Ú J V I D É K I E G Y E T E M

MAGYAR TANNYELVŰ TANÍTÓKÉPZŐ KAR

SZABADKA

E G Y E T E M I A L A P K É P Z É S

KÉPZÉSI PROGRAM:

OKLEVELES KOMMUNIKÁTOR

Kolovity Barbara

ÖKOSZORONGÁS, TERMÉSZETKÖZELISÉG MINT SZEMÉLYES ÉRTÉK ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Tudományterület/tantárgy: Pszichológia
Mentor: Dr. Grabovac Beáta
Hallgató neve, évfolyama, e-mail címe:
Kolovity Barbara, okleveles kommunikátor negyedéves hallgató,
barbara.cactus@gmail.com
Nyilvántartási szám: K-09/2023

Szabadka, 2026

TARTALOMJEGYZÉK

ÖKOSZORONGÁS, TERMÉSZETKÖZELISÉG MINT SZEMÉLYES ÉRTÉK ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG 2

ECO-ANXIETY, CONNECTEDNESS TO NATURE AS A PERSONAL VALUE, AND MENTAL HEALTH 3

Bevezetés 4

1.1. Az ökoszorongás fogalma és pszichológiai háttere 5

1.2. A természethez való kapcsolódás és a biophilia hipotézi 7

1.3. Mentális egészség és pszichológiai jóllét 10

1.4. Az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség összefüggései 12

2. Összegzés és konkluzió 14

Irodalomjegyzék 16

ÖKOSZORONGÁS, TERMÉSZETKÖZELISÉG MINT SZEMÉLYES ÉRTÉK ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Szerző: **KOLOVITY Barbara**, IV. évfolyam (barbara.cactus@gmail.com)
Témavezető: **Dr. GRABOVAC Beáta** egyetemi tanár
Intézmény: Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Társadalom- és Humántudományi Tanszék, Szabadka

A klímaváltozás, a környezetszennyezés, valamint a zöldterületek csökkenése egyre nagyobb hatással van az emberek mindennapi életére és pszichés állapotára. A dolgozatom fő témája az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség kapcsolatának vizsgálata vajdasági magyar felnőtt személyek körében. Kutatásom célja annak feltérképezése, hogy az ökoszorongás milyen összefüggésben áll az érzelmi, pszichológiai és társas jólléttel, valamint hogy a természethez való kötődés milyen szerepet tölthet be a mentális egészség megőrzésében. Abból az alapfeltételezésből indultam ki, hogy az ökoszorongás magasabb szintje alacsonyabb mentális jólléttel jár együtt. Emellett a biophilia hipotézis alapján feltételezem, hogy azok a személyek, akik erősebb kapcsolatot ápolnak a természettel és több időt töltenek a természetben, pozitívabb lelki egészséggel rendelkeznek. A kutatás kvantitatív módszert alkalmaz, három kérdőív felhasználásával. Az ökoszorongás mérésére az Eco-Anxiety Questionnaire (EAQ-22), a természethez való kapcsolódás vizsgálatára a Nature Relatedness Scale (NR), míg a mentális egészség mérésére a Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid magyar változata szolgál. Kutatásom eredményei annak mélyebb megértéséhez járulhatnak hozzá, hogy a környezetünkhöz kapcsolódó viszony miként befolyásolja a mentális egészséget, valamint hogy a természetközeliség védőfaktora-e a lelki jóllét fenntartásának Vajdaságban.

Kulcsszavak: ökoszorongás, természetközeliség, biophilia hipotézis, mentális egészség

ECO-ANXIETY, CONNECTEDNESS TO NATURE AS A PERSONAL VALUE, AND MENTAL HEALTH

Author: Barbara **KOLOVIC**, 4th year student (barbara.cactus@gmail.com)
Supervisor: Dr. Beata **GRABOVAC**, university professor
Institution: University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Department of Social Sciences and Humanities, Subotica

Climate change, environmental pollution and the reduction of green areas have an increasing impact on people's everyday lives and psychological condition. The main topic of my thesis is the examination of the relationship between eco-anxiety, connectedness to nature, and mental health among Hungarian adults living in Vojvodina. The aim of my research is to explore how eco-anxiety is related to the emotional, psychological, and social well-being, as well as what role connectedness to nature may play in the preservation of mental health. My basic assumption is that a higher level of eco-anxiety is associated with lower mental well-being. In addition, based on the biophilia hypothesis, I assume that individuals who maintain a stronger connectedness to nature and spend more time in natural environments possess more positive mental health. The research applies a quantitative method through the use of three questionnaires. The Eco-Anxiety Questionnaire (EAQ-22) is used to measure eco-anxiety, the Nature Relatedness Scale (NR) is applied to examine connectedness to nature, while the short Hungarian version of the Mental Health Continuum Scale serves to measure mental health. The expected results of my research may contribute to a deeper understanding of how emotions related to environmental changes influence mental health, as well as how connectedness to nature may appear as a possible protective factor in maintaining psychological well-being in Vojvodina.

Keywords: eco-anxiety, connectedness to nature, biophilia hypothesis, mental health

Bevezetés

A környezeti problémák napjainkban már nem csupán a természeti környezet állapotát érintik, hanem az emberi életminőség és a mentális egészség szempontjából is egyre fontosabb kérdéseket vetnek fel. A klímaváltozás, a környezetszennyezés és a zöldterületek csökkenése nemcsak a környezetre gyakorol hatást, hanem az emberek lelkiállapotára és a jövővel kapcsolatos érzéseire is kihatással lehet. A dolgozat az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség közötti összefüggéseket vizsgálja vajdasági magyar felnőttek körében. Az elméleti rész az ökoszorongás fogalmát, a természethez való kapcsolódás jelentőségét és a mentális jóllét főbb összetevőit mutatja be. Ezt követi a kutatás módszertanának ismertetése, amelyben helyet kapnak a kutatás céljai és hipotézisei, a vizsgálati minta jellemzői, valamint az alkalmazott kérdőívek bemutatása.

A kutatás jelenleg is folyamatban van, ezért a végleges eredmények egyelőre nem állnak rendelkezésre. Az adatgyűjtés lezárását követően az elemzés arra irányul majd, hogy feltárja az ökoszorongás és a mentális jóllét közötti kapcsolatot, valamint megvizsgálja, miként függ össze a természethez való kötődés a lelki egészséggel. A vizsgálat hozzájárulhat a környezeti problémák pszichológiai vonatkozásainak mélyebb megértéséhez, és közelebb vihet annak feltárásához, milyen szerepet tölthet be a természethez fűződő kapcsolat az egyéni jóllét alakulásában.

1. Elméleti háttér

A környezeti változások és az ökológiai válságok következményei egyre összetettebb módon érintik az emberi élet különböző területeit. A biológiai sokféleség, vagyis a biodiverzitás csökkenése nemcsak az ökológiai rendszerek egyensúlyát veszélyezteti, hanem közvetett módon az ember mentális egészségére és jóllétére is hatással lehet. A klímaváltozás, a környezetszennyezés és a természeti környezet átalakulása számos kérdést vet fel az ember és a természet kapcsolatáról, többek között arról, hogy a környezeti problémák tudatosulása miként jelenhet meg az érzelmekben és a mindennapi gondolkodásban. Ezzel összefüggésben az ökoszorongás vizsgálata különösen fontos lehet annak megértésében, hogy a környezeti válságokkal kapcsolatos aggodalmak milyen kapcsolatban állhatnak a mentális egészséggel. A téma ugyanakkor nem értelmezhető kizárólag a környezeti problémákhoz kötődő félelmek felől. A természethez való kapcsolódás szintén lényeges szempont, hiszen felmerül a kérdés, hogy a természet iránti személyes kötődés és a természetben töltött idő milyen szerepet tölthet

be a mentális jóllét alakulásában. Elképzelhető-e, hogy az erősebb természetközeliség kedvező kapcsolatban áll a mentális egészséggel, vagy a természet iránti fokozott érzékenység a környezeti problémák miatti aggodalmak megélésével is összefügghet? E kérdések vizsgálata segíthet árnyaltabban megérteni a természethez fűződő kapcsolat és az egyén pszichés állapota közötti lehetséges összefüggéseket.

A fejezet az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség elméleti hátterének bemutatásával teremti meg a dolgozat további részeinek alapját. E fogalmak tisztázása, valamint a közöttük feltételezhető kapcsolatok szakirodalom alapján történő áttekintése elengedhetetlen ahhoz, hogy a későbbi vizsgálat eredményei megfelelő összefüggésben legyenek értelmezhetők. Mindez különös jelentőséget kap a vajdasági magyar felnőttek körében végzett kutatásban, amely e három terület kapcsolatának feltárására irányul.

1.1. Az ökoszorongás fogalma és pszichológiai háttere

Az ember és a természet kapcsolata nemcsak a mindennapi életben, hanem az egyén érzelmi világában is fontos szerepet tölthet be. A környezeti problémák felismerése és következményeik tudatosulása félelmet, aggodalmat vagy akár tehetetlenségérzést is kiválthat az embereknél.

„A jövővel kapcsolatos bizonytalanság ma már oly mértékben a közgondolkodás része, hogy a bizonytalanságból fakadó és a jelenben is tapasztalható változásokkal kapcsolatos negatív érzelmek jelennek meg az emberek érzelemvilágában” (Gergely és mtsai, 2025:31). Ehhez a jelenségkörhöz kapcsolódik az ökoszorongás fogalma, amelynek pontosabb megértéséhez először magát a fogalmat szükséges tisztázni.

„Az ökoszorongás a természeti környezet pusztulásától való, nem specifikus félelem. Fontos eleme az aggodalom, a félelemérzet, ami az enyhe diszkomfort érzéstől a rettegésig terjedhet, de sokszor velejár a tehetetlenség és a frusztráltság érzése is. A szorongás tehát a jövőbe mutat”(Ágoston, 2022). Az idézet alapján az ökoszorongás nem egyetlen, jól körülhatárolható érzelmet jelent, hanem többféle, egymással összefüggő reakció formájában jelenhet meg. A környezeti problémákkal való szembesülés során az aggodalom mellett félelem, szomorúság, düh vagy akár bűntudat is kialakulhat.

„Az ökoszorongástól szenvedők gyakorta számolnak be pánikrohamokról, ingerlékenységről, álmatlanságról, szomorúságról, depresszióról, a zsibbadtság, tehetetlenség, reménytelenség, bűntudat, frusztráció vagy düh érzéséről, valamint félelemről és bizonytalanságról”(Csányi és Kiss, 2022: 155 és 156).

Ezek az érzések különböző intenzitással jelentkezhetnek, és egyénenként eltérő módon befolyásolhatják a mindennapi gondolkodást és közérzetet. Mindezek alapján az ökoszorongás inkább negatív ökoérzelemként értelmezhető, mintsem pozitívként.

„A környezet hanyatlásának megtapasztalása eltérő érzelmi állapotokat válthat ki az emberekből, ezeket az érzelmeket összefoglalóan öko-érzelmeknek nevezzük, s ide tartozik az öko-bűntudat, az öko-szorongás és az öko-gyász is" (Kiss, 2025). Az ökoérzelmek tehát a környezeti változásokra és az ökológiai válságra adott különböző érzelmi reakciókat jelentik. Ezek közé tartozik az ökoszorongás is, amelynek kialakulásához hozzájárulhat a természetes élőhelyek pusztulása, az erdőirtás, valamint a különböző állat- és növényfajok eltűnése. A jelenséghez szorosan kapcsolódik a klímaszorongás fogalma is, amely elsősorban az éghajlatváltozással összefüggő félelmeket és aggodalmakat foglalja magában.

„Az extrém időjárási jelenségek, természeti katasztrófák klímaszorongást alakíthatnak ki bennünk, akkor is, ha saját bőrünkön, de akkor is, ha csak közvetetten tapasztaljuk a változással együtt járó nehézségeket" (Farkas, 2023). Viszont ezek közül a dolgozat szempontjából az ökoszorongás kiemelt jelentőségű, hiszen a kutatás középpontjában inkább a környezeti problémákhoz kapcsolódó aggodalmak és azok mentális egészséggel való összefüggése áll. Viszont azt is meg kell említeni, hogy az ökoszorongás megélése nem mindenkinél azonos módon történik. Ugyanis megjelenését és ennek intenzitását több tényező is befolyásolhatja, például az egyén környezeti problémák iránti érzékenysége, a természeti változások személyes megtapasztalása, valamint az ezekkel kapcsolatos információk és hírek mennyisége is.

„A társadalmi és kulturális mezőben fontos, hogy egyes társadalmakban vagy kisebb közösségekben nagyobb hangsúly van a környezetvédelmen, míg máshol kevésbé fontos ez a téma" (Tóth és Pócsi, 2025:285).

Az ökoszorongás értelmezésekor fontos kérdésként merül fel az is, hogy milyen mértékben tekinthető természetes érzelmi reakciónak, és mikor válhat olyan pszichés megterheléssé, amely már szakmai segítséget igényel. Ennek megértéséhez érdemes megnézni, hogyan viszonyulhat az ökoszorongás az már ismert szorongásos jelenségekhez.

„A jelenlegi álláspont szerint ezek nem patológiás jelenségek, hiszen ami felett az egyén az aggódik, nevezetesen a természet pusztulása, nem irracionális dolog. Ugyanakkor van a szorongásnak egy szintje (amikor az egyén például nem tud aludni, nem tud koncentrálni), amikor már szükség lehet valamilyen segítségre" (Ágoston, 2022).

Az ökoszorongás sajátossága tehát elsősorban abban rejlik, hogy milyen környezeti folyamatok és tapasztalatok váltják ki az egyénben ezt a fajta szorongást.

„Ebből az következik, hogy a globális ökológiai válság csupán csak egy speciális körülmény, melyben az ember – pszichológiából már jól ismert – szorongásos reakciói végbemennek”(Csányi és Kiss, 2022: 157). Mindez arra világít rá, hogy az ökoszorongás hátterében olyan pszichológiai folyamatok is állnak, amelyek más szorongást kiváltó élethelyzetekben is megjelenhetnek. Pontosan ezért érdemes a jelenség mélyebb megértéséhez megvizsgálni a pszichológiai hátterét, valamint azokat a tényezőket, amelyek szerepet játszanak kialakulásában és megélésében. Mivel az ökoszorongás kapcsán korábban már szó esett azokról az érzelmi reakciókról, amelyeket kiválthat az egyénből, így a szorongás pszichológiai jellegére érdemes kitérni.

„Pszichológiai szempontból vizsgálva, a szorongás valamilyen vélt vagy valós veszélyhelyzetre adott reakció” (Sarkadi, 2023). Ez a reakció az egyén alkalmazkodását szolgálja, hiszen a fenyegetettség érzékelésekor felkészíti a szervezetet a lehetséges veszélyek kezelésére. A szorongás tehát nem minden esetben tekinthető káros jelenségnek, mivel természetes módon része az emberi működésnek, és bizonyos helyzetekben segítheti a megfelelő válaszreakció kialakulását. Ugyanakkor fontos szerepet játszik az is, hogy az egyén miként értékeli az adott helyzetet, mennyire érzi azt fenyegetőnek, illetve mennyire látja saját lehetőségeit a veszély kezelésére.

„Nem maguk a helyzetek váltják ki a szorongást, hanem azok értékelése. Vagyis, az a döntő a szorongás kialakulásában, hogy milyennek értékeli az adott személy a szituációt”(Sarkadi, 2023). Ez azt jelenti, hogy ugyanazt a helyzetet az emberek eltérő módon élhetik meg, attól függően, hogyan értelmezik az adott körülményeket, és milyen jelentőséget tulajdonítanak azoknak. Ezek a pszichológiai folyamatok az ökoszorongás megértésében is fontosak, hiszen a környezeti problémák egyéni értelmezése és fenyegetésként való megélése befolyásolhatja az általuk kiváltott szorongás mértékét.

Összességében a bemutatott szakirodalom arra enged következtetni, hogy az ökoszorongással együtt járó félelmek, aggodalmak és a tehetetlenség érzése összefüggésben állhatnak az egyén mentális jóllétével, amiből az alapfeltételezésem is indult ki. Továbbá a szorongás kialakulásában fontos szerepet játszik a veszély észlelése, az egyén helyzetértékelése és az adott fenyegetés kezelésére vonatkozó saját képességeinek megítélése.

1.2. A természethez való kapcsolódás és a biophilia hipotézis

A természet jelenléte mindennapjainkban sokszor magától értetődőnek tűnik, hiszen az élővilág különböző formáival életünk számos területén kapcsolatba kerülünk. Az azonban már

kevésbé egyértelmű, hogy ez a kapcsolat milyen jelentőséggel bír számunkra, és mennyiben befolyásolja a környezetünkhöz való viszonyunkat. A természet iránti érdeklődés, az élővilághoz fűződő érzelmi kötődés és a természeti környezet értékként való megélése egyaránt hozzájárulhat ahhoz, ahogyan az ember saját helyét látja a természetben. A természethez fűződő emberi viszony mélyebb megértéséhez ezért érdemes azt is megvizsgálni, hogy az élővilág iránti vonzódás milyen alapokon nyugodhat. Vajon a természet iránti érdeklődés kizárólag a személyes tapasztalatok és a környezet hatására alakul ki, vagy az emberben eleve jelen lehet az élőlények felé irányuló hajlam? E kérdéshez kapcsolódik a biofília fogalma, amely az ember és az élővilág közötti kapcsolatot egy tágabb, elméleti összefüggésben értelmezi. A biophilia, magyarul biofília, az élővilághoz való természetes emberi kapcsolódáshoz kötődő fogalom. Edward O. Wilson amerikai biológus a fogalmat az életre és az életszerű folyamatokra irányuló veleszületett hajlamként határozta meg.

„The object of the reflection can be summarized by a single word, biophilia, which I will be so bold as to define as the innate tendency to focus on life and lifelike processes" (Wilson, 1984:1).

Ebben az idézetben Wilson a biofília alapgondolatát fogalmazza meg, amely szerint az ember természetes hajlamot mutat az élet és az élővilág iránti érdeklődésre. Ezt az általános meghatározást, pedig egy konkrétabb gondolattal egészíti ki, amelyben az ember és az élővilág közötti kapcsolat korai kialakulására helyezi a hangsúlyt. Ezt a folyamatot meg az emberi fejlődés kezdeti szakaszától mutatja be.

„From infancy we concentrate happily on ourselves and other organisms. We learn to distinguish life from the inanimate and move toward it like moths to a porch light" (Wilson, 1984:1).

Ez lefordítva azt jelenti, hogy már csecsemőkortól kezdve érdeklődünk önmagunk és más élőlények iránt. Fejlődésünk során megtanuljuk megkülönböztetni az élőlényeket az élettelen dolgoktól, miközben figyelmünk egyre inkább az élővilág felé fordul. Wilson ezt a vonzódást a fény felé repülő molylepkék példájával szemlélteti, érzékeltetve, hogy az élővilág iránti érdeklődés az ember természethez fűződő kapcsolatának egyik alapvető jellemzője lehet. Elmélete alapján a természet iránti érdeklődés nem feltétlenül kizárólag a nevelés, a tanulás vagy a személyes tapasztalatok eredménye, hanem az emberi természet mélyebben gyökerező sajátossága is lehet. A biofília hipotézise így egy lehetséges magyarázati keretet kínál arra, hogy miért fordul az ember figyelme az élőlények felé, és miért tulajdoníthat jelentőséget a természeti környezetnek. Azonban a természethez való kapcsolódás jelentősége nem feltétlen merül ki az élővilág iránti érdeklődésben. Fontos kérdés az is, hogy a természet milyen szerepet

tölt be az egyén életében, és az ahhoz fűződő viszony hogyan kapcsolódik a mindennapi tapasztalataihoz, érzéseihez és értékrendjéhez. A természet közelsége, az élővilághoz való érzelmi kötődés, valamint a természet értékként való megélése egyénenként eltérő lehet, ezért a természethez való kapcsolódás nem tekinthető mindenki esetében azonos jelenségnek.

A természethez fűződő viszony egyik formája a természeti környezet közvetlen megtapasztalása, amely során az ember érzékszervein keresztül kerül kapcsolatba az élővilággal és környezetével. Ezt a tapasztalatot szemlélteti a következő meghatározás:

„A természet közvetlen megtapasztalása pedig az az élmény, amikor fizikailag, itt és most találkozunk ezekkel az elemekkel: látunk, hallunk, megfigyelünk egy madarat, megfogunk egy fenyőtobozt, sétálunk egy erdőben, leülünk egy tó partján"(Mihók és mtsai, 2021:18).

A természet közvetlen megtapasztalása tehát a környezettel való személyes találkozásokon keresztül valósul meg, és olyan hétköznapi tevékenységekhez is kapcsolódhat, mint egy erdei séta vagy az állatok megfigyelése. Ezek azok az élmények, amelyek hozzájárulhatnak a természethez fűződő személyes kapcsolat kialakulásához és elmélyüléséhez.

„A természettel való kapcsolat tehát összetett, sokféle tapasztalatot egyesítő fogalom, és e kapcsolat mértéke és minősége ráadásul nem is feltétlenül tudatosul"(Mihók és mtsai, 2021:23).

Tehát a természethez való kapcsolódás nem feltétlen minden esetben korlátozódik a természetben szerzett élményekre, hanem az egyén önmagáról alkotott képében és értékrendjében is helyet kaphat. Ez a kapcsolat különböző formákban jelenhet meg, például: egyesek számára az erdőben tett séta vagy a növények gondozása jelent kikapcsolódást, míg mások az állatokkal való kapcsolatukon keresztül élik meg a természet közelségét. Emelett megmutatkozhat a természethez való kötődés abban is, hogy vannak, akik számára a természet elsősorban a pihenés és a feltöltődés helyszíne, mások viszont az élővilág megóvását személyes értéknek tekintik, ezért különösen érzékenyen reagálhatnak a környezeti problémákra. E különbségek, pedig igazából azért lényegesek, mert a természethez fűződő viszony nemcsak abban mutatkozhat meg, hogy valaki mennyi időt tölt el a szabadban, hanem abban is, hogy éppen milyen jelentőséget tulajdonít az élővilágnak, mennyire érzi magát ennek a részének, és hogyan viszonyul azt az őt érintő változásokhoz. A természethez való kapcsolódás eltérő formái azért is érdemelnek figyelmet, mert az egyén természethez fűződő viszonya a környezeti problémákhoz való érzelmi hozzáállásában is megmutatkozhat, amiről a következő fejezetekben fejtek ki.

Összességében a biofília hipotézise alapján az ember élővilág iránti vonzódása természetes hajlamként is értelmezhető, ugyanakkor a természethez való kapcsolódás egyénenként eltérő

lehet. Mindez talán választ ad a fent említett kérdésnek, hiszen a természet iránti érdeklődés nemcsak veleszületett hajlamként, hanem a személyes tapasztalatok és az egyéni értékek hatására is formálódhat. Ennek további alakulásában a személyes tapasztalatok és az egyéni értékek is szerepet játszanak. Valamint a természethez fűződő viszony nemcsak az élményekben, hanem az egyén gondolkodásában és értékrendjében is megmutatkozik.

1.3. Mentális egészség és pszichológiai jóllét

A mentális egészség és a pszichológiai jóllét vizsgálata a jelen kutatás szempontjából azért lényeges, mert segítségükkel feltárható, hogy a környezeti problémákhoz kapcsolódó szorongás milyen összefüggésben áll az egyén lelki állapotával. Az egészség fogalmáról sokszor elsősorban a testi állapotunk jut eszünkbe, holott a lelki egyensúly és a jó közérzet szintén meghatározó szerepet tölt be az emberek mindennapi életében. Ezt hangsúlyozza Mihók és munkatársai is, akik szerint: „Egyéni és társadalmi jóllétünk alapvető eleme mentális egészségi állapotunk: lelki egyensúlyunk és jó közérzetünk”(Mihók és mtsai, 2021:10).

A mentális egészség jelentősége nemcsak az egyén lelkiállapotában mutatkozik meg, hanem abban is, hogy az élet számos területére kihatással van. Ezt az Európai Közösségek Bizottságának Zöld Könyve (2005:4) is kiemeli: „Mentális egészség nélkül nincs egészség. Az állampolgárok szempontjából a mentális egészség az a forrás, amely által megvalósíthatják szellemi és érzelmi lehetőségeiket, és megtalálhatják, illetve kiteljesíthetik társadalmi, oktatási és szakmai életformájukat” (Európai Közösségek Bizottsága, 2005:4).

Továbbá a mentális egészség alakulását számos tényező befolyásolhatja.

„A mentális egészséget befolyásoló tényezők nemcsak olyan egyéni jellemzőket foglalnak magukban, mint például az egészségmagatartás, életmód, vagy a megküzdési készségek, hanem a társadalmi-gazdasági, kulturális és környezeti tényezőket is (pl. jövedelem, társadalmi helyzet, lakhatás, munka-körülmények, szolgáltatásokhoz való hozzáférés)” (Kormos-Krakkó és Szabó, 2020:8).

Mindez valószínűleg arra utal, hogy a mentális egészség nem kizárólag az egyén személyes tulajdonságainak és döntéseinek függvénye. Az őt körülvevő társadalmi és természeti környezet szintén szerepet játszhat lelki állapotának alakulásában. Ez a jelen kutatás szempontjából különösen fontos, hiszen a természeti környezet változásai és az egyre súlyosbodó környezeti problémák az egyén lelkiállapotára is hatással lehetnek. Az ezekkel kapcsolatos aggodalmak ezért a mentális jóllét szempontjából is figyelmet érdemelnek.

Ugyanakkor nemcsak a környezeti problémák, hanem az ember természethez fűződő kapcsolata is összefüggésben állhat a jóllétével.

„Egyre több tudományos eredmény mutat rá, hogy a természethez fűződő kapcsolat fontos része az ember jóllétének" (Mihók és mtsai, 2021:4). A természet és az ember kapcsolatának szorosságát az alábbi gondolat is kifejezi: „A természetet és az embert egymástól nem szétválasztó kultúrák számára ezért a „természetpusztítás" egyúttal emberpusztítás is, illetve a „természet" jólléte egyúttal az ember jólléte is" (Mihók és mtsai, 2021:12). Ez arra világít rá, hogy a természeti környezet állapota és az emberi jóllét nem választható el teljesen egymástól. A környezet változásai így nemcsak a természeti rendszereket, hanem az egyén életminőségét és lelkiállapotát is érinthetik. A jóllét értelmezéséhez úgy gondolom fontos megkülönböztetni annak hedonikus és eudaimonikus megközelítését is.

„Egy széles körben osztott leírás szerint a jóllét tulajdonképpen az „optimális pszichológiai működés" állapota. Eszerint egyaránt lehet „hedonikus", azaz öröm- és elégedettség-elvű boldogságról, valamint „eudaimonikus", azaz értelmes, önkiteljesítő boldogságról beszélni" (Mihók és mtsai, 2021:13). Míg a hedonikus jóllét az örömre, a pozitív érzelmekre és az elégedettségre helyezi a hangsúlyt, addig az eudaimonikus megközelítés az élet értelmét, a személyes fejlődést és az önmegvalósítást emeli ki.

„A hedonikus jóllétnek hangulati (affektív) és gondolati (kognitív) oldalát lehet megkülönböztetni" (Mihók és mtsai, 2021:13). Ide kapcsolódnak például azok a pozitív érzelmek, amelyeket valaki egy erdei séta, egy kirándulás vagy a természetben eltöltött kellemes délután során élhet át az ember, és ezek az élmények hozzájárulhatnak a pillanatnyi jóllét és az elégedettség érzéséhez.

„Az eudaimonikus megközelítés ennél összetettebb: e szerint az önmegvalósítás is egy emberi szükséglet, és így az értelmes, céllal rendelkező élet élése önmagában boldogságforrásként szolgál. Azonban nem pusztán egy elért eredmény, hanem az odáig vezető út is értékelhető ily módon pozitívan" (Mihók és mtsai, 2021:13). Ebből a szempontból például a természet védelme, a környezet megóvása vagy a természetközeli életmódok olyan k személyes értékek lehetnek, amelyekhez az egyén értelmet és célt társíthat.

A hedonikus és az eudaimonikus megközelítés mellett a pozitív mentális egészség különböző összetevőit is érdemes figyelembe venni. Keyes és Waterman (2003, idézi Gergely és mtsai, 2020:219) három ilyen dimenziót különböztet meg: az érzelmi, a pszichológiai és a szociális jóllétet. Ezek együttesen a mentális jóllét különböző oldalait jelenítik meg. Ennek vizsgálatakor tehát nem elegendő csupán az egyén érzelmi állapotára vagy pszichológiai működésére összpontosítani, hanem a társas környezethez és a közösséghez való viszonyát is érdemes

figyelembe venni. A jóllét különböző megközelítéseinek és dimenzióinak bemutatása azért fontos a jelen kutatásban, mert az ökoszorongás és a természetközeliség mentális egészséggel való kapcsolatát több szempontból teszi vizsgálhatóvá. A kutatás során ezért az érzelmi, a pszichológiai és a szociális jóllét egyaránt figyelmet kap.

Összességében a mentális jóllét több, egymással összefüggő dimenzióból áll (például: pszichológiai jóllét, érzelmi jóllét…), ezért vizsgálata során az érzelmi, a pszichológiai és a szociális szempontok egyaránt fontosak. E megközelítés a jelen kutatásban is meghatározó, hiszen lehetővé teszi annak átfogóbb vizsgálatát, hogy az ökoszorongás és a természetközeliség miként függ össze az egyén mentális jóllétével.

1.4. Az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség összefüggései

A korábbi alfejezetekben az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség fogalmának, valamint legfontosabb jellemzőinek bemutatására került sor. Ezek a területek azonban nem egymástól függetlenül értelmezhetők, hiszen a környezeti problémákkal kapcsolatos aggodalmak, a természethez fűződő személyes kapcsolat és az egyén mentális jólléte egyaránt hatással lehetnek egymásra. Éppen ezért fontos megvizsgálni, milyen összefüggések figyelhetők meg közöttük.

Először az ökoszorongás és a mentális egészség kapcsolatából indulnék ki. A környezeti problémák, a klímaváltozás és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság aggodalmat, félelmet vagy tehetetlenségérzést válthat ki. Ezek az érzések összefügghetnek az egyénjóllétével, például a hangulatával, a mindennapi működésével vagy a jövőbe vetett bizalmával. Így az ökoszorongás és a mentális egészség kapcsolatának vizsgálatakor fontos figyelembe venni, hogy a környezeti problémák nemcsak a természet állapotára, hanem az emberek lelkiállapotára is hatással lehetnek. A klímaváltozás, a természeti katasztrófák, a biodiverzitás csökkenése és az ökológiai rendszerek pusztulása olyan problémák, amelyek aggodalmat, félelmet és bizonytalanságot válthatnak ki az emberekből. Az ezekhez kapcsolódó érzelmi reakciók egyre nagyobb figyelmet kapnak a tudományos és a közéleti párbeszédben. Mihók és munkatársai (2021:25) is rámutatnak erre a jelenségre: „A környezeti problémák miatti szorongás és veszteségérzet témái egyre szélesebb körben jelennek meg a tudományos és a közéleti párbeszédben is (ld. pl. klímaszorongás vagy az élőhelyek, fajok elvesztése felett érzett ún. ökogyász) ”

A szerzők arra is felhívják a figyelmet, hogy: „Ez azt jelzi, hogy ahogy ezek a problémák egyre inkább a köztudatba kerülnek, egyre nő a társadalmi mértékű szorongás is ennek nyomán" (Mihók és mtsai, 2021:25).

Viszont az ökoszorongás megítélése ugyanakkor nem feltétlen egységes. Míg egyes megközelítések a környezeti válságra adott érthető emberi reakcióként tekintenek rá, mások a túlzott aggodalom és a tartós félelem jelenségét hangsúlyozzák. Ezt a kettősséget Csányi és Kiss is érzékelteti: „Míg egyesek az egyre romló környezeti kondíciókra adott válaszreakcióként értelmezik azt, addig mások szerint mindez inkább túlzott aggodalom, krónikus félelem, distressz" (Csányi és Kiss, 2022:156).

Ez a különbség arra is rámutat, hogy az ökoszorongás nem minden esetben jelent káros lelkiállapotot, hiszen a környezet állapota iránti érzékenységet és felelősségtudatot is kifejezheti. Viszont a tartós és intenzív aggodalom azonban már jelentős lelki megterhelést okozhat, különösen akkor, ha az egyén tehetetlennek érzi magát a környezeti problémákkal szemben, és bizonytalannak látja a jövőt. Az ismétlődő aggodalmak és a jövővel kapcsolatos félelmek meg hatással lehetnek az érzelmi jóllétre, például az egyén hangulatára és általános elégedettségére, de a pszichológiai jóllétet is érinthetik, hiszen befolyásolhatják, hogyan látja saját lehetőségeit, céljait és jövőjét.

Az ökoszorongás és a mentális egészség kapcsolatának áttekintése után a természethez fűződő személyes kapcsolat szerepét is érdemes megvizsgálni. Míg az előzőekben a környezeti problémákhoz kapcsolódó aggodalmak kerültek előtérbe, ebben az összefüggésben arra helyeződik a hangsúly, hogy a természetközeliség miként kapcsolódhat az egyén mentális jóllétéhez. Ebben fontos szerepet játszanak a természetben szerzett élmények és az ott eltöltött idő, hiszen a természeti környezetben való tartózkodás hozzájárulhat a testi-lelki jólléthez, valamint segíthet a mindennapi feszültségek enyhítésében.

„A természethez való kapcsolódás, a természetben szerzett élmények javítják mentális egészségünket. Ha pedig nem tudunk hozzáférni a természethez, szegényesek a természethez fűződő élményeink, akkor jóllétünk csökkenhet, fizikai és lelki egészségünk egyaránt romolhat" (Mihók és mtsai, 2021:4). A természetben töltött idő jelentőségét a szerzők azzal is kiemelik, hogy: „A természetben eltöltött idő ugyanis feltölt, vitalizál, és általánosan növeli a jóllétet" (Mihók és mtsai, 2021:21). Azonbana a természethez való kapcsolódás nem csak kizárólag a közvetlen tapasztalatokon alapul. Már az is hatással lehet a mentális egészségre, hogy az ember mennyire érzi elérhetőnek a természeti környezetet. Mihók és munkatársai (2021:21) szerint: „Ám nem pusztán a közvetlen természeti tapasztalat, hanem már a természet észlelt elérhetősége is hatással lehet a mentális egészségünkre". Emellett a természethez fűződő

kapcsolat akkor is jelen lehet, amikor az ember éppen nem tartózkodik természeti környezetben. Ahogyan a szerzők fogalmaznak: „A természethez való kapcsolódás olyan mentális képességünk, amely olyankor is segít fenntartani a természeti élmények hatását, amikor azok éppen nincsenek jelen az életünkben, vagy csak korlátozottan elérhetőek" (Mihók és mtsai, 2021:27). Mindez szerintem arra utal, hogy a természetközeliség nem csupán a természetben töltött időt és a közvetlen élményeket jelenti, hanem a természeti környezethez fűződő belső kapcsolatot is. Ez a kapcsolat meg akkor is hozzájárulhat az egyén mentális jóllétéhez, ha éppen nincs lehetősége a természetben tartózkodni. Éppen ezért a természetközeliség vizsgálata során nemcsak a természetben szerzett élményekre, hanem az ember természethez való személyes viszonyára is érdemes figyelmet fordítani.

A természetközeliség, az ökoszorongás és a mentális egészség összefüggése összetett. A természethez való erősebb kötődés hozzájárulhat az egyén jóllétéhez, ugyanakkor a környezeti problémák iránti érzékenységét is fokozhatja. Minél szorosabb kapcsolatot érez valaki a természettel, annál erősebben érezheti annak pusztulása. Mihók és munkatársai (2021:4) szerint: „Ha erősebben kötődünk a természethez, akkor a természet- és környezetvédelem iránti elköteleződésünk is megnő. A természethez való kötődésünk erősödésével a természetrombolásra mentálisan is érzékenyebben reagálunk, nagyobb szorongást élünk át".

Mindezek alapján a természetközeliség nemcsak a mentális jóllét szempontjából lehet meghatározó, hanem az ökoszorongással is összefügghet, hiszen a természethez való erősebb kötődés az egyént érzékenyebbé teheti a környezeti problémákra és azok következményeire. A természetközeliség egyszerre kapcsolódhat a mentális jólléthez és a környezeti problémák miatt kialakuló aggodalomhoz. Ezért fontos annak vizsgálata, hogy e három tényező milyen kapcsolatban áll egymással.

2. Összegzés és konkluzió

Az elméleti részben bemutatott megközelítések alapján az ember és természeti környezete közötti kapcsolat több oldalról is értelmezhető. A klímaváltozás, a környezetszennyezés és a természeti értékek pusztulása nemcsak a környezet állapotára van hatással, hanem az emberek gondolkodását, érzelmeit és a jövőről alkotott elképzeléseit is befolyásolhatja. A környezeti problémák felismerése különböző érzelmi reakciókat válthat ki, amelyek intenzitása és egyénenkénti megélése eltérő lehet. Az ökoszorongás ebben az összefüggésben olyan jelenségként jelenik meg, amely jól szemlélteti, hogy a globális

környezeti folyamatok az egyén személyes tapasztalatainak és lelki állapotának is részévé válhatnak.

A természethez fűződő viszony szintén meghatározó szempont, hiszen az emberek különböző módon élik meg a természeti környezethez való kapcsolatukat. A természet közelsége, az abban szerzett tapasztalatok, valamint az egyén személyes kötődése egyaránt hozzájárulhatnak ahhoz, hogy milyen szerepet tölt be a természet a mindennapjaiban. A biophilia hipotézis az ember és a természet közötti kapcsolat értelmezéséhez nyújt elméleti kiindulópontot, míg a természetközeliség vizsgálata arra ad lehetőséget, hogy megértsük, miként jelenik meg ez a kapcsolat az egyén gondolkodásában és érzéseiben.

A mentális egészség szempontjából mindez azért lényeges, mert az ember jóllétét nem kizárólag a személyes életkörülményei alakítják. A természeti és társadalmi környezet, valamint az ezekhez fűződő viszonya szintén része annak a tágabb összefüggésrendszernek, amelyben a mentális állapot értelmezhető. Az érzelmi, pszichológiai és társas jóllét különböző nézőpontokból teszi vizsgálhatóvá az egyén életminőségét, önmagához való viszonyát és társadalmi beilleszkedését. Ezért a mentális egészség megértéséhez fontos, hogy ne csupán egyetlen oldalát vegyük figyelembe.

A három terület kapcsolatának egyik érdekes sajátossága, hogy a természethez való kötődés nem feltétlenül jár együtt a környezeti problémák miatti aggodalom csökkenésével. A természeti környezethez közelebb érző emberek számára annak károsodása személyesebb jelentőséggel bírhat, ami fokozott érzelmi reakciókat válthat ki. Így ugyanaz a természethez fűződő kapcsolat, amely a mindennapi jóllét szempontjából kedvező tapasztalatokat nyújthat, a környezeti veszteségek megélését is intenzívebbé teheti. Ez arra világít rá, hogy a természetközeliség és az ökoszorongás viszonya nem írható le egyetlen, egyszerű összefüggéssel. A fentiek alapján a három tényező együttes vizsgálata lehetőséget ad arra, hogy az ember és környezete közötti kapcsolatot összetettebben értelmezzük. A jelen kutatás célja a annak feltárása, hogy a vajdasági magyar felnőttek körében milyen összefüggések figyelhetők meg az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség között. A vizsgálat során az érzelmi, pszichológiai és társas jóllét egyaránt figyelmet kap. A kutatás eredményei hozzájárulhatnak annak megértéséhez, hogy az ökoszorongás miként függ össze a mentális jólléttel, valamint hogy a természethez való kötődés milyen szerepet tölthet be annak fenntartásában. Összességében az ökoszorongás, a természetközeliség és a mentális egészség összefüggő területek, amelyek együttes vizsgálata segíthet megérteni, hogyan hat az ember természethez fűződő viszonya a lelki jóllétére, és miként kapcsolódnak ehhez a környezeti problémák okozta aggodalmak.

Irodalomjegyzék

Ágoston-Kostyál Csilla (2022): *A klímaválság pszichológiai következményei* Forrás:https://www.ppk.elte.hu/a-klimavalsag-pszichologiai-kovetkezmenyei [2026.10.25.]

Corey L. M. Keyes és Mary Beth Waterman (2003*): Dimensions of Well-Being and Mental Health in Adulthood.* Forrás: https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781410607171/well-being-marc-bornstein-kristin-moore-lucy-davidson-corey-keyes [2026.10.28.]

Csányi Gergely és Kiss Kata Dóra (2022): *KLÍMASZORONGÁS VAGY ÖKOAGGODALOM?* Forrás: http://fordulat.net/pdf/31/F31_CS%C3%81NYI_KISS.pdf [2026.10.26.]

Edward O. Wilson (1984): *Biophilia.* Cambridge, MA: Harvard University Press. Forrás: https://www.sustainable.soltechdesigns.com/biophilia-wilson-1984.pdf[2026.10.28.]

EURÓPAI KÖZÖSSÉGEK BIZOTTSÁGA (2005): *ZÖLD KÖNYV A népesség mentális egészségének javításáról. Az Európai Unió mentális egészségügyi stratégiájának céljából*. Forrás:https://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_hu.pdf [2026.10.26.]

Gergely Bence, Zábó Virág, Martos Tamás és Vargha András (2020): *A vallásos attitűdök klasszifikációja az értelemmegélés és az aspirációk tükrében.* Forrás: https://real.mtak.hu/142489/1/article-p175.pdf [2026.10.28.]

Farkas Vera (2023): *Életünk egy élhetetlen bolygón – az ökoszorongás nyomában*. Forrás: https://mindsetpszichologia.hu/eletunk-egy-elhetetlen-bolygon-az-okoszorongas-nyomaban [2026.10.27.]

Kiss Laura (2025): *Öko-érzelmek a klímaválság talaján.* Forrás: https://pszichologuskereso.hu/blog/oko-erzelmek-klimavalsag-talajan[2026.10.26.]

Kormos-Krakkó Ágnes és Szabó Gabriella (2020): *Mentális egészségműveltség*. Forrás: https://ojs.mtak.hu/index.php/egfejl/article/view/11001/8859 [2026.10.26.]

Mihók Barbara, Fekete Márta, Frankó Luca, Martos Tamás, Pataki György, Sallay Viola és Báldi András (2021): Természet és lelki egészség. Forrás: https://ecolres.hun-ren.hu/wp-content/uploads/2022/05/2021_MIHOK_es_mtsai_2021_Termeszet_es_lelki_egeszseg.pdf [2026.10.27.]

Sarkadi Bálint (2023): *Minden, amit a szorongásos zavarokról tudni érdemes*. Forrás: https://budapestpszichologia.hu/szorongas/minden-amit-a-szorongasos-zavarokrol-tudni-erdemes [2026.10.27.]

Tóth Tímea Emese és Szobeczkiné Pócsi Orsolya (2025): *Az ökoszorongás a szociológiában és a pszichológiában.*
Forrás: https://real.mtak.hu/217679/1/TANULMANYKOTET_kkkf.2025_final-282-294.pdf [2026.10.27.]