

KRE BTK Pszichológiai Intézet
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológiai Intézet

Tudományos Diákköri Konferencia dolgozat

Radnóti István

Mindfulness egy fenntarthatóbb világért?

A tudatos jelenlét, a természettel való viszony, az öko-szorongás és a
környezettudatos cselekvés kapcsolata

Fodor László
HOPR2E

Pszichológia BA levelező

Tartalomjegyzék

I.	Absztrakt	3
II.	Bevezetés.....	4
III.	Mindfulness alapú megközelítések	7
	II. 2. <i>A gondolkodó/kalandozó elme állapotában</i>	7
	II.3. <i>A fókuszált elme állapotában</i>	8
IV.	Természettel való kapcsolat	9
	III.1. <i>Természettel való viszony.....</i>	9
	III. 2. <i>A természettel való viszony és a tudatos jelenlét kapcsolata</i>	11
	III.3. <i>Öko-szorongás</i>	12
	III. 4. <i>Az öko-szorongás és a tudatos jelenlét kapcsolata</i>	13
	III.5. <i>Környezettudatos cselekvés</i>	14
	III. 6. <i>Környezettudatos cselekvés és a tudatos jelenlét kapcsolata.....</i>	16
V.	Hipotézisek	17
VI.	Módszer és mérőeszköz	19
	V.1. <i>Természettel való viszony skála (Nature Relatedness, NR-6).....</i>	19
	V.2. <i>Öko-szorongás skála (Eco-Anxiety Questionnaire, EAQ-22):</i>	20
	V.3. <i>A környezettudatos cselekvés skála (Pro-Environmental Behavior, PEB)</i>	20
	V.4. <i>A tudatos jelenlét öt aspektusának mérése (Five Face Mindfulness Questionnari, FFMQ-24).....</i>	21
	Statisztikai elemzés	22
	<i>A minta bemutatása</i>	22
	<i>A skálák bemutatása</i>	22
	Diskusszió	29
	Mesterséges Intelligencia nyilatkozat	33
	Irodalomjegyzék	34

I. Absztrakt

CÉLKITŰZÉSEK: Jelen kutatás célja, hogy a tudatos jelenlét, az öko-szorongás, a természettel való viszony és a környezettudatos cselekvés kapcsolatát feltárja saját mintán.

MÓDSZER: A kutatásom során 144 fő töltötte ki a tudatos jelenlét FFMQ-24 kérdőívét, a Természettel való viszony skála NR-6, az öko-szorongás EAQ-22 és a környezettudatos cselekvés PEB skála kérdéseit. Közülük 46-an férfiak (31,94%), 98-an nők (68,06%), az életkoruk átlaga 37,68 év (szórása 10,72 év). Meditációs gyakorlatot 80-an végeznek rendszeresen (55,56%), a maradék 64 nem végez (44,44%).

EREDMÉNYEK: Azon kitöltők, akik végeznek valamilyen meditációs gyakorlatot, magasabb értéket értek el a tudatosságot mérő FFMQ skálán, ezen belül is az Észlelés és a Reagálásmentesség alskála mutatott szignifikáns eltérést, azokkal szemben, akik nem végeznek meditációs gyakorlatot. Az FFMQ Ítéletmentesség jelzi előre az öko-aggodalmat, negatív együttthatóval. Az FFMQ-Észlelés skála jelezte előre a természettel való viszonyt, pozitív együttthatóval. Az FFMQ-Ítéletmentesség negatívan (de szakmailag alig értékelhető mértékben) jelzi előre a környezettudatos viselkedést az öko-aggodalom közvetítésével, az FFMQ-Észlelés viszont pozitívan, de gyengén jelzi előre közvetlen módon valamint a természettel való kapcsolat által közvetítve, és már szakmailag releváns mértékben a környezettudatos viselkedést.

KÖVETKEZTETÉSEK: A tudatos jelenlét ítéletmentesség alskálája esetén negatív kapcsolat mutatkozik a környezettudatos cselekedetekkel az öko-aggodalom közvetítésén keresztül. Az észlelés alskála esetén pozitív kapcsolatot láthatunk a környezettudatos cselekedettel a természettel való viszony mediáló szerepén keresztül. A kérdés, ami további vizsgálatot igényel, hogy a meditáció olyan eszköz-e, ami segít elérni az önmegvalósítás magasabb szintjeit azáltal, hogy az aggodalom és félelem alapú döntéseinket csökkenti, és növeli az együttérzés és szeretet alapú viselkedésünket.

Kulcsszavak: tudatos jelenlét, mindfulness, meditáció, természettel való viszony, öko-szorongás, szorongás, környezettudatos cselekvés, jóllét, figyelem

II. Bevezetés

Az éghajlatváltozások, az óceánok szennyezése és a biológiai sokféleség csökkenése a társadalmunk fenntarthatóságát befolyásoló legfontosabb kérdések közé tartozik manapság. Vizsgálatok bizonyítják, hogy a globális hőmérséklet emelkedik, amit tudományos bizonyítékok szerint túlnyomórészt az emberi tevékenység okoz (Wolff, 2014). Az emberi viselkedés megértése és esetleges pozitív irányú változtatása egyre inkább sürgetővé válik.

Világossá vált, hogy az összetettebb globális kihívásokat nem lehet egyszerűen megoldani új technológiákkal vagy kizárólag kormányrendeletekkel. Olyan társadalmi gyakorlatokat kell kialakítanunk, amik egy élhetőbb, környezetet kímélőbb kultúrát teremtenek. Csekély azon kutatások száma, amelyek a mindfulness szerepét vizsgálják az éghajlatváltozásra való tekintettel, éppen ezért ezzel a tanulmánnyal a célom, hogy a mindfulness, azaz a tudatos jelenlét gyakorlatainak befolyásoló szerepét vegyem górcső alá a természettel való kapcsolat és az éghajlatváltozáshoz való alkalmazkodás tükrében. Egy áttekintő vizsgálat szerint a mindfulness minden szinten elősegítheti az alkalmazkodást az új környezeti kihívások esetében, éppen ezért egy alapvető kutatási területté kell válnia (Wamsler, 2018).

Az érzelmek, a viselkedés és a kogníció az alapvető intrapszichés folyamatokat képviselik az emberben. Az érzelem és a kogníció szorosan összefüggnek egymással, mivel kognitív feldolgozásra van szükség az érzelmi válaszok kiváltásához. Ugyanakkor az érzelmi válaszok előidézik a környezetre adott adaptív válaszokat, a viselkedésünket (Clore, 1994). Ezen „hármasságot” gyakran a pszichológia „ABC-jeként” tekintik, olyannyira alapvetőek (Lench és mtsai., 2013). Ahhoz, hogy megértsük természettel való viszonyunkat érzelmi, kognitív és viselkedéses szinten, ehhez mind a három aspektus feltérképezésére vállalkozom ezen kutatásban.

Susan Clayton (Luna, 2019) arra hívta fel a figyelmet, hogy a klímaváltozással járó mentális hatások nagymértékűek lehetnek a jövőben, ami poszttraumás stressz szindrómához, depresszióhoz vagy akár szerhasználathoz vezethetnek. Az elmúlt évek jelentős kutatásai egyként mutatnak rá a tudatos jelenlét gyakorlataira, mint hatékony megoldásra, amely védőfaktorként szolgál a nehéz életesemények hatásaival szemben (Brown és Ryan, 2003). A mindfulnessnek pozitív hatásai tudományosan alátámasztottak a szubjektív jóllétre, a fogyasztásra és fenntartható viselkedésre, az ember-természet kapcsolatra, társadalmi

aktivizmusra, valamint az éghajlatváltozásra. Éppen ezért a mindfulness egyre szélesebb körben válik ismertté a gyakorlatban, nem csak az egyének szintjén, de az iskolákban, állami és nem állami szervezetek körében egyaránt (Wamsler és mtsai., 2018).

A környezettudatos magatartás egy olyan *viselkedési* aspektust jelent, amely hozzájárul a környezeti fenntarthatóság javításához (Jackson és mtsai., 2012). A környezettudatos magatartás előzményeként hivatkoznak egy kutatásban a mindfulness-re, ahol szoros kapcsolatot mutattak ki a rendszeresen meditálók és környezettudatosan cselekvő személyek között. Azonban a mindfulness-t, mint egy „kétélű” kardot is említik a kutatók a legfrissebb vizsgálatokban (Karl & Stanley, 2024), mivel a szorongás csökkentése által negatívan is hathat a környezettudatos cselekedeteinkre.

Wesley Schultz viselkedés- és szervezéstudományi professzor könyvében (Schultz, 2002) a természettel való viszony aspektusai közül a „magnak” a *kognitív* részét tartja, ami arra utal, hogy az ember mennyire érzi magát integráltnak a természettel. Újabb kutatások bizonyítják, hogy a tudatos jelenlét az emberek előtt megnyitja a természettel való mélyebb kapcsolódás lehetőségét, továbbá a természettel való szorosabb viszony segíthet az éberség és tudatosság fejlesztésében, tehát ez egy oda-vissza kölcsönösen működő folyamat (Schutte és Malouff, 2018).

Napjainkban növekvő érdeklődést mutatnak a kutatók az öko-szorongás *emocionális* reakcióinak megértésére olyan ökológiai krízishelyzetek esetén, mint a klímaváltozás. Az öko-szorongás olyan negatív érzelmeket tartalmaz, mint például az aggodalom, a bűntudat és a szomorúság keveréke (Kurth & Pihkala, 2022). A mindfulness és az érzelemszabályozás területén az egyik fő állítás az, hogy a jelen pillanatra fókuszáló figyelemi gyakorlatok (mindfulness gyakorlatok) egy bizonyos érzelmi szabályozási stratégiát váltanak ki, amit a szakirodalom „mindful emotion regulation”-ként említ, amit figyelmes vagy tudatos érzelmi szabályozásként fordíthatnánk (Guendelman, 2017).

A fentebb említett kutatásokra alapozva, a jelen vizsgálat a mindfulness és a természettel való kapcsolat összefüggéseit célozza feltárni:

- utóbbi érzelmi aspektusával, amit az öko-szorongás szemszögéből vizsgálunk
- a kognitív aspektusával, ami a természettel való viszonyt kívánja prezentálni
- a viselkedéses aspektusával, ami a környezettudatos cselekvést foglalja magába

A kutatás legfőbb kérdése, hogy a mindfulness a kognitív aspektuson (természettel való viszonyon) keresztül miképpen jósolja be a viselkedéses aspektust (környezettudatos cselekvést), továbbá az érzelmi aspektuson (öko-szorongáson) keresztül milyen kapcsolatot feltételezhetünk a viselkedésünkkel összefüggésben?

Fontosnak tartom továbbá a figyelem és éberséget javító gyakorlatok empirikus kutatását, mivel egy olyan eszközt adhat a kezünkbe, amit már a különböző vallási tradíciókban gyakorlók szubjektív tapasztalatai alapján olvashattunk és találkozhattunk vele, mégpedig, hogy javítja belső stabilitásunkat, csökkenti a stressz szintünket, elfogadóbbá, együttérzőbbé, végső soron pedig hatékonyabbá válunk a világgal való együttműködésünk során. Mindezt pedig reményeim szerint sikerül a társadalmunkat befolyásoló természeti krízishelyzetek szolgálatába állítani és általa egy hatékony megküzdési módot kínálni.

III. Mindfulness alapú megközelítések

A mindfulness kifejezés magyarul tudatos jelenlét néven vált ismertté hazánkban. Ez egy olyan mentális folyamat, illetve állapotra utal, amit az ítélkezésmentes látásmód jellemez. Ez a megváltozott szemlélet a jelen pillanat tapasztalatára irányulva a személy gondolatainak, érzelmeinek, testi érzeteinek és a környezetének tudatosítását, alaposabb feldolgozását eredményezi. Ezek által pedig nyitottságra, kíváncsiságra és elfogadásra ösztönöz. Bishop (2004) és kollégái továbbá két komponensét különböztetik meg a tudatos jelenlétnek, az egyik a figyelem képességének szabályozása, irányítása, tudatosabbá tétele, a másik pedig a jelen pillanat megfigyelésére/felfedezésére irányuló kíváncsi, nyitott és elfogadó szándék.

Továbbá a tudatos jelenlét egy olyan metakognitív készség (meta-tudatosság), ahol képesek vagyunk tudatosítani gondolatainkat és érzelmeinket (Kabat-Zinn, 2005). Pontosabban a meta-kogníció Flawell (1979) megfogalmazása szerint: egy olyan képesség, amely során a személy képes tudatosítani és megfigyelni a saját kognitív folyamatait, majd ezáltal reagálni rá. Igaz a Buddhizmus és a Hinduizmus gyakorlatai között már fellelhetők ezek a gyakorlatok (Nisbet M., 2017), a nyugati pszichológia számára az 1970-es évektől vált kedvelt és kutatott témává, mivel ekkoriban készült el a standardizált, mérhető intervenciós módszer, ami Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982), valamint a kognitív terápia alapjaira épült Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) (Segal és mtsai., 2002) néven vált ismertté. A Mindfulness alapú intervenciók (MBIs) rohamosan nőnek az utóbbi időkben (Creswell, 2017). Az az átfogó nézőpontja az MBI alapú megközelítéseknek, hogy tudatos jelenlét alapú gyakorlatokat végezve (például: ülőmeditáció, jóga, chi-kung, erdőfürdő, tai-chi vagy más mindfulness alapú gyakorlatok által) az egyének kisebb mértékben lesznek „reaktívak”, azaz kevésbé reagálnak automatikusan, passzívan egy-egy kellemetlen belső tapasztalatra/jelenségre, „reflektív” viselkedés lesz rájuk jellemző, tehát egy tudatosabb/éberebb és alaposabb megközelítési mód (Segal és mtsai., 2002).

II. 2. A gondolkodó/kalandozó elme állapotában

A témában neves kutatók Killingsworth és Gilbert (2010) úgy fogalmaz „mind wandering”, az elmenk alap működési módja az elkalandozás, folyamatosan pörgő, elemző és „prediktáló” elme módja. Elmenk ezen működése evolúciós haszonnal bír számunkra, mivel ilyenkor képesek vagyunk tanulni, felkészülni az eseményekre és tervezni, de mindennek érzelmi „költsége” van. Killingsworth és csapata egy kutatást végzett, ahol találóan egy mobil applikációt használtak a valós-idejű megfigyelésre és visszajelzésre. A kísérlet során a résztvevőket véletlenszerűen kiválasztott időpontoknál kérdezték, hogy éppen mire gondolnak

és ezek a gondolatok hogyan hatnak a boldogságukra. A kísérleti személyek az esetek 46,9%-ban a kalandozó („wandering”) állapotban voltak és ilyenkor kevésbé érezték magukat boldognak. Amikor ebben a kalandozó, „robot pilóta” üzemmódban vagyunk, hajlamosabbak vagyunk az önkritikára és a ruminációra (Kang és mtsai., 2012).

Egy kutatás a kísérleti személyek döntési képességét vizsgálta egy olyan szituációban, amikor egy áramütést okozó sokkoló műszerrel kellett egy üres szobában bizonyos időt tölteni (Wilson és mtsai., 2014). A megfigyelés tárgya az volt, hogy a résztvevők inkább kívárlják-e stimuláció nélkül a 15 percet vagy pedig a kellemetlen érzetekkel járó áramütést választják. A kísérlet arra a megállapításra jutott, hogy az emberek inkább csinálnak valami kellemetlent, ezesetben használják magukon a sokkoló műszert, minthogy tétlenül várjanak. Ahogy az előző kísérletben is, itt is arra hivatkoznak a kutatók, hogy amikor az egyén a saját gondolataival marad, akkor leginkább a hiányosságaira fókuszál és önmarcangoló gondolati mintázatokba esik (Wisco és Lyubomirsky, 2008). Felmerül a kérdés, hogy egyetlen módja lenne annak, hogy „megoldjuk” ezeket a fájdalmas gondolatokat, az, hogy mindig csinálunk valamit? Vagy pedig gondolatainkkal és érzelmeinkkel képesek vagyunk megbékélni? Sigmund Freud tapasztalata és elmélete szerint, akik pszichoanalízis során képesek a nem tudatost tudatossá tenni, azoknak a belső feszültségük enyhül (Dr. Buda, 1971). Talán a tudatos jelenlét gyakorlatai is ily módon segítenek? A növekvő tudatosság hatására az eddig nem tudatos reakciók, gondolatok, érzelmek tudatosabbá válnak, ami által csökken a belső feszültségünk és növekszik az elfogadás és az önmagunk felé irányított gondoskodás? A következő részben erre a kérdésre keresem a válaszokat.

II.3. A fókuszált elme állapotában

Számos tradíció, filozófiai és spirituális irányzat kiemeli a jelen pillanatra irányuló tudatosság fontosságát (Wilber, 2000). A meditációt végzők első kézből, közvetlenül tapasztalják azt, amit neves kutatók és vizsgálataik már mérhető formában is az emberek elé tártak. A tudatos jelenlét által az egyén képes kiszabadulni az automatikus gondolatok okozta negatív hatások alól, továbbá a megszokott és káros viselkedési mintázatok rabságából (Ryan és Deci, 2000). A mindfulness által megváltozik a valóságról alkotott képünk, mivel élénkséget, kíváncsiságot, odafordulást viszünk az életünk különböző területeibe, így közvetlen módon befolyásolja akár a boldogságunkat és a jóllétünket (La Guardia és mtsai., 2000). A meditáció és az ezzel kapcsolatos kontemplatív gyakorlatok csökkentik a stressz szintet és növelik a jelen pillanatra irányuló tudatosságot, ami gyakran együtt jár a belső béke és nyugalom érzésével, magasabb önértékeléssel és önbecsüléssel (Kabat-Zinn, 2023). Mindemellett a hosszabb ideje meditálók

lényegesen magasabb jóllétről számoltak be a nem meditálókkal szemben (Lykins és Baer, 2009). Bármilyen kontemplatív gyakorlat, legyen az akár jóga, meditáció, tai chi, chi kung stb... hozzájárulhat az egyén életének tudatosabb megéléséhez (Davidson és mtsai., 2012).

Az egyetlen megoldás a rumináció elkerülésére nem csak az, ha figyelmünket eltereljük valamilyen stimuláció irányába, hanem az is, ha megszületik bennünk a jelen pillanat felfedezésére irányuló ítékezésmentes szándék, ami által képesek leszünk „felébredni” a gondolat és inger vezérelt robot pilóta üzemmódból és elhagyni az automatikusan kialakult és fenntartott káros viselkedési mintázatokat.

IV. Természettel való kapcsolat

III.1. Természettel való viszony

Jelen fejezetben az ember természettel való viszonyát tárgyalom a mentális jóllét szemszögéből. „A jóllét (globális jóllét): az érzelmi, pszichológiai, szociális és spirituális téren egyaránt megtapasztalt jóllét” (Vargha és mtsai., 2020, 282.). A mindennapi stresszorok feldolgozása és kezelése nagymértékben meghatározza a jóllétünket és boldogságunkat (Almeida, 2005).

De mit is jelent a természettel való viszony, mint fogalom és hogy függ össze a jóllétünkkel? Mindannyian a természet részei vagyunk. Mint emberi faj a túlélésünk függ az ökológiai egyensúlytól. Mégis úgy tűnik, hogy manapság az emberek kezdenek eltávolodni a természettől. De miért van az, hogy egyes emberek védik és óvják a természetet, mások pedig inkább eltávolodnak tőle? Paul Wesley Schultz (2002) megfogalmazásában a természettel való viszony egyénileg eltérő mértékben van jelen az én (self) kognitív reprezentációjában. A természettel való viszony azt mutatja, hogy az egyén identitásának milyen mértékben része a természettel való kapcsolata, mennyire szoros és mély. Egyetemes tendencia a természettel való kapcsolat iránti vágy és vonzódás, azonban ezen kapcsolat egyes egyéneknél erősebb lehet, mint másokban, tehát egyéni különbségeket fedezhetünk fel köztük (Tam, 2013).

Schultz (2002) három komponenst különböztet meg ami természettel való viszony konstrukcióját alkotják:

1. *Kognitív*: mit gondol, hogyan vélekedik tudatosan valaki a természetről, milyen mértékben része identitásának, milyen egyéb fogalmi köröket, sémákat, jelentéstartalmakat, emlékeket kapcsol hozzá. Kognitív szinten mutatkozik meg, hogy az egyén mennyire érzi magát egynek/integráltnak a természettel.

2. *Érzelmi*: pozitívan, negatívan, vagy netán közönnyel viseltetik valaki a természet iránt, mely érzelmek jelennek meg, ha a természetre gondol valaki vagy természeti környezetbe kerül.
3. *Viselkedéses*: közelítő vagy elkerülő magatartás jellemez-e valakit a természetet illetően; keresi a természet közelségét, valamint a lehetőséget, hogy aktívan tegyen a természetért, vagy inkább kivonja magát ezekből.

Az ember és a természet viszonya a környezetpszichológusoknak központi témájává vált, mivel akár egy lehetséges megoldást tárhatnak fel a környezeti krízisek és problémák mérséklésében. Kezdünk eltávolodni a természettől az urbanizáció hatására, azonban a természettel kapcsolatos viszonyunknak továbbra is pozitív hatásai lehetnek életünkre és mentális egészségünkre (van den Bosch és mtsai., 2018; Ulrich, 1979). Összességében kijelenthető, hogy a természettel való kapcsolatnak számos pozitív hatása van a hangulatunkra, a kognitív képességeinkre és testi egészségünkre egyaránt. Egy metaanalízis összefoglalta, hogy akik mélyebben kötődnek a természethez nagyobb horderejű hatását érzik ennek, úgy, mint az emelkedett életerő, elevenség (azaz vitalitás), valamint az étellel való elégedettségük is kiemelkedőbb (Capaldi és mtsai., 2014). Más kutatások viszont odáig hatoltak, hogy kijelentették akár egy rövid természettel való érintkezés is pozitív hatással lehet a kognitív képességekre, a vérnyomás értékeire, a stressz szintre, az önbecsülésre és az érzelmi jólétre (McMahan és Estes, 2015).

A természettel kapcsolatos prevenciós technikákra egy jó példa, az a kutatás, ahol koszorúér és tüdőbetegeken végzett beavatkozások rehabilitációja során a kutatók azt mérték, hogy a természettel való kapcsolat szorossága milyen hatással van a gyógyulás folyamatára. Az eredmények alapján hatékonyabb és gyorsabb regenerációt értek el mind mentálisan, mind testi szinten azok, akik összeköttetésben voltak a természettel, ha még csak egy ablakon keresztül is (Raanaas és mtsai., 2011). Az ilyen és ehhez hasonló eljárásokat természet-támogatott terápiának (nature-assisted therapy) nevezeték el (Annerstedt és Währborg, 2011).

Mi erre a magyarázat? Elsőként Eric Fromm nevét érdemes megemlíteni, aki bevezette a biofilia fogalmát, ahol azt írja: az ember pszichológia irányultsága alapvetően az élő dolgok felé irányul (Eckardt, 1992). Tehát ez egy irányultságot mutat – szeretetet és gondoskodást az élő rendszerek felé. Ezen hipotézist Edward O. Wilson (1986) fogalmazta meg, miszerint az embernek szüksége van a változatosságra, a sokféle természeti ingerre és a kapcsolódásra más élőlényekkel, végső soron pedig a természettel, mivel az ember maga is a természet része. Mindez evolúciósan meghatározott, egy magunkkal hozott ösztönös kapcsolódás. Ezt

bizonyítja Stephen Kaplan és Rachel Kaplan (1989) vizsgálata, mely szerint a természeti környezet megnyugvást, örömet és csökkenő stressz szintet eredményez.

Schultz (2002) úgy fogalmazott, hogy a természettel való mélyebb viszony a természetvédelem iránti elkötelezettséget eredményezheti. A neves környezetvédelmi intézmények szerte a világon felismerték, hogy az ember és a természet közötti kapcsolat elvesztése a környezeti problémák egyik oka. Amennyiben az ember kevésbé érzi úgy, hogy a természettel egységes és együttműködő lény, akkor ez a viselkedésében is megjelenik. Kevesebb figyelmet és energiát fordít a környezettudatos cselekedetekre (Lengieza és mtsai., 2023). A természeti környezetben eltöltött idő összességében a természettel való kapcsolat megnövekedett értékéhez és ennek következtében a környezetbarát attitűdök és magatartások bővüléséhez vezet. A természettel való kapcsolatunk nagymértékben képes befolyásolni a bolygó jövőjét, mivel elsődlegesen a viselkedésünk, a cselekedeteink fogják meghatározni a Földünk sorsát (DeVille és mtsai., 2021).

Köteles Ferenc (2017) munkájában említésre kerül, hogy a természettel való kapcsolatunk az egészséges egyének mentális és testi állapotának javítására is alkalmas. Pozitív hatásokként említi például a tudatos jelenlétet, a pozitív affektust, a boldogság és a pszichológiai jóllét növelését. Ebből az összefüggésből is következtethetünk a tudatos jelenlét fontosságára és kapcsolatára a természettel, amit a következő részben fogok részletesebben kifejteni.

III. 2. A természettel való viszony és a tudatos jelenlét kapcsolata

A természet „bűvöletébe” esve a környezet akaratlanul is hatással van a figyelmünkre. Mivel a természetben az érzékszervi tapasztalatok mennyisége növekszik, ezért az éberség fenntartását segítheti elő a tudatos jelenlét szándékával rendelkező egyének esetében. Éberebbé és figyelmesebbé válunk a környezetünkre, ami tovább erősíti a belső nyugalunkat és ellazult állapotot idézhet elő. A folyamat logikai háttere, hogy az érzékszerveink a természettel való mélyebb kapcsolatunk során fejlődtek ki, így támogató hatással lehet mindez rájuk (Van Gordon és mtsai., 2018). Többen érezhettük már, hogy a természetben töltött időnek pozitív hatásai vannak az energiakészletünkre és a nyugalmi állapotunkra. Egy tanulmány szerint a természetben eltöltött idő erősítheti a meditatív tudatosságot (Van Gordon és mtsai., 2018). Továbbá Hamann és Ivtzan (2016) azt találta, hogy azok a résztvevők, akiket véletlenszerűen osztottak be aszerint, hogy napi 30 percet töltsenek a természetben 30 napon keresztül, jelentős javulást mutattak az éberség és tudatosság növekedésében a kontrollcsoportéhoz képest.

Kellert (1997) úgy fogalmazott, hogy a kulcsfontosságú pszichológiai szükségletek kielégíthetőek a természettel való kapcsolaton keresztül, beleértve az autonómiát, a kompetencia érzését és a kapcsolódást egyaránt. Az autonómia, a kompetencia és a kötődés szükséglete L. Deci és Richard Ryan (2000) öndeterminációs elméletében is megjelenik. Szerintük, amikor ezek teljesülnek akkor vagyunk motiváltak, boldogok és hatékonyak az életünkben. Azonban Brown és Ryan (2003) kimutatta, hogy ezen tényezők egyben korrelálnak a tudatos jelenléttel is, így, ha a fentebb említett összefüggést vizsgáljuk, a tudatos jelenlét segíti az alapvető szükségletek (autonómia, kompetencia, kötődés) kielégítését és ha ezen szükségletekhez közelebb jutunk a természettel való kapcsolat során, akkor a természettel való viszony és a tudatos jelenlét közti kapcsolat is pozitívan hathat egymásra.

Összefoglalásként egy meta-analízis során (Schutte és Malouf, 2018) összesen 2435 személy eredményei alapján azt az eredményt kapták, hogy aki magasabb pontszámot ért el a tudatosságot mérő skálán, az a természettel való viszony skálán is magasabb összértékkel rendelkezett.

Fentebb kifejtett szakirodalmi rész alapján jogosan merülhet fel a kérdés, hogy vajon a tudatos jelenlét gyakorlatai, ha pozitívan hatnak a természettel való viszonyunkra, akkor mindez még gyakoribbá teszi a környezettudatos cselekedeteket?

III.3. Öko-szorongás

Az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA) az éghajlatváltozást a 21. század legnagyobb globális egészségügyi veszélyének tartja (Susan Clayton és mtsai., 2017). Az Amerikai Egyesült Államokban a klímaváltozással kapcsolatos Yale Program úgy találta, hogy az amerikai állampolgárok 69%-a aggódik a globális felmelegedés miatt (Davenport, 2019). A kutatások megerősítik, hogy az éghajlatváltozással kapcsolatos és összefüggő fenyegetettség érzése jelentős mértékben befolyásolja az egyének mentális egészségét (Fritze és mtsai., 2008). A szorongásnak több fő jellemzője van, ám a leghangsúlyosabb, hogy ez egy negatív érzelem. Az érzelmek olyan komplex folyamatok, ahol megjelennek gondolatok, érzések és fiziológiai válaszreakciók (Atkinson & Hilgard, 2005). A szorongás viszont egy olyan averzív állapotot jelent, amelyet az egyének általában megpróbálnak elkerülni. Ezért, ha az emberek szorongást éreznek, általában arra motiváltak, hogy lépéseket tegyenek ennek a megszüntetésére (Parsafar & Davis, 2018). A szorongás magas arousal szinttel jár, ezért energetizálja, mozgósítja a viselkedést (Lang & Bradley, 2010). Mindezek mellett a szorongás általában olyan

helyzetekben jelenik meg, amikor valamit fenyegetőnek érzünk és ez egy védelmi mechanizmust indít be azért, hogy elősegítse az éberséget és a kockázatértékelést (McNaughton & Corr, 2004). Ezekből jól látható, hogy a negatív motiváció képezi annak az alapját, hogy az egyén cselekvésre kényszerüljön a szorongás csökkentése érdekében.

Az öko-szorongás (angolul eco-anxiety), mint fogalom több negatív érzelmet foglal magában, úgy, mint az aggodalom, a bűntudat, a szomorúság, a félelem, a harag, a fáradékonyság és az elveszettség érzése (Clayton & Opatow, 2003). A klímaszorongás olyan tünetekhez vezethet, mint a pánikroham, étvágycsökkenés, gyengeség és álmatlanság (Swim és mtsai., 2009). Fritz és munkatársai (2008) úgy vélik, hogy a klímaváltozás mentális egészségre gyakorolt hatásai három csoportba sorolhatóak: (1) Egy hirtelen trauma, amit az extrém időjárási viszonyok okoznak. (2) Sebezhető és leginkább érintett közösségek tagjai, akik érzik a változás okozta társadalmi, gazdasági és környezeti tényezők negatív hatásait. (3) Az éghajlatváltozás lehetséges veszélyei miatt kialakult szorongás és a jövő bizonytalanságából eredő érzés.

Érdekességképpen minél magasabb az egyének öko-szorongás szintje, annál nagyobb a valószínűsége, hogy környezetbarát magatartást tanúsítanak (Pavani és mtsai., 2023).

Az öko-szorongás kezelésére a Climate Psychology Alliance azt javasolja, hogy a pszichológusok és a pszichoterapeuták ne az éghajlati szorongástól való megszabadulásra törekedjenek, hanem arra, hogy támogassák az egyéneket és közösségeket egy olyan lehetőség megteremtésében, ahol képesek kifejezni és megérteni érzelmeiket, aggodalmaikat anélkül, hogy összeomlanának a szorongató érzet súlya alatt (Lawton, 2019). Ahogy fentebb láthattuk, a mindfulness alapú megközelítéseknel pontosan az érzelmek és gondolatok tudatosítása és kifejezése a cél.

III. 4. Az öko-szorongás és a tudatos jelenlét kapcsolata

Manapság a szorongás az egyik legalapvetőbb emberi érzelm közé tartozik és a leggyakoribb pszichés zavarok egyike. Az elmúlt időszakban számos társadalmi és egyéni hatás érintett minket úgy, mint a COVID pandémia, a fokozódó klímaváltozás, a mentális betegségek bővülése, a gyors technikai változások, a mesterséges intelligencia előtérbe kerülése, a migrációs hullámok és az ezekből eredő bizonytalanság érzete (Schapira és mtsai., 2021). Egy új és drasztikusan növekedő formája a szorongásnak a fentebb már taglalt és definiált öko-szorongás. Számos adaptációs stratégia létezik, hogy szembenézzünk az öko-szorongással a professzionális pszichológiai vagy pszichiátriai asszisztencián túl úgy, mint a reziliencia

képességének növelése. A rezilienciának azon képességünket nevezzük, amikor az ember gyorsan vissza tudja nyerni eredeti lelki és testi állapotát egy nehéz helyzet átélése után, azaz a váratlan eseményekhez gyorsan képes adaptálódni (Masten és mtsai., 1990).

A mindfulness, vagyis a tudatos jelenlét segíthet a pszichológiai reziliencia kialakításában és fejlesztésében (Oh és mtsai., 2022). A tudatos jelenlét Daniel Freeman és Jason Freeman (2012) szerint egy olyan gyakorlat vagy megközelítési mód, ami hatékony eszközt kínálhat a szorongás csökkentésére. A meditáció gyakorlásának hatásai közé sorolhatjuk, hogy „különállóvá” válunk a belső gondolatainktól és érzelmeinktől, azaz létrejön a „tapasztaló én” és a tapasztalt tárgy közti rés. Így ítélezésmentesen képessé válhatunk megfigyelni és feldolgozni az érzelmeinket és gondolatainkat, legyen az akár pozitív vagy negatív.

Egy Amerikai Egyesült Államokban végzett kutatás során (Seaman, 2016) online felmérést végeztek a mentális egészségügyi klinikusai körében, hogy mik azok a hatékony eszközök, amit használnak a klímaváltozással járó szorongás enyhítésére. A pszichodinamikus terápiát, a kognitív viselkedésterápiát és a Mindfulness alapú kognitív terápiát (MBCT) említik, mint hatékony eszközök. Az Egyesült Királyságban az első öko-szorongással kapcsolatos részletes kutatás 2022-ben arra a megállapításra jutott, hogy az éghajlatváltozással kapcsolatos szorongás magasabb általános szorongás szinttel jár együtt, azonban alacsonyabb tudatos jelenléttel és magasabb környezettudatos cselekvéssel. Tehát az öko-szorongás megfelelő prediktora volt néhány (de nem az összes) környezettudatos cselekvésnek (Whitmarsh és mtsai., 2022).

A szorongás alapvető megküzdési módjai közé sorolható a környezettudatos cselekvés. Viszont a mindfulness gyakorlatai csökkentik a szorongást, így közvetetten, de lehetséges, hogy csökkenteni fogják a környezettudatos cselekedeteket?

III.5. Környezettudatos cselekvés

Az emberi viselkedés a környezettel való kapcsolatunk leginkább látható és mérhető eleme. A viselkedés az ember látható és hosszabb ideig észlelhető megnyilvánulásainak jellemzése. Mindezt meghatározza az ember környezete, gondolatai, érzelmei, attitűdjei, mentális és testi állapotai. Ahhoz, hogy a környezetünkkel egészségesebb és hatékonyabb kapcsolatot ápoljunk végső soron a viselkedésünkön kell változást elérnünk (Atkinson & Hilgard, 2005).

Bármilyen emberi cselekedetről beszélünk, valamilyen módon érinteni fogja a környezetünket. Ide tartozik a fogyasztás, a hulladék kezelésének módja, az utazás és az energiafelhasználás módja és mértéke (Nagy, 2018). Gyalog megközelítve a munkahelyünket kevesebb környezeti hatást fejtünk ki, mintha busszal járnánk, viszont még a busszal való közlekedés is kevesebb ökológiai lábnyomot hagy maga után, mintha autóval közlekednénk. A viselkedésünk lehet károsító vagy támogató jellegű, ha a klímaváltozás hatásait vizsgáljuk. A környezettudatos magatartást több módon is nevezték az elmúlt időszakban, viszont jelen vizsgálódásunk során mindezt környezettudatos cselekvésként (pro-environmental behaviour, PEB) fogjuk hívni. Mindez magában foglalja a természeti környezet hasznát szolgáló cselekedeteket (pl: újrahasznosítás) és az azt károsító cselekmények elkerülését is (pl: légi repülés elkerülése). Ezen cselekvéseket összefüggésben és egymáshoz viszonyítva érdemes vizsgálni, nem pedig külön-külön (Schultz & Kaiser, 2012). Környezettudatos cselekvés alatt azokat a cselekedeteket és magatartásmintákat értjük, amelyek hatással vannak a környezetre, legyen az a környezetünkre ártalmas cselekvés elhagyása vagy a környezetünkre nézve hasznos tevékenység előidézése (Steg & Vlek, 2009).

Két domináns irányt használnak a környezettudatos cselekvés vizsgálatára: az egyik a hatására fókuszál, a másik pedig a szándékra vagy motivációra (Stern, 2000). Az első szemszögéből nézve a környezettudatos cselekvés olyan viselkedésre utal, ami hozzájárul a természettel való kapcsolat fenntarthatóságához. A második megközelítési mód pedig a cselekedet mögött megbúvó szándékra fókuszál. Fontos lehet ketté választani a vizsgálódásunk során a szándékot, mivel nagymértékben meghatározza, hogy például a környezettudatos cselekvésünk azért történik, mert mélyebb kapcsolódást érzünk a természettel és szeretnénk azt megóvni, vagy pedig azért viselkedünk környezettudatosan mert szorongunk a kilátástalan jövőtől. A vizsgálódásunk tárgya is ez, hogy a mindfulness gyakorlatai által egyik oldalról elmélyül a természet iránt érzett kapcsolódás és egységélmény, így növekszik a környezettudatos cselekedetek mennyisége, másik oldalról viszont csökken a szorongás és így a negatív motiváció visszaesése által közvetetten alábbhagy a félelem és a szorongás alapú környezettudatos viselkedés. Felmerülhet a kérdés, hogy melyik a fenntarthatóbb és kamatozóbb a környezetünk megóvása érdekében: a szorongás alapú vagy az együttérzés alapú cselekvés?

III. 6. Környezettudatos cselekvés és a tudatos jelenlét kapcsolata

Azon tudatos jelenlét gyakorlatok, amik magukba foglalják az elfogadást és az ítélkezésmentességet, gyakran magatartásváltozási eredményeket produkálnak. Tehát képessé tesznek minket a viselkedésünk akaratlagos megváltoztatására (Schuman-Olivier és mtsai., 2020). Az éberségről és a koncentrált figyelemről általánosságban elmondható, hogy felerősítheti a konkrét élményeinket, ami hatékonyabb viselkedésszabályozáshoz vezethet (Langer & Moldoveanu, 2000). Minél erőteljesebben megéljük a pillanatot, annál inkább képesek leszünk feldolgozni az élményeinket, hatékonyabb reakciót és viselkedést generálva magunkban. A mindfulness előrejelzi a fenntartható viselkedéssel kapcsolatos döntéseinket. Amel (2009) azzal indokolja mindezt, hogy a mindennapi tevékenységeink során nagymértékben automatizmusok irányítanak minket, míg a tudatos jelenlét során mélyebben tudunk kapcsolódni a világgal, ami megalapozza környezettudatos viselkedésünket. Azonban a megnövekedett külső környezet felé irányuló tudatosság szintű befolyásolhatja a viselkedést és pozitívan hathat a környezettudatos cselekedetekre, mivel több információt dolgozunk fel és mélyebben találkozhatunk a globális felmelegedés hatásaival. Ám a mindfulness egyes aspektusai csökkenthetik a szorongást, így közvetetten pedig negatív kapcsolatban vannak a környezettudatos viselkedéssel (Karl & Stanley, 2024).

A mindfulness erőteljes korrelációt mutat olyan környezettudatos cselekvésekkel, mint az étkezés, a közlekedés és a lakhatás (Brown & Kasser, 2005). Az éberség alapú gyakorlatok úgy, mint a meditáció vagy a jóga, pozitívan befolyásolják a döntéshozatali folyamatokat, meghatározza a motivációt és gátolja az automatikus viselkedési döntéseket azáltal, hogy mindinkább tudatába kerülünk az alternatív viselkedési döntéseknek (Levesque & Brown, 2007). Továbbá olyan vállalkozásoknál, ahol 8 hetes mindfulness alapú képzésen vettek részt a dolgozók, környezettudatosabbá váltak a munkahelyükön (Patel & Holm, 2018).

Láthatjuk, hogy ellentmondásokba ütközhetünk a mindfulness és a környezettudatos cselekvés kölcsönhatásának vizsgálata közben. Mindkét érv logikusan hangzik, miszerint az egyik oldalról a tudatos jelenlét a szorongás csökkentése révén kevésbé idézi elő a félelem alapú környezettudatos cselekvést, azonban a másik oldalról a tudatosság növekedésével és a globális felmelegedés hatásaival találkozva, arra sarkalhat minket, hogy környezettudatosabban cselekedjünk. Éppen ezért ezen tanulmányban a szakirodalmi tényezők figyelembevételével általánosan vállalkozom, hogy a kutatás keretein belül feltárjam a kapcsolatot a mindfulness, a természettel való viszony, az öko-szorongás és a környezettudatos cselekedetek között.

V. Hipotézisek

Jelen kutatásban a meglévő magyar és nemzetközi tanulmányokban és szakirodalomban fellelhető eredményeket szeretném vizsgálni saját mintán, valamint az alábbi hipotéziseket kívánom ellenőrizni.

H1: a meditációt rendszeresen végzők magasabb tudatossággal jellemezhetők, mint a nem meditálók

Az általam választott FFMQ skála magas belső konzisztenciát mutatott a korábbi tanulmányokban, valamint megerősítést nyert az a hipotézis, mely szerint a rendszeresen meditációt végzők magasabb értéket értek el, a nem meditálókhoz képest. Az Observing (Észlelés) faktor pozitívan korrelált a gondolati elnyomással/elfojtással (Raman és mtsai., 2023). Kutatók körében vitatott, hogy ezek a faktorok valóban megbízható mérőeszközei-e a tudatosságnak, vagy csak egyes faktorok azok, amik jól tükrözik a meditációs tapasztalatot, a nem meditálókkal szemben (Bednar és mtsai., 2020). Jelen kutatásomban szintén azt feltételezem, hogy a meditációt végzők magasabb eredményt fognak elérni a tudatosság (FFMQ) skálán.

H2: A természettel való kapcsolat érzelmi (öko-szorongás) és kognitív (természettel való viszony) összetevői valamint a tudatos jelenlét együtt pozitívan előre jelzik a környezettudatos cselekvést.

Hipotézisem az öko-szorongás, természettel való viszony és a tudatos jelenlét kapcsolatát vizsgálja a környezettudatos cselekvéssel. Mivel hasonló tanulmány nem született még, ami ezt a komplex rendszert vizsgálta volna, ezért alhipotéziseket alkottam, ahol az egyes kapcsolatokat vizsgálom.

H2.1. Az öko-szorongás pozitívan jelzi előre a környezettudatos viselkedést.

A klímaszorongásról kiderült, hogy pozitív kapcsolatban áll a fokozott klíma aktivizmussal és a környezetbarát magatartással (Gao és mtsai., 2020; Hogg és mtsai., 2024; Mathers-Jones & Todd, 2023)

H2.2. Természettel való viszony pozitívan jelzi előre a környezettudatos viselkedést.

A kutatók a természettel való kapcsolat hasznosságát vizsgálták a környezetbarát viselkedésben való részvétel előre jelzőjeként és ezt a jelentős kapcsolatot számos

tanulmányban dokumentálták (Hoot & Friedman, 2011; Dutcher és mtsai., 2007; Davis és mtsai., 2009)

H2.3 Mindfulness pozitív kapcsolatban van a környezettudatos viselkedéssel.

Habár a tudatos jelenlét és a környezettudatos cselekvés közti összefüggések kutatása csekély mértékű, pár ilyen vizsgálat már napvilágot látott. Azon tudatos jelenlét gyakorlatok, amik magukba foglalják az elfogadást és az ítélkezésmentességet, gyakran pozitív irányú magatartásváltozási eredményeket érnek el, tehát képessé tesznek a viselkedésünk akaratlagos változtatására (Schuman-Olivier és mtsai., 2020).

H3: A tudatos jelenlét negatív irányú kapcsolatot mutat a környezettudatos cselekvéssel az öko-szorongás mediáló szerepén keresztül.

A kutatások a tudatos jelenlétet, mint hatékony szorongásoldó eszközt említik (Hofmann & Gómez, 2017). Így a mindfulness együtt jár az öko-szorongás alacsonyabb értékével (Bourban, 2023; Whitmarsh és mtsai., 2022). Azonban, ahogy a szakirodalmi részben is kifejtésre került a negatív motiváció csökkenése által a mindfulness negatív együttjárást is mutathat a környezettudatos cselekvéssel az öko-szorongás mediáló szerepén keresztül (Karl & Stanley, 2024). Éppen ezért itt arra számítok, hogy a tudatos jelenlét egyes aspektusai közvetlenül pozitívan befolyásolják a cselekedeteinket, azonban vannak egyes faktorok, amik az öko-szorongás mediáló szerepén keresztül negatívan hatnak a környezettudatos cselekedetekre.

H4: A tudatos jelenlét pozitív irányú kapcsolatot mutat a környezettudatos cselekvéssel az természettel való viszony mediáló szerepén keresztül.

A meditációt végzők erősebb kapcsolatot mutatnak a természettel. A meditáló csoport a kontrollesoporttal szemben magasabb értéket mutatott mind a tudatosság, mind a természettel való viszony és a környezetbarát magatartás skáláján mérve (Ray és mtsai., 2020). Mindezt további longitudinális kutatások is bizonyítják (Riordan és mtsai., 2022).

Egy másik tanulmány során az Észlelés faktort találták erősen korrelálónak a természettel való viszony skálára (Capizzi és Kempton, 2023). Éppen ezért feltételezésem szerint pozitív irányú kapcsolat lesz a tudatos jelenlét és a természettel való viszony skála között.

Továbbá a természettel való viszony és a környezettudatos cselekvés szintén pozitív irányú kapcsolatát feltételezve (DeVille és mtsai., 2021; Barbaro & Pickett, 2016), arra számítunk, hogy a természettel való viszony mediáló szerepén keresztül a tudatos jelenlét és a környezettudatos cselekvés közti kapcsolat szintén pozitív lesz.

VI. Módszer és mérőeszköz

A kutatásom során a minta elemszáma 144 fő, az életkori jellemzőket tekintve pedig 18 és 64 év. A mintavétel során kényelmi és hólabda módszert, személyes megkeresést és a Facebook csoportokban való posztolást és felkérést használtam. Az adatgyűjtési módszer az online felületen történt az interneten keresztül, ahol a válaszadók egy Google űrlapot töltöttek ki az erre a célra felkutatott és elkészített magyar nyelvűre validált kérdéssorral. A kitöltők tájékoztatást kaptak az anonimitásukról, a kísérlet folyamán mindezt az etikai kérelem alapján biztosítottam és megjelenítettem a kérdőív tájékoztató részében. Az etikai kérelem száma: BTK-PI/1243-1/2024.

A kérdéssor első része szociodemográfiai kérdéseket tartalmazott, úgy mint a nem, iskolai végzettség, családi állapot és lakóhely. Továbbá arra is kitért a kérdőív, hogy végeznek-e bármilyen meditációs gyakorlatot, és ha igen milyen típusút (meditáció, jóga, chi-kung, erdőfürdő vagy egyéb...). A meditáló kitöltőket különböző Facebook csoportokban kerestem fel, ahol a résztvevők potenciálisan végeznek meditációs gyakorlatot, köztük mindfulness alapú meditációs gyakorlatot, Zen meditációt, jógát vagy más meditatív, illetve kontemplatív gyakorlatsort.

A további kérdések 4 kérdőívcsomagból álltak össze a természettel való viszony skálából (NR-6), a tudatos jelenlét öt aspektusának mérésére szolgáló FFMQ skálából, az öko-szorongás skálából (EAQ-22) és a környezettudatos cselekvés skálából (PEB).

V.1. Természettel való viszony skála (Nature Relatedness, NR-6)

- **Nemzetközi hivatkozás: Nisbet és Zelenski 2013** Nature Relatedness Scale [NR-6] (Nisbet és Zelenski, 2013)
- **Magyar hivatkozás: Köteles Ferenc (2017)** A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása (Köteles, 2017)

Az NR-6 Természettel való viszony skála feltáró faktorelemzés során egyfaktoros struktúrát mutat, a kérdőív belső konzisztenciája az elfogadható tartományba esett, bár nem kiváló (Cronbach- $\alpha = 0,76$). A kérdőív 6 tételből áll, 5-fokozatú Likert-skálán mér, fordított tételeket nem tartalmaz. A magasabb pontszámok a természettel való viszony pozitívabb voltát jelzik.

V.2. **Öko-szorongás skála (Eco-Anxiety Questionnaire, EAQ-22):** A kérdőív 22 kérdést tartalmaz, melynek két faktora van az Általános Ökológiai Aggodalom és a Szorongás Negatív Következményei.

- **Magyar és nemzetközi hivatkozás: Csilla Ágoston és mtsai. (2022)** The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief.

Az öko szorongás faktorai:

1. **Általános ökológiai aggodalom** A külső dolgokra fókuszáló érzelmi reakcióról van szó. Erős érzelmi töltettel járó érzeteket sorolhatunk ide úgy, mint az ijedtség, a rémültség, az aggodalom a klímaváltozás és az ökológiai következmények miatt.
2. **A szorongás negatív következményei** faktor már inkább kézfogható fizikai, érzelmi vagy viselkedéses következményeket jelentenek. Ilyen lehet a rossz alvás, az izomfeszülés, az állandó készenléti állapot, a sírás.

Az egyes itemekre 4 fokozatú Likert-skálán lehet válaszolni. Az alskálák végső értékét és az összesített öko-szorongás mutatót a hozzájuk tartozó itemekre adott válaszok összege adja meg. A konfirmatív faktorelemzés (CFA) során a végső 22 tétel kiváló illeszkedést mutatott az összes tétellel. Az általános ökológiai aggodalom skála kiváló belső konzisztenciával rendelkezett (Cronbach's $\alpha = 0.91$) és magas korrelációt mutatott a szorongás negatív következményeivel ($r = 0.553, p < 0.001$). A szorongás negatív következményei skála is kiváló belső konzisztenciával (Cronbach's $\alpha = 0.86$) rendelkezett (Csilla Ágoston és mtsai., 2022).

V.3. **A környezettudatos cselekvés skála (Pro-Environmental Behavior, PEB)**

- **Nemzetközi hivatkozás: Florian G Kaiser (1998)** A General Measure of Ecological Behavior
- **Magyar hivatkozás: Nagy Szabolcs (2018)** A környezettudatos cselekvések elemzése.

A környezettudatos cselekvés skála (PEB) több faktorra osztható:

1. **Cselekvési típusok:** (1) A fogyasztáscsökkentéssel és lemondással. (2) Keresletmódosítás. (3) Környezethatékony termékek fogyasztása. (4) Újrahasznosítás, szelektív gyűjtés. (5) Tiltakozás és panasz
2. **Egyéni haszon:** Ez lehet pozitív, negatív, semleges és kérdéses
3. **Láthatóság:** látható vagy nem látható a tevékenység

A vizsgálatom során nem használok a környezettudatos cselekvés különböző faktorait, mivel a hipotézis bizonyításához szimplán a környezettudatosnak vélt viselkedés a mérvadó.

A nem környezettudatos válaszok a nulla (0) értéket kapták és a környezettudatos válaszok pedig az egy (1) értéket vették fel. Fordított tételek nincsenek a kérdőívben. Az összesített

mutató az egyes kérdésekre adott válaszok átlag adja meg (tehát, az mindig valahol 0 és 1 között van). Az eredetileg Kaiser (1998) nevéhez fűződő GEB skála megbízhatósága elfogadható, bár nem kiváló (Cronbach- α = 0,73).

V.4. A tudatos jelenlét öt aspektusának mérése (Five Face Mindfulness Questionnaire, FFMQ-24)

- **Nemzetközi hivatkozás:** Quickel és mtsai (2014): Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-24) (Baer és mtsai., 2022)
- **Magyar hivatkozás:** Budis, I. (2023). A tudatos jelenlét öt aspektusának mérésére alkalmas kérdőív (FFMQ-24) hazai adaptációja (Budis, 2023)

Az FFMQ-24 skála faktorai Budis Imola (2023, 29.) szavaival:

1. **Észlelés:** „Azt vizsgálja, hogyan látjuk, érezzük és érzékeljük a körülöttünk lévő világot és belső világunkat, hogyan választjuk ki a figyelmünket és fókuszunkat igénylő ingereket.”
2. **Leírás:** „Az alskála arról szól, hogyan címkézzük fel tapasztalatainkat, és hogyan tudjuk ezeket szavakkal kifejezni mások és magunk felé.”
3. **Tudatos cselekvés:** „Egész pontosan a tudatos jelenlét által vezérelt cselekvéseket értjük itt. Az alskálának vannak olyan állításai, amelyek arra utalnak, hogy mennyire automatikusan végzünk tevékenységeket, mennyire tudunk arra koncentrálni arra, amit éppen csinálunk.”
4. **Ítéletmentesség:** „Az alskála a résztvevő belső érzéseire, gondolataira fókuszál, és arra, hogy ezekhez társítanak-e értékítéletet, helytelenítik-e ezeket vagy sem.”
5. **Reagálásmentesség (non-reaktivitás):** „A reagálásmentesség alskála a negatív érzelmektől és gondolatoktól való aktív elkülönülést hivatott feltárni. Elfogadhatjuk a létezésüket, és dönthetünk úgy, hogy nem reagálunk rájuk. A jelenség ezen aspektusa utat ad az érzelmi rugalmasságnak (emotional resilience), és helyreállítja a lelki egyensúlyt.

Az FFMQ skála tartalmaz fordított tételeket, az egyes tételekre 5 fokozatú Likert-skála segítségével lehet választ adni. A mutatók (az alskálák és az összesített is) a hozzájuk tartozó itemek összegével számolhatók ki. A skála azonban jó megbízhatóságot mutat (α = 0,803). Belső konzisztenciát tekintve az egyes faktorok Cronbach- α értékei a következők voltak, amelyek jónak mondhatók: (1) észlelés (0,81), (2) leírás (0,87), (3) tudatos cselekvés (0,83), (4) ítéletmentesség (0,83), (5) reagálásmentesség (0,75) (Budis, 2023).

Statisztikai elemzés

A statisztikai elemzést a JASP 0,16,3 verziószámú programmal készítettem el. A normalitásvizsgálatot a Shapiro-Wilk próbával végeztem el, a szóráshomogenitást a Levene próbával. A hipotéziseimet többszörös lineáris regresszióval, valamint mediációs elemzéssel vizsgáltam meg. A többszörös lineáris regresszió enter eljárását alkalmaztam, majd folyamatosan eltávolítottam a nem szignifikáns prediktorokat, míg végül csak a szignifikáns prediktorok maradtak meg a modellben.

A minta bemutatása

Összesen 144 kitöltő adataival dolgoztam. Közülük 46-an férfiak (31,94%), 98-an nők (68,06%), az életkoruk átlaga 37,68 év (szórása 10,72 év). Iskolai végzettsége 2-nek 8 általános vagy kevesebb (1,39%), 1-nek szakmunkásképző (0,69%), 29-nek szakiskola vagy gimnázium (20,14%), 112-nek főiskola vagy egyetem (77,78%). Meditációs gyakorlatot 80-an végeznek rendszeresen (55,56%), a maradék 64 nem végez (44,44%).

A skálák bemutatása

1. Táblázat: A skálák leíró statisztikái, normalitásvizsgálata, valamint Cronbach alfa

Skála	Átlag	Szórás	Shapiro-Wilk	<i>p</i> -érték	Min	Max	Cronbach alfa
Természettel való viszony	21.85	4.59	0.97	0.003	9	30	0.79
FFMQ-Észlelés	16.21	2.78	0.94	< .001	7	20	0.78
FFMQ-Leírás	20.19	3.49	0.94	< .001	9	25	0.82
FFMQ-Tudatos cselekvés	17.45	3.36	0.99	0.132	9	25	0.70
FFMQ-Ítéletmentesség	17.33	4.42	0.97	0.002	5	25	0.82
FFMQ-Reagálásmentesség	15.90	3.23	0.99	0.13	7	25	0.68
Öko-aggodalom	38.38	8.71	0.96	< .001	16	52	0.92
Szorongás-negatív	11.99	4.05	0.75	< .001	9	30	0.88
Környezettudatos viselkedés	22.89	4.27	0.98	0.015	6	32	0.69

A pszichológiai skálák az 1. Táblázatban láthatók. A normalitás a legtöbb skála esetében sérül, a Cronbach alfa értékek az ideális 0,7-0,9 tartományon belül vagy annak közelében vannak, tehát a skálák megbízhatósága megfelelő. A természettel való viszony értéke viszonylag magas a mintában, viszont Köteles Ferenc (2017) által megadott (átlag:19,5; SD=4,82) értéktől nem nagymértékű az eltérés. A tudatosság skálái viszont a skála középpontja körül mozognak. A klímaszorongás esetében az öko-aggodalom értéke magas, a szorongás-negatív skála átlaga

viszont a terjedelem aljához közelít, tehát az nem igazán jellemző. A környezettudatos viselkedés a legtöbb szempontból jellemző a kitöltőkre.

- Hipotézis:** A meditációt rendszeresen végzők magasabb tudatossággal jellemezhetők, mint a nem meditálók

2. Táblázat: Az FFMQ skálák csoportonkénti leíró statisztikái valamint normalitásvizsgálatai

Skála	Meditál?	Átlag	Szórás	Shapiro-Wilk	<i>p</i> -érték
FFMQ-Észlelés	Igen	16.84	2.54	0.93	< .001
	Nem	15.42	2.88	0.96	0.03
FFMQ-Leírás	Igen	20.56	3.20	0.94	0.001
	Nem	19.73	3.79	0.94	0.004
FFMQ-Tudatos cselekvés	Igen	17.70	2.95	0.98	0.402
	Nem	17.14	3.80	0.98	0.356
FFMQ-Ítéletmentesség	Igen	17.85	4.37	0.95	0.003
	Nem	16.69	4.43	0.98	0.346
FFMQ-Reagálásmentesség	Igen	16.78	3.07	0.98	0.42
	Nem	14.81	3.11	0.98	0.241

Ennél a hipotézisnél az FFMQ összes alskáláját megvizsgáltam. A csoportonkénti normalitás sérült a tudatos cselekvés és a reagálásmentesség kivételével (2. Táblázat).

3. Táblázat: Az FFMQ skálák szóráshomogenitás vizsgálatai

Skála	<i>F</i> -érték	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>p</i> -érték
FFMQ-Észlelés	0.58	1	142	0.448
FFMQ-Leírás	1.35	1	142	0.248
FFMQ-Tudatos cselekvés	5.70	1	142	0.018
FFMQ-Ítéletmentesség	0.02	1	142	0.89
FFMQ-Reagálásmentesség	0.01	1	142	0.925

A szóráshomogenitás egyedül a tudatos cselekvés esetében sérült (3. Táblázat).

4. Táblázat: Különbségvizsgálat az 5 skálán az előfeltételeknek megfelelő próbákkal, hatásmértékkel

Skála	Próba	Próbastatisztika	<i>df</i>	<i>p</i> -érték	Hatásmérték
FFMQ-Észlelés	Mann-Whitney	3302		0.003	0.29
FFMQ-Leírás	Mann-Whitney	2853.5		0.236	0.12
FFMQ-Tudatos cselekvés	Welch féle <i>d</i>	0.97	116.83	0.336	0.16
FFMQ-Ítéletmentesség	Mann-Whitney	2975.5		0.094	0.16
FFMQ-Reagálásmentesség	Két mintás <i>t</i>	3.79	142	< .001	0.64

Szignifikáns különbséget az FFMQ-észlelés, valamint az FFMQ reagálásmentesség skálák esetében láthatunk (4. Táblázat). Az észlelés esetében a hatásmérték a Mann-Whitney próbához tartozó rang-biszeriális korreláció, a reagálásmentesség esetében pedig a két mintás t-próbához tartó Cohen féle d , mindkét esetben közepes hatásmértéket láthatunk. A meditáló csoportban magasabb a skálák átlaga, tehát a hipotézisemet ezeknek a skáláknak az esetében alátámasztottam, a másik három skála esetében a különbség nem szignifikáns.

2. Hipotézis: A természettel való kapcsolat érzelmi (öko-szorongás) és kognitív (természettel való viszony) összetevői valamint a tudatos jelenlét együtt pozitívan előre jelzik a környezettudatos cselekvést.

H2.1.: Öko szorongás pozitívan jelzi előre a környezettudatosságot

H2.2.: Természettel való viszony pozitívan jelzi előre a környezettudatosságot

H2.3.: A tudatos jelenlét pozitív kapcsolatban van a környezettudatos cselekvéssel

5. Táblázat: A környezettudatos viselkedés lineáris regressziója

Variancia	Négyzetek összege	df	Átlagos négyzetösszeg	F -érték	p -érték
Regresszió	849.4	3	283.03	22.6	< .001
Reziduális	1753.12	140	12.52		
Összes	2602.22	143			

A hipotézist többszörös lineáris regresszióval vizsgáltam meg (5. Táblázat). Szignifikáns modellt kaptam ($F(3;140) = 22,6$ $p < 0,001$) közepes hatásmértékkel ($R^2 = 0,33$ korrigált $R^2 = 0,31$).

6. Táblázat: A környezettudatos viselkedés szignifikáns prediktorai

Skála	Béta együttható	Standard hiba	Standard béta	t -érték	p -érték	Tolerancia	VIF
Konstans H0	22.89	0.36		64.39	< .001		
Konstans H1	6.73	2.12		3.17	0.002		
Öko aggodalom	0.12	0.04	0.25	3.34	0.001	0.89	1.13
Természettel való viszony	0.29	0.08	0.31	3.66	< .001	0.65	1.53
FFMQ-Észlelés	0.32	0.13	0.21	2.54	0.012	0.72	1.38

A végső modellbe a standard béta együttható erejének sorrendjében a természettel való viszony skála maradt meg, mellette az öko-szorongás skálái közül az öko-aggodalom, és az FFMQ

skálái közül az Észlelés (6. Táblázat). A hipotézisemnek megfelelően mindhárom pozitív együttthatóval jelzi előre a környezettudatos cselekvést. A szorongás a negatív következmények miatt, valamint az FFMQ további skálái nem bizonyultak szignifikáns prediktornak. A multikollinearitás mértéke az elfogadható tartományba esik.

Elővizsgálati hipotézis 1.: Az FFMQ skálái pozitív együttthatóval jelzik előre a természettel való viszonyt.

Jelen hipotézisemet a végső mediációs hipotézis elővizsgálataként elemzem.

7. Táblázat: A természettel való viszony lineáris regressziója

Variancia	Négyzetek összege	<i>df</i>	Átlagos négyzetösszeg	<i>F</i> -érték	<i>p</i> -érték
Regresszió	809.73	1	809.73	52.16	< .001
Reziduális	2204.21	142	15.52		
Összes	3013.94	143			

A hipotézist többszörös lineáris regresszióval vizsgáltam meg. Szignifikáns modellt kaptam ($F(1;142) = 52,16$ $p < 0,001$) közepes hatásmértékkel ($R^2 = 0,27$ korrigált $R^2 = 0,26$).

8. Táblázat: A természettel való viszony szignifikáns prediktora

Skála	Béta együtttható	Standard hiba	Standard béta	<i>t</i> -érték	<i>p</i> -érték
Konstans H0	21.85	0.38		57.12	< .001
Konstans H1	7.97	1.95		4.09	< .001
FFMQ-Észlelés	0.86	0.12	0.52	7.22	< .001

Egyedül az FFMQ-Észlelés skála jelezte előre a természettel való viszonyt, pozitív együttthatóval.

Elővizsgálati hipotézis 2.: Az FFMQ skálái negatív együttthatóval jelzik előre az öko-aggodalmat

Jelen hipotézisemet a végső mediációs hipotézis elővizsgálataként elemzem.

9. Táblázat: Az öko-aggodalom lineáris regressziója

Variancia	Négyzetek összege	<i>df</i>	Átlagos négyzetösszeg	<i>F</i> -érték	<i>p</i> -érték
Regresszió	786.65	1	786.65	11.12	0.001
Reziduális	10049.10	142	70.77		
Összes	10835.75	143			

A hipotézist többszörös lineáris regresszióval vizsgáltam meg. Szignifikáns modellt kaptam ($F(1;142) = 11,12$ $p = 0,001$) gyenge hatásmértékkel ($R^2 = 0,07$ korrigált $R^2 = 0,07$).

10. Táblázat: Az öko-aggodalom lineáris regressziójának prediktora

Skála	Béta együttható	Standard hiba	Standard béta	<i>t</i> -érték	<i>p</i> -érték
Konstans H0	38.38	0.73		52.90	< .001
Konstans H1	47.58	2.85		16.71	< .001
FFMQ-Ítéletmentesség	-0.53	0.16	-0.27	-3.33	0.001

Egyedül az FFMQ Ítéletmentesség jelzi előre az öko-aggodalmat, negatív együtthatóval.

3. és 4. összevont hipotézis: A tudatos jelenlét negatív irányú kapcsolatot mutat a környezettudatos cselekvéssel az öko-szorongás mediáló szerepén keresztül, míg pozitívat, ha a mediáló változó a természettel való viszony.

A 3. és 4. hipotézist összevontan fogom vizsgálni ezen részben a könnyebb átláthatóság kedvéért.

Közvetlen előrejelzés

11. Táblázat: A mediációs modell közvetlen előrejelzései

Prediktor		Célváltozó	Együttható	Std. Hiba	<i>z</i> -érték	<i>p</i> -érték
FFMQ-Észlelés	→	Környezettudatos viselkedés	0.07	0.03	2.35	0.019
FFMQ-Ítéletmentesség	→	Környezettudatos viselkedés	0.02	0.02	0.98	0.325

Az FFMQ észlelés és az FFMQ ítéletmentesség skálák jelzik előre a természethez való viszonyt, valamint az öko-aggodalmat, tehát csak ezeket vizsgáltam a mediációs modellben. Az FFMQ észlelés pozitív, de nagyon gyenge együtthatóval jelzi előre a környezettudatos viselkedést, az ítéletmentesség viszont nem jelzi előre a környezettudatos viselkedést közvetlen módon.

Mediáció

12. Táblázat: A mediációs modell közvetett (mediált) előrejelzései

Prediktor		Mediátor		Célváltozó	Együttható	Std. Hiba	z-érték	p-érték
FFMQ-Észlelés	→	Természettel való viszony	→	Környezettudatos viselkedés	0.06	0.02	3.35	< .001
FFMQ-Észlelés	→	Öko-aggodalom	→	Környezettudatos viselkedés	0.01	0.01	1.46	0.145
FFMQ-Ítéletmentesség	→	Természettel való viszony	→	Környezettudatos viselkedés	-0.01	0.01	-1.28	0.201
FFMQ-Ítéletmentesség	→	Öko-aggodalom	→	Környezettudatos viselkedés	-0.02	0.01	-2.53	0.011

Az FFMQ észlelést szignifikáns, pozitív, egyben igen gyenge együtthatóval közvetíti a természettel való viszony a környezettudatos viselkedés felé, míg az FFMQ Ítéletmentességet szignifikáns, de még gyengébb negatív együtthatóval közvetíti az öko-aggodalom a környezettudatos viselkedés felé. A másik két vizsgált mediációs kapcsolat nem szignifikáns.

Összesített mediáció

13. Táblázat: A mediációs modell közvetett (mediált) előrejelzései összesítve

Prediktor		Célváltozó	Együttható	Std. Hiba	z-érték	p-érték
FFMQ-Észlelés	→	Környezettudatos viselkedés	0.07	0.02	3.63	< .001
FFMQ-Ítéletmentesség	→	Környezettudatos viselkedés	-0.03	0.01	-2.62	0.009

A mediációt összesítve az látható, hogy az FFMQ észlelés közvetetten pozitívan jelzi előre a környezetbarát viselkedést, míg az FFMQ ítéletmentesség szignifikáns negatív együtthatóval jelzi előre. A hatásmértékek továbbra is gyengék.

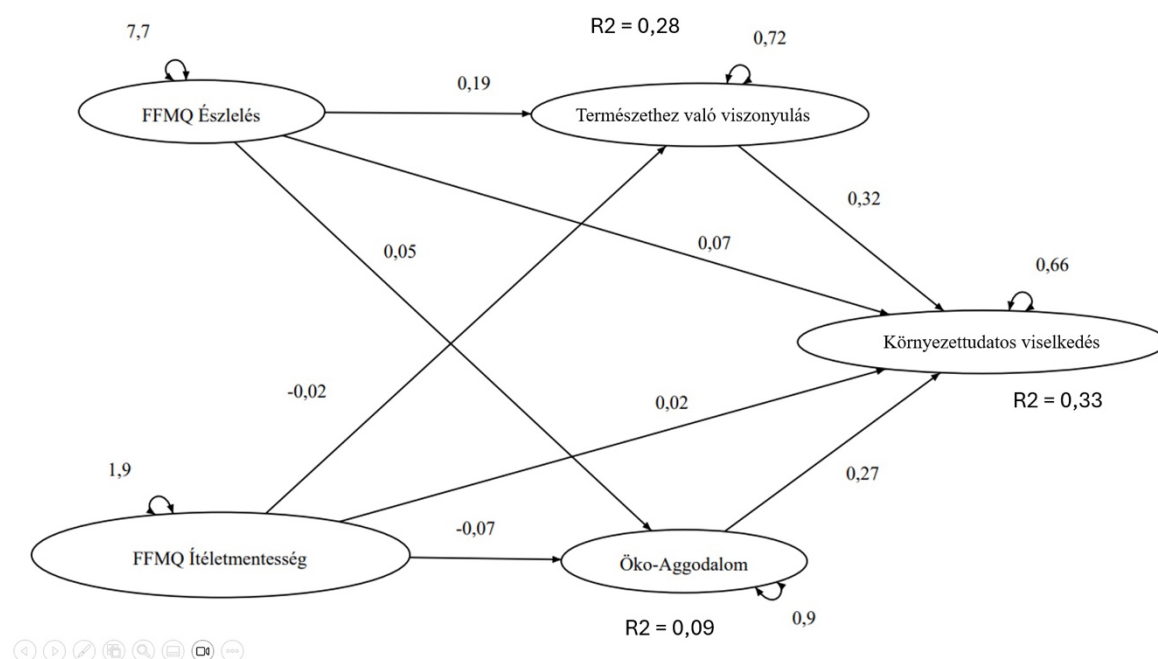
Közvetlen és közvetett előrejelzés összesítve

14. Táblázat: A mediációs modell közvetett (mediált) és közvetlen előrejelzései összesítve

Prediktor		Célváltozó	Együttható	Std. Hiba	z	p
FFMQ-Észlelés	→	Környezetbarát viselkedés	0.14	0.03	5.08	< .001
FFMQ- Ítéletmentesség	→	Környezetbarát viselkedés	-0.01	0.02	-0.48	0.632

A közvetlen és a közvetett mediáció összesítve egy, már értékelhető pozitív előrejelzést mutat az FFMQ észlelés skála esetében, az ítéletmentesség esetében pedig már nem szignifikáns az előrejelzés.

1. Ábra: A mediációs modell, hatásmértékekkel.



Összességében elmondható, hogy az Ítéletmentesség negatívan (de szakmailag alig értékelhető mértékben) jelzi előre a környezettudatos viselkedést az öko-aggodalom közvetítésével, az Észlelés viszont pozitívan, de gyengén jelzi előre közvetlen módon valamint a természettel való kapcsolat által közvetítve, és már szakmailag releváns mértékben a környezettudatos viselkedést (1. Ábra).

Diszkusszió

A jelen kutatás a természettel való kapcsolat és a tudatos jelenlét közös találkozási pontjait vizsgálta. A természettel való viszony értéke viszonylag magas a mintában, a tudatosság skálái viszont a skála középpontja körül mozognak. A klímaszorongás esetében az öko-aggodalom értéke magas, a szorongás-negatív skála átlaga viszont nagyon a terjedelem aljához közelít, tehát az nem igazán jellemző. A környezettudatos viselkedés a legtöbb szempontból jellemző a kitöltőkre.

Az első hipotézisemnél azt feltételeztem, hogy a meditációt rendszeresen végzők magasabb tudatossággal jellemezhetők, mint a nem meditálók. Raman és munkatársai (2023) kutatásai alapján a meditálók magasabb értéket érnek el az FFMQ tudatosságot mérő skálán. Azonban az is kimutatásra került, hogy az alskálák eltérő mértékben korreláltak a meditációval, ezért érdemes volt ezt is figyelembe venni a saját kutatásom során (Bednar és mtsai., 2020). Jelen eredmények részben megerősítik ezt az állítást, azonban nem mutatható ki szignifikáns különbség az összes alskálán. Az Észlelés alskála, és a Reagálásmentesség alskála esetében látható szignifikáns különbség a meditáló és a nem meditáló csoport között, a hatásmérték közepes mértékű. Tehát az észlelés alskála által mért érték arra utal, hogy akik meditálnak tudatosabban látják, érzik és érzékelik a körülöttük lévő világot és belső világukat is, továbbá hatékonyabban képesek irányítani a figyelmüket a jelen pillanatra. Úgy is mondhatnánk, hogy mind a befelé irányuló, mind a kifelé irányuló tudatosságuk magasabb. A reagálásmentesség magasabb értéke pedig arra utal, hogy akik meditálnak hatékonyabbnak bizonyulnak a negatív gondolatoktól való távolságtartásra, könnyedebben elfogadják ezek létezését és megvan a képességük, hogy ezekre ne automatikusan reagáljanak. Úgy is mondhatnánk, hogy az inger és a válasz között egy rés keletkezik, ez a rés a szabadságunk tere. A meditáció által ez a rés növekszik, így nem automatikusan reagálunk egyes külső ingerekre, hanem közbelép a tudatosság és ezzel egyidejűleg a választható reakciók tárháza bővül. Az FFMQ leírás, tudatos cselekvés és ítéletmentesség skálák azonban nem mutattak szignifikáns különbséget. Ezen különbséget magyarázhatja a már korábban említésre kerülő értelmezési keret, mivel nem biztos, hogy a tudatosságot az önjellemző kérdőívek mérik a legmegfelelőbben, de természetesen ezt egy nagyobb mintán lenne érdemes tesztelni vagy esetleg kvalitatív interjúk segítségével, hogy tényleg mindenki megfelelően értelmezi-e a kérdéseket.

Második hipotézisemnél a tudatos jelenlét és a természettel való kapcsolat érzelmi (öko-szorongás) és kognitív (természettel való viszony) aspektusát vizsgáltam a környezettudatos cselekvés viszonyával. Céлом az volt, hogy felderítsem milyen mértékben magyarázzák ezek a tényezők a cselekedetünket. Az adott területen végzett kutatások alapján a meditációt végzők erősebb kapcsolatot mutatnak a természettel, mind a rövid 4 hetes, mind a hosszabb távon mért kísérletek esetében (Ray és mtsai., 2020; Riordan és mtsai., 2022). Mindez pedig pozitívan hat környezettudatos cselekedeteikre egyaránt (Davis és mtsai., 2009). Továbbá az öko-szorongás pozitívan jelzi előre a környezettudatos cselekvést (Gao és mtsai., 2020). Jelen kutatásban a környezettudatos cselekvéssel az öko-szorongás két alskálája közül az általános ökológiai aggodalom, valamint a tudatos jelenlét alskálái közül az észlelés mutatott szignifikáns kapcsolatot. Az öko-aggodalom esetében egy külső dologra, eseményre, történésre fókuszáló érzelmi reakcióról van szó. Tehát amennyiben erősen aggódunk a klímaváltozás és az ökológiai következmények miatt, akkor mindez egy olyan negatív motivációt idézhet elő bennünk, aminek a hatására környezettudatosan kezdünk cselekedni. Itt fontos lehet kiemelni, hogy ezen cselekvések leginkább a félelmen és az aggodalmon alapszanak és azért történnek, hogy a belső feszültséget csökkentsék.

Azonban a tudatos jelenlét észlelés alskálájának szignifikáns kapcsolata a környezettudatos cselekedetekkel egy teljesen másfajta kapcsolatra irányítja a figyelmünket. A cselekedeteinket hozhatjuk félelemből és aggodalomból, vagy hozhatjuk abból is, hogy tudatosabban látjuk, érzékeljük a körülöttünk lévő világot és a belső megelégedéseinket. Így felmerül a kérdés, hogy vajon a természettel való viszony mediáló szerepén keresztül a környezettudatos cselekedeteink oka és gyökere az együttérzés és az egységérzet? Viszont az a kérdés is felmerült a kutatásom során, hogy ha a tudatos jelenlét csökkenti az öko-szorongás mértékét, akkor mindez negatívan hathat a fenntarthatóságra irányuló cselekedetekre?

Ezen kérdések alapján született meg a harmadik és negyedik hipotézis, ahol a tudatos jelenlét kapcsolatát vizsgáltam a környezettudatos cselekedetekkel, az öko szorongás, illetve a természettel való viszony mediáló szerepén keresztül. A hipotézisem részben megerősítést nyert. Az FFMQ skála észlelés, tudatos cselekvés, reagálásmentesség és leírás nem mutatott szignifikáns kapcsolatot az öko-szorongás skáláival. Azonban a szignifikancia szintek alapján az elmondható, hogy a tudatos jelenlét ítéletmentesség alskálája esetén negatív kapcsolat mutatkozik a környezettudatos cselekedetekkel az öko-aggodalom közvetítésén keresztül. Tehát, aki kevésbé ítélkezik belső gondolatain és érzésein, azaz ítélkezésmentes önmagával szemben, az kevésbé szorong a klímaváltozás miatt, ami így azt eredményezi, hogy kevésbé

fog környezettudatosan cselekedni. Bár az együtttható igen alacsony értéke arra figyelmeztet, hogy az eredmény szakmailag alig értékelhető, mégis a következő kérdésfeltevésre sarkalt. Vajon az egyén megélése a fontosabb vagy esetleg a bolygó sorsa? Az egyén saját szubjektív szintjén kevésbé él át aggodalommal teli érzéseket, viszont ez nem feltétlenül okoz pozitív eredményt a környezetünk megóvása szemszögéből. Ezért a tudatos jelenlét gyakorlatai ebből a szemszögből, valóban egy két élű kardot jelképez, ami pozitív az egyén szintjén, de akár káros globális szinten. További kutatási irányként a jövőben érdemes számba venni azokat a tényezőket, amelyek érzés szintjén a döntés háttérében állnak. Vajon a félelem és az aggodalom alapú döntések a fenntarthatóbbak hosszú távon, vagy a szereteten, az egység élményen és az összetartozáson nyugvó választások járulnak hozzá a környezettudatos cselekedetek végrehajtásához?

A hipotézis másik része erősebben igazolja feltevésemet, mivel az észlelés alskála esetén szintén szignifikáns és szakmailag értelmezhető erősségű pozitív kapcsolatot láthatunk a környezettudatos cselekedettel a természettel való viszony mediáló szerepén keresztül. Tehát, amikor a környezetünkre tudatosabbá válunk, megnő az egység élményünk és közelebbi kapcsolatba kerülünk a természettel, már egy teljesen más aspektusból születik a környezettudatos cselekvés.

A humanisztikus pszichológia egyik atyja Abraham Maslow a szükséglethierarchia modelljében feltárta a humán motiváció különböző szintjeit. A fiziológiai szükségletek kielégülésétől az önmegvalósítási szükségletekig részletezte a különböző motívumokat. Szerinte az önmegvalósító személyek olyanok, akiknek jó a valóságészlelésük, ugyanakkor a bizonytalanságot is jól tűrik és foglalkoztatja őket az emberiség jólléte. Ezen legmagasabb szintű motívum csak akkor teljesíthető be, ha már minden egyéb szükséglet kielégült. Úgy vélte, hogy ez a humán potenciál legmagasabb foka (Atkinson & Hilgard, 2005). A jelen kutatás eredményei is összecsengenek ezen kijelentésekkel. A meditáció talán egy olyan eszköz, ami elősegíti belső feszültségeink csökkentését azáltal, hogy kevesebb szorongást, kevesebb feszültséget élünk meg? Ha ebből a szemszögből tekintünk rá, akkor valóban negatívan hathat a környezettudatos cselekedetre. Azonban, ha az egyén elindul az önismeret útján, vagy ahogy Maslow fogalmazott, az önbeteljesítés útján, akkor mindezen érzeteket és motívumokat meg kell haladnia ahhoz, hogy elérje a piramis legfelsőbb fokát, az önmegvalósítást. Meditációs gyakorlatok által újra pozitív kapcsolatot tudunk kialakítani a természettel és egy olyan alapvető motivációs tényező magját tudjuk elültetni magunkban, aminek az alapja az

embertársaink és a környezetünk jobblétére való törekvés, így ebből egy fenntarthatóbb környezettudatos cselekedet szökhethet szárba.

Mindezen eredmények befolyásolják a jövőbeni kutatási kérdéseimet és irányomat is. A meditáció talán egy olyan eszköz, ami segít elérni az önmegvalósítás magasabb szintjeit azáltal, hogy az aggodalom és félelem alapú döntéseinket csökkenti és növeli az együttérzés és szeretet alapú viselkedésünket? Így hatékony eszköznek bizonyulhat egy egzisztenciális válság meghaladásában, a szorongás és az aggodalom csökkentésében, valamint abban is, hogy egy hatékony „önmeghaladási” eszközt kapjunk a kezünkbe.

A kutatás limitációt és erősségeit is szeretném kiemelni. Az FFMQ skálával felmerülnek kérdések, miszerint egy meditációs állapotot mér-e a skála, vagy inkább egy vonást, ami meghatározza a mindennapi viselkedésünket. Valamint, hogy esetleg az FFMQ kérdőív egyes elemei nem hordoznak-e más jelentést egy meditáló és egy nem meditáló csoport esetében (Karl és mtsai., 2024). Továbbá a minta számának növelésével, valamint véletlenszerű kiválasztással lehetne pontosabb és reprezentatívabb eredményt elérni. Ettől függetlenül, az eredmények érdekes kérdést vetnek fel, amit már fentebb is említettem, hogy a meditációnak milyen hatásai vannak a motivációnkra és a cselekedeteinkre, valóban redukálja az aggodalom és félelem alapú döntéseinket és helyette egy tudatosabb, együttérzőbb szándék fogja jellemezni a viselkedésünket? Ezen eredmény véleményem szerint hozzájárulhat a tudományhoz, akár abból a szemszögből is, hogy egy másik oldalról szemléljük a meditációt, mint eszközt és tovább kutassunk a lehetséges hatásairól.

Mesterséges Intelligencia nyilatkozat

NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy mesterséges intelligencia alkalmazást/programot (pl. képalkotó, szövegalkotó) nem használtam a dolgozat készítése során.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem magam készítettem, illetve mesterséges intelligencia alkalmazás/program segítségével vettem igénybe vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogi jogsértés ténye merül fel, a Szekció megtagadja a dolgozat befogadását.

Dátum: 2025.01.11.



Aláírás

Fodor László
Név (olvashatóan)

Irodalomjegyzék

- Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kőváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Düll, A., Mónus, F., Shaw, C. A., & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management*, 37, 100441. <https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441>
- Almeida, D. M. (2005). Resilience and Vulnerability to Daily Stressors Assessed via Diary Methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64–68. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
- Atkinson, R. C., & Hilgard, E. (2005). *Pszichológia*. Osiris Kiadó Kft.
- Baer, R., Gu, J., & Strauss, C. (2022). *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_15-1
- Barbaro, N., & Pickett, S. M. (2016). Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and Individual Differences*, 93, 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.026>
- Bednar, K., Voracek, M., & Tran, U. S. (2020). Common factors underlying the five facets of mindfulness and proposed mechanisms: A psychometric study among meditators and non-meditators. *Mindfulness*, 11(12), 2804–2817. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01492-6>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Budis, I. (2023). A tudatos jelenlét öt aspektusának mérésére alkalmas kérdőív (FFMQ-24) hazai adaptációja és 10. Évfolyamos tanulók körében végzett előméréseinek eredményei. *Iskolakultúra*. *Iskolakultúra*, 33(5), 21–45. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2023.5.21>
- Capaldi, C., Dopko, R., & Zelenski, J. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- Capizzi, R., & Kempton, H. M. (2023). Nature Connection, Mindfulness, and Wellbeing: A Network Analysis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 08(04), 050. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2304050>
- Clayton, S., & Opatow, S. (2003). Introduction: Identity and the Natural Environment. In *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature*. (o. 1–24). MIT Press.
- Clore, G. (1994). The nature of emotion: Fundamental questions. *Why emotions require cognition.*, 181–191.

- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. In *Annual Review of Psychology* (Köt. 68, Szám Volume 68, 2017, o. 491–516). Annual Reviews. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Csépe, V., Györi, M., & Ragó, A. (2007). *Általános pszichológia I. - Észlelés és figyelem*. Osiris Kiadó Kft.
- Davenport, L. (2019). *A new path: The role of systemic therapists in an era of environmental crisis*. <https://lesliedavenport.com/wp-content/uploads/2019/08/The-Role-of-Systemic-Therapists-in-Environmental-Crisis.pdf>
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., Jha, A., Jinpa, T., Lantieri, L., Meyer, D., Roeser, R., & Vago, D. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education Mind and Life Education Research Network (MLERN). *Child Development Perspectives*, 6, 153. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>
- Davis, J., Green, J., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 173–180. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.001>
- de Bruin, E. I., Topper, M., Muskens, J. G. A. M., Bögels, S. M., & Kamphuis, J. H. (2012). Psychometric Properties of the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in a Meditating and a Non-meditating Sample. *Assessment*, 19(2), 187–197. <https://doi.org/10.1177/1073191112446654>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what” and „why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- DeVille, N. V., Tomasso, L. P., Stoddard, O. P., Wilt, G. E., Horton, T. H., Wolf, K. L., Brymer, E., Kahn, P. H., & James, P. (2021). Time Spent in Nature Is Associated with Increased Pro-Environmental Attitudes and Behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147498>
- Dr. Buda, B. (1971). *A pszichoanalízis és modern irányzatai*. Gondolat Könyvkiadó.
- Dutcher, D. D., Finley, J. C., Luloff, A. E., & Johnson, J. B. (2007). Connectivity With Nature as a Measure of Environmental Values. *Environment and Behavior*, 39(4), 474–493. <https://doi.org/10.1177/0013916506298794>
- Eckardt, M. H. (1992). Fromm’s Concept of Biophilia. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 20(2), 233–240. <https://doi.org/10.1521/jaap.1.1992.20.2.233>
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry. *American Psychologist*, 34, 906–911.
- Freeman, D., & Freeman, J. (2012). *Anxiety: A Very Short Introduction*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/actrade/9780199567157.001.0001>
- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>
- Gao, J., Jing, Z., Wang, J., & Wang, J. (2020). The Influence Mechanism of Environmental Anxiety on Pro-Environmental Behavior : The Role of Self-Discrepancy. *International Journal of Consumer Studies*, 45. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12604>

- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). *Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies*. *Frontiers in psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hamman, G., & Ivtzan, I. (2016). 30 Minutes in Nature a Day Can Increase Mood, Well-Being, Meaning in Life and Mindfulness: Effects of a Pilot Programme. *Social Inquiry into Well-Being*, 2, 34–46. <https://doi.org/10.13165/SIIW-16-2-2-04>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739–749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale: Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Hogg, T., Stanley, S., O'Brien, L., Watsford, C., & Walker, I. (2024). Clarifying the nature of the association between eco-anxiety, wellbeing and pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 95, 102249. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102249>
- Hoot, R. E., & Friedman, H. (2011). Connectedness and environmental behavior: Sense of interconnectedness and pro-environmental behavior. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30(1–2), 89–100.
- Jackson, S. E., Ones, D. S., & Dilchert, S. (2012). *Managing human resources for environmental sustainability* (Köt. 32). John Wiley & Sons.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed.* (o. xxxiii, 471). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Kang, Y., Gruber, J., & Gray, J. (2012). Mindfulness and De-Automatization. *Emotion Review*, 5, 192–201. <https://doi.org/10.1177/1754073912451629>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. (o. xii, 340). Cambridge University Press.
- Karl, J. A., Ribeiro, L., Bergomi, C., Fischer, R., Dunne, S., & Medvedev, O. N. (2024). Making it short: Shortening the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences using ant colony optimization. *Mindfulness*, 15(2), 421–434. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02302-z>
- Karl, J. A., & Stanley, S. K. (2024). Is Mindfulness a Double-Edged Sword? Associations With Climate Anxiety and Pro-Environmental Behavior. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02427-1>
- Kellert, S. R. (1997). *Kinship to mastery: Biophilia in human evolution and development*. (o. xvi, 256). Island Press.
- Keményné Dr. Pálffy, K. (2006). *Alapozó pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932–932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>

- Köteles, F. (2017). A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása [Psychometric evaluation of the Hungarian version of the 6-item Nature Relatedness Scale (NR-6)]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18, 321–333. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.014>
- Kurth, C., & Pihkala, P. (2022). Eco-anxiety: What it is and why it matters. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.981814>
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.367>
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology*, 84(3), 437–450. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.007>
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1–9. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00148>
- Lawton, G. (2019). *If We Label Eco-Anxiety as an Illness, Climate Denialists Have Won*. *New Scientist*. <https://www.newscientist.com/article/mg24432512-900-if-we-label-eco-anxiety-as-an-illness-climate-denialists-have-won/>
- Lench, H. C., Darbor, K. E., & Berg, L. A. (2013). Functional Perspectives on Emotion, Behavior, and Cognition. *Behavioral Sciences*, 3(4), 536–540. <https://doi.org/10.3390/bs3040536>
- Lengieza, M. L., Aviste, R., & Richardson, M. (2023). The Human–Nature Relationship as a Tangible Target for Pro-Environmental Behaviour—Guidance from Interpersonal Relationships. *Sustainability*, 15(16). <https://doi.org/10.3390/su151612175>
- Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motivation and Emotion*, 31(4), 284–299. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9075-8>
- Luna, K. (2019). Speaking of Psychology: The psychology of climate change, with Susan Clayton PhD. *Episode 79: The Psychology of Climate Change*. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/climate-change-impact>
- Lykins, E., & Baer, R. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 226–241. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.226>
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In *Social psychological foundations of clinical psychology*. (o. 229–244). The Guilford Press.
- M. Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. The Guilford Press.
- Maslow, A. (2003). *A lét pszichológiája felé*. Ursus Libris bt.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mateer, T. J., Melton, T. N., Miller, Z. D., Lawhon, B., Agans, J. P., & Taff, B. D. (2022). A multi-dimensional measure of pro-environmental behavior for use across populations with varying levels of environmental involvement in the United States. *PloS One*, 17(10), e0274083. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274083>

- Mathers-Jones, J., & Todd, J. (2023). Ecological anxiety and pro-environmental behaviour: The role of attention. *Journal of Anxiety Disorders*, 98, 102745. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102745>
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507–519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
- McNaughton, N., & Corr, P. J. (2004). A two-dimensional neuropsychology of defense: Fear/anxiety and defensive distance. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28(3), 285–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.005>
- Nagy, S. (2018). A környezettudatos cselekvések elemzése. *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*, 49, 45–55. <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2018.10.04>
- Nisbet, E., & Zelenski, J. (2013). The NR-6: A new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in psychology*, 4, 813. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00813>
- Nisbet, M. (2017). The Mindfulness Movement: How a Buddhist Practice Evolved Into a Scientific Approach to Life. *Skeptical Inquirer*, 41(3).
- Oh, V. K. S., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 1056834. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1056834>
- Oláh, A., & Kapitány-Fövényi, M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67, 19–45. <https://doi.org/10.1556/MPSzle.67.2012.1.3>
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). Fear and anxiety. In *The function of emotions: When and why emotions help us*. (o. 9–23). Springer International Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_2
- Patel, T., & Holm, M. (2018). Practicing mindfulness as a means for enhancing workplace pro-environmental behaviors among managers. *Journal of Environmental Planning and Management*, 61(13), 2231–2256. <https://doi.org/10.1080/09640568.2017.1394819>
- Pavani, J.-B., Nicolas, L., & Bonetto, E. (2023). Eco-Anxiety motivates pro-environmental behaviors: A Two-Wave Longitudinal Study. *Motivation and Emotion*, 47. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10038-x>
- Raanaas, R., Patil, G., & Hartig, T. (2011). Health benefits of a view of nature through the window: A quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center. *Clinical rehabilitation*, 26, 21–32. <https://doi.org/10.1177/0269215511412800>
- Raman, K., Siegert, R. J., & Krägeloh, C. U. (2023). The relevance of the Five Facet Mindfulness Questionnaire according to the views of experienced meditators in India. *The Humanistic Psychologist*, No Pagination Specified-No Pagination Specified. <https://doi.org/10.1037/hum0000342>
- Ray, T., Franz, S., Jarrett, N., & Pickett, S. (2020). Nature Enhanced Meditation: Effects on Mindfulness, Connectedness to Nature, and Pro- Environmental Behavior. *Environment and Behavior*. <https://doi.org/10.1177/0013916520952452>
- Riordan, K., MacCoon, D., Barrett, B., Rosenkranz, M., Chungyalpa, D., Lam, S. U., Davidson, R., & Goldberg, S. (2022). Does meditation training promote pro-environmental behavior? A cross-sectional comparison and a randomized controlled trial. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101900. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101900>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sadowski, I., Boke, B., Mettler, J., Heath, N., & Khoury, B. (2022). Naturally mindful? The role of mindfulness facets in the relationship between nature relatedness and subjective well-being. *Current Psychology*, 41, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01056-w>
- Schapira, M., Hoinkes, U., & Allegrante, J. (2021). *Anxiety Culture: The New Global State of Human Affairs?*
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and Healing Intention: Concepts, Practice, and Research Evaluation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(supplement 1), S-7. <https://doi.org/10.1089/acm.2004.10.S-7>
- Schultz, P. (2002). *Inclusion with Nature: The Psychology Of Human-Nature Relations* (o. 61–78). https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0995-0_4
- Schultz, P. W., & Kaiser, F. G. (2012). 556 Promoting Pro-Environmental Behavior. In S. D. Clayton (Szerk.), *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (o. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199733026.013.0029>
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., Dunne, J. P., Lazar, S. W., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371–394. <https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277>
- Schutte, N., & Malouff, J. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, 127, 10–14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.034>
- Seaman, E. B. (2016). *Climate change on the therapist's couch: How mental health clinicians receive and respond to indirect psychological impacts of climate change in the therapeutic setting*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:148936859>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. (o. xiv, 351). Guilford Press.
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>
- Stern, P. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. *Journal of Social Issues*, 56, 407–424. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175>
- Susan Clayton, Manning, C., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Swim, J., Clayton, S., Doherty, T., Gifford, R., Howard, G., Reser, J., Stern, P., & Weber, E. (2009). Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges. A report by the American Psychological Association's task force on the interface between psychology and global climate change. *American Psychological Association, Washington*, 66, 241–250.
- Tam, K.-P. (2013). Concepts and Measures Related to Connection to Nature: Similarities and Differences. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 64–78. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.01.004>

- Ulrich, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4(1), 17–23. <https://doi.org/10.1080/01426397908705892>
- Van den Bosch, M., Bird, W., & Kahn, P. H. (2018). Technological nature and human well-being. In *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The role of nature in improving the health of a population*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780198725916.003.0003>
- Van den Bosch, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian journal of public health*, 39, 371–388. <https://doi.org/10.1177/1403494810396400>
- Van Gordon, W., Shonin, D. E., & Richardson, M. (2018). Mindfulness and Nature. *Mindfulness*, 9, 1655–1658. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0883-6>
- Vargha, A., Zábó, V., Török, R., & Oláh, A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: A Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné És Pszichoszomatika*, 21(3), 281–322. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.014>
- Wamsler, C. (2018). Mind the gap: The role of mindfulness in adapting to increasing risk and climate change. *Sustainability Science*, 13, 1121–1135.
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143–162. <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0428-2>
- Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E., & Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology*, 83, 101866. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866>
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
- Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard university press.
- Wilson, T., Reinhard, D., Westgate, E., Gilbert, D., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science (New York, N.Y.)*, 345, 75–77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>
- Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Wolff, E. (2014). Climate Change: Evidence and Causes. *School Science Review*, 96(354), 17–23.
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023). Történeti tabló a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség elméletekről és előzményeiről. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(2), 291–315. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00041>