

Kontaktavimo su gamta skalė (Nature Exposure Scale; Kamitsis & Francis, 2013)

1. Prašome nurodyti, kiek tenka susidurti su gamta savo kasdieniame gyvenime, t. y. namie, darbe ir įprastinių kelionių bei veiklų metu?
2. Ar savo kasdienio gyvenimo metu pastebite jus supančią gamtinę aplinką?
3. Prašome nurodyti, kaip dažnai lankotės su jūsų kasdiene rutina nesusijusiose vietose, pasižyminčiose turtinga gamta?
4. Ar, būdami tokioje aplinkoje, pastebite jus supančią gamtą?

Atsakymų pasirinkimo variantai 1 ir 3 teiginiams: 1 (retai), 2, 3 (vidutiniškai), 4, 5 (dažnai).

Atsakymų pasirinkimo variantai 2 ir 4 teiginiams: 1 (nelabai), 2, 3 (šiek tiek), 4, 5 (labai).

Šaltiniai:

Kamitsis I, Francis AJP. Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing. *J Environ Psychol.* 2013;36:136-43.

Matukynienė K., Bacevičienė M., Jankauskienė R. Prieiga prie žaliųjų plotų, ryšys su gamta, atkuriamasis gamtos poveikis ir psichologinė gerovė tiriant Lietuvos gyventojų imtį. *Visuomenės sveikata.* Vilnius: Higienos institutas. 2021;3(94):83-92.

[https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.3\(94\)/VS%202021%203\(94\)%20ORIG%20Zalieji%20plotai.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.3(94)/VS%202021%203(94)%20ORIG%20Zalieji%20plotai.pdf)