

**XXXI. Országos Tudományos Diákköri Konferencia**

**Had- és Rendészettudományi Szekció**

**Budapest, 2013. április 16-18.**

**Nemzeti Közszolgálati Egyetem**

**Hadtudományi és Honvédtisztképző Kar**

---

## **A környezetvédelem és a környezetbiztonság új aspektusai**

**Jelige: *Cucurbita pepo***

**Dolgozat lezárásának időpontja: 2012. december**

## Tartalomjegyzék

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Bevezetés .....</b>                                                     | <b>3</b>  |
| <b>Célkitűzések .....</b>                                                  | <b>3</b>  |
| <b>Módszerek.....</b>                                                      | <b>4</b>  |
| <b>1. Az ember és természet közötti kapcsolat romlásának okai .....</b>    | <b>4</b>  |
| <b>2. A globális éghajlatváltozás hatásai Magyarországra.....</b>          | <b>6</b>  |
| <b>3. Katasztrófhelyzetek jellemzői.....</b>                               | <b>8</b>  |
| <b>4. Pszichológia a környezetvédelemben .....</b>                         | <b>9</b>  |
| 4.1 Környezetvédő magatartás .....                                         | 12        |
| 4.2 Környezetvédő magatartás modellek .....                                | 14        |
| <b>5. Saját kutatás.....</b>                                               | <b>16</b> |
| <b>6. Ökopszichológia.....</b>                                             | <b>16</b> |
| 6.1. Az ökopszichológia kialakulása és fejlődése .....                     | 18        |
| 6.2. Az ökopszichológiában alkalmazott elméletek .....                     | 19        |
| <b>7. Pszichológia a fenntarthatóságért .....</b>                          | <b>24</b> |
| <b>8. Pszichológia alkalmazása a környezetvédelem elősegítésében .....</b> | <b>25</b> |
| <b>9. Összegzés.....</b>                                                   | <b>26</b> |
| <b>Irodalomjegyzék.....</b>                                                | <b>27</b> |
| <b>Melléklet.....</b>                                                      | <b>29</b> |

## BEVEZETÉS

*„Amikor naponta tűnnek el fajok végérvényesen a Föld felszínéről, miközben az emberiség létszáma meghaladta a 6 milliárdot, az édesvízkészletek kifogyóban vannak, amikor a globális éghajlatváltozás úgy felborítja az egyensúlyt, hogy egyszerre pusztítanak árvizek és aszályok, valamint szemét és szmog lepi el a Föld felszínét, akkor végérvényesen tenni kell valamit. Mindenkinek. A pszichológusoknak is”.*

*(Gulyás Magda)*

A környezetvédelem és a fenntartható fejlődés tanulmányozása során kiderült számomra, hogy egy, a mindennapi életünket befolyásoló, széleskörű problémával kell szembenéznünk, melyhez egy multidiszciplináris megoldásra lesz szükségünk. Ebben az együttműködésben sok tudományterület helyet kaphat, így a természettudományok, a mérnöki tudományok széles köre vagy többek között a pszichológia is. Ez a megközelítés azonban megkövetel egy rendszerező szemléleti elvet, melyben lennie kell egy központi kulcstudománynak, aminek a segítségével elindulhatunk a megoldás felé. Ez a kulcstudomány sok minden lehet, attól függően, hogy milyen aspektusból közelítjük meg a környezeti károkozás problémáját. Tanulmányomban egy viszonylag új irányvonalat választottam, szeretném a pszichológia szempontjából feltárni a környezetszennyezés problematikáját és megpróbálok rávilágítani arra, hogy a pszichológia tudománya milyen óriási segítséget nyújthat a környezetvédelmi szakemberek számára, a további környezeti károkozások prevenciójában.

## CÉLKITŰZÉS

Jelen tanulmány elkészítésére a pszichológia környezetvédelmi jelentőségének feltárása ösztönzött, ezen kívül alapos kutatómunkára készítetett, hogy megtaláljam az összefüggést a környezetvédelem illetve az élet- és embertudományokat magas szinten integráló pszichológia tudománya között. Céлом a forrásmunkák feldolgozása alapján a környezetpszichológia, azon belül az ökopszichológia lényegének és alkalmazási területeinek bemutatása a környezetszennyezés problémáinak megoldásában. Így a feltárt forrásmunkák alapján, környezetvédelmi szempontból vizsgálva, összefoglalom az ökopszichológia

kialakulásának, fejlődésének történetét, ismertetem az alkalmazott elméleteket, alapelveket és a témához kapcsolódó kutatási eredményeket. Szeretném felhívni a szakemberek figyelmét a környezetpszichológia illetve az ököpszichológia lényeges alkalmazási lehetőségeire.

## **MÓDSZEREK**

A dolgozat felépítése és rendszere az anyaggyűjtés és feldolgozás előrehaladtával lassan körvonalazódott, mert az ököpszichológia hazai szakirodalma még nagyon csekély. Mindösszesen néhány publikáció áll az érdeklődők rendelkezésére, melyek nem nyújtanak szélesebb áttekintést erről a tudományterületről, ezért a külföldi szakkönyvek és szaccikkék tanulmányozását is be kellett illesztenem a kutatómunkámba. A céljaim elérése érdekében elemeztem a téma hazai és az angol nyelven megjelent írott és elektronikus irodalmát. Interjúkat készítettem gyakorló pszichológusokkal és környezetvédelmi szakemberekkel, majd a véleményüket beillesztettem az anyagba. Részt vettem a témához kapcsolódó konferencián, és az ott hallottakat alkalmazva alakítottam ki a témában a saját gondolati struktúrámat. Készítettem egy 11 kérdésből álló saját kérdőívet, melyet 80 személy töltött ki név nélkül, amelyeket SPSS statisztikai program segítségével értékeltem ki.

### **1. Az ember és a természet közötti kapcsolat romlásának okai**

Ebben a rövid fejezetben, a tanulmányozott forrásművekben található okok közül néhány jelentősebb kerül megemlíítésre. Sok kutató próbál választ találni arra a kérdésre, hogy mi vezethetett az ember és a természet közötti viszony ilyen jelentős mértékű megromlásához, melyet napjainkban is tapasztalhatunk. Folyamatos elemzéseket végeznek a történelem során kialakult filozófiai- és társadalomtudományok területén. A vélemények szinte minden ponton egyeznek annak tekintetében, hogy ez egy roppant hosszú folyamat eredménye, ami az emberiség letelepedésével vette kezdetét. Az emberi civilizáció fejlődésével párhuzamosan megváltozott igények alakították leginkább szembeűnő módon az embert a természethez való viszonyulásában. A tudomány fejlődésével kialakuló, 3 évszázados nézetek, egyes körökben a mai napig népszerűnek tűnnek. Így megemlííthetjük Francis Bacon „klasszikus fizika” irányzatát, miszerint az egész Univerzum egy hatalmas gépezetként modellezhető, ezáltal a természet is egy gépezet részeként értelmezhető, vagyis nem kell etikai értéket

tulajdonítanunk neki. Az embert ezzel természetén kívül állónak tekinti, mert különbözik a természettől, jóval jelentőségteljesebb annál. Ezt a filozófiát erősítette Descartes azzal az elméletével, mely szerint csak az embernek van lelke, így neki van joga ahhoz, hogy a környezetével rendelkezék (Dalla Casa 2006).

Ez a felfogás megengedhetőnek tartja a természet tárgyként való használatát, az emberiség javára való fordítását, az ezzel együtt járó környezeti károkozásokkal együtt. Ennél nagyobb mértékben rontotta az ember és a természet közötti kapcsolatot az „iparosodás boldogságteremtő illúziója”, mely először a nyugati kultúrákban jelentkezett (Dalla Casa, 2006.). Ezekben az időszakokban változtak meg a társadalmak fogyasztási szokásai és váltak hasonlóvá- a mai profitszerzésnek mindent alárendelő- felfogásokhoz, így teljesen háttérbe szorult a természet állapota, míg végül az ember, valamiféle legyőzendő, meghódítandó ellenséggé formálta az őt körülvevő világot. Ezt a konfliktust Szlávik egyik könyvében a következőképpen fogalmazza meg: „...a gazdaság-társadalom-bioszféra viszonyában a fő veszély abban rejlik, hogy az erősen növekedésorientált szemlélet a Föld zárt rendszerében oly mértékűvé nőtt, hogy hatását tekintve vetekszik a földi rendszer hatásaival. Ugyanakkor a társadalomnak igen nehézkes és lassú a veszélyfelismerő és problémamegoldó képessége, ezért a kockázatok növekednek.”<sup>11</sup>

Az emberiség létszámának növekedése egyre gyorsabb ütemű nyersanyag előállítását igényel, amit a környezetünkől nyerünk, ezzel visszafordíthatatlan károkat okozva az élettelen és élő természeti értékeinkben. A folyamat során, mellyel a természet energiáit a hasznunkra fordítjuk, jelentős energiaátalakítást kell végeznünk. Ez rendkívül nagy mennyiségű szennyező anyag kibocsátását eredményezi, mely kifejezhető az ökológiai lábnyom<sup>2</sup> fogalmával. A környezetszennyezés az ember, a természetbe való beavatkozásának olyan szintje, melynek során a különböző eszközök, anyagok létrehozásához szükséges anyagok használatával a saját makro- és mikrokörnyezetét oly mértékben telíti, hogy az már károsítja az egészséges élethez szükséges feltételeket. Az ember, az egyre csökkenő területet képviselő természetközeli tájakat károsítja leginkább, különféle szennyező anyagokkal, melyek kibocsátásukat, anyagi minőségüket illetve hatás mechanizmusukat tekintve rendszerezhetőek. A szennyezés mértékét több tényező függvényében vizsgálva állapítják meg a szakemberek, így figyelembe veszik a szennyező anyag mennyiségét és –minőségét,

---

<sup>1</sup> Szlávik János(2007). Környezetgazdaságtan, (p.46). Typotex Kiadó, Bp.

<sup>2</sup> Ökológiai lábnyom: az a terület, ami károsodás nélkül képes megtermelni az aktuális életvitelünkhöz szükséges javakat vagyis egy ember vagy egy terület népességének a természetre gyakorolt hatása, egy hektárban kifejezett mutatószáma. A Földön 11,3 hektár biológiailag aktív föld- és tengerfelület van, amihez 6,1millárd ember él, így mára csökken az átlagos ökológiai lábnyom nagysága, mert minden emberre csak 1,8 hektár jut.

Forrás: [http:// www.glia.hu](http://www.glia.hu)

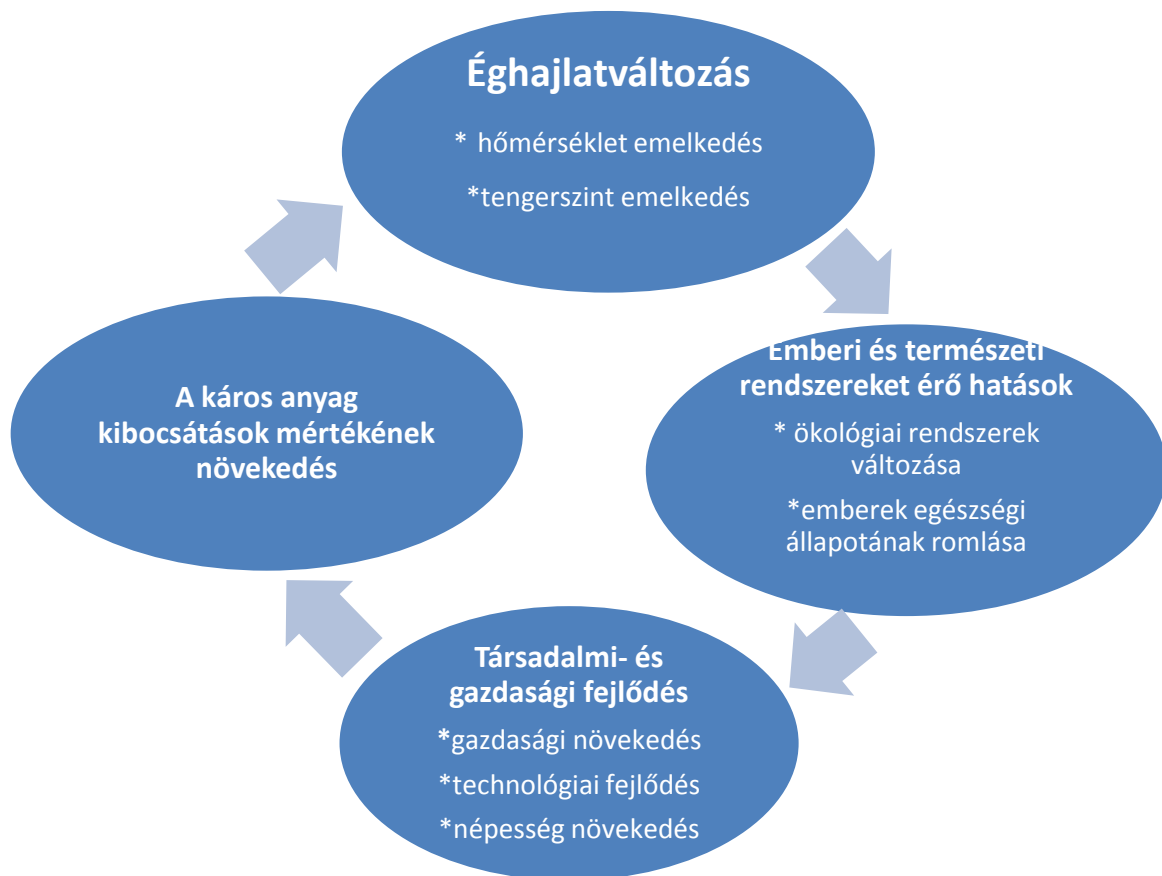
illetve a szennyezett környezet érzékenységet. A leggyakoribb csoportosítása a környezetszennyezésnek, a károsodott környezeti elemek szerint történik, ennek alapján beszélhetünk levegőszennyezésről, talajszennyezésről, vízszennyezésről. Ezeknek a környezeti elemeknek a szoros összefüggése képezi a földi rendszert melyen, nyomon követhető a folyamatos negatív behatások eredményeként megjelenő globális éghajlatváltozás tünet együttese. Bár a vezető éghajlat kutatások eredményei már régóta ismertek és tisztában vagyunk a várható következményekkel, ha folytatjuk a jelenlegi környezetkárosító tevékenységeket, de azok a gazdasági szférák, melyek valóban tehetnének valamit, mindent kizáróan csak a profittermelés céljának érdekében hajlandóak cselekedni.

Napjainkra már minden alárendelődött ennek a gazdagság növelését centralizáló szemléletmódnak, melynek eredménye egy ördögi kör, az ember számára. Minél nagyobb profitot szeretne elérni az ember, amit a saját életének rövidtávú jólétére fordítana, annál inkább veszélyezteti a hosszú távú testi- és lelki jóllétét.

## **2. A globális éghajlatváltozás várható hatásai Magyarországra**

Az éghajlati rendszerbe való emberi beavatkozás végzetes következményeket okozott, melyeknek hatásait mára saját bőrünkön tapasztalhatjuk. Világszerte vezető kutatási témaként van jelen, hogy milyen várható hatásokkal kell még szembe néznünk és ezek elkerülésére vagy mérséklésére milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre. Ezek a kutatások sok tudomány területen zajlanak egy időben, így a természet-, a műszaki- és a társadalomtudományok rendkívül sok információt és bizonyítékot igyekeznek szolgáltatni a védekezési intézkedések kidolgozásának elősegítésére.

A globális éghajlatváltozás hatásait azonban nagyon nehéz megítélni, mert ahhoz, hogy egy valós előrejelzést kapjunk a várható hatásokról, nagyon sok tényező előzetes vizsgálata szükséges. Ebből következik, hogy a hatások jellege, erőssége, gyorsasága régióként változik, hiszen az adott terület fizikai-földrajzi feltételei szerint alakuló nagytérségű légkörzések alakította regionális éghajlati sajátosságait is figyelembe kell vennünk illetve, hogy milyen eszközök állnak rendelkezésre az éghajlatváltozásokhoz való alkalmazkodáshoz.



**1. ábra: Az éghajlatváltozás integrált szemlélete (a szerző)**

Ebből következően értelemszerű, hogy a globális felmelegedés hatásai nem mindenütt egyszerre és egyformán jelentkeznek, mert a Földi éghajlati rendszer belső folyamatai térben és időben folyamatosan újra és újra átalakítja a várható hatásokat. Így paradox módon minél konkrétabb helyről szeretnénk előrejelzést készíteni, annál bizonytalanabb lesz az éghajlatváltozás hatásaira vonatkozó ismeretünk. Magyarország éghajlatváltozás kockázatának megítélése tekintetében a folyamat még bonyolultabb lesz, mert a Kárpát-medence éghajlati sajátosságára jellemző, hogy több éghajlati régió határzónájának hatása alatt áll. A nedves óceáni, a száraz kontinentális, illetve a télen nedves, nyáron száraz mediterrán éghajlati régiók határán elhelyezkedő Magyarország várhatóan a három hatás valamelyikének uralma alá kerül, de annak megítélése, hogy melyik válik majd uralkodó hazánkban, rendkívül nehéz feladatnak számít a kutatók körében. Sok előrejelző, modellező lehetőség áll a rendelkezésükre, de olyan, amely ilyen specifikus körülményeket is képes volna modellezni, még nem került kifejlesztésre, így a rendelkezésre álló módszerekkel csak megközelítő jóslásokat képesek végezni. Hazánkra vonatkozóan alkalmazták a speciális programcsomagot (MAGICC/SCENGEN), melynek segítségével összegezték 16 globális éghajlati modell regionális becsléseit, statisztikai módszerekkel vizsgálták a nagytérségű

léghőmérsékletek és a helyi meteorológiai változók közötti kapcsolatokat, majd hasonlósági hipotéziseket készítettek a regionális változások és az azzal párhuzamosan zajló globális változások mértékének vizsgálatával. Az így kapott eredmények alapján kimutatták, hogy a kismértékű globális melegedés jelentős befolyással van hazánk időjárására. Ekkor Magyarország felett gyakoribbá válnak az anticiklonok, ezáltal növekszik a napfénytartam, csökken a csapadék mennyisége, így a nyári félév melegebbé és szárazabbá válik. További eredmények szerint, ha a félgömbi átlag hőmérséklet 0,5 °C-os emelkedést mutat, az aszályos hónapok gyakorisága 60%-al megnövekszik. A csapadék mennyiségének alakulására vonatkozó kutatásokból egyértelműen kiderült, hogy a napi csapadékszélőségek egyre gyakoribbá és nagyobb mértékűvé válnak, miközben a lehulló csapadék éves átlaga csökken. Mindezek arra a következtetésre vezetnek, hogy hazánkban is jellemzővé válhatnak, a külföldi híradásokból ismert katasztrófák előfordulása, a nyári pusztító tűzvészek, hirtelen lecsapó nagyintenzitású viharok, stb. A kutatók azonban igyekeznek felhívni figyelmünket, hogy az eddig kapott eredmények a folyamatosan fejlődő kutatási technológiák segítségével és a tapasztalatok gyűjtésével folyamatosan változhatnak. A kutatásokat végző szakemberek áldozatos munkájával, idővel pontosabb és világosabb képet kaphatunk a várható változásokról, mely a védelmi szférában végzett felkészítő munkák még hatékonyabbá tételében segíthet. Ezáltal mérsékelhetővé válhat a váratlanul lesújtó katasztrófák mennyisége és az általuk okozott károk felszámolása is hamarabb bekövetkezhet, így a lehető legkevesebb maradandó testi- és lelki sérülést okozva az emberekben és a társadalomban.

### **3. Katasztrófa helyzetek jellemzői**

Az 1996. évi XXXVII. tv. polgári védelemről szóló 2.§ első bekezdésében kerül sor a katasztrófa fogalmának definiálására: *„olyan történés, amely számos ember életét vagy egészségét, a lakosság jelentős dologi értékeit, alapvető ellátását, avagy a környezetet veszélyezteti, vagy károsítja olyan mértékben, hogy elhárítására vagy leküzdésére hatóságok, intézmények és szervezetek együttműködése szükséges.”* A katasztrófák két csoportba sorolhatóak a keletkezés oka alapján:

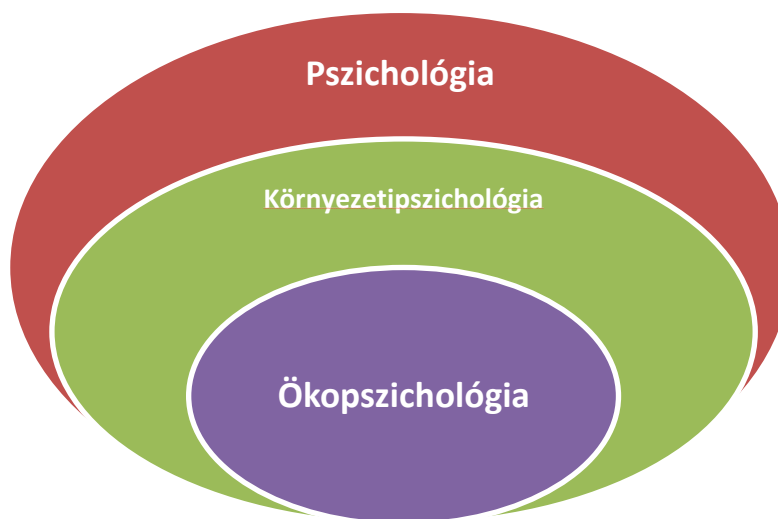
- természeti katasztrófák, melyek az emberi behatásoktól függetlenül, a természet erejének hatására jönnek létre,
- civilizációs katasztrófák az emberi tevékenységek eredményeként, gondtalan vagy szándékos károkozásuként keletkeznek.

A katasztrófhelyzetekre jellemző, hogy a nagymértékű pusztítás következményeként a természetes biztonságérzetet felváltja a pánik, a kiszolgáltatottság érzése, mely egy tartós bizonytalanságérzést fog maga után vonni. A kialakult pánik egy irracionális válaszádként értelmezhető, a külvilág hirtelen és kedvezőtlen változásaira. Ennek megnyilvánulási formája lehet az realitáskontroll vesztese, csökken a viselkedés megjósolhatóságának mértéke, bizonyos fokú pszichés beszűkülés, időleges önbizalomvesztés keríti hatalmába az áldozatokat. A modern társadalmakban élő emberek kontroll vesztese miatt kialakuló kiszolgáltatottság a végső tehetetlenség érzéséhez vezet, mely súlyos tömeglélektani jellegzetességekkel párosul. A természeti katasztrófák jó része előre jelezhető, ennek ellenére kialakul egy speciális krízishelyzet, mely nem csak egyént, hanem csoportokat érint, ami segítségül is szolgálhat a krízishelyzet felszámolásában és feldolgozásában vagy pedig gátló tényezőként is hathat. Egyrészt a terhek megosztása, egymás segítése miatt kialakulhat egyfajta összefogás, másrészt bekövetkezhet a csoportlélektani negatív jelenségek sora is, így a tömeges pánikreakciók rontják az egyének megküzdési stratégiáit, ekkor a problémaközpontú munkamódok helyett előtérbe kerülnek az érzelmvezérelt megküzdési technikák. Az előre jelzett vészhelyzetekre, például a várható árvizekre, válaszul létrejöhet a felkészülés, a segítő szervezetek bevetése biztonságot nyújt az emberek számára, mely nagymértékben csökkenti a reménytelenség érzését, ami a veszteségek okozta trauma feldolgozásában is segíthet. A természeti katasztrófák nagy része azonban váratlan, mint a mindent elsöprő bozóttüzek vagy viharok. Ilyenkor a tömeglélektani sajátosságok miatt hatványozottan nő a pánik kialakulásának lehetősége, mely nem befolyásolja előnyösen a krízishelyzet kimenetelét. Ezért fontos, hogy a globális éghajlatváltozások hatásainak bejósolhatóságát a lehető legnagyobb mértékben pontosítsák a szakemberek. A természeti károkozás miatt kialakuló környezeti katasztrófák feldolgozásában a pszichológia tudománya jelentős segítséget nyújt, de ugyanígy egy alternatív megelőzési stratégiát is jelenthetne.

#### **4. Pszichológia a környezetvédelemben**

A modern társadalmakban élő emberek fogyasztás- és profitorientált viselkedésének kialakulásához tehát, különböző szemléletek és értékformáló hatások járultak hozzá, melyek befogadásához szükség volt az erre fogékony emberi pszichére. Ebből kiindulva indokoltnak tűnik az a feltevés, hogy a pszichológiának is jelentős szerepe van nemcsak a környezetszennyezés, hanem a környezet- és természetvédelem színterén is. Ezért célravezető

lehet a pszichológia szempontjai szerint is megvizsgálni, hogy miként befolyásolható jó irányba a ma uralkodó környezeti szemléletmód. Ezzel foglalkozik a pszichológia egyik alkalmazott területe, a környezetpszichológia tudománya, mely számos más terület, így például a földrajz, ökológia, szociológia, történelem, antropológia eredményeit is felhasználva egy multidiszciplináris ága a pszichológiának. A környezetpszichológia hivatalosan 1968 óta létezik, mikor létrehozták az első ezzel foglalkozó szervezetet, melynek ma is működő jog utódja az EDRA (Environmental Design Research Association), folyóiratként 1969-től kerül kiadásra az *Environmental and Behaviour*, majd az első Környezetpszichológiai Tanszéket Svédországban hozták létre. A tudományág elnevezése körül viták folytak, így felvetődött a természet-viselkedés, környezetszociológia vagy az ökopszichológia ötlete is. Ezek az elnevezések ma már egy-egy specifikus ágazatra utalnak, így az ökopszichológia is, mely a környezetpszichológián belül az egyik jelentős elméleti irányzattá alakult. Magyarországon környezetpszichológiával kapcsolatos kutatások, kiadványok az ezredforduló óta jelennek csak meg, főként Dúll Andrea, Séra László, Lányi Katalin, Kovács Zoltán és Urbán Róbert munkái az első irányadó művek. Mára a környezetpszichológia hazánkban is a pszichológus képzés részévé kezd válni, miután 2005-ben Dr. Dúll Andrea elnöklétével megalakult a Környezetpszichológiai Szekció a Magyar Pszichológiai Társaság keretein belül.



**2. ábra: Pszichológiai irányzatok viszonya (a szerző)**

E tudomány terület az emberek fizikai, téri, társas és kulturális környezethez való viszonyát és viselkedését vizsgálja (Lányi, 2008). A végzett kutatások 3 főbb csoportra oszthatóak (Matthies és Homburg, 2001):

1. A fizikai környezethez való viszony
2. A téri környezethez való viszony
3. A veszélyeztetett környezethez való viszony

A harmadik csoportot elemzők által képviselt részterületet a környezetvédelem pszichológiájának is szokták nevezni. A környezetvédelem vizsgálata pszichológiai aspektusból, még fiatal területnek tekinthető, a hetvenes évek végétől indultak vizsgálatok, de a szélesebb körű elterjedése csak a nyolcvanas évek végére tehető.

Ha az ember viszonyát vizsgáljuk a környezeti problémákhoz, észrevesszük, hogy egyszerre háromféleképpen is érintett:

1. A környezeti probléma okozója
2. A környezeti problémákat elszenvedő alany
3. A környezeti problémák ellen tenni tudó ágens

Ahhoz, hogy az emberben ezt a hármas részvételt tudatosítsák, a kutatók a felmerülő kérdéseket három területre osztották (Matthies és Homburg, 2001):

1. A környezeti krízis percepciója
2. A környezetszennyezés negatív pszichikai hatásai
3. Környezetvédő magatartás körülményei

Ezeket a kérdés csoportokat a hozzáállás és rizikó értékelés vizsgálatának segítségével kívánják feltárni, megpróbálják felvázolni a környezettudatosság struktúráját, állapot felmérést készítenek arról, hogy az emberek hogyan érzékelik és észlelik a környezetszennyezés kérdését. Mekkora tájékozottságot mutatnak a környezetszennyezés egészségre, jólétre gyakorolt hatásait tekintve, illetve tisztában vannak-e azzal, hogyan lehet ezeket a hatásokat ellensúlyozni.

A környezetvédők szempontjából a leginkább hangsúlyos kérdés csoport a harmadik, mely a viselkedést magyarázó modelljeivel és a beavatkozási technikákkal foglalkozik, melyek közül jó néhányat alkalmaznak is. Ezeket a technikákat két részre bonthatjuk, egyik a szituációra irányuló kondicionálást foglalja magába, ide sorolhatóak a felvilágosító anyagok terjesztése, visszajelzés nyújtása, míg a másik beavatkozási módszer a személyre irányuló célképzés vagy társadalmi minta nyújtása valamilyen tárgyi ösztönző rendszerrel jutalmazással illetve büntetéssel.

## 4.1 Környezetvédő magatartás

A környezetre irányuló viselkedést környezeti attitűdnek nevezik a pszichológiában. Ezek az attitűdök életünk nagyon sok területére hatással vannak, befolyással bírnak lakóhelyünk kiválasztására, mindennapi tevékenységeinkre, meghatározzák a specifikus környezeti témákhoz való hozzáállásunkat és az ehhez kapcsolódó cselekedeteinket, vagyis a környezetvédő- vagy környezetszennyező magatartásunkat. Ezek az attitűdök határozzák meg viszonyunkat a környezeti kérdésekhez, hogyan gondolkodunk az energiatakarékosságról, az újrahasznosításról, hogyan alkalmazzuk vagy alkalmazzuk-e egyáltalán ezeket a szempontokat a mindennapi életünk során? Meghatározzák a környezet tudatosságunkat, befolyásolják az olyan mindennapi döntéseinket, mint például visszaváltható palackozású vizet vásárolunk-e, szelektíven gyűjtjük-e a háztartási hulladékot, eldobjuk-e a kezünkben lévő szemetet az utcán vagy elsétálunk-e egy közeli szemetesig? A környezeti attitűdök alapján alkotjuk véleményünket a természetes környezet illetve a természeti források megőrzésére vonatkozóan. Ebből következően a környezeti attitűd fogalmát úgy definiálhatjuk, mint értékelő viszonyt. Az emberek kedvező vagy kedvezőtlen értékelő viszonyulása a fizikai környezet valamilyen sajátossága vagy egy olyan kérdés iránt, amely a fizikai környezetre vonatkozik (Holahan, 1982). A környezetpszichológusok több területen is vizsgálják a környezeti értékelő viszonyunkat, ezek között egyre nagyobb jelentőséggel bírnak a környezetmegőrzésre irányuló vizsgálatok, hiszen az eredményekből kiderült, hogy fokozódik a társadalmi igény a környezettudatosság és a természeti értékeink megőrzése iránt. Az egyik ilyen kitüntetetten vizsgált terület a természeti szépségek iránti preferencia mértéke, melyből az derül ki, hogy a mesterséges vagy természetes környezetet részesítik-e előnyben az emberek és annak mely jellegzetességeit kedvelik jobban. Általában elmondható, hogy az emberek jobban preferálják a természeti környezeteket a városiakkal szemben és ezeken belül a leginkább kedvelt jellegzetességek: az erdős területek és a víz közeli természetes növényzettel borított tájak (Zube és mtsai, 1975). Az összetett vizsgálatokból kiderült, hogy jelentős mértékben befolyásolják az egyéni jellemzők is a természeti szépségekről adott értékeléseiket, így jelentős eltérést mutatott az alacsonyabb képzettséggel rendelkezők véleménye, mely szerint ők kedvezőbb megítélést adtak a városi környezetnek. Ez különösen érvényes volt az épített környezet azon jellemzőire, melyek számukra ismerősek voltak, vagy

a komfortérzetüket növelte, annak figyelembe vétele nélkül, hogy az általuk preferált környezet akár károsító hatásokkal is bírt (Zube, 1976).

A kutatók megkísérelték a beazonosítását azoknak az egyéni jellemzőknek, melyek a környezetvédő magatartás szempontjából kedvező attitűdöknek bizonyulnak. A vizsgálatok eredményeiből jól látszik, hogy a környezetvédő attitűd pozitívan korrelál több demográfiai változóval, úgymint az iskolai végzettség és a jövedelem (Zube, 1976). Mivel a környezet védelme egy átfogó gondolkodást igényel, így valóban feltételez egy bizonyos fokú tudásszintet, kulturáltsági fokot és kellő fogékonyságot, amely leginkább a tanulás és ismeretszerzés során alakulhat ki. A másik fontos probléma, hogy a környezet megóvására irányuló cselekedetek és a felelősségteljes viselkedés iránti elköteleződés bizonyos mértékű erőfeszítést és áldozatvállalást követel. Ezért is nevezhetjük a környezetvédő attitűdöt egyfajta altruista magatartásformának. Az altruizmus vagy önzetlenség, az állatok társas kapcsolatának egyik érdekes kérdése, mely olyan viselkedéselemeket jelent, amelyek az egyed számára kifejezetten hátrányosak, de populációs szinten előnyösek, adaptívak lehetnek. Az állatoknál tapasztalt ösztönös önfeláldozó viselkedésformával szemben, az emberi önzetlenség tudatos tevékenység, ezért egészen mások a megnyilvánulásának alapjai, így ennek megfelelően nem szükségszerűen jár együtt rokonszelekcióval, tehát nemcsak a családtagjainkkal szemben vagyunk képesek az áldozat kész viselkedésre. Ennek megfelelően az emberek hajlamot mutatnak a környezetvédő magatartásra, de a kialakításához szükség van jelentős külső hatásokra, melyek valós és érthető képet adnak a különböző társadalmi rétegek számára is, hogy miért kellene jelenlegi önös érdekük elé helyezni egy távolabbi, alig érzékelhető cél érdekeit. E a problémának a megoldása rendkívül összetettnek bizonyul és túlmutat, a néha eltúlzott szabályozásokon, szankcionálásokon. Erre példaként említhető kezdeményes volt az USA-ban, mikor az embereket megpróbálták a víz takarékosabb használatára bírni. Az előzetes felmérések szerint senki nem támogatta a vízpocsékolást, de kevesen tettek bármit is ténylegesen a takarékosabb vízhasználat érdekében. Ezért, hogy az emberek számára érthetővé és kézzelfoghatóvá tegyék a problémát, az autómosáshoz használt víz mennyiséget mérőn keresztül vezették, majd párhuzamot vontak az elhasznált vízmennyiség és egy vízhiányban szenvedő területen élők vízfogyasztása között. A programban résztvevő személyek így testközelbe kerültek egy globális problémával és közvetlen visszajelzést kaptak a személyes környezethasználatukat illetően, melynek hatására saját elmondásuk szerint később már fokozott figyelmet fordítottak a víz használatra. Ez is alátámasztja, azt a nézőpontot, mely szerint ahhoz, hogy az embereket rábírjuk viselkedésük megváltoztatására kézzelfoghatóbbá kell tenni a környezet megóvását (Kushler, 1989).

## 4.2 Környezetvédő magatartás modellek

E néhány modell bemutatásával szemléltetni szeretném, hogy milyen sok tényező függvénye a környezettudatos- és környezetvédő magatartás kialakulása. De e tényezők ismeretében lehetőség nyílik a környezeti attitűdök tudatos kialakítására.

A környezetvédő magatartás követésének hátterében meghúzódó okokat már a '70-es évektől elkezdték kutatni. A kutatások eredményeit figyelembe véve modelleket állítottak fel, melyekkel próbálták magyarázni a környezetvédő viselkedésben jelentkező motivációs tényezőket. Mint minden új kezdeményezésnek, ennek a modellalkotó kutatásnak is akadtak kritikusai, akik szerint a környezetvédő magatartás pszichés motivációinak feltárására alkotott modellek nem veszik figyelembe a külső tényezőket (anyagi lehetőségek, időjárás-változás, rendelkezésre álló technológia, stb.), melyeknek gyakran jelentősebb szerepük van, mint a pszichológiai tényezőknek. Ezért a vizsgálatok középpontjába nem a viselkedés következményeit helyezték, hanem a cselekvő magatartását (Kaiser, 2004).

A mérések során kiderült, hogy a könnyen kivitelezhető viselkedésformák esetében valóságosabb eredmények születtek, mert ekkor megvalósult a környezetvédő magatartás koncepciójának egysége (végig gondolt cselekedetek) illetve nem voltak az emberek hatáskörén kívül eső kényszerítő körülmények, melyek torzíthatják az ember környezetvédő attitűdjét (Stern, 1992). A kutatások előre haladása során a szakembereknek be kellett vezetniük a vizsgálatokba különböző moderátorokat, háttérváltozókat, (pl. versengő motívumok, társadalmi hatások, stb.), melyek alkalmazásával pontosítani tudták a kapott eredményeket (Matthies, Homburg, 2001).

Stern 2000-ben elkészült összefoglalása szerint négyféle magyarázó változó megkülönböztetése szükséges:

1. attitűdinális változók (pl. értékek, normák)
2. kontextuális változók (Pl. társadalmi elvárások, felmerülő költségek)
3. személy egyéni lehetőségei (pl. szociodemográfiai tulajdonságok)
4. személyes illetve társadalmi szokások

Iwata kutatásai (2002) szerint több modell is kidolgozható, de mindezek között az egyik legfontosabbnak az felvetés bizonyult, hogy a környezetvédő magatartás és a megküzdési stratégiák között összefüggés fedezhető fel. Ezért egy vizsgálatában, erre bizonyításként, elkülönítette az elkerülő megküzdést, a problémamegoldást és az optimizmus jelenségét. Az eredmények szerint az önámító optimizmus mutatott összefüggést a környezetvédő magatartással. Az optimizmus, mint diszpozíció szerint, az egyén bízik a dolgok pozitív

kimenetelében, vagyis a stresszes élethelyzetben is figyelmét a pozitív következményekre képes terelni, amelyért így, ha szükséges tenni is képes.

Frick és munkatársai (2004) a tudás szerepét vizsgálták a környezetvédő magatartás kialakulásában. A környezeti tudást felosztották 3 csoportra:

1. rendszer-tudás (az egyén mennyire érti a természet rendszer elvű működését)
2. hatékonyságról való tudás (az egyén mennyire van tisztában cselekedeteinek hatékonyságával)
3. tevékenységhez kapcsolódó tudás (az egyén mennyire van tisztában a lehetőségeivel)

A 3 tényező mérésére kidolgozott környezeti tudás kérdőívek kiértékelésének alapján kiderült, hogy a környezetvédő magatartásra közvetlenül hat a tevékenységhez kapcsolódó tudás és a hatékonyságról való tudás, de ezek mindegyikére befolyással van a rendszer-tudás.

Bamberg a szokások szerepét vizsgálta a szándékos cselekedetekhez viszonyítva (2002). A szokásokhoz való ragaszkodás feladásának mértékére volt kíváncsi a környezettudatosság érdekében és arra, hogy vajon a szokások akadályozzák-e a szándék megvalósulását. Az derült ki számára, hogy megfelelő célképzéssel a viselkedésre lehet olyan mértékben hatni a viselkedési szándékkal, hogy az meg is valósuljon. Tehát megfelelő célok kitűzésével és megfelelő arányú motivációval el lehet érni a szokások és értékek megreformálását.

Több szakember (Schultz, 2004; Stern, 2000; Garvill, 2003) kutatta a moráliskésztetés szerepét a környezetvédő attitűdök kialakulásában. A moráliskésztetés vagy személyes norma igen absztrakt jelenségnek bizonyult, nagyon sok összetevőből áll, ezért ezeket érték faktorokra osztották. a környezetvédő magatartás szempontjából jelentős faktort a környezeti értékek képezik. Ezek az értékek környezeti beállítódást jelölnek:

1. egoista (az egyénre összpontosít)
2. társas-altruista (a környezetében élőkre összpontosít)
3. bioszférikus (a természeti környezetre összpontosít)

Nagyon közkedvelt megközelítés szerint (Barton, 1994) különbséget kell tenni ökocentrikus és antropocentrikus motiváció között. Az ökocentrikus értékeket képviselő emberek a természetet önmagáért kedveli, oda figyel rá és áldozatot képes hozni a védelmében. Ezzel szemben az antropocentrikus nézeteket vallók a természet által nyújtotta haszonért értékelik, így ők a természetből nyerhető energiaforrások megőrzéséért védik környezetüket. A szakemberek szerint mindkét motivációs megközelítés eredményre vezető lehet, viszont az tény, hogy az ökocentrikusoknál a környezetvédő attitűd és a valós viselkedés között erősebb az összefüggés.

## 5. Saját kutatás

A környezetvédő magatartásra vonatkozóan felmerült bennem néhány kérdés, hogy a városban élő emberek valóban jobban preferálják-e a természetes környezetet, és ha igen jobban oda figyelnek-e a környezetük védelmére? Ezen kívül kíváncsi voltam, hogy az idősebb vagy a fiatalabb korosztály a fogékonyabb a természetes környezet problémáira?

A kérdések megválaszolásának céljából elkészítettem egy 11 kérdésből álló kérdőívet, melyet névtelenül töltött ki 80 személy. A megkérdezettek között 35 férfi és 45 nő szerepelt.

A kérdéseket két csoportra osztottam:

- I. Környezeti preferenciát vizsgáló kérdések (1.-6. kérdések)
- II. Környezet megóvását vizsgáló kérdések (7.-11. kérdések)

|              | KOR       |           |           |           |           | ÖSSZESEN  |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | 18-30     | 30-40     | 40-50     | 50-60     | 60 felett |           |
| <b>Férfi</b> | 13        | 6         | 5         | 5         | 22        | <b>35</b> |
| <b>Nő</b>    | 9         | 10        | 8         | 9         | 28        | <b>45</b> |
|              | <b>22</b> | <b>16</b> | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>80</b> |

### 1. táblázat: A vizsgálatban szereplő személyek nem és kor szerinti megoszlása

A környezeti preferenciákra vonatkozó kérdésekre (1.-6.) adott válaszok vizsgálatáról elmondható, hogy a nemek közötti eltérés nem számottevő, a nők jobban szeretnek erdőben sétálni, mint a férfiak. A férfiak az 1. kérdésre szignifikánsan (kétmintás t-próba,  $t_{54} = -6,85$ ,  $p < 0,001$ ) kevesebb pontot adtak (0,7), mint a nők (1,0). A férfiak jobban kedvelik az ismeretlen tájak, vidékek felfedezését, mely a 3. kérdésre adott válaszokból derült ki, amire a nők szignifikánsan (kétmintás t-próba,  $t_{51} = -3,214$ ,  $p < 0,001$ ) kevesebb pontot adtak (0,8), mint a férfiak (1,0).

A kor tekintetében is különbség mutatkozott: Az idősebb személyek jobban kedvelik az egyszerűbb természeti tájakat. A 40-50 év közötti személyekhez képest a 18-30 év közöttiek a 4. kérdésre szignifikánsan (kétmintás t-próba,  $t_{45} = -3,978$ ,  $p < 0,001$ ) kevesebb pontot adtak (0,8), míg az idősebbek átlagosan 3,5 (1,0) pontot adtak. A fiatal korosztály, 18-30 év között,

jobban preferálja a komplexebb, mesterséges környezetet az idősebb korosztályhoz képest. Az 5. kérdésre a 40-50 év közöttiek szignifikánsan (kétmintás t-próba,  $t_{70} = -2,317$   $p=0,040$ ) kevesebb pontot adtak, átlagosan (1,3) pontot, míg a fiatalabbak átlagosan (1,2) pontot adtak. A környezeti preferenciát vizsgáló kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy az emberek többsége nem részesíti előnyben a természetes környezetet, jobban kedvelik az épített környezetbe integrált zöld övezeteket, vagy az ember által alkotott természetes képződményeket, mint a parkokban a mesterséges tavakat. Ennek az oka véleményem szerint az lehet, hogy a városi ember számára felértékelődik a legkisebb zöldterület is, és a könnyű elérhetősége pedig még vonzóbbá teszi. Az idősebb korosztály viszont jobban kedveli a természetes tájakat, a fiatalokhoz képest. Erre a válasz a megkérdezettekkel folytatott beszélgetésekből kiderült: több idejük és igényük van a várostól való eltávolodásra. A természetben megnyugszanak és biztonságban érzik magukat. A fiatalok ezzel szemben a rohanó életmódjuk miatt nem képesek elszakadni a várostól, de nem is igazán érzik előnyösebbnek a vadregényes természetet, mert ott a komfortérzetük és a biztonságérzetük is csökken.

A környezet megóvására vonatkozó kérdésekben (7.-11.) a nemek között eltérés tapasztalható, miszerint a nők jobban ügyelnek cselekedeteik környezetkímélő mivoltára ( $p=0,04$ ). Az életkori sajátosságok tekintetében a fiatalok nagyobb környezet megőrző hajlamot mutatnak. A 60 feletti korosztály szignifikánsan (kétmintás t-próba  $t_{68} = -7,341$ ,  $p<0,001$ ) kevesebb pontot adott (0,8) a 18-30 év közötti korcsoportéhoz képest (1,5).

A környezet megőrzését vizsgáló kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy nem elterjedt még a valóban környezetvédő magatartás, tehát az emberek többsége a hétköznapiakban nem fordít megfelelő figyelmet az energiaforrások takarékos használatára, vásárláskor nem szempont a környezetkímélő csomagolású terméket vásárlása, ugyanakkor nem szennyezik szándékosan a környezetüket. A nemek tekintetében érdekes, hogy a nők nagyobb figyelmet fordítanak a környezetvédelemre, ez adódhat, a nőkre jellemző gondoskodó, altruista szerepből is. A fiatalabb és idősebb korosztályban tapasztalt eltérés, magyarázata lehet, hogy a fiatalabbak már részesei voltak egyfajta környezeti nevelésnek, ami még nem a ma elvárt tendenciákat követte, de a környezetvédelmére való fogékonyság kiépítése szempontjából mindenképpen hasznosnak bizonyul. Számomra ez is bizonyítja, hogy nagy jelentősége van a jövő generációk tudatos környezeti nevelésének, melyben kulcsszerepet kaphat az ököpszichológia.

## 6. Az ököpszichológia

### 6.1. Az ököpszichológia kialakulása és fejlődése

A legnagyobb mértékben környezetkárosító fogyasztói és termelői viselkedés miatt felmerült problémák tették szükségessé az ököpszichológiai kutatásokat (Kruse-Graumann, 1996). Az ököpszichológia alapjai az 1900-as évek elején Németországban alakultak ki, a mai formájában, pszichológiai irányzatként csak néhány évtizede létezik, de széleskörű elterjedéséről még a mai napig nem beszélhetünk. Willy Hellpach német tudós kezdett vizsgálatokat a városi élet emberre gyakorolt lélektani hatásairól, mely vizsgálatok tekinthetők ebben az irányzatban az elsőeknek. Ezt követve folytatott hasonló tudományos munkát az amerikai környezetpszichológia alapjait kidolgozó Chicago-i Iskola. Németországban a II. világháborút utáni városépítések során kialakult új lakókörülmények számos egészségügyi-, mentális- és pszichés zavar kialakulását eredményezték, melyek nagy száma cselekvésre késztették az érintett szakembereket, így teret engedve az ököpszichológiai jellegű kutatásoknak. A 70-es évek környékén a nagyléptékű gazdasági növekedések által előidézett ökológiai problémák vezettek a környezettudatosság fogalmának megjelenéséhez, mely fogalom motorja és egyben lényeges kutatási területe is az ököpszichológiának. Napjainkban már egyre több külföldi egyetemen oktatják külön tantárgyként, illetve, főként Németországban, létesültek már tanszékek is melyeken szakirányként is felvehető illetve Msc képzésben is hallgatható az ököpszichológia. Az ezredforduló környékén alakult az első ököpszichológiai nemzetközi szakmai szervezet, International Community for Ecopsychology, melynek megjelenik saját folyóirata is, és 2005-ben létrehozták az Európai Ököpszichológiai Társaságot (European Ecopsychology Society). Magyarországon még alig találni ezzel kapcsolatos átfogó szakirodalmi műveket, tanulmányokat. Jelenleg az ELTE egyik pszichológiai tanszékén folynak ököpszichológiával kapcsolatos vizsgálatok, de az eredmények még nem kerültek közlésre.

## 6.2. Az ököpszichológiában alkalmazott elméletek

*“Immáron tudhatjátok mit értek szép tájon. Nekem vízesések kellene, sziklák, fenyvesek, sötét erdők, hegyek, meredek ösvények föl, le, mellettem pedig lehetőleg minél félelmesebb szakadékok.”*

*(J.J. Rousseau)*

Az ököpszichológia létjogosultságának oka, hasonlatos lehet Rousseau önfegyelmező klasszicizmusból való kitöréséhez és a szentimentalizmus kialakulásához. A felvilágosodás északultuszának közepén, mikor az aktuális divat szerint a parkokat vonalzóval és körzővel tervezték, Rousseau a természetbe, a vadonba menekülésre ösztönözte az embereket. Ma, amikor az emberek többsége szürke, lehangoló városokban él, teljesen elidegenedik a természettől, az ököpszichológia vissza utat mutat és vallja, hogy az emberi tudatot és tudattalant nem lehet a természetes környezettől függetleníteni. Az ököpszichológia szerint az emberben mélyen él egyfajta öko-tudattalan, mely hatással van a testi-, lelki jóllétre. A pszichológusok szerint ez, a tudattalanunk azon része, ami a természettel való szoros összetartozás érzését erősíti. Véleményük szerint a városi emberek legtöbb problémájának forrása abból is eredhet, hogy fokozatos elnyomás alatt tartják a tudattalanuk „természetazonos” részét. Mindennek az igazságtartalmát saját magunkon is nyomon követhetjük, hiszen az emberek között nem találni olyat, aki radikálisan elutasítaná a természetes környezetet. Így felmerülhet az a kérdés, hogy miért értékeljük, olyan nagyra a természetes környezetet, legyen az akár a város közepén egy kicsiny, kedves, zöld terület, vagy egy gyönyörű, susogó, titokzatos, illatos erdő? Ha megfigyeljük, már e néhány szókapcsolat is képes bennünk kellemes érzéseket előidézni, de vajon miért? A kutatások szerint a természetes táj látványa, akár csak képen is, stimulálja a paraszimpatikus idegrendszert, ezáltal nyugtató hatással van a stresszel terhelt emberekre. Ez az élettani hatás is evolúciós pszichológiai jelentőséggel bír, mivel a természetes szelekció azoknak kedvezett, akikre nyugtatólag hatott a természet közelsége (Sundstrom és mtsai, 1996).



**1. kép: Soroksári Botanikus Kert ősszel, készítette a szerző (2012)**

Ennek nyomán elindulva alkották meg az ököpszichológia képviselői e tudomány elméleti alapjait:

#### **I. Kontroll-elmélet és a technológiai függőség**

A kontroll-elmélet szerint az ember lelki egyensúlya akkor nem sérül, ha kellő befolyással van az őt érintő szituációk és hatások felett (Purebl, 2003). A természetet illetve környezetet károsító hatások legtöbbje nem tartozik az ember személyes befolyásolása alá, ami ezért folyamatosan nyomasztólag hat rá. A kontroll érzet hiánya depressziót eredményezhet, így ennek kiküszöbölésére a modern társadalmakban élő ember egyre inkább törekszik mindent kézben tartani, amihez segítségére van az általa teremtetett városi környezet és a legmodernebb technológia. A városi környezetben képes sok kockázati tényezőt csökkenteni vagy megszüntetni maga körül, pl. a központi energiaellátással, élelem- és vízellátással, közlekedéssel. A kontroll érzethez való ragaszkodás tetten érhető egyfajta folyamatos technológiai függőségben, így kívánják, az újabb és újabb technológiai fejlesztésekkel elérni a legmagasabb kényelmi és biztonsági szintet, ami egy kilátástalan, véget nem érő „harchoz” vezet. Az ember harcot folytat az egyre nagyobb kontroll érzet megszerzéséért és az annak hiányából adódó stressz-hatás megszüntetéséért. Sajnos azonban néhány stresszfaktor megszüntetésével még több új és jelentősebb keletkezett melyeket az ember már valóban alig képes kontroll alatt tartani.

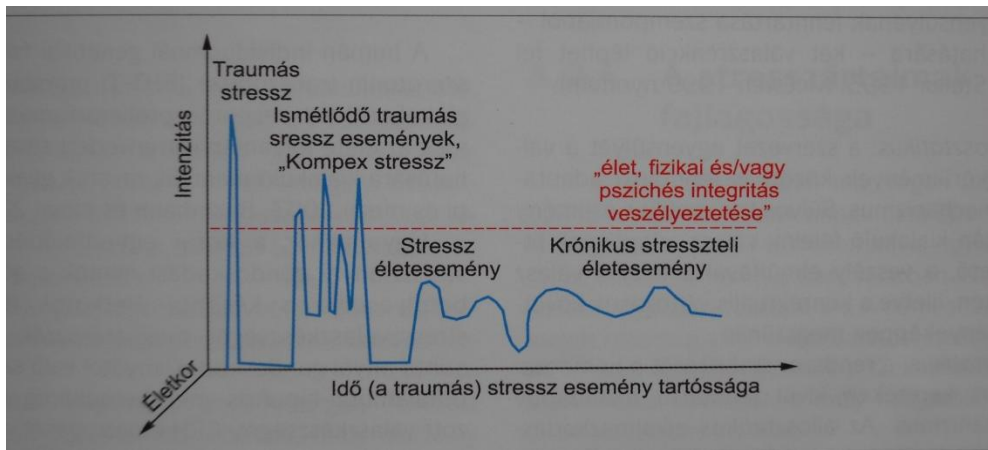
## II. A négy stressz-forrás elmélete

Stressz fogalma alatt olyan körülményt értünk, mely valamilyen szintű viselkedésbeli alkalmazkodásra kényszeríti az embert. A mai modern társadalomban sok stressz ér minket, melyekre a szervezetünknek reagálni kell és ez a folyamatos készenléti állapot nagyon gyakran fokozott egészségromláshoz vezet. Ennek a mechanizmusnak vannak fiziológiai, érzelmi, kognitív és viselkedésbeli tünetei, így például szívritmuszavar, emésztési diszfunkciók, gerinctájéki fájdalmak, alvászavarok, érzelmi labilitás, túlzott ingerlékenység, düh. A stressz által előidézett kognitív zavarok közé sorolhatjuk a kreativitás csökkenését, humorérzék elvesztését, világos gondolkodás hiányát és a feledékenységet. Élettani szempontból a stressz minden olyan tényezőt magába foglal, amely alkalmas a szervezet homeosztatikus egyensúlyának megbontására, ezt a jelenséget Selye János (1907-1982) általános adaptációs szindrómának nevezte.

Lazarus és Folkmann (1984) modelljében négyféle faktor van feltüntetve stressz-forrásként:

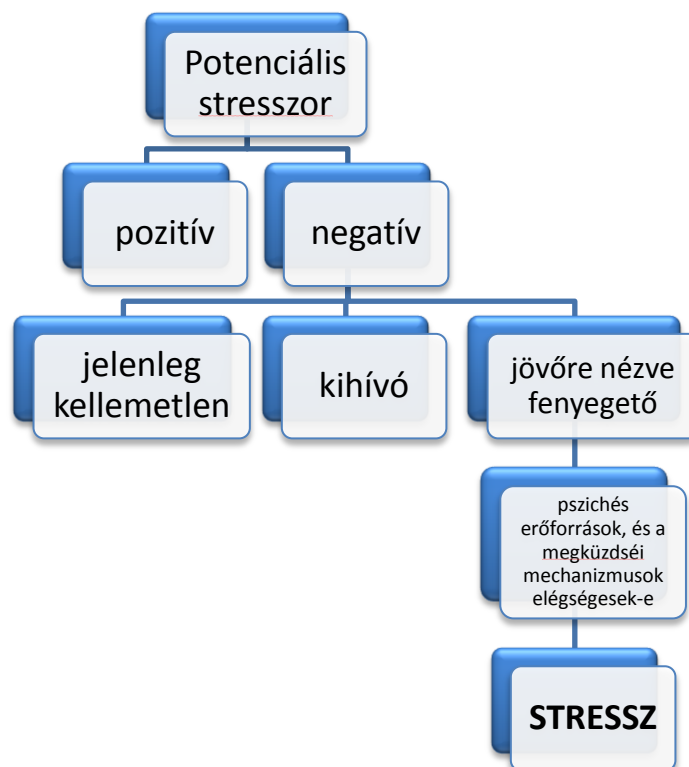
1. életbeni kritikus történések
2. rendszeres pszichés terhelés
3. környezeti katasztrófák hatásai
4. környezetterhelés egészségkárosító hatásai

Az ember és a természet kapcsolatára a 3. és 4. pontban meghatározott stressz-források egyre jelentősebb hatással vannak. A stresszorok kiváltotta reakciók két csoportra oszthatóak: homeosztatikus vagy allosztatikus. A homeosztatikus válasz adaptív, a stresszt kiváltó faktor elmúlásával a válasz reakció is megszűnik. Ezzel szemben a környezetterhelés folyamata, nem egy hirtelen elmúló stresszor, ezért a válasz allosztatikus lesz, amely alkalmazkodás egy tartós diszregulációt fog eredményezni. Ez azt jelenti, hogy egy folyamatos félelem és szorongás marad fenn, generalizálódik és más ingerekre is kiváltódik, ami a testi-, lelki egészség megromlását idézi elő (McEwen, 1998). Ma már ismert tény, hogy a káros környezeti hatások okozzák a tartós immunrendszer csökkenést, mely következményeként alakulnak ki a nagyszámú fertőző megbetegedések és a tumoros folyamatok könnyebben támadják meg a szervezetet (Füredi, Németh, Tariska 2009).



3. ábra: A stressz események intenzitása és időbeni zajlása (Füredi, 2009)

Az embernek legfőbb eszköze a stresszel szemben a személyes megküzdési stratégiája. Ezek a stratégiák kedvelt kutatási területként szolgálnak a pszichológusoknak, sok modellt dolgoztak ki eredményeik értékelése során, melyek közül az ökopszichológia képviselői Richard Lazarus modelljét tartják irányadónak.



4. ábra : Lazarus modellje (Csabai és Molnár /2009/ nyomán)

A Lazarus-i modell szerint a személy és környezete közti kapcsolat- mind az átélt érzelmek, mind pedig a megküzdés terén- egy kognitív értékelés eredményeként alakul ki (2.ábra).

A modell szerint megkülönböztetünk egy elsődleges és egy másodlagos kiértékelési folyamatot. Az elsődleges kiértékelés során eldöntjük, hogy a stresszor számunkra negatív vagy pozitív hatással rendelkezik, ha negatívnak értékeljük, megvizsgáljuk, hogy a jövőnkre nézve fenyegető-e, kihívó-e vagy csak jelenlegi kellemetlen hatással bír-e. A másodlagos értékelési folyamat során hozunk döntést, hogy elégséges megküzdési potenciállal rendelkezünk-e, kellő kontrollal tudjuk-e kezelni. E modell szerint stresszről abban az esetben beszélünk, ha a másodlagos kiértékelési folyamat során arra a következtetésre jutunk, hogy erőforrásaink nem elegendőek a jelenlévő stresszor kezelésére.

Lazarus szerint a megküzdésnek két fő formája van: a probléma központú- és az érzelem központú megküzdés. A probléma központú megküzdés során olyan stratégiát választunk, mely a potenciális probléma megoldásának irányába hajt, esetünkben ez bármilyen környezetvédő cselekvést jelent, pl. zöld technológiák használata vagy a mennyiségi szemléletű fogyasztás minőségire változtatása. Viszont az érzelem központú megküzdés, véleményem szerint, a környezetvédelem tekintetében nem lehet célra vezető, mert ebben a stratégiában az erőfeszítés nem a probléma megoldására irányul, hanem az általa kiváltott negatív érzelmek szabályozására, így az agresszió, düh, szorongás szabályozására.

A stressz-kontroll elméletre alapozva indítottak egy kutatást, a környezeti veszélyek kiváltotta érzelmekkel kapcsolatosan (Kanappin, 2000). A kutatás eredményeiből több hosszú távon fontos következtetés vonható le a társadalom tájékoztatására vonatkozóan. A mi szempontunkból legfontosabb eredmény, a stressz-elmélettel összevetve az, hogy a kisebb mértékű félelem érzet egy magasabb fokú kontrolltudathoz vezethet, vagyis ha kevésbé félünk, úgy érezhetjük, hogy képesek vagyunk befolyásolni az eseményeket, míg a nagyobb mértékű félelem érzetben megszűnik a folyamat befolyásolhatóságába vetett hitünk. A média előszeretettel sokkolja a társadalmakat a különböző természeti katasztrófákkal, a környezetszennyezés mértékének legrémisztőbb és legkétségbeejtőbb képeivel, az elkeserítő jövőképet festő ismeretterjesztő műsoraival, de ezzel csak egy patológiás stressz-kezelő mechanizmust vált ki az emberekből. Ennek eredményeként kialakul az elhárító, énvédő folyamat, ami egy életunt, nem környezettudatos életmód általánossá válásához vezet.

Ha a pszichológia segítségével képesek vagyunk megtalálni, hogy mi okozhatja a környezettudatosság hiányát, akkor rálelhetünk a megoldáshoz vezető útra is.

## 7. Pszichológia a fenntarthatóságért

A fenntarthatóság, a környezetvédelem célja. Egy világ, amelyben nem pazaroljuk az energiaforrásokat feleslegesen és a társadalmak nem a GDP növelését tartják elsőrendűnek. Ennek elérése érdekében szükséges a különböző tudományos tapasztalatokat összehangolni és egyesíteni, így kidolgozva egy új szemléletmódot. Azonban a fenntartható fejlődés feltételeinek megalapozásához szükség volna nemcsak társadalmi, hanem egyéni szinten is az együttműködésre. Ehhez fontos, hogy az egyének azonosulni tudjanak az elérendő céllal, tisztában kell lenniük azzal, hogy a megtett lépések az ő jóllétüket fogja szolgálni, vagyis érdekeltté kell tenni őket. Az értékrendek kialakítása során a környezetvédő szemléletmódot szükséges előnyben részesíteni, evidenciává kellene, hogy váljon az a környezetvédő magatartás, melyben kötelességünknek tartjuk megőrizni világunkat a következő generációk számára és ez cselekedeteinkben is megnyilvánul. Ezenfelül, felelősséggel kell lennünk a megszerzett tudásunk továbbadását illetően, hogy miként élhetünk újra harmóniában a környezetünkkel. Itt felmerül a kérdés, hogyan lehet az emberi értékrendet formálni? A kérdés megválaszolására talán a legkézenfekvőbb megoldás: a boldogság elérése, aminek definiálásával már az Európai Unió szintjén is foglalkoznak. Ebből arra következtethetünk, hogy magasabb politikai szinten is elismerik, az ez irányú kutatások létjogosultságát, hogy meghatározható és értelmezhető legyen a társadalmak számára a kitűzött cél. Az eddig elkészített kutatások közül számos statisztika bizonyítja, hogy az anyagi jólét és az elégedettség fordított arányosságot mutat. Ez a jelenség a technológiai függőség és a kontroll-érzet elméletével magyarázható. A magasabb szintű kontroll-érzet eléréséhez egyre több új technológia szükséges, az ezekhez való hozzájutás viszont a pénz függvénye (Worldwatch Institute, 2004). Az ökopszichológusok véleménye szerint, a vagyonosodás kétes értékű céljainak elérése helyett, egy emberközpontú környezettudatos életvitel lehetőségét kellene a társadalmak elé célul kitűzni, amely magában hordozza a testi-, lelki egészség megőrzésének lehetőségét (Lányi, 2000). Ez mára egy felülértékelt cél lehet, hiszen napjainkban sajnos mindenkinek a családjában előfordul daganatos megbetegedés és minden embert stresszorként érint a betegségekől való- amúgy reális- félelem. Ezt „felhasználva”, megfelelő kommunikációval sikeresek lehetnének az egyének gondolkodásmódjának megváltoztatására irányuló beavatkozások. A környezettudatosabb életvitel hozzájárulhat az öko-tudattalan felszabadításához, így az ember megélhetne egy teljesebb, boldogabb életet, vagyis emelkedhetne a szubjektív jóllét érzése.

Az ököpszichológia véleményem szerint valóban jelentős segítséget nyújthat a környezetvédelem terén, oly módon, hogy további kutatásokat végez környezetvédelmi szakemberek közreműködésével, az eredményekkel így olyan módszerek és eszközök kidolgozásához járulhatna hozzá, mely lehetőséget teremtene a társadalom jelenlegi, értelmetlen értékrendjének formálására, ezzel elősegítve a fenntarthatóság feltételeinek teljesítését.

## **8. A pszichológia alkalmazása a környezetvédelem elősegítésében**

Az ököpszichológia által képviselt értékeket elsősorban az oktatásban, a környezeti nevelésbe integrálva lehetne hatékonyan és célra vezetően alkalmazni. Véleményem szerint a jelen generáció elsődleges feladatai között kell, hogy szerepeljen a jövő generáció környezettudatosságra való nevelése. Fontos lenne az ököpszichológia által vallott nézetek megalapozása a közoktatási programokban, mint például a természet közvetlen meg tapasztalása természetjárások során, hogy már gyermekkorban kiépíthessenek a diákok a természetes környezettel egy érzelmi kapcsolatot. Ennek megélésével a természet részévé válnának, így már a korai szocializáció során érzékenyíthetőek lesznek a gyerekek a környezetvédelem illetve a természet megóvása iránt. A gyerekeken keresztül a szülők is nevelhetőek, erre több családi környezetvédelmi program is épül, melyekben a felnőttek értékformálása egészen sikeresnek bizonyul. Ezen kívül komoly stratégiai tervezéssel kidolgozott marketing-kampányokkal lehetne eljuttatni az információkat az emberekhez, amivel párhuzamosan tájékoztató kiadványok megjelentetését lenne érdemes kezdeményezni.

Ami jelenleg még gátolhatja a közös cél elérését, az leginkább a különböző tudományterületek valós együttműködésének a hiánya. Sok esetben nem akarják a természettudományok területén tevékenykedő szakemberek figyelembe venni a társadalomtudományok nyújtotta lehetséges segítséget. Kérdés viszont, hogy megengedhető-e az együttműködés előli elzárkózás mikor ilyen sürgető lenne a társadalmi alkalmazkodás realizálásának létrejötte.

## 9. Összegzés

Az óriási méreteket öltött környezetszennyezés és az ebből adódó környezeti változások felgyorsulásáért elsősorban az ember tehető felelőssé. A társadalmak mára ennek tudatára ébredtek és érezhetően kezd kialakulni részükről egyfajta tenni akarás iránti igény, melynek célja a komoly következményekkel járó folyamatok lassítása illetve megállítása lenne. Ez egy nagyon nehéz és hosszú, generációkon átívelő folyamat, aminek feltétele a következetesség és a folyamatos nyomon követés. A megvalósítás rögs útjain az emberiség csak akkor lesz képes végig haladni, ha egy szemléletmód váltáson megy keresztül. Ennek egyik fontos lépcsőfoka, hogy a környezetszennyezés keltette stressz érzését a megfelelő megküzdési stratégiával tanuljuk meg kezelni, majd ezen túljutva törekedjünk a személyes kapcsolat kialakítására a természetes környezettel. Ennek kihangsúlyozása véleményem szerint rendkívül fontos, hiszen a természettől való eltávolodás korát éljük, melynek hatásait a pszichológus- és egészségkutatók 2000-től kezdték el vizsgálni. Az eredmények alapján arra az érdekes következtetésre jutottak, hogy a természetes környezetből való kilépés rendkívüli lelki egyensúlyvesztéshez vezet a modern társadalmakban élő emberek számára. Az iparosodás keltette hamis jólét, kialakított egy komoly technológiai függőséget az ember és civilizációja között, melyben uralkodó jelenséggé vált a hamis biztonságérzet. Ez lassan meginogni látszik, mert a természetben okozott károk következményeinek figyelmeztető jelei egyre inkább befolyásolják az emberek mindennapjait. A kialakult környezeti krízis egyre fenyegetőbb a társadalmak számára, mely fenyegetéshez a média által közvetített, gyakran túlzó információk is nagymértékben hozzájárulnak. Mindezek együttes eredménye egyfajta patológiás stressz kezelés, amely tehetetlenséget és közönyt vált ki az emberekből a környezetszennyezés és a környezeti változások tekintetében. De az emberben a környezeti veszélyek által kiváltott kisebb félelemérzet, paradox módon, magasabb fokú kontroll érzethez vezethet, vagyis nagyobb mértékű lesz a személyes szerepvállalás és felelősségérzet a környezet megóvásában és megőrzésében. A természetes környezet és az ember közötti szoros kapcsolat fontosságát hangsúlyozó ököpszichológia komoly segítséget jelenhet a felkészítő- és megelőző védekezések területén, mert olyan jelentős összefüggésekre hívja fel a figyelmet, mely a különböző tudományterületeken dolgozó szakembereket nyitottságra és együttműködésre készítheti. Márpedig az ököpszichológia célja a tudományos összefogás, a társadalmi együttműködés illetve az egyéni felelősségvállalás kialakítása, vagyis egy komplex célorientált értékrend formálása.

## Irodalomjegyzék

- Bartholy, J., Mika J., Pongrácz R., Schlanger V.** (2005). *Éghajlatváltozás a világban és Magyarországon*, In.: Takács-Sánta A. (szerk.), Alinea Kiadó, Bp.
- Benkovics, J. dr.** (2010). *Megküzdési Stratégiák Időskorban*, SZTE (Pszichológiai Diplomamunka), Szeged
- Csabai, M., Molnár, P.** (2009). *Orvosi pszichológia és klinikai egészségpszichológia*. Budapest: Medicina
- Dalla Casa G.** (2006). *Ecology and Physics*, Journal of the Intl. Community for Ecopsychology, Aug. 2006., online: [http://www.ecopsychology.org/journal/ezone/archive3/guido\\_casa.htm](http://www.ecopsychology.org/journal/ezone/archive3/guido_casa.htm)
- Dúll, A.** (2006). Környezet-pszichológia. In: Szokolszky Á. (szerk.), Akadémia Kiadó, Budapest
- Dúll, A.** (2009). *A környezetpszichológia alapkérdései*. L'Hartmann, Budapest
- Folkman, S., Lazarus, R. S.** (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J. of Health and Soc. Behav.*, 21, 219-239.
- Füredi, J. Németh, A. Tariska, P.** (2009). *A pszichiátria magyar kézikönyve*. Bp., Medicina
- Gulyás, M.** (2004). *A környezeti nevelés és a személyiségtényezők hatása a környezeti attitűdre*, ELTE (Pszichológiai Diplomamunka), Budapest
- Hajduska M.** (2010). *Krízislélektan*, Bp., ELTE Eötvös Kiadó
- Holahan, C.J.** (1982). Environmental Psychology. In: *Environmental attitudes*, Random House, New York.
- Hornycsek J. dr.** (2012). A tömegkatasztrófák pszichés hatása a beavatkozó állományra, az alapvető korai és késői pszichés jelenségek, valamint a negatív következmények elkerülésének lehetséges módjai, *Műszaki Katonai Közlöny*, XXII. évf., 1.szám, 143-189.
- Ijjas, F.** (2007). *Ökopszichológia*, BME (Tudományos Diákköri Munka), Budapest
- John V. Davis, Ph.D.** (2008) *Ecopsychology*. Naropa University and School of Lost Borders, June, 2008. online: <http://www.johnvdavis.com/ep/epreflections.htm>
- Kruse-Graumann** (1996). *Ökologische Psychologie*, Psychologie Verl. Union, Weinheim, 167-180
- Kun, Á.** (2005). A mentális egészséget és egészségmagatartást befolyásoló tényezők. In: Münnich Á. (szerk.), Didakt Kft., Debrecen, 35-49

- Kushler M.G.** (1980). Energy conservation attitudes and behaviors of high school youth: Results of two year study. Paper presented at annual conference of Environmental Design Research Association, Charlestown, S.C.
- Lányi, K.** (2008). A környezetvédő viselkedés és az egészségviselkedés összefüggése, Debreceni Egyetem (Doktori disszertáció), Debrecen
- Matthies, E., Homburg, A.** (2001). Umweltpsychologie. In: Müller-Rommel, F.(szerk.), Social-wissenschaften 95-127. Springer.
- McEwen B.** (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Res* 886: 172.
- Oláh, A.** (2004). Megküzdés és pszichológiai immunitás. In: Pléh, Cs., Boross, O.(szerk.): *Pszichológiai olvasókönyv*, Budapest: Osiris.
- Oláh, A.** (2005). Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Budapest, Trefort
- Purebl, Gy.** (2003). *Szorongás és depresszió a háziorvosi gyakorlatban*, Hippocrates online: [http:// www. medlist.com/HIPPOCRATES/V/2/128main.htm](http://www.medlist.com/HIPPOCRATES/V/2/128main.htm)
- Sundstorm, E.** (1996). Environmental Psychology 1989-1994, *Annual Review of Psychology*, Palo Alto
- Szlávik, J.** (2007). *Környezetgazdaságtan*, Typotex, Budapest, 46-162
- Urbán, R.** (2001). Útban a magatartás szempontú egészségpszichológia felé: az egészségmagatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, LVI. 4., 593-622
- Zube, E.H.** (1976) Perception of landscape and land use, In: I.Altman and J.Wohlwill (szerk.), Plenum, New York
- Varga, A.** (2004). A környezeti nevelés pedagógiai, pszichológiai alapjai, ELTE (Doktori disszertáció), Budapest
- Worldwatch Institute** (2004). *A világ helyzete*, Föld Napja Alapítvány, Budapest, 209-211

1.sz. melléklet:

## ***Környezeti pszichológia kérdőív***

***(névtelen kérdőív)***

**1.Neme:**

☐ Férfi

☐ Nő

**2.Életkora:**

☐ 18-30 év

☐ 30-40 év

☐ 40-50 év

☐ 50-60 év

☐ 60 év feletti

**Karikázza be, az Ön szerint, a kérdésekre legjellemzőbb választ!**

- 1.** Egyáltalán nem jellemző rám
- 2.** Nem jellemző rám
- 3.** Nem tudom
- 4.** Jellemző rám
- 5.** Nagyon jellemző rám

|                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Szeretek vadregényes erdőben túrázni.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Szívesebben sétálok vízpartokon, mint a sűrű növényzettel benőtt területeken.            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Szeretek új helyeket felfedezni, megismerni a természetben.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Szívesebben sétálok réteken vagy tóparton, mint a hegyekben, az erdőben.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Inkább az ismert parkokat, sétányokat, kiépített tavakat keresem fel.                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Én ugyanannyira kedvelem a városokban kiépített zöldtereket, mint a természetes tájakat. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Soha nem dobom el a szemetet, inkább keresek egy szemetest.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. A kevésbé környezetszennyező csomagolású termékeket választom.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Gyakran nem figyelek oda a pazarló vízfogyasztásra.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. A környezetvédelmi szabályok betartatását szigorítanám.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Szelektíven gyűjtöm a szemetet.                                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Köszönöm, hogy válaszolt!*