Zelenim inicijativama do oporavka ekosustava i mentalnog zdravlja – rezultati istraživanja pretočeni u praksu

Autori: mr.sc. Nataša Tomić i Ivan Tarle, mag.psych.

3. Europska GREEN konferencija – EGC 2025.

Ekološka pismenost kao temelj održivog razvoja

EKOLOŠKA PISMENOST podrazumijeva razumijevanje osnovnih ekoloških principa, svijest o ljudskom utjecaju na okoliš te sposobnost donošenja informiranih i odgovornih odluka u svakodnevnom životu. U suvremenom društvu, gdje su ekološki izazovi sve izraženiji, ključno je educirati mlade o održivom razvoju kako bi mogli donositi ekološki odgovorne odluke i aktivno sudjelovati u očuvanju prirodnih resursa.

OBRAZOVANJE O EKOLOGIJI omogućuje učenicima da razumiju međuovisnost ekosustava i način na koji ljudske aktivnosti utječu na okoliš. Kroz formalne i neformalne oblike učenja učenici razvijaju kritičko razmišljanje o temama kao što su klimatske promjene, gubitak bioraznolikosti, onečišćenje tla, zraka i vode te održiva potrošnja resursa. Osim što stječu znanje, učenici razvijaju i ekološku svijest koja ih potiče na odgovornije ponašanje prema prirodi.

USVAJANJE EKOLOŠKOG ZNANJA ne doprinosi samo očuvanju okoliša, već i osnaživanju mladih da se nose s ekološkim izazovima. Kada pojedinci razumiju ekološke probleme i mehanizme njihova rješavanja, osjećaju se kompetentnijima i spremnijima na djelovanje. Time se smanjuje osjećaj bespomoćnosti koji može proizaći iz suočavanja s kompleksnim ekološkim pitanjima.

Od stavova do djelovanja: razvitak EKOLOŠKE ODGOVORNOSTI

Iako je znanje važan preduvjet ekološkog djelovanja, samo po sebi nije dovoljno za poticanje promjena u ponašanju. Osim informiranosti, ključnu ulogu imaju stavovi, vrijednosti i emocionalna povezanost s prirodom. Kada učenici razviju pozitivan stav prema okolišu, veća je vjerojatnost da će se angažirati u ekološkim inicijativama i razviti osjećaj osobne odgovornosti za očuvanje prirode.

Jedan od ključnih faktora u razvoju ekološke odgovornosti je emocionalna povezanost s prirodom, koja se stvara kroz boravak u prirodi, iskustveno učenje i sudjelovanje u aktivnostima očuvanja okoliša. Istraživanja pokazuju da su osobe koje od malih nogu imaju priliku istraživati prirodu i učiti kroz praktične aktivnosti sklonije razvijanju ekološki odgovornih stavova i ponašanja.

Osim toga, osjećaj osobne odgovornosti igra ključnu ulogu u poticanju ekološkog djelovanja. Kada učenici osvijeste da njihovi postupci imaju konkretan utjecaj na okoliš – bilo kroz smanjenje otpada, štednju energije ili sudjelovanje u projektima pošumljavanja – razvijaju unutarnju motivaciju za održive obrasce ponašanja. Ovaj osjećaj odgovornosti često proizlazi iz uvjerenja da i najmanje akcije mogu pridonijeti većim promjenama te da pojedinci imaju moć pozitivno utjecati na ekosustav. Ekološki odgovorno ponašanje uključuje brojne aktivnosti, od jednostavnih svakodnevnih navika do aktivnog sudjelovanja u ekološkim inicijativama, volontiranja i zagovaranja održivih politika. U školskom okruženju, poticanje ovakvih aktivnosti doprinosi stvaranju kulture održivosti u kojoj učenici i djelatnici zajednički rade na poboljšanju okoliša i kvalitete života.

Povezanost ekološke angažiranosti i mentalnog zdravlja

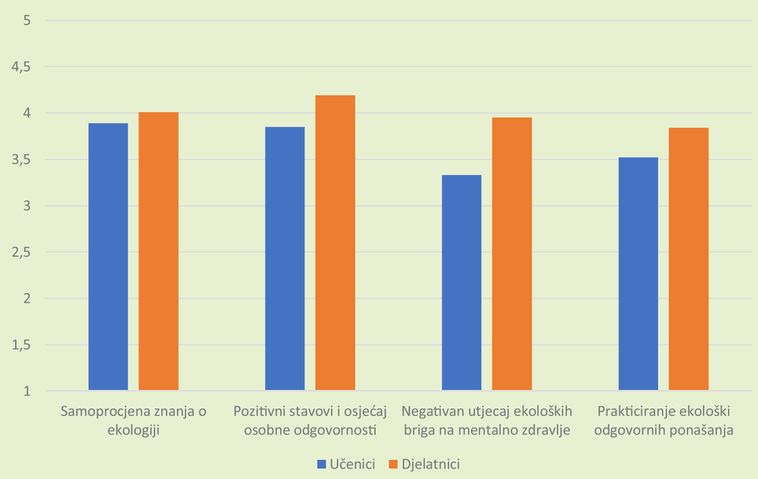
Sve je više dokaza da ekološka angažiranost ne donosi samo dobrobiti okolišu, već i značajno utječe na mentalno zdravlje. **EKO-ANKSIOZNOST** označava osjećaj tjeskobe, straha ili zabrinutosti zbog ekoloških problema i njihovih posljedica na buduće generacije. Ovaj oblik anksioznosti postaje sve učestaliji među mladima koji su svjesni klimatskih promjena i degradacije okoliša, ali se često osjećaju nemoćnima pred globalnim izazovima. Ako se ne kanalizira na konstruktivan način, eko-anksioznost može dovesti do osjećaja preopterećenosti i pasivnosti. S druge strane, eko-depresivnost se odnosi na stanje tuge, beznađa ili gubitka motivacije uzrokovano percepcijom da su ekološki problemi preveliki da bi se riješili. Osobe koje pate od **EKO-DEPRESIVNOSTI** često osjećaju da su njihovi napori uzaludni, što može dovesti do povlačenja iz ekoloških inicijativa i smanjenja općeg zadovoljstva životom.

Istraživanja pokazuju da aktivno sudjelovanje u ekološkim projektima može **UBLAŽITI NEGATIVNE PSIHOLOŠKE POSLJEDICE EKOLOŠKE KRIZE**. Kada učenici sudjeluju u aktivnostima koje imaju vidljive rezultate osjećaju se korisno i povezano s zajednicom. Ovakve aktivnosti jačaju osjećaj kontrole, smanjuju stres i povećavaju otpornost na negativne emocije.

Naše istraživanje

Početkom 2025. godine proveli smo istraživanje s ciljem boljeg razumijevanja povezanosti ekološke pismenosti, stavova i ponašanja s mentalnim zdravljem učenika i djelatnika našeg Doma. Posebno nas je zanimalo u kojoj mjeri znanje i stavovi o ekologiji utječu na osobnu odgovornost i konkretne akcije te kako ekološka zabrinutost može oblikovati emocionalnu dobrobit pojedinca. Kako bismo ispitali ove odnose, osmislili smo upitnik koji je obuhvaćao četiri dimenzije: Samoprocjena znanja o ekologiji; Pozitivni stavovi o ekologiji i osjećaj osobne odgovornosti; Negativan utjecaj briga povezanih s ekologijom na mentalno zdravlje; Prakticiranje ekološki odgovornih ponašanja.

Prosječni rezultati ($\bar{x}$) učenika i djelatnika na mjerenim subskalama (1-5)

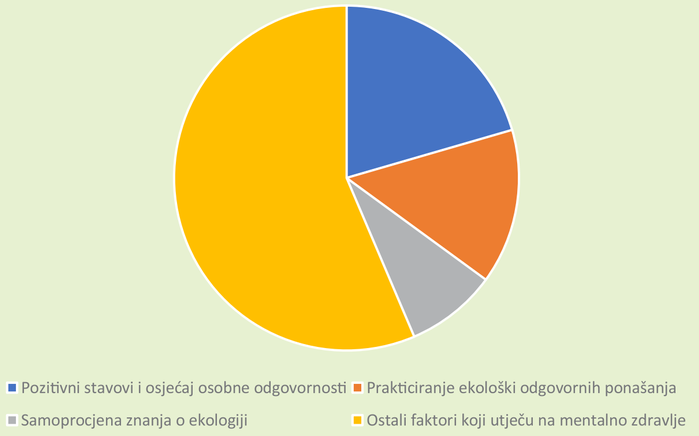


Tablica korelacija između mjerenih varijabli

Varijabla	Samoprocjena znanja o ekologiji	Pozitivni stavovi i osjećaj osobne odgovornosti	Negativan utjecaj ekoloških briga na mentalno zdravlje	Prakticiranje ekološki odgovornih ponašanja
Samoprocjena znanja o ekologiji	1.00	0.48**	-0.35**	0.42**
Pozitivni stavovi i osjećaj osobne odgovornosti	0.48**	1.00	-0.40**	0.55**
Negativan utjecaj ekoloških briga na mentalno zdravlje	-0.35**	-0.40**	1.00	-0.30**
Prakticiranje ekološki odgovornih ponašanja	0.42**	0.55**	-0.30**	1.00

Rezultati pokazuju umjerenu pozitivnu korelaciju između samoprocjene znanja o ekologiji i pozitivnih stavova te između znanja i ekoloških ponašanja, dok su pozitivni stavovi visoko pozitivno povezani s ekološkim ponašanjima. S druge strane, samoprocjena znanja, pozitivni stavovi i ekološka ponašanja pokazuju blagu do umjerenu negativnu korelaciju s negativnim utjecajem ekoloških briga na mentalno zdravlje.

Doprinos varijabli u predviđanju mentalnog zdravlja povezanog s ekologijom



Hijerarhijska regresijska analiza sugerira da su ključni faktori koji predviđaju manji negativan utjecaj ekoloških briga na mentalno zdravlje, poredani po jačini: Pozitivni stavovi i osjećaj osobne odgovornosti, Prakticiranje ekološki odgovornih ponašanja (jača osjećaj kontrole i smanjuje stres) i Samoprocjena znanja o ekologiji (povezana s manjim osjećajem bespomoćnosti). Navedenim faktorima može se predvidjeti ukupno 44% varijance mentalnog zdravlja, dok ostatak ovisi o puno drugih individualnih i vanjskih faktora.

Zaključak

Ovi rezultati naglašavaju važnost kontinuiranog rada na ekološkom obrazovanju i razvijanju osjećaja osobne odgovornosti kod učenika, kako bi se povećalo njihovo sudjelovanje u održivim praksama i smanjio osjećaj bespomoćnosti pred ekološkim izazovima. U budućem radu nastavit ćemo posebnu pažnju posvećivati razvoju konkretnih akcijskih programa koji učenicima pružaju priliku za aktivno djelovanje, što može imati pozitivne učinke na njihovo mentalno zdravlje. Pritom ističemo važnost korištenja metoda koje kombiniraju edukaciju, praktično sudjelovanje u zelenim inicijativama i psihološku podršku.

AKTIVNOSTI EKOLOŠKOG OBRAZOVANJA I AKTIVOG DIJELOVANJA

MONITORING ENERGIJE – TRAGOM UŠTEDE

Naše učenike potičemo na svakodnevno praćenje potrošnje energenata kako bi razvili svijest o važnosti štednje energije. Zajedno analiziramo podatke i predlažemo konkretne mjere za smanjenje potrošnje. Na taj način učenici aktivno sudjeluju u stvaranju održivog i odgovornog životnog okruženja. Na display-u mogu u aktivnom vremenu pratiti potrošnju struje, lož ulja te tople i hladne vode.

SUVREMENE VJEŠTINE – LAKŠE KROZ SVE IZAZOVE

Kroz radionice i aktivnosti vezane uz ekologiju, koje proizlaze iz našeg novog posebmog programa ˝U skladu s prirodom˝, potičemo učenike na razvijanje suvremenih životnih vještina poput timskog rada, kreativnog razmišljanja i otpornosti na stres. Aktivno sudjelovanje u projektima zaštite okoliša jača osjećaj osobne vrijednosti i povezanosti sa zajednicom. Učenici uče kako male promjene u svakodnevnom životu mogu imati veliki utjecaj na svijet oko nas. Takva iskustva pomažu im da se lakše nose s izazovima školovanja i odrastanja. Njegujući ekološku osviještenost, istovremeno jačamo mentalno zdravlje i osjećaj osobnog zadovoljstva. Briga za prirodu postaje tako i briga za vlastitu unutarnju ravnotežu.

ODRŽIVA MODA – SRETAN UM

Učimo učenike kako moda može biti održiva i odgovorna prema okolišu. Kroz projektni dan i razne aktivnosti poseban naglasak stavljamo na koncept minimalizma u ormaru – biranje manje odjeće, ali takve koja se može kombinirati na više načina. Poticanjem razmjene, popravka i prenamjene odjeće, smanjujemo tekstilni otpad. Na taj način učenici razvijaju osjećaj osobnog zadovoljstva, ali i odgovornosti prema zajednici i planetu. Održiva moda nije samo stil odijevanja, već i stav koji njeguje sretniji, jednostavniji život.

UČENIČKO PODUZETNIŠTVO – KREATOR BOLJE BUDUĆNOSTI

Kroz učeničko poduzetništvo naši učenici prolaze cijeli proces – od razvijanja ideje do stvaranja i prodaje vlastitih proizvoda. Uče kako odgovorno koristiti resurse i pritom stvarati inovativna, održiva rješenja. Poseban naglasak stavljamo na ekološki prihvatljive proizvode i lokalnu zajednicu. Na taj način učenici razvijaju poduzetnički duh, kreativnost i svijest o važnosti održivog razvoja.

LITERATURA

- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., De Vries, S., Flanders, J. i Gross, J. J. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. Science Advances, 5(7)

- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. i Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. Preuzeto s https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf

- Louv, R. (2008). Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. Chapel Hill, NC: Algonquin Books

- McAllister, C. A. i Bhullar, N. (2023). A meta-analysis of physiological stress responses to natural environments: Biophilia and Stress Recovery Theory perspectives. Journal of Environmental Psychology, 90(1)

- UNESCO (2012). Education for Sustainable Development: Sourcebook. Preuzeto s https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216383

- United Nations Environment Programme (UNEP) (2017). Caring for the environment helps to care for your mental health. Preuzeto s https://www.unep.org/news-and-stories/story/caring-environment-helps-care-your-mental-health