



VISOKA ŠOLA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

VISOKA ŠOLA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ

Diplomsko delo visokošolskega strokovnega študija

Program: Varstvo okolja

**EKOTERAPIJA KOT POMEMBNA PRAKSA  
ZA ZMANJŠANJE STRESA IN  
IZBOLJŠANJE SPLOŠNEGA POČUTJA**

Mentor: doc. dr. Drago Papler, mag. gosp. inž.  
Lektorica: Mihela Šuster, prof. slov.

Kandidatka: Erika Kobal

Kranj, april 2024

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Dragu Paplerju za strokovno in motivacijsko podporo ter za sprotno spodbujanje skozi celotno obdobje, od končanja zadnjih izpitov pa vse do končne izdelave tega diplomskega dela.

Iskrena hvala možu Gregorju in sinovoma Samu in Nacetu, ker so mi stali ob strani, me podpirali in zaupali vame, hkrati pa so bili sami izredno samostojni in mi tako omogočili nemoten čas za pisanje diplomskega dela.

Neizmerno sem hvaležna mojim sošolcem, Ulriku, Mateji, Sandiju in Anžetu, ki so me ves čas bodrili in verjeli v moj uspeh.

Iz srca hvala mojim prijateljem (CIR), ker me podpirajo in spodbujajo na vseh novih poteh in pri uresničevanju vseh idej.

Zahvaljujem se lektorici Miheli Šuster, ki je moje diplomsko delo jezikovno pregledala.

## IZJAVA

Študentka Erika Kobal izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom doc. dr. Draga Paplerja.

Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.

Dne \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

## **POVZETEK**

Ideja za temo diplomskega dela je prišla izhajajoč iz osebnega zanimanja in razmišljanja, kako najučinkoviteje in sproti pomagati sebi in drugim ter premagovati stres, s katerim se srečujemo na delovnem mestu in v zasebnem življenju.

Ekoterapija je priročna in lahko dostopna intervencija, ki nam lahko vsakodnevno pomaga pri uravnavanju počutja, premagovanju ovir in ohranjanju zdravja ter nam posledično omogoča, da bolj uživamo v življenju.

Diplomsko delo raziskuje področje ekoterapije in se pogloblja v njeno učinkovitost pri spodbujanju fizičnega, psihološkega in čustvenega dobrega počutja v povezavi z naravo. Raziskave kažejo, da ekoterapevtske prakse, od meditacijskih sprehodov do terapevtskih delavnic, izjemno pozitivno učinkujejo na zmanjšanje stresa in izboljšanje zdravja. Programi ekoterapije uporabljajo naravo kot terapevta in zdravilno sredstvo in tako rešujejo sodobne izzive, kot so izgorelost, tesnoba in depresija.

V poslovnem načrtu je predstavljen širok nabor ekoterapevtskih storitev, prilagojenih raznovrstnim potrebam posameznikov in skupin. Prikazuje, kako je s poglobljenimi obiski gozdov, gora, rek in jezer mogoče spodbujati celostno dobro počutje in trajnostne življenjske prakse. Spremembe v družbi in naraščajoča okoljska ozaveščenost kar vpijejo po ekoterapevtskih storitvah, saj ljudje zaupajo v učinke ekoterapije, hkrati pa so željni izboljšati svoje zdravje in počutje. Podjetje, predstavljeno v poslovnem načrtu, želi izkoristiti ta trend s ponudbo inovativnih programov in s sodelovanjem z lokalnimi organizacijami za razširitev dosega. Finančne projekcije predvidevajo štiriletno stalno donosnost ob ohranjanju cenovne dostopnosti za stranke. Ključne prednosti podjetja so osebni pristop, raznolika ponudba programov ekoterapije in sodelovanje narave kot »dodatnega« terapevta. Poslanstvo podjetja je opolnomočiti posameznike, da se povežejo z naravo, zaupajo sebi in tako dosežejo notranji mir, zadovoljstvo in izpolnitev. Podjetje želi s transformacijskimi izkušnjami v naravnem okolju prispevati k zdravju in dobremu počutju strank. Za ozaveščanje in privabljanje strank bodo uporabljene strateške marketinške pobude, vključno z digitalnim oglaševanjem. Nadaljnje raziskovanje bo pomagalo razviti nove in izboljšati obstoječe programe ter tako zagotoviti njihovo učinkovitost. Podjetje se zavzema za trajnost, tako v praksi kot tudi pri spodbujanju globljih povezav med posamezniki in naravo.

Diplomsko delo izpostavlja potencial ekoterapije, ki ne le zmanjšuje psihološke stiske, temveč tudi spodbuja k uravnoteženemu odnosu med ljudmi in okoljem.

## **KLJUČNE BESEDE**

- ekoterapija, stres, zdravje, dobro počutje, povezava z naravo, poslovni načrt

## **ABSTRACT**

Based on personal interest and reflection on how to effectively and continuously help ourselves and others, as well as how to cope with the stress encountered in both the workplace and private life, the idea for the thesis topic emerged.

Ecotherapy is a convenient and easily accessible intervention that can assist us daily in regulating our well-being, overcoming obstacles, and maintaining health, thereby enabling us to enjoy life more fully.

The thesis explores the field of ecotherapy and delves into its effectiveness in promoting psychological and emotional well-being in connection with nature. Research indicates that ecotherapeutic practices, from meditative walks to therapeutic workshops, have profound positive effects on reducing stress and improving health. Ecotherapy programs utilize nature as a therapist and healing agent, addressing modern challenges such as burnout, anxiety, and depression.

The business plan presents a wide range of ecotherapeutic services tailored to the diverse needs of individuals and groups. It demonstrates how in-depth visits to forests, mountains, rivers, and lakes can promote holistic well-being and sustainable lifestyle practices. Changes in society and increasing environmental awareness call for ecotherapeutic services, as people trust in the effectiveness of ecotherapy while also desiring to improve their health and well-being. The presented company aims to capitalize on this trend by offering innovative programs and collaborating with local organizations to expand its reach. Financial projections anticipate sustained profitability over four years while maintaining affordability for customers. Key advantages of the company include a personalized approach, diverse offering of ecotherapy programs, and leveraging nature as an "additional" therapist. The company's mission is to empower individuals to connect with nature, trust themselves, and thereby achieve inner peace, satisfaction, and fulfillment. Through transformative experiences in natural environments, the company seeks to contribute to the health and well-being of its clients. Strategic marketing initiatives, including digital advertising, will be utilized to raise awareness and attract customers. Further research will help develop new and improve existing programs to ensure their effectiveness. The company is committed to sustainability, both in practice and in fostering deeper connections between individuals and nature.

The thesis highlights the potential of ecotherapy, which not only reduces psychological distress but also promotes a balanced relationship between people and the environment.

## **KEYWORDS**

- ecotherapy, stress, health, well-being, nature connection, business plan

## KAZALO

1	UVOD .....	1
1.1	Predstavitev problema .....	1
1.2	Cilji naloge .....	1
1.3	Predstavitev okolja.....	2
1.4	Predpostavke in omejitve .....	3
1.5	Metode dela .....	4
2	OSNOVE EKOTERAPIJE .....	5
2.1	Pojem ekoterapija .....	5
2.2	Vrste ekoterapije .....	6
2.3	Pregled učinkovitosti ekoterapije.....	8
2.4	Namen ekoterapije.....	11
3	RAZISKOVALNI DEL .....	12
3.1	Opredelitev problema in priprava na raziskavo .....	12
3.2	Opisna statistika .....	12
3.3	Deleži ocen .....	17
3.4	Korelacijska analiza .....	30
3.5	Faktorska analiza.....	37
3.6	Potrditvev hipotez .....	41
4	POSLOVNI NAČRT.....	43
4.1	Predstavitev podjetja.....	43
4.1.1	Ime podjetja in lokacija.....	43
4.1.2	Poslanstvo, vizija in vrednote .....	44
4.1.3	Ustanovitelji in ključni sodelavci .....	45
4.2	Analiza okolja.....	46
4.2.1	Analiza ciljne skupine.....	46
4.2.2	Trendi na trgu .....	46
4.2.3	Pregled konkurence .....	48
4.2.4	SWOT analiza.....	49
4.3	Ponudba, storitve in trženje.....	50
4.3.1	Programi in storitve s trženjskim načrtom.....	50
4.3.2	Strategije za doseganje ciljne skupine .....	52
4.3.3	Cenovna politika .....	54
4.3.4	Strategija zadrževanja strank.....	55
4.3.5	Digitalni marketing .....	56
4.4	Organizacija, izvedba in razvoj .....	57
4.4.1	Organizacijska struktura in vloge .....	57
4.4.2	Izvedba storitev in procesi.....	58
4.4.3	Inovacije in razširitev na nove trge v prihodnje.....	58
4.4.4	Integracija rezultatov ankete .....	59
4.5	Finančni načrt .....	59
4.5.1	Predračun izkaza poslovnega izida .....	59
4.5.2	Predračun bilance stanja.....	61
4.5.3	Izkaz denarnega toka (IDT).....	63
4.5.4	Ocena donosnosti naložbe (ROI).....	63
4.6	Tveganja in varnost.....	64
5	ZAKLJUČEK .....	66
6	LITERATURA IN VIRI .....	69
	PRILOGE	

## KAZALO SLIK

Slika 1: Opazovanje mormonov na Islandiji .....	8
Slika 2: Koristni učinki ekoterapije .....	11
Slika 3: Struktura anketirancev glede na gibanje v naravi.....	21
Slika 4: Struktura anketirancev glede na izboljšanje splošnega počutja.....	21
Slika 5: Struktura anketirancev glede na povezanost z naravo.....	22
Slika 6: Struktura anketirancev glede na željo po več preživetega časa v naravi....	23
Slika 10: Struktura anketirancev glede na doživetje travme ali težjega življenjskega dogodka .....	27
Slika 11: Struktura anketirancev glede na zanimanje za različne dejavnosti ekoterapije .....	28
Slika 12: Struktura anketirancev glede na zanimanje za najboljše lokacije za ekoterapijo .....	29
Slika 13: Struktura anketirancev glede na zanimanje za oblike ekoterapije .....	29
Slika 14: Struktura anketirancev glede na zanimanje za pogostost udeležbe v ekoterapiji.....	30

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Aritmetične sredine in standardni odkloni.....	14
Tabela 2: Deleži ocen po številu in v odstotkih (%).....	20
Tabela 3: Korelacijska analiza dveh spremenljivk.....	37
Tabela 4: Faktorska analiza - pravokotna rotacija več spremenljivk .....	39
Tabela 5: SWOT analiza .....	50
Tabela 7: Programi ekoterapije s trajanjem in cenami .....	55
Tabela 8: Izkaz poslovnega izida.....	61
Tabela 9: Bilanca stanja .....	63
Tabela 10: Izkaz denarnega toka pri poslovanju.....	63
Tabela 11: Izračun koeficienta donosnosti (ROI).....	64



## **KRATICE IN AKRONIMI**

ET: ekoterapija

PTSM: posttravmatska stresna motnja

ADHD: motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (angl. attention deficit hyperactivity disorder)

# 1 UVOD

## 1.1 PREDSTAVITEV PROBLEMA

V sodobnem svetu, ki ga zaznamuje hiter tempo življenja, se posamezniki spopadajo z mnogimi izzivi, ki slabšajo kakovost življenja. Neravnovesje med delom in prostim časom, skupaj z občutki preobremenjenosti, stresa, napetosti, izčrpanosti in izgorelosti, slabo vpliva na njihovo zdravje, kar se odraža v psihičnih motnjah, srčno-žilnih boleznih ter drugih fizičnih in čustvenih težavah. Poleg tega pomanjkanje stika z naravo, čezmerna uporaba digitalnih naprav in omejevanje družbenih interakcij neugodno vplivajo na fizično, čustveno in socialno počutje posameznika.

Povezanost z naravo je ključen dejavnik za splošno vitalnost in dobro počutje. Vendar ljudje večino časa preživijo v stavbah in v sedečem položaju, kar vodi v izgubo stika z naravo. Ocenjuje se, da bosta do leta 2050 dve tretjini svetovnega prebivalstva živeli v mestih, medtem ko že danes skoraj 40 % Evropejcev prebiva v urbanih okoljih<sup>1</sup>. Naše življenje je vse bolj prepojeno s tehnologijo, ki omogoča nenehno povezovanje in informiranje, a hkrati odtegne pozornost in energijo od zavedanja lastnega telesa in okolice. Posledično se zmanjša čas, preživet s prijatelji in družino, kar vpliva na odnose in splošno stanje, hkrati pa se zmanjša tudi produktivnost. Pomembno je, da se zavedamo teh izzivov in iščemo načine za zmanjšanje stresa in vzpostavljanje ravnovesja med delom in prostim časom (Buzzell & Chalquist, 2009).

Diplomsko delo je osredotočeno na raziskovanje terapevtskih učinkov ekoterapije, ki vključujejo interakcijo posameznika z naravnim okoljem. Namen ekoterapije je izboljšati celostno zdravje, zmanjšati stres in obvladovati težave, ki izhajajo iz sodobnega življenjskega sloga. Temeljni teoretični okvir raziskave zajema koncepte iz psihologije, medicine in ekologije ter njihovo povezavo z vplivi narave na človekovo dobrobit in zdravje. Čeprav je znano, da narava ugodno vpliva na človekovo duševno in telesno stanje, je za utemeljitev učinkovitosti ekoterapije potrebno nadaljnje raziskovanje in pridobivanje empiričnih dokazov.

## 1.2 CILJI NALOGE

V diplomskem delu opredeljujemo načine, s katerimi ekoterapija lahko pomaga rešiti problem preobremenjenosti, stresa in izgorelosti v sodobnem tempu življenja. S pregledom obstoječih znanstvenih raziskav so bile ovrednotene učinkovitost ekoterapije in njene koristi za izboljšanje splošnega počutja in zdravja ljudi. Poleg tega je bila izvedena anketa v našem okolju, s katero smo pridobili informacije o navadah in trendih v zvezi z aktivnostjo in zdravjem, o dejavnikih, ki vplivajo na odločitve za

---

<sup>1</sup> Po podatkih Eurostat, *Urban-rural Europe*, za leto 2021 je 38,9 % prebivalcev evropskih držav živelo v mestih (Eurostat statistics, 2022)

udeležbo v tej vrsti terapije, in o predvidenih učinkih ekoterapije na posameznike oziroma različne ciljne skupine.

Na podlagi rezultatov ankete smo ocenili, kako lahko ekoterapija pomaga posameznikom vzpostaviti ravnovesje med delom in prostim časom in izboljšati kakovost življenja. Poleg tega smo pripravili programe za uporabo ekoterapije, ki so uporabni za različne skupine ljudi, z osredotočanjem na tiste, ki so izpostavljeni stresu zaradi dela, študija ali drugih obveznosti. Cilj raziskave je tudi izboljšati razumevanje interakcije med človekom in naravo ter vpliva narave na psihofizično ravnovesje.

Na koncu smo podali priporočila za uporabo ekoterapije kot učinkovitega orodja za izboljšanje počutja posameznikov ter za zmanjšanje stresa in izčrpanosti v življenju. Priporočila so uporabna za posameznike, strokovnjake s področja psihoterapije, zdravstvene delavce in vse druge, ki se ukvarjajo z izboljšanjem blagostanja ljudi. Cilj raziskave je pridobitev rezultatov, ki so nam lahko vsem v pomoč.

V zadnjem delu diplomskega dela smo se osredotočili na pripravo poslovnega načrta za izvajanje ekoterapije kot dejavnosti mladega podjetja. Poslovni načrt vključuje različne programe izvedbe terapij, določitev ciljne skupine, pregled trga, marketing in promocijo ter finančni načrt. V okviru tega smo oblikovali poslovno idejo, preučili stroške in potencialne prihodke ter oblikovali ustrezen cenik za storitve. Priprava poslovnega načrta je bila ključna za oblikovanje poslovne ideje in ustanovitev podjetja za izvajanje dejavnosti ekoterapije in zagotavljanje kakovostnih storitev.

### **1.3 PREDSTAVITEV OKOLJA**

Glede na to, da smo se znašli v hitrem tempu življenja, smo se ljudje začeli srečevati s številnimi izzivi, obveznostmi in usklajevanji. Pogosto se spopadamo z različnimi viri stresa, ki vplivajo na naše zdravje in celostno zadovoljstvo. Zahtevne delovne naloge, naporen študij, družinske obveznosti in socialni pritiski so le nekateri dejavniki, ki lahko povzročijo preobremenjenost, stres in izgorelost.

Čas je postal dragocena vrednota, ki jo ljudje poskušajo upravljati na najboljši možen način. Današnji posameznik je organiziran in učinkovit, ko gre za upravljanje časa in opravljanje nalog, ki so mu pomembne. Z uporabo različnih aplikacij in tehnologij lahko optimizira svoje delovne procese in poveča svojo produktivnost. Kljub temu pa se v hitrem tempu pogosto izgubita notranji mir in ravnovesje.

Tempo življenja z nenehnimi pritiski lahko vodi v preveliko osredotočenost na obveznosti in na zanemarjanje lastnega zdravja in počutja. Pogosto se pozablja na pomen rekreacije, sprostitve in časa za družino in prijatelje, kar lahko privede do preobremenjenosti, stresa in izgorelosti.

Na voljo so številne možnosti za izboljšanje počutja, pri doseganju tega cilja pa se pogosto spregleda vloga narave. Ekoterapija se kaže kot ena od široko dostopnih potencialnih terapevtskih oblik, ki lahko ljudem pomagajo reševati omenjene težave. Raziskave jasno kažejo, da stik z naravo močno pozitivno vpliva na celostno blagostanje posameznika.

## 1.4 PREDPOSTAVKE IN OMEJITVE

V diplomskem delu smo postavili te hipoteze:

*H1: Naraščajoča ozaveščenost o pomenu zdravja spodbuja ljudi k redni vadbi v naravi.*

*H2: Večina posameznikov po sprehodu v naravi zaznava izboljšanje počutja in povezanosti z naravo.*

*H3: Veliko ljudi ne nameni dovolj časa zunanjim aktivnostim in si želi povečati svoj čas na prostem za vsaj dvakrat.*

*H4: Mnogi se spopadajo z izzivi glede samodiscipline pri omejevanju časa, ki ga porabijo za uporabo tehnologije in interneta.*

*H5: Med najpogostejšimi težavami, s katerimi se ljudje spopadajo, so utrujenost, občutek preobremenjenosti ter telesna in psihična izčrpanost.*

*H6: Ekoterapija ugodno vpliva na:*

- duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome tesnobe in depresije,
- kognitivne funkcije, kot so koncentracija, spomin in kreativnost,
- povečanje samospoštovanja in samozavesti ter krepitev življenjskega zadovoljstva.

*H7: Ekoterapija spodbuja:*

- osebno rast, razvoj in kakovost življenja,
- telesno aktivnost in vitalnost,
- ekološko ozaveščenost in trajnostno vedenje,
- občutek povezanosti z naravo,
- sprostitvev in občutek notranjega miru.

*H8: Ekoterapija prispeva k:*

- okrepitvi imunskega sistema in splošni odpornosti organizma,
- izboljšanju socialnih veščin in krepitev medosebnih odnosov,
- povečanju občutka smisla in namena v življenju,
- izboljšanju kakovosti spanja,
- boljšemu obvladovanju stresnih situacij in uravnavanju ravni stresa.

Omejitev tega diplomskega dela je, da raziskava velja le za določeno geografsko območje, in sicer območje Slovenije, pretežno Osrednje Slovenije in Gorenjske. Delno omejitev predstavlja dostop do podatkov pri analizi ponudnikov, saj se izraz ekoterapija redko uporablja in je posledično aktivnosti ekoterapije mogoče iskati pod dejanskimi izrazi teh aktivnosti, kot so gozdno kopanje, terapija z živalmi, hortikultura terapija, gozdovništvo ali preživetje v naravi (angl. survival) in druge. Ekoterapija se

ob slabših vremenskih razmerah nekoliko težje izvaja, zato bomo predvideli tudi nadomestne možnosti.

## **1.5 METODE DELA**

V diplomskem delu smo uporabili sistematični pregled obstoječe znanstvene literature, znotraj katerega bodo uporabljene metode deskripcije, kompilacije in sinteze. Predstavljena bodo teoretična izhodišča iz predhodnih raziskav s področja ekoterapije ali naravnih terapij.

Kvantitativna raziskava bo vključevala uporabo anketnih vprašalnikov, s katerimi bomo pridobili vpogled v navade in trende ter problematiko današnjega človeka v zvezi z zdravjem in počutjem. V analizi podatkov bodo uporabljene statistične metode, in sicer univariatna opisna analiza, bivariatna korelacijska analiza in multivariatna faktorska analiza. Te metode bodo omogočile identifikacijo pomembnih ugotovitev o navadah, trendih, problematiki in interesu glede ekoterapije. Morebitne statistično značilne razlike in povezave med spremenljivkami bodo potrdile ali zavrnilo postavljene hipoteze.

V zaključku bodo z metodo sinteze združene glavne ugotovitve raziskovalnega dela v povezavi s teoretičnimi izhodišči in izdelan bo poslovni načrt za poslovno idejo.

## 2 OSNOVE EKOTERAPIJE

### 2.1 POJEM EKOTERAPIJA

Ekoterapija je naravno zasnovan terapevtski pristop, ki izkorišča zdravilno moč naravnega okolja za spodbujanje psihološkega in čustvenega dobrega počutja. Ekoterapija je krovni pojem in vključuje različne prakse in dejavnosti, ki spodbujajo globoko povezanost z naravo, globji stik z zemljo ter osebno rast in odpornost, kot so preživljanje časa v naravi, vrtnarjenje, terapija z živalmi, sodelovanje pri ekoloških obnovitvenih projektih, udeležba v pustolovščinah v divjini in razvijanje občutka odgovornosti do okolja. Ekoterapija priznava vzajemno povezanost med človeškim zdravjem in zdravjem planeta ter spodbuja občutek ekološke ozaveščenosti in zavezanosti trajnostnemu ravnanju z okoljem (Buzzel & Chalquiust, 2009).

Ljudje imamo prirojeno sposobnost zdravljenja, in če izkoristimo še zdravilno moč narave in ju združimo, potem dobimo temeljno komponento ekoterapije ali gozdne medicine. Li v knjigi *Z gozdom do sreče in zdravja* piše, da naj si vzamemo čas, damo na stran vso tehnologijo in si poiščemo svoj košček v naravi, ki nas pritegne. V gozdu se lahko sprehajamo, sedimo ob potoku, meditiramo, izvajamo jogo, dihalne vaje, se kopamo, skratka počnemo karkoli, kar nas poveže z naravo in nam pomaga k sprostitvi. Lokacija za sprostitev je lahko bližnji gozd, park ali domači vrt. Pomembno pa je, da uporabljamo vsa čutila (Li, 2019).

Ekoterapija se za maksimalne terapevtske učinke osredotoča na uporabo vseh čutil:

#### **Vid**

Lepot narave ni mogoče zanikati. Razgledovanje po pokrajini, po širnih gozdovih, modrih rekah in potokih, prostranih hribih ali drugih delih pokrajine, je dokazano zmanjšalo stres in izboljšalo počutje. Zanimivo je tudi, da je bilo dokazano, da nas pomirjajo naravni vzorci, tako imenovani fraktali. Stres naj bi se ob tem zmanjšal do 60 % (Kaplan & Kaplan, 1989).

#### **Zvok**

Premočan hrup ni le neprijeten, pač pa povzroča kroničen stres. Zvoki narave delujejo pomirjevalno na naš um, preprosto umirijo naše misli, pa naj bo to šelestenje listja ali ptičje žvrgolenje. Študija ameriškega akustičnega združenja (Acoustical Society of America) je potrdila, da naravni zvoki spodbujajo sprostitev in s tem posledično olajšajo duševno utrujenost (Alvarsson et al., 2010).

#### **Dotik**

Ponovno povezanost z naravo nam omogoča dotik. Če hodimo bosi po naravnem terenu, nas to prizemljuje. Priporočljivo je, da se dotikamo narave z rokami, nogami,

kakorkoli. Dokazano je bilo zmanjšanje stresa in izboljšanje spanca (Oschman, Chevalier, & Brown, 2015). Ob izvajanju gozdnih kopeli v naših gozdovih je priporočljivo, da občutite vetrič na obrazu, potopite roke v vodo, razprete prste, ležete na tla, hodite bos (Li, 2019).

### **Voh**

Zelo prvinski čut je voh, ki neposredno vpliva na um in telo. Vonji nas povezujejo s čustvi in spomini in vplivajo na počutje. Najmočnejši vonj imajo iglavci, na primer borov gozd, ali cvetoče rože, ki lahko vzbudijo pozitivna čustva in zmanjšajo stres. Aromaterapija z naravnimi vonji dokazano spodbuja sproščanje in izboljšuje razpoloženje (Li, 2019).

### **Okus**

Iskanje in okušanje naravne hrane, četudi ni tako pogosto povezano z ekoterapijo, je lahko poglobljen način za povezovanje z naravo in spodbujanje pozornosti. Študije so na tem področju omejene, a je vključevanje čuta za okus v naravnem okolju vseeno lahko zelo temeljna izkušnja (Li, 2019).

### **Šesti čut**

Mnogi so prepričani, da imamo več kot pet čutov, opisujejo namreč šesti čut, čut, ki nas poveže z zunanjim svetom. To je tisti občutek vznemirjenosti, blaženosti, občudovanja, sreče, ki nas prevzame v naravi, ko se »potopimo«.

»Potopljeni v naravni svet doživimo čudež življenja in se povežemo z nečim, kar nas daleč presega. Narava nam vzame dih in nam vdihne novo življenje« (Li, 2019, str. 232).

V zvezi z ekoterapijo želimo poudariti še pomembnost negativnih ionov, nabitih delcev, ki se pojavljajo v zraku, predvsem ob vodnih telesih, kot so slapovi, izviri, reke in morje, ter v gozdovih in gorah. Na teh mestih je njihova koncentracija največja. Raziskave kažejo, da pozitivno vplivajo na zdravje ljudi tako, da povečujejo zbranost in energijo, zmanjšujejo stres, blažijo anksioznost, zmanjšujejo depresijo, izboljšujejo spanec in krepijo imunski sistem (Jiang, Ma, & Ramachandran, 2018).

## **2.2 VRSTE EKOTERAPIJE**

Poznamo različne pristope in aktivnosti v naravnem okolju, ki so znani pod različnimi imeni, vendar se zanje lahko uporablja krovno ime ekoterapija. Aktivnosti, zasnovane za podporo zdravju in dobremu počutju, so (McGeeney, 2016):

- Gozdna terapija ali gozdno kopanje: Sprehajanje po gozdu v počasnem ritmu s poudarkom na aktiviranju vseh čutov in opazovanju svojega zaznavanja z namenom sproščanja in zmanjševanja stresa. To je čuječnost v gozdu.

- Pustolovska terapija: Uporaba različnih pustolovskih aktivnosti za razvoj osebnih veščin z namenom sodelovanja v timu in krepitev samozavesti. Primeri aktivnosti so skupinska odprava z raftom ali kajakom ali plezanje.
- Terapija z vrtnarjenjem ali hortikulturna terapija:
  - Individualne vrtnarske aktivnosti, ki se lahko odvijajo individualno s posebnim pristopom z vnaprej določenim namenom za izboljšanje fizičnega in čustvenega počutja ter spodbujanje povezanosti z naravo.
  - Skupinske hortikulturne aktivnosti, kot so skupinski vrtovi, ki spodbujajo družbene interakcije in razvijanje medosebnih veščin, podporo ter povezovanje z drugimi.
- Terapija z živalmi: Gre za terapije s sodelovanjem živali, največkrat konjev in psov, za spodbujanje fizičnega, čustvenega počutja ter izboljšanje povezanosti in samozavesti. Primer: Društvo Tačke pomagačke s psi redno sodeluje z Univerzitetnim rehabilitacijskim inštitutom Soča v Ljubljani.
- Opazovanje ptic ali drugih živali: V tujini imajo opazovalnice ptic v nacionalnih parkih, kjer se lahko krepí povezovanje z živalskim svetom, to pa izboljšuje splošno počutje. Primer: Opazovanje morskih ptic mormonov na Islandiji.
- Zelena vadba kot terapija (hoja, kolesarjenje, tek): Izvajanje fizičnih aktivnosti v naravi z drugačnim, bolj posvečenim pristopom, predvsem pa netekmovalno in z lahkotnejšim tempom, z namenom izboljšanja počutja in brez izmučenosti po aktivnosti.
- Umetnostna terapija v naravi: Uporaba naravnih materialov (lesa, listja, trave, gline) in kreativnih dejavnosti v naravi za samorefleksijo in izražanje čustev. Primer: Rezljanje palice v piščal ali pletenje rožnih venčkov.
- Terapija v divjini (angl. wilderness therapy): Sodelovanje v aktivnostih v divjini, ki se izvajajo v skupini, od hoje do ustvarjanja bivaka in še mnogo preživetvenih in drugih veščin z namenom povečanja samozavesti, razvoja timskih veščin in spodbujanja osebne rasti (Buzzell & Chalquist, 2009).
- Pisanje dnevnika v naravi in tako povezovanje z naravo ter opazovanje dogajanja in zaznavanje, kaj nam narava sporoča. Primer: Refleksivno pisanje z namenom pridobitve vpogledov in sporočil iz okolja.





Slika 1: Opazovanje mormonov na Islandiji  
(Lastni vir)

## 2.3 PREGLED UČINKOVITOSTI EKOTERAPIJE

Naravni ekosistemi nam ponujajo ogromno možnosti, ki jih lahko izkoristimo. Pogosto pa med ljudmi obstaja prepričanje, da so naravne danosti, ki so prosto dostopne in brezplačne, manjvredne. Ena od velikokrat spregledanih aktivnosti je ekoterapija. Izguba naše povezanosti z naravo lahko močno vpliva na našo splošno srečo. Potencialne koristi ekoterapije, naravnega okolja in njegovih ekosistemskih danosti niso povsem razumljene ali cenjene. Zapleteno razmerje med ekosistemi, njihovimi danostmi in dobrim počutjem ljudi je v širših razpravah o družbeni, filozofski, psihološki in ekonomski blaginji pogosto spregledano. Prav zato si pogledjmo študije, ki preučujejo to povezavo in raziskujejo vlogo narave in njenih ekosistemskih danosti z uporabo ekoterapije (Summers, 2018).

### Izboljšanje razpoloženja in blaženje stresa

Številne študije so preiskovale učinke narave na duševno zdravje. Raziskava, objavljena julija 2019 v *Science Advances*, utemeljuje psihološke koristi bivanja v naravi, in sicer za pozitiven odnos, čustva in občutke. Interakcija z naravo spravi človeka v *boljše razpoloženje in zmanjša stres* (Bratman, Anderson, Berman, Cochran, & Daily, 2019).

Sistematičen pregled in metaanaliza, ki je ocenjevala vpliv gozdne terapije na fizično in psihično zdravje odraslih, sta pokazala znatno *zmanjšanje depresije*, kar kaže na potrebo po nadaljnjih preiskavah v prihodnjih študijah (Yi, Seo, & An, 2022).

### **Lajšanje depresije in anksioznosti**

Preživljanje časa v naravi nam pogosto dviguje razpoloženje, zato morda ni presenetljivo, da je ekoterapija povezana z *zmanjšanjem simptomov depresije in anksioznosti*. Nekateri raziskave so pokazale, da je dostop do zelenih in modrih površin (v okolici vode, kot so jezera, reke ali ocean) povezan z manjšim tveganjem za anksioznost in motnje razpoloženja, pa tudi z več primeri dobrega duševnega in splošnega zdravja (de Vries, in drugi, 2016).

V lanskem korejskem raziskavi so z vrtnarskimi programi, ki so potekali dvakrat tedensko 15 tednov, dokazali, da ima čuječnost v naravi ključno vlogo pri izboljšanju duševnega zdravja. Zmanjšala sta se depresija in anksioznost in povečalo se je zadovoljstvo z življenjem (Kang, in drugi, 2023).

### **Pomoč pri simptomih posttravmatske stresne motnje (PTSM)**

Več oblik ekoterapije, vključno s terapijo v divjini, pustolovsko terapijo in terapijo, ki temelji na preživljanju časa na zelenih površinah, se je izkazalo učinkovitih pri veteranih, ki živijo s posttravmatsko stresno motnjo.

Študija, objavljena septembra 2021 v BMJ Open, je preučevala učinke pohodništva v naravi na 26 veteranih s posttravmatsko stresno motnjo na pacifiškem severozahodu. V 12 tednih se je polovica udeležencev udeležila šestih pohodov v naravi, druga skupina pa šestih urbanih pohodov. Ob koncu tega obdobja so tisti, ki so se udeležili pohodov v naravi, poročali o večjem izboljšanju simptomov PTSM kot tisti, ki so se udeležili mestnih pohodov.

Potopitev v naravo na mnoge veterane deluje pomirjevalno, saj jim pomaga pri obvladovanju negativnih čustev. Lahko jim omogoči, da kljub travmatičnim vojaškim izkušnjam in poškodbam vidijo večji, višji namen zase (Littman, Bratman, Lehavot, Engel, & Fortney, 2021).

### **Izboljšanje splošnega počutja in kakovosti življenja**

Raziskave so pokazale, da je sodelovanje z našim naravnim okoljem povezano z izboljšanim počutjem in večjim zadovoljstvom z življenjem, saj mnogim ljudem bivanje zunaj preprosto pomaga, da se počutijo dobro (Biedenweg, Scott, & Scott, 2017).

### **Izboljšanje obvladovanja ADHD (motnje pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo)**

Redna izpostavljenost naravi in dejavnostim na prostem v zelenem okolju je bila glede na raziskave povezana z zmanjšanjem simptomov ADHD pri otrocih. To je bilo ugotovljeno pri fantih in dekletih iz vseh družbenih razredov (Taylor & Kuo, 2011).

### **Lajšanje bolečin**

Izpostavljenost naravi ali celo slikam narave je bila povezana z zmanjšano bolečino in z manjšim zaznavanjem bolečine med medicinskimi posegi in med okrevanjem. Študija 61 posameznikov s kronično bolečino je pokazala, da so tisti v eksperimentalni skupini, ki so zaključili dvodnevni program gozdne terapije, poročali o pomembnem

zmanjšanju bolečine in depresije v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni sodelovala v gozdnem programu (Han, in drugi, 2016).

### **Izboljšana kreativnost in reševanje problemov**

Raziskave kažejo, da lahko že štirje dnevi v naravi, brez povezave s tehnologijo in multimedijo, v skupini pohodnikov povečajo uspešnost pri ustvarjalni nalogi za 50 %. Rezultati kažejo na kognitivno prednost zaradi preživljanja časa v naravnem okolju. Ta prednost lahko izhaja iz povečane izpostavljenosti čustveno pozitivnim in nizko vznurljivim naravnim dražljajem, skupaj z zmanjšano izpostavljenostjo tehnologiji, ki zahteva pozornost (Atchley, Strayer, & Atchley, 2012).

### **Upravljanje krvnega tlaka in pulza, lajšanje bolezn srca in ožilja, boljši spanec**

Kitajska študija 60 starejših žensk, živečih v mestnem okolju, med katerimi je bilo 20 takih z visokim krvnim tlakom, je pokazala, da so se že po tridnevni terapiji v ruralnem naravnem okolju pokazali občutni učinki na zdravje. Izpostavljenost naravnemu okolju lahko uravnava krvni tlak in utrip, lajša bolezn srca in ožilja ter izboljša kakovost spanja. Starejše ženske z visokim krvnim tlakom so občutile pomembnejši učinek v primerjavi z zdravo skupino (Ye, in drugi, 2023).

### **Počasnejše staranje**

Ameriška študija kaže, da nam narava ponuja boljše duševno zdravje, bolj zdravo srce in močnejši imunski sistem. Bivanje, nahajanje, navsezadnje pa, kot kažejo študije, življenje v naravi, dela čudeže za naše telo. Tako zelo, da nekateri zdravniki celo predpisujejo naravo kot obliko zdravljenja. "Ta študija je bila poskus količinske opredelitve koristnih vplivov zelenih površin na celični ravni, v kateri je bilo dokazano, da lahko zelene površine pomagajo pri izravnavi okoljske škode," pravi socialni ekolog Aaron Hipp z državne univerze v Severni Karolini (Ogletree, in drugi, 2023).

### **Zvoki narave ljudem pomagajo hitreje okrevati po stresu**

V študiji iz leta 2010 je bilo dokazano, da zvoki narave lahko pomirijo simpatični živčni sistem in s tem pomagajo hitreje okrevati po stresu. Raziskovalci so merili raven prevodnosti kože (SCL), ki kaže, kako aktiven je simpatični živčni sistem, in visokofrekvenčno variabilnost srčnega utripa (HF HRV), ki odraža aktivnost parasimpatičnega živčnega sistema. Variabilnost srčnega utripa ni pokazala pomembnih učinkov, občutna pa je bila razlika, ko so udeleženci poslušali zvoke narave v primerjavi s hrupnimi zvoki (Alvarsson, Wiens, & Nilsson, 2010).

Ekoterapija ne ponuja le lajšanja stresa, tesnobe in depresije, ampak tudi priložnost za negovanje višjih psiholoških stanj, kot so občudovanje, čudenje, spoštovanje in ljubezen, ki se lahko pojavijo skozi poglobljene izkušnje v naravi. Te izkušnje, ki jih pogosto imenujemo transpersonalne in nereligiozne, vključujejo »stopitev« ali »zlitje z naravo«, kar vodi v globljo povezavo z naravnim svetom. Omeniti velja, da mnoge religije črpajo duhovni navdih iz narave, s čimer poudarjajo neločljivo povezanost

človeštva z okoljem, in tu je potencial ekoterapije za spodbujanje duhovne rasti in razsvetljenja (McGeeney, 2016, str. 147).

## 2.4 NAMEN EKOTERAPIJE

Ekoterapija izboljšuje čustveno stanje in splošno zdravje ljudi z vzpostavljanjem tesnejše povezave z naravo in izkoriščanjem njenih zdravilnih lastnosti. Ta pristop se osredotoča na pozitivne učinke naravnega okolja na psihološko dobro počutje posameznika, kot so zmanjšanje stresa, dvig razpoloženja, spodbujanje sprostitve in povečanje občutka zadovoljstva. S tem želi spodbuditi globlje in bolj povezano doživljanje narave ter omogočiti posameznikom, da izkoristijo naravne elemente kot podporo njihovem duševnemu zdravju in dobremu počutju (Kaplan & Kaplan, 1989).

Kot je opisano v knjigi *Narava zdravi in popravi*, ima preživljanje časa v naravi izjemno pozitivne učinke na človekovo počutje, vključno s srečo, zdravjem in ustvarjalnostjo. Avtorica raziskuje znanstvene raziskave in dokaze, ki podpirajo idejo, da je potopitev v naravo ključna za človekovo zdravje, in ponuja vpogled v to, kako narava vpliva na različne vidike našega življenja (Williams, 2018).

Poglejmo si shemo, ki prikazuje, na kaj ekoterapija dobro deluje, torej kako lahko namerni stik z naravo bolje kot »človeški« svet zagotovi fizične in duševne prednosti.



*Slika 2: Koristni učinki ekoterapije*

(Vir: prirejeno po Byers, McKissock, Lohman, & Angstmann, 2024)

## 3 RAZISKOVALNI DEL

### 3.1 OPREDELITEV PROBLEMA IN PRIPRAVA NA RAZISKAVO

Vse več je posameznikov, ki se zavedajo, da je današnji tempo življenja zahteven in da lahko to negativno vpliva na njihovo zdravje. Največkrat niso zmožni »ustaviti se« in si vzeti časa za samorefleksijo. Številni se zatekajo v naravo, vendar se mnogi med njimi izčrpajo zaradi pretirane telesne aktivnosti, namesto da bi se v naravi sprostiti, napojili s svežim zrakom in zmanjšali stres. Ekoterapija rešuje ta problem, saj vzpostavlja simbiotičen odnos med naravo in človekom, ki je koristen za oba. Naravo in človeka združuje na način, ki spodbuja dobro počutje in prinaša koristi tako naravnemu okolju kot tudi posamezniku.

Raziskava ponuja vpogled v realno sliko sodobnih življenjskih navad, zdravstvenih stanj in interesov za specifične vrste ekoterapije. V obdobju od 20. aprila 2023 do 29. junija 2023 je bila izvedena anonimna anketa, prilagojena ciljem raziskave. Vprašalnik je bil poslan prijateljem, sodelavcem in znancem po elektronski pošti. Sestavljajo ga sklop 17 vprašanj o navadah in trendih v zvezi z zdravjem in dobrim počutjem, sklop 8 vprašanj o interesu za ekoterapijo, sklop 4 vprašanj o dejavnikih pri odločanju za preizkušanje ekoterapije in eno vprašanje o prednostih in učinkih ekoterapije. V zadnjem delu je še 7 demografskih vprašanj, ki zajemajo informacije o spolu, starosti, izobrazbi, partnerskem statusu, okolju bivanja, regiji in mesečnem proračunu za aktivnosti v zvezi z zdravjem. Pravilno je izpolnjenih 282 vprašalnikov.

### 3.2 OPISNA STATISTIKA

Z metodo opisne statistike smo prikazali rezultate, pri katerih nas zanimajo frekvenčne porazdelitve podatkov, povprečja in standardni odkloni ter minimumi in maksimumi. Prikazali smo torej povprečne vrednosti odgovorov med analiziranimi trditvami (Papler & Bojnec, 2015).

#### 3.2.1 Aritmetična sredina in standardni odklon

Z aritmetično sredino smo prikazali srednjo vrednost vseh anketiranih odgovorov na zastavljena vprašanja oziroma trditve z ocenami od 1 do 5. S standardnim odklonom smo prikazali razpršenost odgovorov okoli aritmetične sredine. Nizek in srednji standardni odklon (vrednosti pod 1,00) predstavljajo stabilne ocene, medtem ko višji standardni odklon nad 1,00 pomeni večjo razpršenost ocen (Papler & Bojnec, 2015). V tabeli 1 prikazujemo analizirane vrednosti.

Oznaka	Trditev	Aritmetična sredina	Standardni odklon	Mesto
A1	Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljem v naravi.	4,1773	1,00733	17
A2	Po sprehodu v naravi opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju.	4,7128	,55236	1
A3	Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.	3,5638	,94200	47
A4	V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo.	4,0957	,94023	22
A5	Želim si preživeti več časa v naravi, kot ga preživim trenutno.	4,3688	,90794	5
A6	Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.	3,4539	1,09982	51
B1	Prehranjujem se zdravo in uravnoteženo.	3,6489	,86499	43
B2	Moj vsakdanji jedilnik vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave.	3,5709	1,05554	46
B3	Doživel/-a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.	3,4894	1,42981	50
C1	Sem vesel/-a in dobre volje.	3,7624	,76647	38
C2	Sem umirjen/-a in sproščen/-a.	3,5106	,91346	49
C3	Sem aktiven/-na in živahen/-na.	3,7447	,91957	39
C4	Zbudim se spočit/-a.	3,2695	1,02203	54
C5	Moje življenje je polno dejavnosti, ki me zanimajo.	3,7305	,89982	40
C6	Počutim se svobodnega/-no za sprejemanje lastnih odločitev.	3,8794	,98729	32
C7	Sem srečen/-na in zadovoljen/-na z življenjem.	3,8014	,89459	35
C8	Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem vsakodnevne situacije.	3,6135	,85386	44
C9	Imam dobre odnose z družino in prijatelji.	4,0851	,83508	23
C10	Imam dobre odnose v službi (ali šoli).	4,0674	,81297	24
C11	Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.	3,8227	,91864	34
C12	Rad se učim novih veščin, spretnosti ali hobijev.	4,1206	,88864	20
C13	Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.	3,6631	,97476	42
C14	Rad/-a pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva.	4,2128	,85462	14
D1	Pomembno, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih programa ekoterapije.	3,8546	,93382	33
D2	Pomembno mi je, da jasno razumem cilje programa ekoterapije.	4,1915	,88816	16
D3	Pomembno mi je, da je program okoljsko trajosten in spodbuja ohranjanje narave.	4,2730	,86031	9
D4	Pomembno mi je, da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami.	3,6950	1,09962	41
D5	Pomembno, da delam s certificiranim praktikom ekoterapije.	3,7908	1,04806	36
D6	Pomembno, da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje.	3,3723	1,17492	52
D7	Pomembno mi je, da po zaključenem programu ekoterapije to naprej izvajam sam.	4,1773	,85023	18
D8	Pomembno mi je, da imam možnost nadaljnje podpore.	4,0213	,83915	28
D9	Pomembna sta mi povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.	3,7872	,94555	37
E1	Vzpodbuda za ET – priporočilo zdravnika/ drugega strokovnjaka.	3,3475	1,05699	53
E2	Spodbuda za ET – naravno okolje blizu doma/sluzbe.	4,0603	,80474	25
E3	Spodbuda za ET – lasten interes ali hobi v naravi.	4,2553	,74894	10
E4	Spodbuda za ET – radovednost in zanimanje za nove izkušnje.	4,1028	,78241	21
E5	Spodbuda za ET – dobre izkušnje drugih/priporočila za ET.	3,9752	,90240	30
E6	Spodbuda za ET – izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.	4,2979	,87467	8
E7	Manj zanimanja za ET – slaba fizična kondicija.	2,6135	1,09165	57
E8	Manj zanimanja za ET – strah pred naravo ali nekaterimi živalmi.	2,1277	1,12463	59
E9	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje časa za udeležbo.	3,5355	1,12263	48
E10	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zanimanja za aktivnosti v naravi.	2,4078	1,16610	58

E11	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje razumevanja, kaj je ET.	3,0532	1,23732	56
E12	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zaupanja v učinkovitost ET.	3,1489	1,22510	55
E13	Manj zanimanja za ET – cena ekoterapije.	3,5957	,95804	45
E14	Na podlagi dobrih izkušenj bi ET priporočil prijateljem/družini.	4,2553	,85541	11
F1	Učinki ET: koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)	4,3546	,68158	6
F2	Učinki ET: vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa	4,4184	,68700	2
F3	Učinki ET: izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost).	4,3156	,74726	7
F4	Učinki ET: zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično)	4,3901	,70356	3
F5	Učinki ET: poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine	4,2553	,83861	12
F6	Učinki ET: izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin	4,1596	,83904	19
F7	Učinki ET: izboljša kakovost spanja	4,3723	,69545	4
F8	Učinki ET: izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose	4,0142	,90066	29
F9	Učinki ET: zmanjša občutek osamljenosti in izboljša družbeno interakcijo	4,0319	,86183	26
F10	Učinki ET: krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje	4,1986	,81551	15
F11	Učinki ET: spodbuja kreativnost oziroma izboljša umetniške sposobnosti	3,9113	,93714	31
F12	Učinki ET: izboljša samozavest in samospoštovanje	4,0248	,88246	27
F13	Učinki ET: lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav	4,2482	,77465	13

*Tabela 1: Aritmetične sredine in standardni odkloni*  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Opombe:

**Aritmetična sredina (povprečna) ocena:**

**zelo visoke** povprečne ocene nad 4,00;

**srednje** povprečne ocene od 3,99 do 3,50;

**nizke** povprečne ocene od 3,49 do 3,00;

**najnižje** ocene do 2,99.

**Standardni odklon:**

**majhen** odklon ocen – vrednosti od 0,55 do 0,78;

**srednji** odklon ocen – vrednosti od 0,79 in 0,99;

**velik** odklon ocen (velika razpršenost) – vrednosti nad 1,00.

**Mesto odgovora po vrsti, glede na vse trditve:**

**zelo veliko** strinjanje s povprečjem nad 4,19 in z majhnim odklonom pod 0,87 (mesta od 1. do 16.);

**veliko** strinjanje s povprečjem 4,18 in z odklonom 1,01 (17. mesto);

**večje** strinjanje s povprečjem nad 4,00 in z odklonom pod 0,90 (mesta od 18. do 29.);

**srednje** povprečne ocene 3,40 do 3,90 in z odklonom med 0,85 in 1,17;

**manjše** strinjanje pomeni povprečje strinjanja pod 3,50 in velik odklon ocen.

Najvišje ocene z najmanjšim odklonom, torej z največjim strinjanjem, so pri trditvi A2 (*Po sprehodu v naravi anketirani opazijo izboljšanje v svojem splošnem počutju.*) z oceno 4,71 in z najmanjšim odklonom v anketi 0,55. Sledi trditev F2 (*ET vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.*) z oceno 4,42 in odklonom 0,69. Na tretjem mestu po strinjanju je trditev F4 (*ET zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje.*) z oceno 4,39 in odklonom 0,70. Sledi trditev F7 (*ET izboljša kakovost spanja.*) z oceno 4,37 in odklonom 0,70. Na petem mestu je trditev A5 (*Anketirani si želijo več časa preživeti v naravi, kot ga preživijo trenutno.*) z oceno 4,37 in odklonom 0,91. Na šestem mestu je trditev F1 (*ET koristi fizičnemu zdravju.*) z oceno 4,35 in odklonom 0,68. Sledi trditev F3 (*ET izboljša kognitivne funkcije.*) z oceno 4,32 in odklonom 0,75. Na osmem mestu je trditev E6 (*Spodbuda za udeležbo v ET sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.*) z oceno 4,30 in odklonom 0,87. Na devetem mestu je trditev D3 (*Pomembno mi je, da je program ET okoljsko trajosten in spodbuja ohranjanje narave.*) z oceno 4,27 in odklonom 0,86. Na desetem mestu je trditev E3 (*Spodbuda za udeležbo v ET je lasten interes ali hobi v naravi.*) z oceno 4,26 in odklonom 0,75. Sledi trditev E14 (*Na podlagi dobrih izkušenj bi ET priporočili prijateljem/družini.*) z oceno 4,26 in odklonom 0,86. Na dvanajstem mestu je trditev F5 (*ET poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.*) z oceno 4,25 in odklonom 0,84. Sledijo trditev F13 (*ET lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav.*) z oceno 4,25 in odklonom 0,77, trditev C14 (*Anketirani radi pomagajo drugim in to jim daje občutek zadovoljstva.*) z oceno 4,21 in odklonom 0,85 ter trditev F10 (*ET krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.*) z oceno 4,2 in odklonom 0,82. Na šestnajstem mestu je trditev D2 (*Anketiranim je pomembno, da jasno razumejo cilje programa ET.*) z oceno 4,2 in odklonom 0,89. V poševnem tisku so trditve, s katerimi se anketirani najbolj strinjajo in ki potrjujejo predpostavljene hipoteze.

Še vedno razmeroma visoko oceno ima trditev A1 (*Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljem v naravi.*) z oceno 4,18 in odklonom 1,01, kar nam potrjuje hipotezo o ozaveščenosti anketiranih o pomembnosti gibanja in preživljanja časa v naravi.

Naslednji sklop razmeroma visokih ocen, višjih od 4,00, od osemnajstega do devetindvajsetega mesta imajo naslednje trditve, ki prav tako potrjujejo visoko strinjanje: D7 (*Pomembno mi je, da po zaključenem programu ET to naprej izvajam sam.*) z oceno 4,1773 in odklonom 0,85, F6 (*ET izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin.*) z oceno 4,16 in odklonom 0,84, C12 (*Rad/-a se učim novih veščin, spretnosti ali hobijev.*) z oceno 4,12 in odklonom 0,89, E4 (*Spodbuda za ET sta radovednost in zanimanje za nove izkušnje.*) z oceno 4,10 in odklonom 0,78, A4 (*V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo.*) z oceno 4,10 in odklonom 0,94, C9 (*Imam dobre odnose z družino in prijatelji.*) z oceno 4,09 in odklonom 0,84, C10 (*Imam dobre odnose v službi ali šoli.*) z oceno 4,07 in odklonom 0,82, E2 (*Spodbuda*



za ET je naravno okolje blizu doma/slужbe.) z oceno 4,06 in odklonom 0,80, F9 (ET zmanjša občutek osamljenosti in izboljša družbeno interakcijo.) z oceno 4,03 in odklonom 0,86, F12 (ET izboljša samozavest in samospoštovanje.) z oceno 4,02 in odklonom 0,88, D8 (Pomembno mi je, da imam možnost nadaljnje podpore.) z oceno 4,02 in odklonom 0,84, F8 (ET izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose.) z oceno 4,01 in odklonom 0,90.

Srednji sklop odgovorov od tridesetega do petinštiridesetega mesta zajemajo naslednje trditve, s katerimi se strinja še vedno več kot 65 % anketiranih: E5 (Spodbuda za ET so dobre izkušnje drugih /priporočila za ET.) z oceno 3,98 in odklonom 0,90, F11 (ET spodbuja kreativnost oziroma izboljša umetniške sposobnosti.) z oceno 3,91 in odklonom 0,94, C6 (Počutim se svobodnega/-no za sprejemanje lastnih odločitev.) z oceno 3,88 in odklonom 0,99, D1 (Pomembno mi je, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih programa ET.) z oceno 3,85 in odklonom 0,93, C11 (Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.) z oceno 3,82 in odklonom 0,92, C7 (Sem srečen/-na in zadovoljen/-na z življenjem.) z oceno 3,80 in odklonom 0,89, D5 (Pomembno mi je, da delam s certificiranim praktikom ET.) z oceno 3,79 in odklonom 1,05, D9 (Pomembna sta mi povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.) z oceno 3,79 in odklonom 0,95, C1 (Sem vesel/-a in dobre volje.) z oceno 3,7624 in odklonom 0,77, C3 (Sem aktiven/-na in živahen/-na.) z oceno 3,74 in odklonom 0,92, C5 (Moje življenje je polno dejavnosti, ki me zanimajo.) z oceno 3,73 in odklonom 0,90, D4 (Pomembno mi je, da je učinkovitost praks ET podprta z raziskavami.) z oceno 3,70 in odklonom 1,10, C13 (Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.) z oceno 3,66 in odklonom 0,97, B1 (Prehranjujem se zdravo in uravnoteženo.) z oceno 3,65 in odklonom 0,86, C8 (Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem vsakodnevne situacije.) z oceno 3,61 in odklonom 0,85 ter E13 (Manj zanimanja za ET zaradi cene ekoterapije.) z oceno 3,60 in odklonom 0,96.

Zadnji sklop najnižjih ocen od šestinštiridesetega do devetpetdesetega mesta predstavljajo naslednje trditve, ki pa že nakazujejo, da se z njimi ne strinja tako množična populacija (še vedno sicer več kot 50 %, a ne več velika večina): B2 (Moj vsakdanji jedilnik vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave.) z oceno 3,5709 in odklonom 1,06, A3 (Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.) z oceno 3,56 in odklonom 0,94, E9 (Manj zanimanja za ET zaradi pomanjkanja časa za udeležbo.) z oceno 3,54 in odklonom 1,12, C2 (Sem umirjen/-a in sproščen/-a.) z oceno 3,5106 in odklonom 0,91, B3 (Doživel/-a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.) z oceno 3,49 in odklonom 1,43, A6 (Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.) z oceno 3,4539 in odklonom 1,10, D6 (Pomembno mi je, da stroške ET krije zdravstveno zavarovanje.) z oceno 3,37 in odklonom 1,17, E1 (Spodbuda za ET je priporočilo zdravnika/drugega strokovnjaka.) z oceno 3,35 in odklonom 1,06, C4 (Zbudim se spočit/-a.) z oceno 3,27 in odklonom 1,02, E12 (Manj zanimanja za ET zaradi pomanjkanja zaupanja v učinkovitost ET.) z oceno 3,15 in odklonom 1,23, E11 (Manj zanimanja za ET zaradi pomanjkanja

razumevanja, kaj je ET.) z oceno 3,05 in odklonom 1,24, E7 (Manj zanimanja za ET zaradi slabe fizične kondicije.) z oceno 2,6135 in odklonom 1,09, E10 (Manj zanimanja za ET zaradi pomanjkanja zanimanja za aktivnosti v naravi.) z oceno 2,41 in odklonom 1,17 ter E8 (Manj zanimanja za ET zaradi strahu pred naravo ali nekaterimi živalmi.) z oceno 2,13 in odklonom 1,12.

V tem sklopu so v poševnem tisku odgovori, ki nakazujejo, da nekatere trditve za marsikoga ne veljajo, kar se ujema z našim uvodom in predpostavkami, da ljudi pesti pomanjkanje časa, da živijo »na hitro« in da niso ravno zelo sproščeni. Izpostavimo odgovore, da pri več kot 40 % anketiranih jedilnik ne vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave, da niso v dobri fizični kondiciji in da se ne počutijo umirjeno in sproščeno, da slabše spijo in da so preveč izpostavljeni tehnologiji in internetu.

Še eno zanimivo sklepanje iz odgovorov anketiranih je, da obstaja zaupanje v učinkovitost ekoterapije, da slaba fizična kondicija ne ovira zanimanja za ekoterapijo, da je prisotno zanimanje za aktivnosti v naravi in da ni veliko ljudi, ki imajo strah pred naravo ali nekaterimi živalmi.

### 3.3 DELEŽI OCEN

V tabeli 2 podajamo deleže ocen za vse trditve z oceno od 1 do 5. Frekvenca nam pojasni pogostost določene vrednosti statističnega znaka, v našem primeru ocene od 1 do 5. Absolutna frekvenca pomeni število enot (v našem primeru oseb), ki imajo določeno vrednost statističnega znaka. Relativna frekvenca pa nam pove, kolikšen delež ocen oziroma kolikšen odstotek vseh enot (oseb) ima določeno vrednost. Kasneje bomo z nekaj drugimi izbranimi vprašanji analizirali tudi deleže vprašanj ali trditev, ki so zastavljena s predlaganimi odgovori ali prostimi vprašanji. (Volarič, 2024)

#### Vprašanja/trditve in odgovori anketirancev

Oznaka	Trditev	Absolutna frekvenca (število odgovorov od 1 do 5)					Relativna frekvenca (deleži ocen izraženi v %)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
A1	Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljem v naravi.	5	11	59	61	146	1,8	3,9	20,9	21,6	51,8
A2	Po sprehodu v naravi opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju.	0	2	8	59	213	0	0,7	2,8	20,9	75,5
A3	Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.	7	25	96	110	44	2,5	8,9	34,0	39,0	15,6
A4	V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo.	1	19	49	96	117	0,4	6,7	17,4	34,0	41,5
A5	Želim si preživeti več časa v naravi, kot ga preživim trenutno.	1	12	41	56	172	0,4	4,3	14,5	19,9	61,0

A6	Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.	12	42	91	80	57	4,3	14,9	32,3	28,4	20,2
B1	Prehranjujem se zdravo in uravnoteženo.	5	18	88	131	40	1,8	6,4	31,2	46,5	14,2
B2	Moj vsakdanji jedilnik vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave.	8	41	72	104	57	2,8	14,5	25,5	36,9	20,2
B3	Doživel/-a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.	40	33	57	53	99	14,2	11,7	20,2	18,8	35,1
C1	Sem vesel/-a in dobre volje.	1	14	76	151	40	0,4	5,0	27,0	53,5	14,2
C2	Sem umirjen/-a in sproščen/-a.	7	34	76	138	27	2,5	12,1	27,0	48,9	9,6
C3	Sem aktiven/-na in živahen/-na.	4	24	68	130	56	1,4	8,5	24,1	46,1	19,9
C4	Zbudim se spočit/-a.	15	49	88	105	25	5,3	17,4	31,2	37,2	8,9
C5	Moje življenje je polno dejavnosti, ki me zanimajo.	1	26	78	120	57	0,4	9,2	27,7	42,6	20,2
C6	Počutim se svobodnega/-no za sprejemanje lastnih odločitev.	8	19	51	125	79	2,8	6,7	18,1	44,3	28,0
C7	Sem srečen/-na in zadovoljen/-na z življenjem.	4	17	71	129	61	1,4	6,0	25,2	45,7	21,6
C8	Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem vsakodnevne situacije.	5	18	94	129	36	1,8	6,4	33,3	45,7	12,8
C9	Imam dobre odnose z družino in prijatelji.	5	5	42	139	91	1,8	1,8	14,9	49,3	32,3
C10	Imam dobre odnose v službi (ali šoli).	4	7	39	148	84	1,4	2,5	13,8	52,5	29,8
C11	Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.	2	23	67	121	69	0,7	8,2	23,8	42,9	24,5
C12	Rad/-a se učim novih veščin, spretnosti ali hobijev.	3	10	48	110	111	1,1	3,5	17,0	39,0	39,4
C13	Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.	3	28	95	91	65	1,1	9,9	33,7	32,3	23
C14	Rad/-a pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva.	5	4	37	116	120	1,8	1,4	13,1	41,1	42,6
D1	Pomembno mi je, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih programa ekoterapije.	8	12	62	131	69	2,8	4,3	22,0	46,5	24,5
D2	Pomembno mi je, da jasno razumem cilje programa ekoterapije.	8	4	29	126	115	2,8	1,4	10,3	44,7	40,8
D3	Pomembno mi je, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.	7	3	25	118	129	2,5	1,1	8,9	41,8	45,7
D4	Pomembno mi je, da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami.	13	24	76	92	77	4,6	8,5	27,0	32,6	27,3
D5	Pomembno mi je, da delam s certificiranimi praktikom ekoterapije.	8	21	79	88	86	2,8	7,4	28,0	31,2	30,5
D6	Pomembno mi je, da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje.	21	36	104	59	62	7,4	12,8	36,9	20,9	22,0

D7	Pomembno mi je, da po zaključenem programu ekoterapije to naprej izvajam sam.	4	5	42	117	114	1,4	1,8	14,9	41,5	40,4
D8	Pomembno mi je, da imam možnost nadaljnje podpore.	4	5	57	131	85	1,4	1,8	20,2	46,5	30,1
D9	Pomembna sta mi povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.	5	19	75	115	68	1,8	6,7	26,6	40,8	24,1
E1	Spodbuda za ET – priporočilo zdravnika/drugega strokovnjaka.	20	32	93	104	33	7,1	11,3	33,0	36,9	11,7
E2	Spodbuda za ET – naravno okolje blizu doma/službe.	4	7	38	152	81	1,4	2,5	13,5	53,9	28,7
E3	Spodbuda za ET – lasten interes ali hobi v naravi.	3	3	25	139	112	1,1	1,1	8,9	49,3	39,7
E4	Spodbuda za ET – radovednost in zanimanje za nove izkušnje.	2	7	40	144	89	0,7	2,5	14,2	51,1	31,6
E5	Spodbuda za ET – dobre izkušnje drugih/priporočila za ET.	5	15	43	138	81	1,8	5,3	15,2	48,9	28,7
E6	Spodbuda za ET – izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.	6	7	21	111	137	2,1	2,5	7,4	39,4	48,6
E7	Manj zanimanja za ET – slaba fizična kondicija.	51	81	85	56	9	18,1	28,7	30,1	19,9	3,2
E8	Manj zanimanja za ET – strah pred naravo ali nekaterimi živalmi.	105	84	54	30	9	37,2	29,8	19,1	10,6	3,2
E9	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje časa za udeležbo.	14	39	72	96	61	5,0	13,8	25,5	34,0	21,6
E10	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zanimanja za aktivnosti v naravi.	73	92	59	45	13	25,9	32,6	20,9	16,0	4,6
E11	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje razumevanja, kaj je ET.	38	58	73	77	36	13,5	20,6	25,9	27,3	12,8
E12	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zaupanja v učinkovitost ET.	34	49	82	75	42	12,1	17,4	29,1	26,6	14,9
E13	Manj zanimanja za ET – cena ekoterapije.	5	27	98	99	53	1,8	9,6	34,8	35,1	18,8
E14	Na podlagi dobrih izkušenj bi ET priporočil prijateljem/družini.	3	3	49	91	136	1,1	1,1	17,4	32,3	48,2
F1	Učinki ET: koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)	1	2	21	130	128	0,4	0,7	7,4	46,1	45,4
F2	Učinki ET: vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa	2	2	14	122	142	0,7	0,7	5,0	43,3	50,4
F3	Učinki ET: izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin)	2	3	27	122	128	0,7	1,1	9,6	43,3	45,4
F4	Učinki ET: zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in	1	4	18	120	139	0,4	1,4	6,4	42,6	49,3

	splošno počutje (psihično in fizično)											
F5	Učinki ET: poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine	4	4	36	110	128	1,4	1,4	12,8	39,0	45,4	
F6	Učinki ET: izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin	2	7	47	114	112	0,7	2,5	16,7	40,4	39,7	
F7	Učinki ET: izboljša kakovost spanja	1	1	26	118	136	0,4	0,4	9,2	41,8	48,2	
F8	Učinki ET: izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose	3	15	49	123	92	1,1	5,3	17,4	43,6	32,6	
F9	Učinki ET: zmanjša občutek osamljenosti in izboljša družbeno interakcijo	1	13	55	120	93	0,4	4,6	19,5	42,6	33,0	
F10	Učinki ET: krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje	2	8	35	124	113	0,7	2,8	12,4	44,0	40,1	
F11	Učinki ET: spodbuja kreativnost oziroma izboljša umetniške sposobnosti	2	20	65	109	86	0,7	7,1	23,0	38,7	30,5	
F12	Učinki ET: izboljša samozavest in samospoštovanje	2	11	61	112	96	0,7	3,9	21,6	39,7	34,0	
F13	Učinki ET: lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav	1	7	31	125	118	0,4	2,5	11,0	44,3	41,8	

*Tabela 2: Deleži ocen po številu in v odstotkih (%)*

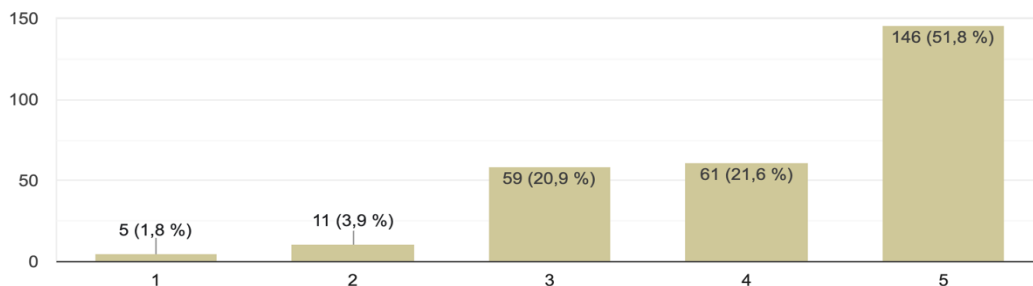
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Oglejmo si izbrana vprašanja oziroma trditve.

### Vprašanje/trditev 1. (oznaka A1) - GIBANJE V NARAVI ZA DOBRO POČUTJE:

1. Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljem v naravi.

282 odgovorov



1 – sploh se NE strinjam, 2 – se NE strinjam, 3 – niti da niti ne, 4 – SE strinjam, 5 – zelo SE strinjam

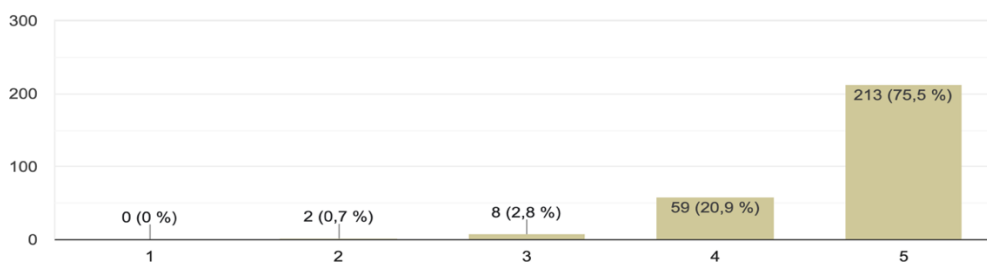
Slika 3: Struktura anketirancev glede na gibanje v naravi  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

S trditvijo o rednem gibanju v naravi za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se zelo strinjalo 51,8 % (146) anketirancev, strinjalo pa 21,6 % (61). S trditvijo se ni niti strinjalo niti se ni strinjalo 20,9 % (59) oseb in le 5,7 % (16) oseb je izrazilo nestrinjanje. *Ti odgovori kažejo na močno zavedanje o pomembnosti gibanja v naravi za zdravje in dobro počutje, saj več kot 70 % posameznikov to redno počne.*

### Vprašanje/trditev 2. (oznaka A2) - IZBOLJŠANJE POČUTJA PO SPREHODU V NARAVI:

2. Po sprehodu v naravi opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju.

282 odgovorov



1 – sploh se NE strinjam, 2 – se NE strinjam, 3 – niti da niti ne, 4 – SE strinjam, 5 – zelo SE strinjam

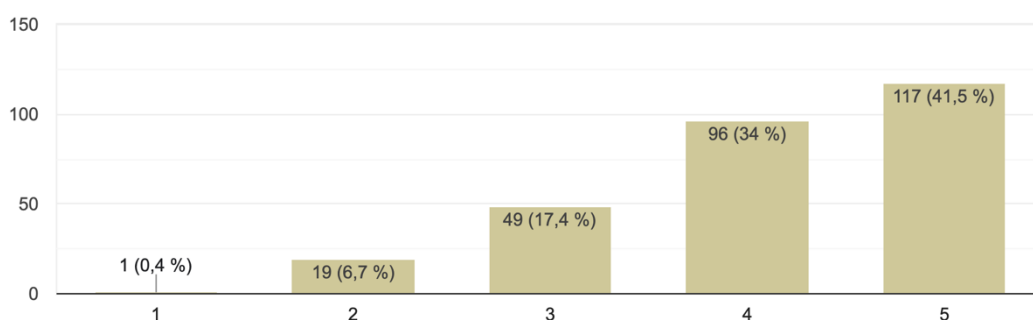
Slika 4: Struktura anketirancev glede na izboljšanje splošnega počutja  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

S trditvijo o opaznem izboljšanju počutja po sprehodu v naravi se je zelo strinjalo 75,5 % (213) anketirancev in strinjalo 20,9 % (59) anketiranih. Le 2,8 % (8) oseb se ni opredelilo in samo 0,7 % (2) jih je navedlo, da po sprehodu v naravi ne opazijo izboljšanja počutja. *Odgovori nam kažejo, da se kar 96,4 % (272) oseb zaveda pomembnosti narave pri izboljšanju počutja.*

#### Vprašanje/trditev 4. (oznaka A4) - POVEZANOST Z NARAVO:

4. V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo (ponotranjim, da sem del narave, da nisem ločen od nje).

282 odgovorov



1 – sploh se NE strinjam, 2 – se NE strinjam, 3 – niti da niti ne, 4 – SE strinjam, 5 – zelo SE strinjam

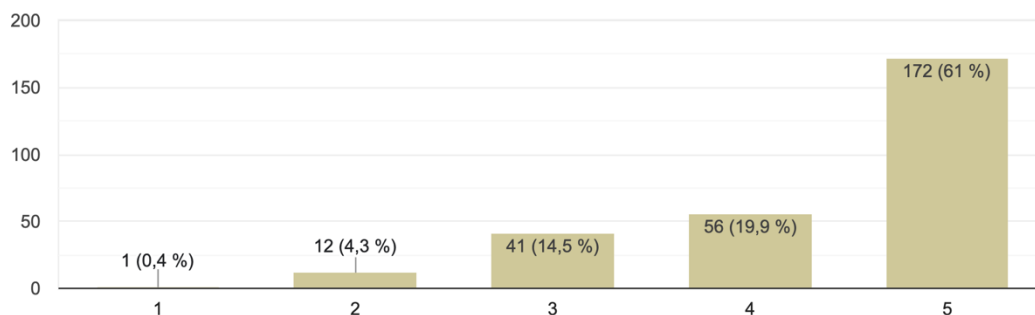
*Slika 5: Struktura anketirancev glede na povezanost z naravo  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)*

V zvezi s trditvijo o sposobnosti povezovanja z naravo je 41,5 % (117) anketirancev izjavilo, da se zelo lahko povežejo z naravo, 34 % (96) pa, da se lahko povežejo. Majhen delež, 17,4 % (49) oseb, se ni opredelil niti za da niti za ne, torej niti da se lahko niti da se ne morejo povezati z naravo oz. ponotranjiti da so del nje. Le 7,1 % (20) oseb je navedlo, da s to trditvijo ne strinjajo.

### Vprašanje/trditev 5. (oznaka A5) - VEČ PREŽIVETEGA ČASA V NARAVI:

5. Želim si preživeti več časa v naravi, kot ga preživim trenutno.

282 odgovorov



1 – sploh se NE strinjam, 2 – se NE strinjam, 3 – niti da niti ne, 4 – SE strinjam, 5 – zelo SE strinjam

*Slika 6: Struktura anketirancev glede na željo po več preživetega časa v naravi (Vir: Lastna anketa iz leta 2023)*

Več kot 80 % anketiranih si želi preživeti več časa v naravi, kot jim uspe trenutno. Natančneje, s to trditvijo se zelo strinja 61 % (172) anketirancev, strinja pa 19,9 % (56). Majhen delež, 14,5 % (41) oseb, se ni opredelil niti za da niti za ne, kar kaže na to, da so približno zadovoljni s količino preživetega časa v naravi. Le 4,7 % (13) oseb je navedlo, da ne želijo več časa preživeti v naravi.

Izbrali smo si še dve odprti vprašanji, ki smo ju podrobneje analizirali.

### Vprašanje 6. (brez oznake) - ČAS, PREŽIVET V NARAVI:

#### Koliko ur na teden preživite v naravi?

Na odprto vprašanje, koliko ur na teden anketirani preživijo v naravi, smo dobili odgovore med 0 in 50 ur na teden.

Od 0 do 7 ur na teden (do 1 uro dnevno) preživi v naravi 52,5 % (148) anketirancev, od 7 do 14 ur na teden (1 do 2 uri na dan) pa 25,2 % (71). 18,4 % (52) oseb preživi v naravi med 15 in 25 ur na teden, kar je povprečno med 2 in 3,5 ure na dan. 3,9 % (11) oseb preživi v naravi več kot 30 ur na teden oziroma več kot 4 ure na dan.

*Anketirani v povprečju preživijo v naravi 9 ur na teden, kar pomeni 1,3 ure na dan.*

### Vprašanje 7. (brez oznake) - ŽELJEN ČAS ZA PREŽIVLJANJE V NARAVI:

#### Koliko ur na teden si želite preživeti v naravi?



Podatki ankete o času, ki bi ga anketiranci želeli preživeti v naravi, so pokazali, da si 16 % (45) anketirancev želi preživeti v naravi med 1 in 7 urami na teden. 29,4 % (83) anketiranih si želi preživeti v naravi med 1 in 2 urama na dan ali med 7 in 14 urami na teden. 36,9 % (104) anketiranih si želi preživeti v naravi med 15 in 28 urami na teden ali med 2 in 4 urami na dan. 17,7 % (50) anketirancev pa si želi preživeti v naravi med 30 in 100 urami na teden, kar je več kot 4 ure na dan in vse do 14 ur na dan.

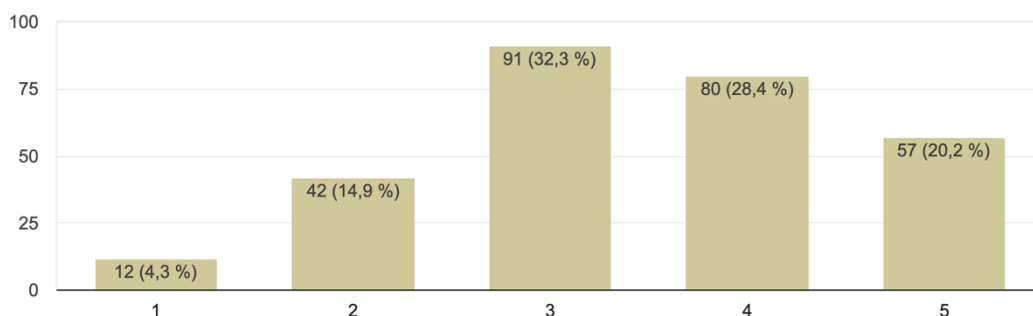
*V povprečju si anketirani želijo preživeti v naravi 19 ur na teden, kar pomeni 2,7 ure na dan.*

Podatki kažejo, da si anketirani želijo več časa preživeti v naravi. Večina anketiranih si želi preživeti v naravnem okolju vsaj nekaj ur na dan ali več kot dvakrat več, kot jim uspe trenutno.

### Vprašanje/trditev 8. (oznaka A6) - SAMODISCIPLINA GLEDE ČASOVNE OMEJITVE UPORABE INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE:

8. Menim, da imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije, interneta.

282 odgovorov



1 – sploh se NE strinjam, 2 – se NE strinjam, 3 – niti da niti ne, 4 – SE strinjam, 5 – zelo SE strinjam

*Slika 7: Struktura anketirancev glede na samodisciplino glede časovne omejitve uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije*

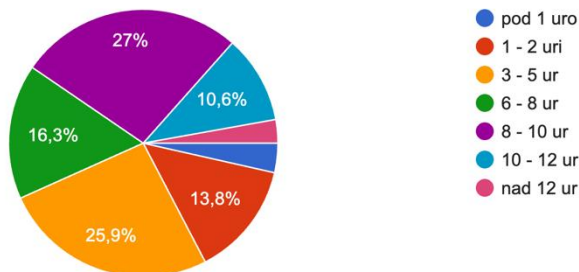
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

S trditvijo o samodisciplini glede uporabe tehnologije se je zelo strinjalo 20,2 % (57) anketirancev, strinjalo pa 28,4 % (80). 32,3 % (91) oseb se ni niti strinjalo niti ne strinjalo. Skoraj petina anketirancev je priznala, da nima samodiscipline glede uporabe tehnologije: 14,9 % (42) oseb je navedlo, da se s trditvijo ne strinjajo, in 4,3 % (12) oseb, da se sploh ne strinjajo, torej da nimajo samodiscipline.

### Vprašanje 9. (brez oznake) - DNEVNA IZPOSTAVLJENOST INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKI TEHNOLOGIJI:

## 9. Koliko časa ste dnevno izpostavljeni tehnologiji (računalnik, TV, tablica, telefon)?

282 odgovorov



Slika 8: Struktura anketirancev po dnevni izpostavljenosti tehnologiji  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

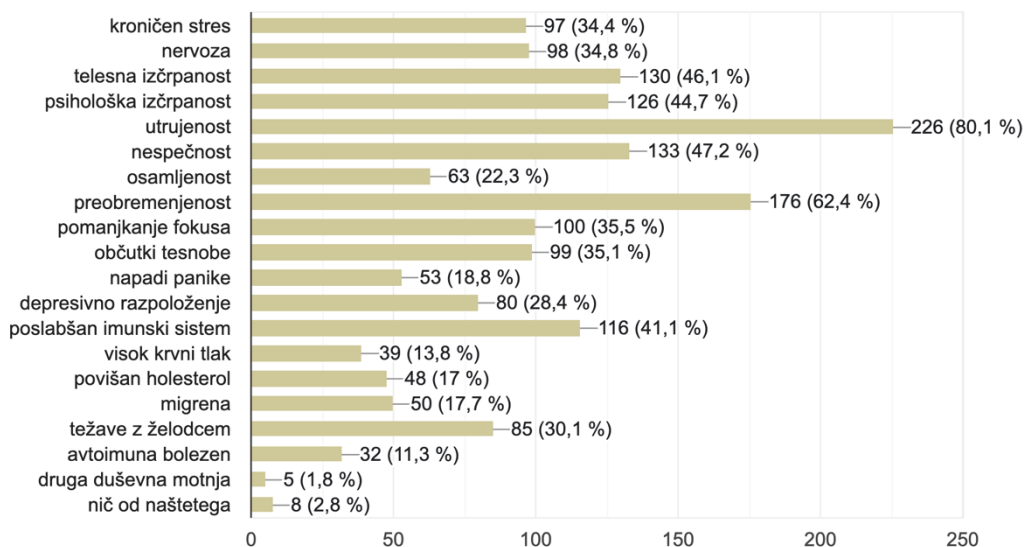
Majhen delež anketirancev, 3,5 % (10), poroča, da uporabljajo tehnologijo manj kot 1 uro na dan. 13,8 % (39) anketirancev se tehnologiji izpostavlja med 1 in 2 urama na dan. Več kot četrtnina anketirancev, 25,9 % (73), poroča o izpostavljenosti tehnologiji med 3 in 5 urami na dan. V skupini izpostavljenosti med 6 in 8 urami na dan je 16,3 % (46) anketirancev. Pri 27 % (76) anketiranih se dnevna izpostavljenost tehnologiji giblje med 8 in 10 urami, medtem ko 10,6 % (30) anketiranih poroča o izpostavljenosti med 10 in 12 urami. Le 2,8 % (8) anketirancev pa je tehnologiji izpostavljenih več kot 12 ur na dan.

*Anketa kaže, da skoraj 70 % ljudi poroča o izpostavljenosti tehnologiji med 3 in 10 urami na dan in da jih je več kot 40 % izpostavljenih tehnologiji vsak dan več kot 8 ur.*

## Vprašanje 12. (brez oznake) - ZDRAVSTVENA STANJA:

12. S katerim stanjem ste se že srečali v svojem življenju? (\*več možnih odgovorov)

282 odgovorov



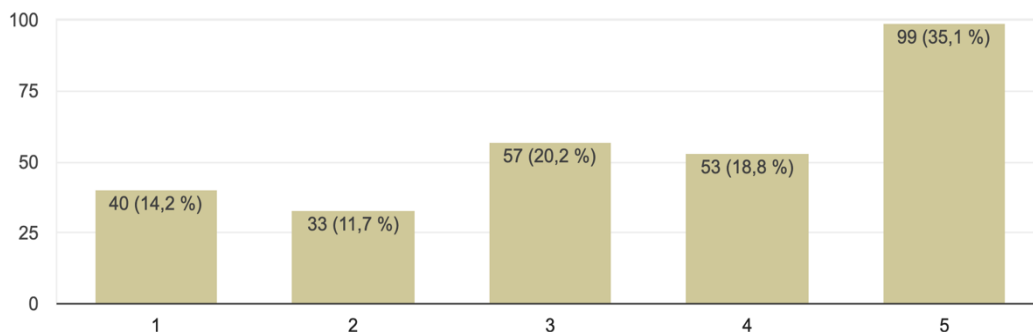
Slika 9: Struktura anketirancev glede na zdravstvena stanja  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Največji delež anketirancev, in sicer 80,1 % (226), pesti *utrujenost*, sledi *preobremenjenost*, in sicer pri 62,4 % (176) anketiranih. Že na tretjem mestu se pojavlja *nespečnost*, in sicer pri 47,2 % (133) oseb, sledita pa ji *telesna izčrpanost*, ki jo čuti 46,1 % (130) oseb, in *psihološka izčrpanost*, in sicer pri 44,7 % (126) oseb. Na šestem mestu pogostnosti je *poslabšan imunski sistem*, ki večkrat spravi iz ravnotežja 41,1 % (116) udeležencev. *Pomanjkanje fokusa* čuti 35,5 % (100) oseb, *občutki tesnobe* se pojavljajo pri 35,1 % (99) oseb, *nervoza* pri 34,8 % (98) oseb in *kroničen stres* pri 34,4 % (97) oseb. O *težavah z želodcem* poroča 30,1 % (85) anketiranih, o *depresivnem razpoloženju* pa 28,4 % (80). *Napadi panike* se pojavljajo pri 18,8 % (53) anketiranih, *migrene* pri 17,7 % (50), *povišan holesterol* pa pri 17 % (48). *Visok krvni tlak* ima 13,8 % (39) anketiranih, medtem ko 11,3 % (32) anketiranih trpi za *avtoimunimi boleznimi*. Le 1,8 % (5) anketiranih opaža *druge duševne motnje*. Le 2,8 % (8) anketiranih ni poročalo o nobenem od naštetih zdravstvenih stanj.

**Vprašanje/trditev 13. (oznaka B3) - TRAVME ALI TEŽJI ŽIVLJENJSKI DOGODKI:**

13. Doživel/a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.

282 odgovorov



*Slika 7: Struktura anketirancev glede na doživetje travme ali težjega življenjskega dogodka*

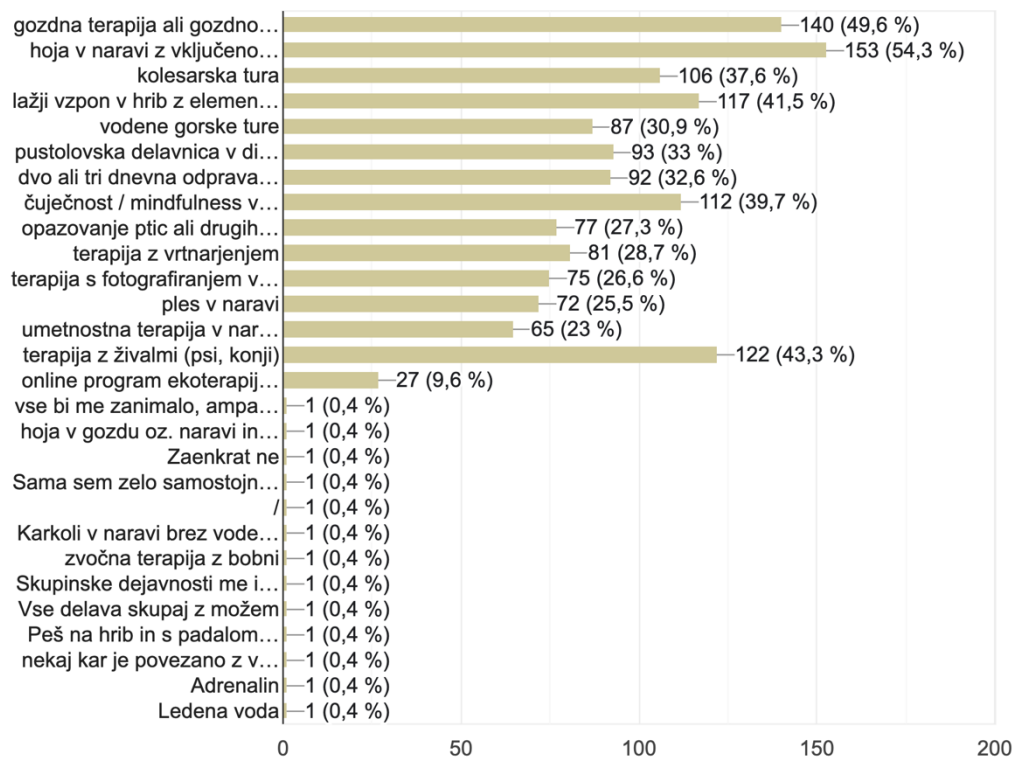
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

S trditvijo, da so doživeli težji življenjski dogodek ali travmo, ki jih je zaznamovala, se zelo strinja 35,1 % (99) anketiranih, strinja pa 18,8 % (53). Če torej seštejemo deleža anketiranih, ki so odgovorili z ocenama 4 in 5, ugotovimo, da je travmo ali težji življenjski dogodek doživelo 53,9 % (152) oseb, kar je več kot polovica. Ena petina, to je 20,2 % (57) anketiranih, se ni mogla opredeliti; ti so odgovorili z oceno 3 (niti da niti ne). Nikalno je odgovorilo 14,2 % (40) oseb z oceno 1 (sploh se ne strinjajo) in 11,7 % (33) oseb z oceno 2 (se ne strinjajo), kar je skupaj 25,9 % (73) oseb, ki izražajo, da niso doživele težjega življenjskega dogodka ali travme, ki bi jih zaznamovala.

## Vprašanje/trditev 18. (brez oznake) - INTERES ZA RAZLIČNE DEJAVNOSTI EKOTERAPIJE:

18. V sklopu dejavnosti ekoterapije bi me zanimalo: (\*več možnih odgovorov)

282 odgovorov



Slika 8: Struktura anketirancev glede na zanimanje za različne dejavnosti ekoterapije

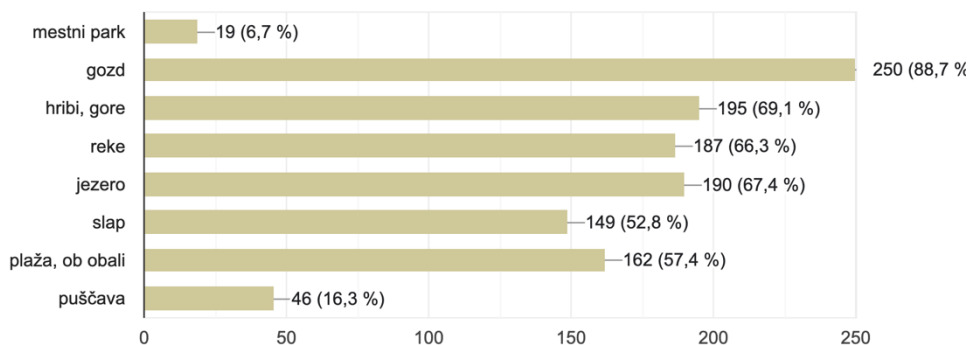
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

S področja ekoterapije obstaja največji interes za *hojo v naravi z vključeno meditacijo* (54,3 % (153) oseb), sledi *gozdna terapija* (49,6 % (140) oseb) in na tretjem mestu *terapija z živalmi* (43,3 % (122) oseb). Več kot tretjino anketiranih bi zanimali *lažji vzpon v hrib z elementi ekoterapije* (41,5 % (117) oseb), *čuječnost v naravi* (39,7 % (112) oseb) in *koledarske ture* (37,6 % (106) oseb). Sledi zanimanje za *enodnevne pustolovske delavnice v divjini* (33 % (93) oseb), *od dvo- do tridnevne delavnice v divjini* (32,6 % (92) oseb) in *vodene gorske ture* (30,9 % (87) oseb). Anketirance bi zanimali še *terapija z vrtnarjenjem* (28,7 % (81) oseb), *opazovanje ptic ali drugih živali* (27,3 % (77) oseb), *fotografiranje v naravi* (26,6 % (75) oseb), *ples v naravi* (25,5 % (72) oseb) in *umetnostna terapija v naravi* (23 % (65) oseb). Za *ekoterapevtski spletni program* pa se zanima le 9,6 % (27) oseb. Nekaj anketirancev je dalo svoje predloge, ki so razvidni na sliki 11.

**Vprašanje/trditev 19. (brez oznake) - LOKACIJE ZA PROGRAME EKOTERAPIJE:**

19. Najboljše lokacije za program ekoterapije: (\*več možnih odgovorov)

282 odgovorov



Slika 9: Struktura anketirancev glede na zanimanje za najboljše lokacije za ekoterapijo

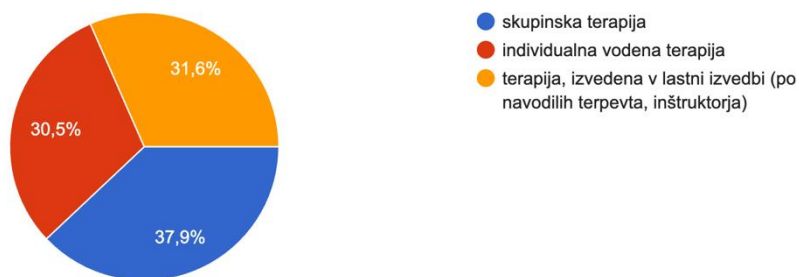
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Kar 88,7 % (250) anketirancev najbolj pritegne *gozd*, sledijo *hribi in gore* z 69,1 % (195) anketiranih, *jezera* s 67,4 % (190) oseb in *reke* s 66,3 % (187) oseb. *Plaža ali obalni pas* bi pritegnila 57,4 % (162) anketiranih, *slap* pa 52,8 % (149). Še najmanj privlačna bi bila *puščava*, zanimiva bi bila le 16,3 % (46) anketiranim, in pa *mestni park*, ki bi zanimal le 6,7 % (19) anketiranih.

**Vprašanje 21. (brez oznake) - OBLIKE EKOTERAPIJE:**

21. Katera oblika ekoterapije bi vas najbolj zanimala?

282 odgovorov



Slika 10: Struktura anketirancev glede na zanimanje za oblike ekoterapije

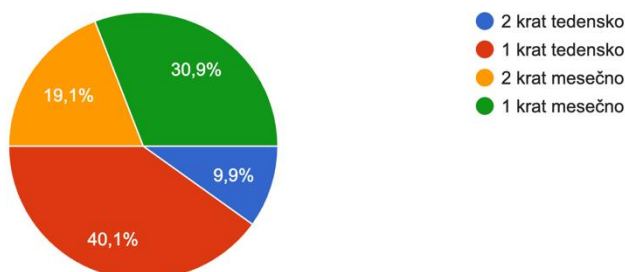
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Anketirani so izrazili precej enakomerno porazdeljeno mnenje o oblikah ekoterapije. Največji delež, in sicer 37,9 % (107) oseb, bi zanimala *skupinska terapija*. *Terapija v lastni izvedbi po navodilih terapevta oziroma inštruktorja* bi zanimala 31,6 % (89) oseb, za *individualno vodeno terapijo* pa bi se odločilo 30,5 % (86) oseb.

**Vprašanje 24. (brez oznake) - POGOSTOST UDELEŽBE V EKOTERAPIJI:**

24. Kako pogosto bi se udeležili ekoterapije?

282 odgovorov



Slika 11: Struktura anketirancev glede na zanimanje za pogostost udeležbe v ekoterapiji

(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)

Ekoterapije se je enkrat tedensko pripravljeno udeležiti 40,1 % (113) oseb, enkrat mesečno 30,9 % (87) oseb, dvakrat mesečno 19,1 % (54) oseb in dvakrat tedensko 9,9 % (28) oseb. *To pomeni, da je najprimernejša frekvenca za ekoterapijo enkrat na teden.*

### 3.4 KORELACIJSKA ANALIZA

Eno od temeljnih načel raziskovanja je načelo medsebojne povezanosti pojavov. Na osnovi povezovanja različnih pojavov med sabo, ki jih merimo in opisujemo s spremenljivkami, ugotavljamo medsebojno povezanost s korelacijo (Norušis, 2002). Korelacijska analiza je metoda v statistiki, ki se uporablja za preučevanje odnosa med dvema ali več spremenljivkami. Glavni cilj te analize je ugotoviti, ali obstaja kakršna koli povezava med spremenljivkami in kolikšna. Namen je razumeti, ali se vrednosti spremenljivk gibljejo skupaj ali pa v nasprotnih smereh. Za merjenje te povezave se uporablja koeficient korelacije, imenovan Pearsonov koeficient, ki ocenjuje moč in smer te povezave (Kachigan, 1991).

V našem primeru so ti pojavi trditve. S korelacijo smo ugotavljali medsebojno povezanost več trditev in iskali smiselne rezultate. Rezultati korelacije so nam služili kot gradivo za nadaljnje preučevanje, zato smo kasneje s faktorško analizo skušali čim večje število trditev pojasniti z vsemi spremenljivkami, in sicer tako, da smo oblikovali splošne spremenljivke.

Za korelacijsko analizo smo si izbrali bolj zanimive kombinacije trditev, ki lahko prinašajo smiselne rezultate. Pearsonov koeficient je srednje jakosti, in sicer med 0,400 in 0,525, vendar potrjuje korelacije (Kachigan, 1991).

V nadaljevanju predstavljamo rezultate korelacij iz tabele 3.

Trditev A3 (Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.) se s korelacijskim koeficientom 0,463 povezuje s trditvijo C3 (Sem aktiven/-na in živahen/-na.).

*Za aktivno in živahno počutje človeka je potrebna dobra fizična kondicija.*

Ujemanje trditev D3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.) in F1 (Ekoterapija koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu).) potrjuje korelacijski koeficient 0,447.

*Ljudje, ki jim je pomembna okoljska trajnostnost in spodbujanje ohranjanja narave, se zavedajo, da ekoterapija koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu).*

Trditev D3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.) in trditev F2 (Ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.) povezuje korelacijski koeficient 0,492.

*Ljudje, ki cenijo okoljsko trajnostnost in spodbujanje ohranjanja narave, menijo, da ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.*

Trditev D3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.) in trditev F3 (Ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).) povezuje korelacijski koeficient 0,419.

*Posamezniki, ki cenijo okoljsko trajnostnost in spodbujanje ohranjanja narave, se zavedajo, da ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).*

Trditev D3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.) in trditev F4 (Ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).) povezuje korelacijski koeficient 0,400.

*Ljudje, ki jim je pomembna okoljska trajnostnost in spodbujanje ohranjanja narave, prepoznajo, da ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).*

Trditev D3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.) in trditev F5 (Ekoterapija poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.) povezuje korelacijski koeficient 0,401.



*Ljudje, ki cenijo okoljsko trajnostnost in spodbujanje ohranjanja narave, prepoznajo, da ekoterapija poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.*

Trditev D9 (Za udeležbo v programu ekoterapije sta zame pomembna povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.) in trditev F10 (Ekoterapija krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.) povezuje korelacijski koeficient 0,401.

*Posamezniki, ki se zavedajo pomembnosti medsebojnega povezovanja in izmenjave izkušenj, verjamejo, da ekoterapija krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.*

Trditev D9 (Za udeležbo v programu ekoterapije sta zame pomembna povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.) in trditev F12 (Ekoterapija izboljša samozavest in samospoštovanje.) povezuje korelacijski koeficient 0,403.

*Ljudje, ki se zavedajo pomembnosti medsebojnega povezovanja in izmenjave izkušenj, verjamejo, da ekoterapija vpliva na izboljšanje samozavesti in samospoštovanja.*

Trditev E2 (Za udeležbo v programu ekoterapije je spodbudno, da je naravno okolje blizu doma ali službe.) in trditev F2 (Ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.) povezuje korelacijski koeficient 0,456.

*Ljudje, ki jim je spodbuda za udeležbo v ekoterapiji naravno okolje blizu doma ali službe, prepoznajo, da ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.*

Trditev E3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je spodbudno, da imajo ljudje lasten interes ali hobi v naravi.) in trditev F1 (Ekoterapija koristi fizičnemu zdravju.) povezuje korelacijski koeficient 0,429.

*Posamezniki, ki so motivirani za udeležbo v ekoterapiji zaradi lastnega interesa ali hobija v naravi, se zavedajo, da ekoterapija koristi fizičnemu zdravju.*

Trditev E3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je spodbudno, da imajo ljudje lasten interes ali hobi v naravi.) in trditev F2 (Ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.) povezuje korelacijski koeficient 0,525.

*Posamezniki, motivirani za udeležbo v ekoterapiji zaradi lastnega interesa ali hobija v naravi, prepoznajo, da ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.*

Trditev E3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je spodbudno, da imajo ljudje lasten interes ali hobi v naravi.) in trditev F3 (Ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).) povezuje korelacijski koeficient 0,447.

*Ljudje, ki so motivirani za udeležbo v ekoterapiji zaradi lastnega interesa ali hobija v naravi, se zavedajo, da ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).*

Trditev E3 (Za udeležbo v programu ekoterapije je spodbudno, da imajo ljudje lasten interes ali hobi v naravi.) in trditev F4 (Ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).) povezuje korelacijski koeficient 0,472.

*Ljudje, ki so motivirani za udeležbo v ekoterapiji zaradi lastnega interesa ali hobija v naravi, prepoznajo, da ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F1 (Ekoterapija koristi fizičnemu zdravju.) povezuje korelacijski koeficient 0,419.

*Ljudje, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, verjamejo, da ekoterapija koristi fizičnemu zdravju.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F2 (Ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.) povezuje korelacijski koeficient 0,491.

*Ljudje, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, prepoznajo, da ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F3 (Ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).) povezuje korelacijski koeficient 0,487.

*Posamezniki, ki želijo izboljšati fizično in duševno zdravje in okrepiti občutek povezanosti z naravo, se zavedajo, da ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F4 (Ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).) povezuje korelacijski koeficient 0,441.

*Ljudje, ki želijo izboljšati fizično in duševno zdravje in okrepiti občutek povezanosti z naravo, prepoznajo, da ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F5 (Ekoterapija poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.) povezuje korelacijski koeficient 0,473.

*Ljudje, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, zaznavajo, da ekoterapija poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F6 (Ekoterapija izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin.) povezuje korelacijski koeficient 0,449.

*Ljudje, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, se zavedajo, da ekoterapija izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F8 (Ekoterapija izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose.) povezuje korelacijski koeficient 0,419.

*Posamezniki, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, prepoznavajo, da ekoterapija izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F10 (Ekoterapija krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.) povezuje korelacijski koeficient 0,441.

*Ljudje, ki želijo izboljšati fizično in duševno zdravje in okrepiti občutek povezanosti z naravo, spoznavajo, da ekoterapija pomaga krepiti občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F12 (Ekoterapija izboljša samozavest in samospoštovanje.) povezuje korelacijski koeficient 0,447.

*Ljudje, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, se zavedajo, da ekoterapija vpliva na izboljšanje samozavesti in samospoštovanja.*

Trditev E6 (Spodbuda za udeležbo v programu ekoterapije sta izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.) in trditev F13 (Ekoterapija lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav.) povezuje korelacijski koeficient 0,421.

*Posamezniki, ki bi radi izboljšali fizično in duševno zdravje in okrepili občutek povezanosti z naravo, prepoznajo, da ekoterapija lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav.*

Zanimiva je kombinacija trditve A6 (Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.) in trditve C13 (Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.), čeprav ima šibko korelacijo 0,269.

*Če povzamemo, dobimo rezultat korelacije, četudi šibkejše, da si ljudje, ki imajo samodisciplino pri časovni omejitvi uporabe tehnologije in interneta, vzamejo čas, da se ustavijo in se zavejo svojih misli in občutkov.*

Zaporedna številka	Spremenljivka 1	Spremenljivka 2	Pearsonov koeficient korelacije
1.	A3 Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.	C3 Sem aktiven/-na in živahen/-na.	0,463
2.	D3 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave].	F1 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)]	0,447
3.	D3 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave].	F2 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa]	0,492
4.	D3 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave].	F3 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin)]	0,419
5.	D3 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave].	F4 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično)]	0,400
6.	D3 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave].	F5 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine]	0,401
7.	D9 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj].	F10 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje]	0,401
8.	D9 Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno: [povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj].	F12 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša samozavest in samospoštovanje]	0,403
9.	E2 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [naravno okolje blizu doma ali službe].	F2 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [vpliva na zmanjšanje	0,456

		stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa]	
10.	E3 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [lasten interes ali hobi v naravi].	F1 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)]	0,429
11.	E3 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [lasten interes ali hobi v naravi].	F2 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa]	0,525
12.	E3 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [lasten interes ali hobi v naravi].	F3 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin)]	0,447
13.	E3 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [lasten interes ali hobi v naravi].	F4 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično)]	0,472
14.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F1 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)]	0,419
15.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F2 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa]	0,491
16.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F3 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin)]	0,487
17.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F4 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično)]	0,441
18.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F5 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine]	0,473
19.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F6 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin]	0,449
20.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F8 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose]	0,419

21.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F10 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje]	0,441
22.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F12 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [izboljša samozavest in samospoštovanje]	0,447
23.	E6 Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije: [želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja in krepitvi občutka povezanosti z naravo].	F13 Kaj so prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije po vašem mnenju? [lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav]	0,421
24.	A6 Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.	C13 V kolikšni meri spodnje trditve glede dobrega počutja veljajo za vas? [vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov]	0,269

*Tabela 3: Korelacijska analiza dveh spremenljivk  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)*

### 3.5 FAKTORSKA ANALIZA

Faktorska analiza je metoda v statistiki, ki se uporablja za identifikacijo skritih vzorcev ali faktorjev med različnimi spremenljivkami. Glavni namen te analize je poiskati vzorce v podatkih in jih združiti v manjše skupine, ki pojasnjujejo skupno variabilnost v podatkih. Ti faktorji pogosto predstavljajo neopazne koncepte, ki vplivajo na opazovane spremenljivke, in nam omogočajo boljše razumevanje kompleksnih odnosov med spremenljivkami. Faktorska analiza pomaga poenostaviti in interpretirati podatke ter razkriti osnovne vzorce ali faktorje, ki so v njih prisotni (Kachigan, 1991).

V tabeli 4 bomo prikazali vrednosti spremenljivk in poimenovali faktorje, ki smo jih dobili.

Oznaka	Trditev	Faktor 1 Učinki ekoterapije	Faktor 2 Znaki dobrega počutja	Faktor 3 Pomembno za udeležbo v programu ekoterapije
A1	Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljam v naravi.	0,124	<b>0,415</b>	0,054
A2	Po sprehodu v naravi opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju.	<b>0,251</b>	0,116	0,193
A3	Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.	0,048	<b>0,453</b>	-0,003
A4	V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo.	0,225	<b>0,311</b>	0,032
A5	Želim si preživeti več časa v naravi, kot ga preživim trenutno.	<b>0,186</b>	-0,321	0,101

A6	Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije in interneta.	<b>0,257</b>	<b>0,250</b>	0,025
B1	Prehranjujem se zdravo in uravnoteženo.	0,098	<b>0,275</b>	0,035
B2	Moj vsakdanji jedilnik vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave.	0,134	<b>0,328</b>	0,040
B3	Doživel/-a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.	<b>0,141</b>	-0,099	0,059
C1	Sem vesel/-a in dobre volje.	0,016	<b>0,807</b>	0,064
C2	Sem umirjen/-a in sproščen/-a.	0,063	<b>0,745</b>	-0,059
C3	Sem aktiven/-na in živahen/-na.	0,047	<b>0,745</b>	0,120
C4	Zbudim se spočit/-a.	-0,010	<b>0,651</b>	0,019
C5	Moje življenje je polno dejavnosti, ki me zanimajo.	0,086	<b>0,653</b>	0,108
C6	Počutim se svobodnega/-no za sprejemanje lastnih odločitev.	0,076	<b>0,688</b>	0,029
C7	Sem srečen/-na in zadovoljen/-na z življenjem.	0,057	<b>0,785</b>	0,067
C8	Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem vsakodnevne situacije.	0,035	<b>0,768</b>	0,015
C9	Imam dobre odnose z družino in prijatelji.	0,032	<b>0,611</b>	0,187
C10	Imam dobre odnose v službi (ali šoli).	0,042	<b>0,485</b>	0,207
C11	Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.	0,054	<b>0,591</b>	0,141
C12	Rad/-a se učim novih veščin, spretnosti ali hobijev.	0,164	<b>0,499</b>	0,165
C13	Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.	0,243	<b>0,550</b>	0,072
C14	Rad/-a pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva.	0,169	<b>0,523</b>	0,293
D1	Pomembno mi je, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih programa ekoterapije.	0,237	0,108	<b>0,475</b>
D2	Pomembno mi je, da jasno razumem cilje programa ekoterapije.	0,166	0,185	<b>0,656</b>
D3	Pomembno mi je, da je program ekoterapije okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.	0,320	0,253	<b>0,569</b>
D4	Pomembno mi je, da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami.	-0,081	0,049	<b>0,626</b>
D5	Pomembno mi je, da delam s certificiranim praktikom ekoterapije.	-0,008	0,104	<b>0,658</b>
D6	Pomembno mi je, da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje.	0,115	-0,007	<b>0,306</b>
D7	Pomembno mi je, da po zaključenem programu ekoterapije to naprej izvajam sam.	0,306	0,083	<b>0,531</b>
D8	Pomembno mi je, da imam možnost nadaljnje podpore.	0,273	0,041	<b>0,611</b>
D9	Pomembna sta mi povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.	0,350	0,123	<b>0,439</b>
E1	Spodbuda za ET – priporočilo zdravnika/drugega strokovnjaka.	0,006	-0,018	<b>0,283</b>
E2	Spodbuda za ET – naravno okolje blizu doma/slужbe.	<b>0,371</b>	0,242	0,217
E3	Spodbuda za ET – lasten interes ali hobi v naravi.	<b>0,375</b>	0,294	0,293
E4	Spodbuda za ET – radovednost in zanimanje za nove izkušnje.	0,293	0,200	<b>0,368</b>
E5	Spodbuda za ET – dobre izkušnje drugih/priporočila za ET.	0,328	0,111	<b>0,419</b>
E6	Spodbuda za ET – izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja in krepitev občutka povezanosti z naravo.	<b>0,495</b>	0,016	0,329
E7	Manj zanimanja za ET – slaba fizična kondicija.	-0,001	0,026	<b>0,069</b>

E8	Manj zanimanja za ET – strah pred naravo ali nekaterimi živalmi.	-0,082	-0,015	<b>0,084</b>
E9	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje časa za udeležbo.	-0,049	-0,053	<b>0,165</b>
E10	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zanimanja za aktivnosti v naravi.	-0,166	0,059	<b>0,080</b>
E11	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje razumevanja, kaj je ET.	-0,155	0,062	<b>0,108</b>
E12	Manj zanimanja za ET – pomanjkanje zaupanja v učinkovitost ET.	-0,225	0,094	<b>0,100</b>
E13	Manj zanimanja za ET – cena ekoterapije.	0,084	0,071	<b>0,149</b>
E14	Na podlagi dobrih izkušenj bi ET priporočil prijateljem/družini.	<b>0,331</b>	0,016	0,254
F1	Učinki ET: koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu)	<b>0,764</b>	0,185	0,217
F2	Učinki ET: vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa	<b>0,781</b>	0,212	0,242
F3	Učinki ET: izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).	<b>0,831</b>	0,143	0,200
F4	Učinki ET: zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično)	<b>0,837</b>	0,211	0,126
F5	Učinki ET: poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine	<b>0,849</b>	0,128	0,137
F6	Učinki ET: izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin	<b>0,832</b>	0,159	0,122
F7	Učinki ET: izboljša kakovost spanja	<b>0,784</b>	0,171	0,055
F8	Učinki ET: izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose	<b>0,768</b>	0,178	0,126
F9	Učinki ET: zmanjša občutek osamljenosti in izboljša družbeno interakcijo	<b>0,780</b>	0,149	0,138
F10	Učinki ET: krepi občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje	<b>0,816</b>	0,113	0,128
F11	Učinki ET: spodbuja kreativnost oziroma izboljša umetniške sposobnosti	<b>0,748</b>	0,160	0,100
F12	Učinki ET: izboljša samozavest in samospoštovanje	<b>0,774</b>	0,188	0,179
F13	Učinki ET: lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav	<b>0,776</b>	0,162	0,138

*Tabela 4: Faktorska analiza - pravokotna rotacija več spremenljivk  
(Vir: Lastna anketa iz leta 2023)*

V našem primeru smo dobili tri faktorje.

Prvi faktor smo poimenovali »**Učinki ekoterapije**« in ga sestavljajo naslednje trditve:

- Ekoterapija koristi fizičnemu zdravju (imunskemu, živčnemu, kardiovaskularnemu, prebavnemu in respiratornemu sistemu).
- Ekoterapija vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe ter na boljše obvladovanje stresa.
- Ekoterapija izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin).



- Ekoterapija zmanjša utrujenost in izboljša razpoloženje in splošno počutje (psihično in fizično).
- Ekoterapija poveča psihično odpornost na težke življenjske okoliščine.
- Ekoterapija izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin.
- Ekoterapija izboljša kakovost spanja.
- Ekoterapija izboljša družbeno vključenost in spodbuja pozitivne odnose.
- Ekoterapija zmanjša občutek osamljenosti in izboljša družbeno interakcijo.
- Ekoterapija pomaga krepiti občutek povezanosti z naravo in odgovornosti do nje.
- Ekoterapija spodbuja kreativnost/izboljša umetniške sposobnosti.
- Ekoterapija izboljša samozavest in samospoštovanje.
- Ekoterapija lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav.

Drugi faktor, ki smo ga poimenovali »**Znaki dobrega počutja**«, sestavljajo naslednje trditve:

- Sem vesel in dobre volje.
- Sem umirjen/-a in sproščen/-a.
- Sem aktiven/-na in živahen/-na.
- Zbudim se spočit/-a.
- Moje življenje je polno dejavnosti, ki me zanimajo.
- Počutim se svobodnega/svobodno za sprejemanje lastnih odločitev.
- Sem srečen/-na in zadovoljen/-na z življenjem.
- Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem vsakodnevne situacije.
- Imam dobre odnose z družino in prijatelji.
- Imam dobre odnose v službi (ali šoli).
- Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.
- Rad/-a se učim novih veščin, spretnosti ali hobijev.
- Vzamem si čas, da se ustavim in zavem svojih misli in občutkov.
- Rad/-a pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva.

Tretji faktor smo poimenovali »**Pomembnost za udeležbo v programu ekoterapije**«, sestavljajo pa ga naslednje trditve:

- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih ekoterapije.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da jasno razumem cilje programa ekoterapije.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami.

- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da delam s certificiranim praktikom ekoterapije.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da po zaključenem programu ekoterapijo naprej izvajam sam.
- Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno, da imam možnost nadaljnje podpore.
- Za udeležbo v programu ekoterapije sta zame pomembna povezovanje z drugimi in izmenjava izkušenj.

### 3.6 POTRDITEV HIPOTEZ

V anketni raziskavi smo zbirali podatke, ki bi nam lahko potrdili ali ovrgli postavljene hipoteze.

- *H1: Naraščajoča ozaveščenost o pomenu zdravja spodbuja ljudi k redni vadbi v naravi.*

Naša raziskava je nedvoumno potrdila visoko ozaveščenost ljudi glede pomembnosti gibanja v naravi za zdravje, saj je 70 % anketiranih izjavilo, da redno izvajajo aktivnosti v naravi. Hipoteza H1 je tako potrjena.

- *H2: Večina posameznikov po sprehodu v naravi zaznava izboljšanje počutja in povezanosti z naravo.*

Analiza podatkov je pokazala, da se 96 % anketiranih zaveda, da lahko preživljanje časa v naravi bistveno izboljša njihovo počutje, in to razliko v počutju sami zaznajo po sprehodu v naravi. S tem smo potrdili tudi drugo hipotezo H2.

- *H3: Veliko ljudi ne nameni dovolj časa zunanjim aktivnostim in si želi povečati svoj čas na prostem za vsaj dvakrat.*

Naša raziskava je pokazala, da si več kot 80 % anketiranih želi več časa preživeti v naravi, kot jim uspe trenutno. Nadalje smo z analizo dveh odprtih vprašanj ugotovili, da so anketiranci v povprečju 1,3 ure na dan v naravi, želijo pa si biti vsaj 2,7 ure na dan. Pri tem se moramo zavedati, da so nekatere osebe veliko časa v naravi, druge pa skoraj nič. V povprečju si želijo ljudje vsaj še enkrat toliko časa preživeti v naravi, kot jim uspe trenutno. Raziskovalno hipotezo H3 smo tako potrdili.

- *H4: Mnogi se spopadajo z izzivi glede samodiscipline pri omejevanju časa, ki ga porabijo za uporabo tehnologije in interneta.*

Polovica anketirancev se spopada s težavami pri omejevanju informacijsko-komunikacijske tehnologije in s pomanjkanjem samodiscipline. Četudi 48,6 % anketiranih trdi, da imajo samodisciplino glede uporabe tehnologije in interneta, je še vedno 51,4 % takih, ki tega ne morejo potrditi in se torej zavedajo, da jih informacijsko-komunikacijska tehnologija zasvaja. Hipotezo H4 tako potrjujemo.

- *H5: Med najpogostejšimi težavami, s katerimi se ljudje spopadajo, so utrujenost, občutek preobremenjenosti ter telesna in psihična izčrpanost.*

Hipotezo H5 o telesnih stanjih, s katerimi se ljudje spopadajo, potrjujemo, saj največji delež vprašanih pesti utrujenost (več kot 80 %), sledi preobremenjenost (62,4 %), na tretjem mestu nespečnost s 47,2 %, takoj za tem pa telesna izčrpanost s 46,1 % in psihična izčrpanost s 44,7 %. Ob teh rezultatih želimo izpostaviti, da se med obremenilnimi težavami visoko na tretjem mestu pojavlja *nespečnost*.

- *H6: Ekoterapija ugodno vpliva na:*
  - *duševno zdravje, saj zmanjšuje simptome tesnobe in depresije,*
  - *kognitivne funkcije, kot so koncentracija, spomin in kreativnost,*
  - *povečanje samospoštovanja in samozavesti ter krepitev življenjskega zadovoljstva.*

Več kot 73,7 % anketiranih se strinja, da ekoterapija koristno učinkuje na duševno zdravje (zmanjšuje tesnobo in depresijo), na kognitivne funkcije in na samospoštovanje, samozavest in življenjsko zadovoljstvo. Naštete koristi so našli in tako potrdili tudi v mnogih znanstvenih raziskavah. Hipotezo H6 lahko v celoti potrdimo.

- *H7: Ekoterapija spodbuja:*
  - *osebno rast, razvoj in kakovost življenja,*
  - *telesno aktivnost in vitalnost,*
  - *ekološko ozaveščenost in trajnostno vedenje,*
  - *občutek povezanosti z naravo,*
  - *sprostitev in občutek notranjega miru.*

Anketirani se skozi različne trditve/vprašanja o učinkih in spodbudah za ekoterapijo strinjajo, da ekoterapija izboljša kakovost življenja in splošno počutje človeka, torej telesno aktivnost in vitalnost, občutek povezanosti z naravo in sprostitev ter tudi ekološko ozaveščenost in trajnostno vedenje. Hipotezo H7 lahko v celoti potrdimo.

- *H8: Ekoterapija prispeva k:*
  - *okrepitvi imunskega sistema in splošni odpornosti organizma,*
  - *izboljšanju socialnih veščin in krepitevi medosebnih odnosov,*
  - *povečanju občutka smisla in namena v življenju,*
  - *izboljšanju kakovosti spanja,*
  - *boljšemu obvladovanju stresnih situacij in uravnavanju ravni stresa.*

Ekoterapija lahko veliko prispeva h krepitevi imunskega sistema, izboljšanju socialnih veščin in medsebojnih odnosov, povečanju občutka smisla in namena ter izboljšanju spanca in obvladovanja stresa, če jo le želimo preizkusiti. Analiza ankete nam to tudi potrjuje in prav tako kot ostale lahko potrdimo tudi hipotezo H8.

Iz celotne analize anketnega vprašalnika lahko razberemo, da ljudje verjamejo učinkom ekoterapije, da so marsikaj že preizkusili in zato vedo, da učinkuje. Potrebno je le, da si vzamejo več časa in se večkrat odpravijo v naravo, ki ponuja številne naravne vire, kot so hrana, zrak, voda in energija. Ti so ključni za preživetje in razvoj, pri čemer moramo paziti le, da ohranjamo ravnovesje med okoljem in družbo.

## 4 POSLOVNI NAČRT

Naše podjetje ponuja širok nabor naravnih terapij in inovativnih programov, ki spodbujajo globoko povezanost z naravo in preobrazbo posameznikov, družin in organizacij. Z izvajanjem svojih dejavnosti želimo spodbujati zaupanje v naravo in ozaveščati ljudi o trajnostnem življenju. Naši raznoliki programi ekoterapije bodo vsebovali tehnike sproščanja za pomoč pri obvladovanju stresa in preobremenjenosti.

Ponujamo individualna in skupinska srečanja, kot so terapevtski pohodi, meditacijske delavnice, obiski gora in drugih zanimivih krajev ter razstrupljevalne in druge delavnice, s katerimi želimo približati strankam različne možnosti za izboljšanje počutja in zmanjšanje stresa v vsakdanu.

Naš cilj je spodbujati osebno rast in samospoznavanje in postati vodilni ponudnik ekoterapevtskih storitev na trgu s celostnim pristopom k terapiji, z inovativnimi programi in s strokovnim terapevtskim timom. Z dinamičnimi marketinškimi strategijami, digitalnim oglaševanjem in partnerskimi odnosi z lokalnimi organizacijami nameravamo doseči širšo ciljno skupino in ustvariti pozitiven vpliv na dobro počutje naših strank.

Naše moči na trgu so osebni pristop, podpora narave kot dodatnega terapevta in raznolikost programov. Že v prvem letu pričakujemo 31,41-odstotno donosnost, in sicer s čistim dobičkom 13.440,96 EUR.

Naše poslanstvo je omogočiti strankam občutek notranjega miru, globoke sprostitve in zadovoljstva v vsakdanjem življenju skozi pozitivno interakcijo z naravo in prispevati k njihovemu celostnemu zdravju in dobremu počutju.

### 4.1 PREDSTAVITEV PODJETJA

#### 4.1.1 Ime podjetja in lokacija

Podjetje Ekoterapija XX ima registrirano glavno dejavnost 85.590 Drugje nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje. Poleg glavne dejavnosti bo registriralo tudi naslednje dodatne dejavnosti:

85.510 Izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje na področju športa in rekreacije

86.901 Alternativne oblike zdravljenja

93.130 Obratovanje fitnes objektov

93.299 Druge nerazvrščene dejavnosti za prosti čas

96.090 Druge storitvene dejavnosti, drugje nerazvrščene dejavnosti

70.220 Drugo podjetniško in poslovno svetovanje

Pod dejavnost 85.590 Druge nerazvrščeno izobraževanje, izpopolnjevanje in usposabljanje spadajo sprehodi z izobraževalno tematiko in izobraževanje na temo zdravega življenjskega sloga, delavnice za odrasle in otroke (različne) in storitve poučevanja pravilnega dihanja, meditacije, obvladovanja stresa, krepitev spomina in odpravljanja psihosomatskih težav.

Dejavnosti se bodo dopolnjevale. Podjetje bo v prihodnjih mesecih in letih iskalo nove priložnosti in programe, ki jih lahko naknadno vključuje v svoj nabor. Sodelovalo bo z drugimi strokovnjaki in prepletalo lastne izkušnje in izkušnje drugih v zanimive in privlačne programe.

Lokacije delovanja podjetja bodo v naravi, na terenu od Ljubljane do Gorenjske, poleg tega pa tudi v najetih prostorih joga studiev ter plesnih in športnih centrov.

Glede na odgovore iz raziskave so najbolj željene lokacije za programe ekoterapije gozd, hribi, gore, jezera in reke.

#### 4.1.2 Poslanstvo, vizija in vrednote

Podjetje Ekoterapija XX predstavlja izjemno destinacijo za doživetje ekoterapije v idilični gorenjski naravi. Zavezano je k spodbujanju globoke povezanosti z naravo in ustvarjanju transformativnih izkušenj. Glavna je usmeritev v naravne terapije in inovativne programe, ki lahko prispevajo k preobrazbi posameznikov, družin in organizacij. Skozi svoje dejavnosti želimo ozaveščati o aktivnem prispevku k zdravju, spodbujati zaupanje v naravo in spreminjati odnos do sebe, drugih in okolja, s tem pa prispevati k trajnostnemu življenju. S posebnim pristopom, ki vključuje ekoterapijo, somatske vaje, dihalne tehnike in tehnike sproščanja, soustvarjamo pot samospoznavanja in trajnih sprememb. Hkrati pomagamo pri obvladovanju stresa in anksioznosti, spodbujamo resnično preobrazbo in pozitivne spremembe v življenju vsakega posameznika, ki sodeluje z nami, in prispevamo k pozitivnim družbenim in okoljskim spremembam.

Naši cilji so:

- spodbujati povezanost z naravo,
- omogočiti posameznikom najti notranji mir, zadovoljstvo in prisotnost v vsakdanu, ne glede na življenjske okoliščine,
- ozaveščati o aktivnem prispevku k zdravju,
- prispevati k izboljšanju zdravja (fizičnega, mentalnega in emocionalnega) in splošnega počutja,
- pomagati pri obvladovanju stresa in anksioznosti (izboljšanju odpornosti na stres),
- spodbujati osebno rast in samospoznavanje,
- soustvarjati transformativne izkušnje,
- spreminjati odnos do narave in okolja – spodbujati k trajnostnemu načinu življenja,

- omogočati socialno povezovanje,
- prispevati k pozitivnim družbenim spremembam.

Pri delovanju poudarjamo vrednote, ki vključujejo spoštovanje narave, osebno odgovornost za zdravje, empatijo in skrb za dobrobit strank ter inovativnost in nenehno učenje. Zavezani smo k skupnostnemu delovanju z graditvijo trdnih partnerskih odnosov in izpostavljam transparentnost, poštenost in duh sodelovanja.

Naša zavzetost zajema tudi trajnostno življenje in ekološko ozaveščenost, saj spodbujamo stranke k spreminjanju odnosa do narave in okolja. Zavedamo se pomena raznolikosti in edinstvenosti, kar se odraža v naši zavzetosti za ustvarjanje privlačnega okolja za vse stranke. Hkrati poudarjamo zavedanje o duševnem zdravju in zagotavljamo podporo in pomoč na poti do notranjega ravnovesja.

#### 4.1.3 Ustanovitelji in ključni sodelavci

Ustanoviteljica podjetja sem Erika Kobal, raziskovalka kompleksnih povezav med fizičnimi, duhovnimi in energetskimi vidiki človeškega obstoja ter njihove globoke povezanosti z naravnimi silami. Ker se že več kot petindvajset let posvečam raziskovanju narave, predvsem gora, gozdov, slapov, rek in jezer, in meditaciji v naravnem okolju, bo diploma iz okoljevarstva le še dodala piko na i. Poleg tega sem tudi terapevtka karmične diagnostike, metode, ki jo je razvil ruski psiholog in bioenergetik Sergej Nikolajevič Lazarev, pri nas pa jo je po njem povzel in razširil bioenergoterapevt Marjan Ogorevc.

Moje razumevanje terapevtskega potenciala narave se je oblikovalo skozi leta osebnega razvoja in raziskovanja. Potencial narave pa je tudi jasno podprt z mnogimi znanstvenimi raziskavami v zadnjih dvajsetih letih. Sama močno verjamem, da je narava odlično sredstvo za sprostitev, povezovanje in lastno zdravljenje. Kot strastna zagovornica simbiotičnega odnosa med ljudmi in okoljem poudarjam pomembnost spoštovanja in sodelovanja z naravo.

Sem tudi edukantka Integrativne telesno usmerjene psihoterapije in metode sproščanja napetosti, stresa in travm - TRE® (Tension, stress and trauma Releasing Exercises), kar nameravam vključiti v svoje delo na področju ekoterapije. S svojim znanjem in izkušnjami motiviram, navdihujem in spodbujam posameznike in skupine k večjemu zavedanju lastnih sposobnosti samozdravljenja in zaupanju vanje.

S celostnim pristopom k blaginji spodbujam harmonično integracijo posameznikov z naravnim svetom, kar prinaša globok občutek ravnotežja in življenjske vitalnosti.

Prva leta bom večino storitev opravljala sama, saj glede na svoje delovne izkušnje obvladam tudi finančni del. Organizirala bom tudi skupne delavnice z drugimi terapevti ali strokovnjaki, ki lahko doprinesejo k izboljšanju vsebine ekoterapevtskih programov, da postanejo še zanimivejši.

## 4.2 ANALIZA OKOLJA

### 4.2.1 Analiza ciljne skupine

Ciljna skupina za ekoterapevtske storitve so, povzeto iz lastne raziskave, predvsem ženske med 30 in 65 let, ki se spopadajo z izzivi, kot so preobremenjenost, stres, utrujenost, nespečnost, glavoboli in druge tegobe. Gre za posameznice, ki cenijo naravo in iščejo alternativne rešitve za izboljšanje psihofizičnega počutja. Odprte so za nove terapevtske pristope in se zanimajo za naravne metode obvladovanja stresa ali izboljšanja duševnega zdravja.

Njihova izobrazba obsega vsaj višjo ali visokošolsko stopnjo, za zdravje in dobro počutje so pripravljene nameniti med 50 in 200 EUR mesečno.

Ženske iz te skupine izkazujejo velik interes za naravo, zdrav način življenja in notranje ravnovesje. Stremijo k uravnoteženi zdravi prehrani in so že sodelovale v različnih aktivnostih, kot so hoja, tek, kolesarjenje, masaže, terapije pri zdravilcih, joga, čuječnost, psihoterapija in druge. Več kot polovica se jih tedensko udeležuje praks za dobro počutje.

Njihove vrednote so spoštovanje narave ter skrb za sproščanje in lastno ravnotežje. Če tega še ne dosegajo, stremijo k temu. Večina je v zmerni fizični kondiciji in se zanimajo za izboljšanje. Več kot polovica jih priznava težave z omejevanjem uporabe tehnologije in prav tako jih več kot polovica priznava, da so doživele kak težji življenjski dogodek ali travmatično izkušnjo. Ekoterapija predstavlja priložnost za soočanje s preteklimi dogodki in za krepitev odpornosti na stres. Čeprav kot ciljno skupino omenjamo predstavnice ženskega spola, pa nameravamo vključiti tudi moške, ki jih zanimajo programi ekoterapije. V raziskavi je sodelovalo 30,9 % moških. Prav tako nameravamo vključiti osebe, ki so mlajše od 30 let.

Posameznice in posamezniki si po podatkih iz raziskave želijo preživeti več kot dvakrat več časa v naravi, kot ga preživijo trenutno.

Gre za ljudi, ki cenijo povezanost z naravo in si prizadevajo za dobro počutje, vendar trenutno pogosto težko najdejo čas, da bi se ustavili in zavestno zaznali svoje misli in občutke, in prav tu jim nasproti prihaja ekoterapija.

Svojo ciljno skupino oziroma interesente za programe ekoterapije nameravamo privabiti s spletnimi platformami, družbenimi mediji, dogodki v naravi ali sodelovanjem z lokalnimi skupnostmi ter wellness centri in joga studii.

### 4.2.2 Trendi na trgu

Po podatkih The Global Wellness Summit je eden od dvanajstih trendov leta 2023 tako imenovano senzorično dobro počutje (angl. sensory wellness), ki pomeni »potopiti se v naravo« ali »zlit se z naravo« z integracijo svetlobe, vonja, temperature, dotika in zvoka. Na tak način se povežemo z okoljem in preplavijo nas vsi naši čuti (Global Wellness Summit, 2023).

Ponudniki ekoterapevtskih storitev v Sloveniji so lahko le ocenjeni, saj ekoterapija kot panoga ni natančno opredeljena. Največ se jih ukvarja z gozdno terapijo ali gozdnimi kopelmi, kar spada pod ekoterapijo. Ti izvajalci se pojavljajo na celotnem območju Slovenije, v več krajih.

Tako v Sloveniji kot v Evropi in v svetu trendi kažejo naraščajoče povpraševanje po naravnih terapevtskih pristopih. Ljudje se vedno bolj obračajo k alternativnim rešitvam za doseganje notranjega ravnovesja in dobrega počutja.

V zadnjih letih se je zavest o terapevtskih koristih gozdnega kopanja zelo razširila. Gozdno kopanje je postalo popolnoma priznано zdravo prizadevanje in eden od vodilnih svetovnih trendov v industriji dobrega počutja (Global Wellness Summit, 2019).

V svetu dobrega počutja se odvija pomemben premik »nazaj k naravi«, kar se kaže v vzponu »zelene vadbe« (angl. green exercise) ter stalni integraciji narave in biofilnega oblikovanja (oblikovanje interierjev z iskanjem navdiha v naravi) v naših domovih, šolah, pisarnah in bolnišnicah. Opaženo je naraščanje priljubljenosti programov gozdnih kopeli na destinacijah za wellness potovanja. Koncept »potapljanja v gozd« se širi, kar se odraža v vzponu »gozdnega drsanja«, kjer se drsališča za drsanje gradijo v zasneženih gozdovih, kot na primer v Kanadi. Začenjajo se pojavljati tudi »začasni naravni parki« v mestnih območjih brez naravnih virov (Global Wellness Summit, 2020).

Ekoterapija se je izkazala za močno orodje, saj izkorišča zdravilno moč narave za spodbujanje fizičnega in duševnega dobrega počutja (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

V Marylandu in Koloradu v Združenih državah Amerike so dokazali, da zelena šolska dvorišča zmanjšujejo stres in spodbujajo odpornost učencev. Odzive učencev na preživljanje časa v naravi so dokumentirali na tri načine: mlajši osnovnošolci so se med odmori igrali v gozdnatih območjih, starejši osnovnošolci so za pouk znanosti in pisanja uporabili naravni habitat srednješolce pa so vključevali v vrtnarjenje. Na podlagi etnografskih opazovanj in intervjujev je bilo dokazano, da so naravna območja učencem omogočila, da so se izognili stresu, se osredotočili, pridobili kompetence in oblikovali podporne družbene skupine. Te ugotovitve vplivajo na teorije odpornosti in regeneracije ter šolske intervencije za obvladovanje stresa (Chawla, 2014).

**Velikost trga:** Ker je iz rezultatov ankete razvidno, da se več kot 73 % anketirancev redno giblje v naravi, lahko povzamemo, da se tudi pri nas pojavlja trend »nazaj k naravi«. Nekaj več kot polovica vprašanih trdi, da so v dobri fizični kondiciji. Prav tako anketa potrjuje, da 96,4 % anketiranih po sprehodu v naravi opazi izboljšanje v počutju, 75,5 % jih celo opaža, da se zlahka povežejo z naravo.

80,9 % anketiranih si želi preživeti več časa v naravi, kot jim uspe trenutno, in sicer si povprečno želijo preživeti več kot dvakrat več časa v naravi. Trenutno jim v povprečju



uspe biti v naravi 1,3 ure na dan. Ta rezultat odraža potencialne priložnosti za spodbujanje večjega vključevanja posameznikov v naravno okolje in izboljšanje njihovega zdravja in zadovoljstva.

Iz raziskave, ki pokriva geografsko območje Osrednje Slovenije in Gorenjske, je razvidno, da obstaja interes za programe ekoterapije. Več kot 35 % anketiranih želi biti redno obveščenih o ekoterapevtskih programih.

#### **4.2.3 Pregled konkurence**

Med konkurenti opravljajo dejavnosti ekoterapije različna združenja ali podjetja. Vsako od njih se ukvarja s svojo vejo ekoterapije in ne pomenijo konkurentov, ki bi se lotili ponudbe ekoterapije na tak način, kot ga predstavljamo v poslovnem načrtu, zato se nismo poglobljali v podrobno analiziranje njihovega poslovanja. Za potrebe poslovnega načrta si pogledjmo nekatere od njih.

##### **Ekoterapija**

Zavod za uporabno botaniko Divji vrt izvaja delavnice ekoterapije v povezavi s fitoterapijo, torej zeliščarstvom. Sedež ima v Kranju, delavnice pa izvaja po Sloveniji. Ekoterapija in psihoterapija Maruša Zaletel, s. p., Kranj izvaja ekoterapijo kot obliko psihoterapije.

##### **Gozdno kopanje**

V združenju Gozdna terapija Slovenija so izvajalke gozdnih kopeli po celotni Sloveniji. V Medvodah se izvajajo gozdne kopeli v naravi in spletni programi pod znamko Začuti vse – gozdne kopeli in čuječnost. V Savinjski dolini pod znamko Babave prav tako ponujajo gozdne kopeli. Gozdno kopanje je del ekoterapije, ki se najbolj in najhitreje širi po Sloveniji, kar pa je smiselno in dobrodošlo, saj je Slovenija dežela, ki jo v več kot 60 % prekrivajo gozdovi. Prav je, da izkoristimo potencial naravnih danosti, ki ga imamo v naši deželi.

##### **Preživetje v naravi, ekoterapija v divjini**

Zavod gozdovništvo in preživetje v naravi (gozdovnistvo.si), Nomad 2000 storitve, d. o. o., Društvo ljubiteljev narave in športa Medo in Šola preživetja Laris izvajajo ekoterapijo s preživljanjem časa v naravi za več ur ali več dni. Ponujajo različne programe v divjini.

##### **Terapije z živalmi**

Več društev se ukvarja s terapijami z živalmi, največ s psi in konji. Na primer Društvo Tačke pomagačke izvaja terapijo s psi, tako imenovano terapijo AAT (angl. animal-assisted therapy), ki je namenjena pospešenemu izboljšanju fizičnega, družbenega, čustvenega in miselnega oziroma kognitivnega stanja, torej je prirejena na posameznika in njegovo zdravstveno oziroma psihofizično stanje, saj vpliva na več

področij hkrati. Terapije s konji izvaja tudi Ranč Okorn nad Ljubljano z Zavodom Olsen.

### Hortikultura terapija

Na spletu smo zasledili Gartelj horticulturne terapije, ki jih izvaja Neža Gorše, vendar ni bilo mogoče najti kaj več kot stran na Facebooku in nekaj preteklih dogodkov.

Pri pregledu aktivnosti konkurenčnih akterjev na spletu in družbenih omrežjih ni bilo zaznati zelo pogostih aktivnosti, niti pogostega oglaševanja omenjenih akterjev.

Našteti konkurenti ponujajo poglobljeno izkušnjo v svoji veji ekoterapije. Razlika v teh pristopih v primerjavi z našim je, da nimajo tako raznolikih programov, kot so načrtovani v našem poslovnem načrtu.

### 4.2.4 SWOT analiza

V tabeli 5 so predstavljene prednosti, slabosti, priložnosti in nevarnosti ekoterapije.

NOTRANJE OKOLJE	
<p><b>a) Prednosti (Strengths):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ dokazila o koristnih učinkih na psihično in fizično zdravje</li> <li>❖ atraktivna narava v Sloveniji, ki je bogata z gozdovi in naravnimi danostmi</li> <li>❖ osebni pristop</li> <li>❖ raznolikost ponudbe programov, ki vključujejo terapevtske sprehode, gozdne meditacije, delavnice, somatske vaje in podobno</li> <li>❖ lokacija v bližini naravnega rezervata, kar omogoča preprost dostop do narave</li> <li>❖ nizki stroški – ni vzdrževanja prostora za ekoterapije</li> <li>❖ zaupanje ljudi v naravo in njene koristne učinke</li> <li>❖ dogajanje zunaj zaprtih prostorov</li> </ul>	<p><b>b) Slabosti (Weaknesses):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ nepoznavanje, kaj sploh je ekoterapija</li> <li>❖ študije so pomanjkljive, ker je težko izvesti običajna slepa in naključno nadzorovana klinična preizkušanja naravnega zdravljenja</li> <li>❖ nekateri imajo strah pred naravo oziroma živalmi – biofobija</li> <li>❖ nedostopno za nekatere populacije z npr. gibalnimi ovirami ali drugimi fizičnimi omejitvami</li> <li>❖ zdravstveni sistem ne podpira teh dejavnosti tako, da bi bile lahko vključene vanj</li> <li>❖ neprimernost za ljudi s psihičnimi omejitvami, npr. s psihozami ali težjimi psihičnimi problemi</li> <li>❖ omejena prepoznavnost blagovne znamke in majhna marketinška prisotnost, premalo izkušenih ekoterapevtov</li> </ul>
ZUNANJE OKOLJE	
<p><b>c) Priložnosti (Opportunities):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ dejavnost ekoterapije bi lahko dopolnjevala oblike zdravljenja, ki so v zdravstvenem ali socialnem sistemu, tako kot je to v Angliji, na Novi Zelandiji in na Japonskem</li> <li>❖ družbene, ekološke in ekonomske koristi</li> <li>❖ lahko pomaga zmanjšati neenakost v zdravju</li> <li>❖ promocija planetarnega zdravja in okoljevarstva</li> <li>❖ naraščanje zanimanja za naravne terapevtske metode in ekoterapijo</li> <li>❖ partnerstva z lokalnimi zdravstvenimi ustanovami za integracijo ekoterapije v terapevtske programe</li> <li>❖ partnerstva z lokalnimi wellness in fitness centri ter joga studii</li> <li>❖ partnerstva s hoteli za vodenje skupin</li> </ul>	<p><b>d) Nevarnosti (Threats):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ konkurenca iz drugih terapevtskih dejavnosti in alternativnih pristopov</li> <li>❖ prepričanje ljudi, da lahko ekoterapijo izvaja vsak sam (to do neke mere drži, ne more pa izkusiti tega, kar je možno na vodenih programih)</li> <li>❖ omejena zavest sistema, sektorja</li> <li>❖ nevarnosti v naravi, piki insektov, ugrizi kač in klopov</li> <li>❖ sončne opekline in alergije</li> <li>❖ padci</li> <li>❖ morebitni regulativni izzivi ali omejitve glede izvajanja terapevtskih storitev v naravi</li> </ul>

❖ razvoj spletnih platform za širjenje dosega in dostopnosti storitev	❖ vremenski vplivi, ki lahko omejijo izvajanje aktivnosti v naravi
---	--

Tabela 5: SWOT analiza

(Lastni vir)

## 4.3 PONUDBA, STORITVE IN TRŽENJE

### 4.3.1 Programi in storitve s trženjskim načrtom

Različni programi, ki jih bomo ponujali, so večinoma programi skupinskih terapij in delavnic v naravi. Vse programe je mogoče prilagojeno ponuditi kot individualno terapijo. Odločili smo se, da za imena programov uporabimo angleške nazive.

#### **NatureSoul Meditation**

S ciljno usmerjenimi kampanjami na družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram, bomo poudarili prednosti čuječnosti (angl. mindfulness) in meditacij v naravi. Za promocijo teh delavnic bomo sodelovali z lokalnimi wellness centri, joga studii in hoteli in ponudili produkt njihovim strankam. Dogovorili se bomo, da bodo te delavnice na prostem ali v njihovih prostorih ali v najetih dvoranah. Ponudili bomo popuste za udeležence, ki se bodo zavezali za udeležbo na več srečanjih.

#### **Chakras in Harmony – 8-tedenska delavnica**

Z e-poštno marketinško kampanjo bomo skušali doseči posameznike, ki jih zanimajo celostno dobro počutje, narava in duhovne prakse. Delavnice bomo začeli vsaj dva meseca pred začetkom redno oglaševati na Facebooku in Instagramu. Natisnili bomo privlačne letake in plakate za prikaz v holističnih zdravstvenih centrih, wellness centrih, joga studiih, knjižnicah, kavarnah in oglasnih deskah skupnosti. Sodelovali bomo z lokalnimi wellness ali duhovnimi vplivneži za promocijo na njihovih platformah družbenih omrežij.

#### **S-TREssRelief Eco Sessions – 4-tedenski program**

S ciljanim spletnim oglaševanjem na platformah Facebook Ads in Google Ads bomo skušali doseči posameznike, ki iščejo rešitve za lajšanje napetosti, stresa, anksioznosti in okrevanja po travmah. Ponudili bomo brezplačno uvodno delavnico, da spodbudimo nadaljnje sodelovanje. Nameravamo sodelovati tudi s strokovnjaki in svetovalci na področju mentalnega zdravja, da napotijo stranke na program.

#### **EmpowerHer Circles**

V družbenih medijih bomo vzpostavili spletno skupnost za ženske – namensko skupino, ki jih zanimata opolnomočenje in ekoterapija. Gostili bomo informativne spletne seminarje in virtualne delavnice za predstavitev koncepta ženskih krogov in prednosti ekoterapije. Ponudili bomo popust za udeleženke, ki bodo s seboj pripeljale

prijateljico. S kampanjami na družbenih omrežjih, kot sta Facebook in Instagram, bomo poudarili prednosti združevanja, podpiranja in opolnomočenja žensk.

### **Nature's CleanUp**

S sodelovanjem z lokalno skupnostjo in lokalnim komunalnim podjetjem bomo organizirali čiščenje v lokalnem okolju. Za promocijo dogodkov in spodbujanje sodelovanja med krajanji, prostovoljci, bomo uporabili lokalne medije in glasila skupnosti. Nekateri bodo sodelovali v čistilni akciji, drugi pa kot podporni člani za pripravo tople ali hladne pijače in malice. Na dogodku bo možnost za promoviranje tudi ostalih produktov podjetja.

### **Moonlit Escape**

Kot edinstveno izkušnjo povezovanja z naravo bomo ponudili tudi nočno ekoterapijo, ki jo nameravamo oglaševati na družbenih omrežjih Facebook in Instagram. Cilj je doseči posameznike, ki jih zanimajo nekoliko drugačna doživetja narave. Ponudili bomo popuste za udeležence z zgodnjimi prijavi in za udeležence, ki se bodo prijavi na več različnih programov.

### **Wild Dance Fusion**

Sodelovali bomo z lokalnimi plesnimi studii in inštruktorji in organizirali dogodka skupaj z njimi. Ustvarili bomo promocijske videe, ki bodo prikazovali udeležence, kako uživajo v gibu v naravnem okolju. Ponudili bomo ugodne pakete za udeležence, ki se bodo udeležili več srečanj, in za udeležence, ki bodo priporočili program svojim prijateljem.

### **The Greatest Views**

Z oglasno kampanjo na družbenih omrežjih bomo skušali doseči ljubitelje narave in lepih razgledov. Ponudili bomo nove pristope odprave v naravo s poudarkom na praksah čuječnosti med aktivnostjo. Ponudili bomo ugodne pakete za udeležence, ki se bodo udeležili več srečanj, in popuste za prijavo na več programov hkrati.

### **Sacred Nature Tours**

Oblikovali bomo promocijske materiale s čudovitimi fotografijami zanimivih krajev, ki jih bomo obiskovali. Uporabili bomo izjave udeležencev preteklih dogodkov. Sodelovali bomo z lokalnimi turističnimi agencijami in organizacijami, ki bodo lahko ponudile pakete posameznikom ali skupinam, zainteresiranim za ekoturizem. Ponudili bomo popuste za manjše skupine 5–10 udeležencev, ki bodo skupinsko zakupili program.

### **Purify & Thrive Detox**

S spletnimi informativnimi delavnicami nameravamo poučiti potencialne udeležence o prednostih razstrupljanja in ekoterapije in povezavi med njima. Pripravili bomo mini vodnike o naravnih metodah razstrupljanja in celostnih praksah dobrega počutja in s

tem privabili potencialne interesente. Povezali se bomo z lokalnimi wellness centri in strokovnjaki za prehrano in pripravili privlačno obliko sodelovanja zanje.

### **Indoor Oasis**

Namen in cilj ekoterapije je izkustveno doživetje v naravi, pa vendar nam današnja tehnologija omogoča tudi ekoterapevtsko izkušnjo, ne da bi zapustili stavbo. Tudi z ekoterapijo v notranjih prostorih lahko dosežemo koristne vplive na splošno počutje in zmanjšanje stresa. S ciljno marketinško kampanjo bomo skušali doseči posameznike, zainteresirane za tako imenovano notranjo ekoterapijo (angl. indoor ecotherapy) in celostne prakse dobrega počutja. Ponudili bomo brezplačne uvodne delavnice. Sodelovali bomo z blogerji in vplivneži s področja wellness industrije. Poskrbeli bomo za brezplačno spletno gradivo, povezano s temami notranje ekoterapije.

### **Soul Sanctuary Circles**

Ponudili bomo informativne spletne delavnice za predstavitev koncepta zdravih krogov in prednosti praks skupinskega zdravljenja. Ponudili bomo program zvestobe ali članstvo za udeležence, ki se bodo zavezali, da bodo obiskali več zdravih krogov. Uporabili bomo ciljno e-poštno trženje, da dosežemo posameznike, ki jih zanima duhovno zdravljenje in osebna rast. Sodelovali bomo z lokalnimi holističnimi zdravstvenimi centri ali wellness centri za navzkrižno promocijo zdravih krogov med svojimi strankami.

### **Inner Journey Sessions**

Potencialne stranke bomo privabili z brezplačnim uvodnim telefonskim klicem, na katerem bomo predstavili možnosti osebne prilagoditve programa. Pripravili bomo promocijske materiale, ki bodo poudarjali prednosti individualnih ekoterapij, kot sta prilagojeno vodenje in osredotočena pozornost. Zadovoljne stranke bomo spodbujali, da na ekoterapijo napotijo svoje prijatelje in družino. Sodelovali bomo z lokalnimi strokovnjaki za duševno zdravje. Poleg tega želimo ponuditi paketne ponudbe ali možnost naročnine za stranke, ki jih zanima stalna podpora z več individualnih obravnav.

S tem trženjskim načrtom nameravamo izkoristiti različne kombinacije strategij digitalnega trženja, partnerstev, skupnosti in ciljno usmerjenih promocij za ozaveščanje in spodbujanje k udeležbi. Ponudba programov je raznolika in zanje se lahko poljubno uporabijo in kombinirajo zgoraj omenjene strategije trženja.

#### **4.3.2 Strategije za doseganje ciljne skupine**

Glede na rezultate raziskave je najprimernejša pogostost Seprogramov ekoterapije enkrat na teden, zato nameravamo večino programov zasnovati tako. Le 9,9 % anketiranih bi se namreč programa udeležilo dvakrat na teden. Po podatkih iz

raziskave je za dejavnosti ekoterapije najprimernejši popoldanski čas, dolžina trajanja pa ena do dve uri.

Najpogostejši dejavniki za preizkušanje programov ekoterapije so: želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, naravno okolje v bližini doma ali službe, lastni interes za naravo in hobije v naravi, splošna radovednost za nove programe in priporočila drugih ljudi.

Za udeležbo v programu ekoterapije je glede na podatke iz raziskave ljudem najpomembnejše, da

- jasno razumejo cilje programa,
- je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave,
- po zaključenem programu ekoterapijo naprej prakticirajo sami,
- da se lahko pogovorijo o svojih ciljih in potrebah in
- da imajo možnost nadaljnje podpore.

Kot zanimivost navajamo primer odprtega odgovora iz raziskovalnega dela na vprašanje, katere dejavnosti v okviru ekoterapije bi zanimale anketirance. Štirje anketiranci so jasno izrazili, da je ekoterapija zanje sprejemljiva le tako, da so v naravi sami ali samo s svojimi partnerji. En odgovor se je glasil takole: »Skupinske dejavnosti me izčrpajo. V svetu, ki nikoli ne utihne, ne potrebujem človeške bližine še v naravi.« Z našimi programi seveda ne bomo ciljali na te vrste ljudi, ki so tudi med nami in katerih stališče razumemo in spoštujemo. Iz raziskave lahko povzamemo, da so približno eni tretjini ljudi najljubše individualne terapije v lastni izvedbi.

Glede na predstavljene programe bi bilo za doseganje ciljne skupine smiselno uporabiti kombinacije naslednjih distribucijskih strategij:

1. **Družbena omrežja**, predvsem Facebook, Instagram, LinkedIn in Twitter. Na njih bomo delili informacije, objavljali programe in koristne vsebine za pritegnitev ciljne skupine.
2. **E-poštni marketing**. Zbirali bomo e-poštne naslove strank in jim tedensko pošiljali e-poštne novice, ki bodo vsebovale informacije o programih, posebnih dogodkih in zanimivih ponudbah ter koristne nasvete za duševno in telesno zdravje.
3. **Spletna stran**. Ustvarjeni bosta spletna stran in spletna trgovina, kjer bo mogoče kupiti ponujene programe in o njih izvedeti še več.
4. **Udeležba na prireditvah in dogodkih**. Udeležili se bomo lokalnih prireditev, na katerih bomo ponudili brezplačna izobraževanja. Organizirali bomo tudi lastne dogodke in predstavitve, npr. v knjižnicah in wellness centrih, na katerih bomo podali koristne nasvete in rešitve za uravnavanje stresa in izboljšanje splošnega počutja.
5. **Partnerstva z drugimi podjetji**. Sodelovali bomo z wellness centri, turističnimi agencijami, lokalnimi terapevti in združenji s sorodnimi vsebinami.

S tem bomo dosegli večjo ciljno skupino in uporabili mrežo njihovih obstoječih strank.

6. **Tiskani in spletni mediji.** Objavljali bomo članke in oglase v lokalnih tiskanih in spletnih medijih, revijah ali časopisih, ki imajo enako ciljno publiko.
7. **Osebna priporočila.** Zadovoljne stranke bomo vedno naprosili, da svoje izkušnje delijo z ljudmi v svojem okolju. Ponudili jim bomo popuste za nadaljnjo udeležbo v drugih ali novih programih.
8. **Sodelovanje s turističnimi ponudniki.** Ker bivamo v čudovitem okolju in imamo veliko obiskovalcev iz drugih dežel, bomo v sodelovanju z lokalnimi turističnimi ponudniki promovirali svoje programe med turisti, ki iščejo edinstvene naravne izkušnje.
9. **Direktno trženje.** Promocijske materiale, letake in brošure bomo razdelili na dogodkih in prireditvah v lokalnem okolju ter v knjižnicah, wellness centrih in joga studiih.

#### 4.3.3 Cenovna politika

Znotraj razpona možnih cen, ki ga določajo povpraševanje trga in stroški podjetja, je treba upoštevati tudi cene konkurentov in možne odzive konkurentov na postavljene cene (Kotler & Keller, 2012). Te informacije podjetje potrebuje, da lahko uspešno konkurira tekmecem. Da bi podjetje diferenciralo svoje izdelke, postavi svojo ceno nekoliko pod ali nad cenami konkurentov (Potočnik, 2002).

Cene smo določili glede na vrednost, ki jo zgotavljajo programi, željeno dostopnost in cenovno ugodnost ter na podlagi analize tržišča. Pri večini programov so cene nekoliko pod cenami konkurence. Cenovna strategija upošteva naslednje dejavnike: trajanje, pogostost, število udeležencev in edinstveno vrednost posameznih programov. Pripravljeni so cenovni paketi, prilagojeni različnim željam in potrebam. Glede na rezultate ankete smo upoštevali, da je za nekatere udeležence primernejši krajši program, za druge daljši ali večtedenski.

Udeleženci se lahko priključijo posameznim srečanjem, dogodkom v naravi, ali programom v obsegu štirih ali osmih tednov. Lahko se priključijo programom, ki potekajo enkrat mesečno. Ponudili smo veliko možnosti.

Filozofija oblikovanja cen temelji na preglednosti, pravičnosti in trajnosti. Verjamemo v ponudbo, ki odraža kakovost in vrednost naših storitev, hkrati pa zagotavljamo, da ostanejo dostopne čim večjemu številu posameznikov. Želimo zagotoviti izjemne izkušnje, ki opolnomočijo življenja naših strank. Kot del naše zavezanosti k zadovoljstvu strank bomo redno pregledovali in prilagajali cene, da bomo lahko zagotavljali, da ostanejo usklajene s tržnimi trendi. Prizadevali si bomo zagotoviti prilagodljive možnosti plačila in popuste za zveste stranke in za tiste s finančnimi omejitvami.

V tabeli 6 povzemamo podrobnosti o cenah naših programov, vključujoč njihovo trajanje, pogostost, število predvidenih udeležencev in ceno na osebo na obisk. druge

Št.	Produkt/program	Termin in trajanje v urah	Pogostost (kolikokrat letno)	Št. udeležencev	Cena na osebo/ obisk (v EUR)	Znesek (v EUR)
1.	<b>NatureSoul Meditation</b> (tedensko)	PON 19.30 1,5 h	40	10	20	8.000
2.	<b>Chakras in Harmony</b> (8 tednov)	ČET 18.00 1,5 h	2 x 8 = 16	10	40	6.400
3.	<b>S-TREss Relief Eco Sessions</b> (4-tedenski program)	SRE 17.00 1,5 h	6 x 4 = 24	10	22	5.280
4.	<b>EmpowerHer Circles</b> (tedensko)	SRE 19.30 2 h	30	10	15	4.500
5.	<b>Nature's CleanUp</b> (2-krat letno)	SOB 10.00–15.00 4 h	2	15	0	0
6.	<b>Moonlit Escape</b> (mesečno)	10-krat letno 20.00 2 h	10	10	25	2.500
7.	<b>Wild Dance Fusion</b> (2-krat mesečno)	TOR/ČET 18.00 2 h	20	10	25	5.000
8.	<b>The Greatest Views</b> (2-krat mesečno)	SOB 9.00–15.00 4–6 h	15	8	35	4.200
9.	<b>Sacred Nature Tours</b> (2-krat mesečno)	NED 10.00–14.00 4 h	20	8	25	4.000
10.	<b>Purify &amp; Thrive Detox</b> (4 tedenski program), 2-krat 1,5 h	različni dnevi 1,5 h	3 x 8 = 24	10	40	9.600
11.	<b>Indoor Oasis</b> (2-krat mesečno)	različni dnevi 1,5 h	20	10	20	4.000
12.	<b>Soul Sanctuary Circle</b> (mesečno),	različni dnevi 1,5 h	12	10	25	3.000
13.	<b>Inner Journey Session</b> (tedensko)	različni dnevi 1–1,5 h	120	1	50	6.000

Tabela 6: Programi ekoterapije s trajanjem in cenami  
(Lastni vir)

#### 4.3.4 Strategija zadrževanja strank

Digitalno trženje je neločljivo povezano s strategijami zadrževanja strank in je ključna sestavina vsakega celovitega marketinškega pristopa, zato bo pomembno podpiralo druge strategije zadrževanja strank. Gayathri Vishwanthan (2024) navaja dvaindvajset strategij zadrževanja strank, med katerimi predstavljamo devet, ki so primerne za naše podjetje:

**Programi zvestobe.** Stranke, ki se bodo vračale, bodo nagrajene s popusti, posebnimi ponudbami ali ekskluzivnim dostopom do dodatnih storitev ali dogodkov, o čemer bodo obveščene.

**Mehanizmi povratnih informacij.** Vzpostavili bomo mehanizme povratnih informacij za zbiranje vpogledov strank o njihovih izkušnjah s programi, tako da bomo zbirali



ankete o zadovoljstvu, individualne intervjuje, predloge za izboljšave in prihodnje ponudbe. Sproti bomo prilagajali in izboljševali programe.

**Visoka kakovost storitev.** Pazili bomo na dosledno visokokakovostno zagotavljanje storitev v vseh programih za ustvarjanje pozitivnih izkušenj strank.

**Personalizirana komunikacija.** Vzdrževali bomo redno komunikacijo s strankami po e-pošti in na družbenih medijih, prek katerih bomo delili dragocene vsebine, zgodbe o uspehu in informacije o prihajajočih dogodkih in novostih, prilagojene njihovim interesom. Z osebnim pristopom bomo s strankami komunicirali neposredno in empatično.

**Storitve z dodano vrednostjo.** Iskali bomo načine za povečanje vrednosti programov s ponudbo dodatnih storitev ali ugodnosti v skladu s potrebami in željami strank, kot so dostopi do spletnih virov, dodatno gradivo in pogostitev med programi v živo.

**Vključevanje v skupnost.** Z organiziranjem družabnih dogodkov bomo spodbujali občutek skupnosti med udeleženci programov, in sicer tako, da se bodo lahko povezovali, si izmenjevali izkušnje in se medsebojno podpirali. Spodbudili jih bomo, da na program napotijo prijatelje ali družinske člane, oni pa v zameno dobijo nagrado za uspešne napotitve.

**Stalno izboljševanje storitev.** Z rednim pregledovanjem bomo ocenjevali učinkovitost svoje strategije zadrževanja strank in jo po potrebi prilagodili glede na spreminjajoče se potrebe strank, tržne trende ali konkurenčno okolje.

**Priporočila od ust do ust.** Po načelu dober glas seže v deveto vas bomo skušali obdržati in nagradjevati stranke. Če bo zadovoljna stranka dobro izkušnjo povedala naprej, lahko to prinese nove posle. Komentarje o zadovoljstvu bomo delili na družbenih omrežjih.

**Dostopnost razumevanja vsebine, namena in ciljev programov.** Na razumljiv način bomo promovirali namen in cilje programov, da bomo tako olajšali odločanje zanje. Tako bodo stranke hitro videle in razumele, ali je posamezen program tisto, kar iščejo, ali ne.

#### 4.3.5 Digitalni marketing

Z izkoriščanjem digitalnih kanalov, kot so družbeni mediji, e-pošta in spletna mesta, lahko podjetja ne le pritegnejo nove stranke, ampak tudi negujejo obstoječe odnose. Privlačna vsebina, prilagojena sporočila in ciljno usmerjene promocije spodbujajo zvestobo strank in ponovne posle. Poleg tega analitika digitalnega trženja zagotavlja

dragocene vpogleda v vedenje, želje in ravni zadovoljstva strank, kar podjetjem omogoča, da ustrezno prilagodijo svoje ponudbe in komunikacijske strategije. Z integracijo digitalnega trženja s prizadevanji za ohranjanje strank lahko podjetja ustvarijo brezhibne in smiselne interakcije s svojim občinstvom, kar na koncu vodi do dolgoročne zvestobe strank in poslovnega uspeha (Puthussery, 2020).

Za naše podjetje je digitalni marketing izjemno učinkovito orodje za doseganje ciljne publike in promocijo storitev. Odločili smo se, da bomo najprej začeli aktivno uporabljati družbena omrežja Facebook, Instagram, Twitter in LinkedIn, na katerih bomo delili zanimive vsebine, napovedi prihajajočih dogodkov in vsebino teh dogodkov in ustvarjali skupnost z zanimanjem za vsebine našega podjetja.

Pripravili bomo kakovostno spletno stran s privlačno vsebino. Na blogu na spletni strani bomo objavljali vsebine, ki se nanašajo na naravo, wellness, duševno in fizično zdravje in podobne teme. Vključili bomo veliko nasvetov, člankov, slik in videovsebin, ki jih imamo že na zalogi ali v pripravi. Spletno stran bomo stalno optimizirali.

Zbirali bomo e-poštne naslove strank in potencialnih strank, kjerkoli se bomo gibali. (Na primer na današnjem jutranjem pohodu na bližnji hrib sem spoznala dve kandidatki za vsebine ekoterapije in celo sami sta želeli, da ju obveščam o prihajajočih dogodkih.)

S kratkimi spletnimi anketami bomo skušali pridobiti dodatne informacije o razmišljanju in odnosu do narave in sproščanja v naravi ter drugih tematik, hkrati pa bomo prosili zainteresirane, ki želijo biti obveščeni o dogodkih, da pustijo svoj elektronski naslov.

Ker smo odprti za sodelovanje, se bomo povezali tudi z vplivneži, prek katerih bomo promovirali naše vsebine. Za doseganje širše publike bomo uporabili tudi brezplačno in plačljivo oglaševanje na platformah Google Ads, Facebook Ads in Instagram Ads. S tem bomo lahko povečali prepoznavnost podjetja.

Organizirali bomo brezplačne enourne spletne dogodke in seminarje (webinarje) na temo ekoterapije, s katerimi želimo izobraževati in angažirati ciljno publiko, torej nove stranke.

Osebno menim, da s kakovostnimi in privlačnimi vsebinami in uporabo vseh strategij, naštetih v tem in prejšnjem poglavju, lahko dosežemo veliko strank, s katerimi lahko zgradimo dolgoročne odnose. Pri tem je pomembno, da smo dobro integrirani, jasni v sporočilih, empatični, sočutni, odgovorni, prilagodljivi in ažurni in da delujemo v skladu s svojimi smernicami.

## **4.4 ORGANIZACIJA, IZVEDBA IN RAZVOJ**

### **4.4.1 Organizacijska struktura in vloge**

Kot izvrševalka lastne ideje za ustanovitev podjetja, ki se bo ukvarjalo z dejavnostjo ekoterapije, bom večino vlog v podjetju prevzela sama, zato bo organizacijska

struktura enostavna. Glede na dolgoletne izkušnje z lastnim podjetjem in pri drugih delodajalcih sem si nabrala veliko znanja s področja vodenja, financ, komercialne, marketinga in administracije, kar mi bo zelo koristilo pri upravljanju podjetja Ekoterapija XX. Glede na potek razvoja podjetja bom sodelovala z drugimi strokovnjaki ali študenti. V pomoč mi bodo lahko tudi družinski člani, ki bodo del notranjega tima. Zunanji tim bodo strokovnjaki, s katerimi bom sodelovala in s katerimi bomo izvedli nekatere skupne delavnice ali dogodke.

V tem poslovnem načrtu smo predvideli, da bo podjetje Ekoterapija XX družba z omejeno odgovornostjo.

#### **4.4.2 Izvedba storitev in procesi**

Prizadevali si bomo, da bodo naši stiki s strankami že od začetka potekali skrbno in zaupanja vredno. Prisluhnili bomo njihovim željam in potrebam in jim prilagodili naše programe ter določili najprimernejše pristope k terapevtski obravnavi. Poskrbeli bomo za njihovo varnost, kakovost in udobje. Redno bomo skrbeli za nadaljnje usposabljanje in izobraževanje ter lastno izpopolnjevanje vseh sodelujočih, da bomo tako v koraku s trendi in novostmi ter razvojem in širitvijo ekoterapije. Pomembno se nam zdi, da svoje storitve izboljšujemo, ljudem pa pomagamo pri osebnem napredku, zato bomo skrbeli za ozaveščanje o koristnih učinkih ekoterapije in spodbujali stranke, da same zaupajo vanjo in jo uporabljajo v terapevtski namen.

#### **4.4.3 Inovacije in razširitev na nove trge v prihodnje**

Vizija prihodnega razvoja podjetja in širitve ekoterapije na nove trge je možna z razvojem novih inovativnih programov, na podlagi novih trendov in s temeljitim spremljanjem udeležencev programov ter njihovih želja in potreb. Uspešne programe bo mogoče še nadgraditi in izpopolniti.

V prihodnje bi bili možni vključevanje interdisciplinarnih praks, povezovanje z institucijami in razvoj novih programov v sodelovanju s stroko uradne medicine ali s psihologi in psihoterapevti. Lahko bi pripravili nove programe z raziskovanjem intervencij, ki temeljijo na dokazih in jih je možno izvesti v naravi ali pa so prilagojene specifični populaciji strank, na primer strankam, ki jih pesti neka določena zdravstvena težava.

Mogoča je tudi širitev na nove geografske lokacije, kar pomeni razširjeno po Sloveniji z izvajanjem po drugih krajih ali tudi čez mejo v Avstrijo, Italijo in na Hrvaško. Predhodno bi seveda analizirali trg in izvedli poskusne delavnice. S spletnimi programi v angleškem jeziku je možna širitev na globalni trg.

Nov trg bi lahko predstavljala tudi podjetja, za katera bi pripravili posebne programe delavnic, zanimiva izobraževanja ali timbilinge z izobraževanjem in sproščanjem v naravi.

#### 4.4.4 Integracija rezultatov ankete

Pri oblikovanju naših programov in storitev ekoterapije smo upoštevali rezultate ankete in na podlagi teh izdelali poslovni načrt in v njem vse načrtovane aktivnosti in strategije. Z odgovori anketirancev smo zelo zadovoljni, saj so nam pomagali pri nadaljnjih odločitvah. Na primer naša ciljna skupina bodo ljudje vseh starostnih obdobj, na podlagi podatkov ankete pa predvsem ženske med 30 in 65 let, ki jih je bilo v anketi več kot 60 %. Več kot 60 % anketirancev se vsaj enkrat tedensko udeležuje wellness praks, športne vadbe, joge ali meditacije, kar pomeni, da bi prišli tudi na tedensko prakso ekoterapije. Na vprašanje, katerih aktivnosti za izboljšanje zdravja in dobrega počutja so se že udeležili, jih je največ odgovorilo, da hodijo, kolesarijo ali tečejo.

Glede ekoterapije obstaja največji interes za hojo v naravi z vključeno meditacijo, gozdne terapije, terapije z živalmi, lažji vzpon na hrib z elementi ekoterapije, čuječnost v naravi in kolesarske ture. To smo upoštevali pri naših programih. Za začetek smo izpustili le terapije z živalmi.

Upoštevali smo tudi najbolj željene lokacije za ekoterapijo, kot so gozd, hribi, reke in jezera, ter dejstvo, da si večina želi popoldansko-večerne udeležbe ekoterapije in da je najprimernejša dolžina trajanja programa od ene do dveh ur. Prav tako nismo pozabili upoštevati dejavnikov, ki bi spodbudili k preizkušanju ekoterapije, med katerimi sta najmočnejša želja po izboljšanju zdravja in splošnega počutja in lastni interes za ekoterapijo.

Pri oblikovanju cen storitev smo bili pozorni na najbolj možen dejavnik, ki bil lahko zmanjšal zanimanje za ekoterapijo, torej previsoko ceno.

## 4.5 FINANČNI NAČRT

### 4.5.1 Predračun izkaza poslovnega izida

Glede na predstavljene programe v tabeli 7 v poglavju 4.3.3 načrtujemo dobiček že v prvem letu. Na podlagi letnega načrta programov smo izračunali prihodke za prvo leto, za katero smo v predračunu izkaza poslovnega izida prikazali 10 % manj od letnega načrta v tabeli 6. V poletnih mesecih smo upoštevali pričakovano nižjo prodajo, zato takrat nismo načrtovali veliko dogodkov. Terminski letni načrt aktivnosti za leto 2025 je v prilogi 1. Prvo leto smo načrtovali 4.686 EUR povprečnih mesečnih prihodkov.

Izkaz poslovnega izida je pripravljen za gospodarsko družbo z omejeno odgovornostjo, zato sta upoštevana plača in 22-odstotni davek od dobička.

IZKAZ POSLOVNEGA IZIDA / OBDOBJE	Leto 1	Leto 2	Leto 3	Leto 4
<b>ČISTI PRIHODKI OD PRODAJE</b>	<b>56.232,00</b>	<b>62.480,00</b>	<b>71.852,00</b>	<b>86.222,00</b>
SPREMEMBA VREDNOSTI ZALOG PROIZVODOV IN NEDOKONČANE PROIZVODNJE	0,00	0,00	0,00	0,00
USREDSTVENI LASTNI PROIZVODI IN LASTNE STORITVE	0,00	0,00	0,00	0,00
DRUGI POSLOVNI PRIHODKI	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Kosmati donos od poslovanja</b>	<b>56.232,00</b>	<b>62.480,00</b>	<b>71.852,00</b>	<b>86.222,00</b>
<b>Poslovni odhodki</b>	<b>39.000,00</b>	<b>47.490,00</b>	<b>52.730,00</b>	<b>57.920,00</b>
<b>Stroški blaga, materiala in storitev</b>	<b>6.000,00</b>	<b>7.540,00</b>	<b>8.780,00</b>	<b>9.920,00</b>
a) Nabavna vrednost prodanega blaga in materiala ter stroški porabljenega materiala	<b>2.300,00</b>	<b>3.000,00</b>	<b>3.500,00</b>	<b>4.000,00</b>
- Stroški materiala (hrana in pijača)	1.000,00	1.500,00	1.700,00	1.900,00
- Stroški goriva za poti	1.300,00	1.500,00	1.800,00	2.100,00
b) Stroški storitev	<b>3.700,00</b>	<b>4.540,00</b>	<b>5.280,00</b>	<b>5.920,00</b>
- Stroški najema dvoran	2.500,00	3.100,00	3.600,00	4.000,00
- Stroški oglaševanja (reklame, objave, promocija)	1.200,00	1.440,00	1.680,00	1.920,00
<b>Stroški dela</b>	<b>33.000,00</b>	<b>39.950,00</b>	<b>43.950,00</b>	<b>48.000,00</b>
a) Stroški plač	25.800,00	30.960,00	34.400,00	38.700,00
b) Stroški pokojninskih zavarovanj	2.283,30	2.739,96	3.044,40	3.424,95
c) Stroški drugih socialnih zavarovanj	1.870,50	2.244,60	2.494,00	2.805,75
č) Drugi stroški dela	3.046,20	3.055,44	3.061,60	3.069,30
<b>Odpisi vrednosti</b>	<b>0,00</b>	<b>950,00</b>	<b>950,00</b>	<b>0,00</b>
a) Amortizacija	0,00	950,00	950,00	0,00
b) Prevrednotovalni poslovni odhodki pri neopredmetenih sredstvih in opredmetenih osnovnih sredstvih	0,00	0,00	0,00	0,00
c) Prevrednotovalni poslovni odhodki pri obratnih sredstvih	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Drugi poslovni odhodki</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Dobiček iz poslovanja</b>	<b>17.232,00</b>	<b>14.990,00</b>	<b>19.122,00</b>	<b>28.302,00</b>
<b>Izguba iz poslovanja</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Finančni prihodki</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Finančni prihodki iz deležev	0,00	0,00	0,00	0,00
Finančni prihodki iz danih posojil	0,00	0,00	0,00	0,00
Finančni prihodki iz poslovnih terjatev	0,00	0,00	0,00	0,00

<b>Finančni odhodki</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Finančni odhodki iz oslabitve in odpisov finančnih naložb	0,00	0,00	0,00	0,00
Finančni odhodki iz finančnih obveznosti	0,00	0,00	0,00	0,00
Finančni odhodki iz poslovnih obveznosti	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>DRUGI PRIHODKI</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>DRUGI ODHODKI</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Celotni dobiček</b>	<b>17.232,00</b>	<b>14.990,00</b>	<b>19.122,00</b>	<b>28.302,00</b>
<b>Celotna izguba</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>DAVEK IZ DOBIČKA</b>	<b>3.791,04</b>	<b>3.297,80</b>	<b>4.206,84</b>	<b>6.226,44</b>
<b>ODLOŽENI DAVKI</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ČISTI DOBIČEK OBRAČUNSKEGA OBDOBJA</b>	<b>13.440,96</b>	<b>11.692,20</b>	<b>14.915,16</b>	<b>22.075,56</b>

*Tabela 7: Izkaz poslovnega izida*  
(Lastni vir)

Na strani odhodkov največji delež predstavljajo stroški dela, torej stroški plač in prispevkov, sledijo stroški storitev (najem dvoran in oglaševanje) in materialni stroški (gorivo ter hrana in pijača).

Mesečno v prvem letu ti odhodki predstavljajo:

- stroški hrane in pijače: 83,00 EUR
- stroški goriva za poti: 108,00 EUR
- stroški najema dvoran: 208,00 EUR
- stroški oglaševanja (reklame, objave, promocija): 100,00 EUR
- stroški dela (plače skupaj s prispevki): 2.500,00 EUR

#### 4.5.2 Predračun bilance stanja

Kumulativno stanje sredstev in obveznosti do virov sredstev predstavljamo v bilanci stanja za naslednja štiri leta v tabeli 8. Bilanca stanja je pripravljena za gospodarsko družbo z omejeno odgovornostjo, zato je upoštevan osnovni kapital 7.500 EUR.

Bilanca stanja / obdobje	Leto 1	Leto 2	Leto 3	Leto 4
<b>Sredstva</b>	<b>20.940,96</b>	<b>32.633,16</b>	<b>47.548,32</b>	<b>69.623,88</b>
<b>A. Dolgoročna sredstva</b>	513,00	2.358,00	1.353,00	1.548,00
<b>I. Neopredmetena dolgoročna sredstva</b>	513,00	458,00	403,00	348,00
<b>II. Opredmetena osn. sredstva</b>	0,00	1.900,00	950,00	1.200,00
<b>III. Dolgoroč. finančne naložbe</b>	0,00	0,00	0,00	0,00

1. Delnice in deleži	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Dolgoročno dana posojila	0,00	0,00	0,00	0,00
3. Dolgoročni depoziti	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>IV. Popravek kapitala</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Odkupljene lastne delnice	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Neplačani vpisani kapital	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>B. Kratkoročna sredstva</b>	20.427,96	30.275,16	46.195,32	68.075,88
I. Zaloge	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Material	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Nedokončana proizvodnja	0,00	0,00	0,00	0,00
3. Proizvodi	0,00	0,00	0,00	0,00
4. Trgovsko blago	0,00	0,00	0,00	0,00
5. Predujmi za zaloge	0,00	0,00	0,00	0,00
II. Dolgor. terjatve iz poslovanja	0,00	0,00	0,00	0,00
III. Kratkor. terjatve iz poslovanja	0,00	0,00	0,00	0,00
IV. Kratkoročne finančne naložbe	0,00	0,00	0,00	0,00
V. Denarna sredstva	20.427,96	30.275,16	46.195,32	68.075,88
<b>VI. Aktivne časovne razmejitve</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Obveznosti do virov sredstev</b>	<b>20.940,96</b>	<b>32.633,16</b>	<b>47.548,32</b>	<b>69.623,88</b>
<b>A. Kapital</b>	20.940,96	32.633,16	47.548,32	69.623,88
I. Osnovni kapital	7.500,00	7.500,00	7.500,00	7.500,00
II. Kapitalske rezerve	0,00	0,00	0,00	0,00
III. Rezerve iz dobička	0,00	0,00	0,00	0,00
IV. Revalorizacijske rezerve	0,00	0,00	0,00	0,00
V. Rezerve, nastale zaradi vrednotenja po pošteni vrednosti	0,00	0,00	0,00	0,00
VI. Preneseni čisti poslovni izid (preneseni čisti dobiček/izguba)	0,00	13.440,96	25.133,16	40.048,32
VII. Čisti poslovni izid poslovnega leta (čisti dobiček/čista izguba poslovnega leta)	13.440,96	11.692,20	14.915,16	22.075,56
<b>B. Dolgoročne rezervacije</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>C. Dolgoročne obveznosti iz financiranja</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Dolgor. dobljena pos. pri bankah 2	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Dolgor. pridobljena druga posojila	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Č. Dolgoročne obveznosti iz poslovanja</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Dolgoročni krediti pri bankah 2	0,00	0,00	0,00	0,00

2. Dolgoročni krediti pri drugih	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>D. Kratkoročne obveznosti</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Kratkoročna posojila pri bankah 2	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Kratkoročna posojila pri drugih	0,00	0,00	0,00	0,00
3. Kratkoročni izdani vrednostni papirji E.	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>E. Kratkoročne obveznosti iz poslovanja</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
1. Kratkoročne obveznosti do drugih dobaviteljev	0,00	0,00	0,00	0,00
2. Druge kratkoročne obveznosti	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>F. Pasivne časovne razmejitve</b>	0,00	0,00	0,00	0,00

*Tabela 8: Bilanca stanja*  
(Lastni vir)

#### 4.5.3 Izkaz denarnega toka (IDT)

Projekcija denarnega toka je prikazana za naslednja štiri leta. Programi so novi na tržišču, zato jih bo mogoče z dobrimi tržnimi prijemi dati na trg. Predstavljamo denarni tok na podlagi načrtovane prodaje predstavljenih programov, števila predvidenih udeležencev, nabave materialnih sredstev in storitvenih stroškov. Pričakujemo, da ne bomo imeli terjatev, saj bomo vse storitve zaračunali vnaprej, iz česar sledi, da ne bomo izpostavljeni transakcijskemu tveganju.

Postavka v EUR	Leto 1	Leto 2	Leto 3	Leto 4
DENARNI TOK PRI POSLOVANJU				
1. Dobiček ali izguba pred obdavčitvijo	17.232,00	14.990,00	19.122,00	28.302,00
2. Davek od dobička	3.791,04	3.297,80	4.206,84	6.226,44
Pozitivni ali negativni denarni izid pri poslovanju	13.440,96	11.692,20	14.915,16	22.075,56

*Tabela 9: Izkaz denarnega toka pri poslovanju*  
(Lastni vir)

#### 4.5.4 Ocena donosnosti naložbe (ROI)

Donosnost naložb ali ROI (angl. return on investment) je finančni kazalnik, ki meri donosnost naložbe v razmerju med dobičkom (prihodki) in stroški naložbe in se izraža kot odstotek (%). Zagotavlja nam zanesljivo analizo finančne uspešnosti podjetja glede na vložena sredstva. Čim višja je vrednost ROI, tem bolj je naložba donosna, medtem ko nižja vrednost kaže na manj donosno naložbo. ROI je pomemben kazalnik pri odločanju o naložbah in ocenjevanju njihove uspešnosti (Berk, Lončarski, Zajc, & Deželan, 2002).



Koeficient donosnosti (ROI) izračunamo po naslednji formuli:

$$ROI = \frac{(Skupni\ prihodki - Skupni\ stroški)}{Skupni\ stroški} \times 100\%$$

Poglejmo si koeficient donosnosti za primer predstavljenega podjetja v tabeli 11:

Postavka v EUR/leto	Leto 1	Leto 2	Leto 3	Leto 4	SKUPAJ
Vsi denarni pritoki (angl. cash inflows)	56.232,00	62.480,00	71.852,00	86.222,00	276.786,00
Vsi denarni odtoki (angl. cash outflows)	42.791,04	50.787,80	56.936,84	64.146,44	214.662,12
<b>ROI izračun v odstotkih (%)</b>	<b>31,41 %</b>	<b>23,02 %</b>	<b>26,20 %</b>	<b>34,41 %</b>	<b>28,94 %</b>

*Tabela 10: Izračun koeficienta donosnosti (ROI)  
(Lastni vir)*

Iz tabele 11 je razvidno, da že v prvem letu pričakujemo 31,41-odstotno donosnost, skupna povprečna donosnost za predstavljena štiri leta pa znaša 28,94 %.

## 4.6 TVEGANJA IN VARNOST

Potencialna tveganja, ki lahko vplivajo na uspešnost podjetja in jih lahko povzamemo iz raziskave, so:

- nezadostno povpraševanje zaradi omejene ozaveščenosti, kaj je ekoterapija, in posledično zmanjšana udeležba za 30 %,
- morebitna recesija in varčevanje ljudi, ki si ne bi privoščili teh »dodatnih storitev«,
- nepredvideni dogodki, kot so naravne nesreče, ki lahko ovirajo poslovanje,
- nenačrtovana odsotnost terapevta zaradi višje sile in posledično nezmožnost izvedbe programov,
- nepredvideni dogodki, ki bi se zgodili udeležencem na programu ekoterapije,
- konkurenca, ki bi se pojavila z nekaterimi podobnimi programi ekoterapevtskih storitev,
- morebitne spremembe v zakonodaji ali regulacijah, ki lahko zahtevajo prilagoditev poslovanja,
- pomanjkanje zaupanja strank ali morebitne kritike.

Preventivni in korektivni ukrepi za obvladovanje tveganj bodo:

- diferenciacija ponudbe programov ekoterapije z inovativnimi programi,
- reklamne kampanje za ozaveščanje javnosti o koristnih učinkih ekoterapije,
- redno preverjanje terena v naravi, preden se tja odpravi skupina,
- preverjanje vremenske napovedi pred načrtovanimi dogodki v naravi,

- priprava rezervnih načrtov za primere, ko bi načrtovane dogodke morali odpovedati,
- nenehno nadaljnje izobraževanje terapevta in njegovih sodelavcev,
- spremljanje zakonodajnih sprememb in prilagajanje njim,
- dobra komunikacija s strankami in sprotno spremljanje njihovega zadovoljstva,
- redno spremljanje trendov v industriji in prilagajanje ponudbe potrebam trga,
- graditev dobrega imena podjetja, vzdrževanje zadovoljstva strank in stalna graditev zaupanja.

## 5 ZAKLJUČEK

Po več kot dvajset letih dela v korporativnem svetu sem iz leta v leto prihajala do spoznanja, da nekaj v sistemu ne gre v pravo smer. Ljudje se ženemo na vso moč na vseh področjih, tako službenem kot družinskem in še kakem drugem, odvisno od naših aktivnosti, in to tako močno, da niti ne opazimo, če gre pri našem zdravju kaj narobe. Ko dobimo prve opozorilne znake, jih pre pogosto ignoriramo ali podcenjujemo. Zadnjih nekaj let opažam, da veliko ljudi v moji bližini težko shaja z vsemi svojimi obveznostmi, prihaja do izgorelosti, slabih medsebojnih odnosov in drugih manjših ali večjih zdravstvenih težav (psihičnih, fizičnih in čustvenih). Poleg tega smo kot družba zapadli pod močan vpliv tehnologije, kar nam še dodatno krati naš dragoceni čas in škoduje zdravju. Na delovnih mestih večinoma sedimo, za počitek in gibanje v naravi pa si komajda vzamemo čas.

V znanstvenih člankih dokazane koristi ekoterapije potrjujejo pozitiven vpliv na zmanjšanje stresa in ugoden vpliv na psihofizično zdravje in počutje. Skozi predstavljene zunanje raziskave smo v diplomskem delu dobili vpogled v to, da ekoterapija zmanjšuje stres, olajšuje depresijo in anksioznost, omogoča lažje obvladovanje motnje pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), pomaga pri simptomih posttraumatske stresne motnje (PTSM), lajša bolečine, izboljšuje kreativnost in reševanje problemov, uravnava krvni tlak in pulz, lajša bolezn srca in ožilja, omogoča boljši spanec in upočasnjuje staranje. Z vsem tem nam izboljšuje kakovost življenja.

Iz izvedene lastne raziskave in analize pridobljenih podatkov je očitno, da je gibanje v naravi ključno za zdravje in dobro počutje. S pomočjo opisne statistike smo dobili rezultate, ki nam potrjujejo, da se 96 % anketiranih zaveda, da lahko bivanje in gibanje v naravi bistveno izboljša njihovo počutje. Več kot 70 % anketiranih redno izvaja aktivnosti v naravi in trdi, da se lahko povežejo z naravo, kar jasno priča o njihovem dobrem zavedanju o pomenu narave. Kljub temu opažamo razkorak med željami anketirancev in njihovim dejanskim vedenjem v zvezi s preživljanjem časa v naravi. Raziskava je pokazala, da si več kot 80 % anketiranih želi več časa preživeti v naravi, kot jim uspe trenutno. Hipotezo H3 »Veliko ljudi ne nameni dovolj časa zunanjim aktivnostim in si želi povečati svoj čas na prostem za vsaj dvakrat« lahko z raziskavo potrdimo, saj si večina želi povečati svoj čas na prostem za dvakrat. V povprečju bi bili radi v naravi *19 ur na teden ali 2,7 ure na dan* namesto trenutnih *9 ur na teden ali 1,3 ure na dan*. Ta rezultat odraža potencialne priložnosti za spodbujanje večjega vključevanja posameznikov v naravno okolje in izboljšanje njihovega zdravja in zadovoljstva. Nadalje izrazito izstopa tudi vpliv tehnologije na zdravje in življenje ljudi, saj ta več kot polovico anketiranih obremenjuje in prikrajšuje za stik z naravo. Med najpogostejšimi neprijetnimi stanji, ki obremenjujejo anketirane, prevladujejo utrujenost, preobremenjenost in nespečnost ter telesna in psihična izčrpanost. Med

anketiranimi jih je 54 % že doživelo travmo ali težji življenjski dogodek, kar še dodatno zaznamuje njihova življenja.

Po izvedeni korelacijski analizi se je pokazalo, da si ljudje, ki imajo samodisciplino glede uporabe tehnologije, lažje vzamejo več časa zase. Ekoterapija ima potencial, da rešuje težave, s katerimi se spopada današnja družba. Rezultati korelacij namreč jasno kažejo, da sta gibanje v naravi in povezanost z naravnim okoljem ključna za izboljšanje dobrega počutja. Za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga je ključno vzdrževanje dobre fizične kondicije. Ljudje, ki cenijo trajnost in aktivno skrbijo za naravo, se strinjajo, da ekoterapija prispeva k izboljšanju razpoloženja in spanja, zmanjšanju stresa in tesnobe ter splošnemu fizičnemu in psihičnemu zdravju. Posamezniki, ki cenijo medsebojno povezovanje in izmenjavo izkušenj, verjamejo, da ekoterapija krepi občutek povezanosti z naravnim okoljem in izboljšuje samozavest in samospoštovanje. Tisti, ki si prizadevajo za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ter občutek povezanosti z naravo, prepoznavajo vrednost ekoterapije kot učinkovite dopolnilne terapevtske metode tradicionalnemu zdravljenju.

S faktorško analizo na podlagi anketnega vprašalnika smo identificirali tri faktorje, ki pomembno pojasnjujejo skupno variabilnost. Ti faktorji so: *učinki ekoterapije*, *znaki dobrega počutja* in *pomembnost sodelovanja v programu ekoterapije*. Poleg tega smo ugotovili, da so ti faktorji ključni za celovito razumevanje vpliva ekoterapije na posameznikovo dobro počutje in motivacijo za vključitev v tovrstne programe.

Če povzamemo raziskavo, smo dobili potrditev, da ekoterapija prispeva k izboljšanju fizičnega, duševnega in emocionalnega zdravja. Dobro vpliva tudi na koncentracijo, spomin in kreativnost ter na povečanje samospoštovanja, samozavesti in občutka smisla v življenju, s čimer se okrepi dobro počutje. S tem smo potrdili tudi zadnje tri hipoteze, in sicer o učinkih ekoterapije. Opazen je tudi pomen finančnih vložkov v aktivnosti za zdravje in dobro počutje, ki kaže na to, da posamezniki prepoznavajo vrednost in koristi, ki jih prinaša zdrav življenjski slog.

V poslovnem načrtu obravnavamo podjetje, v katerem ponujamo širok nabor naravnih terapij in inovativnih programov, ki spodbujajo povezanost z naravo. Namen širokega nabora različnih dejavnosti je ozaveščanje o pomenu narave in trajnostnem življenju ter ponudba tehnik sproščanja za obvladovanje stresa. Ponujamo individualna in skupinska srečanja, kot so terapevtski pohodi, meditacijske in plesne delavnice, obiski gora in drugih zanimivih krajev, razstrupljevalni programi in še mnogi drugi, s katerimi dajemo strankam različne možnosti za izboljšanje počutja v vsakdanjem življenju.

Naš cilj je spodbujati osebno rast in odgovornost, samospoznavanje in soustvarjanje transformativnih izkušenj. Želimo postati vodilni ponudnik ekoterapevtskih storitev na trgu. S celostnim pristopom k terapiji, inovativnimi programi in strokovnim

terapevtskim timom si prizadevamo ustvariti pozitiven vpliv na dobro počutje naših strank. Z dinamičnimi marketinškimi strategijami, digitalnim oglaševanjem in partnerskimi odnosi z lokalnimi organizacijami želimo doseči širšo ciljno skupino.

Delovanje podjetja temelji na spoštovanju narave, osebni odgovornosti, empatiji in inovativnosti, dopolnjujeta pa ga trajnostno partnerstvo in transparentnost. Zavzemamo se za spremembe v odnosu do narave, trajnostno življenje, ekološko ozaveščenost, družbeno povezovanje in pozitivne družbene spremembe. Naše moči na trgu vključujejo osebni pristop, podporo narave kot dodatnega terapevta in raznolikost programov. Pričakujemo več kot 30-odstotno donosnost že v prvem letu.

Poslanstvo podjetja je omogočiti strankam občutek notranjega miru, globoko sprostitvev in zadovoljstvo v vsakdanjem življenju skozi pozitivno interakcijo z naravo in prispevati k njihovemu celostnemu zdravju in dobremu počutju, zato podajamo naslednja splošna priporočila za ekoterapevtski sprehod v naravo:

- telefon pustite doma ali v avtu, saj bodo učinki ekoterapije tako veliko večji,
- zadajte si namen sprehoda – npr. da se napolnite z energijo,
- poglobite se v trenutek in vadite intenzivno pozornost na dogajanje okrog vas, mikro in makro,
- posvetite se poglobljenemu dihanju,
- osredotočite se na sedanji trenutek in bodite popolnoma prisotni,
- začutite sebe kot del narave, posvetite se sebi,
- vadite uporabo vseh svojih čutov – tipa, vonja, vida, sluha in okusa,
- usedite se na mesto, ki vas »pokliče« in se dodatno poglobite vase, lahko z meditacijo ali z osebno refleksijo s popolno prisotnostjo,
- zapišite si spoznanja in doživetja,
- večkrat obiščite isto mesto v naravi – tisto, ki vas pritegne.

Nujno je ozaveščanje družbe o vplivu narave na počutje in smiselno je razvijati učinkovite programe in strategije za spodbujanje in omogočanje več preživetega časa v naravnem okolju. Potrebno je prizadevanje za razvoj in implementacijo še več programov ekoterapije, ki bodo omogočili večjo vključenost različnih ciljnih skupin v aktivnosti za zdravje v naravi. To bo prispevalo k izpolnjevanju želja posameznikov, izboljšanju njihovega zadovoljstva in celostnemu dobremu počutju. Ekoterapija lahko postane ključni dejavnik pri reševanju sodobnih težav, kot so čezmerna odvisnost od tehnologije in negativni vplivi sodobnega življenjskega sloga na zdravje posameznikov.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- Allen, R. (2021). *Grounded: How connection with nature can improve our mental and physical wellbeing*. London, United Kingdom: Mortimer Books.
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress Recovery during Exposure to Nature Sound and Environmental Noise. *International journal of environmental research and public health*, 7 (3), 1036-1046. Pridobljeno 19. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
- Atchley, R. A., Strayer, D. L., & Atchley, P. (2012). Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning through Immersion in Natural Settings. *PLoS one*, str. 7(12), e51474. Pridobljeno 27. marca 2014 na naslovu <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051474>
- Berk, A., Lončarski, I., Zajc, P., & Deželan, S. (2002). *Poslovne finance*. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
- Biedenweg, K., Scott, R. P., & Scott, T. A. (2017). How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 50, 112-124. Pridobljeno 20. marca 2024 na naslovu [https://kellybiedenweg.weebly.com/uploads/9/4/0/6/94065145/biedenweg\\_et\\_al\\_2017\\_lifesatisfaction\\_hwbindicators.pdf](https://kellybiedenweg.weebly.com/uploads/9/4/0/6/94065145/biedenweg_et_al_2017_lifesatisfaction_hwbindicators.pdf)
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903 Pridobljeno 3. aprila 2024 na <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Burch, V., & Penman, D. (2016). *Čuječnost za zdravje: Praktični vodnik za lajšanje bolečin, zmanjševanje stresa in povrnitev dobrega počutja*. Tržič: Učila International d.o.o.
- Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind*. Berkley, USA: Counterpoint.
- Byers, M., McKissock, B., Lohman, B., & Angstrom, J. (2024). Campus Ecotherapy Guide. *Butler University*. Pridobljeno 8. aprila 2024 na naslovu <https://www.butler.edu/well-being/ecotherapy-at-butler/campus-ecotherapy-guide/>
- Calvert, R. (2021). *Healing with Nature: Mindfulness and Somatic Practices to Heal from Trauma*. Novato, California, USA: New World Library.
- Chawla, L. K. (2014). Green schoolyards as havens from stress and resources for resilience in childhood and adolescence. *Health & place*, 28, 1–13. Pridobljeno 6. aprila 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.03.001>
- Dean, L. (2021). *Nature's Hidden Charms: 50 Signs, Symbols and Practices from the Natural World to Bring Inner Peace, Protection and Good Fortune*. London: Welbeck Balance.
- de Vries, S., Ten Have, M., van Dorsselaer, S., van Wezep, M., Hermans, T., & de Graaf, R. (2016). Local availability of green and blue space and prevalence of common mental disorders in the Netherlands. *BJPsych open*, 2(6), 366–372. Pridobljeno 6. aprila 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1192/bjpo.bp.115.002469>
- Edwards, A. R. (2019). *Renewal: How Nature Awakens Our Creativity, Compassion, and Joy*. Gabriola Island, Canada: New Society Publishers.
- Eurostat statistics*. (2022). Pridobljeno 24. marca 2024 iz Urban-rural Europe - introduction: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics->

- explained/index.php?title=Urban-rural\_Europe\_-\_introduction#:~:text=%3A%20Eurostat%20(urtpjanagr3)-,In%202021%2C%20some%2038.9%20%25%20of%20the%20EU%20population%20was%20living,%25)%3B%20see%20Figure%202
- Global Wellness Summit*. (2020). Pridobljeno 31. marca 2024 na naslovu <https://www.globalwellnesssummit.com/uncategorized/forest-bathing-2-0-the-art-and-science-of-shinrin-yoku>
- Gorše, N. (2018). *Hortikultura kot ponudba v sodobnem turizmu, diplomska naloga*. Strahinj: Biotehniški center Naklo.
- Grassini, S. (21. March 2022). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression. *Journal of Clinical Medicine*, 11(6), 1731. Pridobljeno 14. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/jcm11061731>
- Hall, C. (2016). *Facilitator Manual for Mindfulness-Based Ecotherapy*. Brétigny-sur-Orge, France: Amazon.
- Hall, C. (2015). *The Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook*. Brétigny-sur-Orge, France: Amazon.
- Han, J. W., Choi, H., Jeon, Y.-H., Yoon, C.-H., Woo, J.-M., & Kim, W. (2016). The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain: Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group. *International journal of environmental research and public health*, 13(3), 255. Pridobljeno 10. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/ijerph13030255>
- Jiang, S.-Y., Ma, A., & Ramachandran, S. (2018). Negative Air Ions and Their Effects on Human Health and Air Quality Improvement. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(10), 2966. Pridobljeno 10. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/ijms19102966>
- Jordan, M., & Hinds, J. (2022). *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. London, UK: Bloomsbury Academic.
- Kachigan, S. K. (1991). *Multivariate statistical analysis: A conceptual introduction (2nd ed.)*. New York: Radius Press.
- Kang, M., Yang, Y., Kim, H., Jung, S., Jin, H.-Y., & Choi, K.-H. (2023). The mechanisms of nature-based therapy on depression, anxiety, stress, and life satisfaction: examining mindfulness in a two-wave mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1330207. Pridobljeno 31. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1330207>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kerr, M., & Lemke, J. (2021). *Nature Connection: A handbook for therapy and self-exploration*. Axminster, United Kingdom: Triarchy Press.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2012). *Marketing management (14th ed.)*. N.J.: Pearson: Upper Saddle River.
- Li, Q. (2019). *Z gozdom do sreče in zdravja, kako narava krepi telo in duha*. Tržič: Učila International d.o.o.
- Littman, A. J., Bratman, G. N., Lehavot, K., Engel, C. C., & Fortney, J. C. (2021). Nature versus urban hiking for Veterans with post-traumatic stress disorder: a pilot randomised trial conducted in the Pacific Northwest USA. *BMJ Open*, 11(9), e051885. Pridobljeno 6. aprila 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051885>
- Loewe, E. (2022). *Return to Nature: The new science of how natural landscapes restore us*. New York, USA: HarperCollins Publishers.

- Meacham, E. E. (2020). *Earth Spirit Dreaming: Shamanic Ecotherapy Practices*. Vermont, USA: Finhorn Press.
- McGeeney, A. (2016). *With Nature in Mind: The Ecotherapy Manual for Mental Health Professionals*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Norcross, B., & Bake, J. (2019). *Inside Out: Practices for Going Deeper in Nature*. Arlington, USA: The Center for Spirituality in Nature.
- Norcross, B. (2018). *Start SINGing: How to Form Your Own Spirituality in Nature Group*. Arlington, USA: The Center for Spirituality in Nature.
- Norušis, M. J. (2002). *SPSS 22.0 Guide to Data Analysis*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Ogletree, S. S., Huang, J.-H., Reif, D., Yang, L., Dunstan, C., Osakwe, N., . . . Hipp, J. A. (2023). The relationship between greenspace exposure and telomere length in the National Health and Nutrition Examination Survey. *Science of The Total Environment*, 905, 167452. Pridobljeno 7. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.167452>
- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of inflammation research*, 8, 83–96. Pridobljeno 7. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.2147/JIR.S69656>
- Papler, D., Bojnec, Š. (2015). *Konkurenčnost in dejavniki dobave električne energije*. Koper: Fakulteta za management. Pridobljeno 3. aprila 2024 na naslovu <http://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-188-5.pdf>
- Papler, D. (2008). *Primerjava razvojnih učinkov obnovljivih virov energije, magistrsko delo*. Nova Gorica: Univerza v Novi Gorici, Poslovno-tehniška Fakulteta. Pridobljeno 2. aprila 2024 na naslovu <https://repozitorij.ung.si/Dokument.php?id=2536&lang=slv>
- Papler, D., Bojnec, Š. (2009). *Trajnostni razvoj slovenskega elektrogospodarstva in strategije energetike EU do leta 2020. 9. Konferenca slovenskih elektroenergetikov*. (str. 1-6). Kranjska Gora: Univerza na Primorskem, Fakulteta za management Koper. Pridobljeno 2. aprila 2024 na naslovu <https://www.cigre-cired.si/wp-content/uploads/2018/05/2009-CIGRESKC1-4.pdf>
- Papler, D., Bojnec, Š. (2012). *Naložbe v trajnostni razvoj energetike*. Koper: Fakulteta za management. Pridobljeno 31. marca 2024 na naslovu <https://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-128-1.pdf>
- Papler, D., & Bojnec, Š. (2015). *Učinki liberalizacije trga električne energije*. Koper: Fakulteta za management. Pridobljeno 2. aprila 2024 na naslovu <https://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-191-5.pdf>
- Papler, D., & Bojnec, Š. (2022). *Trajnostni razvoj hidrologije slovenskih gorskih rek*. Koper: Založba Univerze na Primorskem. Pridobljeno 3. aprila 2024 na naslovu <https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-199-5.pdf>
- Papler, D., & Bojnec, Š. (2011). *Deregulacija cen, tržne strukture in učinki na trgu električne energije*. Koper: Fakulteta za management. Pridobljeno 4. aprila 2024 na naslovu <https://repozitorij.upr.si/Dokument.php?id=24087>
- Papler, D., & Bojnec, Š. (2011). *Distribucija, potrošnja in ekološko osveščena proizvodnja električne energije*. Koper: Fakulteta za management. Pridobljeno 31. marca 2024 na naslovu <http://www.fm-kp.si/zalozba/ISBN/978-961-266-119-9.pdf>
- Puthussery, A. (2020). *Digital Marketing: An Overview*. Chennai: Notion Press.



- Roe, J. T. (2013). Green Space and Stress: Evidence from Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(9), 4086-4103. Pridobljeno 27. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/ijerph10094086>
- Seligman, M. E. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. Pridobljeno 28. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Summers, J. K. (2018). Ecotherapy - A Forgotten Ecosystem Service: A Review. *Frontiers in psychology*, 9, 1389. Pridobljeno 26. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>
- Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2011). Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 281-303. Pridobljeno 2. aprila 2024 na naslovu <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x>
- Vishwanthan, G. (2024). *22 Customer Retention Strategies for 2024*. Pridobljeno 2. aprila 2024 na naslovu <https://www.sprinklr.com/blog/customer-retention-strategies>
- Volarič, N. (2024). *Frekvenca: Kaj je in kdaj je uporabna?* Pridobljeno 5. aprila 2024 iz naslova <https://www.statistik.si/frekvenca>
- Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Grbic, M., Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., & Toskovic, O. (2017). Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environmental Research*, 158, 385-392. Pridobljeno 24. marca na naslovu <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.030>
- Williams, F. (2018). *Narava zdravi in popravi: Zakaj narava pripomore, da smo srečnejši, ustvarjalnejši in bolj zdravi*. Ljubljana: Umco d.d.
- Wohlleben, P. (2017). *The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate - Discoveries from a Secret World*. London, United Kingdom: William Collins.
- Ye, X., Dou, Z., Jiang, M., Luo, Z., Li, M., Tang, H., . . . Feng, Y. (2023). Effects of Linpan nature therapy on health benefits in older women with and without hypertension. *Frontiers in public health*, 11, 1208481. Pridobljeno 14. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1208481>
- Yi, Y., Seo, E., & An, J. (2022). Does Forest Therapy Have Physio-Psychological Benefits? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10512. Pridobljeno 14. marca 2024 na naslovu <https://doi.org/10.3390/ijerph191710512>

## **PRILOGE**

Priloga 1: Terminski načrt izvajanja programov za leto 2025 .....	74
Priloga 2: Anketni vprašalnik – Ekoterapija.....	80
Priloga 3: Seznam kratic za vprašanja/trditve iz anketnega vprašalnika .....	87

Priloga 1: Terminski načrt izvajanja programov za leto 2025

Erika Kobal jan. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
30	31	1	2	3	4	5
19:30 - NatureSoul	18:00 - Wild Dance Fusion	17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer				10:00 - Sacred Nature
13	14	15	16	17	18	19
19:00 - Moonlit Escape		17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	18:00 - Wild Dance Fusion		09:00 - The Greatest	
20	21	22	23	24	25	26
19:30 - NatureSoul		17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	17:30 - Indoor Oasis 19:00 - Soul Sanctuary			
27	28	29	30	31	1	2
19:30 - NatureSoul		17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer			09:00 - The Greatest	

Erika Kobal feb. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
27	28	29	30	31	1	2
19:30 - NatureSoul		17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer			09:00 - The Greatest	
3	4	5	6	7	8	9
19:30 - NatureSoul	18:00 - Wild Dance Fusion	17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	17:30 - Indoor Oasis			10:00 - Sacred Nature
10	11	12	13	14	15	16
19:30 - NatureSoul		19:00 - Moonlit Escape	19:00 - Soul Sanctuary		09:00 - The Greatest	
17	18	19	20	21	22	23
19:30 - NatureSoul	18:00 - Wild Dance Fusion	17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	18:00 - Chakras In		09:00 - Sacred Nature	
24	25	26	27	28	1	2
19:30 - NatureSoul	17:30 - Indoor Oasis	17:30 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	18:00 - Chakras In			

Erika Kobal mar. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
24 19:30 - NatureSoul	25 17:30 - Indoor Oasis	26 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	27 18:00 - Chakras in	28	1	2
3 19:30 - NatureSoul	4 18:00 - Wild Dance Fusion	5 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	6 18:00 - Chakras in	7	8	9 10:00 - Sacred Nature
10 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	11	12 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	13 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	14 19:00 - Moonlit Escape	15 09:00 - The Greatest	16
17 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	18 18:00 - Wild Dance Fusion	19 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	20 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	21	22	23
24 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	25	26 18:00 - Soul Sanctuary 19:30 - EmpowerHer	27 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	28	29 10:00 - Nature's CleanUp	30 09:00 - Sacred Nature
31 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	1 18:00 - Wild Dance Fusion	2 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	3 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	4	5 09:00 - The Greatest	6

Erika Kobal apr. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
31 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	1 18:00 - Wild Dance Fusion	2 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	3 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	4	5 09:00 - The Greatest	6
7 19:30 - NatureSoul	8 17:30 - Indoor Oasis	9 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	10 18:00 - Chakras in	11	12	13 10:00 - Sacred Nature 20:00 - Moonlit Escape
14 19:30 - NatureSoul	15 18:00 - Wild Dance Fusion	16 17:30 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	17 18:00 - Chakras in	18	19 09:00 - The Greatest	20
21 18:00 - Soul Sanctuary 19:30 - NatureSoul	22	23 17:30 - S-TREes Relief	24	25	26 09:00 - Sacred Nature	27
28 19:30 - NatureSoul	29	30	1	2	3	4

Erika Kobal maj 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
28 19:30 - NatureSoul	29	30	1	2	3	4
5 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	6 18:00 - Wild Dance Fusion	7	8 18:00 - Purify & Thrive	9	10	11 10:00 - Sacred Nature
12 18:00 - Purify & Thrive 19:00 - NatureSoul 20:30 - Moonlit Escape	13 18:00 - Indoor Oasis	14 17:00 - S-TREss Relief 20:00 - Purify & Thrive	15 18:00 - Wild Dance Fusion	16	17 09:00 - The Greatest	18
19 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	20	21 17:00 - S-TREss Relief	22 18:00 - Purify & Thrive 19:00 - Soul Sanctuary	23	24	25
26 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	27 18:00 - Indoor Oasis	28 17:00 - S-TREss Relief	29 18:00 - Purify & Thrive	30	31 09:00 - Sacred Nature	1

Erika Kobal jun. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
26 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	27 18:00 - Indoor Oasis	28 17:00 - S-TREss Relief	29 18:00 - Purify & Thrive	30	31 09:00 - Sacred Nature	1
2 19:30 - NatureSoul	3 18:00 - Wild Dance Fusion	4 17:00 - S-TREss Relief	5	6	7 09:00 - The Greatest	8 10:00 - Sacred Nature
9	10	11 18:00 - Indoor Oasis 21:00 - Moonlit Escape	12 18:00 - Soul Sanctuary	13	14	15
16	17	18	19 18:00 - Wild Dance Fusion	20	21 09:00 - The Greatest	22
23	24	25	26	27	28 09:00 - Sacred Nature	29
30	1	2	3	4	5	6

Erika Kobal jul. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
30	1	2	3	4	5	6
7	8 18:00 - Indoor Oasis 20:00 - Soul Sanctuary	9	10	11	12	13 10:00 - Sacred Nature
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 09:00 - Sacred Nature	27
28	29	30	31	1	2	3

Erika Kobal avg. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 18:00 - Soul Sanctuary 19:30 - NatureSoul	12	13	14	15	16	17
18 19:30 - NatureSoul	19	20 17:30 - Indoor Oasis	21	22	23	24
25 19:30 - NatureSoul	26	27	28	29	30 09:00 - Sacred Nature	31

Erika Kobal sep. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
1 19:30 - NatureSoul	2 18:00 - Wild Dance Fusion	3 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	4	5	6	7 20:30 - Moonlit Escape
8 19:30 - NatureSoul	9	10 19:30 - EmpowerHer	11 19:00 - Soul Sanctuary	12	13	14 10:00 - Sacred Nature
15 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	16	17 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	18 18:00 - Wild Dance Fusion 20:30 - Purify & Thrive	19	20 09:00 - The Greatest	21
22 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	23	24 17:00 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	25 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	26	27 10:00 - Nature's CleanUp	28 09:00 - Sacred Nature
29 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	30 18:00 - Indoor Oasis	1 17:00 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	2 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	3	4 09:00 - The Greatest	5

Erika Kobal okt. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
29 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	30 18:00 - Indoor Oasis	1 17:00 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	2 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	3	4 09:00 - The Greatest	5
6 18:00 - Purify & Thrive 19:30 - NatureSoul	7 18:00 - Wild Dance Fusion 20:00 - Moonlit Escape	8 17:00 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	9 18:00 - Chakras in 20:00 - Purify & Thrive	10	11	12 10:00 - Sacred Nature
13 19:30 - NatureSoul	14 18:00 - Wild Dance Fusion	15 17:00 - S-TREes Relief 19:30 - EmpowerHer	16 18:00 - Chakras in 20:00 - Soul Sanctuary	17	18 09:00 - The Greatest	19
20 19:30 - NatureSoul	21	22 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	23 18:00 - Chakras in	24	25 09:00 - Sacred Nature	26
27 19:30 - NatureSoul	28	29 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	30 18:00 - Chakras in	31	1	2

Erika Kobal nov. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
27 19:30 - NatureSoul	28	29 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	30 18:00 - Chakras In	31	1	2
3 19:30 - NatureSoul	4 18:00 - Wild Dance Fusion	5 17:00 - S-TREss Relief 19:30 - Moonlit Escape	6 18:00 - Chakras In	7	8	9 10:00 - Sacred Nature
10 19:30 - NatureSoul	11 18:00 - Indoor Oasis 20:00 - Soul Sanctuary	12 17:00 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	13 18:00 - Chakras In	14	15 09:00 - The Greatest	16
17 19:30 - NatureSoul	18 18:00 - Wild Dance Fusion	19 17:00 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	20 18:00 - Chakras In	21	22	23
24 19:30 - NatureSoul	25 18:00 - Indoor Oasis	26 17:00 - S-TREss Relief 19:30 - EmpowerHer	27	28	29 09:00 - Sacred Nature	30

Erika Kobal dec. 2025 (Srednjeevropski čas - Beograd)

pon.	tor.	sre.	čet.	pet.	sob.	ned.
1 19:30 - NatureSoul	2 18:00 - Wild Dance Fusion	3 19:30 - EmpowerHer	4	5 18:30 - Moonlit Escape	6 09:00 - The Greatest	7
8 19:30 - NatureSoul	9	10 17:30 - Indoor Oasis 19:30 - EmpowerHer	11 19:00 - Soul Sanctuary	12	13	14 10:00 - Sacred Nature
15 19:30 - NatureSoul	16	17 19:30 - EmpowerHer	18 18:00 - Wild Dance Fusion	19	20 09:00 - The Greatest	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4



## Priloga 2: Anketni vprašalnik – Ekoterapija

**ANKETNI VPRAŠALNIK****Ekoterapija kot pomembna praksa za zmanjšanje stresa in izboljšanje splošnega počutja****NAVADE IN TRENDI ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE** (Obkrožite!)

1. Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se **redno gibljem v naravi**.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

2. Po sprehodu v naravi **opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju**.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

3. Trenutno sem v **dobri fizični kondiciji**.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

4. V vsakdanjem življenju se **zlahka povežem z naravo** (ponotranjim, da sem del narave, da nisem ločen/a od nje).

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

5. Želim si preživeti **več časa v naravi**, kot ga preživim trenutno.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

6. Koliko ur na teden **preživite v naravi**? \_\_\_\_\_

7. Koliko ur na teden **si želite preživeti v naravi**? \_\_\_\_\_

8. Menim, da **imam samodisciplino** glede časovne omejitve uporabe tehnologije, interneta.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

9. Koliko časa ste dnevno izpostavljeni tehnologiji (računalnik, TV, tablica, telefon)?

\_\_\_\_\_

10. Moje prehranjevanje je **zdravo in uravnoteženo**.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

11. Moj vsakdanji jedilnik vsebuje **dovolj svežega sadja in zelenjave**.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1      2      3      4      5

12. **S katerim stanjem ste se že srečali** v svojem življenju? (\*več možnih odgovorov) Obkrožite.

kroničen stres	pomanjkanje fokusa	težave z želodcem
nervoza	občutki tesnobe napadi	avtoimune bolezni
telesna izčrpanost	panike	druga duševna motnja
psihološka izčrpanost	depresivno	z ničemer od
utrujenostnespečnost	razpoloženje	naštetega
osamljenost	poslabšan im. sistem	
preobremenjenost	povišan holesterol	
visok krvni tlak	migrena	

13. Doživel/a sem pomemben **življenjski dogodek ali travmo**, ki me je zaznamovala.

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

14. **Udeležil/-a sem se** naslednjih aktivnosti za izboljšanje zdravja in dobrega počutja: (\*več možnih odgovorov, obkrožite)

- hoja, tek, kolesarjenje
- joge ali pilatesa
- prakse čuječnosti (meditacija, globoko dihanje, tehnike sproščanja).
- masaže
- akupunkturo ali kiropraktike
- ekoterapije ali podobne vodene aktivnosti v naravi za izboljšanje zdravja in dobrega počutja
- psihoterapije ali psihološkega svetovanja pri psihoterapevtu, psihologu
- terapije pri zdravilcu (bioenergetik, terapevt karmične diagnostike, drugo)
- coachinga za osebno rast ali poslovni uspeh
- zvočne kopeli
- plesno-gibalne terapije
- skupinske terapije (katerekoli vrste)
- ničesar od naštetega

15. Ali trenutno **obiskujete terapevta (psihologa, psihiatra ali psihoterapevta)?**

- DA - NE

16. Kako pogosto se udeležujete **wellness praks** (športna vadba, joga ali meditacija)?

-1 x tedensko -4-6 krat tedensko -nekajkrat mesečno

-2-3 krat tedensko -vsak dan -nekajkrat letno

17. V kolikšni meri spodnje **trditve dobrega počutja** veljajo za vas?

**počutim se veselega/-lo in dobre volje**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

**počutim se umirjeno in sproščeno**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

**sem aktiven/-na in živahen/-na**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**zbudim se svež/-a in spočit/-a**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**moje življenje je napolnjeno z dejavnostmi, ki me zanimajo**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**čutim se svobodnega/-no za sprejemanje lastnih odločitev**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**srečen/-na in zadovoljen/-na sem s svojim življenjem**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**z lahkoto opravljam vsakodnevno delo in rešujem dnevne situacije**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**imam dobre odnose z družino in prijatelji**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**imam dobre odnose v službi (ali šoli)**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**zlahka se povezujem z drugimi ljudmi**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**rad/-a se učim novih veščin, novih spretnosti ali hobijev**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**vzamem si čas, da se ustavim in da se zavem svojih misli in občutkov**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**rad/-a pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva**

1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**INTERES ZA EKOTERAPIJO – VRSTE, LOKACIJE**

18. V sklopu dejavnosti ekoterapije bi me zanimalo: (\*več možnih odgovorov, obkroži)

- gozdna terapija ali gozdno kopanje (sprehod v gozdu, kjer se prepustimo svojim čutilom in popolno združimo z naravo)
- hoja v naravi z vključeno meditacijo
- kolesarska tura
- lažji vzpon v hrib z elementi ekoterapije
- vodene gorske ture
- pustolovska delavnica v divjini (1 dan)
- dvo ali tri dnevna odprava v divjino
- čuječnost / mindfulness v naravnem okolju
- opazovanje ptic ali drugih živali
- terapija z vrtnarjenjem

- terapija s fotografiranjem v naravi
- ples v naravi
- umetnostna terapija v naravi (risanje in drugo kreativno ustvarjanje, izražanje)
- terapija z živalmi (psi, konji)
- online program ekoterapije (navodila za lastno doživetje v naravi)
- drugo: \_\_\_\_\_

19. **Najboljše lokacije** za program ekoterapije: (\*več možnih odgovorov)  
 - mestni park - gozd - gore - reka - jezero - slap - plaža - puščava

20. Za udeležbo v programu ekoterapije je zame pomembno:

**da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da jasno razumem cilje programa ekoterapije**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da je program okoljsko trajosten in spodbuja ohranjanje narave**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da delam s certificiranim praktikom ekoterapije**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da po zaključenem programu še vedno naprej prakticiram sam/-a**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**da imam možnost nadaljne podpore**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

**povezovanje z drugimi ljudmi in izmenjava izkušenj**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
 1 2 3 4 5

21. Katera **oblika ekoterapije** bi vas najbolj zanimala?

- skupinska terapija
- individualna vodena terapija
- terapija, izvedene v lastni izvedbi (po navodilih terapevta, inštruktorja)

22. Kateri **del dneva** bi bil za vas najprimernejši za sodelovanje v programu ekoterapije?

Takoj zjutraj    Dopoldne    Zgodaj Popoldne    Pozno popoldne proti večeru

23. Kakšna **dolžina posamezne terapije** programa ekoterapije bi vam najbolj ustrezala?

1 ura            2 uri            pol dneva            cel dan

**24. Kako pogosto bi se udeležili ekoterapije?**

2 x tedensko 1 x tedensko 2 x mesečno 1 x mesečno

**25. V lokalnem okolju (v naravi) me zanimajo: (\*več možnih odgovorov)**

- koristi določenih rastlin ali živali
- zgodovina in kulturni pomen naravnega okolja
- spoznavanje tradicionalnih ali avtohtonih ekoloških znanj

**DEJAVNIKI PRI ODLOČANJU****26. Dejavniki, ki bi vas lahko spodbudili k preizkušanju ekoterapije:****priporočilo zdravnika ali drugega strokovnjaka**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**naravno okolje v bližini vašega doma ali delovnega mesta**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**lastni interes ali hobi v naravi**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**splošna radovednost in zanimanje za nove izkušnje**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**dobre izkušnje drugih ljudi, ki so že poskusili ekoterapijo – priporočila**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**želja po izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja ter povečanju občutka povezanosti z naravo**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**27. Dejavniki, ki bi zmanjšali vaše zanimanje za preizkus ekoterapije:****slaba fizična kondicija**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**strah pred naravo ali določenimi živalmi**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**pomanjkanje časa za udeležbo**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**pomanjkanje zanimanja za aktivnosti v naravi**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**pomanjkanje razumevanja, kaj vključuje ekoterapija**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5

**pomanjkanje zaupanja v učinkovitost ekoterapije**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**cena eko terapije**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 528. Na podlagi svojih dobrih izkušenj s programom ekoterapije, bi le to **priporočil/-a prijateljem in članom družine.**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 529. Ali bi želeli biti **obveščeni o delavnicah ekoterapije** oziroma o tej ponudbi v vašem okolju? Če da, pustite svoj mail, če želite.**UČINKI EKOTERAPIJE**30. Kaj so **prednosti in kateri so koristni učinki ekoterapije** po vašem mnenju?**koristi fizičnemu zdravju (imunski, živčni, kardiovaskularni, prebavni, respiratorni sistem)**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe in na boljše soočanje s stresom**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**izboljša kognitivne funkcije (koncentracijo, pozornost in spomin)**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**zmanjšuje utrujenost in izboljša razpoloženje ter splošno počutje človeka (psihično in fizično)**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**poveča psihično odpornost posameznika na težke življenjske okoliščine**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**izboljša spretnost obvladovanja težkih življenjskih okoliščin**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**izboljša kakovost spanja**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**izboljša socialno vključenost in spodbuja pozitivne odnose**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**zmanjša občutek osamljenosti in izboljša socialno interakcijo**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5**pomaga pri razvoju močnejšega občutka povezanosti in odgovornosti do naravnega sveta**1-Sploš se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam  
1 2 3 4 5

**spodbuja kreativnost in izboljša umetniške sposobnosti**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

**prispeva k izboljšanju samozavesti in samospoštovanja**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

**lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav**

1-Sploh se NE strinjam, 2-Se NE strinjam, 3-Niti da niti ne, 4-SE strinjam, 5-Zelo SE strinjam

1 2 3 4 5

**DEMOGRAFSKA VPRAŠANJA**31. Prosimo, označite vaš **spol**. - ženski - moški32. Vaša **starost**: 15-19 let 20-34 let 35-49 let 50-64 let 65-80 let33. Kakšna je vaša **najvišja dokončana izobrazba**?osnovna šola srednja šola  
višja, visoka in univerzitetna magisterij doktorat34. Kakšen je vaš **partnerski (zakonski) status**?

samski poročen oz. v razmerju

35. V kakšnem **okolju** živite?

mestnem primestnem ruralnem/vaškem

36. V kateri **regiji** živite?Osrednjeslovenska regija Gorenjska regija  
Koroška regija Savinjska regija  
Zasavska regija Spodnjeposavska regija  
Jogovzhodna slovenija Podravska regija  
Pomurska regija Notranjsko – kraška regija  
Goriška regija Obalno kraška regija37. Vaš trenutni **mesečni proračun za aktivnosti za zdravje in dobro počutje**

0-10 eur 10-50 eur 50-100 eur 100-200 eur 200-300 eur več kot 300 eur

## Priloga 3: Seznam kratic za vprašanja/trditve iz anketnega vprašalnika

A1:	Za ohranjanje zdravja in dobrega počutja se redno gibljem v naravi.
A2:	Po sprehodu v naravi opazim izboljšanje v svojem splošnem počutju.
A3:	Trenutno sem v dobri fizični kondiciji.
A4:	V vsakdanjem življenju se zlahka povežem z naravo.
A5:	Želim si preživeti več časa v naravi, kot ga preživim trenutno.
A6:	Imam samodisciplino glede časovne omejitve uporabe tehnologije, interneta.
B1:	Moje prehranjevanje je zdravo in uravnoteženo.
B2:	Moj vsakdanji jedilnik vsebuje dovolj svežega sadja in zelenjave.
B3:	Doživel/a sem pomemben življenjski dogodek ali travmo, ki me je zaznamovala.
C1:	Počutim se veselega in dobre volje.
C2:	Počutim se umirjeno in sproščeno.
C3:	Sem aktiven in živahen.
C4:	Zbudim se svež in spočit.
C5:	Moje življenje je napolnjeno z dejavnostmi, ki me zanimajo.
C6:	Čutim se svobodnega za sprejemanje lastnih odločitev.
C7:	Srečen in zadovoljen sem s svojim življenjem.
C8:	Z lahkoto opravljam dnevno delo in rešujem dnevne situacije.
C9:	Imam dobre odnose z družino in prijatelji.
C10:	Imam dobre odnose v službi (ali šoli).
C11:	Zlahka se povezujem z drugimi ljudmi.
C12:	Rad se učim novih veščin, novih spretnosti ali hobijev.
C13:	Vzamem čas, da se ustavim in se zavem svojih misli in občutkov.
C14:	Rad pomagam drugim, to mi daje občutek zadovoljstva.
D1:	Pomembno, da se lahko pogovorim o svojih individualnih potrebah in ciljih ekoterapije.
D2:	Pomembno, da jasno razumem cilje programa ekoterapije.
D3:	Pomembno, da je program okoljsko trajnosten in spodbuja ohranjanje narave.
D4:	Pomembno, da je učinkovitost praks ekoterapije podprta z raziskavami.
D5:	Pomembno, da delam s certificiranim praktikom ekoterapije.
D6:	Pomembno, da stroške ekoterapije krije zdravstveno zavarovanje.
D7:	Pomembno, da po zaključenem programu še vedno naprej prakticiram sam.
D8:	Pomembno, da imam možnost nadaljne podpore.
D9:	Pomembno je povezovanje z drugimi ljudmi in izmenjava izkušenj.
E1:	Vzpodbuda za ET - priporočilo zdravnika/ drugega strokovnjaka.
E2:	Vzpodbuda za ET - naravno okolje v bližini doma/ službe.
E3:	Vzpodbuda za ET - lastni interes ali hobi v naravi.
E4:	Vzpodbuda za ET - radovednost in zanimanje za nove izkušnje.
E5:	Vzpodbuda za ET - dobre izkušnje drugih ljudi /priporočila za ET.
E6:	Vzpodbuda za ET - izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja ter povečanju občutka povezanosti z naravo.
E7:	Manj zanimanja za ET - slaba fizična kondicija.
E8:	Manj zanimanja za ET - strah pred naravo ali določenimi živalmi.
E9:	Manj zanimanja za ET - pomanjkanje časa za udeležbo.
E10:	Manj zanimanja za ET - pomanjkanje zanimanja za aktivnosti v naravi.
E11:	Manj zanimanja za ET - pomanjkanje razumevanja, kaj je ET.
E12:	Manj zanimanja za ET - pomanjkanje zaupanja v učinkovitost ET.
E13:	Manj zanimanja za ET - cena ekoterapije.
E14:	Na podlagi dobrih izkušenj, bi priporočil ET prijateljem / družini.
F1:	Učinki ET: koristi fizičnemu zdravju (imunski, živčni, kardiovaskularni, prebavni, respiratorni sistem)
F2:	Učinki ET: vpliva na zmanjšanje stresa in tesnobe in na boljše soočanje s stresom
F3:	Učinki ET: izboljša kognitivne funkcije koncentracijo, pozornost,
F4:	Učinki ET: zmanjšuje utrujenost in izboljša razpoloženje ter splošno počutje človeka (psihično in fizično)
F5:	Učinki ET: poveča psihično odpornost posameznika na težke življenjske okoliščine
F6:	Učinki ET: izboljša obvladovanje težkih življenjskih okoliščin
F7:	Učinki ET: izboljša kakovost spanja
F8:	Učinki ET: izboljša socialno vključenost in spodbuja pozitivne odnose
F9:	Učinki ET: zmanjša občutek osamljenosti in izboljša socialno interakcijo
F10:	Učinki ET: pomaga pri razvoju močnejšega občutka povezanosti in odgovornosti do naravnega sveta
F11:	Učinki ET: spodbuja kreativnost / izboljša umetniške sposobnosti
F12:	Učinki ET: izboljšanje samozavesti in samospoštovanja
F13:	Učinki ET: lahko uspešno dopolnjuje tradicionalne oblike zdravljenja telesnih ali duševnih težav