

MIHÓK BARBARA – BALÁZS BÁLINT – DOMOKOS JÚLIA
– SZAKÁL DIANA – HORVÁTH MÁRIA DÓRA

Ki védi meg a zöldeket?

A mentális egészség védelme
a környezeti válság élvonalában

TANULMÁNY

DOI: 10.56699/MT.2024.3.8

ABSZTRAKT

A környezeti krízis témájával behatóbban foglalkozó, a planetáris egészségért dolgozó szakemberek közvetlenül szembesülnek a környezetünk, a természet állapotromlásával, az ezzel kapcsolatos veszteség- és fenyegetettségérzettel. Esszénkben e „zöld szakemberek” mentális jóllétének kihívásairól írunk, és áttekintjük, milyen megküzdési módokat alkalmazhatnak a környezeti válság okozta stressz kezelésére. Az elméleti felvetésekhez illusztrációként csapatunk, az Environmental Social Science Research Group tagjai körében indított Remény Projektünk tanulságait használjuk fel. Az aktivitásba fordítás, a természet iránti hála megélése, a figyelemelterelés, a társas támogatás keresése mind fontos része a stresszel való megküzdésnek a problémafókuszú, érzelemfókuszú és a jelentésközpontú megküzdési stratégiák részeként. A remény fontos erőforrás lehet, amikor a cselekvésből következő pozitív eredmény, visszacsatolás hiányzik. A zöld szakemberek munkahelyi közösségeiben a környezeti krízis lélektani hatásainak és a remény témájának a közös megvitatása a közösségi mentálhigiéné támogatásának fontos eleme kellene hogy legyen.

KULCSSZAVAK: környezetvédők, természetvédők, kiégésprevenció, mentális jóllét, planetáris egészség

Természeti környezetünk globális változása az elmúlt ötven év során példa nélkül áll az emberi történelemben. A témával kapcsolatos átfogó tudományos tudást összegző Biodiverzitás és Ökoszisztéma-szolgáltatás Kormányközi Platform (*Intergovernmental Platform on Biodiversity and Ecosystem Services, IPBES*) 2019-es jelentése szerint az emberi tevékenység alapvetően átalakította a szárazföldi területek 75 százalékát és a tengerek, óceánok 66 százalékát (IPBES, 2019). Az ökológiai rendszerek állapot-

romlása és az emberi egészség közti kapcsolat a fenntarthatósággal foglalkozó kutatások egyik legfontosabb témájává vált (lásd például Chivian, 2002; Hartig et al., 2014; Mihók et al., 2021; Potter et al., 2023), új koncepcionális megközelítések megjelenésével, ilyen például a „planetáris egészség” mint keretrendszer (Whitmee et al., 2015). A mentális jóllét és a környezeti krízis kapcsolata kiemelt része a tudományos vizsgálódásnak (lásd például Lawrance et al., 2021; Mihók et al., 2021). Amint a *Nature* folyóirat 2024. áprilisi főszerkesztői levele (Nature, 2024) is hangsúlyosan rámutat, a klímaváltozás negatív hatást gyakorol mentális jóllétünkre, és sürgős feladat, hogy mélyebben feltárjuk, hogyan tudjuk ezt a problémát láthatóvá tenni, szisztematikusan és átfogó módon kezelni. Ráadásul a globális környezeti válság olyan helyzet elé állítja az embert, amelyben „annak a világnak a léte nem biztos többé, amelyhez új viszonyt lehetséges kialakítani a gyász-munka során, sem azok az eszközök (kultúra, vallás, tudomány, művészet) nem jelennek meg, amelyek korábban lehetővé tették az élet értelmességében való hit fenntartását az elkerülhetetlen vég tudata ellenére. (Hiszen a Föld pusztulása magában foglalja e kulturális javak megsemmisülését is)” (Kövár, 2019: 6). Ez a krízis a mentális egészséggel kapcsolatosan tehát a probléma globális és mindenre kiterjedő léptékénél fogva újfajta megközelítéseket kíván, amelyek a jelenlegi keretek között nem feltétlenül állnak rendelkezésünkre. A klímaváltozás és a környezeti krízis egyre sürgetőbb kihívások elé állítja az egész társadalmat, de különösen közel kerül a problémahalmaz azokhoz, akik az élvonalban (vagy éppen frontvonalban) kutatnak, tevékenykednek, lobbiznak, vagy egyéb tevékenységgel próbálják megérteni és orvosolni a helyzetet (összefoglalóan ők a „zöld szakemberek”). Hiszen ha a laikus polgárt is érinti a klímaváltozás és a biodiverzitás-válság miatt érzett aggodalom, jogosan feltehetjük a kérdést, vajon hogyan hatnak ezek azokra, akik a természeti értékek megőrzéséért dolgoznak, kutatnak, önkénteskednek. A kérdés nagyon is jogos, mivel a fenti idézet alapján felvethető, hogy a környezeti válság kezelését célzó szakemberek egy *emberi léptéken túlmutató krízisben* próbálnak beavatkozási pontokat azonosítani, vagyis a mentális egészségüket fenyegető kihívások is különbözhetnek más, többet vizsgált (például az egészségügyben vagy a szociális szektorban tevékenykedő) társadalmi csoportok kihívásaitól. Ugyanakkor e társadalmi csoport a jelen válság kezeléséhez alapvetően szükséges szakértői, illetve személyes tudással rendelkezik, ezért kimondottan társadalmi érdek, hogy tagjainak rezilienciáját, mentális egészségét támogassuk.

Esszénk megírásakor azt a célt tűztük ki, hogy tematizáljuk a környezeti krízisekkel szakmájukból adódóan foglalkozó zöld szakemberek mentális jóllétének kihívásait, áttekintjük, milyen tényezők segíthetik mentális egészségük védelmét, valamint megvizsgáljuk, hogy e tényezők között miért lehet érdekes a remény koncepciója. Az elméleti felvételek mellett illusztrációként csapatunk, az Environmental Social Science Research Group (ESSRG) tagjai körében indított Remény Projekt tanulságait is bemutatjuk, azzal a szándékkal, hogy a szóban forgó területen tevékenykedő szervezetek, csoportok számára inspirációt nyújtsunk hasonló jellegű, a szervezeti jóllétet támogató programok indításához.

Röviden a Remény Projektéről

Az ESSRG a fenntarthatósággal kapcsolatos, inter- és transzdiszciplináris kutatásokat folytató csapat. Munkánkban a társadalmi igazságosság és az ökológiai fenntarthatóság vezérlőelvek, kutatási projektjeink jellemzően konfliktusterhelt határterületeken mozognak, ilyen például a tájhasználat és a természetvédelem, a biodiverzitás-szakpolitika, az élelmiszer-biztonság és az agro-biodiverzitás. 2023 augusztusában indítottunk el egy belső kezdeményezést, a Remény Projektet, amely a saját csapatunkon kísérletezve keresi, hogy milyen tényezők segíthetik a zöld szakemberek mentális egészségének védelmét. A folyamat egy ráhangolódó, majd önreflexiós és csoportos reflexiós fázisra tagolódott. A ráhangolódás során a tagok fényképeket készítettek arról, ami a természetben az adott helyen és időben hatást gyakorolt rájuk. Ezzel egyrészt arra motiváltuk kollégáinkat, hogy álljanak meg egy pillanatra, nézzenek körül, és kapcsolódjanak a természethez, ami önmagában a mentális jóllétet támogató gyakorlat lehet (Richardson et al., 2021). Másrészt így visszajelzést kaptunk arról, hogy mely természeti elemek, jelenségek jelennek meg erőforrásként az életükben. Az egyéni önreflexiós szakaszban két hónap alatt négy egyénileg kitöltendő kérdőívet küldtünk ki a munkatársaknak. A kérdőívek az Active Hope (Macy-Johnstone, 2012) keretrendszer alapján, nyitott kérdéseken keresztül reflektáltak a hála, a környezeti krízis miatt érzett fájdalom, a krízis mint lehetőség az átkeretezésre és a személyes történet témakörére. A csoportos találkozók során az előző fázisban feltett nyitott kérdésekre adott (anonim) egyéni válaszokra reflektáltunk közösen, majd a második alkalmon a remény sokszínű megélései és értelmezései kerültek a fókuszba művészetalapú és tudatosjelenlét-gyakorlatok segítségével. A teljes folyamat során kulcsfontosságú, központi elemként kezeltük a biztonságos tér megteremtését, amelyben a résztvevőknek lehetőségük nyílik arra, hogy szabadon, úgy legyenek jelen és csatlakozzanak a csoportos tevékenységekhez, ahogyan számukra biztonságos az adott pillanatban. Esszénk folytatásában bemutatjuk e közös munka tanulságait és a témához kapcsolódó releváns vonatkozásait.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VÉDELME NEK KIHÍVÁSAI

A ZÖLD SZAKEMBEREKNÉL

A „zöld frontvonalban” dolgozó szakemberek a népesség átlagához képest jóval nagyobb arányban szembesülnek a környezeti, természeti állapotromlással, a társadalmi-ökológiai kihívásokkal, így az ezekkel kapcsolatos veszteség- és fenyegetettségérzetet még erőteljesebben élék meg (Fraser et al., 2013; Boon, 2022; Pienkowski et al., 2023). A Remény Projektben például a szakirodalomban tárgyaltakhoz hasonló érzésekről számoltak be az ESSRG-tagok is, amikor a környezeti válsággal kapcsolatos megéléseiket fogalmazták meg: aggodalomról, félelemről, tehetetlenségről, szomorúságról, kétségbeesésről, szorongásról és tehetetlen dühről írtak. Paul I. Boon (2022) tanulmányában hangsúlyozza, hogy a természetvédelemmel, környezeti krízissel foglalkozók esetében jelentkező, a környezeti krízis hatásaként fellépő mentálégészségügyi problémákat meg

kell különböztetni a laikusok körében mutatkozó környezeti aggodalmaktól. Lényeges ez a különbségtétel, mivel a zöld szakemberek esetében közvetlenül a munkájukhoz köthető e stresszfaktorok megléte, hiszen vizsgálódásuk, tevékenységük tárgya maga a szorongást, aggodalmat okozó környezeti krízis (Boon, 2022; Gerber, 2023). Ha egy ökológus vagy egy természetvédő egy adott tájra pillant, tudása révén nemcsak az aktuális állapotot látja, hanem például a (legtöbbször romlással járó) tájátalakulás háttérében meghúzódó veszteségek is meglevenednek a szeme előtt. Egy mások számára akár kellemes látvány (így egy városi park a folyó mellett) az ő számára szomorúsággal és gyásszal terhelt pillanatot szerezhet (például a néhai ligeterdő hiánya miatt a park helyén). Ezek az élmények ráadásul gyakorta jelentik a zöld ügyekkel foglalkozók számára a magány és az izoláció megtapasztalását is, hiszen sokszor azt élhetik meg, hogy nincs széles körű társadalmi elköteleződés a megoldások iránt. E támogatás hiánya az érintett szakemberek számára tükröződik abban is, hogy sokszor forráshiányos környezetben, túlterhelten kell dolgozniuk, és munkahelyi jóllétük több szempontból sem garantált (lásd Pienkowski et al., 2023). Tovább nehezíti a helyzetet az is, hogy a környezeti krízis megértésében és megoldásában nemegyszer túlnyomórészt a természettudományos és gazdasági szempontok érvényesülnek, és hiányzik az emberre érzékenyen fókuszáló, kritikai reflexiókat megfogalmazó társadalomtudományi megközelítés – amely a problémák feltárásában kulcsfontosságú lehetne. Egyre sokasodó számú kutatás tematizálja ezt a problémát, és érvel amellett, hogy kiemelt jelentőségű lenne a környezeti ügyekkel foglalkozó szakemberek mentális jóllétének támogatása (Gerber, 2023). A környezeti válság lélektani hatásaival való megbirkózás e csoportnál tulajdonképpen a szakmai tapasztalat részének tekinthető, ezért az ezekkel való megküzdés a szakmai munka egyik pillére kellene hogy legyen, melyet megfelelő programokkal, kapacitásbővítéssel, intézményi erőfeszítésekkel lenne szükséges támogatni (Gerber, 2023).

MI TÁMOGATHATJA A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VÉDELMEÁT A ZÖLD SZAKEMBEREK KÖRÉBEN?

A környezeti válsággal kapcsolatos megnövekedett stressz és szorongás csökkentésében a különböző megküzdési stratégiák fontos szerepet játszanak (Ágoston et al., 2022). A megküzdés alkalmazása során az egyén cselekedetei és gondolatai a stressz forrására és a negatív érzelmi állapot kezelésére irányuló olyan fizikai vagy mentális reakciók, amelyek célja lehet egyrészt a környezet, másrészt a belső állapot megváltoztatása (Oláh, 2021). A *problémaközpontú* megküzdés során az egyén tesz valamit a helyzet megváltoztatása érdekében, míg az *érzelempözpontú* megküzdésnél a stressz okozta negatív érzéseket kívánja enyhíteni. Az emberek gyakran alkalmazzák ez utóbbi megküzdési módot, ha a helyzet számukra megváltoztathatatlan (Lazarus–Folkman, 1984). A *jelentésközpontú* megküzdés esetében a probléma nem oldható meg (azonnal), mégis aktív részvételt igényel (ilyen helyzet például egy beteg ápolása). Ekkor a nehéz helyzettel való megküzdésben a hit és a (vallási vagy spirituális) meggyőződés, az értékek és célok (például az

életcél) játszanak fontos szerepet. Az egyén nem a negatív érzésektől való megszabadulásra törekszik, hanem pozitív érzések kiváltására. E pozitív érzések pedig hozzájárulnak a megküzdési erőforrások helyreállításához (Folkman, 2008).

Maria Ojala (2012, 2013) szerint a megküzdési stratégiák kapcsolatot mutatnak a környezeti válságra vonatkozó viselkedéses elköteleződéssel. A probléma- és jelentésközpontú stratégiák például szignifikáns pozitív összefüggést mutatnak a környezetbarát viselkedéssel, míg ennek az érzelmközpontú megküzdéssel negatív irányú a kapcsolata (Ojala, 2012, 2013). Ez az összefüggés a zöld témákkal behatóbban foglalkozók esetében tovább árnyalódhat: a környezetvédelmi tanulmányokat végző hallgatók például nagyobb mértékű klímaszorongásról számolnak be, mint nem környezetvédelem szakos társaik. A szorongásra jellemzően adaptív válaszokat adnak, leggyakrabban használt megküzdési stratégiájuk a problémaközpontú megküzdés, melyet a jelentésközpontú követ, s az érzelmközpontút használják a legritkábban. A problémaközpontú megküzdés pozitívan és erősen összefügg a szorongással, míg az érzelmközpontú megküzdés negatívan kapcsolódik a klímaszorongáshoz (Daeninck et al., 2023).

Meglátásunk szerint a zöld szakemberek munkájuk során lényegében olyan tevékenységeket végeznek, amelyek a környezeti változásokkal kapcsolatos problémafókuszú megküzdési stratégiáknak tekinthetők, ám érzelmileg ezzel együtt nagyobb terhelésnek vannak kitéve, mint azok, akiket a téma nem érint a hivatásuk szintjén. Ez azt a lehetséges következtetést vonja maga után, hogy az érintett szakemberek érzelmközpontú és jelentésközpontú megküzdésének támogatására nagyobb hangsúlyt célszerű fektetni intézményi vagy egyéni keretek között.

Remény Projektünkben ez utóbbi két megküzdési mód kapott nagyobb hangsúlyt az érzelmek és a remény jelentésének explorálásával, és ez a visszajelzések alapján hasznosnak bizonyult a közös tapasztalati élmény révén az egyes résztvevők megélésében. Az ön- és csoportos reflexiók során mindhárom stratégiát azonosítani tudtuk a résztvevők saját megküzdéseikkel kapcsolatos megosztásai során.

A környezeti válsággal kapcsolatos nehéz érzések kezelésére a Remény Projekt résztvevőinek megosztásai alapján az egyik leggyakrabban megjelenő kezelési mód a problémafókuszú megküzdéshez tartozó *aktivitásba fordítás*: meg kell keresni azokat a lépéseket, amelyeket az egyén meg tud tenni, például politikai vagy szakmai tevékenység vagy a saját életmód alakítása. A *természet iránti hálaérzet* emellett rendkívül gazdag erőforrásként jelent meg, amely „újratölti” az egyént. A Remény Projektben kiküldött egyéni kérdőíveken a csapattagok részéről hetvennél több válasz érkezett, mely a természettől kapott „javakat és ajándékokat” részletezi. Az itt és most megélt bensőséges pillanatok, a napfény, a levegő, az illatok, a víz, az élőlények, melyekre rácsodálkozunk, és az érzékszervekkel intenzíven megélt számos más momentum tükröződött a megosztásokban. A társként megélt állatok jelenléte, a kerti növények termései, a természet megnyugtató és feltöltő hatása mind megjelent a válaszok között, melyek közül sokban érződött az idő lelassulása, a tudatos jelenlétben érzékelt, felnagyított részletek miatt érzett öröm.

A természet iránti hála szorosan összekapcsolódott többek között a csodálat, a nyugalom, a regeneráció és a boldogság érzéseivel. A hála megélése az érzelmközpontú és a jelentésközpontú megküzdés kombinációjaként is értelmezhető, amelyben fókuszba kerül az, ami rendelkezésre áll. A hála az egyén pszichológiai és szociális erőforrásait gyarapítja, a pozitív pszichológiai megközelítés szerint a transzcendenciával is összefügg, összekapcsolva az egyént valami rajta kívül állóval, valami nála nagyobbval (Nagy, 2013). A természettel való összekapcsolódás a hálaérzeten keresztül tehát alapvető erőforrás az erre fogékonyak esetében.

A kérdőíves felmérésben néhány válaszadónál megjelent a *figyelemelterelés* is, illetve a *jelenre fókuszálás* mint olyan alapvetően érzelmközpontú eszköz, mellyel elviselhetőbbé tehető a helyzet, és segíti a cselekvőképesség megtartását azáltal, hogy megakadályozza az elárasztódás élményét.

A hasonlóan *gondolkodók keresése*, az offline vagy online térben létező közösségekhez való kapcsolódás a megosztások szerint alapvető eleme a megküzdési repertoárnak (lásd még Ágoston et al., 2022). Az ESSRG-s csapattagok visszajelzéseiben megjelent az érzések, gondolatok másokkal való megosztásának ereje. Hallva a többiek meglátásait, gondolatait, érzéseit a résztvevők megtapasztalták, hogy nincsenek egyedül az érzéseikkel, másokban is hasonló folyamatok játszódnak le. Emellett így az is megismerhetővé válik, hogy mások hogyan birkóznak meg a környezeti válság okozta szorongással vagy a munkájukból adódó reménytelenség érzetével. Összességében megélhető, hogy könnyebb a terhek viselése, ha másokkal osztoznak rajtuk, és támogathatják egymást az ezekkel való megküzdésben. A Remény Projekt mindkét csoportos alkalmán a résztvevők jelentős része számolt be arról a találkozó végi közös reflexió során, hogy sokkal nyugodtabbnak érzi magát, lecsendesedett az elméje, „mintha egy gyógyfürdőben lettünk volna”. A csoportos alkalmak lehetőséget adtak arra, hogy a környezeti krízisről és a reményről kapcsolati mezőben beszéljünk, s ennek során a csoport figyelme és visszajelzése fontos támogató tényező volt. A közös alkalmakat úgy is értelmezhetjük, hogy az „egyedül”-ből elmozdultunk az „együtt”-be, vagyis a csoporttagok egymásra hangolódása segítette az egyéni érzelmszabályozást.

A társas támogatás ilyen keresését az érzelmközpontú megküzdési stratégiákhoz sorolhatjuk. Ebben az esetben a személy a szociális környezetében keres támaszt a kellemetlen érzelmeivel való megbirkózáshoz, ami hozzájárul érzelmei regulációjához. A társas támogatás a jelentős mások által nyújtott pszichoszociális erőforrásokat jelenti (Kaplan et al., 1977). Fontos, hogy e definíció szerint arról a segítségről van szó, amelyet a fogadó észlel, és nem feltétlenül szükséges, hogy használni is tudja (Papp-Zipernovszky et al., 2017). Kállai János szerint jelentős másoknak tekintjük a családi, partneri, házastársi és baráti kapcsolatokat, illetve a kollégákat, a közös érdeklődés mentén szerveződő csoportokat és a segítő szervezetek tagjait is (Kállai, 2007). A szakirodalom a társas támogatás többféle dimenzióját különíti el. Robert L. Kahn és Toni C. Antonucci (1980) modellje szerint megkülönböztetünk affektív, kognitív és instrumentális segítséget. Affektív segít-

ségnek tekintjük az érzelmi támogatást és az érzelemkifejezések bátorítását, kognitívnak a személy gondolatainak, nézeteinek befogadását és meghallgatását, valamint az énkép fenntartásának támogatását. Roxane N. Silver és Camille B. Wortman (1980) szerint kölcsönös elkötelezettségi hálóként jellemezhető a szociális kapcsolatokba ágyazottság, illetve az elfogadás és támogatás érzete. Végül a kézzelfogható és gyakorlati segítség nyújtása tekinthető instrumentálisnak (Pikó, 2002). A mi példánkban a társas támogatás felsorolt elemei mind tetten érhetőek a csoporttagok megnyilvánulásaiban. A csoportos reflexiók során az érzések, érzelmek egymással való megosztása az affektív segítség részének tekinthető. A környezeti krízissel kapcsolatos perspektívák, értelmezések vagy ötletek révén a csoporttagok kognitív segítséget tudtak nyújtani egymásnak, míg instrumentális segítségként értelmezhető például a szakirodalmi vagy internetes források megosztása.

A REMÉNY MINT ERŐFORRÁS

Julia Sangervo és munkatársai (2022) szerint a remény a környezeti válsággal kapcsolatban az egyik legfontosabb lélektani jelenség, melynek jelentősége összetett: remény nélkül nehéz okot találni a cselekvésre, ugyanakkor a remény érzete elnyomhatja a sürgettség érzetét és a cselekvésre való motivációt. Az említett szerzők tanulmányukban a szorongás és a remény kapcsolatát taglalják a klímaválsággal kapcsolatosan. A szorongás segíthet abban, hogy figyelmünket a veszélyforrásra irányítsuk, és reagáljunk a veszélyre: például jövőbeli céljaink elérése érdekében el tudjuk kerülni (Strack et al., 2017; Kurth, 2018).

Hogyan kapcsolhatjuk a klíma- és környezeti válság témájához a remény koncepcióját? A szorongáshoz hasonlóan a remény jövőorientált, összetett fogalom, amely magában foglalhat különböző érzelmeket, vágyakat és kognitív értékeléseket. A pszichológiai szakirodalom egyik megközelítése szerint „a remény mint személyiségjellemző a jövődőre és az egyén számára értékes, de nem túl távoli cél elérésére irányuló várakozás, amelyet általában a nem kielégítő jelen állapot indukál” (Kis, 2016: 243). E definícióból jól látható, hogy a remény mindig pozitív változásra irányul. Ennek mentén könnyen el lehet különíteni az optimizmustól, amely a világ és a jövő pozitív szemléletén alapul, ám az adott személy egyénileg nem teszi felelőssé magát az adott dolog vagy jelenség kimeneteléért. A remény a leggyakoribb értelmezés szerint cselekvéses vagy cselekvőkép állapot, mely lehetővé teszi a problémafókuszú megküzdést. A remény eredendően a realitáson, a jelen állapoton alapul, ám mindig a jövőre irányul. A vágyott céllal/célokkal kapcsolatban pozitív előfeltevéseket tartalmaz, és az energiák mozgósításával jár. A reményteliség élménye hat a teljesítményre, a kommunikációra, a fizikai, mentális és szociális jóllétünk elérésére is (Kis, 2016).

Simon M. Bury és munkatársai (2020) szerint a klímaválság megoldására irányuló cselekvések tekintetében a reménynek fontos szerepe van: ha egy adott cselekvés sikerességének kevés az esélye, a remény különös jelentőséget nyer. Amennyiben az egyéni

és kisebb csoportos cselekvések kevésnek bizonyulnak a környezeti krízis megoldásához, vélhetően elmarad a közvetlen visszacsatolás a cselekvők tevékenységének sikerességéről, vagyis saját reményteliségük fenntartásával (reménykedésükkel) kell motiválniuk tevékenységüket (Bury et al., 2020). Továbbá Sangervo és munkatársai (2022) szerint ha egy személy úgy észleli, hogy kevésbé képes befolyásolni a klímaváltozást, az ezzel kapcsolatos aggodalmaira védekezéssel (például tagadással) reagál. Ugyanakkor ha úgy érzi, hogy tevékenysége hatékonyan és sikeresen hozzájárulhat a helyzet megoldásához, akkor megváltoztatja e viselkedését. Azok az érintett zöld szakemberek, akik mindennapi munkájukat ebben a témában végzik, elárasztódhatnak negatív érzésekkel, s tudásukból adódóan azt érezhetik, hogy pusztán az ő hozzájárulásuk nem elegendő a helyzet megváltoztatásához. Ezért számukra különösen fontos erőforrás lehet a reményteliség támogatása.

Andrew Park és munkatársainak (2020) áttekintő tanulmánya tovább árnyalja a reménnyel kapcsolatos percepciókat. Szerintük a remény és a vele kapcsolatos konstrukciók klímaaktivizmusra, környezettudatos viselkedésre gyakorolt hatását a pszichológusok már régebb óta széles körben vizsgálják, azonban a remény fontossága a természetvédelmi intézkedések előmozdításában, illetve a természetmegőrzéssel, környezeti kérdésekkel foglalkozók támogatásában viszonylag kevésbé kutatott terület. Park és munkatársainak összegzése szerint a szakirodalomban megjelenő reményfelfogás sokszor nagyrészt egyfajta szemléletet tükröz (aktív vagy autentikus remény), ugyanakkor a reménnyel kapcsolatos sokszínű párbeszédnek is fontos lenne helyet adni (lásd még Ogden, 2016). Hiszen többféle megközelítéssel, megküzdéssel rendelkezünk egyénként és szervezetként is, s a remény vagy a reményteliség állapotának monopolizálása nem segíti a megfelelő intervenciók kidolgozását. Példaként említhető erre a „radikális remény” fogalma, amely egyfajta posztapokaliptikus reményt jelent. Azzal számol, hogy a jelen körülmények között nincs kitűzhető pozitív jövőkép vagy cél, ám a radikális remény a pusztulás utánra néz, és lényegében a kétségbeesés elleni fellépést jelenti, még akkor is, ha kétségbeesésünk teljesen indokoltnak tűnik (Thompson, 2010). Továbbá a reményhez való viszonyulás akár szélsőségesen elutasító formában is megjelenhet a zöld ügyekkel foglalkozó közösségekben, azt sugallva, hogy a reményteli állapot illúzió, amely megátol minket a cselekvésben: „Amikor felismerjük, hogy milyen mértékű hatalommal rendelkezünk, már egyáltalán nem kell »reménykednünk«. Egyszerűen csak elvégezzük a munkát. Biztosítjuk a lazacok túlélését. Biztosítjuk a préríkutyák túlélését. Biztosítjuk a grizzlyk túlélését. Mindent megteszünk, amire szükség van” (Jensen, 2006).

Az ESSRG Remény Projektben szerzett benyomásaink alátámasztják azt a megítélést, mely szerint a remény értelmezése egyénfüggő. A csoportban megfogalmazott értelmezések színes palettájának feltárása során többször megjelenő megélés volt, hogy valamilyen „aktivitás”, „dinamika”, „mozgás” társul a reményhez. „Mindig változik azzal, ami van.” Ez a dinamika különböző belső érzeteken, megéléseken keresztül jelent meg. Volt, aki erős „hangokra”, „fényekre” vagy „színekre” asszociált. Volt, aki „belső

energiaként” érzekelte a mellkasában. Volt, aki belső állapotváltozást tapasztalt a reménnyel való kapcsolódás során a belső „feszültségtől” az „elfogadás” felé.

Ehhez kapcsolódóan fontos kiemelni, hogy a reményhez fűződő viszony feltárása sokakban magával hozza a reménytelenség érzését is. Számukra a remény a reménytelenség talaján ébred, csak itt értelmezhető. A fent említett kettősség több szinten megjelent. Nem egy résztvevő kiemelte, hogy párban jár a „pozitív” és a „negatív”, a remény és a reménytelenség, a remény statikus és dinamikus értelmezése. „Messziről csend, közelebről folyamatos mozgás.” A remény egyszerre jelenthet valamiféle belső erőt, amely az élet, a mozgás felé segít, és egyfajta csendet, nyugalmat. A remény megélése tehát egyéni és nehezen megfogható, körülhatárolható, ugyanakkor egyszerre van jelen benne a reménytelenség dimenziója, az aktivitás és a nyugalom, a pozitív és a negatív, a feszültség és az elfogadás ambivalenciája.

A remény a fentiekre épített értelmezésünk szerint sokszínű, diverz fogalomrendszer, vagyis sokféle remény (vagy éppen reménytelenség) van jelen egy közösségben, s e sokszínűség megismerése és tematizálása a projekt további célkitűzései között szerepel a közösségi jóllét támogatásának érdekében.

KÖVETKEZTETÉSEK

A környezeti problémák ismerete hozzásegít annak belátásához, hogy mindazok, akik a bolygó egészségéért (a planetáris egészségért) dolgoznak, az egész emberiség fennmaradásáért és jóllétéért (is) tevékenykednek, hasonlóan a humánegészségügyben vagy a szociális szektorban dolgozókhöz. Az ő mentális jóllétük biztosítása nem magánügy, hanem a planetáris jóllét biztosításának feltétele. Míg azonban az egészségügyi vagy a szociális ágazatban a munkavállalók mentális támogatása (illetve kiegészítője) kiemelt célkitűzés, a planetáris egészséggel foglalkozók esetében az ehhez szükséges szemlélet szinte teljes mértékben hiányzik. Hiányzik a képzésből és az oktatásból, s hiányzik a mindennapi munka során. Az egyéni és munkahelyi jóllétet veszélyezteti a környezeti krízissel behatóan foglalkozó szakembereknél (vagy az ezen a területen tanulóknál) a magából a témából adódó szorongással, nehéz érzelmi állapotokkal való megküzdés kihívása (lásd Boon, 2022; Jovarauskaite–Böhm, 2021). Az érintettek esetében a téma iránti elhivatottság, a küldetéstudat és a természettel való pozitív kapcsolódás (lásd például hála) erőforrásként jelenik meg, ugyanakkor a természeti értékek elvesztése miatt érzett szorongás, gyász is erőteljesebb (Pienkowski et al., 2022).

Tapasztalataink szerint a környezeti krízis lélektani hatásainak és a remény témájának a közös reflexiója a közösségi mentálhigiéné támogatásának fontos eleme lehet a munkahelyi közösségekben (Jovarauskaite–Böhm, 2021), s javaslatunk szerint érdemes a szervezeti, intézményi működés alapvető elemévé tenni, mind egyéni, mind csoportos folyamatok révén. A területen dolgozók körében potenciálisan kialakuló izoláció oldásának eszköze a téma nyílt színen való megvitatása, és annak élménye, hogy „nem vagyok egyedül”. Míg a kihívások nem feltétlenül oldódnak meg a megosztásokkal,

a csoport „közös teherviselése” révén az egyénekből csökkenhet a szorongás. Ez pedig támogathatja a kreativitást, az inspirációt, amely a megoldásokhoz is közelebb vihet bennünket. Következésképpen a közös megosztás nagyon fontos lépés, megküzdési stratégia lehet a környezeti krízis miatt jelentkező stressz kezelésében. A közösségi jóllét (és a folyamat hitelessége) érdekében ugyanakkor ahelyett, hogy kitűznénk egy normatív célt arról, hogy reménytelivé alakítsuk a közösséget, realiztikusabb célkitűzés, ha teret adunk mindennek, ami ennek kapcsán megjelenik, és beépítjük a közösség közös tudás- és erőforrásrendszerébe. Továbbá ha egy közösségi reflexiók folyamatban sikerül a valóban biztonságos, társas bevonódáson és mélyebb érzelmi szabályozottságon alapuló közös tér megteremtése, az a találkozók túlmutató, hosszabb távon is támogató impulzust adhat a jelenlévőknek.

Meggyőződésünk, hogy a planetáris egészséget támogató szakemberek (vagy az erről tanuló diákok) esetében a mentális jóllétet erősítő szolgáltatások, programok szükséges részei a munkakörök betöltésének és így a szakmai munka biztosításának. Remény Projektünk folytatásában célunk a módszertani fejlesztés, amelynek eredménye a miénkhez hasonló szervezetek számára is haszonnal alkalmazható és továbbfejleszhető lenne.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A szerzők ezúton fejezik ki köszönetüket az ESSRG Nonprofit Kft. tagjainak, akik részt vettek a projektben, és idejükkel, megosztásaikkal, reflexióikkal hozzájárultak a közös munkához. Köszönjük Holbis Emókének a kreatív együtt gondolkodást, Bokor Juditnak a cikkhez való hozzájárulást és két anonim bírálónknak az értékes visszajelzéseket.

A munkát az EU Horizont Európa programja által finanszírozott TRIGGER (GA. 101057739) projekt támogatja.

A környezeti problémák ismerete hozzásegít annak belátásához, hogy mindazok, akik a bolygó egészségéért (a planetáris egészségért) dolgoznak, az egész emberiség fennmaradásaért és jóllétéért (is) tevékenykednek, hasonlóan a humánegészségügyben vagy a szociális szektorban dolgozókhöz. Az ő mentális jóllétük biztosítása nem magánügy, hanem a planetáris jóllét biztosításának feltétele.

Felhasznált irodalom

- ÁGOSTON CSILLA – CSABA BENEDEK – NAGY BENCE – KŐVÁRY ZOLTÁN – DÜLL ANDREA – RÁCZ JÓZSEF – DEMETROVICS ZSOLT (2022): Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population: a qualitative study, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (4), 2461. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- BOON, PAUL I. (2022): Is poor mental health an unrecognised occupational health and safety hazard for conservation biologists and ecologists? Reported incidences, likely causes and possible solutions, *Pacific Conservation Biology*, 29 (4), 273–291. DOI: <https://doi.org/10.1071/PC21059>
- BURY, SIMON M. – WENZEL, MICHAEL – WOODYATT, LYDIA (2020): Against the odds, Hope as an antecedent of support for climate change action, *British Journal of Social Psychology*, 59 (2), 289–310. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjso.12343>
- CHIVIAN, ERIC (szerk.) (2002): *Biodiversity: Its Importance to Human Health*, Boston, Center for Health and the Global Environment – Harvard Medical School.
- DAENINCK, CAMI – KIOUPI, VASILIKI – VERCAMMEN, ANS (2023): Climate anxiety, coping strategies and planning for the future in environmental degree students in the UK, *Frontiers in Psychology*, 14 (1126031). DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126031>
- FOLKMAN, SUSAN (2008): The case for positive emotions in the stress process, *Anxiety, Stress, & Coping*, 21 (1), 3–14. DOI: <https://doi.org/10.1080/10615800701740457>
- FRASER, JOHN – PANTESCO, VICTOR – PLEMONS, KAREN – GUPTA, RUPANWITA – RANK, SHELLEY J. (2013): Sustaining the conservationist, *Ecopsychology*, 5 (2), 70–79. DOI: <https://doi.org/10.1089/eco.2012.0076>
- GERBER, ZACH (2023): Self-compassion as a tool for sustained and effective climate activism, *Integrated Environmental Assessment and Management*, 19 (1), 7–8. DOI: <https://doi.org/10.1002/ieam.4695>
- HARTIG, TERRY – MITCHELL, RICHARD – DE VRIES, SJERP – FRUMKIN, HOWARD (2014): Nature and health, *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- IPBES (2019): *Global Assessment Report on Biodiversity and Ecosystem Services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*, Bonn, IPBES Secretariat.
- JENSEN, DERRICK (2006): Beyond hope, *Orion Magazine*, 2006. 05. 02., <https://orionmagazine.org/article/beyond-hope/> (letöltve: 2024. 05. 10.).
- JOVARAUSKAITE, LINA – BÖHM, GISELA (2021): The emotional engagement of climate experts is related to their climate change perceptions and coping strategies, *Journal of Risk Research*, 24 (8), 941–957. DOI: <https://doi.org/10.1080/13669877.2020.1779785>

- KAHN, ROBERT L. – ANTONUCCI, TONI C. (1980): Convoys over the life course, Attachment, roles, and social support, in BALTES, PAUL B. – BRIM, ORVILLE G. (szerk.): *Life-Span Development And Behaviour*, New York, Academic Press, 253–268.
- KÁLLAI JÁNOS (2007): Egészség és társas támogatás, in KÁLLAI JÁNOS – VARGA JÓZSEF – OLÁH ATTILA (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*, Budapest, Medicina, 199–214.
- KAPLAN, BERTON H. – CASSEL, JOHN C. – GORE, SUSAN (1977): Social support and health, *Medical Care*, 15 (5), 47–58. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005650-197705001-00006>
- KIS MÉDEA (2016): A remény pszichológiája, Elméleti áttekintés az empiria tükrében, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 17 (3), 243–285. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.17.2016.3.3>
- KÖVÁRI ZOLTÁN (2019): Bevezetés: Föld és lélek – klímaválság és pszichológia, *Imágó Budapest, Ökológia és pszichoanalízis különszám*, 8 (4): 3–10.
- KURTH, CHARLIE (2018): *The Anxious Mind, An Investigation into the Varieties and Virtues of Anxiety*, Massachusetts, The MIT Press. DOI: <https://doi.org/10.7551/mitpress/11168.001.0001>
- LAWRANCE, EMMA – THOMPSON, RHIANNON – FONTANA, GIANLUCA – JENNINGS, NEIL (2021): The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: current evidence and implications for policy and practice, *Grantham Institute Briefing paper* 36, 1–36.
- LAZARUS, RICHARD S. – FOLKMAN, SUSAN (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer Publishing Company.
- MACY, JOANNA – JOHNSTONE, CHRIS (2012): *Active Hope, How to Face the Mess We're in Without Going Crazy*, Novato, Ca., New World Library.
- MIHÓK BARBARA – FEKETE MÁRTA – FRANKÓ LUCA – MARTOS TAMÁS – PATAKI GYÖRGY – SALLAY VIOLA – BÁLDI ANDRÁS (2021): *Természet és lelki egészség*, Vácrátót–Budapest, ELKH Ökológiai Kutatóközpont, <https://ecolres.hun-ren.hu/tanulmanyok/termeszet-es-lelki-egeszseg/> (letöltve: 2024. 05. 10.).
- NAGY BEÁTA MAGDA (2013): A hála pszichológiája, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 14 (2), 139–165. DOI: <https://doi.org/10.1556/Mental.14.2013.2.3>
- NATURE (2024): What happens when climate change and the mental-health crisis collide?, *Nature*, 2024. 04. 10. DOI: <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00993-x>
- OGDEN, LESLEY EVANS (2016): Conservation biology, A new hope?, *BioScience*, biw142. DOI: <https://doi.org/10.1093/biosci/biw142>
- OJALA, MARIA (2012): Regulating worry, promoting hope, How do children, adolescents, and young adults cope with climate change?, *International Journal of Environmental and Science Education*, 7 (4), 537–561.

- OJALA, MARIA (2013): Coping with climate change among adolescents, Implications for subjective well-being and environmental engagement, *Sustainability*, 5 (5), 2191–2209. DOI: <https://doi.org/10.3390/su5052191>
- OLÁH ATTILA (2021): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*, Budapest, Akadémiai Kiadó. DOI: <https://doi.org/10.1556/9789634546979>
- PAPP-ZIPERNOVSZKY ORSOLYA – KÉKESI MÁRK ZOLTÁN – JÁMBORI SZILVIA (2017): A Multidimenzionális észlelt társas támogatás kérdőív magyar nyelvű validálása, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18 (3), 230–262. DOI: <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.011>
- PARK, ANDREW – WILLIAMS, ELIZABETH – ZURBA, MELANIE (2020): Understanding hope and what it means for the future of conservation, *Biological Conservation*, 244 (108507). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2020.108507>
- PIENKOWSKI, THOMAS – KEANE, AIDAN – CASTELLÓ Y TICKELL, SOFIA – DE LANGE, EMIEL – HAZENBOSCH, MIRJAM – KHANYARI, MUNIB – ARLIDGE, WILLIAM ET AL. (2022): Protecting those who protect nature by supporting conservationists' mental wellbeing, *Research Square*. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1132018/v1>
- PIENKOWSKI, THOMAS – KEANE, AIDAN – CASTELLÓ Y TICKELL, SOFIA – DE LANGE, EMIEL – HAZENBOSCH, MIRJAM – KHANYARI, MUNIB ET AL. (2023): Supporting conservationists' mental health through better working conditions, *Conservation Biology*, 37 (5), e14097. DOI: <https://doi.org/10.1111/cobi.14097>
- PIKÓ BETTINA (2002): Társas kapcsolatok és a társas támogatás egészségpszichológiája, in PIKÓ BETTINA (szerk.): *Egészségpszichológia*, Budapest, Új Mandátum, 94–114.
- POTTER, JOHN D. – BROOKS, COLLIN – DONOVAN, GEOFFREY – CUNNINGHAM, CHRIS – DOUWES, JEROEN (2023): A perspective on green, blue, and grey spaces, biodiversity, microbiota, and human health, *Science of the Total Environment*, 892 (164772). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.164772>
- RICHARDSON, MILES – PASSMORE, HOLLI-ANNE – LUMBER, RYAN – THOMAS, RORY – HUNT, ALEX (2021): Moments, not minutes, The nature – wellbeing relationship, *International Journal of Wellbeing*, 11 (1), 8–33. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
- SANGERVO, JULIA – JYLHÄ, KIRSTI M. – PIHKALA, PANU (2022): Climate anxiety, Conceptual considerations, and connections with climate hope and action, *Global Environmental Change*, 76 (12), 102569. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569>
- SILVER, ROXANE N. – WORTMAN, CAMILLE B. (1980): Coping with undesirable life events, in GARBER, JUDY – SELIGMAN, MARTIN E. P. (szerk.): *Human Helplessness*, New York, Academic Press, 279–340.
- STRACK, JULIANE – LOPES, PAULO – ESTEVES, FRANCISCO – FERNANDEZ-BERROCAL, PABLO (2017): Must we suffer to succeed? When anxiety boosts motivation and

- performance, *Journal of Individual Differences*, 38 (2), 113–124. DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000228>
- THOMPSON, ALLEN (2010): Radical hope for living well in a warmer world, *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 23, 43–59. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10806-009-9185-2>
- WHITMEE, SARAH – HAINES, ANDY – BEYRER, CHRIS – BOLTZ, FREDERICK – CAPON, ANTHONY G. – DE SOUZA DIAS, BRAULIO FERREIRA – EZEH, ALEX ET AL. (2015): Safeguarding human health in the Anthropocene epoch, Report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health, *The Lancet*, 386 (10007), 1973–2028. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)60901-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1)

Who protects the greens? – Mental well-being at the forefront of the environmental crisis

ABSTRACT

Conservationists and environmentalists working for planetary health (including those who research these topics) are directly confronted with the deterioration of the environment and nature, the related feelings of loss and threat. In our essay, we thematize the challenges of the mental well-being of "green professionals" dealing with environmental crises as a result of their profession, and we review what coping methods they can use. As an illustration for the essay's theoretical propositions, we use the lessons learned from our Hope Project launched among the members of our team, the Environmental Social Science Research Group (ESSRG). Translating anxiety into activity, experiencing a feeling of gratitude towards nature, distraction, seeking social support are all important parts of coping with stress as part of problem-focused, emotion-focused and meaning-focused coping strategies. Hope can be an important resource when there is a lack of positive results and feedback from action. The joint discussion and reflection of the psychological effects of the environmental crisis and the topic of hope among green professionals should be an important element of supporting community mental health in the workplace community.

KEYWORDS: environmentalists, mental well-being, planetary health, eco-anxiety

MIHÓK BARBARA | Ökológus, mentálhigiénés szakember, az ESSRG kutatója, valamint az SZTE GTK Ökológiai Közgazdaságtan Intézet munkatársa. Az erdőökológiai témájú PhD (ELTE) megszerzése után inter- és transzdiszciplináris fenntarthatósági kutatásokban dolgozott. Szakmai érdeklődési területe a természet és egészség kapcsolatának témaköre és az inkluzív részvételi kutatás. A kutatás mellett mentálhigiénés segítőként is dolgozik.

BALÁZS BÁLINT | Környezetszociológus, szociológusi (ELTE) és történelmi (CEU) diplomák után a Szent István Egyetem Környezettudományi Doktori Iskolájában szerezte meg doktori fokozatát az alternatív élelmiszer-hálózatok kutatójaként. A természet- és társadalomtudományok határterületén álló számos kutatás résztvevője és vezetője, az ESSRG ügyvezető igazgatója és vezető kutatója.

DOMOKOS JÚLIA | Klinikai szakpszichológus, gyerek és serdülő szakterületen. Egy budapesti nevelési intézmény munkatársa, egyéni és csoportos terápiákat, szakértői vizsgálatokat végez.

SZAKÁL DIANA | Szervezetfejlesztő, folyamatfacilitátor. Mesterszakos diplomája (BCE, RSM) megszerzése után a forprofit és a nonprofit szektorban is szerzett tapasztalatot. 2018 óta az ESSRG kutatási munkatársaként és projektvezetőként inter- és transzdiszciplináris fenntarthatósági kutatásokban vesz részt.

HORVÁTH MÁRIA DÓRA | Egészségpszichológus, egyetemi tanársegéd, kutató. Jelenleg a Szegedi Tudományegyetem oktatója. Kutatási területei között szerepel a klímaváltozással kapcsolatos aggodalom, illetve a természet és a lelki egészség kapcsolatának vizsgálata. Emellett ökopszichológusi képzésben vesz részt, és autogéntréning-gyakorlatvezetőként dolgozik.