

Stedelijke natuur: perspectief vanuit de omgevingspsychologie

Henk Staats

Leiden Universiteit

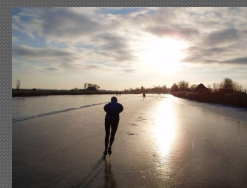


Henk Staats Wie hij is en wat hij doet



Henk Staats is verbonden aan het Department Sociale and Organisatie Psychologie van Leiden Universiteit. Zijn onderzoek is gericht op omgevingsvoorkeuren, psychologisch herstel van stress en geestelijke vermoeidheid en op de analyse van milieurelevant gedrag,

Hij werkt vaak samen met mensen uit de milieukunde, (landschaps)architectuur en ingenieurs met als doel het ontwikkelen van strategieën om duurzaamheid en biodiversiteit, schoonheid en welzijn te bevorderen.



Environmental Psychology

- De studie van wederkerige relaties tussen mensen en hun omgeving
 1. De analyse van hoe menselijk gedrag invloed heeft op de fysieke omgeving
 2. En hoe de fysieke omgeving op zijn beurt invloed heeft op gedachten, gevoelens, gedrag en gezondheid van de mens
- Een **empirische** wetenschap die op heel verschillende manieren informatie verzamelt: Interviews, vragenlijsten, observaties van gedrag, fysiologische metingen, brain scans, prestatie-

Vanavond over

- Natuur en gezondheid
- De ervaring van schoonheid, vooral van de natuur

Natuur en gezondheid: korte geschiedenis

- Laat 19^e en eerste helft 20^e eeuw:
 - Zomerkampen voor arme binnenstadskinderen,
 - Sanatoria and spa's,
- Tweede helft 20e eeuw: tuin-therapie (England), wildernis therapie (VS)
- Recent: ontstaan van zorgboerderijen of "care-farms", met dagprogramma's voor geestelijk minder begaafden, Alzheimer patiënten
- Interesse in welzijn (ontspanning, lichaamsbeweging, zintuiglijke prikkeling, kwaliteit van leven)

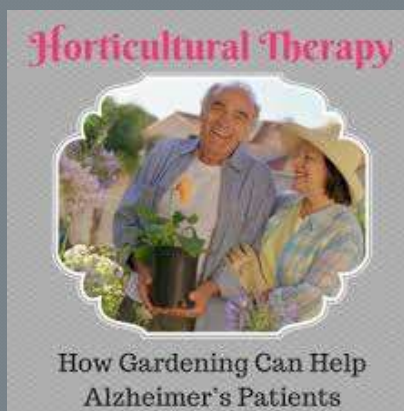
Sanatorium, Davos, begin 20^e eeuw



Amsterdamse Bleekneusjes, 1927



Tuin therapie psychiatrische instelling



Nationale Gezondheidsraad:
advies over het wetenschappelijk bewijs
voor de relatie natuur-gezondheid
(2004*)

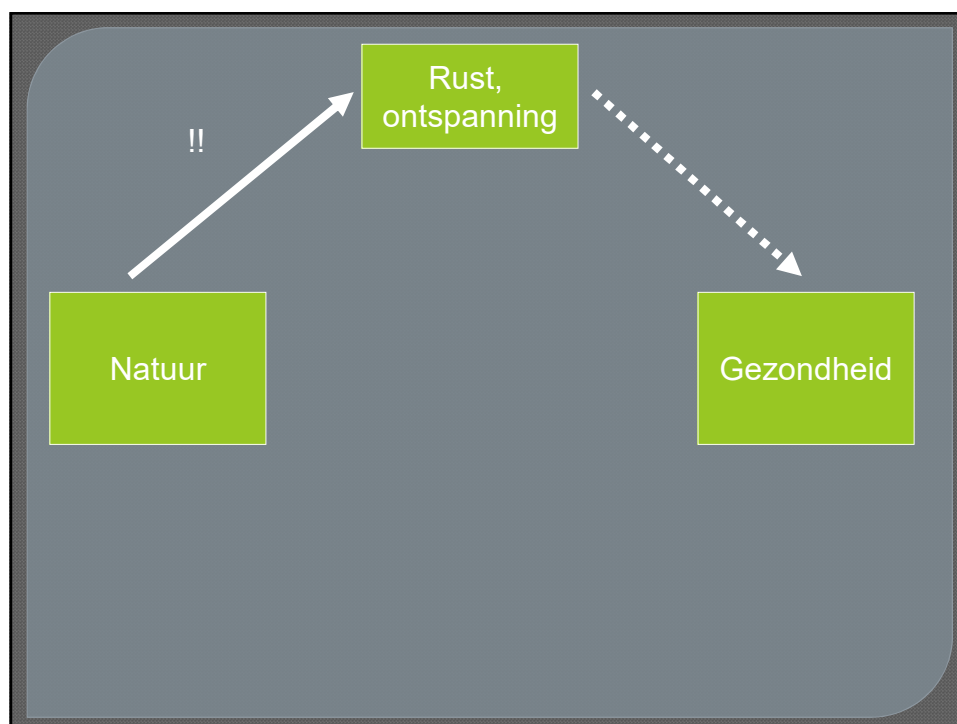
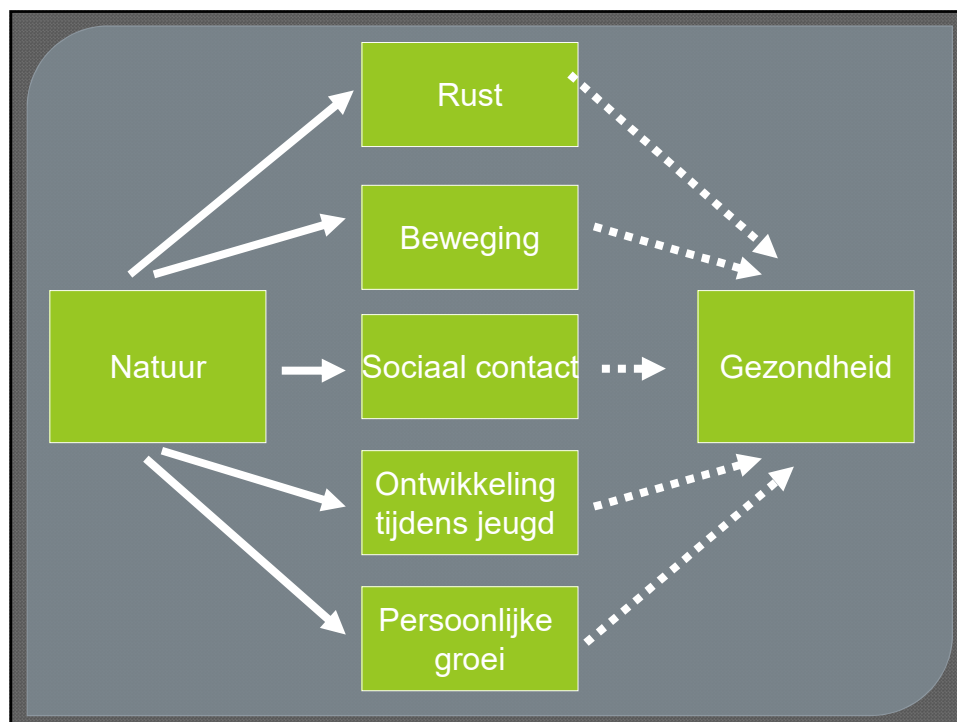


* <https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/0409nr.pdf>

Met dank aan drs. Magdalena van den Berg & dr. Agnes van den Berg voor ontwikkeling analyseschema

Eerste aanwijzingen: onderzoek onder
grote populaties

- Representatieve steekproef van Nederlandse bevolking (N = 17.000)
- Resultaat: significant positieve relatie tussen aanwezigheid van groen in buurt en ervaring van gezondheid (de Vries e.a. 2000)
- Gevolgd door belangrijk internationale studies in Japan (2003), Engeland (2008)



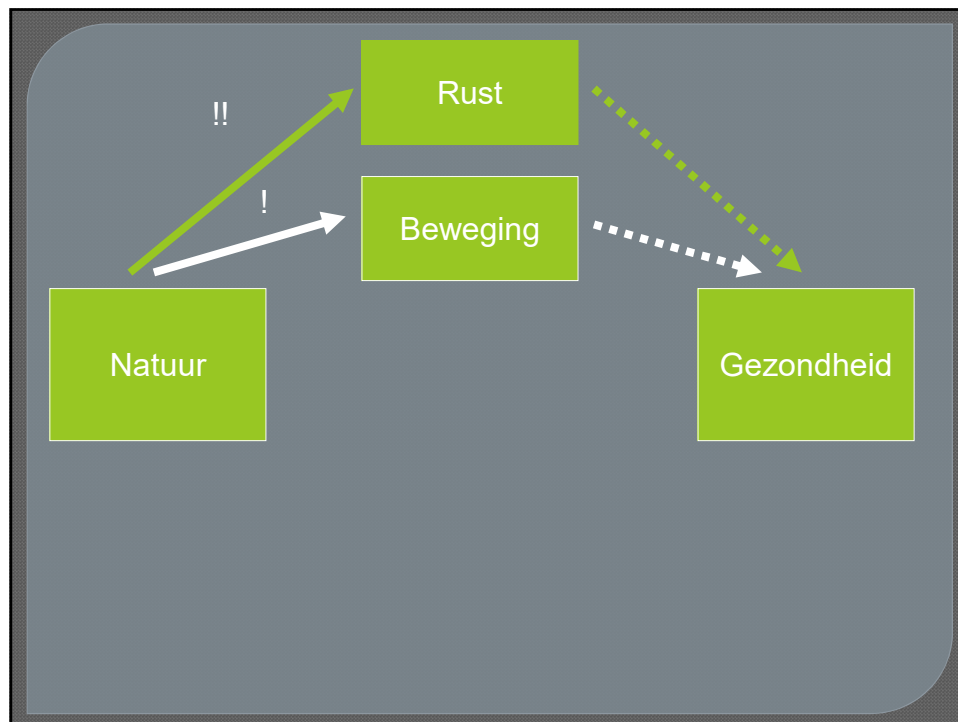
Theorieën over restoratieve waarde natuur

Gebaseerd op biofilia hypothese:
evolutionaire component in waardering natuur

- Psycho-evolutionary (of stressreduction) theorie, Ulrich, 1983: waarneming natuur vermindert negatieve gevoelens en leidt tot fysiologisch herstel van stress
- Attention Restoration Theory, Kaplan & Kaplan, 1989: waarneming natuur leidt tot herstel van geestelijke vermoeidheid

Herstel van stress en geestelijke vermoeidheid

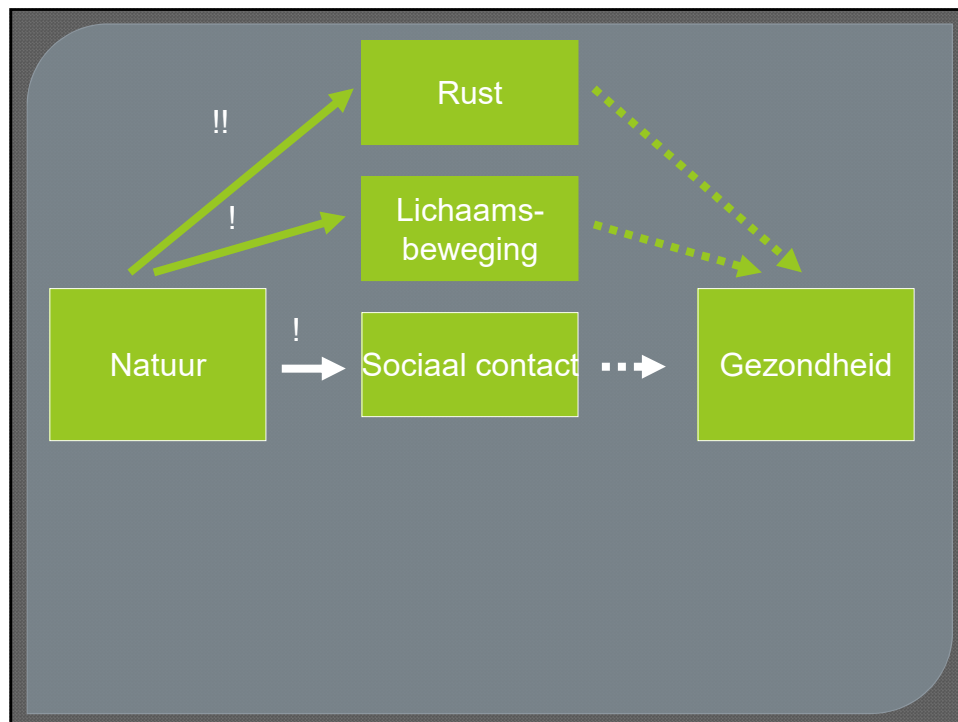
- In 2004 positieve resultaten van 19 (quasi-) experimental studies in lab of veld situaties (Gezondheidsraad, 2004).
- In 2014 aangevuld met minstens 20 meer experimentele studies (Hartig et al., Annual Review of Public Health, 2014)
- Effecten op prestatie taken, emoties en fysiologische maten (hartslag, bloeddruk)



Natuur versterkt effecten van lichaamsbeweging

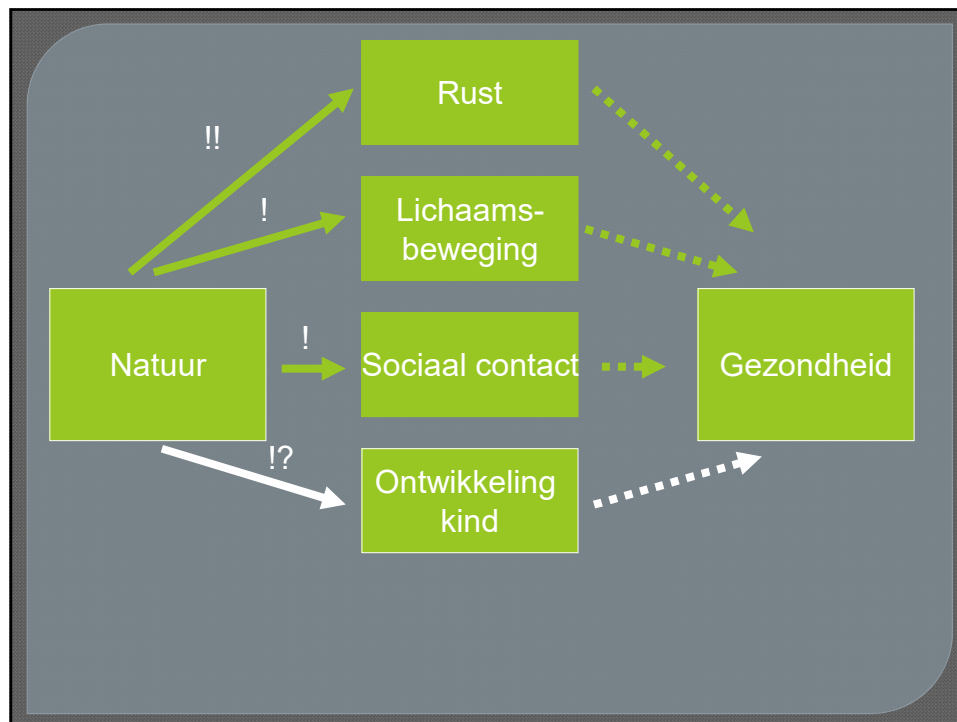
- Recente meta-analyse: 25 studies on walking/running: "Overall de studies suggeren dat natuurlijke omgeving impact van lichaamsbeweging versterkt (Bowler et al., 2013)





Vergemakkelijkt sociaal contact/sociaal gedrag

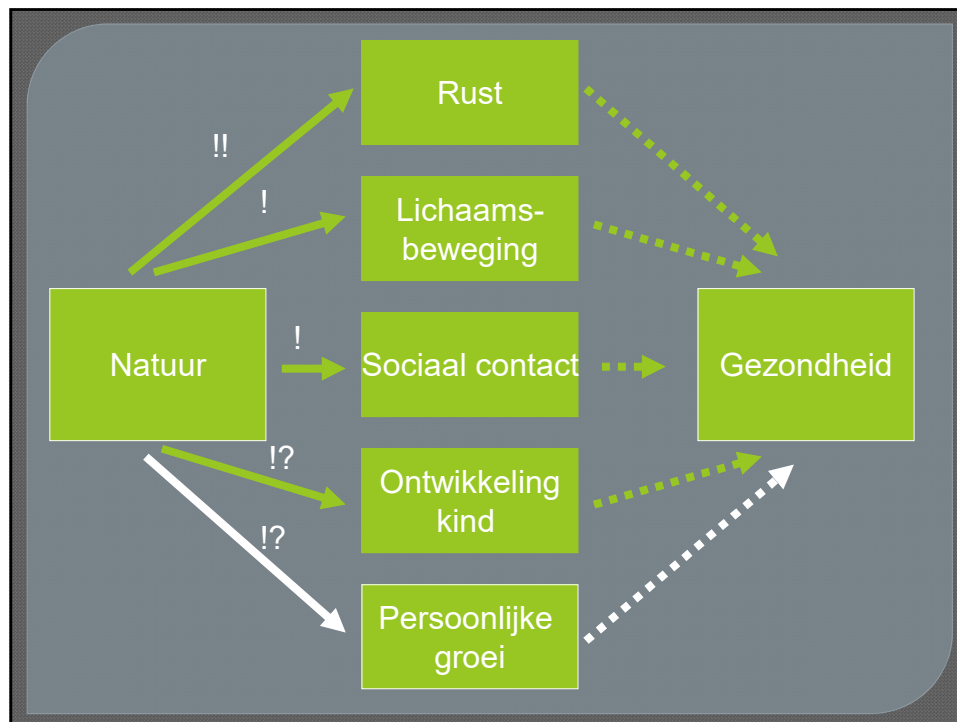
- Aanwijzingen voor relatie stadsgroen-gezondheid door verbeterd sociaal contact:
 - Volkstuinen (Teig et al. 2009)
 - Vrijwilligerswerk bij natuurbeheer,
 - Toename contact door verhoogde sociale veiligheid en sociale steun (Maas et al., 2009a, b)
 - Toename hulpvaardigheid na verblijf in natuur (Zhang et al., 2014; Weinstein et al., 2009)



Natuur en ontwikkeling kind

- Stimuleert psychologische en motorische ontwikkeling (Staempfli, 2009)
- Natuur ervaring als kind belangrijk vanwege extra gevoeligheid op jonge leeftijd
- Effecten gezondheid door vroege expositie aan natuur? (Asah et al., 2012)
- Geen longitudinaal onderzoek



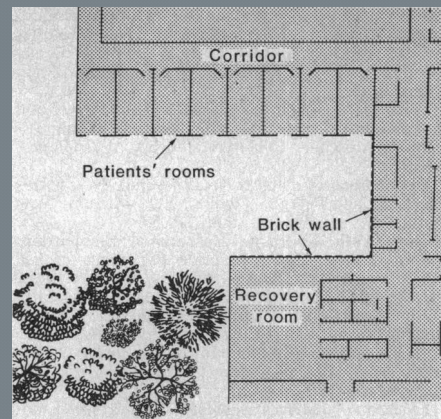


Stimulans persoonlijke groei

- Diepgaande, unieke natuurervaringen' (Vining and Merrick, 2012)
- Gelegenheid tot reflectie over leven, levensdoelen
- Bewijzen ?
 - Case studies, theoretische ideeën, + het Outward Bound programma (lange wilderness tochten, deels alleen (VS); Expeditie Robinson(NL) ??)

Ulrich, T. (1984). View through a window may influence recovery from stress. *Science*, 224, 420-421

- Archival study of 46 patients recovering from gallbladder surgery
- Records from 1972 to 1981
- “Treatment”: assignment to room with wall view or nature view.
- Patients matched on age, sex, smoking, obesity, hospitalization history, floor level, room color



Ulrich: Recovery from surgery

• Data:	• Results	
• # days of hospitalization after surgery	TREES 7.96	WALL 8.70
• Number and doses of tranquilizers (for day 2-5)	• weaker	stronger
• Minor complications (e.g. headaches, nausea)	• Less (but NS)	More
• Nurses notes relating to patient's condition	• Fewer negative notes	More

Eigen onderzoek
(Staats en collega's: 2003 -2016)

Centrale onderzoeksvraag:

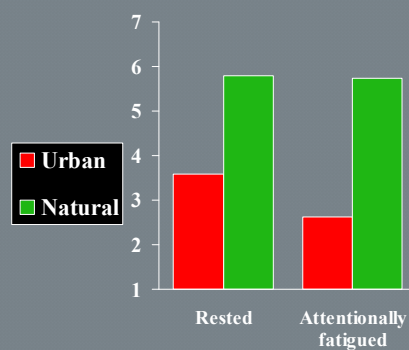
Hoe verandert geestelijke vermoeidheid
de waardering van omgevingen?

Leidende theorie:

Attention Restoration Theory (ART: Kaplan,
1995)

Main Result

Environmental
preference



Environment by mental state interaction effect ($p < .05$)

Voorbeeld uit Staats & Hartig, 2004)

Landschap Preferentie Matrix

	Begrijpen	Verkennen
Direct	Samenhang	Diversiteit
Verwacht, voorspeld	Leesbaarheid	Mystery

From: Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989).
The experience of nature. A psychological perspective (p. 53).
 New York: Cambridge University Press

Coherence

- “ A coherent scene is orderly: it hangs together



Diversity*

- “the number of different elements in a scene: its richness”

* Labeled *complexity* in the original publication



Legibility

- “a well-structured space with distinctive elements, so that it is easy both to find one’s way within the scene and to find one’s way back to the starting point”



Mystery

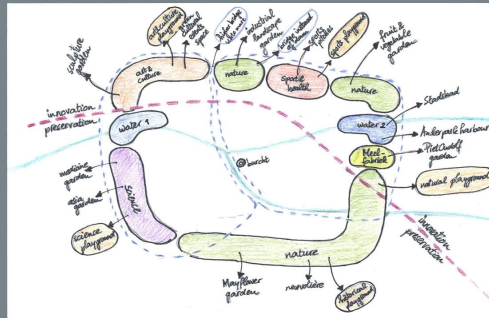
“the promise of further information if one could walk deeper into the scene”



Stedelijke natuur: Singelpark !!

Mogelijkheden en verwachtingen

- Kapitaliseren op:
 - Rust, ontspanning
 - Lichaamsbeweging
 - Sociaal contact
 - Ontwikkeling kind
 - Persoonlijke groei



Ontwerpschets ontleend aan website Vrienden van het Singelpark

- Vragen over ontwerp en gebruik: onderzoek !

Dank u!

Kontakt:

Henk Staats

staats@fsw.leidenuniv.nl

