσχέτιση του με την λειτουργικότητα του ανθρώπου, ανάλογα πάντα με τα όρια αντοχής του. Εμπειριστικώς έρευνες ισχυρίζονται ότι η αυξημένη ένταση του θορύβου (πάνω από 70 ντεσιμπέλ) και η συνεχής έκθεση μας σε ένα τέτοιο περιβάλλον, ευθύνεται για τις μεταβολές των φυσιολογικών τιμών διεργασιών του οργανισμού μας αλλά και για την μείωση της αποδοτικότητας για την πραγματοποίηση διαφόρων δραστηριοτήτων ή πνευματικών ικανοτήτων.

Επιπλέον, όσον αφορά την ψυχολογική διάσταση που παίρνει ο έντονος θόρυβος, σύμφωνα με τον Evans και Cohen, έχει να κάνει με τον βαθμό κατά τον οποίο το άτομο είναι σε θέση να ελέγχει την πηγή του θορύβου. Συνεπώς, η συνεχής έκθεση σε περιβάλλοντα με έντονη την διέγερση του θορύβου, τείνουν να αυξάνουν τις πιθανότητες για χρόνιες ασθένειες, όπως αρτηριακή πίεση, καρδιοπάθειες προβλήματα στο αναπνευστικό και φυσικά έντονο άγχος (stress), ενώ παρεμβαίνουν πολύ συχνά και σε σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες (πχ εργασία, συγκέντρωση και αποδοτικότητα, γνωστικές λειτουργίες κ.λπ.).

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με την έλξη που αισθάνονται τα άτομα με τους γύρω τους, φέρνουν διαφορετικά αποτελέσματα μεταξύ των αντρών και των γυναικών που είναι εκτεθειμένοι σε βλαβερά περιβαλλοντικά ερεθίσματα. Οι άντρες τείνουν να προτιμούν λιγότερες κοινωνικές επαφές και μεγαλύτερες αποστάσεις, λόγω της έντονης ενόχλησης των θορύβων. Αντίθετα οι γυναίκες μειώνουν την απόσταση στις φιλικές – κοινωνικές αποστάσεις ώστε να μοιραστούν την ανησυχία που τους προκαλείται. Όσον αφορά τον αλτρουισμό ή γενικά την θετική κοινωνική συμπεριφορά, οι επιστήμονες Mathews και Canon, διαπίστωσαν μέσω εργαστηριακών ερευνών και με έρευνα πεδίου, ότι τα άτομα που βρίσκονται υπό συνθήκες θορύβου επηρεάζεται αρνητικά η ψυχολογία τους και δεν έχουν την διάθεση να προσφέρουν βοήθεια σε άτομα που το έχουν ανάγκη. (10)

Σε άλλες μελέτες που έχουν γίνει για την εύρεση των συνεπειών του θορύβου, μεταξύ ατόμων που είναι εκτεθειμένα σε διαφορετικές βαθμίδες θορύβου, διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πολλά είναι τα ενοχλητικά ντεσιμπέλ σε ένα φυσικό περιβάλλον, τόσο πιο μεγάλη είναι και η προσπάθεια προσαρμογής τους σε αυτό. Οι συνέπειες αυτές έχουν αντίκτυπο στην σωματική και γνωστική λειτουργία, καθώς το πείραμα έγινε σε παιδιά που τα διαμερίσματα τους ήταν πάνω σε δρόμο ταχείας κυκλοφορίας. Τα παιδιά που διέμεναν στα χαμηλότερα διαμερίσματα, κατέβαλαν μεγαλύτερη προσπάθεια να μάθουν ανάγνωση και γραφή σε σχέση με αυτά που έμεναν στα τελευταία. Σε μια άλλη έρευνα που διεξήχθη με σκοπό τον βαθμό ικανοποίησης και δυσαρέσκειας των κατοίκων μιας περιοχής που ζουν σε μονωμένα και μη μονωμένα διαμερίσματα, φέρνει τα εξής αποτελέσματα. Τα επίπεδα του θορύβου ταξινομήθηκαν ως: υψηλός, μέτριος και χαμηλός. Τα άτομα ήταν πάλι εκτεθειμένα σε διαφορετικές βαθμίδες

θορύβου. Η έρευνα προέβλεπε ότι η αύξηση του θορύβου θα προκαλούσε μεγαλύτερη δυσαρέσκεια σε αυτούς που διαμένουν σε μη μονωμένα διαμερίσματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν το αντίθετο καθώς τα άτομα που ζουν στα μονωμένα διαμερίσματα και ήταν λιγότερα εκτεθειμένα στον θόρυβο, ήταν περισσότερα ευαίσθητα σε συνθήκες αυξανόμενου θορύβου από ότι αυτοί που βρίσκονται σε μια περιοχή όπου επικρατεί μιας συνεχής οχλαγωγία.

Στην χώρα μας έχει εγκαθιδρυθεί ένας βασικός νόμος στο πλαίσιο της προστασίας του περιβάλλοντος (Ν. 1650/86) που θεωρεί τον θόρυβο ίσης αξίας με την ακτινοβολία, τους ατμοσφαιρικούς και χημικούς ρύπους. Όπως λοιπόν αναφέρει η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ), ο θόρυβος που προκαλείται από την κυκλοφορία των οχημάτων δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 50 ντεσιμπέλ στις ζώνες κατοικίας και κοντά σε προστατευόμενες περιοχές του δικτύου NATURA 2000(είναι το πανευρωπαϊκό δίκτυο προστασίας των ειδών και των ενδιατημάτων τους). Αυτές οι περιοχές μπορεί να είναι δάση, φυσικά ή εθνικά πάρκα, βιότοποι, υγρότοποι, ειδικές ζώνες προστασίας. Επιπλέον, για την εξάλειψη του θορύβου η έχει συμβάλει και η Ευρωπαϊκή Ένωση με την οδηγία του 2002 (2002/49/EK), στην οποία αναφέρεται ότι ο θόρυβος δεν πρέπει να ξεπερνά την ένταση 64-65 db καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας και τα 60 dbκατά την διάρκεια της νύχτας. Για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργεί η ηχορύπανση είναι σημαντικό να ληφθούν συγκεκριμένα μέτρα από την πολιτεία και είναι τα ακόλουθα :

- Θα πρέπει να τηρείται η οριοθέτηση των εντάσεων όλων των πηγών ηχορύπανσης (υπάρχει ΦΕΚ για κάθε πηγή ξεχωριστά).
- Η πολιτεία οφείλει να λάβει μέτρα για τον περιορισμό της ενόχλησης των πολιτών.
- Τα μέτρα αυτά θα πρέπει να τηρούνται και να γίνεται αυστηρός έλεγχος στα επιτρεπόμενα όρια των πηγών ηχορύπανσης. (33, 36)

2.3 Πυκνότητα και αίσθημα συνωστισμού

Η πυκνότητα και ο συνωστισμός είναι δύο έννοιες με εντελώς διαφορετική σημασία που καμιά φορά όμως η πρώτη τείνει να δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για την δεύτερη. Αυτό συνεπάγεται τις περισσότερες φορές με αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιθυμούμε. Η πυκνότητα είναι μια χωρική παράμετρος που χρησιμοποιούμε για να ορίσουμε τον αριθμό ατόμων σε μια συγκεκριμένη περιοχή (για σκοπούς κατοίκησης), ενώ ο συνωστισμός έχει να κάνει με την συναισθηματική – ψυχολογική κατάσταση που βιώνουμε κατά την διάρκεια περιορισμού του προσωπικού μας χώρου, η αντίληψη μας δηλαδή ως προς τον διαθέσιμο χώρο. Σύμφωνα με την θεωρία της εδαφικότητας των πόλεων του Αμερικανού ανθρωπολόγου και ερευνητή διαπολιτισμικής επικοινωνίας, Edward Hall (η μελέτη παρουσιάζει την θεωρία της ανθρώπινης χρήσης του χώρου και τις επιπτώσεις που έχει ο συνωστισμός στις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις),ο άνθρωπος από την φύση του έχει ανάγκη για κάποιο προσωπικό έδαφος που θα μπορεί να θέτει να δικά του χωρικά όρια χωρίς την απειλή παρέμβασης άλλων ατόμων μέσα στον προσωπικό του χώρο. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που το άτομο προτιμά να θέτει τα όρια του, όπως είναι παραδείγματος χάρη για λόγους απομόνωσης από τον κοινωνικό του περίγυρο ή για λόγους ασφαλείας.

Είναι γεγονός ότι η παρεμπόδιση της ανάγκης για δημιουργία χωρικών ορίων σε πυκνά δομημένες περιοχές, δίνουν στο άτομο την αίσθηση ότι χάνει την ελευθερία του μαζί με τον προσωπικό του χώρο και λειτουργεί όπως ο ενοχλητικός θόρυβος. Οδηγεί το άτομο σε μια διαμάχη με τον ίδιο του τον εαυτό προκαλώντας άγχος, ψυχικές ανισορροπίες και επιθετικότητα. Ένας ακόμη μηχανισμός που διακρίνουμε στην θεωρία της εδαφικότητας είναι η δημιουργία μιας ιεραρχίας ισχύος των μελών μέσα σε ένα περιβάλλον και χωρικών ορίων με βάση την κοινωνική τους θέση, την οικονομική τους κατάσταση (πχ μειονότητες, άτομα με χαμηλό εισόδημα). Όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε τα άτομα που λαμβάνουν ένα υψηλό εισόδημα μπορούν να έχουν στη διάθεση τους περισσότερο εδαφικό χώρο αφού συνήθως κατοικούν σε περιοχές με λιγότερη πληθυσμιακή πυκνότητα. Αντίθετα η εδαφικότητα των ατόμων της μεσαίας τάξης διαθέτουν μικρότερη εδαφικότητα και αντίστοιχα τα άτομα με αρκετά χαμηλό εισόδημα είναι υποχρεωμένοι να περιορίζουν σε μεγάλο βαθμό τα όρια του προσωπικού τους εδάφους. Οι επιπτώσεις της μεγάλης πληθυσμιακής κάλυψης των αστικών κέντρων φέρνουν στην επιφάνεια προβλήματα και σε ψυχολογικό αλλά και σε κοινωνικό επίπεδο.

Στην ψυχολογική θεωρία του ο Stokols, παρουσιάζει μια διάκριση μεταξύ της φυσικής κατάστασης, της πυκνότητας, που ορίζεται καθαρά από την άποψη των χωρικών παραμέτρων και της εμπειρίας του συνωστισμού, μια κινητήρια κατάσταση που προκαλείται μέσω της αλληλεπίδρασης χωρικών, κοινωνικών και προσωπικών παραγόντων και κατευθύνεται προς την ανακούφιση του αντιληπτού χωρικού περιορισμού. Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν στο ότι πρέπει να γίνεται διάκριση των δύο εννοιών λόγω της υποκειμενικής εκτίμησης που υπάρχει, αφού και οι δύο οδηγούν σε διαφορετικές ψυχολογικές αντιδράσεις. Ιδιαίτερα στην έννοια του συνωστισμού, μια κατάσταση που συνήθως καταλήγει σε αρνητικά συναισθήματα και εξαρτάται από τις εμπειρίες που έχουμε βιώσει σε παρόμοιες καταστάσεις. Αυξάνει την κοινωνική απομόνωση, δεδομένου ότι τις περισσότερες φορές λειτουργεί σαν ένας μηχανισμός ο οποίος όσο μειώνεται ο διαθέσιμος χώρος (συνεπώς και ο προσωπικός μας χώρος), τόσο τείνουμε να απομακρυνόμαστε και να αποφεύγουμε τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, την κοινωνική στήριξη και γενικότερα μειώνουμε την θετική κοινωνική συμπεριφορά. Φυσικά αυτός ο μηχανισμός αποθαρρύνει το άτομο να αναπτύξει ή να διατηρήσει τις κοινωνικές και προσωπικές του σχέσεις, φέρνοντας τον αντιμέτωπο με αρνητικά συναισθήματα όπως ένταση, νευρικότητα, αμυντική συμπεριφορά, φόβο εισβολής στον προσωπικό του χώρο. Όλοι οι παραπάνω παράγοντες δημιουργούν με τον καιρό ένα αίσθημα δυσχέρειας στο θέμα διαχείρισης της ψυχολογικής του κατάστασης προκαλώντας ισχυρές αποκρίσεις έντονου στρες. (11), (20)

2.4 Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (GAS)

Είναι γεγονός ότι η εξέλιξη του ανθρώπου ξεκινάει αιώνες πριν και επιτυγχάνεται λόγω της δυνατότητας που διαθέτει το ανθρώπινο είδος να προσαρμόζεται στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Ωστόσο οι ακραίες περιβαλλοντικές συνθήκες που ερχόμαστε όλο και πιο συχνά αντιμέτωποι, αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι και άμεσα συνδεδεμένο με την σύγχρονη πραγματικότητα, αυξάνοντας τον βαθμό δυσκολίας στο να προσαρμοστούμε στις μεταβολές αυτές. Ειδικότερα τα μεγάλα αστικά κέντρα τα οποία αποτελούν θα λέγαμε σημείο αναφοράς των δεδομένων περιβαλλοντικών συνθηκών, αφού διαθέτουν όλους τους

παράγοντες για να δημιουργήσουν ένα κλίμα μεταβολών με αρνητικές συνέπειες για τον άνθρωπο. Λόγω της πολυπλοκότητας που εντοπίζουμε στα πολυδιάστατα οικοσυστήματα των μεγάλων και μικρότερων πόλεων, σε περίπτωση που παρουσιαστεί μια κατάσταση η οποία απαιτεί να υπερβούμε τις δυνατότητες που διαθέτουμε για να την αντιμετωπίσουμε, τότε αμέσως αυτή δημιουργεί έναν παράγοντα άγχους.

Οι στρεσογόνοι παράγοντες που περιλαμβάνει ένα αστικό περιβάλλον είναι σαφώς πολλοί παραπάνω από αυτούς που έχουν να αντιμετωπίσουν τα άτομα που ζουν σε μικρότερα κέντρα ή στην επαρχία. Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι όλα αυτά που αναφέραμε ήδη. Ο θόρυβος, η ρύπανση, ο συνωστισμός και άλλα πολλά που προκαλούν διάφορες σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στον άνθρωπο, ενώ αυτός καταβάλλει προσπάθεια να προσαρμοστεί σε αυτές με σκοπό να αποφύγει τις συνέπειες.

Η προσπάθεια αυτή της προσαρμογής στα νέα δεδομένα είναι σαν την λειτουργία της ομοιόστασης του οργανισμού μας, η οποία καταβάλλει συνεχή προσπάθεια να κρατήσει σταθερό ή ισορροπημένο το εσωτερικό μας. Το άτομο που είναι μονίμως εκτεθειμένο σε στρεσογόνους παράγοντες, το σώμα του υποβάλλεται σε μια διαδικασία επιστροφής στην ομοιόσταση του μέσω της χρήσης των ορμονών του. Η διαδικασία αυτή έχει χαρακτηριστεί ως το Σύνδρομο Γενικής Προσαρμογής (GAS), είναι μια θεωρία που ανέπτυξε ο ενδοκρινολόγος Hans Selye για την αντίδραση του στρες και διακρίνεται σε τρεις φάσεις. Η πρώτη είναι το στάδιο αντίδρασης συναγερμού, όπου το σώμα εκτίθεται σε μια στρεσογόνα κατάσταση, έπειτα ακολουθεί το στάδιο αντίστασης όπου ο ανθρώπινος οργανισμός προσπαθεί να αντιμετωπίσει ή να προσαρμοστεί στον στρεσογόνο παράγοντα και τέλος είναι το στάδιο της εξάντλησης. Το τελευταίο στάδιο είναι και ο πιο επιζήμιος (βλαβερός) για τον οργανισμό μας διότι προκύπτει έπειτα από χρόνια έκθεση μας σε στρεσογόνους παράγοντες. Όταν συμβαίνει αυτό το σώμα πάλλεται διαρκώς να καταπολεμήσει το άγχος για να επιστρέψει στην αρχική ομοιοστατική του κατάσταση, πράγμα που εξαντλεί τους σωματικούς πόρους του οργανισμού (δηλαδή τα θεραπευτικά συστατικά) προκαλώντας βλάβες στο ανθρώπινο σύστημα, επηρεάζοντας αρνητικά τη σχέση ευεξία/παθογένεια, αναστέλλοντας τη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος. Σύμφωνα με την έρευνα του ενδοκρινολόγου η οποία πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο Mc Gill στο Μόντρεαλ του Καναδά, τα συμπτώματα του GAS, είναι τα εξής:

- Γαστρίτιδα
- Ελκώδης κολίτιδα
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Άσθμα
- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Ημικρανίες
- Φοβίες
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Κόπωση
- Αδυναμία
- Φτωχή μνήμη
- Σοβαρό προεμμηνορροϊκό σύνδρομο
- Δυσκολία στη συγκέντρωση

- Λαχτάρα για υδατάνθρακες
- Αλλεργίες (αλλεργική ρινίτιδα, άσθμα)
- Δυσανεξία στο αλκοόλ
- Μυϊκοί πόνοι
- Πόνοι στις αρθρώσεις (αρθρίτιδα)
- Αίσθημα παλμών
- Κοιλιακή δυσφορία
- Εναλλαγή διάρροιας και δυσκοιλιότητας
- Παχυσαρκία
- Κακή επούλωση πληγών
- Δυσανεξία στη γλυκόζη
- Απώλεια οστικής πυκνότητας

Όλα τα προαναφερθέντα εμπεριστατωμένα στοιχεία της έρευνας μας επιτρέπουν να υποθέσουμε ότι τα συμπτώματα πλήττουν την ψυχική αλλά και την σωματική μας υγεία, πράγμα που αποδεικνύει ότι οι δύο αυτές μεταβλητές (ψυχή και σώμα) είναι αλληλεξαρτώμενες και άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Ωστόσο όλοι οι στρεσογόνοι παράγοντες δεν μας επηρεάζουν σαφώς το ίδιο αφού δεν δημιουργούνται όλοι με τον ίδιο τρόπο και κάθε άτομο δεν αντιδρά το ίδιο στις “ενοχλητικές” καταστάσεις που υποβάλλεται. Παραδείγματος χάρη όπως αναφέραμε και παραπάνω, όταν η πηγή του θορύβου ή η δίχως εναλλακτική ακινητοποίηση και η κοινωνική μας αποστασιοποίηση σε ένα μικρό διαθέσιμο κομμάτι ενός χώρου (συνωστισμός) είναι ελεγχόμενη. (37)

2.5 Ψυχική υπερφόρτωση μέσα στο αστικό περιβάλλον

Ένας από τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι που κατοικούν σε αστικά περιβάλλοντα είναι η ψυχική τους υπερφόρτωση. Η θεωρία αυτή παρουσιάστηκε για πρώτη φορά από τον George Simmel και από άλλους μελετητές, οι οποίοι κατάφεραν να προσαρμόσουν την θεωρία αυτή στις νέες απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας. Βασισμένοι στην υπόθεση του Simmel, ερευνούν ένα φαινόμενο που λαμβάνει χώρα σε μεγάλα και μικρά αστικά κέντρα και πλήττει μεγάλο αριθμό ατόμων που ζουν σε πυκνοκατοικημένες περιοχές έναντι αυτών των ατόμων που κατοικούν σε αραιοκατοικημένες. Σύμφωνα με αυτήν την θεωρία, οι πρώτοι βρίσκονται σε δυσμενή κατάσταση κι αυτό οφείλεται στον μεγάλο όγκο πληροφοριών και ερεθισμάτων που δέχονται καθημερινά.

Η συνεχής λοιπόν επαφή των ατόμων (της πρώτης κατηγορίας) με άλλα άτομα και οι καθημερινές στρεσογόνες καταστάσεις της πόλης συν τις επιπτώσεις που συνεπάγονται (πχ. Θόρυβος, πολύ πυκνή δόμηση που περιορίζει την ελευθερία που έχει το μάτι σε ένα όμορφο φυσικό τοπίο, ρύπανση υπερπληροφόρηση, συνωστισμός) έχουν ως αντίκτυπο την μείωση της αντιληπτικής ικανότητας του ατόμου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το άτομο καταβάλλει μεγάλη και συνεχή προσπάθεια να αφομοιώσει και να αξιολογήσει τις πληροφορίες που δέχεται ενώ παράλληλα τις περισσότερες φορές η προσοχή του περιορίζεται λόγω των πολλών ερεθισμάτων που υποχρεούται να ανταποκριθεί για να ανταπεξέλθει στους γρήγορους ρυθμούς της πόλης. Σε αυτό το σημείο ο οργανισμός του ανθρώπου αρχίζει να

μπαίνει σε μια διαδικασία προσαρμογής ώστε να καταφέρει να ανταποκριθεί στις καταστάσεις, σβήνοντας με αυτόν τον τρόπο όλες τις πληροφορίες που έχει λάβει και θεωρεί όχι και τόσο χρήσιμες και εξαιτίας όλων των παραπάνω στρεσογόνων παραγόντων που αναφέραμε, μεταβάλλεται η ψυχική του ισορροπία. Αυτό έχει ως συνέπεια οι στρεσογόνοι παράγοντες του αστικού χώρου να επιδρούν αρνητικά στην ψυχολογία του και σε συνδυασμό με την προσπάθεια προσαρμογής του και την απόκτηση όσο το δυνατό μεγαλύτερο όγκο πληροφοριών, το άτομο να οδηγείται σε μια κατάσταση έντονου ψυχικού στρες. Με την σειρά του το στρες πολλές φορές επιφέρει και έντονη σωματική κούραση και παραίτηση του ατόμου από κάθε δραστηριότητα (πχ κοινωνικού περιεχομένου, αθλητική άσκηση) που μπορεί να φτιάξει την διάθεση του. Επιπλέον, οι επιπτώσεις που δημιουργούνται από μια τέτοιου είδους ψυχική ανισορροπία κάνει το άτομο να απομονώνεται και να αποξενώνεται από το κοινωνικό του περιβάλλον αλλά και από την επαφή του με το φυσικό περιβάλλον.

Είναι λοιπόν εύλογο να αναρωτηθούμε για τους λόγους τους οποίους τις περισσότερες φορές επιλέγουμε να περάσουμε τον ελεύθερο χρόνο που έχουμε στην διάθεση μας κάνοντας μια εξόρμηση σε μέρη που κυριαρχούν περισσότερο τα όμορφα φυσικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος. Ο άνθρωπος όπως και κάθε ζωντανός οργανισμός του οικοσυστήματος είναι συνδεδεμένος με την φύση και φυσικά προέρχεται από αυτήν. Η ανάγκη του για επαφή με το φυσικό περιβάλλον κάποιες φορές μπορεί να είναι συνειδητή και άλλες ασυνείδητη, δεν παύει όμως ποτέ να υφίσταται, γιατί αυτή η επαφή είναι η μόνη που μπορεί να τον επαναφέρει στις αρχικές του ισορροπίες. Φυσικά σε αυτό το σημείο θα αναρωτηθούμε εφόσον ο άνθρωπος έχει τόση ανάγκη να είναι κοντά στην φύση γιατί επέλεξε να συγκεντρώνεται τόσο μεγάλο πλήθος στα αστικά κέντρα. Σίγουρα ένα αστικό περιβάλλον στις μέρες μας προσφέρει περισσότερες ευκαιρίες από ότι οι προαστιακές περιοχές. Ωστόσο και εδώ αντιλαμβανόμαστε ότι τα φυσικά χαρακτηριστικά μιας πόλης μπορούν να την ενδυναμώσουν και να την αναπτύξουν σε κάθε τομέα. Τα περιβαλλοντικά αυτά χαρακτηριστικά είναι η γεωμορφολογία της περιοχής, η οικιστική δόμηση, η παρουσία φυσικών πόρων (όπως είναι υδάτινοι πόροι, ακτές, δάση), οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν κατά την μεγαλύτερη διάρκεια του έτους, οι πράσινοι ελεύθεροι χώροι στον αστικό ιστό που μπορούν να συντελέσουν στην διαμόρφωση ενός υγιούς μικροκλίματος. Δεν είναι λίγες οι φορές που αντιλαμβανόμαστε σε προσωπικό επίπεδο ότι ένα υγιές περιβάλλον είτε φυσικό είτε κοινωνικό, πόσο μάλλον και τα δύο, έχει θετική επίδραση στην συμπεριφορά και στις σχέσεις μας με τους άλλους. Σε αυτόν τον τρόπο ζωής επικεντρώνεται η νέα επιστήμη της Ψυχολογίας, η Οικοψυχολογία, με διάφορες δράσεις που φέρνουν το άτομο πιο κοντά στην φύση και τον εκπαιδεύουν να ανταποκρίνεται στα πλεονεκτήματα που φέρνουν οι ιδιότητες των φυσικών στοιχείων της. (11)

2.6 Αλληλεπιδράσεις των οικοσυστημάτων

Από τις αρχές της προϊστορίας όταν ο άνθρωπος έκανε για πρώτη φορά την εμφάνιση του στη γη, ακολούθησε τον δρόμο προς την εξέλιξη του, αρπάζοντας κάθε ευκαιρία και πλεονέκτημα που του έδινε η φύση. Με αυτόν τον τρόπο κατάφερνε να εξασφαλίσει την επιβίωση του και παράλληλα να ενισχύει της εξελικτικές του δυνατότητες. Ο άνθρωπος εξαρτάται από το περιβάλλον, ανήκει σε αυτό ενώ παράλληλα προσπαθεί να το διαμορφώσει σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες. Αργότερα βέβαια, εκμεταλλευόμενος στο έπακρο όλες τους παράγοντες

του περιβάλλοντος που τον ευνοούσαν, ξεκίνησε μια σχέση καταστροφής. Η σχέση αυτή λειτουργεί με γνώμονα την ιδιότητα του ανθρώπου προς την φύση, αξιολογώντας όλα τα αγαθά και τις ανέσεις που του προσφέρει ως δεδομένα. Και κάπως έτσι ξεκινάει η υπερεκμετάλλευση της φύσης, διαταράσσοντας την αρχική ισορροπία που προϋπήρχε μεταξύ των δύο (φύσης και ανθρώπου).

Για να περιγράψουμε την αλληλεπίδραση που υπάρχει σε ένα οικοσύστημα, ίσως θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε τον όρο “τροφικές αλυσίδες”. Με τον όρο αυτό δείχνουμε τον κρίσιμο χαρακτήρα των βιοτικών αλληλεπιδράσεων που με την ποικιλομορφία αλλά και την πολυπλοκότητα τους, καταφέρνουν να διατηρήσουν την σταθερότητα ενός οικοσυστήματος. Στον αγώνα για την επιβίωση ενός οικοσυστήματος, οι παράγοντες της πολυπλοκότητας και της ποικιλομορφίας είναι αυτοί που εν τέλει καθορίζουν την ανάπτυξη και την ύπαρξη τους. Παραδείγματος χάρη, τα οικοσυστήματα της ερήμου ή της αρκτικής ζώνης για τον λόγο ότι έχουν κάποια απώλεια ή και μειωμένο αριθμών ειδών, προφανώς και είναι περισσότερο επιρρεπή στο να καταρρεύσουν. Σε μια τέτοια κατάσταση, η βιοτική εξέλιξη έχει ως αποτέλεσμα την διαφοροποίηση των ειδών και την σύνδεσή τους με υψηλότερα συμπλέγματα, με σκοπό την επιβίωση τους. Κάπως έτσι μπορούμε να ορίσουμε την εξελικτική δυνατότητα, η οποία δημιουργεί νέες και πιο σύνθετες μορφές ζωής, που προσαρμόζονται στις αμοιβαίες οργανικές αλληλεπιδράσεις του οικοσυστήματος και με αυτόν τον τρόπο το κρατούν σταθερό.

Η ίδια αγωνία υποβόσκει και για την διατήρηση (ή επιβίωση) της σύγχρονης κοινωνίας, όπου κυρίαρχο στοιχείο της “ανθρώπινης φύσης”, τους τελευταίους δύο αιώνες, είναι ο πόλεμος που διεξάγεται μεταξύ μας και φυσικά εναντίον του φυσικού περιβάλλοντος. Η αέναη επιθυμία του ανθρώπου για κυριαρχία πάνω στην γη και σε κάθε είδος οργανισμού συνεπάγεται με αυτοκαταστροφή. Οδηγούμαστε από μόνοι μας σε μια κοινωνική έρημο, εύθραυστη και ετοιμόρροπη, αποδυναμώνοντας τους κοινωνικούς δεσμούς και φέρνοντας στην κορυφή της μεγαλομανίας μας μια τεράστια οικολογική κρίση, δίχως προηγούμενη. Η κοινωνική ποικιλομορφία των ανθρώπινων οικοσυστημάτων, οφείλει να είναι το κίνητρο μιας εξελικτικής πορείας με θετικό πρόσημο την ενότητα του συνόλου. Αυτό δεν σημαίνει την απαγόρευση της περαιτέρω υποκειμενικής ανάπτυξης, αλλά την ξεδίπλωση των δυνατοτήτων του καθένα μας ξεχωριστά, ώστε να προβούμε σε πιο ουσιαστικά και αυξανόμενα υψηλά στάδια εξέλιξης. (22, 32)

2.7 Προσέγγιση της έννοιας “ποιότητα ζωής” και “περιβαλλοντική ποιότητα”

Η έννοια της ποιότητας ζωής είναι πολύπλοκη και πολυδιάστατη, γι’ αυτό και παραμένει μέχρι κάποιο βαθμό συγκεχυμένη αφού σύμφωνα με τον Uzzell και Moser, λαμβάνει κάθε φορά τη σημασία που της δίνει το εκάστοτε άτομο. Ακόμη, οι ίδιοι υποστηρίζουν ότι η ποιότητα ζωής των ανθρώπων δεν επηρεάζεται μόνο από το φυσικό και το κοινωνικό του περιβάλλον, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο αλληλοεπιδρά μέσα σε αυτό και χτίζοντας τις σχέσεις σύμφωνα με τις δικές του ατομικές, ιδεολογικές και πολιτισμικές ανάγκες. Ως εκ τούτου, όλες οι πτυχές του αστικού περιβάλλοντος (φυσικές, πολιτισμικές, κοινωνικές, οικονομικές και ψυχολογικές), επηρεάζουν καθ’ αυτό την ανθρώπινη συμπεριφορά (με

θετική ή αρνητική επιρροή) μεταβάλλοντας τις νευρολογικές, βιολογικές και φυσιολογικές λειτουργίες του. (12)

Το άτομο συνήθως επιλέγει και σχεδιάζει τον περιβάλλοντα χώρο του σύμφωνα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Ο τρόπος αξιολόγησης της διαδικασίας γίνεται με βάση τα κριτήρια της περιβαλλοντικής ποιότητας, ανάλογα δηλαδή με τον βαθμό καταλληλότητας των παρόντων ή μελλοντικών περιβαλλοντικών συνθηκών που ικανοποιεί τον καθένα. Φυσικά, μεγάλο ρόλο παίζουν και τα οικονομικά κριτήρια εκτός από τα περιβαλλοντικά. Κατά την διάρκεια αξιολόγησης της περιβαλλοντικής ποιότητας ενός χώρου δίνεται μεγάλη έμφαση στην έννοια της προτίμησης των ατόμων η οποία περιλαμβάνει τόσο την αντίληψη-συνείδηση του χρήστη, όσο και τον σκοπό της προκειμένης επιλογής του. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει σύνδεση της νοητικής δραστηριότητας που έχει σχέση με την αποθήκευση πληροφοριών και την λήψη αποφάσεων (15).

Για την διαδικασία αξιολόγησης του αστικού χώρου από τα άτομα, τα κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη από τους χρήστες είναι η σχέση μεταξύ της ποιότητας του περιβάλλοντος και την ικανοποίηση των αναγκών τους, την στάση τους απέναντι στο περιβάλλον και των προτιμήσεων τους για τα αστικά τοπία. Σε μια απόπειρα διερεύνησης των κριτηρίων αξιολόγησης, ένας ερευνητής χρησιμοποίησε μια μέθοδο στην οποία ζητούσε από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν τις φωτογραφίες που απεικονίζονταν σε διάφορες κατοικημένες περιοχές, όπου μέσα σε αυτές υπήρχε και η δική τους περιοχή. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν κατά πόσο ήταν ικανοποιημένοι με την παρουσία ή την απουσία δεκαπέντε ιδιοτήτων που παρουσιάζονταν στο περιβάλλον της κατοικημένης περιοχής. Οι ιδιότητες αυτές παρουσιάζονται ως εξής, ιεραρχημένες σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτηθέντων:

- Άνεση χώρου
- Ομορφιά
- Καλό περιβάλλον για τα παιδιά
- Αποκλειστικότητα
- Εξοχικός χαρακτήρας
- Μικρή απόσταση από την εξοχή
- Πράσινο
- Απλότητα
- Ησυχία
- Καθαριότητα
- Φρεσκάδα
- Φιλικότητα
- Πολυκοσμία
- Βρωμιά

Όπως βλέπουμε από την παραπάνω κατάταξη, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η άνεση χώρου, η ομορφιά και το καλό περιβάλλον για τα παιδιά κατέχουν πρωταρχική θέση στις προτιμήσεις των ανθρώπων. Ωστόσο, τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων έδειξαν να έχουν ιδιαίτερη προτίμηση στην δική τους περιοχή, η οποία αποτελείται από τις παρακάτω ιδιότητες του χώρου: πράσινο, απλότητα, φιλικότητα, ησυχία, καθαριότητα.

Όταν αναφερόμαστε στην καλύτερη ποιότητα ζωής εντοπίζουμε δύο προσεγγίσεις αναφορικά με την έννοια αυτή. Η πρώτη προσέγγιση επεκτείνεται στην ικανοποίηση του κάθε ατόμου ξεχωριστά, αναφορικά με τα οικολογικά, παραγωγικά, οικονομικά, πολιτισμικά και αισθητικά στοιχεία που διέπουν ένα αστικό οικοσύστημα. Ενώ η δεύτερη είναι μια ευδαιμονική προσέγγιση που επικρατεί στην αριστοτελική φιλοσοφία. Αυτή συνάδει με τον ενεργό ρόλο του πολίτη στην κοινωνία, με την επίτευξη υψηλότερων προτύπων ηθικής, με την υπέρτατη δικαιοσύνη που οφείλει να αποδίδεται στον καθένα μας ξεχωριστά χωρίς ίχνος προκατάληψης. Οι δύο αυτές κοινωνικο-πολιτιστικές προσεγγίσεις κατ' επέκταση προκύπτουν από το περιβάλλον στο οποίο ζει, υπάρχει και βιώνει όλες αυτές τις εμπειρίες, μέσα από μια σχέση αλληλεπίδρασης, μια αυθόρμητη διαδικασία συναλλαγής. Ως εκ τούτου ο συνδυασμός αυτός με επιπλέον τον παράγοντα των φυσικών στοιχείων και χαρακτηριστικών του περιβάλλοντος, είναι τα κύρια δεδομένα που καθορίζουν θα λέγαμε την ποιότητα του περιβάλλοντος. Στην Ευρώπη η "ποιότητα ζωής" θεωρείται σημαντική παράμετρος για την σωστή διαχείριση της κάθε πόλης των κρατών μελών και γι' αυτόν τον λόγο αξιολογείται κάθε δύο με τρία χρόνια.

Οι άνθρωποι τείνουν να οργανώνουν το περιβάλλον στο οποίο ζουν ανάλογα με τις ανάγκες τους αλλά και τις επιλογές τους, έτσι ώστε να μπορούν να συνυπάρχουν στα σύγχρονα αστικά πυκνοκατοικημένα κέντρα, διατηρώντας παράλληλα και την ελευθερία τους. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί αυτή η οργάνωση του αστικού περιβάλλοντος είναι η χρήση νέων μεθόδων αειφορίας και βιώσιμης ανάπτυξης. Προωθώντας τέτοιες μεθόδους είναι σαφέστατο ότι μπορούμε να αποδώσουμε καλύτερα στο αστικό περιβάλλον που συμβαδίζει με το άγχος των γρήγορων ρυθμών που είμαστε υποχρεωμένοι να ακολουθούμε. Συνοψίζοντας, οι περιβαλλοντικές συνθήκες των αστικών πόλεων (είτε μεγαλύτερων πόλεων είτε μικρότερων), τείνουν να έχουν δυσδιάστατες επιρροές στους κατοίκους, καθώς συμβάλλουν είτε θετικά είτε αρνητικά στην ποιότητα διαβίωσης τους. (16, 30)

2.8 Τα οφέλη της επαφής μας με την φύση και των κοινόχρηστων πράσινων χώρων

Είναι γεγονός ότι η ποιότητα της ζωής του ανθρώπου εξαρτάται άμεσα από την ποιότητα του περιβάλλοντος στο οποίο ζει και αλληλεπιδρά. Η συχνή επαφή με την φύση, μας δίνει τη δυνατότητα να έρθουμε σε επαφή με τον ίδιο μας τον εαυτό, το σώμα μας, τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας. Δεν είναι λίγοι οι υποστηρικτές αυτής της νοοτροπίας που μελέτησαν και επηρεάστηκαν από την μεγαλύτερη πηγή ζωτικότητας, την φύση. Το φυσικό περιβάλλον των πράσινων χώρων επιδρούν εξαιρετικά και στον τομέα της ψυχικής υγείας των ατόμων με έρευνες να αποδεικνύουν ότι η διαμόρφωση τέτοιων χώρων κοντά στον τόπο κατοικίας τους, αυξάνει την ψυχολογική ευεξία των κατοίκων και αντιμετωπίζουν καλύτερα αγχωτικές καταστάσεις που επιδρούν στην αυτοεκτίμηση τους και στην ψυχολογική δυσφορία. Η άμεση επαφή μας με την φύση προσδίδει ένα αίσθημα ευεξίας, ανανέωσης, ξεκούρασης και διαμόρφωσης μιας υγιής και ευσυνείδητης προσωπικότητας. Άλλωστε πολλοί είναι αυτοί που διακρίνουν τις λειτουργίες των αστικών πράσινων χώρων ότι δεν περιορίζονται μόνο στο αισθητικό κομμάτι μιας περιοχής αλλά έχουν μεγάλη επίδραση στο κλίμα της περιοχής, στην ζωτικότητα που προσφέρουν, στην διατήρηση της ισορροπίας, στην αρχιτεκτονική και την μηχανική λειτουργία μιας πόλης.

Η δημιουργία πράσινων κοινόχρηστων χώρων στο αστικό περιβάλλον είναι πλέον απαραίτητοι παράγοντες για την ομαλή διαβίωση των κατοίκων σε μεγάλες πόλεις αλλά και για την διατήρηση των αστικών οικοτόπων σε ικανοποιητικά επίπεδα. Η δημιουργία ελεύθερων πράσινων χώρων, συνήθως μετριάζουν το πρόβλημα που χαρακτηρίζει τα σύγχρονα αστικά κέντρα, δηλαδή την αυξημένη πληθυσμιακή συγκέντρωση και των επιπτώσεων που συνεπάγονται. Η ανάγκη για ανάδειξη του αστικού πράσινου σε τμήματα της πόλης, ιδιαίτερα σε περιοχές με αυξημένη δόμηση και πληθυσμό, είναι θα λέγαμε μια “όαση” για τους κατοίκους της και τη αναβάθμιση της περιοχής. Αυτό σημαίνει ότι οι χώροι αυτοί επιδρούν θετικά στα αυξημένα περιβαλλοντικά ζητήματα που αντιμετωπίζουν τα μεγάλα αστικά κέντρα, όπως είναι η αέρια αστική ρύπανση και η κατακράτηση της θερμότητας σε μεγάλο βαθμό.

Το αστικό πράσινο είναι ουσιαστικά ελεύθεροι πράσινοι χώροι μεγάλης εμβέλειας μέσα σε ένα δομημένο αστικό περιβάλλον, όπου οι κάτοικοι έχουν την δυνατότητα να ενισχύσουν την επαφή τους με την φύση και να κοινωνικοποιηθούν δημιουργώντας υγιείς σχέσεις με τους γύρω τους. Η έντονη αστικοποίηση τον 21ο αιώνα κάνει αυτονόητη την ανάγκη μας για υπαίθριους πολύ – λειτουργικούς χώρους στους αστικούς ιστούς, καθώς έχουν θετικές επιδράσεις οι οποίες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

1. Στην αναψυχή.

Αναψυχή σημαίνει δραστηριότητα ή προσχεδιασμένη αδράνεια που ενεργείται με τη θέληση κάποιου. Ως βαθύτερη ψυχολογική έννοια η αναψυχή αναφέρεται σε αισθητικές και πνευματικές εμπειρίες που παράγονται από τη δραστηριότητα αυτή. Οι συγκεκριμένοι εξωτερικοί χώροι με τα μοναδικά του χαρακτηριστικά παρέχουν στους κατοίκους εναλλακτικές μορφές ψυχαγωγίας και μια καλύτερη ποιότητα δραστηριοτήτων αναψυχής. Δίνει έναυσμα για ενεργητικές μορφές ψυχαγωγίας, κοινωνικής συναναστροφής και ακόμη λειτουργούν και για διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να ενταχθούν στους ανοιχτούς πράσινους χώρους.

2. Στο μικρόκλιμα της περιοχής.

Προσφέρουν καλύτερη ρύθμιση στις κλιματικές συνθήκες διαβίωσης. Οι περιοχές πράσινου όταν είναι κατάλληλα χωροταξικά κατανεμημένοι στον αστικό ιστό αποδίδουν στο μικρόκλιμα και επομένως επιδρούν θετικά στη ανθρώπινη υγεία. Η κίνηση των αέριων μαζών σε συνδυασμό με την υδροπερατή εδαφοκάλυψη βελτιώνουν τον αέρα και σταθεροποιούν ή μειώνουν την θερμοκρασία κατά την διάρκεια της θερινής περιόδου, μειώνοντας επιπλέον και την ηλιακή ακτινοβολία.

3. Στην αισθητική του τοπίου.

Σαφώς και αναβαθμίζουν την ποιότητα του αστικού κέντρου της πόλης από κάθε άποψη, δίνοντας με το φυσικό υλικό τους ένα ολοκληρωμένο αστικό περιβάλλον, ανθρώπινο για την διαβίωση ενός τόσο μεγάλου αριθμού κατοίκων. Από την άλλη πλευρά, τα τοπικά φυσικά χαρακτηριστικά αποτελούν και σημαντικά στοιχεία για την ενσάρκωση της αστικής κουλτούρας, εξαιτίας του ότι δημιουργούν ένα συγκεκριμένο πολιτιστικό τοπίο με την δική του ιδιαίτερη μορφή.

4. Στο σύστημα μετακινήσεων.

Οι περιοχές πράσινου που εκτείνονται περιφερειακά ή σε κοντινές αποστάσεις από τους δρόμους κυκλοφορίας, προτρέπουν τον πληθυσμό στην χρήση αειφορικών μετακινήσεων,

αξιοποιώντας με αυτόν τον τρόπο ενέργεια και μειώνοντας του ατμοσφαιρικούς ρύπους. Ακόμη, με την σωστή διαχείριση των μετακινήσεων εξοικονομούμε πόρους και εξασφαλίζουμε θερμική και οπτική άνεση.

5. Στον τουρισμό και την οικονομία.

Αποτελούν σημαντικό πόλο έλξης για τους τουρίστες και ενισχύουν την οικονομία δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας σε οικονομικές δραστηριότητες πολιτιστικού και εμπορικού ενδιαφέροντος.

6. Στη διαχείριση των υδάτων.

Λειτουργούν σαν εργαλεία αποστράγγισης των υδάτων και μειώνουν τις πιθανότητες πλημμύρας.

7. Ενίσχυση της βιοποικιλότητας.

Η οικολογική σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στις πράσινες υποδομές και το αστικό περιβάλλον, είναι η ικανότητα να ενισχύουν την αστική βιοποικιλότητα.

8. Στην εξάλειψη του θορύβου.

Ο θόρυβος είναι ένας παράγοντας που επιδρά αρνητικά στον περιβάλλον (η ηχορύπανση είναι ένα είδος μόλυνσης) και στην υγεία του ανθρώπου όταν είναι εκτεθειμένος σε υψηλά επίπεδα έντασης και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Κόπωση, μείωση της ακοής έως και κώφωση, κατάθλιψη, επιθετικότητα, κρίσεις πανικού και ταχυκαρδία είναι μερικές μόνο από τις επιπτώσεις της ηχορύπανσης για την ανθρώπινη υγεία. Όσον αφορά το περιβάλλον, οι υψηλές εντάσεις θορύβου επηρεάζει και την επιβίωση της πλειονότητας των ζωικών ειδών. Ο θόρυβος προκαλεί αποπροσανατολισμό αφού τα περισσότερα είδη ζώων βασίζονται στους ήχους για τον προσανατολισμό τους, την ανίχνευση τροφής και την αναπαραγωγή τους. Μειώνει λοιπόν την ικανότητα επιβίωσης και αναπαραγωγής τους κάτι είναι που οδηγεί τα φυσικά οικοσυστήματα σε μια κατάσταση ανισορροπίας.

9. Ψυχική και σωματική υγεία.

Αναμφίβολα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι για την ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου και στην καλύτερη ποιότητα της καθημερινότητας του. Οι φυσικές ιδιότητες των χρωμάτων, η ήχοι και τα αρώματα που υπάρχουν στην φύση, δίνουν ζωτικότητα και είναι αποδεδειγμένο ότι βοηθούν ακόμη και στην ψυχική μας ισορροπία. Είναι γνωστό άλλωστε ότι η νέα επιστήμη της Οικοθεραπείας έχει κάνει δυναμικά την ένταξη της στον χώρο της επιστήμης της Ψυχολογίας, με πολλούς επιστήμονες να παροτρύνουν τους ασθενείς στην επανασύνδεση τους με την φύση.

Οι πράσινοι χώροι στα μεγάλα αποπνικτικά αστικά κέντρα προσφέρουν στους κατοίκους σημαντικά κοινωνικά, περιβαλλοντικά και ψυχολογικά οφέλη. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να συμπεράνουμε ότι τα κοινωνικά οφέλη είναι αποτέλεσμα της επίδρασης της ψυχολογικής συμπεριφοράς που οφείλεται στους πράσινους χώρους για τους παραπάνω λόγους. Αυτό περιγράφει και ο Γερμανός Ψυχολόγος Kurt Lewin στο βασικό πλαίσιο της θεωρίας του, για την δημιουργία κοινών σχέσεων μεμονωμένων ατόμων στο υπάρχον περιβάλλον, χρησιμοποιώντας τις παραμέτρους τις παραμέτρους που έδωσε ο Cohen ο οποίος διατέλεσε καθηγητής Ψυχολογίας και επίκουρος καθηγητής Παθολογίας και Ψυχιατρικής. Η θεωρία της σχέσης αυτής στηρίζεται σε τρεις βασικές παραμέτρους :

1. την Συμπεριφορά (B= behavior),
2. την προσωπικότητα (P= personality) και
3. το περιβάλλον (E= environment)

Από αυτές τις τρεις παραμέτρους προκύπτει η σχέση $B = f(P, E)$, δηλαδή η σχέση αυτή μας περιγράφει ότι η συμπεριφορά του ατόμου προκύπτει από το κοινό αποτέλεσμα του φυσικού και του κοινωνικού του περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο αλληλεπιδρά και βιώνει εμπειρίες. (15, 34)

2.9 Βιοφιλία, Επιδράσεις φυσικού και αστικού τοπίου, Φυσικό φως

Υπόθεση Βιοφιλίας (Biophilia Hypothesis)

Στην εισαγωγή της εργασίας αναφερθήκαμε ξανά στην πανάρχαια σχετική υπόθεση της Βιοφιλίας του καθηγητή Βιολογίας Edward Wilson, ο οποίος υποστηρίζει ότι τα άτομα που χάνουν την επαφή τους με την φύση, υποφέρουν ψυχολογικά και οδηγούνται σε μια αποκλίνουσα συμπεριφορά. Η Βιοφιλία θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια βαθύτερη ανθρώπινη ανάγκη να συνδεθούμε με άλλους ζωντανούς και πολλοί ερευνητές την συνδέουν με την θεωρία μείωσης του στρες (‘‘ ψυχο-εξελικτική θεωρία’’). Σύμφωνα με αυτήν και σε συνδυασμό με την μελέτη του Velarde, οποίος αναφέρει ότι τα φυσικά στοιχεία του περιβάλλοντος λειτουργούν θεραπευτικά για την μείωση του περιβαλλοντικού στρες, ενώ το δομημένο αστικό περιβάλλον τείνει να εμποδίζει την διαδικασία ανάκαμψης από το άγχος. Αυτό συμβαίνει γιατί τα φυσικά περιβάλλοντα δεν απαιτούν τον ίδιο αριθμό πληροφοριών προς επεξεργασία συγκριτικά με ένα αστικό περιβάλλον, οπότε μειώνονται τα επίπεδα του στρες και ο μηχανισμός αυτός λειτουργεί προς όφελος του ατόμου. (16,17)

Η θεωρία αυτή μας εξηγεί ότι ο οργανισμός μας έχει την τάση να ανταποκρίνεται με αρνητικά συναισθήματα σε απειλές που τον φέρνουν αντιμέτωπο με την κατάκτηση της ελευθερίας και ευημερίας του, όπως είναι η θλίψη, ο θυμός, η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Γι αυτό τον λόγο πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι επειδή οι άνθρωποι αναπτύχθηκαν και εξελίχθηκαν σε φυσικά και όχι αστικά περιβάλλοντα, η επαφή μας με τα πρώτα εξακολουθεί να είναι θετική καθώς τα στοιχεία της φύσης δεν έχουν την ίδια πολυπλοκότητα και ένταση με τα αστικά. Επιπλέον, αποτελέσματα μελετών έχουν δείξει ότι η θέα ενός φυσικού περιβάλλοντος ενισχύει θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση μας και προωθεί κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής (Attention Restoration Theory)

Η θεωρία αποκατάστασης της προσοχής χωρίζεται σε δύο είδη περιπτώσεων επικέντρωσης της προσοχής: την ακούσια και την εκούσια (κατευθυνόμενη). Η ακούσια προσοχή είναι ένας εύκολος τρόπος να εμπλακεί το άτομο με τον κόσμο. Αντιθέτως η εκούσια ή κατευθυνόμενη

προσοχή απαιτεί έντονη συγκέντρωση και ενέργεια, πράγμα που προκαλεί κόπωση. Οι Rachel και Stephen Kaplan και οι συνεργάτες τους διαπίστωσαν ότι τα φυσικά στοιχεία του περιβάλλοντος επιδρούν ευνοϊκά και καταλυτικά στην πρώτη περίπτωση της ακούσιας προσοχής, η οποία επιτρέπει στον ανθρώπινο εγκέφαλο να ανακτήσει τις λειτουργίες του ώστε να διαχειρίζεται και να επικεντρώνεται καλύτερα στην εκούσια προσοχή. Με αυτόν τον τρόπο, βλέποντας το άτομο μια εικόνα από την φύση, βοηθάει τις λειτουργίες του εγκεφάλου του να “επαναφορτιστούν” και να αποκαταστήσουν την εκούσια προσοχή.

Οι θεωρίες των Kaplan και του Ulrich “Stress Recovery Theory”, που υποστηρίζει επίσης ότι μια εικόνα της φύσης αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και μειώνει τους στρεσογόνα συναισθήματα, διαπιστώνονται στην παρακάτω μελέτη που έγινε για την επίδραση του φυσικού και αστικού τοπίου στον άνθρωπο.

Στις παρακάτω δύο εικόνες, απεικονίζεται ένα αστικό και ένα φυσικό τοπίο. Αρχικά, με μια πρώτη ματιά στις εικόνες αυτές, αντιλαμβανόμαστε ότι οι πληροφορίες που καλούμαστε να επεξεργαστούμε στο αστικό τοπίο είναι σίγουρα πολλές παραπάνω από αυτές που περιέχει το φυσικό τοπίο. Η ποικιλομορφία στα χρώματα και στα σχήματα των κτιρίων και όλων αυτών των στοιχείων που αναπόφευκτα διαμορφώνουν ένα αστικό κέντρο, έρχονται σε αντίθεση με την ισορροπία των στοιχείων του φυσικού περιβάλλοντος. Ακόμη, αντικρίζοντας την πρώτη φωτογραφία, η αταξία των στοιχείων συν την περιορισμένη ορατότητα λόγω των κτιρίων που περικυκλώνουν την περιοχή, δημιουργούν μια αίσθηση εγκλεισμού και μια τάση αποξένωσης από όλες αυτές τις καινούργιες πληροφορίες που δομούν την καθημερινή πραγματικότητα. Από την άλλη, η φωτογραφία που απεικονίζει ένα φυσικό τοπίο, δημιουργεί ίσως ένα αίσθημα ασφάλειας, αφού προτρέπει τον θεατή να αφήσει την φαντασία του και να επεξεργαστεί όπως αυτός θέλει τις πληροφορίες που του παρέχει το τοπίο. Αυτή η αυτόνομη ενέργεια/διαδικασία του θεατή, του δίνει θα λέγαμε την αίσθηση της ελευθερίας.



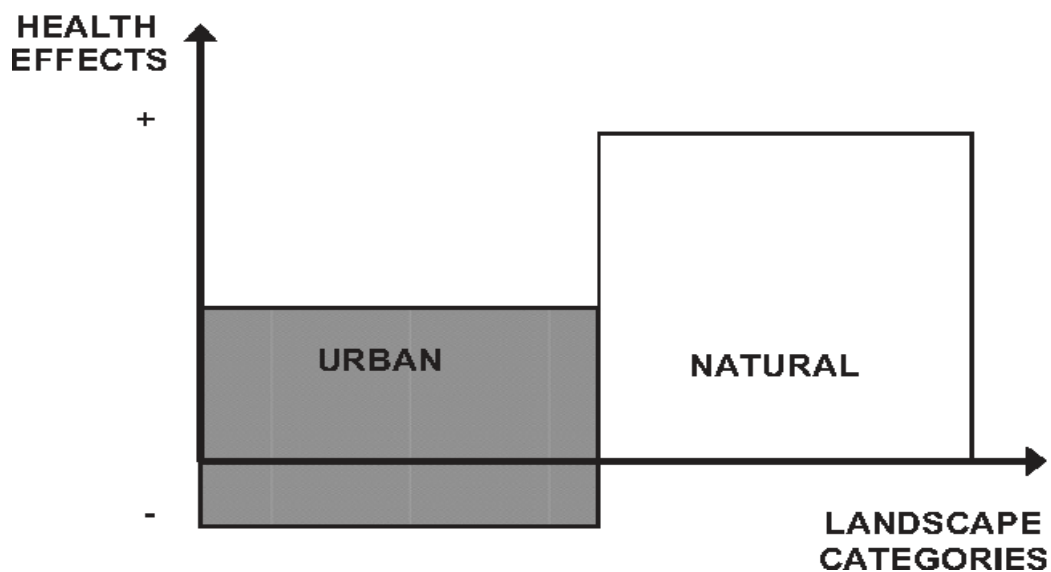
Εικόνα 3: Αστικό Τοπίο-National Geographic. Στην φωτογραφία απεικονίζεται μια μεγάλη αστική περιοχή της Νέα Υόρκης. (35)



Εικόνα 4: Φυσικό Τοπίο-National Geographic. Χρώματα της φύσης που απελευθερώνουν την φαντασία.(35)

Μελέτη για την επίδραση του φυσικού και αστικού τοπίου στην υγεία του ανθρώπου.

Ένα τοπίο μπορεί να επηρεάσει αρκετές εκδοχές του εαυτού μας, όπως είναι η αισθητική μας, η σωματική και ψυχική μας κατάσταση και γενικότερα την ποιότητα ζωής μας. Τα αποτελέσματα της παρακάτω μελέτης αποδεικνύουν ότι είναι απολύτως εφικτό, η έκθεση μας σε ένα φυσικό ή αστικό τοπίο μπορεί να μας επηρεάσει είτε θετικά είτε αρνητικά. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα προέρχονται από διάφορες ομάδες, σύμφωνα με την φυσική τους κατάσταση, ώστε να μην υπάρχει μεγάλη απόκλιση των αποτελεσμάτων από την γενική εικόνα.



Σχήμα 2.9: Σχηματικό διάγραμμα αποτύπωσης των επιπτώσεων στην υγεία του τοπίου.

Η παραπάνω σχηματική αναπαράσταση δίνεται από την μελέτη ‘‘Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology’’, βασισμένη στις θεωρίες του Ulrich, ο οποίος υποστηρίζει ότι τα φυσικά τοπία μπορούν να βελτιώσουν την ευεξία και την ποιότητα ζωής, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν το άγχος, τον φόβο και την κατάθλιψη. Για την μελέτη χρησιμοποιήθηκαν δύο κύριες εκδοχές τοπίων: ένα φυσικό τοπίο και ένα αστικό. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν προάγουν την έκθεση μας σε φυσικά τοπία καθώς τα φυσικά στοιχεία που περιλαμβάνουν, επιδρούν θετικά στην ψυχική και σωματική μας υγεία. Σύμφωνα με αυτά τα στοιχεία, η έκθεση μας σε φυσικά τοπία μπορούν να βοηθήσουν:

- στην βραχυπρόθεσμη ανάρρωση από stress και κόπωση,
- στην αντιμετώπιση μιας ασθένειας,
- στην μακροπρόθεσμη θετική αλλαγή της συμπεριφοράς.

Στο 29% των μελετών αξιολογήθηκε ότι τα πράσινα οποιαδήποτε είδους φυτικά στοιχεία σε χώρους όπου εργαζόμαστε ή σε κατοικημένες περιοχές, συμβάλλουν στην αντιμετώπιση και αποκατάσταση ασθενειών. Επιπλέον, τα θετικά αποτελέσματα της μελέτης σχετίζονται ακόμη και με την αλλαγή της συμπεριφοράς που τείνουν να βελτιώνουν την αυτοπειθαρχία, να μειώνουν τις επιθετικές συμπεριφορές και γενικότερα να αυξάνουν όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που επιδρούν θετικά στην υγεία και την ψυχολογία των ατόμων. (17)

Έρευνες για το φυσικό φως από τα παράθυρα της νοσηλείας

Το 1996 διεξήχθη μια μελέτη από Beauchemin & Hays που υποστήριζε τα ευρήματα του Ulrich, διαπιστώνοντας ότι η διάρκεια παραμονής των ασθενών με διπολική διαταραχή και κατάθλιψη, ήταν μειωμένη σε σχέση με αυτούς που διέμεναν σε δωμάτια με τεχνητό φωτισμό. Στην μελέτη έλαβα μέρος 174 ασθενείς, εκ των οποίων ο μέσος όρος διαμονής αυτών που νοσηλεύονταν σε ηλιόλουστα δωμάτια διήρκεσε 16,7 ημέρες, ενώ αυτοί που έμεναν σε δωμάτια σκοτεινά παρέμειναν 19,5 ημέρες, δηλαδή 2,5 ημέρες περισσότερο από τους πρώτους που είχαν πρόσβαση σε φυσικό φως. Την χρονιά του 2005, μελετήθηκε ο χρόνος αποκατάστασης ασθενών που είχαν αποβληθεί σε αφαίρεση χολής, μετρώντας το ποσοστό αναλγητικών που κατανάλωναν και το κόστος τους. Οι κλίνες των ασθενών ήταν εκτεθειμένες σε ποικίλες εντάσεις φωτός του ηλίου, με την φωτεινή πλευρά να είναι 46% υψηλότερη σε ένταση φωτός σε σχέση με την σκοτεινή. Τα συμπεράσματα που διαπιστώθηκαν από την μελέτη ήταν οι ασθενείς που εκτίθενται σε μεγαλύτερες δόσεις ηλιακού φωτός ένιωσαν κατά την διάρκεια αποκατάστασης του λιγότερο πόνο, κατανάλωσαν 22% λιγότερα αναλγητικά φάρμακα ανά ώρα και συγκέντρωσαν μικρότερο κόστος φαρμάκων κατά την διάρκεια της παραμονής τους. (16, 17)

2.10 Στόχοι – μέθοδοι της Οικο-Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας

Τα φυσικά στοιχεία που δομούν τον κόσμο είναι η γη, ο αέρας, το νερό και η φωτιά. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη η ανθρώπινη υπόσταση αποτελείται από όλα αυτά τα στοιχεία μαζί. Όταν λοιπόν έρχεται σε επαφή με τα στοιχεία αυτά είναι σε θέση να αντιληφθεί καλύτερα τον εαυτό του και τον τρόπο που λειτουργεί/συμπεριφέρεται καθώς επίσης και να

βελτιώσει τις σχέσεις του με τους ανθρώπους του κοινωνικού του περιγύρου. Πλέον πολλοί είναι αυτοί που καταφεύγουν στις εναλλακτικές δράσεις που προσφέρει η Οικοψυχολογία, προκειμένου να βελτιώσουν την ψυχική, πνευματική και σωματική τους υγεία. Οι δράσεις αυτές στόχο έχουν να επαναφέρουν τον άνθρωπο στην φύση αφυπνίζοντας τις φυσικές τους λειτουργίες αλλά και να βελτιώσουν τις σχέσεις αλληλεπίδρασης που έχει με κάθε έμβιο ον στο οικοσύστημα. Ο δυτικός τρόπος ζωής έχει περιορίσει τον χρόνο του ατόμου να δημιουργεί και να συνυπάρχει αρμονικά με τον εαυτό του, το περιβάλλον και τους γύρω του. Μέσω των βιωματικών του εμπειριών και την ενεργή συμμετοχή του στις δραστηριότητες μαθαίνει να εκφράζει τα συναισθήματα του και να αποδιώχνει την ψυχική υπερφόρτωση που το δημιουργεί το αστικό περιβάλλον. Βελτιώνοντας την νοημοσύνη των φυσικών μας αισθήσεων, αντιλαμβανόμαστε και διαχειριζόμαστε καλύτερα και περισσότερο δημιουργικά τις καταστάσεις που πρωτύτερα νιώθαμε να ελλοχεύουν κινδύνους για την ψυχική και πνευματική μας ακεραιότητα.

Ο καθένας από εμάς έχει ένα προσωπικό παράδειγμα από μια βιωματική εμπειρία που ένιωσα κάτω από τη “ομπρέλα” του φυσικού περιβάλλοντος. Η φύση είναι μια ανεξάντλητη πηγή δημιουργίας και η δημιουργία είναι ενέργεια. Η ζωή δεν περιορίζεται στους δρόμους μιας κεντρικής αστικής περιοχής ή στους αυτοκινητοδρόμους της. Αυτό είναι εύκολο να το συνειδητοποιήσουμε ξεκινώντας με μια βόλτα στο πάρκο. Εκεί το πιο πιθανό σενάριο είναι να αποκοπούμε για λίγο από τα προβλήματα που μπορεί να έχουμε στην καθημερινότητα μας, να επικεντρωθούμε στο παρόν και τελικά να αναζωογονηθούμε. Είναι άραγε λιγότερες οι φορές που νιώσαμε ευεξία ανάμεσα στα χρώματα και τις οσμές που αναδύονται μέσα σε έναν ολάνθιστο κήπο, από ότι οι φορές που αναπνεύσαμε λίγο παραπάνω καυσαέριο λόγω της κυκλοφοριακής συμφόρησης μέσα στην πόλη; Ή μήπως ήταν λίγες οι φορές που πιάσαμε τον εαυτό μας να ικανοποιείται μπροστά στην όψη και τα χρώματα ενός υγιούς και καλαίσθητου φυσικού τοπίου;

Είναι γεγονός ότι το άτομο περιβάλλεται συνεχώς από χρώματα και οσμές, δύο παράγοντες που παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του. Το μπλε χρώμα των υδάτινων στοιχείων καθώς και το πράσινο χρώμα της βλάστησης που περιβάλλει την φύση, είναι χρώματα που έχουν την ικανότητα να προσφέρουν μια κατάσταση ηρεμίας και ισορροπίας στον άνθρωπο. Αυτός είναι ένας λόγος που για ακόμη μια φορά μας αποδεικνύει ότι ο άνθρωπος μπορεί να ζει σε αρμονία με την φύση και ακόμη την καθιστά απαραίτητη για την ψυχική του υγεία.

Ένας πράσινος χώρος (πάρκο) στον ιστό μιας αστικής πόλης, σκοπό έχει την χαλάρωση του πολίτη της, την ευεξία, την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και όλες τις ιδιότητες που μπορεί να προσφέρει η επαφή μας με την φύση. Τα φωτεινά χρώματα και οι καθαρές οσμές παίζουν καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητα μας. Ασκούν και τα δύο μεγάλη επιρροή στον καθένα μας ξεχωριστά, αφού ακόμη κι αν λειτουργούν στιγμιαία, εκλαμβάνονται ασυνείδητα και επηρεάζουν την ψυχολογία, τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας και στους γύρω μας και σίγουρα αυξάνει την απόδοσή μας. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε σε κάποιες γενικεύσεις βασικών χρωμάτων που ερχόμαστε καθημερινά σε επαφή και είναι αρκετά ενδιαφέρον να γνωρίζουμε τις αποκαταστικές τους ιδιότητες και κάποια κοινά ερεθίσματα που προκαλούν στο άτομο, αφού συνδέονται άμεσα με τις βασικές λειτουργίες του εγκεφάλου.

Επίσημες μελέτες έχουν δείξει ότι η επίδραση του πράσινου χρώματος βελτιώνει τις κοινωνικές σχέσεις και επίσης μπορεί να αυξήσει τη γενναιοδωρία και την εμπιστοσύνη σε μια κοινότητα, την δημιουργικότητα και την αποδοτικότητα. Αντίθετα η έλλειψη “πράσινου

χρώματος ‘’, ενισχύει την επιθετικότητα και αυξάνει την εγκληματικότητα. Είναι ένα χρώμα που αναδεικνύει την φύση με ιαματικές ιδιότητες αφού προσδίδει ένα αίσθημα ευεξίας και ευημερίας. Ενισχύει την σωματική δραστηριότητα και την σωματική υγεία. Το μπλε είναι ένα εξαιρετικά χαλαρωτικό χρώμα που διεγείρει την φαντασία και αναφέρεται ως το χρώμα της διάνοιας. Άνθρωποι που έχουν θέα το καθαρό μπλε των ωκεανών, μπορούν πιο εύκολα να βελτιώσουν την ψυχική δυσφορία σε σχέση με ανθρώπους που περιορίζονται σε σκούρα χρώματα του αστικού περιβάλλοντος. Από την άλλη είναι εύκολο να συμπεράνουμε ότι τα σκούρα χρώματα που περικυκλώνουν ένα αστικό περιβάλλον, αποκλίνουν από την πορεία της ευεξίας και της ισορροπίας στη σχέση μεταξύ ανθρώπου και φύσης. Σε συνδυασμό με τους κατά πολύ αυξημένους αέριους ρύπους που επιβαρύνουν την υγεία μας και ευθύνονται για σημαντικά περιβαλλοντικά προβλήματα.

Συνοψίζοντας, η Οικοψυχολογία είναι μια καθημερινή δράση μέσα από την οποία μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά στις φυσικές διαστάσεις της πραγματικότητας. Γνωρίζοντας την φύση και τις ευεργετικές της ιδιότητες θα καταφέρουμε να εξισορροπήσουμε τις σχέσεις μας με αυτήν, να αναπτύξουμε περιβαλλοντική συνείδηση, πράγμα που μας οδηγεί σε προσωπική ανάπτυξη. Το άτομο όταν καταφέρει να επικεντρωθεί στα φυσικά στοιχεία της γης και νιώσει την αλληλένδετη σχέση που έχει μαζί τους, τότε θα καταφέρει να επέλθει σε προσωπική ανάπτυξη και ψυχική ισορροπία. (38)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3.1 Εισαγωγή στην Αειφόρο Ανάπτυξη

Γεγονός αποτελεί η δυσχέρεια να προσεγγίσουμε ικανοποιητικά το εννοιολογικό πεδίο της Αειφορίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκε ότι υπάρχει χαμηλός βαθμός εμπέδωσης των παραπάνω εννοιών, ακόμη και σε ανθρώπους του χώρου της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Μαζί με την οικονομική ανάπτυξη, αναπτύχθηκαν περιβαλλοντικά, κοινωνικά και άλλα προβλήματα. Ο παράγοντας της Οικονομίας έπρεπε να επέλθει σε ισορροπία με τους παράγοντες της Κοινωνίας και του Περιβάλλοντος και να τεθούν κάποια όρια προκειμένου να υπάρξει μια υγιής ανάπτυξη. Συνεπώς, οι έννοιες της Αειφορίας και της Βιώσιμης Ανάπτυξης διαμορφώθηκαν τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα, συγκεκριμένα μετά την Βιομηχανική Επανάσταση. Ωστόσο, η πρώτη αναφορά στην όρο Αειφορία έγινε τον 18ο αιώνα στην δασική βιβλιογραφία του Ντάφνι. Ο αγγλικός όρος sustainable development (βιώσιμη ανάπτυξη) έχει τις ρίζες του στο λατινικό 'sus tenere' που σημαίνει συγκρατώ – υποστηρίζω.

Αρχικά, η γενική έννοια της Βιώσιμης Ανάπτυξης διαμορφώθηκε στο πλαίσιο της προσπάθειας αντιμετώπισης των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, που ξεκινούσαν από την ανθρώπινη δραστηριότητα. Έπειτα από την ραγδαία ανάπτυξη του παγκόσμιου πληθυσμού τέθηκε ως στόχος η επίτευξη της βιωσιμότητας, αφού έγινε αντιληπτό ότι είναι η μοναδικός παράγοντας που μπορεί να αποτελέσει λύση στα επερχόμενα περιβαλλοντικά προβλήματα, τα οποία αυξάνονται σταδιακά μαζί με την αύξηση του πληθυσμού. Έτσι άρχισε να γίνεται λόγος για τεχνικές της Αειφορίας, οι οποίες στόχο έχουν την πραγματοποίηση ενός βιώσιμου και υγιούς μέλλοντος για εμάς και τις επόμενες γενεές, που θα συνεισφέρει στην οικονομική ανάπτυξη, στην προστασία του περιβάλλοντος και στην κοινωνική ισότητα. Ο στόχος αυτός βασίζεται πάνω στους δύο πυλώνες που απαρτίζουν την Αειφόρο Ανάπτυξη και αυτοί είναι οι ανθρώπινες ανάγκες και η προστασία του περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με την παραδοχή της Αειφορίας (όρος που χρησιμοποιείται εναλλακτικά για τον όρο βιώσιμη ανάπτυξη), η θεμελιώδης αρχή στην οποία στηρίζεται, είναι η ανάπτυξη και η πρόοδος, οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες (και νομοποιημένες) με τα φυσικά όρια και τους περιβαλλοντικούς περιορισμούς. Δηλαδή με άλλα λόγια, η Αειφόρος Ανάπτυξη είναι θα λέγαμε ένα "εργαλείο" τεχνικής προστασίας και διαχείρισης του περιβάλλοντος, το οποίο βέβαια συμβαδίζει με την θεωρία της κοινωνικής και οικονομικής πολιτικής ανάπτυξης. Ένας ευρύτατα γνωστός ορισμός για την Αειφόρο- Βιώσιμη Ανάπτυξη, αναφέρεται στην "Έκθεση Brundtland" ή αλλιώς "Το κοινό μας μέλλον", όπου αναδεικνύεται η αξία του ανθρωπισμού με την προσοχή στραμμένη στο μέλλον: "Βιώσιμη Ανάπτυξη ορίζεται η ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες της παρούσας γενιάς χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιούν τις δικές τους ανάγκες". Αυτό σημαίνει ότι οι σημερινές μας ενέργειες δεν θα πρέπει να υπονομεύουν τις ενέργειες των μελλοντικών γενεών. Αυτή η Έκθεση αποτελεί μια από τις πιο δημιουργικές αναφορές με θέμα το περιβάλλον και την ανάπτυξη του 20ου αιώνα. Η παγκόσμια Επιτροπή παροτρύνει την συλλογική συμμετοχή των εθνών για την εύρεση λύσεων περιβαλλοντικών και κοινωνικών ζητημάτων που ταλανίζουν έντονα την εποχή μας και εντείνουν τις διαφορές των κοινωνικών τάξεων, δίνοντας προβάδισμα στις αστικές.

Μία ακόμη εκδοχή του ορισμού της έννοιας της “Αειφορίας” όπως την αναφέρει η κ. Φλογαΐτη στην μελέτη της “Η ελληνική εκπαιδευτική πολιτική για τη μετάβαση από την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση στην Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη” αναφέρει ότι “η Αειφορία μιας πρακτικής ή μιας κοινωνίας ή της φύσης είναι βασικά η ικανότητα της να λειτουργεί στο διηνεκές”. Τα ζητήματα που καλείται να αντιμετωπίσει η επιστήμη της Αειφορίας (ή Βιώσιμη Ανάπτυξη) είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ρύπανση των υδάτων, η διάβρωση των εδαφών, η μείωση της βιοποικιλότητας, όλα τα περιβαλλοντικά προβλήματα που μας οδηγούν στον μαρασμό μιας νέας εποχής. (5)

Γενικότερα, δεσμεύεται την ορθολογική διαχείριση όλων των περιβαλλοντικών φαινομένων που συνεισφέρουν στην κλιματική αλλαγή και υποβαθμίζουν τα οικοσυστήματα και την ποιότητα ζωής μας. Ωστόσο, για την επίτευξη του προτύπου της Αειφορίας, είναι αναγκαίο να κατανοήσουμε ότι εμπλέκονται και άλλοι παράγοντες που με γνώμονα αυτούς θα επέλθει η πλήρης επιτυχία και ισορροπία. Τα δεδομένα της πληθυσμιακής κάλυψης του πλανήτη, της ζήτησης αγαθών και υπηρεσιών, διαρκώς αυξάνονται. Η παραγωγή και η κατανάλωση οφείλει να γίνεται με πλήρης συνείδηση των μέσων που επιλέγουμε, των “καθαρών” τεχνολογιών που χρησιμοποιούμε και την διαφύλαξη/διατήρηση των φυσικών πόρων. Άλλωστε για να χαρακτηριστεί μια πόλη βιώσιμη θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει τρεις πτυχές: την περιβαλλοντική, την κοινωνική και την οικονομική της κατάσταση.

Η Αειφόρος Ανάπτυξη είναι μια πρόκληση για την σύγχρονη εποχή αφού αποτελεί συνδυασμό των αντιθέσεων της προστασίας του περιβάλλοντος και την οικονομικής ανάπτυξης. Από την μία η αυξημένη ζήτηση και οι ενεργειακές μας ανάγκες και από την άλλη ο σεβασμός για την ισορροπία των οικοσυστημάτων, πρέπει να συνυπάρξουν με τον ίδιο δυνατό τρόπο ώστε να ικανοποιήσουμε αρμονικά την βιώσιμη ανάπτυξη των οικοσυστημάτων/κοινωνιών.

Δύο είναι λοιπόν οι βασικοί παράμετροι που μπορούν άρτια να προσεγγίσουν την παραπάνω πρόκληση, ο Μετριασμός και η Προσαρμογή. Ο Μετριασμός, έχει ως βασικό στοιχείο την αποδοτική χρήση των πόρων. Αυτό επιτυγχάνεται με την μείωση όλων των αιτιών που ευθύνονται για την κλιματική αλλαγή στην παγκόσμια κατάσταση, όπως είναι η μείωση των αερίων του θερμοκηπίου, η κατανάλωση της συμβατικής ενέργειας και γενικότερα η υπερκατανάλωση πόρων και μη βιώσιμων υλικών και πρακτικών. Η Προσαρμογή, αφορά το ανθρώπινο, περιβαλλοντικό και οικονομικό κόστος που καλούμαστε να το προσαρμόσουμε ώστε να είναι όσο το δυνατόν μικρότερο, αφού η κλιματική αλλαγή είναι ένα φαινόμενο το οποίο ήδη συντελείται. Το όραμα ενός εναλλακτικό πλανήτη φαντάζει μακρινό αλλά σύντομα θα είναι μονόδρομος όχι απλά για την ποιότητα ζωής μας, αλλά για την επιβίωση του πλανήτη μας. (4, 18)

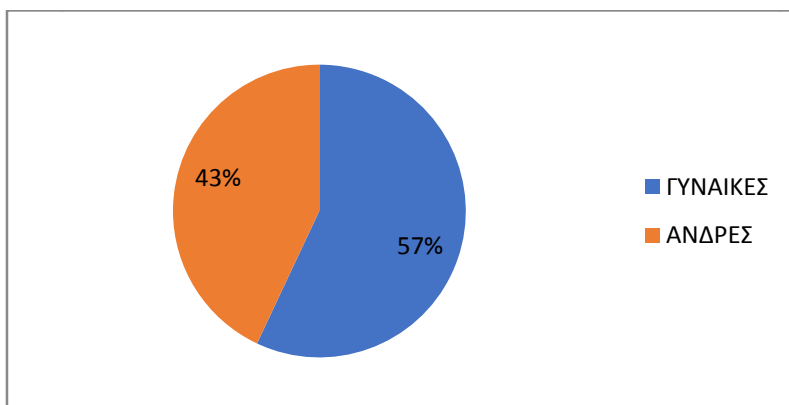
3.2 Μελέτη της επιρροής του Αστικού Περιβάλλοντος στην Συμπεριφορά και Διάθεση των Ατόμων.

Στη συνέχεια περιγράφεται μια έρευνα που έχει ολοκληρωθεί με χρήση ερωτηματολογίου σε άτομα που έρχονται σε καθημερινή επαφή με μια συγκεκριμένη αστική περιοχή του δήμου Βόλου, την περιοχή Παλαιά. Η έρευνα διεξήχθη από την φοιτήτρια Ρογκογκού Ιωάννα από το τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης, κατά την διάρκεια της διπλωματικής της εργασίας με θέμα ‘‘Η Επιρροή του Αστικού Περιβάλλοντος στην Συμπεριφορά και Διάθεση των Ατόμων. Έρευνα στο Βόρειο Τμήμα της Πολεοδομικής Ενότητας Παλαιών Βόλου’’. (22)

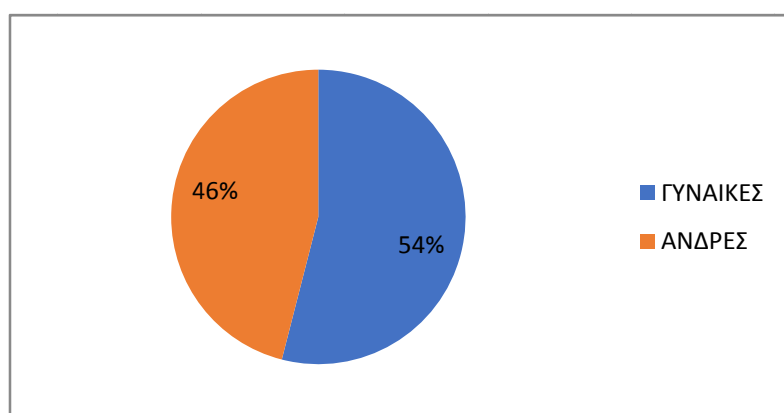
Πρέπει να διευκρινιστεί ότι η περιοχή δεν θεωρείται πυκνοκατοικημένη, ωστόσο περικλείεται από οδούς με αυξημένη κίνηση. Τα άτομα που συμμετέχουν στην καταγραφή του ερωτηματολογίου, είναι είτε κάτοικοι είτε εργαζόμενοι στην περιοχή αυτή, όπου καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήματα που θα μας οδηγήσουν σε μερικά συμπεράσματα, για το πως τελικά μπορεί το εκάστοτε φυσικό και δομημένο περιβάλλον να επηρεάσει την καθημερινότητα μας. Ο λόγος που επιλέχθηκε η συγκεκριμένη μερίδα ατόμων για την έρευνα είναι γιατί αποτελούν τους κύριους χρήστες του χώρου, επομένως είναι αυτοί που επηρεάζονται άμεσα από αυτόν.

Το ερωτηματολόγιο δομήθηκε σύμφωνα με τις θεωρητικές κατευθύνσεις της Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας που αναφέρθηκαν στα προηγούμενα κεφάλαια, ώστε να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αυτά αντιλαμβάνονται και επηρεάζονται από το συγκεκριμένο περιβάλλον. Αυτό συνεπάγεται τον βαθμό ικανοποίησης τους από τον χώρο στον οποίο εργάζονται ή κατοικούν, με κύριο γνώμονα την διάθεση τους και την συμπεριφορά τους. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από στοιχεία γενικού περιεχομένου όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η περιοχή κατοικίας και εργασίας. Στη συνέχεια οι ερωτηθέντες απαντούν σε πιο ειδικές ερωτήσεις και τους ζητείται να περιγράψουν την σχέση τους με την συγκεκριμένη περιοχή. Τέλος, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα που αφορούν το πως αντιλαμβάνονται και τα συναισθήματα που τους προκαλούν τα χωρικά στοιχεία που συνθέτουν το περιβάλλον της περιοχής, καθώς επίσης και να επισημάνουν τα στοιχεία που τους αρέσουν και αυτά που τους ενοχλούν.

Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν συνολικά 80, 50 εκ των οποίων ήταν κάτοικοι και υπόλοιποι 30 οι εργαζόμενοι. Δεν υπάρχουν ακριβής και επίσημα στοιχεία για την πληθυσμιακή κάλυψη, διότι λόγω της ανάπτυξης των επιχειρήσεων στην περιοχή τα τελευταία χρόνια, ο αριθμός των εργαζομένων αυξάνεται. Οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου διαχωρίζονται σε αυτές των κατοίκων και σε αυτές των εργαζομένων. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ομάδες αν και έχουν άμεση επαφή με την περιοχή, αντιλαμβάνονται διαφορετικά το περιβάλλον, καθώς το τελευταίο επιδρά διαφορετικά στην κάθε ομάδα. Ο στόχος της παρούσας έρευνας αποσκοπεί στην διεξαγωγή συμπερασμάτων για τον τρόπο με τον οποίο το αστικό περιβάλλον γίνεται αντιληπτό από τους χρήστες και πως επηρεάζει την συμπεριφορά και την διάθεση τους. Μέσα από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων μπορούμε να διαπιστώσουμε τα αρνητικά στοιχεία που πρέπει να μειωθούν ή να εξαλειφθούν, αλλά και αυτά τα οποία επιδρούν θετικά στην συναισθηματική τους κατάσταση και συμπεριφορά και επομένως οφείλουν να διατηρηθούν και να αναδειχθούν.



Γράφημα 3.1: Αναλογία Φύλου-Εργαζόμενοι (22)

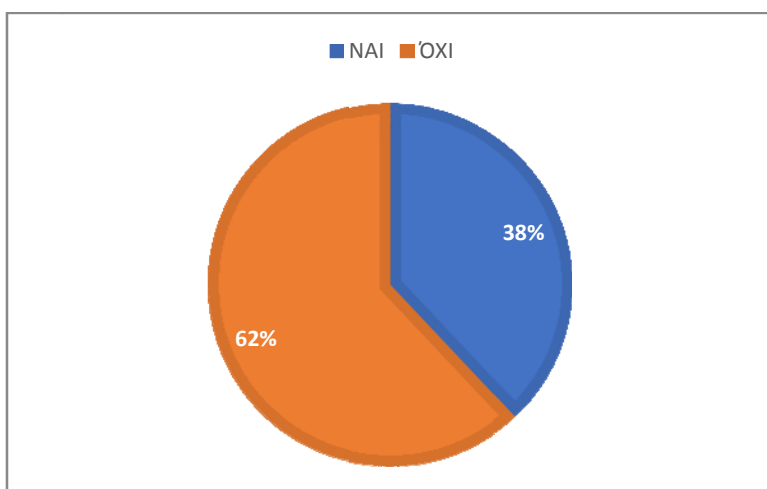


Γράφημα 3.2: Αναλογία Φύλου-Κάτοικοι (22)

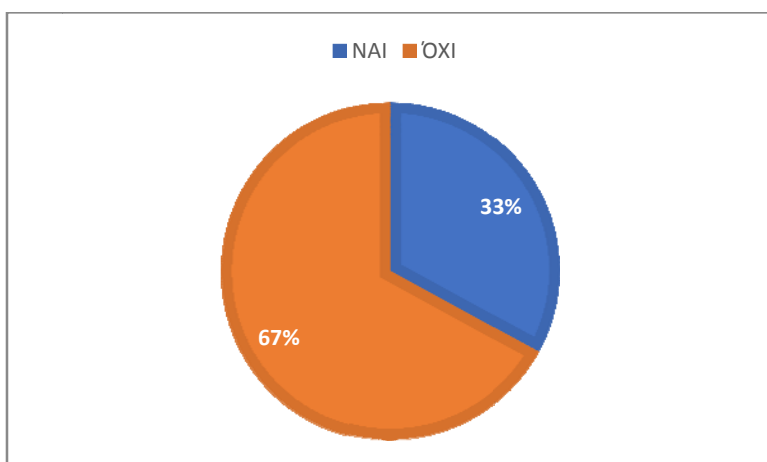
Όπως μπορούμε να δούμε από τα παραπάνω γραφήματα (3.1 και 3.2), η αναλογία αντρών και γυναικών σε εργαζομένους και κατοίκους στην υπό μελέτη περιοχή, δεν παρουσιάζουν μεγάλες αυξομειώσεις στα ποσοστά. Οι πιο αντιπροσωπευτικές ηλικίες από χρήστες του ερωτηματολογίου, είναι μεταξύ 18 και 25 ετών. Στην συνέχεια καταγράφεται ο τρόπος κατά τον οποίο οι χρήστες αντιμετωπίζουν το στοιχείο των διαδρομών, υπολογίζοντας την χρονική διάρκεια μιας διαδρομής, λαμβάνοντας έτσι πληροφορίες για την εξοικείωση του ατόμου με την υπό μελέτη περιοχή.

Αναφορικά με τους κατοίκους της περιοχής, οι συνήθεις διαδρομές που ακολουθούν περιλαμβάνουν καθημερινές δραστηριότητες και τις περισσότερες φορές πραγματοποιούνται από τις κύριες οδούς. Ένα μικρό ποσοστό όμως, επιλέγει να ακολουθήσει διαδρομές που σχετίζονται με εμπορικούς χώρους ή ελεύθερους πράσινους χώρους. Όσον αφορά τους εργαζομένους της περιοχής, επιλέγουν διαδρομές από κύριες οδούς και συνήθως αφορούν την προέλευση τους στον χώρο εργασίας τους. Η πρώτη ομάδα έχοντας μεγαλύτερη εξοικείωση με την περιοχή, πραγματοποιεί σε λιγότερο χρόνο την ίδια διαδρομή σε σχέση με την δεύτερη ομάδα. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι τα χαρακτηριστικά στοιχεία των διαδρομών παίζουν μεγάλο ρόλο στην αντίληψη των ατόμων που έχουν για το περιβάλλον.

Παρακάτω εξετάζεται αν το δείγμα του πληθυσμού νιώθει ότι περιορίζεται ή καταπατάται ο προσωπικός του χώρος. Οι απαντήσεις των κατοίκων και εργαζομένων παρουσιάζονται στο γράφημα 3.3 και 3.4.



Γράφημα 3.3: Περιορισμός Προσωπικού Χώρου-Κατοίκων (22)



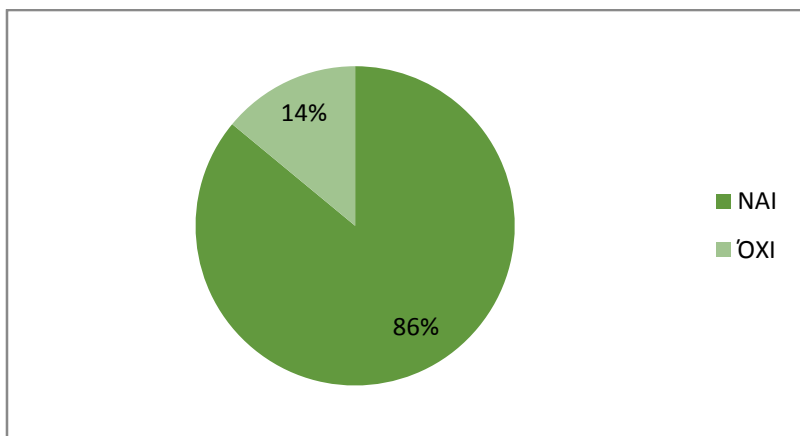
Γράφημα 3.4: Περιορισμός Προσωπικού Χώρου-Εργαζόμενοι (22)

Το γεγονός ότι το ποσοστό των κατοίκων που απάντησε θετικά είναι μεγαλύτερο, μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η σχέση τους με την περιοχή είναι πολύ πιο στενή και επομένως επηρεάζονται περισσότερο από τα χαρακτηριστικά της περιοχής, προσδίδοντας μεγαλύτερη σημασία σε αυτά.

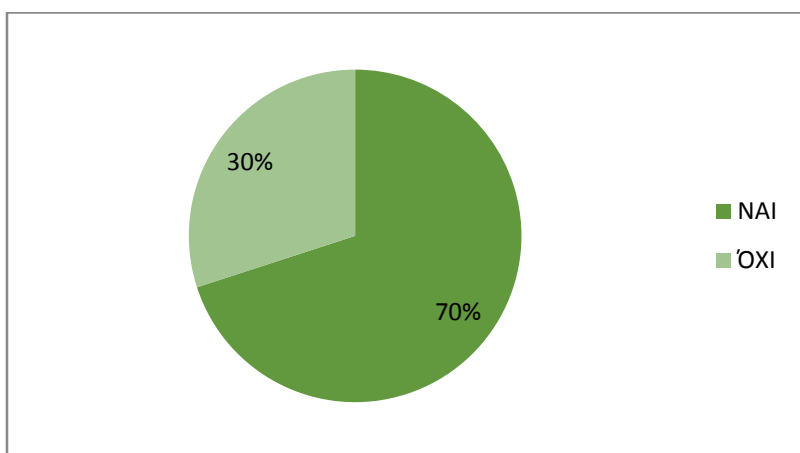
Έπειτα ζητήθηκε από τα άτομα που απάντησαν θετικά, να προσδιορίζουν τους λόγους που αισθάνονται να καταπατάται ο προσωπικός τους χώρος. Η επεξεργασία των απαντήσεων έγινε και πάλι ξεχωριστά για τις δύο ομάδες. Οι απαντήσεις που έδωσε η ομάδα των κατοίκων, σχετίζονται με την δυσανεμία τους για τον έντονο θόρυβο από κυκλοφοριακή

συμφόρηση και αυξημένη κίνηση λόγω καταστημάτων και κέντρων ψυχαγωγίας. Τα ίδια αποτελέσματα δόθηκαν και από την ομάδα των εργαζομένων.

Το επόμενο ερώτημα που εξετάστηκε ήταν αν τα άτομα αντιλαμβάνονται τα τεχνητά ή φυσικά όρια της περιοχής. Οι απαντήσεις δίνονται στα παρακάτω γραφήματα 3.5 και 3.6.



Γράφημα 3.5:Υπαρξη Νοητών Ορίων-Κάτοικοι (22)



Γράφημα 3.6: Υπαρξη Νοητών Ορίων-Εργαζόμενοι (22)

Όπως μπορούμε να δούμε στα παραπάνω δύο γραφήματα, το ποσοστό των εργαζομένων που δεν αντιλαμβάνεται την περιοχή ως περιοχή με νοητά όρια, είναι πολύ μεγαλύτερο από το ποσοστό των κατοίκων. Η διαφορά αυτή ανάμεσα στα ποσοστά θα μπορούσαμε να πούμε ότι οφείλεται στο γεγονός ότι οι κάτοικοι έρχονται πιο συχνά σε επαφή και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα με τα χαρακτηριστικά χωρικά στοιχεία της περιοχής, έχουν αναπτύξει ισχυρότερη σχέση με την περιοχή διότι λαμβάνουν περισσότερες επιρροές από το περιβάλλον και επομένως τους είναι πιο εύκολο να αντιληφθούν τα νοητά της όρια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Στην φύση και στην ύπαρξη δεν υπάρχει ιεραρχία

Ένας από τους βασικούς παράγοντες διαμόρφωσης της προσωπικής ανάπτυξης και του χαρακτήρα μας είναι το φυσικό περιβάλλον. Ο ρόλος της φύσης ανέκαθεν είχε σπουδαίο ρόλο στην ζωή του ανθρώπου, εξασφαλίζοντας του ένα μέσο για την εξέλιξη του, από την αρχή της ιστορίας της ανθρωπότητας μέχρι σήμερα. Παρόλα αυτά, ο άνθρωπος πάντα είχε την τάση να κυριαρχεί με τις ανθρωποκεντρικές του αντιλήψεις πιστεύοντας ότι υποτάσσοντας την φύση θα καταφέρει να βιώσει την απόλυτη ελευθερία. Όμως η θεωρία του Murray Bookchin (θεωρητικός, φιλόσοφος, συγγραφέας και κύριος εμπνευστής της προσέγγισης της κοινωνικής οικολογίας), αντιτίθεται στις υφιστάμενες αντιλήψεις, υποστηρίζοντας ότι **η ελευθερία έχει φυσικές ρίζες και προκύπτει από την φυσική εξέλιξη** (10), δηλαδή κάθε ζωντανός οργανισμός σε ένα οικοσύστημα δεν είναι απλώς ένας παθητικός δέκτης. Αντιθέτως “επιλέγει” και “προσαρμόζει” το περιβάλλον του ούτως ώστε να αυξήσει τις δυνατότητες του για επιβίωση και για μια καλύτερη ποιότητα ζωής, χωρίς όμως να υποβαθμίζει και να εξαλείφει άλλους ζωντανούς οργανισμούς. Αυτό συνεπάγεται ότι η ανθρώπινη ελευθερία δεν προκύπτει από τον περιορισμό της ελευθερίας της φύσης αλλά πραγματοποιείται αβίαστα από την φυσική εξέλιξη.

Έτσι μαζί με το ξεκίνημα μιας μοντέρνας εποχής ξεκίνησε και η αλόγιστη εκμετάλλευση της φύσης και ένας υποτιθέμενος αγώνας της ανθρωπότητας να την υποτάξει, που “σκοπό” είχε την επιβίωση μας. Η έλλειψη λοιπόν της επαφής μας με την φύση στην καθημερινότητα μας, πόσο μάλλον η έλλειψη σεβασμού προς αυτήν, εντείνει την αποξένωση του ατόμου από τις ρίζες του, το κέντρο του. Καταπιέζοντας αυτήν την εσωτερική βιολογική του ανάγκη, να βρίσκεται σε αρμονία με την φύση, μπαίνει σε μια διαδικασία αποξένωσης και από τον ίδιο του τον εαυτό. Ο ρόλος της Οικο- Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας επικεντρώνεται σε τεχνικές και μεθόδους που θα εντάξουν και πάλι τον άνθρωπο στην φύση, χρησιμοποιώντας τις δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα στην φύση (σε εξωτερικούς χώρους) σαν ένα είδος ψυχοθεραπείας. Προσπαθεί να κατανοήσει την αλληλεπίδραση του φυσικού περιβάλλοντος στις ψυχολογικές και κοινωνικές διαδικασίες αλλά και τις αμοιβαίες αυτές επιδράσεις. Ωστόσο, ως κυρίαρχη αρχή της Οικο- Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας επικρατεί αυτή που οι Ittelsonet.al. ονόμασαν “δυναμική αλληλεπίδραση ανάμεσα σε άνθρωπο και περιβάλλον”. (19)

Παράλληλα, όλα αυτά που αναφέρθηκαν στο περιεχόμενο της πτυχιακής, έδαφος βρίσκουν στην μελέτη που πραγματοποίησε η Ρογκογκού Ιωάννα, για την μελέτη της επιρροής του αστικού περιβάλλοντος στην συμπεριφορά και διάθεση των ατόμων. Όσον αφορά τα αποτελέσματα όλων των γραφημάτων της έρευνας που παρουσιάστηκε παραπάνω, αυτά μας οδηγούν σε συμπεράσματα που σχετίζονται με μερικά από τα θεωρητικά χαρακτηριστικά που ασχολείται η Περιβαλλοντική- Ψυχολογία, όπως είναι η χωρικότητα, η εδαφικότητα και η ενόχληση του θορύβου. Σύμφωνα με αυτά, ο ρόλος που έχουν τα χωρικά στοιχεία του περιβάλλοντος στην αντιληπτική λειτουργία κατά την διάρκεια μιας διαδρομής, είναι αρκετά σημαντικά αφού συνήθως αποτυπώνονται στο μυαλό των ατόμων και λειτουργούν ως ορόσημα για τον υπολογισμό των αποστάσεων. Συγκεκριμένα οι κάτοικοι, που είναι περισσότερο εξοικειωμένοι με την περιοχή (συνεπώς και με τα χωρικά στοιχεία), απάντησαν ότι διανύουν σε μικρότερο χρόνο την ίδια διαδρομή από ότι οι εργαζόμενοι που είναι και αυτοί χρήστες της περιοχής.

Έπειτα στο γράφημα που αφορά τον περιορισμό του προσωπικού χώρου των δύο ομάδων, το ποσοστό απαντήσεων των κατοίκων που απάντησαν θετικά ήταν αρκετά μεγαλύτερο από τις καταφατικές απαντήσεις των εργαζομένων. Το γεγονός αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι κάτοικοι έχουν πιο στενή επαφή με τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντα χώρου, εφόσον περνούν και περισσότερο χρόνο εκεί, επομένως δίνουν και μεγαλύτερη βάση σε αυτά. Ωστόσο οι κύριοι λόγοι που δόθηκαν για τα καταφατικά αποτελέσματα ήταν ίδιοι και για τις δύο ομάδες (ενόχληση θορύβου από κυκλοφοριακή συμφόρηση, κέντρα ψυχαγωγίας και αυξημένη κίνηση στα καταστήματα).

Τέλος, στο ερώτημα που εξετάστηκε για το αν τα άτομα αντιλαμβάνονται την ύπαρξη φυσικών ή τεχνητών ορίων, το ποσοστό των κατοίκων που απάντησε θετικά υπερβαίνει κατά πολύ το ποσοστό των εργαζομένων που δεν αντιλαμβάνονται στο ίδιο βαθμό τα νοητά όρια της περιοχής. Τα ποσοστά αυτά, μας δείχνουν την εξοικείωση των κατοίκων με τα χωρικά στοιχεία του περιβάλλοντος τα οποία επιδρούν σε μεγαλύτερο βαθμό (και μεγαλύτερη χρονική διάρκεια) κι αυτό φυσικά τους διευκολύνει να αντιλαμβάνονται καλύτερα τα νοητά όρια της περιοχής. Σε κάθε περίπτωση, ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούν οι χρήστες προκύπτει από τα περιβάλλοντα χωρικά χαρακτηριστικά αλλά και από την περιβαλλοντική ποιότητα της περιοχής. Ο βαθμός οικειότητας με το περιβάλλον καθώς και ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιείται, είναι δυνατό να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αξιολογούν. Με τη σειρά τους τα χωρικά στοιχεία που δομούν ένα περιβάλλον αποτελούν σημαντικά ερεθίσματα για την αντιληπτική μας ικανότητα και σημαντικό παράγοντα για την πρόκληση θετικών συναισθημάτων. Πολλοί ερευνητές που ασχολήθηκαν με την σπουδαιότητα που έχει κάθε χωρικό χαρακτηριστικό στοιχείο μέσα στο περιβάλλον, αναφέρουν ότι καθένα ξεχωριστά συμβάλλει στην διαμόρφωση παραστάσεων στο μυαλό του ανθρώπου. (11, 21, 22, 23, 25,26)

Λαμβάνοντας υπόψη όλους τους παραπάνω παράγοντες που αναφέραμε στα προηγούμενα κεφάλαια (στρεσογόνοι παράγοντες του αστικού περιβάλλοντος, ανθρωποκεντρική αντίληψη), κατανοούμε ότι υπάρχει μια δυσκολία στην κατάσταση που δεν ωφελεί για την υγιή βιωσιμότητα του οικοσυστημάτων. Ενώ ταυτόχρονα θα λέγαμε ότι σε μεγάλο βαθμό επιδρούν αρνητικά στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων, αφού όπως είπαμε το άτομο όπως και κάθε ζωντανός οργανισμός βρίσκεται σε μια αέναη ανάπτυξη αλληλεξαρτώμενων σχέσεων με το περιβάλλον του. Οι τεχνικές της Αειφορίας αποδεικνύεται ότι αποτελούν σπουδαίο εργαλείο για την επίτευξη του σκοπού μας και είναι ίσως η μοναδική αποτελεσματική λύση που θα μπορεί να εξισορροπήσει την κατάσταση.

Η συλλογική προσπάθεια που πρέπει να γίνει για την εξέλιξη μιας αειφορικής κοινωνίας, πρώτα από όλα πρέπει να είναι ατομική. Σαφώς η περιβαλλοντική πολιτική κάθε χώρας αναλαμβάνει μεγάλο μέρος της προσπάθειας αυτής αφού ο τρόπος που λειτουργεί θα χτίζει τα θεμέλια του κράτους που πρεσβεύει. Επομένως, οι ενέργειες που προέχουν είναι η περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των πολιτών, ιδιαίτερα των ατόμων νεαρής ηλικίας. Η περιβαλλοντική εκπαίδευση είναι όπως είπαμε κομμάτι ενός πολιτισμού, διότι μέσω αυτής το άτομο είναι σε θέση να συνειδητοποιήσει την αναγκαιότητα που υπάρχει να προστατέψει το περιβάλλον και ότι συνεπάγεται σε αυτό ώστε να προστατευτεί και ο ίδιος δημιουργώντας ένα πρόσφορο έδαφος για τις μελλοντικές γενιές. Όταν γίνεται σωστή ενημέρωση των πολιτών για τις συνέπειες που αποδίδει κάθε ανθρώπινη ενέργεια ενώ παράλληλα τους εκπαιδεύει να δρουν με οικολογική συνείδηση και τεχνικές που είναι φιλικές προς το περιβάλλον, τότε η ενεργή συμμετοχή των πολιτών για την προστασία του περιβάλλοντος, θα εδραιωθεί στην καθημερινότητα τους, σαν μια καλή συνήθεια.

Γενικότερα η ανάγκη που υπάρχει στις μέρες μας είναι η καλλιέργεια μιας στάσης σεβασμού/ηθικής προς το περιβάλλον και σε οποιοδήποτε έμβιο ον, ούτως ώστε να αντιμετωπιστούν όλα τα προβλήματα που διέπουν τον σημερινό τρόπο ζωής των ατόμων και προκαλούνται λόγω έλλειψης σεβασμού. Στα αστικά κέντρα η ενεργειακή κατανάλωση καθώς και η παραγωγή αερίων του θερμοκηπίου αυξάνονται ανάλογα με τις ανάγκες του πληθυσμού. Σαφώς η πληθυσμιακή κάλυψη στις πόλεις είναι μεγάλη και με την πάροδο του χρόνου η παγκόσμια αστικοποίηση θα ανέλθει σε πολύ μεγαλύτερα ποσοστά. Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και της ενεργειακής κρίσης θα επηρεάσουν σημαντικά τις περιοχές αυτές και ο μόνος τρόπος για να τις περιορίσουμε είναι η σωστή διαχείριση και ο κατάλληλος αστικός σχεδιασμός. Οι βασικές αρχές του σχεδιασμού οφείλουν να βασίζονται στην ολοκληρωτική ανάπτυξη της βιωσιμότητας των πόλεων με ό,τι αυτή συνεπάγεται, καθώς και την ενημέρωση των πολιτών για τον ενεργό τους ρόλο με την υιοθέτηση νέων αιφροδικών προτύπων. Αντίστοιχα, η ανάπτυξη της οικολογικής συνείδησης θα πρέπει να θεωρείται δεδομένη για κάθε άνθρωπο, που θέλει πραγματικά να ζει ελεύθερος, αφού στην φύση και στην ύπαρξη δεν υπάρχει ιεραρχία (Osho). (20)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Gullone, E. (2000). *The Biophilia Hypothesis and Life in the 21st Century: Increasing Mental Health or Increasing Pathology*, *Journal of Happiness Studies*.
2. Roszak, T.. *Ecopsychology. Restoring The Earth. Healing The Mind*, Theodore Roszak, Editor Mary E Gomes, Editor Allen D Kanner.
3. Palmer, J. A. (1998). *Environmental education in the 21st century: Theory, practice, progress and promise*, Routledge, London.(σελ:1,6,7)
4. Τριανταφύλου,Τ. (1997). *Ψυχολογία*.Ιδρυμα Ευγενίδου, Αθήνα.
5. Φλογαΐτη, Ε. (2006).*Εκπαίδευση για το Περιβάλλον και την Αειφορία*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
6. Πρωτοπαπαδάκης, Δ. και Μανωλάς, Ι. (2012).*Περιβαλλοντική Ηθική και προοπτικές για τον 21ο αιώνα*, Γραφικές Τέχνες Α.Ε., Ορεστιάδα. (σελ: 207-217)
7. Lebreton, P. (1978).*L'Ex-croissance, les chemins de l'écologisme, suivi de Entretiens écologistes avec P. Jeancard et J.-L. Tournier*, Année , Lyon.
8. Γεωργαράκης, Ν. Γ. (1986).*Οικολογία και οικολογισμός στη Γαλλία: πολιτισμική έκφραση μιας ιδεολογίας*, Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, Αθήνα. (σελ: 253-295)
9. Kahn,P. H. & Kellert, S. R. (2002).*Experiencing nature: Affective, cognitive, and evaluative development in children*, The MIT Press Cambridge, Massachusetts, London. (σελ: 29-38)
10. Mathews, K. E. & Canon L. K. (1975). *Environmental Noise Level as a Determinant of Helping Behavior*. *Journal of Personality and Social Psychology*. (σελ: 572)
11. Κοσμόπουλος, Π. (1994). *Περιβαλλοντική Κοινωνική Ψυχολογία*. Η Αντίληψη του Χώρου. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.
12. Uzzell, D. & Moser, G. (2006). *Environment and quality of life*. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*.
13. Sarre, R. & Hodgkiss, A. (1987). Άνθρωπος και περιβάλλον. Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
14. Kaplan R. (1984). Impact of urban nature: a theoretical analysis, *Urban Ecology*.
15. Cohen, S. (1993). *Negative Life Events, Perceived Stress, Negative Affect, and Susceptibility to the Common Cold*. *Journal of Personality and Social Psychology*.
16. Ulrich, R. S. (1979).*Visual Landscapes and Psychological Well-Being*. *Landscape Research* . (σελ: 17-23)
17. Velarde, D. (2007). *Health effects of viewing landscapes – Landscape types in environmental psychology*, *Urban Forestry & Urban Greening* .(σελ: 99, 200, 206-20)
18. Τίγκας, Ι. και Φλογαΐτη, Ε. (2019).*Η ελληνική εκπαιδευτική πολιτική για τη μετάβαση από την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση στην Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη, Περιβαλλοντική εκπαίδευση για την Αειφορία*.
19. Συγκολλίτου, Ε. (1997). *Περιβαλλοντική Ψυχολογία*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
20. Stokols, D. (1978). *Environmental psychology*. *Annual Review of Psychology*.

21. Δεσποτοπούλου, Κ. Ι. (2008). *Άνθρωπος και φυσικό περιβάλλον*, Απόψεις. Αθήνα.
22. Ρογκογκού, Ι. (2007). *Η Επιρροή του Αστικού Περιβάλλοντος στη Συμπεριφορά και Διάθεση των Ανθρώπων. Έρευνα στο Βόρειο τμήμα της Πολεοδομικής Ενότητας Παλαιών Βόλου*, Διπλωματική Εργασία, Τμήμα Μηχανικών Χωροταξίας Πολεοδομίας και Περιφερειακής Ανάπτυξης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
23. Sadalla, E. K., Burroughs, W. J., & Staplin, L. J. (1980), *Reference points in spatial cognition*, Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory. (σελ: 516-528)
24. Briggs, R. (1972), *Cognitive Distance in Urban Space*, Ph.D. Thesis, Columbus, Ohio S.U.
25. Canter, D. & Tagg, S. (1975), *Distance estimation in cities*, Environment and Behaviour (σελ: 59-80)
26. Garling, T., Book, A., Lindberg, E. & Nilsson (1981), *Memory for the spatial layout of the everyday physical environment*, Journal of Experimental Psychology, (σελ: 263-277)
27. Golledge, R. G. & Spector, A. (1987), *Comprehending, the Urban Environment*, Geographical Analysis. (σελ: 403-426)
28. Φλογαίτη, Ε. (1993). *Περιβαλλοντική Εκπαίδευση*, Ελληνικές Πανεπιστημιακές Εκδόσεις, Αθήνα (σελ: 118-119)
29. Mercer, D. (1976), *Motivational and Social aspects of recreational behavior*, in Altman and Wohlwill (Eds.), Human behavior and Environment, New York, Plenum.
30. Bookchin, M. (2017). *Τι είναι κοινωνική οικολογία*, Βιβλιοπέλαγος, Αθήνα .
31. Ομάδα Περιβάλλοντος ΙΑΑΚ/ΕΚΚΕ. Εκδόσεις της Πανελλήνιας Ένωσης Εκπαιδευτικών για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση (ΠΕΕΚΠΕ): ‘‘Βασικά Κείμενα για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση’’. Διαθέσιμο: https://www.ekke.gr/projects/estia/Inteduc/Ba_Keim_PEEKPE/Ba_Keim_PEEKPE.htm [2020, Ιούλιος 21]
32. Γιαννακούλιας Γιάννης. Οικολογισμός και κοινωνική οικολογία. Διαθέσιμο: <http://www.respublica.gr/2017/09/post/ecol/> [2020, Ιούλιος 22]
33. ΤΕΕ, Αθήνα. Οι επιπτώσεις της ηχορύπανσης στα αστικά κέντρα – Αναγκαία μέτρα και παρεμβάσεις: ‘‘Το πρόβλημα της Αστικής Ηχορύπανσης – Η σημασία των Τεχνικών Πρόληψης στην Πηγή, κατά την Διάδοση, στον Αποδέκτη και ο ρόλος του Καταναλωτή’’. Διαθέσιμο: http://library.tee.gr/digital/m2301/m2301_hatziliberis.pdf [2020, Αύγουστος 3]
34. Μπαγινέτας Κωνσταντίνος. ‘‘Η αξία και ο ρόλος του αστικού πρασίνου’’. Διαθέσιμο: [<https://baginetas.com/%CE%B7-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CE%81%CE%8C%CE%BB%CE%BF%CE%82-%CE%84%CE%BF%CE%85-%CE%B1%CE%83%CE%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%8D-%CE%80%CE%81%CE%B1%CE%83%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CE%85/>] [2020, Σεπτέμβριος 16]

35. National Geographic. ‘‘Urban area. An urban area is the region surrounding a city’’. Διαθέσιμο: <https://www.nationalgeographic.org/encyclopedia/urban-area/> [2020, Οκτώβριος 10]
36. Περιβαλλοντικός Θόρυβος. Τμήμα Περιβάλλοντος. Διαθέσιμο: http://www.moa.gov.cy/moa/environment/environmentnew.nsf/page10_gr/page10_gr?OpenDocument [2020, Σεπτέμβριος 11]
37. Timothy J., Legg, What is general adaption syndrome (GAS).Healthline. Διαθέσιμο: <https://www.healthline.com/health/general-adaptation-syndrome> [2020, Ιούλιος 17]
38. Τι είναι Οικοψυχολογία. Ελληνική Εταιρία Οικοψυχολογίας & Ενιαίας Υγείας. Διαθέσιμο: <https://www.ecopsychology.gr/oikopsihologia/>
39. Η επιστήμη της Ψυχολογίας. Psychologynow.gr. Διαθέσιμο: <https://www.psychologynow.gr/psychologia/i-epistimi-tis-psyxologias.html>