



TERMÉSZET ÉS LELKI EGÉSZSÉG

SZERZŐK

Mihók Barbara

ELKH Ökológiai Kutatóközpont; ESSRG

Fekete Márta

MDRG Kft., Budapest

Frankó Luca

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pszichológiai Intézet, Szervezet-és
Vezetépszichológia Tanszék*

Martos Tamás

*Szegedi Tudományegyetem BTK, Pszi-
chológiai Intézet, Személyiség-, Klinikai
és Egészségpszichológiai Tanszék*

Pataki György

*Environmental Social Science
Research Group (ESSRG)*

Sallay Viola

*Szegedi Tudományegyetem BTK,
Pszichológiai Intézet, Személyiség-,
Klinikai és Egészségpszichológiai
Tanszék*

Báldi András

*ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Ökoló-
giai és Botanikai Intézet, Lendület Öko-
szisztéma-szolgáltatás Kutatócsoport*

LEKTORÁLTA

Tormáné Kovács Eszter

*Magyar Agrár-
és Élettudományi Egyetem*

Kertész Miklós

*ELKH Ökológiai Kutatóközpont,
Ökológiai és Botanikai Intézet*

JAVASOLT CITÁCIÓ

*Mihók B, Fekete M, Frankó L, Martos T, Pataki Gy, Sallay V, Báldi A. 2021.
Természet és lelki egészség. ELKH Ökológiai Kutatóközpont,
Vácrátót-Budapest.*

*Köszönjük az MTA/ELKH Kiválósági Együttműködési Program
támogatását (mta-kep.ecolres.hu). A fotók nagy részét Potyó Imre
bocsátotta rendelkezésünkre, kisebb részben Báldi András képei.*

ISBN 978-615-6375-00-1

„A talaj és a növények tapintása, a velük való foglalatосkodás,
a föld szaga, a növények illata és megnyugtató színeik enyhítik
a feszültséget, lelket öntenek az emberbe.”

Jane Goodall

TARTALOM

1. Összefoglaló	4
2. Bevezetés	8
2.1 A természet és a mentális egészség kapcsolata	10
2.2 Hatásunk a természetre: az antropocén kora	13
2.3 Hogyan járul hozzá a természet az emberi jólléthez?	14
I. box: Mit értünk egészség, életminőség, jóllét alatt?	14
3. Természet és lelki egészség – mit mond a tudomány?	16
3.1 Mit értünk „természet” és „természethez való kapcsolódás” alatt?	18
II. box: A természettel való érintkezés hatása a fizikai egészségre	20
3.2 Bizonyítékok a természettel való közvetlen tapasztalat mentális állapotra gyakorolt hatásairól	21
3.3 A természethez fűződő kapcsolat mentális egészségre gyakorolt hatásai	22
III. box: Ki védi meg a természetvédőket a kiégéstől?	26
IV. box: Mit mondanak a kutatások a biodiverzitás és a mentális egészség összefüggéseiről?	28
3.4 A természet és a mentális jóllét kapcsolatának útjai – elméletek és háttérváltozók	29
V. box: A „gyógyító táj”	31
VI. box: „Mi jut eszébe arról, ha azt hallja: természet és lelki jóllét?”	32
VII. box: A természethez való kapcsolódás erősítésének módjai	33
Hogyan tovább? Előretékinítés és javaslatok	34
VIII. box: box Tudáshiányok – a kutatások szükségessége	35
Szakirodalmi ajánló	36

ÖSSZEFOGLALÓ

1

Egyre több tudományos eredmény mutat rá, hogy a természethez fűződő kapcsolat fontos része az ember jóllétének. A természethez való kapcsolódás, a természetben szerzett élmények javítják mentális egészségünket. Ha pedig nem tudunk hozzáférni a természethez, szegényesek a természethez fűződő élményeink, akkor jóllétünk csökkenhet, fizikai és lelki egészségünk egyaránt romolhat. Kiadványunkban a természet és a mentális egészség összefüggéseit mutatjuk be mindazok számára, akik átfogó képet szeretnének kapni a természettől és az emberi mentális jóllét kapcsolatáról a rendelkezésre álló tudományos ismeretek alapján.

Az utóbbi időben már a különböző híradásokban is nagy hangsúlyt kap, hogy hogyan hat egészségünkre a természet állapotának romlása.

A klímaváltozás miatt gyakoribbá váló hőhullámok a városokban egyre jobban növelik a halálozási rátát. A biológiai sokféleség csökkenésével egyre több az aggodalom étel- és italbiztonságunkkal kapcsolatban. Az egyre kiterjedtebb és rombolóbb beavatkozás az eddig viszonylag érintetlenebb természetes élővilágú területekbe újabb és újabb betegségek és járványok megjelenését hozta el az emberiség számára az egész Földön.

Kevesebbet hangsúlyozzuk azonban a pozitív oldalt: hogyan járul hozzá az emberi jólléthez a természettel való közvetlen vagy közvetett kapcsolat? Egyre bővülő tudományos tudásanyag bizonyítja, hogy az ökológiai szempontból jó állapotban lévő természet számtalan módon segíti az emberi jóllét fenntartását, ezen belül pedig a mentális egészségünk védelmét.





A természet fogalma sokszor mást jelent a különböző tudományterületek (pl. ökológia, közgazdaságtan, pszichológia) képviselői számára, valamint eltérő kulturális közegekben. Míg az ökológusok számára a természet a biofizikai környezetünkre, a bioszférára utal, fajokra és élőhelyekre, addig a pszichológusok a természet fogalmába az ahhoz való viszonyulásainkat is beleértik. Azt vizsgálják, hogyan van „bennünk a természet”, hogyan jelenik meg belső világunkban, identitásunkban. Milyen érzések, értékek, tapasztalatok kapcsolódnak akár ezekhez a belső természet-képekhez (ún. reprezentációkhoz), akár a valós idejű természetélményekhez. A közgazdászok többsége ezzel szemben

hasznosítható erőforrásoknak és tőkének látja a természetet, s leginkább azt kutatja, mennyit ér a természet az emberek számára egy-egy adott társadalomban, adott technológiai fejlettség mellett.

Ebben a kötetben a természet és a mentális jóllét kapcsolatát vizsgáló kutatásokat helyezzük figyelmünk középpontjába, és olyan kérdésekre keressük a válaszokat, hogy

- 1) milyen konkrét hatással van lelki és testi működésünkre a természeti környezet;**
- 2) a természettel való kapcsolódás megélése hogyan hat a jólléti mutatóinkra, egészségünkre?**

MIÉRT FONTOS A MENTÁLIS EGÉSZSÉGGEL FOGLALKOZ- Koznunk?



Látható tehát, hogy a mentális egészség védelme társadalmi léptékű feladat, melynek megoldását minden elérhető módon támogatni szükséges.

A becslések szerint a magyar lakosság 15,4 %-a küzd különböző mentális zavarokkal (2016-os adat).¹

A globális népesség csaknem **10%-a, 790 millió ember szenved különböző mentális zavaroktól**, az Európai Unióban ez a szám **84 millió**¹.

A súlyos depresszió Magyarországon évente 600-700 ezer főt érint.²

Az EU tagországokban évi 600 milliárd EUR pluszköltséget okoznak a mentális betegségek.¹

Magyarországon a különböző mentális betegségekhez köthető direkt és indirekt költségek becsült összege elérte a GDP 3,12 százalékát, több mint 3 milliárd EUR-t (2015-ös adat).¹

Az egyik leggyakoribb mentális betegség, a súlyos depresszió társadalomra nehezedő közvetett és közvetlen terhe megközelítőleg a teljes éves gyógyszerkassza nagyságával egyenértékű, évente 362 milliárd forintba tehető.²

1 OECD/European Union (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.

2 A major depresszió okozta egyéni és társadalmi-gazdasági problémák és lehetséges kezelésük - Közpolitikai összegző tanulmány, A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata, The Journal of the Hungarian Psychiatric Association, XXXVI. évf. 2021/Külsőszám 1.

MIT MOND A TUDOMÁNY?

A TERMÉSZETTEL VALÓ KÖZVETLEN TAPASZTALAT ÉS A TERMÉSZETTEL VALÓ KAPCSOLÓDÁS

A természettel való kapcsolat erősítése **elősegíti a természeti értékek védelmét**. Ha erősebben kötődünk a természethez, akkor a természet- és környezetvédelem iránti elköteleződésünk is megnő.

A természethez való kötődésünk erősödésével a természetrombolásra mentálisan is érzékenyebben reagálunk, nagyobb szorongást élünk át. A természetvédelem frontvonalában dolgozók különösen érintettek ebből a szempontból, ezért mentális egészségük megőrzésére fokozottan kell figyelniük.

ÖSSZEGRÉS

A MENTÁLIS JÓLLÉT FENNTARTÁSÁNAK ELENGEDHETLEN RÉSE A TERMÉSZETTEL VALÓ TALÁLKOZÁS ÉS A KAPCSOLAT ERŐSÍTÉSE. A TERMÉSZETI ÉRTÉKEK VÉDELME ÍGY A MENTÁLIS JÓLLÉT VÉDELMENEK IS EGY ESZKÖZE LEHET.

Támogatja

a fizikai egészséget

Csökkenti az elhízást, javítja a halálózási mutatókat, a fizikai aktivitás növelésével jó hatással van a szív-és érrendszer egészségére, a krónikus légúti betegségek gyógyulási folyamataira. A mikrobiális sokféleséggel való korai találkozás pedig erősíti az immunrendszert, megelőzi az allergiát.

Gyógyítóan hat

a mentális betegségekre

Hozzájárul különböző mentális zavarok gyógyításához, a poszttraumás stressz szindrómával, a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral, illetve a demenciával érintettek magatartási zavarainak mérsékléséhez, gyógyításához. A mentális zavarok megelőzésében is fontos szerepet játszik a természettel való gyermekkori kapcsolat.

Javítja a mentális működést

Pozitív hatással van az emberi pszichére, a mentális funkciókra: gyorsítja a stressz utáni regenerációt, javítja a hangulati állapotot, hozzájárul az idegrendszeri regenerációhoz, javítja a figyelmi és kognitív funkciókat.

Növeli

a pszichológiai jóllétet

A természethez jobban kötődő emberek nagyobb eséllyel fejlődnek és működnek jól pszichológiai értelemben.



TERMÉSZET ÉS LELKI EGÉSZSÉG

2

BEVEZETÉS

2.1 A TERMÉSZET ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG KAPCSOLATA

Egyéni és társadalmi jóllétünk alapvető eleme mentális egészségi állapotunk: lelki egyensúlyunk és jó közérzetünk. Bár számos egészségügyi vívmánnyal lettünk gazdagabbak az elmúlt évtizedekben, gazdasági és társadalmi berendezkedésünk révén újabb problémákkal szembesültünk, többek között a városiasodás, a természettől való elszakadásunk és a környezetterhelés növekedésének következtében.

Becslések szerint a globális népesség csaknem 10%-a, 790 millió ember szenved különböző mentális zavaroktól, köztük 284 millió ember szorongástól, 265 millióan pedig depressziótól (2017-es adat)³. A major (súlyos) depresszió a WHO előrejelzése szerint 2030-ra a teljes egészségben megélhető életevek (DALY) elvesztésének leggyakoribb oka lesz a világon.⁴

Az Európai Unió tagországaiban 84 millió mentális zavarral küzdő ember él 2016-os adatok szerint.⁵ Magyarországon a KSH adatai szerint 2019-ben a pszichiátriai

felőltbeteg gondozásban a betegforgalom 954 ezer fő volt⁶, azaz közel 1 millió orvos-beteg találkozás történt valamilyen mentális probléma miatt. Becslések szerint a magyar lakosság 15,4%-a, vagyis több mint 1,5 millió ember küzd különböző mentális zavarokkal.⁵ A súlyos depresszió Magyarországon évente 600-700 ezer főt érint. A betegség miatt évente 41,6 kiesett munkanappal kell számolni betegenként, és ami ennél is aggasztóbb, az öngyilkosságot elkövetők 65-87%-a (nem kezelt) depresszióban szenved az elkövetés idején.⁴

A mentális betegségek mindkét nem és minden korcsoport számára terhet jelentenek. Világszerte a leggyakoribb 20 kórkép közül öt mentális betegség: súlyos depresszió, szorongásos zavarok, skizofrénia, hangulatzavar, bipoláris zavar. Így összességében a teljes globális betegségteher 32%-át teszik ki a mentális betegségek. Globálisan minden 10. ember érintett valamilyen mentális betegségben.⁷

3 Hannah Ritchie and Max Roser (2018) - "Mental Health". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: 'https://ourworldindata.org/mental-health' [Online Resource]

4 A major depresszió okozta egyéni és társadalmi-gazdasági problémák és lehetséges kezelésük - Közpolitikai összegző tanulmány, A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata, The Journal of the Hungarian Psychiatric Association, XXXVI. évf. 2021/Különszám 1.

5 OECD/European Union (2018), Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en.

6 https://www.ksh.hu/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_fek004.html (letöltve 2020.10.01.

7 James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., ... & Briggs, A. M. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet, 392(10159), 1789-1858.





Az EU tagországokban a mentális betegségek évi 84 ezer ember halálát okozzák, az egészségügyi kiadások tekintetében a mentális zavarok évi 600 milliárd EUR pluszköltséget okoznak⁵. Magyarországon a különböző mentális betegségekhez köthető direkt és indirekt költségek becsült összege elérte a GDP 3,12 százalékát, több mint 3 milliárd EUR-t (2015-ös adat).⁵ 2021-es számítások szerint a major depresszió okozta társadalmi kár hazánkban jóval nagyobb, mint a depresszió kezelésének közvetlen költsége, évente 362 milliárd forintra tehető⁴. Magyarországon mindeközben az államilag támogatott pszichoterápiás szolgáltatás kapacitásai igen szűkösek⁴, vagyis a rászorulóknak többsége nem jut megfelelő segítséghez, aki pedig eljut, az legtöbbször saját költségén teszi.

Mentális jóllétünk védelme és támogatása azonban – bár személyes és érzékeny témaként élhetjük meg – nem magánügy, hanem a társadalom egészét érintő és sürgető közös feladatunk. A természettel való kapcsolat kulcsfontosságú lehetőségünk lehet ebben a feladatban. Jane Goodall-nak a korábban idézett gondolata ismerős élményt hívhat elő mindazoknak, akik saját magukon tapasztalják a természetben eltöltött idő jótékony hatását. A „receptre felírt természet” már nemcsak egy utópisztikus egészségügyi ajánlás, hanem a gyakorlatban alkalmazott közegészségügyi eszköz: a skóciai Shetland-szigeteken 2018 októberétől a házi orvosok az egészségbiztosító támogatásával pácienseinknek kiegészítő kúráként receptre írják fel a természeti

környezetben eltöltött időt.⁸ A felírt „kezelések” között szerepel a madárles, a heti többszöri kirándulás ajánlott túraútvonalakon, a növények- és állatfajok megfigyelése. Japánban az 1980-as évektől használják a tudatos jelenlét (magyarul is gyakran használt angol elnevezéssel: mindfulness) gyakorlásával egybekötött erdei séta, az ún. „erdőfürdő” (*shinrin yoku*) módszerét megelőzési céllal. A természettel való kapcsolat mentális egészségre gyakorolt jótékony hatásáról szóló tudományos közlemények száma exponenciálisan növekszik. A nagyközönségnek szánt ismeretterjesztő oldalak hasábjain egyre többet olvasunk arról, hogyan járulnak hozzá a városi zöldterületek a városlakók pszichés jóllétéhez, mi az a „természethiányos zavar”, és hogyan segít a stressz csökkentésében akár napi 20 perc séta a parkban. Különösen nagy hangsúlyt kap ez a téma 2020-2021-ben, amikor a járványhelyzet miatti lezárások, korlátozások eredményeként sokaknak a természetjárás, a (még látogatható) városi parkokban vagy a házuk kertjében eltöltött idő jelentette az egyedüli kikapcsolódási és feltöltődési lehetőséget.

A természettel való „összekapcsoltságunk” az ember-természet viszony alapvető és sok szempontból vizsgálható

jellemzője. Bolygónk élővilága, a bioszféra, egy származási egységnek tekinthető, hiszen az azt alkotó valamennyi faj (köztük a *Homo sapiens* is) evolúciós rokonságban áll egymással. Emberi fajunk a bioszféra rendszerébe beágyazottan alakult ki és létezik, abból nem szakítható ki, anélkül nem életképes. Az ember és a Föld bolygó egészsége egymástól elválaszthatatlan, ez tükröződik az elmúlt évtizedben a szakpolitikában megjelenő „Egy egészség” (One Health) koncepcióban is.⁹ Másképpen megfogalmazva: a természeti rendszerek megőrzése és az emberi mentális egészség védelme ugyanazon érem két oldala.

Kiadványunk célkitűzése, hogy összefoglalja és bemutassa a természet és a mentális jóllét kapcsolatát. A szerzők nem titkolt szándéka, hogy az olvasóban megszilárduljon a meggyőződés: a természeti értékek védelme nemcsak egy szűk ágazat elhivatott szakembereinek ügye, hanem saját egészségünk záloga és az egész társadalom érdeke.

KINEK SZÓL EZ A KIADVÁNY?

Kiadványunkat ajánljuk mindazoknak, akik:

- szeretnének átfogó képet kapni arról, mit tudunk a természet és a mentális egészség kapcsolatáról;
- muníciót keresnek természetvédelmi érdekképviseleti munkájukhoz;
- érdeklődnek a természetvédelmi biológia határterületei iránt;
- elkötelezettek mind a természeti értékek megőrzése, mind pedig a társadalmi jóllét elősegítése iránt.

Kiadványunk a Természet és lelki egészség c. ÖK tanulmánykötet (ld. www.ecolres.hu/Termeszeti_es_lelki_egeszseg) népszerűsítő összefoglalója.

8 <https://elitmed.hu/ilam/klinikum/termeszeti-receptre>

9 One Health: A new professional imperative. (2008) One Health Initiative Task Force, American Veterinary Medical Association. Final report. https://www.avma.org/sites/default/files/resources/onehealth_final.pdf

2.2 HATÁSUNK A TERMÉSZETRE: AZ ANTROPOCÉN KORA

Az emberi faj minden más élőlényhez képest példa nélküli mértékben változtatta meg az ökológiai rendszerek kiterjedését és állapotát. Olyannyira jelentős a hatásunk, hogy egy új földtörténeti kor, az „antropocén” elnevezés jelöli azt az időszakot, amelyben az ember természet-átalakító hatása elérte a földtörténeti jelentőséget és léptéket. Az emberi tevékenység alapvetően átalakította a szárazföldi területek 75%-át és a tengerek, óceánok 66%-át. A 16. század óta az emberi hatásnak tudható be legalább 680 gerinces faj kipusztulása, a vizes élőhelyek 85%-ának, a becsült erdőterület 32%-ának az eltűnése.¹⁰

A 2019-ben megjelent, az elmúlt 50 év ökológiai állapotváltozását áttekintő IPBES jelentés¹⁰ szerint az elmúlt 50 évben a természet globális változása példa nélküli az emberi történelemben.

Az elmúlt tízmillió év átlagához képest a becslések szerint minimum tízszeresére, egyes számítások szerint százszorosára nőtt a fajkihalások üteme. A fajkihalások egyik fő oka az emberi tájhasználat következtében a természetes élőhelyek eltűnése.

A biodiverzitás csökkenése nem csak az egzotikus, távoli tájak problémája. Idehaza, rögtön az házunk előtt szembesülhetünk a madarak hiányával, a természetes élőhelyek eltűnésével. A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) 2020-ban kiadott elemzése szerint miközben folytatódott az agrár élőhelyeken 2005 óta zajló fészkelőállomány-csökkenés, a korábban növekedést mutató erdei élőhelyeken fészkelő madárfajoknál is mutatkoznak az állománycsökkenés jelei.¹¹

A biológiai sokféleség csökkenésének legfőbb okai a földhasználatban és a tengerek használatában bekövetkezett változások, a vadon élő élőlények kizsákmányoló felhasználása; az éghajlatváltozás; a szennyezés; valamint az idegenhonos fajok inváziója.¹⁰ Ezek a hajtóerők az IPBES elemzése szerint a termelési és fogyasztási mintázatokra, az emberiség létszámának növekedésére, a világot behálózó kereskedelmi kapcsolatok növekedésére, a fenntarthatósági szempontokat figyelmen kívül hagyó technológiai újításokra, valamint a helyi és globális kormányzás károsító hatásaira (pl. káros állami támogatási gyakorlatokra) vezethetők vissza.

10 Brondizio, E. S., Settele, J., Díaz, S., & Ngo, H. T. (2019). Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services. (Intergovernmental Platform on Biodiversity and Ecosystem Services; Biodiverzitás és Ökoszisztéma szolgáltatások védelmével foglalkozó Kormányközi Platform). Bővebben ld. még a Természetvédelmi Közlemények IPBES szekcióját (2019): http://www.mbt-biologia.hu/gen/pro/mod/let/let_fajl_kiiras_lista.php?i_faj_konyvtar_azo=313

11 <https://www.mme.hu/aggasztoak-legfrissebb-magyarorszagi-madarallomany-elemzesek-20200527>

2.3 HOGYAN JÁRUL HOZZÁ A TERMÉSZET AZ EMBERI JÓLLÉTHEZ?

Az emberi faj fennmaradása nem képzelhető el az ökológiai rendszerek fennmaradása nélkül. A természet adja táplálékunk forrását, szabályozza életfeltételeinket, tudásunk, identitásunk, kikapcsolódásunk és feltöltődésünk forrása. A fajok és az élőhelyek eltűnése alapvetően változtatja meg az ökológiai rendszerek működését, károsítva azokat a funkciókat, amelyek az emberi jóllét különböző dimenzióira – például a mentális egészségre – meghatározó hatással vannak.

A természet és az emberi jóllét kapcsolatát igen sokféle módon és szempontból vizsgálják a tudósok. Az egyik uralkodó – és egyben folyamatosan formálódó – megközelítés az ún. „ökoszisztéma-szolgáltatások” koncepciója, melynek segítségével a szakemberek a természet emberi jóllétben játszott szerepét igyekeznek érthetővé tenni a jelenleg uralkodó piacgazdaság központú társadalmak fogalmi kereteihez illeszkedve.¹² Ugyanakkor másképpen is is gondolkozhatunk az emberi jóllét, egészség és a természet viszonyáról. Számos olyan múlt- és jelenbeli közösséget ismernek az antropológiai vizsgálatok, melyek természet- és emberfelfogása ököcentrikus, sőt a természet és az ember fogalmilag és nyelvileg sem válik el egymástól. A természetet és az embert egymástól nem szétválasztó kultúrák számára ezért a „természetpusztítás” egyúttal emberpusztítás is, illetve a „természet” jólléte egyúttal az ember jólléte is. A kettő megkülönböztetése és szétválasztása is elgondolhatatlan és kifejezhetetlen számukra. Az ember és a bioszféra elemeinek összekapcsoltságára és ennek a lélektani jelentőségére hívja föl a figyelmünket a mi kultúrkörünkben egy kritikai megközelítés, a mélyökológia és a részben erre épülő ököpszichológia „ökológiai én” fogalma is.

12 Id. pl. Kovács-Hostyánszki, A., Bereczki, K., Czúcz, B., Fabók, V., Fodor, L., Kalóczkai, Á., ... & Zölei, A. (2019). Nemzeti ökoszisztéma-szolgáltatás térképezés és értékelés, avagy a természetvédelem országos programja. Természetvédelmi Közlemények, 25, 80-90.

I. BOX

Az egészség az Egészségügyi Világszervezet (WHO) általános érvényű meghatározása szerint a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya. Fontos, hogy amíg az egészség eddig legfőképpen az emberrel kapcsolatos fogalomként jelent meg, egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészség fogalmának kiterjesztése



az ökológiai rendszerekre és az egész Földre is (ld. planetáris egészség). Lényeges, hogy egészségi állapotunk értékelésekor nem csak az objektív mutatók számítanak. A szubjektív egészségi állapot a személy saját egészségéről alkotott értékelése (self-rated health, SRH), ami a kérdőívekben többnyire a 'nagyon rossztól' a 'kiválóig' terjedhet. Ez az egyszerű, könnyen mérhető szubjektív mutató sok vizsgálat szerint a hosszútávú életkilátások egyik legjobb előrejelzője – akár pontosabb is, mint a fiziológiai és testi egészségmutatók. A mentális egészség szintén a WHO (2001) meghatározásában „a jóllét

MIT ÉRTÜNK EGÉSZSÉG, ÉLETMINŐSÉG, JÓLLÉT ALATT?

olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredményesen és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségének jóllétéhez”.

Az egészségi állapot az életminőség egy fontos eleme. Az életminőség összetevői között szerepelnek az egészségi állapoton túl pl. a munka és a magánélet egyensúlya, a társas kapcsolatok, a civil önrendelkezés, a biztonság, a környezetminőség és a szubjektív jóllét. Életminőségünk és az anyagi életkörülmények (pl. jövedelem, munka, lakhatás) együttesen határozzák meg a jóllét mértékét.¹³

Az emberi jóllét fogalmát sokféleképpen megközelíthetjük. A különböző tudományterületek más-más jóllét-megközelítéssel élnek, ezek összehangolása, integrálása a jövő izgalmas kihívásainak egyike. Az emberi jóllét ugyanakkor többdimenziós fogalom, s emiatt nem jellemezhető egyetlen mutatószámmal. A különböző tudományterületek megközelítésein átívelve az emberi jóllét nélkülözhetetlen elemei között szerepelnek a pozitív, megerősítő társas kapcsolatok az emberi közösségekben; az egyéni kiteljesedést és társas kapcsolatot erősítő alkotó munka élvezete; a materiális szükségleteink kielégülése (ami a társadalmi és természeti környezetünkhöz fűző erős kapcsolatokat is jelenti); s nem utolsósorban a nem emberi lényekhez, a természethez fűződő éltető lelki és materiális kötődésünk.

A pszichológiai jóllét állapota általában nem szorul magyarázatra annak, aki átéli. A pszichológiai jóllét tudományos meghatározása azonban már nehezebb feladat, hiszen összetett, sokféle tapasztalatot magába foglaló jelenségről van szó. Egy széles körben osz-

tott leírás szerint a jóllét tulajdonképpen az „optimális pszichológiai működés” állapota. Eszerint egyaránt lehet „hedonikus”, azaz öröm- és elégedettség-elvű boldogságról, valamint „eudaimonikus”, azaz értelmes, önkitaljesítő boldogságról beszélni.

A hedonikus jóllétnek hangulati (affektív) és gondolati (kognitív) oldalát lehet megkülönböztetni. Ha például egy kutatásban a lehangoltság érzését vagy az általános egészségi állapotnak a megítélését mérik fel, akkor hangulati típusú jólléttényezőt vizsgálnak. Ha azt kérdezik, milyen az étellel való elégedettség mértéke, akkor a megkérdezett személy már tudatosabban átgondolja a választ, vagyis kognitív jellegű jólléttényezőt határoz meg. A hedonikus megközelítés tehát egyfajta mérlegelést, kalkulációt jelent: e megközelítés szerint a lehető legmagasabb szintű jólléthez a kellemes élmények maximalizálása vezet a rossz élményekkel szemben.

Az eudaimonikus megközelítés ennél összetettebb: e szerint az önmegvalósítás is egy emberi szükséglet, és így az értelmes, céllal rendelkező élet élése önmagában boldogságforrásként szolgál. Azonban nem pusztán egy elért eredmény, hanem az odáig vezető út is értékelhető ily módon pozitívan. Mások ebben az összefüggésben az egzisztenciális jóllétről beszélnek, ami annak a tapasztalata, amikor az életünket és létezésünket értelmesnek éljük meg, látjuk és elfogadjuk a helyünket a „nagy egészben”. Ha a természethez való kapcsolódásról, az ember és természet viszonyáról beszélünk, akkor az élet értelmességének élménye és az ember kapcsolata a létezés átfogóbb folyamataihoz mindenképpen lényeges szempont az életminőség megértésében.

13 OECD 2011 Compendium of OECD Well-Being Indicators, 2011.



**TERMÉSZET
ÉS LELKI EGÉSZSÉG
MIT MOND A TUDOMÁNY?**

3.1 MIT ÉRTÜNK „TERMÉSZET” ÉS „TERMÉSZETHEZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS” ALATT?

Ahhoz, hogy a természet és a mentális jólét kapcsolatát vizsgáljuk, először is fontos annak a tisztázása, hogy mit is jelent a „természet”? Mit jelent a kutatók, és mit a szélesebb társadalom számára? A természet alatt ugyanis mást és mást értenek a különböző tudományterületek képviselői, a laikusok és minden bizonynyal e kiadvány olvasói is. Másképpen megközelítve, a természet fogalma egy „konstrukció”, aminek a tartalma a különböző személyek, csoportok, kultúrák esetében eltérő lehet.

A természet és a természeti környezet alatt az „ökológus szemüvegén” keresztül nézve a minket körülvevő világ természeti, eredendően nem ember alkotta elemeit értjük, amelyek különböző szerveződési szinteken jelennek meg (pl. egy madárfióka, egy fa, egy városi park, egy erdő, egy vizes élőhely vagy akár egy táj, benne számos élőhely mozaikjával). A természet közvetlen megtapasztalása pedig az az élmény, amikor fizikailag, itt és most találkozunk ezekkel az elemekkel: látunk, hallunk, megfigyelünk egy madarat, megfogunk egy fenyőtobozt, sétálunk egy erdőben, leülünk egy tó partján. Míg önmagában ez a meghatározás is sok kérdést vet fel, még összetettebb képet kapunk, ha a „pszichológus szemüveget” is feltesszük.

A pszichológiai vizsgálatokban a természet és a természettel való kapcsolat fogalma rendkívül szerteágazóan jelenik meg. Egyes munkákban a kutatók a természet fogalmát nem definiálják előre a válaszadók számára, hanem rájuk bízják, mit értenek ők a természet fogalma alatt. Ekkor elsősorban a kutatási alanyok egyéni gondolkodási jellemzőin van a kutatás

fókusza. Más kutatásokban a kutatók előre definiálják, hogy a természeti környezet mely elemére koncentrálnak, és az azzal kapcsolatos élményeket vagy az ahhoz kapcsolódó érzelmi viszonyulást vizsgálják. Összességében a pszichológiai (főként a környezetpszichológiai) kutatásokban a természet nem egy tőlünk függetlenül létező objektum, hanem az emberrel való dinamikus kapcsolatban értelmezhető környezet, amellyel folyamatosan interakcióban vagyunk. A természet fogalmába tehát a pszichológiai szemüvegen át nézve beleértjük magát a természettel való kapcsolatunkat is (ld. még a 3.3. fejezet).

A *„természet közvetlen megtapasztalása”* (nature exposure) a pszichológiai tanulmányokban jelentheti egy-egy kép vagy videó levetítését kísérleti helyzetben, vagy akár a természeti környezettel kapcsolatos fiktív vagy valódi történetek és információk megosztását a laboratóriumban ülő résztvevőkkel. Ám jelenthet egy több hetes, erdő közepén rendezett nomád táborban való ún. részvételi vizsgálatot is, egy sétát a parkban, vagy akár csak korábbi természetélmények szubjektív felidézését (ld. bővebben a 3.3.-as fejezetben). Mindegyik megközelítésnek megvan a haszna. Egy laborban lefolytatott kísérletben a változók könnyen kontrollálhatóak, és akár ok-okozati összefüggéseket is fel lehet tárni általuk. Egy hosszabb, „valódi” tapasztalás a természetben viszont magának az élménynek vagy a hosszabb távon kibontakozó hatásoknak a megértését segítheti.

Fontos szempont a kutatásokban az is, hogy olyan természetélményeket is vizsgáljanak, amelyek a mindenna-



pi élet tapasztalataihoz közel állnak. Ilyenek lehetnek például akár a városi környezetben található közparkokban és arborétumokban, vagy éppen az iskolák és irodaházak környezetében megélt élmények is. Ha egy ökológust kérdezőnk, ezek a tapasztalatok talán nem is feltétlenül férnek bele a közvetlen természeti tapasztalás fogalmkörébe. Ugyanakkor szembe kell néznünk azzal, hogy a globális városiasodás következtében emberek tömegeinek számára nagyrészt vagy kizárólag a városokban megélt természetélmények jelentik a leggyakoribb természethez való kapcsolódási pontot, ezért ezek vizsgálata ugyancsak elengedhetetlen.

Jelen kiadványban a természet és a mentális egészség kapcsolatát két megközelítésben tárgyaljuk:

- 1) a természet közvetlen megélt tapasztalása (nature exposure), és ennek a találkozásnak a hatása a pszichés (és érintőlegesen a fizikai) jellemzőkre, illetve**
- 2) magának a természethez való kapcsolódásunk (nature connectedness) megélésének a hatása a mentális jólétre.**

E két megközelítést a bemutatathóság érdekében választjuk külön kiadványunkban, a szakirodalmi forrásokat követve. Ugyanakkor nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy e két dimenzió szorosan és elszakíthatatlanul összefonódik az ember-természet kapcsolat bonyolult viszonyrendszerében (ld. 3.3.).

II. BOX — A TERMÉSZETTEL VALÓ ÉRINTKEZÉS HATÁSA A FIZIKAI EGÉSZSÉGRE

A fizikai egészség szorosan összefügg a lelki egészséggel. Bár kiadványunk a lelki egészséget állítja a középpontba, lényeges kitérni arra, hogy mit tud a tudomány a természettel való kapcsolat fizikai egészségre gyakorolt hatásairól, hiszen ez utóbbi visszahat lelki jóllétünk állapotára is. A természet és emberi egészség közti kapcsolatról rendelkezésre álló kutatási eredmények szerint egyértelmű és tudományosan igazolt összefüggések mutathatók ki számos betegség, kóros állapot kialakulása vagy gyógyulása és a természettel való találkozás között.

A természeti vagy zöld környezet és a **fizikai aktivitás** között erős, pozitív, lineáris összefüggést írtak le a kutatások, azaz minél többet vagyunk a „zöldben”, annál többet mozgunk, ez pedig jobb egészségi állapotot eredményez, javítva a halálozási mutatókat, elősegítve a szív-érrendszeri betegségek és a légúti betegségek javulását. Sőt, várandós nők esetében az anyai aktivitás nemcsak a saját, hanem az újszülött egészségi állapotát is képes szignifikánsan javítani. A csecsemők testi és szellemi fejlődését szintén bizonyítottan pozitívan támogatja a természettel való közvetlen kapcsolat.

A bármely okból bekövetkező **halálozás** és a természettel való érintkezés közötti negatív összefüggést találtak a jelenlegi kutatások. Ezt az összefüggést szemlélteti egy egyszerű példa: a forró napokon alacsonyabb a mortalitás olyan városi körzetekben, ahol több a zöld terület, vagy amelyek valamilyen víztesthez közelebb található. A természettel való találkozás két speciális csoportnál, az időseknel és az agyi érkatasztrófán (sztrókon) átesetteknél is kimutathatóan javítja a halálozási mutatókat. Az eddig kapott bizonyítékok mellett ugyanakkor még sok a kérdőjel, a következő évek

izgalmas feltárandó kérdése lehet a természeti környezettel való találkozás és a halálozás közti kapcsolat hatásmechanizmusa, „hogyanja”.

Az egyik leginkább igazolt összefüggés a túlsúllyal kapcsolatos: az **elhízás** (mint önmagában is fontos egészségi kimenet) negatív összefüggést mutat a természettel való találkozás arányával. Akinek a lakóhelyén vagy annak környékén több a zöld terület, az kisebb valószínűséggel válik túlsúlyossá.

A **szív- és érrendszeri betegségek** hátterében sok tényező áll, melyek egymással is szoros és bonyolult kapcsolatban vannak. Egyes kutatások konkrét összefüggésekről számolnak be, mint például arról, hogy a természeti környezettel való találkozás alacsonyabb éjszakai vérnyomást vagy vérzsírszintet eredményezhet. Bár összességében a vizsgálatok sem a betegségek, sem a halálozás vonatkozásában nem igazolnak közvetlen összefüggést, egy közvetett pozitív hatás minden bizonyítással érvényesül a szív- és érrendszeri betegségek esetén: a zöld környezetben többet mozgunk, ami általában alacsonyabb stressz-szintet, „szív-védő” hatást eredményez.

A **légúti betegségek** esetében alapvető tény, hogy a zöld területek jó levegője jótékony hatású az olyan krónikus légúti betegségekre, amelyek hátterében a dohányzás vagy a légszennyezettség áll. A légúti betegségekre a mozgás pozitív hatással van, így a természet gyógyító hatása a fizikai aktivitás növekedésén keresztül közvetett módon megjelenik. A környezeti mikroorganizmusok sokfélesége és a velük való találkozás erősíti az immunrendszert, emellett gyermekek esetében megelőző hatású lehet az allergián alapuló betegségekkel, így az asztmával szemben is. Vagyis a biológiai sokféleséggel való korai találkozásunk konkrét egészségmegőrző hatással bír.

3.2 BIZONYÍTÉKOK A TERMÉSZETTEL VALÓ KÖZVETLEN TAPASZTALAT MENTÁLIS ÁLLAPOTRA GYAKOROLT HATÁSAIRÓL

A természeti környezet mentális egészségre gyakorolt hatását csak az 1980-90-es években kezdte el szisztematikusan vizsgálni a pszichológia tudománya, részben a környezetpszichológia térnyerésének köszönhetően. A kutatások alapján általánosságban véve kimutatható, hogy a természeti környezet közvetlen vagy akár közvetett megtapasztalása pozitív hatással van az emberi pszichére és a mentális funkciókra. Egyre többet tudunk arról is, mi állhat e hatás hátterében (ld. 3.3 és 3.4).



Stressz, érzelmek, jóllét

A közvetlen természeti tapasztalat és a pszichológiai jóllét között szoros és sokszorosan igazolt a kapcsolat. Pusztán már a természeti környezet látványa is segíti a stressz utáni regenerációt, mivel olyan pozitív érzéseket generál a vizsgálati személyekben, mint a barátságosság, az öröm vagy a játékoság, ezeknek pedig egy stresszes helyzetet követően helyreállító, frissítő hatása van. Egy rövid séta természeti környezetben jóval inkább elősegíti a pozitív érzések megjelenését és a negatív érzések eltűnését, mint egy hasonló idejű séta a városban, épületek között. A természetben eltöltött idő ugyanis feltölt, vitalizál, és általánosan növeli a jóllétet.

A különbség nemcsak fizikai aktivitás közben, hanem még passzív helyzetben, például egy padon üldögélve is mérhető, sőt még a virtuális

valóságban is kimutatható a különbség a természeti és városi környezetek hatásai között.

Talán meglepő, de még utazás alatt is pozitívabb hangulatról számoltak be egy mobiltelefonos applikáción keresztül azok, akik éppen egy zöld tájon haladtak át, mint akik egy városban belül utaztak éppen. Ám nem pusztán a közvetlen természeti tapasztalat, hanem már a természet észlelt elérhetősége is hatással lehet a mentális egészségünkre. Idősekkel végzett kutatásban azt találták, hogy a depressziós tünetek előfordulása nőtt, ha úgy érzékelték az alanyok, hogy kevésbé elérhető a természeti környezet, míg a jóllét nőtt, amikor a természeti környezetet elérhetőbbnek érezték.

Figyelmi működés, kognitív funkciók

A természet közvetlen megtapasztalása jó hatással van a gondolkodási, ún. kognitív funkciókra is. A kedvező hatás hátterében részben a fentebb leírt stresszcsoökkentő mechanizmusok állnak. Ugyanakkor egyre több kutatás igazolja ennek a hatásnak az idegrendszeri, neuropszichológiai hátterét. A természeti környezetben tartózkodó személyeknél alacsony frekvenciájú agyhullámok és alacsonyabb agyi aktivitás detektálható az agy homloklebenyében, ami egyfajta jóleső kipihentséget eredményez. A legújabb vizsgálatok szerint kimutatható az agyi aktivitási mintázatok különbsége a „pihentető” termé-

szeti környezet és a „nem pihentető” egyéb környezet hatására. Vagyis a természeti környezetben való tartózkodás – feltételezhetően az idegrendszerre gyakorolt pihentető hatása miatt is (ld. 3.4) – igazoltan javítja koncentrációs, gondolkodási képességeinket.

A természet a mentális zavarok esetében is segít

A közvetlen természeti tapasztalat kedvező hatásait több mentális betegség, diszfunkcionális állapot esetén is sikerült igazolni. Ilyen állapot például a *poszttraumás stressz szindróma*. A tünetegyüttest tipikusan kognitív viselkedésterápiával és akár gyógyszeresen is kezelik, de a természet stresszcsökkentő hatásának „használatával” kapcsolatban is egyre sokasodnak a biztató eredmények. A figyelmi működésre gyakorolt pozitív hatásokat az *ADHD-val (figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar)* diagnosztizált gyerekek ellátása során is egyre gyakrabban kamatoztatják, például ökoterápiás módszerek alkalmazásával. A *demenciával* élő betegek esetében a természettel kapcsolatos tevékenységekkel, mint például a kertészkedés, bizonyítottan csökkenthető a demencia előrehaladott stádiumára jellemző agitált, agresszív viselkedés megjelenése, amit a gyakorlatban a legtöbbször szintén számos mellékhatással járó gyógyszeres kezeléssel tudnak csak csillapítani. A természet terápiás „alkalmazása” ezekben az esetekben az egyre növekvő számú érintett részére nyújt mellékhatások nélküli hatékony beavatkozást.

A természeti környezet kedvező hatása ráadásul nemcsak a már kialakult problémák kezelésében, hanem a *megelőzésében* is fontos. Egy nagy léptékű dán kutatás szerint azoknál a gyerekeknél, akik erdők, mezők és zöld kertek által körülvéve nőttek fel, 55%-kal ritkábban alakult ki mentális betegség.



3.3 A TERMÉSZETTEL VALÓ SZEMÉLYES KAPCSOLATUNK HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE

Azt, hogy hogyan hat mentális egészségünkre a természet, nagyban befolyásolja az, hogyan éljük meg a természettel való kapcsolatunkat. Mennyire kötődünk a természethez? Milyen módon jelenik meg az életünkben, gondolatainkban, fantáziáinkban a természet vagy annak egyes elemei? Hogyan hatnak pszichológiai jóllétünkre és a természethez való további kapcsolódásunkra mindezek a kapcsolati jellemzők? Egyszerűbben úgy is feltehetjük a kérdést: jobban vagyunk-e attól, ha a természettel szorosabb és mélyebb kapcsolatot ápolunk?

A természettel való kapcsolat

Az *ember természettel való kapcsolatának* vizsgálata nemcsak a pszichológia, hanem a különböző fenntarthatósági kérdésekkel foglalkozó tudományterületek egyik központi témájává is vált (amit a témával foglalkozó tudományos cikkek számának exponenciális növekedése is jelez). A megközelítések sokféleségéből adódóan nincs egyetlen olyan, mindent leíró és magyarázó



koncepció, amivel egyszerűen tárgyalhatnánk az ember-természet kapcsolat összetettségét. Ám ennek ellenére egyre több elemét vizsgálhatjuk és értjük meg.

A kutatások egy része a természettel kapcsolatos egyéni kognitív (gondolkodási) tényezőket vizsgálja, egy másik része a természettel kapcsolatos élmények átfogóbb megértésére koncentrál, míg vannak olyan kutatások, amelyek a konkrét helyekkel kapcsolatos érzelmi viszonyulásokat tárják fel. Ez utóbbiak például ahhoz adhatnak támpontot, hogyan viszonyul egy közösség a számára fontos élőhelyet érintő beavatkozásokhoz.

Természetvédőként vagy pszichológusként, kutatóként vagy gyakorlati szakemberként bárhog is definiáljuk a „természetet”, az emberek a saját belső modelljeik szerint éreznek és cselekszenek a természettel kapcsolatban. Az, hogy

mit kedvelünk és mitől tartunk a természet egyes elemeivel kapcsolatban, társadalmi helyzettől és egyéni tapasztalatoktól is függ, ám felnőttkorra viszonylag állandóvá válik belső viszonyulásunk a (saját fogalmaink szerinti) természethez.

Hogyan „mérhetjük” a természettel való kapcsolat erősségét?

A természettel való kapcsolat tehát összetett, sokféle tapasztalatot egyesítő fogalom, és e kapcsolat mértéke és minősége ráadásul nem is feltétlenül tudatosul. Nem véletlen, hogy a kutatók számos különböző módszert fejlesztettek ki annak érdekében, hogy ezt a viszonyt megfoghatóvá és valahogyan mérhetővé tegyék. Ilyen eszköz például a *Connectedness to Nature Scale* (Kapcsolódás a természethez skála), illetve a *Nature Relatedness Scale* (Természettel való kapcsolat skála).

Milyen szempontokat egyesítenek ezek a mérőszámok, megközelítések? Egyrészt azt nézik, hogy a vizsgálati személyek **identitásának, énjének** milyen mértékben része a természethez fűződő viszony. Vagyis mennyire jellemző rá az, hogy a természettel kapcsolatos gondolatokat, érzelmeket saját maga fontos részének tekinti. S milyen mértékben része a természettel való kapcsolat az adott személy önmeghatározásának („Ki vagyok én?”). A második összetevő ezekben a megközelítésekben a **természettel kapcsolatos élményekre** vonatkozik: milyen mértékben vágyakozik a személy a természetben való időtöltésre, a természet szemlélésének élvezetére és örömére, illetve a természettel való közvetlen kapcsolat milyen mértékben része a mindennapoknak? A harmadik jellemző egy tágabb perspektíva, egy **erkölcsi, világnézeti dimenzió** a személy gondolkodásában, értékrendszerében azzal kapcsolatosan, hogy milyen hatást gyakorol az emberi cselekvés a természeti környezetre.

Bár a fenti összetevőket fogalmilag el tudjuk különíteni egymástól, a kutatások szerint a válaszokban általában ezek az összetevők egy irányba mutatnak. Ez arra utal, hogy ez a három jellemző, bár elméletileg elkülöníthetők, mégis szorosan összetartozó részei egy tágabb viszonyulásmódnak, mely jól leírja az egyes emberek természethez fűződő összetett kapcsolatát.

A természettel való kapcsolat összefüggései a jóllét és lelki egészség jellemzőivel

Az elmúlt évtizedben sokasodó, a témával kapcsolatos átfogó kutatások összesített üzenete egyértelmű: pozitív irányú összefüggés mutatható ki a természettel való kapcsolat és a pszichológiai jóllét között. **A természethez jobban kötődő egyének nagyobb eséllyel fejlődnek és működnek jól pszichológiai ér-**

telemben. Az eddigi kutatások stabil pozitív összefüggést mutattak ki a pozitív érzelmek, az étellel való elégedettség, az ételleliség (vitalitás) valamint a természeti környezettel való kapcsolat között. A pszichológiai jóllét fontos összetevője az élet értelmességének tapasztalata (ld. eudaimonikus jóllét, l. box), ami szintén pozitív irányú kapcsolatban áll a természethez való kötődésünkkel. Ráadásul, akiknek erősebb a természettel való kapcsolatuk, azokat a természetben eltöltött idő is jobban regenerálja, míg akinél gyengébb ez a kötődés, azoknál esetenként akár kényelmetlenné is válhat a természet élménye, bizonytalansággal, félelmekkel járó állapotokat élhetnek át.

A természetben töltött idő segít fejleszteni a tudatos jelenlétet (mindfulness), ami egyfajta meditatív állapottal és a valósághoz való tudatos viszonyulással jár. A tudatos jelenlét gyakorlata nagyban támogatja a pszichológiai egészséget, így a természettel való pozitív kapcsolat ezen keresztül is hozzájárul a mentális jólléthez. Ráadásul a tudatos jelenlét és a természeti környezet jótékony hatása összeadódik, azaz sok jóléti intervenció program hatékonyabb, ha azt a természetben tartják meg.

A jóllét mellett a jóllét hiányának kua-tása is fontos. A vizsgálatok egy érdekes hozadéka eleddig, hogy kimutatták, hogy a pszichopátia (hiányzó empátia, magas agresszivitás és ellenségesség mértéke) konzekvensen negatív összefüggést mutatott a természethez fűződő pozitív viszonyal, azaz: a természetszerető emberek kevésbé rendelkeznek pszichopátiás vonásokkal. Ez arra utalhat, hogy a természet pozitív megélése az emberi kapcsolatok mellett önállóan is képes bizonyos mértékig csökkenteni a személyiségben rejlő antiszociális tendenciákat. Érdekes gyakorlati kérdés ezek alapján, hogy vajon a fogvatartottak





(vagy más speciális csoport) körében milyen mértékben lehet a természettel való kapcsolat erősítésével elősegíteni a személyes fejlődést.

A **szorongás** mértéke a vizsgálatok szerint alacsonyabb azoknál, akik erősebb természettel való kapcsolatról számolnak be. Ennek a szorongásoldó hatásnak a háttérében a kutatási résztvevők beszámolóai alapján az alábbi tényezők állnak: a relaxáció lehetősége, a kikapcsolódás, az öröm és az összekapcsolódás lehetősége, az észlelés szempontjából pedig a távlatok, az érzékszervi ingerek és az egészség megtapasztalásának élményei.

A természettel való szubjektív kapcsolat gyerekkorban

A kutatások szerint a természet a gyermekek önmagukról alkotott képében fontos helyet foglal el, és ösztönösen közel érzik magukat a természethez. A meglévő egyéni különbségek a gyerekek között nem a családok társadalmi vagy kulturális hovatartozásától függenek, hanem attól, hogy mennyi közvetlen élményt szereztek és szereznek, milyen gyakran kirándulnak természeti környezetben. A kutatások eredményei egybevágnak azzal az elképzeléssel, hogy mindannyian velünk született vonzódással rendelkezünk a természeti környezethez, és ezt a pozitív viszonyulást a gyermekkori tapasztalatok tovább erősíthetik vagy gyengíthetik.

A természethez való kötődés „árnyoldalai”

Egyes vizsgálati eredmények a pozitív összefüggések mellett arra utalnak, hogy a természettel való erősebb kapcsolat bizonyos szempontból fokozhatja is a pszichés sérülékenységet. A kutatások szerint amíg a természetben való **elmerülés** tapasztalata valóban növeli a pszichológiai jóllétet, addig

a természettel való **azonosulás** ezzel ellentétes mintázatot mutat. Egészen konkrétan, az azonosulás és a természet megőrzésére való törekvés enyhén emelkedett szorongás és depresszivitás szintekkel járhat együtt. Vajon mi lehet ennek az oka? Bár erre még nincs biztosan igazolt kutatási eredmény, de nagy eséllyel feltételezhetjük, hogy a biodiverzitás csökkenésének és a környezeti válságnak a tudata különösen negatívan hathat azokra, akik eleve kevésbé távolítják el magukat a környezettől. Ilyen módon az erősebb kapcsolódás a természethez azzal járhat, hogy közelebb engedik magukhoz az aggodalmat is, és ebből fakadhat a magasabb stressz szint. Vagyis: ha jobban kötődünk a természethez, nagyobb lehet bennünk a szorongás is a természetért érzett aggodalom miatt (ld. még III. box). Más kutatások arra is felhívják a figyelmet, hogy a természethez való erősebb kapcsolódás együtt járhat azzal, hogy a „modern” élet egészségre ártalmas hatásai miatt jobban aggódunk. Érdeemes lehet a későbbiekben ezért azt is vizsgálni, hogy ezek az aggodalmak milyen hatással lehetnek például az életmód megváltoztatására.

A környezeti problémák miatti szorongás és veszteségérzet témái egyre szélesebb körben jelennek meg a tudományos és a közéleti párbeszédben is (ld. pl. klímaszorongás vagy az élőhelyek, fajok elvesztése felett érzett ún. ökogyász). Ez azt jelzi, hogy ahogy ezek a problémák egyre inkább a köztudatba kerülnek, egyre nő a társadalmi mértékű szorongás is ennek nyomán. A természethez való közelség érzése amellettsé tehát, hogy támogatja mentális jóllétünket, valamilyen mértékig közelebb is hozza a szubjektív fenyegetettség érzését bennünk, ezáltal sebezhetővé tehet minket a negatív érzelmi állapotokra. Lényeges kihívás a jelen generációk számára, hogy hogyan tudjuk ezt a feszültséget alkotó, változáshoz vezető aktivitásba átfordítani.

III. BOX — KI VÉDI MEG A TERMÉSZETVÉDŐKET A KIÉGÉSTŐL?



A természeti értékek megőrzéséért dolgozó szakemberek, kutatók és önkéntesek a népesség átlagához képest jóval nagyobb arányban szembesülnek a környezeti, természeti állapotromlással, a fajok, élőhelyek elvesztésével, szennyeződéssel, degradációjával. Ráadásul érzelmileg szorosan kötődnek a természethez, így az azzal kapcsolatos veszteség- és fenyegetettség-érzeteket még erőteljesebben élik meg. Egy 182 résztvevővel készült 2013-as online kutatásban a részt vevő természetvédelmi szakemberek 77%-a számolt be arról, hogy nagymértékű bennük az aggodalom a világ környezeti állapota miatt, egyharmaduk pedig folyamatosan aggódik a természetromlás miatt. A kutatás eredményei szerint a természetvédők által a biodiverzitás-válság kapcsán leggyakrabban említett érzések a harag, a tehetetlenség, a reménytelenség, ezek együttesen a lelki zavarként diagnosztizált poszttraumás stressz tünetegyütteshez (PTSD) hasonló állapotról tesznek tanúságot. A kitöltők 11%-a jelezte, hogy rossz lelkiállapotuk olyan hosszan fennmarad, hogy azt már egészségre ártalmasnak élék meg.

A természeti értékek pusztulásának tudata, az ezekkel való gyakori szembesülés tehát akut stresszválaszokat produkál, amihez hozzájárul az is, hogy a természetvédelemben dolgozók egyedül maradnak ezzel az érzéssel, hiszen a tágabb társadalmi környezet tagjaiban kevésbé látják ezt az aggodalmat. Jellemző emiatt az izoláció élménye, a gyász- és egyéb veszteségérzések meg-nem-oszthatósága, ami nehezíti a stresszel való megküzdést a szakemberek körében. A kutatások szerint az elszigeteltségből való kilépés, a veszteségérzésekről való nyílt kommunikáció és a természetvédő csoportokon belüli közösség megtartó ereje lényeges része a mentális egészség megőrzésének ebben a körben. A természet- és környezetvédelemben dolgozók, beleértve az ezeket a témákat kutatókat is, a fentiekből következően tehát fokozottan ki vannak téve a kiégés veszélyének. Mentális jóllétük támogatása nemcsak személyes ügy, hanem sürgős szervezeti, intézményi feladat is.

Összegzés a természettel való kapcsolatunk és a mentális jóllét összefüggéseiről

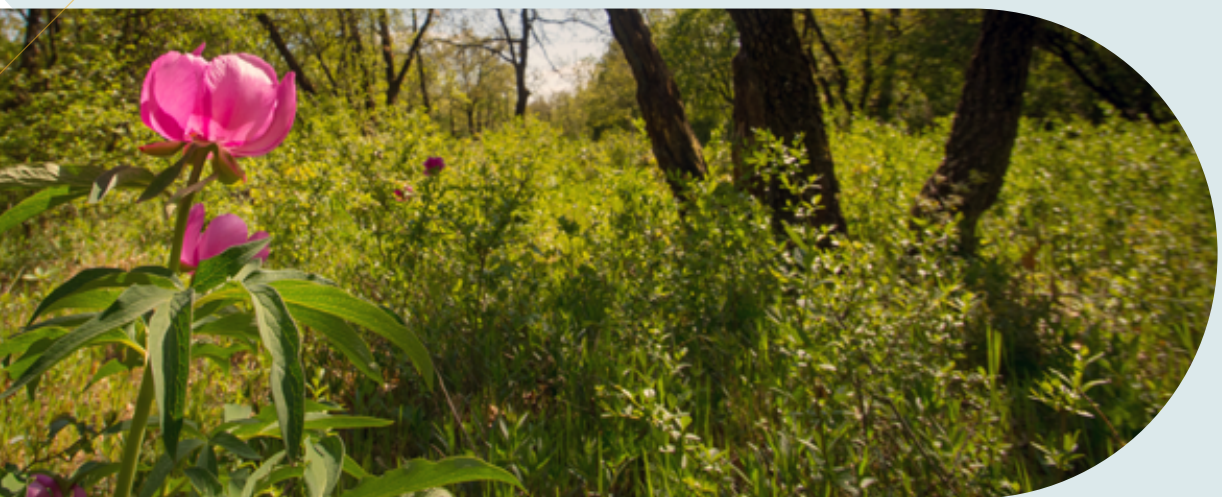
A kutatások alapján nem tudjuk egyszerű ok-okozati kapcsolattal leírni a jóllét és a természettel való kapcsolat közti összefüggésrendszerét. Eddigi tudásunk alapján azonban valószínűsíthető **egy körkörös, önmagát erősítő hatásrendszer**: a természettel való találkozás pozitív érzéseket vált ki (így növekszik a jóllét), ez megerősíti a kapcsolódás élményét (vagyis jobban kötődünk ezáltal a természethez). A kapcsolódás élménye pedig hozzájárul a jóllét fenntartásához és a további természetélmények kereséséhez. Emellett, ha jobban kötődünk a természethez, akkor a természet- és környezetvédelem iránti elköteleződésünk is megnő.

A természethez való kapcsolódás olyan mentális képességünk, amely olyankor is segít fenntartani a természeti élmények hatását, amikor azok éppen nincsenek jelen az életünkben, vagy csak korlátozottan elérhetőek. A kapcsolódás ennek érdekében sűríti és elraktározza a konkrét természeti tapasztalatokat ('kapcsolat mint élmény'), és egyúttal összeköt bennünket az önmagunkról ('kapcsolat mint az identitás része') és tágabban a világról alkotott képünkkel ('kapcsolat mint életfilozófia').

Ilyen módon a természethez fűződő pozitív viszony hozzájárulhat **a belső stabilitás és a tartós jóllét élményéhez** akkor is, amikor nem kimondottan természeti környezetben vagyunk. Így a természethez való kapcsolódásunk segít a közvetlen természeti

élmények közötti idők „áthidalásában”. A kapcsolódás igénye arra ösztönöz minket, hogy újabb közvetlen természetélményt keressünk, az újabb közvetlen tapasztalatok pedig újabb hozzájárulást jelenthetnek a személyes jólléthez és egészséghez. Érdemes emellett visszaidézni, hogy léteznek „kockázatok és mellékhatások” is: a környezeti válság felerősítheti annak féltését, amihez közel érezzük magunkat, jelesül a természeti értékekét.

A természethez való pozitív kapcsolódás és az ennek nyomán kialakuló aggodalmak késztetnek ugyanakkor további cselekvésre a természeti értékek fenyegető helyzetekben. A természettel való kapcsolódásunk bennünk lévő belső képe ugyanis egyrészt segít értelmezni a helyzeteket (pl. „A szomszédos erdő helyén lakóparkot szeretnének létrehozni – jó ez nekem?”), másrészt lehetővé teszi, hogy megfelelő válaszreakciókat tervezzünk meg és hajtsunk végre („Ez nem fér bele a világgépembe, tiltakozni kell.”). A természethez való kapcsolódás egyértelműen pozitívan függ össze a környezeti és altruista értékek választásával, a természetben töltött tevékenységek és a környezettudatos magatartásmódok gyakoriságával. A tudományos kérdések iránti érdeklődés elmélyíti a természethez való kötődésünket, ám a vizsgálatok szerint a tudományos tudás pusztá átadása önmagában még távolról sem elég, a természethez fűződő szubjektív kapcsolat az alapvetően meghatározó tényező a viselkedésbeli változások elérésében.



MIT MONDANAK A KUTATÁSOK A BIODIVERZITÁS ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÖSSZEFÜGGÉSEIRŐL?

Viszonylag kevés kutatási eredmény áll egyelőre rendelkezésre arra vonatkozóan, milyen hatással van egy adott élőhely diverzitása a mentális jóllétünkre. Eleve kérdéses, hogy milyen diverzitásról beszélünk: ökológusok, biológusok által mért diverzitási mutatókról vagy a laikus látogatók által érzékelt ún. „észlelt diverzitás”-ról? Attól függően ugyanis, hogy ki milyen előzetes tudással vagy tapasztalattal rendelkezik, eltérő módon értékelheti az adott zöldterület élővilágát. A biodiverzitás és a mentális jóllét kapcsolatát vizsgáló kutatások így eleve különbséget tesznek e különböző sokféleségek között, és további kutatások vizsgálják, mennyire egyezik, és miben különbözik a szakértői (ökológus, biológus) és a laikus értékelés egy terület sokféleségére vonatkozóan. A képet még tovább bonyolítja, hogy a laikusok egy terület ökológiai értelemben vett diverzitási viszonyai helyett az esztétikumot, a design-t vagy más jellemzőket említnek meg a jóllét növelő hatás fő elemeként.

Miket találtak eddig a vizsgálatok, van-e mentális egészségvédő hatása a nagyobb diverzitású természeti környezetnek? Ausztráliában kimutatták, hogy a városi élőhelyek madárpopulációinak sokfélesége és tömegessége pozitív korrelációt mutatott az önbevalláson alapuló jóllét és a környékkel való elégedettség mértékével. Angliai vizsgálatok szintén kimutatták városi környezetben a madárfajok száma és a jóllét közötti pozitív kapcsolatot, míg lepkék esetében ugyanez az összefüggés nem volt kimutatható. Egy virtuális

kertépítő alkalmazás használatával azt vizsgálták egy kísérletben, vajon mivel töltenék meg a résztvevők a számukra ideális városi kertet. A résztvevők 30%-a nem rakott állatfajokat a virtuális kertbe, míg az idősebb és képzetesebb résztvevők rendszerint nagyobb diverzitású és fajgazdagabb kerteket alkottak.

A fajdiverzitás és a mentális egészség közti kapcsolat kutatásának minden bizonnyal a legátfogóbb eredményét adja egy 2021-es német nagymintás kutatás. Egész Németország területére vetítve vizsgálták, hogy van-e bármilyen statisztikailag kimutatható kapcsolat a mentális és a fizikai egészségre vonatkozó regionális adatok, valamint a növény- és madárfajokra vonatkozó diverzitási és tömegességi adatok között. Az eredmény: *statisztikailag kimutatható pozitív összefüggés van a növény- és madárfajok fajdiverzitása és a mentális egészségi mutatók között*, míg fizikai egészségmutatókkal nem mutatott ki összefüggést az analízis. *A védett területek aránya szintén pozitív összefüggést mutatott a mentális egészség jellemzőivel.* Elemzésük azt is megerősítette, hogy a mentális egészségmutatókra kimutathatóan *pozitív hatással van a látogatható zöldterületek közelsége*, és romlanak az egészségmutatók, ha nő ez a távolság. Összegezve tehát: *a növény- és madárfajok diverzitása, továbbá a védett természetvédelmi területek látogatása statisztikailag kimutatható pozitív mentális egészségvédő hatással bír* a német nagymintás kutatás szerint.



3.4 A TERMÉSZET ÉS A MENTÁLIS JÓLLÉT KAPCSOLATÁNAK ÚTJAI – ELMÉLETEK ÉS HÁTTERVÁLTOZÓK

Miért hat ránk így a természettel való kapcsolódás, és mi áll ennek a hatásnak a hátterében? Számos elmélet és vizsgálat segít minket abban, hogy minél teljesebb képet kapjunk arról, milyen pszichológiai folyamatok támogatják azt, hogy a természettel való találkozásunk tartós jólléthez vezessen. Az, hogy hogyan hat a természeti környezet az emberi elmére és lélekre, már az ókortól fogva foglalkoztatja a gondolkodókat, ám tudományos igényű vizsgálata nagyjából 30-40 éves múltra tekint vissza. E folyamatosan fejlődő terület tudásmozaikjából mutatjuk be a jelenleg legelterjedtebb elméleteket.

Elméletek

A **Biofília hipotézis (Biophilia hypothesis, Wilson, 1984)** szerint az emberi faj evolúciós környezete évmilliókon keresztül a természet volt, és *a természethez való tartozás igénye velünk született jellemző*, melynek kiteljesítésére alapvető igényünk van.

A minket körülvevő mesterséges világ, illetve az urbanizáció megjelenése evolúciós léptékkal nagyon friss az emberiség történetében, így ahhoz nem is tudtunk még megfelelően alkalmazkodni.

A **Kilátás-menedék elmélet (Prospect and refuge, Appleton, 1975)** szintén evolúciós történetünkre épít. E szerint az emberek ösztönösen olyan helyeket részesítenek előnyben, amelyek egyszerre szolgálnak búvóhelyként és kilátópontként. Vagyis olyan „menedékeken” szeretünk a leginkább tartózkodni, melyeket kellően biztonságosnak érzékelünk (pl. valamilyen természeti képződmény véd bennünket), de közben távolra is ellátunk. Egy ilyen helyszínen azonnali megelégedettséget és pozitív esztétikai élményt élünk át, és az ilyen jellemzőkkel rendelkező tájképet szépnek, értékesnek tartjuk.

A **Figyelemregenerálódási elmélet (Attention Restoration Theory, ART, Kaplan, 1995)** a természet frissítő, regeneráló hatását a figyelmi működésünk

megváltoztatásával magyarázza. Ha nagy koncentrációt igénylő feladatot végzünk (pl. dolgozunk), akkor az irányított figyelmi működésünket használjuk. Ennek az irányított figyelemnek a hosszú távú fenntartása azonban megterhelő és fárasztó, a fáradás követke-

tében pedig ingerlékenyebbé vagy éppen tompábbakká válhatunk. Ilyenkor ösztönösen is megpróbáljuk „újrátölteni” mentális kapacitásainkat.

Az ART szerint a természeti környezet ehhez kínál megfelelő terepet, hiszen a zöldben való jelenlét *erőfeszítés nélküli figyelmet igényel*, egyben optimális ingerlési szintet biztosít: egy madárfütty, egy ágreccsenés, egy elszaladó gyík és egy ágak között megvillanó fénycsóva egyidejű megtapasztalása változatos, de mentálisan mégsem megterhelő környezetet jelent az ember számára. Az elmélet központi eleme négy alapélmény, amelyet az ember a természetben képes megtapasztalni. Az első a *távollét élménye* („being away”), ami a napi rutintól, a zajtól való térben és mentálisan történő eltávolodást jelenti, ami önmagában regeneráló hatású lehet. A második központi elem az *elragadtatás élménye* („fascination”), azaz olyan jelenségek megtapasztalása, amelyek erőfeszítés nélkül megragadják az ember figyelmét: lekötnek, mégsem igényelnek mentális erőfeszítést,



mint például egy tengerparti naplemente végigkövetése. A **kiterjedés élményében** („extent”) azt éljük meg, hogy a természet egy koherens egységet alkot, melynek részei vagyunk, és minden érzékszervünkkel kapcsolatba kerülünk vele. A negyedik központi élmény pedig az **összeillés élménye** („compatibility”), ami azt jelenti, hogy az ember céljai, hajlandóságai, valamint a környezet által támogatott, illetve elvárt aktivitások összeillenek, vagyis otthonosan, biztonsággal mozgunk az adott környezetben. A megtapasztalt természetélmény regeneráló hatása nagyban függ attól, hogyan érzékeljük magunk körül a természetet, ezt pedig meghatározzák mindenkor tapasztalataink és tudásunk.

Az ART-hoz szorosan kapcsolódó **Stresszcsökkentés elmélete (Stress reduction**, Ulrich et al., 1991) szerint a (nem fenyegető) természet megtapasztalása az érdeklődés, az öröm, a nyugalom pozitív érzetein keresztül automatikusan olyan nyugtató élettani és pszichés válaszokat vált ki, melyek a stressz szintünket csökkentik.

Az **Affordancia elmélete (Affordance theory**, Gibson 1977) szerint azt, hogy hogyan érzékeljük magunk körül a környezetet és annak elemeit, meghatározza ezen elemek használati tulajdonsága. Más szóval, ha érzékelünk egy tárgyat, befolyásolja észlelésünket az, hogy hogyan látjuk, mire tudjuk azt „felhasználni”. Ha például látunk egy kidőlt fatörzset túránk során, akkor egyúttal a fatörzs felhasználhatóságát (vagyis az affordanciáját) is érzékeljük – ráülhetünk, rárakhatjuk a hátizsákunkat stb. Más szóval a felhasználhatóság (affordancia) azt írja le, hogy egy adott környezet mit kínál fel potenciális használója számára, tehát a környezetről és a használóról együt-

tesen ad információt. A természeti környezet ilyen tekintetben rendkívül gazdag és sokféle cselekvési lehetőséget kínál fel számunkra. Egyszerűen azt mondhatjuk tehát, hogy a természetben lenni jó, mert ott nagyon sok mindent lehet csinálni. Az, hogy valójában mit csinálunk a természettel és annak elemeivel, függ attól, milyen előzetes tudással, tapasztalattal és jelenlegi szándékokkal rendelkezünk – vagyis a nevelés szerepe, a természeti környezetről való tudás és élmény meghatározó a későbbi természetélményekre és a természettel kapcsolatos attitűdökre nézve.

Az átfogóbb elméletek mellett számos más olyan fogalom és elméleti keret is megjelenik, ami segíthet megérteni a természettel érzett kapcsolódás és a jóllét közti kapcsolat egyes elemeit, ilyen például a „hely érzés” (*sense of place*) (helyidentitás és helykötődés), a **gyógyító táj (therapeutic landscape)** fogalma, valamint a természet szépségébe való bevonódás élménye (*engagement with natural beauty*). Egy további megközelítés az „**öndetermináció**” motivációs elmélete, melynek egyik feltevése, hogy az emberek akkor tudnak a legjobban működni, és a jóllét élményét megélni, ha pszichológiai alapszükségleteik ki vannak elégítve. A természettel való kapcsolat segíthet a **kapcsolódás alapszükségletének** kielégítésében, és ezáltal járulhat hozzá az emberi jólléthez és egészséghez. A másik mechanizmus szerint, mely az öndetermináció elméletéből levezethető, a természettel való közelebbi kapcsolat segít abban, hogy az emberek az értelmet adó, nem-anyagi értékek és életcélok megvalósítására törekedjenek, és ez növeli az étellel való elégedettséget, az eudaimonikus jóllétet (ld. I. box).





V BOX

A „GYÓGYÍTÓ TÁJ”

A gyógyító táj (therapeutic landscape) metaforája abból a tapasztalattól született, hogy bizonyos természeti környezetek – kiegészülve emberi kéz alkotta objektumokkal – kiemelt jelentőségre tehetnek szert a testi és lelki egészség megtartásában és visszaszerzésében. Egyes közösségek akár generációk hosszú során át fenntartják a helyek és tájak gyógyulást adó erejéről való közös tudást. Gondoljunk a zarándokutak tájaira, például az El Camino-ra, vagy a Pilisről szóló történetekre, melyekhez hozzátartoznak a hegységben egykor élt szent remeték és a kolostorromok is. A vizek, források, kultikus folyók szintén fontos szerepet kaphatnak egy közösség életében. Minden ilyen gyógyító táj sajátos szövege a természeti környezetnek, az épített tereknek, és – mindentől elválaszthatatlanul –

az egyes emberek és a kulturális közösségük által ápolt jelentéseknek, történeteknek. A gyógyító táj mai koncepciója azonban nem korlátozódik a vallási vagy spirituális jelentőségű, és ilyen módon eleve „megjelölt” tájakra. A kutatók ma a táj szubjektív, gyógyulást segítő jelentését hangsúlyozzák, amibe beletartoznak az egyéni jelentésadás folyamatai is: egy ösvény, egy kilátás, egy vízpart, ami személyes jelentőséget kap. A jelentőség a hely jellemzőin túl a személy és társas környezetének jellemzője is. A gyógyító táj ugyanis úgynevezett „harmadik hely”: a hétköznapi körforgáshoz, a családi és munkakörnyezetek váltakozásához képest valami újra ad lehetőséget. Lehet a kilépés, eltávolodás és lehet az újfajta találkozások terepe is. A természeti környezet ehhez egyszerre ad helyet és inspirációt is.

Egy 2020-as kutatásban tizenöt emberrel készítették mélyinterjút, hogy személyes tapasztalatok elemzésével vizsgálják, hogyan támogatja a mentális jóllétet a természetben eltöltött idő. Az interjúk minden esetben ezzel a tág kérdéssel kezdődtek: „*Mi jut eszébe arról, ha azt hallja: természet és mentális jóllét?*”. Az interjúkban három fő motívum rajzolódott ki:

1) A **perspektívaérvet**, ami a résztvevők összetett viszonyát írja le a természettel. Annak a felismerését, hogy egy nagyobb ökológiai kontextus részei vagyunk, amivel együtt jár egy nagyobb egész tudata, az alázat és hála érzésének megjelenése, a perspektívaváltás és a viselkedésváltozás igénye is.

2) **Mentális és érzelmi szentély**: a résztvevők a természetet úgy jellemezték, mint egyedülállóan támogató, biztonságos és elfogadó környezet, ami elősegíti a mentális jóllétet. A természet ebben a tapasztalatban teret ad az érzelmek feldolgozásának és a nehézségek átgondolásának: egy szentély, ahova el lehet vonulni a stresszorok elől, és ami elfogadást és ítéletmentességet biztosít.

3) **Elmerülés a pillanatban**: a pillanatról pillanatra történő tudatosság növekedése, a természet által nyújtott teljesség érzésének befogadása és a jelenközpontúság megtapasztalása (mindfulness).

A válaszokban megjelentek a figyelemregenerálódási elmülethez kapcsolható fogalmak, mint a relaxáció, a mentális működés helyreállítása, a természeti környezet által elősegített pozitív érzelmek és a természettel érzett egység is. A résztvevők azonban arról is beszámoltak, hogy áhítatot és hálát is megélték, a nehézségek pedig egy tágabb perspektívába helyeződtek. Például a félelem és kényelmetlenség érzése a természetben sajátos módon a saját törekvésére és sebezhetőségére emlékeztette a megkérdezetteket, és ez a „hátrább lépés” képes volt csökkenteni a mindennapi élethelyzetekkel kapcsolatos aggodalmakat. Az eredmények fontos tanulsága tehát az, hogy a természettel való találkozás szemléletváltásra hív, fejleszt a pszichológiai rugalmasságot, és így jobb lelki működéshez és végső soron nagyobb mentális jólléthez vezethet.



A TERMÉSZETHEZ VALÓ KAPCSOLÓDÁS ERŐSÍTÉSÉNEK MÓDJAI

A természettel való kapcsolódás (nature connectedness) megélése növeli a pszichológiai jóllétet, támogatja a mentális egészséget, ez bizonyíthatóan látszik a kutatásokból. Ám mi az, ami valójában növeli a természettel való kapcsolódás mértékét? A természettel való interakció (nature interaction) **minősége** alapvető összetevője a pszichológiai jóllétet elősegítő kapcsolódási élménynek. Vagyis nem elég a közvetlen természeti tapasztalat, hanem számít, hogy ez a tapasztalat **jelentéstartó, tudatos bevonódás** legyen, ez segíti elő a természeti értékek iránti elköteleződés kialakulását. Bár a fajokkal, élőhelyekkel kapcsolatos ismeretek megosztása, a tudás átadás fontos része a szemléletformálásnak, a természet iránti elköteleződés és felelősségérzet erősítésében ennél tovább kell menni. A természettel való kötődés erősítésében öt útvonalat tártak fel több mint 400 főt érintő kutatás során: a kontaktus, az érzelmek, a jelentés, az együttérzés és a szépség „csatornáit”. Mivel, „az agy előbb érez, mint gondolkodik”, lényeges, hogy használjuk ezeket az érzelmekre ható útvonalakat, amikor a természettel való kapcsolatot akarjuk elmélyíteni magunkban vagy másokban. Az „Öt út a természettel való kapcsolódáshoz” (**5 pathways to Nature connection**) egy letisztult módszertani keretet kínál mindazoknak, akik a természetvédelmi szemléletformálás területén dolgoznak. Javaslataink szerint a természetélmények, túrák, szakvezetések stb. szervezésekor érdemes ezen szempontok bevonásával alakítani a foglalkozásokat, séták menetét:

- 1. kontaktus:** a természet megtapasztalása minden érzékszervünk aktív bevonásával, a látvány melletti tudatos odafigyelés a hangokra, illatokra, tapintási érzetekre;
- 2. szépség:** tudatos reflektálás a természet esztétikai minőségére, a szépség megragadása a művészeteken keresztül;
- 3. jelentés:** a természeti elemek mint szimbólumok használata, azon való elmélkedés, hogy milyen jelentést hordoz számunkra a természet;
- 4. érzelmek:** a természettel kapcsolatos érzelmek azonosítása, tudatosítása, érzelmi viszonyulás megélése;
- 5. együttérzés:** az én kiterjesztése a természetre, annak eleméire, etikai állásfoglalás, rendszerszintű mérlegelése annak, hogy a cselekedeteink, választásaink hogyan hatnak a természetre, „hogyan vagyunk a nagy egész részei”.

HOGYAN TOVÁBB? ELŐRETEKINTÉS ÉS JAVASLATOK



**A természet és a mentális
egészség témakörének
kutatói és gyakorlati
előre mozdításában javasolt
lépések a következő
évtizedre:**



A védett területek, a természetközeli élőhelyek mentális egészségvédő hatásának megjelenítése és az érvrendszerbe való beépítése a természeti értékek megőrzéséért folytatott munkában.



Emellett a természetvédelemért dolgozók mentális egészségének kiemelt védelme, a mentális jóllét támogatása egyéni és szervezeti szinten, a szemléletformálásban pedig a pszichológiai eszköztárral kapcsolatos tudás növelése.



A természet által nyújtott mentális egészségvédő hatás indikátorainak beépítése a gazdaságfejlesztési, településfejlesztési mikro- és makroszintű döntéshozatali folyamatokba.



Interdiszciplináris kutatási együttműködések indítása a természetvédelem, ökológia és a mentális, fizikális egészség-tudomány szakemberei részvételével, kutatási program összeállítása és kutatásfinanszírozás szervezése a természet-egészség témakörben.



A természettel való kapcsolat által nyújtott mentális egészséget védő, gyógyító hatás integrációja a hazai mentális egészségvédelemmel, illetve gyógyítással foglalkozó szakpolitikai stratégiákba, kutatási és finanszírozási programokba. A természettel való kapcsolat prevenció és gyógyító hatásának alkalmazása a klinikai gyakorlatban.



A társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok esetében a természet egészségvédő szolgáltatásaihoz való hozzáférés támogatása a környezeti igazságossági szempontok figyelembevételével, és ennek alkalmazása a prevencióban és a gyógyításban.



VIII. BOX

TUDÁSHIÁNYOK – A KUTATÁSOK SZÜKSÉGESSÉGE

A természettel való közvetlen tapasztalat és a természethez való kötődésünk mentális egészségvédő hatását egyre növekvő számú tudományos vizsgálat támasztja alá. Ezzel együtt még számos fehér folt van a tudásunkban, amelyeknek a feltárása a következő évek tudományos kutatásainak a feladata. Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül villantunk fel néhány jelenleg is szembetűnő hazai kutatási igényt:

- a biodiverzitás és a mentális egészség összefüggései
- a természet mentális egészségvédő hatását leíró indikátorok fejlesztése, ezek térképezése
- a természettel való közvetlen találkozás (expoziáció) hatásának vizsgálata a mentális jóllétre, rövid- és hosszútávú vizsgálatok keretében
- a természet terápiás hatásának mérése a klinikai alkalmazásban
- pedagógiai kutatások, a téma fontosságának beemelési lehetőségei a köznevelésbe és a közoktatásba
- város-, illetve tájépítészeti kutatások a természeti környezet mentális egészségre gyakorolt hatásával kapcsolatban: a zöldítés, a zöld és kék infrastruktúra fejlesztésének egészségügyi hatásai és alkalmazási lehetőségei
- a környezeti igazságossági szempontok vizsgálata: a társadalmilag hátrányos helyzetű csoportok hozzáférése a természet egészségvédő szolgáltatásaihoz
- a pszichológiai jóllétet célzó programok és a természeti környezet együttes hatásának vizsgálata
- munkahelyi jóllét kutatások a természeti környezet stresszt és kiégést csökkentő szerepével kapcsolatban

A 2. fejezetben bemutatott adatok forrásait lábjegyzetben közöljük. A 3. fejezetben felhasznált szakirodalmi hivatkozások teljes listája az ÖK tanulmánykötetben (<https://ecolres.hu/Tanulmanyok>) a háttértanulmányok részeként elérhető. Kiadványunk terjedelmi korlátai miatt az alábbiakban a 3. fejezet szakirodalmi forrásanyagából egy rövidebb válogatást mutatunk be, amely a téma iránt érdeklődőknek további muníciót szolgáltat.

- Aerts, R., Honnay, O., & Van Nieuwenhuysse, A. (2018). Biodiversity and human health: mechanisms and evidence of the positive health effects of diversity in nature and green spaces. *British medical bulletin*, 127(1), 5-22.
- Antal, Z. L., Ferencz, Z., & Páldy, A. (szerk.) (2020). *Éghajlatváltozás és egészség, Jelentés | Kézikönyv*. Budapest, Társadalomtudományi Kutatóközpont
- Appleton, J. (1975/1996). *The Experience of Landscape*, John Wiley & Sons, London.
- Bell, S. L., Foley, R., Houghton, F., Maddrell, A., & Williams, A. M. (2018). From therapeutic landscapes to healthy spaces, places and practices: A scoping review. *Social science & medicine*, 196, 123-130.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J., ... & Kahn, P. H. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science advances*, 5(7), eaax0903.
- Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2020). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 1-20.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 96.
- Colléony, A., Levontin, L., & Shwartz, A. (2020). Promoting meaningful and positive nature interactions for visitors to green spaces. *Conservation Biology*, 34(6), 1373-1382.
- Ducarme, F., Flipo, F., & Couvet, D. (2021). How the diversity of human concepts of nature affects conservation of biodiversity. *Conservation Biology*, 35(3), 1019-1028.
- Dúll, A. (2010). *Helyek, tárgyak, viselkedés. Környezetpszichológiai tanulmányok*. L'Harmattan Kiadó.
- Engemann, K.; Bøcker Pedersen, C.; Arge, L.; Tsirogianis, C.; Mortensen, P. B. & Svenning, J.-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *PNAS*, 116 (11), 5188-5193.
- Fraser, J., Pantesco, V., Plemons, K., Gupta, R., & Rank, S. J. (2013). Sustaining the conservationist. *Ecopsychology*, 5(2), 70-79.
- Fuller, R. A., Irvine, K. N., Devine-Wright, P., Warren, P. H., & Gaston, K. J. (2007). Psychological benefits of greenspace increase with biodiversity. *Biology letters*, 3(4), 390-394.
- Gibson, J. (1977). The theory of affordances. In R. E. S. J. Bransford (Ed.), *Perceiving, acting, and knowing: Toward an ecological psychology* (pp. 67-82). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kondo, M. C., Fluehr, J. M., McKeon, T., & Branas, C. C. (2018). Urban green space and its impact on human health. *International journal of environmental research and public health*, 15(3), 445.
- Korpela, K.M., Hartig T., Kaiser, F. G., Fuhrer, U. (2001) Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33, 572-589.



Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-25.

Luck GW, Davidson P, Boxall D, Smallbone L (2011) Relations between urban bird and plant communities and human wellbeing and connection to nature. *Conservation Biology* 25, 816–826.

Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS one*, 12(5), e0177186.

Methorst, J., Rehdanz, K., Mueller, T., Hansjürgens, B., Bonn, A., & Böhning-Gaese, K. (2021). The importance of species diversity for human well-being in Europe. *Ecological Economics*, 181, 106917.

Mmako, N. J., Courtney-Pratt, H., & Marsh, P. (2020). Green spaces, dementia and a meaningful life in the community: A mixed studies review. *Health & Place*, 63, 102344.

Molnos Zs., (2016). *Ökopszichológia-alapkönyv*, HR-Line, Budapest

Odzakovic, E., Hellström, I., Ward, R., & Kullberg, A. (2018). 'O verjoyed that I can go outside': Using walking interviews to learn about the lived experience and meaning of neighbourhood for people living with dementia. *Dementia*, 1471301218817453.

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The Relationship Between Nature Connectedness and Eudaimonic Well-Being: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145–1167.

Romanelli, C., Cooper, D., Campbell-Lendrum, D., Maiero, M., Karesh, W. B., Hunter, D., & Golden, C. D. (2015). Connecting global priorities: biodiversity and human health: a state of knowledge review. World Health Organisation/Secretariat of the UN Convention on Biological Diversity.

Summers, J. K., & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy—A forgotten ecosystem service: A review. *Frontiers in psychology*, 9, 1389.

Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: how multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448.

Unicef (2012). *Children in an Urban World. The state of the world's children 2012 Children in an urban world.*

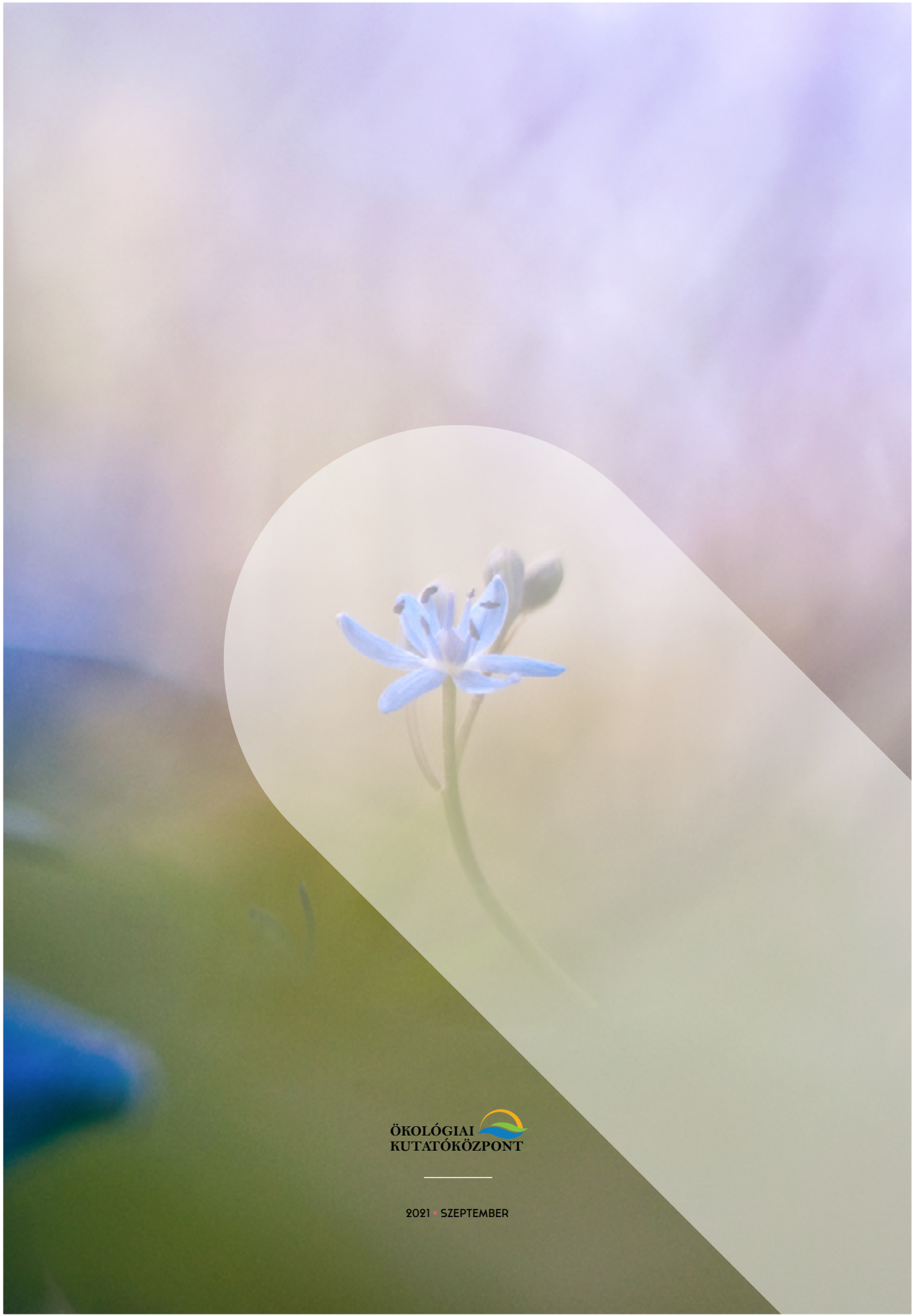
van den Bosch, M., & Sang, Å. O. (2017). Urban natural environments as nature-based solutions for improved public health—A systematic review of reviews. *Environmental research*, 158, 373-384.

Vanaken, G. J., & Danckaerts, M. (2018). Impact of green space exposure on children's and adolescents' mental health: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2668.

Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7), 579.

WHO, Strengthening mental health promotion, Geneva 2001 (Fact sheet no. 220)

Wilson, E. O. (2017). Biophilia and the conservation ethic. In *Evolutionary perspectives on environmental problems* (pp. 250-258). Routledge.



ÖKOLÓGIAI 
KUTATÓKÖZPONT

2021 · SZEPTEMBER