

Eko-lęk i strategie budowania eko-odporności wśród młodzieży

Eco-anxiety and strategies for building eco-resilience among youth

DOI 10.25951/14031

Wprowadzenie

Kilkuletnia susza i wysokie temperatury w Hiszpanii spowodowały, że sezon pożarów rozpoczął się wcześniej; szybko topniejący lód arktyczny spowolnił główny globalny prąd w oceanach; w Tunezji mieszkańcom cyklicznie odcinana jest woda, w ten sposób władze próbują radzić sobie z niedoborami wywoływanymi suszą; szkody spowodowane powodziami w Wielkiej Brytanii wzrosną w ciągu następnego stulecia o jedną piątą; ptaki wymierają na skutek choroby wywołanej tworzywami sztucznymi – to zaledwie kilka z kilkunastu doniesień prasowych opublikowanych na przełomie marca i kwietnia 2024 r. Stan środowiska pogarsza się z roku na rok, czego dowodzą liczne badania naukowe. Kryzys ekologiczny związany jest m.in. ze zmianami klimatu i negatywnymi tego skutkami w postaci: zakłóceń prądów oceanicznych (Li 2023), występowania gwałtownych zjawisk pogodowych (Sabater 2023) czy klęsk żywiołowych (Boulter 2013), jak również globalnym wymieraniem roślin i zwierząt (Kaiho 2022; Ranjan 2022) oraz wyczerpywaniem się zasobów naturalnych (Basavapattan 2021).

Oprócz bezpośrednich konsekwencji związanych z pogarszającym się stanem środowiska, takich jak: ocieplenie, degradacja ekosystemów, zmniejszenie bioróżnorodności, podniesienie poziomu wód oceanicznych, ludzkość musi zmagać się z pośrednimi skutkami kryzysu ekologicznego, takimi jak: migracje (Martínez-Zarzoso 2023), głód, ograniczony dostęp do wody, wzrost ubóstwa i spowolnienie gospodarcze (Pagnottoni 2023), przenoszenie chorób zakaźnych i rozprzestrzenianie się epidemii (Kwak in. 2021) czy też konflikty zbrojne (Levy 2019). Problemy te dotyczą coraz liczniejszej grupy ludzi. Zgodnie z raportem Unicefu około 175 mln dzieci i młodzieży

na świecie zetknęło się z negatywnymi skutkami pogarszającego się stanu środowiska (Unicef 2013).

Wymienione wyżej zagrożenia związane z kryzysem ekologicznym w sposób negatywny oddziałują także na stan emocjonalno-psychiczny człowieka. Badania prowadzone w ciągu ostatniego dziesięciolecia wskazują, że katastrofalne następstwa w zakresie degradacji przyrody zwiększają częstotliwość występowania niepokoju, depresji, zespołu stresu pourazowego, nadużywania substancji szkodliwych, a nawet przemocy domowej (Clayton 2020). Stan, w którym człowiek doświadcza negatywnych odczuć wywołanych degradacją środowiska i następstwami tego stanu rzeczy, określany jest jako eko-lęk (ang. *eco-anxiety*). Termin ten został wprowadzony przez Glenna Albrechta (2005). Do grupy szczególnie narażonej na zjawisko eko-lęku należą dzieci i młodzież (Parry 2022; Strife 2012), pokolenie, którego całe dotychczasowe życie upływa w cieniu problemów związanych z zagrożeniami będącymi następstwem pogarszającego się stanu środowiska. Badania przeprowadzone w tej grupie (Hickman 2021) wskazują, że chociaż występowanie eko-lęku jest szczególnie nasilone w rejonach dotkniętych bezpośrednimi skutkami kryzysu ekologicznego (np. w Portugalii, gdzie od 2017 r. znacząco wzrosła liczba pożarów wywołana zmianami klimatycznymi), to jego obecność należy uznać za powszechną także w innych częściach świata.

Podczas gdy występowanie eko-lęku u młodzieży z takich krajów jak: Australia, Brazylia, Finlandia, Francja, Indie, Nigeria, Filipiny, Portugalia, Wielka Brytania czy Stany Zjednoczone jest zjawiskiem szeroko rozpoznanym (Corner 2015; Hickman 2019, 2021), to na gruncie polskim jest to zagadnienie wciąż niezdiagnozowane. Prowadzone w tym zakresie badania skupiają się przede wszystkim na świadomości ekologicznej (Burger 2005; Grodzińska-Jurczak 2005; Ministerstwo Kultury i Środowiska 2021), pomijając wpływ kondycji środowiska na stan psychiczno-emocjonalny młodego pokolenia. W obliczu katastrofy ekologicznej, której świadkami jest współczesna młodzież, zasadne jest prowadzenie badań nie tylko nad tym, jakie są jej poglądy na kwestie związane ze środowiskiem, lecz również jak aktualna sytuacja ekologiczna oddziałuje na psychikę młodego pokolenia. Jak wykazują badania prowadzone w innych krajach, wysoki stopień eko-lęku odczuwany przez jednostki neurotyczne lub wykazujące stany depresyjne może przyczyniać się do znacznego pogorszenia zdrowia psychicznego (Clayton 2020). Ponadto uwzględnienie odczuć młodzieży w dyskusji nad stanem środowiska może znacząco wpłynąć na postawy, przekonania i działania dorosłych w zakresie ochrony przyrody.

Metodologia badań własnych

Celem badań była analiza wpływu kryzysu ekologicznego na stan psychiczno-emocjonalny młodzieży oraz strategii budowania oporu wobec eko-lęku. Pozwoli to na określenie kierunku dalszych badań oraz możliwych oddziaływań pedagogicznych w zakresie łagodzenia eko-lęku. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jak badana młodzież ocenia wpływ kryzysu ekologicznego na swój stan psychiczno-emocjonalny?
2. Jakie strategie budowania oporu wobec eko-lęku wypracowała?

Dobór próby był nieprobabilistyczny, oparty na dostępności respondentów, badania przeprowadzono w liceach, których dyrekcja wyraziła zgodę. Taki sposób doboru próby nie uprawomocnia do uogólniania wyników. Wnioski postawione na podstawie uzyskanych danych ograniczają się do badanej populacji (Babbie 2004). Udział w badaniu był dobrowolny, w przypadku osób niepełnoletnich zgodę wyrazili opiekunowie prawni. Przed rozpoczęciem badań każdy z uczestników lub opiekunów prawnych otrzymywał informację na temat ich celu i przebiegu. Próba badawcza była złożona:

1. w przypadku badań ankietowych:
 - liczba osób: 206,
 - płeć: 151 kobiet (73,3%) i 55 mężczyzn (26,7%),
 - wiek: 14–18 lat; średni wiek 15,99; 14 lat – 9 osób (4,37%), 15 lat – 59 osób (28,6%), 16 lat – 75 osób (36,4%), 17 lat – 52 osoby (25,2%), 18 lat – 11 osób (5,34%),
 - obszar: województwo pomorskie: Gdańsk – 78 osób (37,9%), Gdynia – 46 osób (22,3%), Sopot – 59 osób (28,6%), Tczew – 12 osób (5,83%), Wejherowo – 11 osób (5,34%);
2. w przypadku wywiadów grupowych:
 - liczba osób: 57; 4 grupy,
 - płeć: 41 kobiet (72%) i 16 mężczyzn (28%),
 - wiek: 15–18 lat; średni wiek 16,44; 15 lat – 18 osób (31,58%), 16 lat – 11 osób (19,30%), 17 lat – 13 osób (22,81%), 18 lat – 15 osób (26,32%),
 - obszar: województwo pomorskie: Gdańsk – 14 osób (24,56%), Gdynia – 16 osób (28,07%), Sopot – 15 osób (26,32%), Tczew – 12 osób (21,05%).

Badania zostały oparte na triangulacji polegającej na wstępnym rozpoznaniu problemu na podstawie badań ilościowych w formie pisemnej ankiety, a następnie uzupełnieniu i pogłębieniu danych z wykorzystaniem badań jakości-

wych – wywiadów grupowych. Łączenie metod pozwoliło na przyjęcie szerszej perspektywy metodologicznej (Denzin 2017, s. 297; Miles, Huberman 2000, s. 42).

Badania zrealizowano za pomocą pisemnej ankiety złożonej z 43 pytań zamkniętych i półzamkniętych podzielonych na trzy grupy oraz metryczki dotyczącej: wieku i płci respondentów oraz miejscowości, w której mieści się szkoła. W procesie konstruowania narzędzia badawczego autor inspirował się dotychczasowymi badaniami nad zjawiskiem eko-lęku (Hickman 2019, 2021).

Pierwsza część ankiety składała się z 15 pytań i dotyczyła oceny aktualnego stanu środowiska oraz zobowiązań człowieka wobec przyrody. Pytano m.in. o to, czy człowiek: a) powinien ograniczać własną egzystencję na Ziemi, tak aby nie naruszać praw i interesów innych organizmów, b) nadmiernie eksploatuje zasoby naturalne, c) ma prawo ingerować w środowisko i narażać na degradację rzadkie ekosystemy, jeśli leży to w ważnym interesie dużej społeczności ludzkiej.

Druga część ankiety, zbudowana z 8 pytań, związana była z oceną wpływu kondycji środowiska na stan psychiczno-emocjonalny respondentów. Badani byli pytani m.in. o: a) emocje, jakie odczuwają w związku ze stanem środowiska, b) wyobrażenia o przyszłości człowieka i Ziemi w kontekście kondycji przyrody, c) wpływu sytuacji ekologicznej na codzienne funkcjonowanie, plany życiowe, działania.

Ostatnia, trzecia część ankiety, złożona z 20 pytań, skupiała zagadnienia, których celem było zebranie danych pozwalających ocenić, czy młodzież ma poczucie sprawstwa w kwestiach dotyczących ochrony środowiska, tzn. czy uważa, że jej osobiste działania wpływają na poprawę stanu środowiska oraz jakie działania podejmują respondenci w związku z kryzysem ekologicznym. Pytania dotyczyły m.in.: a) udziału w akcjach proekologicznych, b) oceny wpływu osobistych działań na stan środowiska, c) pogłębiania i szerzenia wiedzy o ochronie środowiska.

Zadaniem respondentów poddanych badaniu ankietowemu było wskazanie jednego z elementów na pięciopunktowej skali: „zdecydowanie tak”, „raczej tak”, „nie mam zdania”, „raczej nie”, „zdecydowanie nie” w odniesieniu do stawianych pytań. W przypadku wybrania danego elementu przydzielano punkt, a następnie wyliczono procentowy udział poszczególnych wariantów odpowiedzi.

Dane zebrane za pomocą ankiety zostały uzupełnione i pogłębione w trakcie czterech nieustrukturyzowanych wywiadów grupowych. Przed rozpoczęciem badania sformułowano kilka pytań otwartych odpowiadających, podobnie jak w przypadku ankiety, trzem grupom zagadnień:

1. oceny aktualnego stanu środowiska oraz zobowiązań człowieka wobec przyrody – przykładowe pytania: Jak oceniasz stan środowiska naturalnego? Jak wyobrażasz sobie Ziemię za 50 lat (w kontekście kondycji przyrody)?;
2. oceny wpływu kondycji środowiska na stan psychiczno-emocjonalny respondenta – przykładowe pytania: Jak kondycja środowiska naturalnego wpływa na twoje życie, plany, działania, myślenie o przyszłości? Jakie masz odczucia w związku ze stanem środowiska?;
3. oceny wpływu osobistych działań na stan środowiska oraz działania, jakie podejmują respondenci w związku z kryzysem ekologicznym – przykładowe pytania: Kto odpowiada za stan środowiska naturalnego? Czy coś w tej sprawie robisz?

Kolejne pytania były konstruowane w trakcie badania – jako wynik analizy uzyskanych wypowiedzi. Taka specyfika narzędzia badawczego miała przyczynić się do zbudowania wśród osób uczestniczących w wywiadzie poczucia swobody i nieograniczoności w prezentowaniu refleksji na temat eko-lęku. Zebrane dane zostały transkrybowane i zakodowane. W kolejnym kroku wyszukiwane były związki między danymi, zaznaczane miejsca, gdzie występują znaczące treści i sporządzane notatki. Następnie przeprowadzono analizę głównych zagadnień oraz scalenie danych w obrębie jednej matrycy. Gromadzenie danych prowadzone było do momentu wysycenia.

Wyniki

Ocena stanu środowiska naturalnego oraz zobowiązań człowieka wobec przyrody

Dane pozyskane z pierwszej części ankiety świadczą o tym, że młodzież uczestnicząca w badaniu postrzega stan środowiska jako krytyczny (tabela 1, przykładowe pytania: 4, 5). Ponad 70% respondentów uważa, że człowiek zniszczył środowisko w stopniu zagrażającym życiu na Ziemi (76,34%), wyniszczył wiele gatunków organizmów (77,67%), doprowadził do destrukcji ekosystemów (72,91%). Ponad połowa zgadza się z twierdzeniem, że działania człowieka przyczyniły się do niekorzystnych zmian klimatycznych (66,91%) i nadmiernego wyeksploatowania zasobów (60,59%). Jednocześnie badana młodzież uważa, że człowiek ma zobowiązania wobec świata przyrody (92,04%). Ich zakres i przedmiot dotyczy różnorodnych sfer aktywności ludzkiej (tabela 1, przykładowe pytania: 6, 10). Znacząca większość respondentów (ponad

70%) jest zdania, że człowiek nie ma prawa ingerować w środowisko naturalne i narażać je na degradację, nawet jeśli leży to w ważnym interesie dużej społeczności ludzkiej, np. ludności dużego państwa lub kilku państw (77,91%), a prawa chroniące przyrodę powinny być wprowadzane, nawet jeśli proces ten wiązałby się z obniżeniem komfortu życia lub spowolnieniem rozwoju cywilizacyjnego (73,76%). Z kolei ponad połowa uważa, że człowiek powinien ograniczać własną egzystencję na Ziemi, tak aby nie naruszać praw i interesów innych organizmów zamieszkujących planetę (65,84%) i nie ma prawa narażać przyrody na degradację realizując cele i potrzeby związane z rozwojem cywilizacji (60,59%). Ponadto wydatki na działania związane z ochroną środowiska powinny być zwiększane, nawet jeśli wiąże się to podniesieniem podatków (59,11%), a wykorzystanie surowców naturalnych zminimalizowane (56%). Część osób (40,59%) popiera również ograniczenie działalności człowieka w sferze turystyki, rozrywki czy prowadzenia działalności gospodarczej, jeśli przyczyniłoby się to do ochrony środowiska.

Tabela 1. Część pierwsza ankiety: ocena przez respondentów aktualnego stanu środowiska oraz zobowiązań człowieka wobec przyrody

Nr pyt.	Wybrane pytania ankiety	Zdecydowanie tak/ raczej tak	Raczej nie/ zdecydowanie nie	Brak zdania
4	Człowiek zanieczyścił środowisko naturalne w stopniu zagrażającym życiu na Ziemi	76,34%	16,76%	6,90%
5	Człowiek przyczynił się do niekorzystnych zmian klimatycznych	66,91%	24,84%	8,25%
6	Ochrona przyrody to aktualnie najważniejszy cel ludzkości	58,62%	11,82%	29,56%
10	Prawa chroniące przyrodę powinny być wprowadzane, nawet jeśli proces ten wiązałby się z obniżeniem komfortu życia ludzi czy spowolnieniem rozwoju technicznego	73,76%	29,41%	13,37%

Źródło: badania własne.

Powyższe dane zebrane z wykorzystaniem ankiety zostały uzupełnione i pogłębione wywiadami grupowymi. Wypowiedzi młodych ludzi wskazują, że w ich ocenie skala zdegradowania środowiska jest ogromna, a sposób, w jaki człowiek obchodzi się z przyrodą zasługuje na potępienie i wymaga natychmiastowej rekonstrukcji.

N6: Jesteśmy świadkami katastrofy w związku z klimatem, wymieraniem zwierząt, suszami i powodziami. Człowiek do tego wszystkiego doprowadził. Wielkie koncerny stawiane są tylko na kasę.

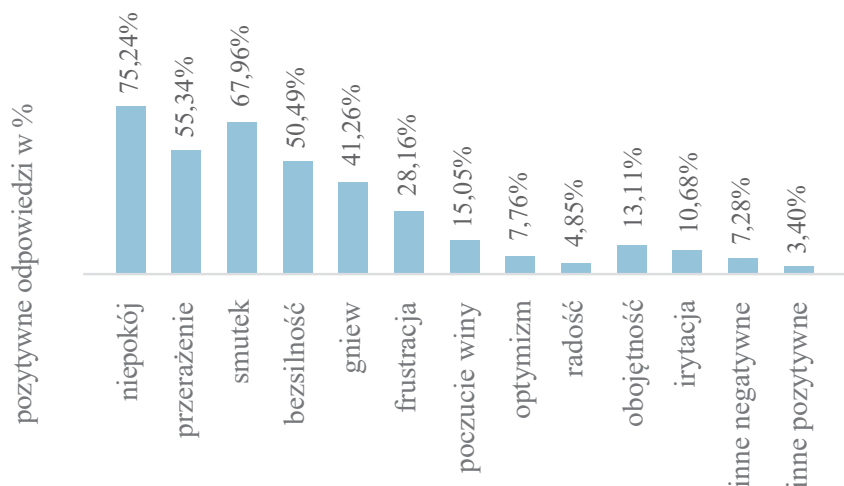
N28: Widzieliście wyspę plastiku pływającą po oceanie, śnięte i gnijące ryby w rzekach, człowiek już dawno przekroczył wszelkie granice i do niczego dobrego to nie prowadzi.

N54: Nawet w kosmos wysyłane są śmieci, tam gdzie tylko pojawi się człowiek, to od razu się zaczyna. Jak zdobędziemy inne planety, to też zacznie się od surowców i śmiecenia, niszczenia, takie błędne koło. Zniszczyliśmy już jedną planetę, a teraz pchamy się dalej, bo tu nie będzie jak żyć.

Wpływ kondycji środowiska naturalnego na stan psychiczno-emocjonalny w ocenie badanych osób

Dane zebrane w drugiej części ankiety wskazują, że odnotowywany przez młodych ludzi kryzys ekologiczny negatywnie wpływa na ich stan psychiczno-emocjonalny.

Ponad 70% respondentów w półotwartym pytaniu o uczucia, jakie budzi w nich aktualna kondycja przyrody, wskazywała na: niepokój (75,24%), a ponad połowa na przerażenie (55,34%) i smutek z powodu obecnego stanu rzeczy (67,96%). W mniejszym stopniu badana młodzież odczuwała bezsilność (50,49%), gniew (41,26%), frustrację (28,16%) czy też poczucie winy (15,05%). Uczucia pozytywne, tj. optymizm (7,76%) lub radość (4,85%), wybrał stosunkowo niewielki odsetek respondentów. Podobna sytuacja wystąpiła w przypadku obojętności (13,11%) i irytacji (10,68%). Oprócz wyżej wymienionych emocji, jako odpowiedź wpisana przez respondentów, pojawiały się: rozpacz, depresja, zniechęcenie (uczucia negatywne 7,28%) oraz nadzieja, ufność, oczekiwanie na zmianę (uczucia pozytywne 3,40%).



Wykres 1. Odpowiedź na pytanie: Jakich uczuć doświadczasz w związku ze stanem środowiska?

Źródło: badania własne.

Badana młodzież nie tylko doświadcza negatywnych uczuć w związku z kryzysem ekologicznym, lecz także pesymistycznie czy wręcz katastroficznie ocenia przyszłe losy człowieka i trwałość życia na Ziemi (tabela 2).

Blisko 70% respondentów uważa, że ludzkości grozi zagłada, jeśli nie podejmie się radykalnych kroków na rzecz ochrony środowiska (69,42%), a życie na Ziemi jest zagrożone wyginięciem (66,99%). Co do tego, czy dzięki rozwojowi nauki i cywilizacji ludzkość będzie w stanie przetrwać bez względu na kondycję przyrody, zdania osób biorących udział w badaniu były podzielone: 49,51% uważało, że tak, natomiast 41,75% było przeciwnego zdania. Ponadto prawie połowa respondentów obawia się, że negatywne skutki kryzysu ekologicznego odbiją się na ich zdrowiu (49,03% pytanie 18), nieco mniej osób podzielało taki niepokój w odniesieniu do sytuacji materialnej (43,02% pytanie 21) czy społecznej (34,95% pytanie 19). Część osób na tyle negatywnie odbiera sytuację ekologiczną na świecie, że w związku z nią kształtuje swoje plany życiowe, np. podaje w wątpliwość swoje przyszłe rodzicielstwo (21,84% pytanie 20) lub w nielicznych przypadkach podejmuje decyzję o wykonywanym zawodzie (8,74% pytanie 22).

Tabela 2. Część druga ankiety: wpływ kondycji środowiska naturalnego na stan psychiczno-emocjonalny respondentów

Nr pyt.	Wybrane pytania ankiety	Zdecydowanie tak/ raczej tak	Raczej nie/ zdecydowanie nie	Brak zdania
17	Jaka w związku z sytuacją ekologiczną będzie przyszłość Ziemi i ludzkości?	69,42%	20,87%	9,71%
	• jeśli nie podejmie się radykalnych kroków na rzecz ochrony środowiska ludzkości grozi zagłada			
	• dzięki rozwojowi nauki i cywilizacji ludzkość przetrwa bez względu na stan środowiska naturalnego	49,51%	41,75%	8,74%
	• ludzkości nic nie zagraża, kryzys ekologiczny to „sztuczny problem”	7,28%	79,13%	13,59%
	• życie na Ziemi wyginie w znacznym stopniu, wiele gatunków jest zagrożonych	66,99%	27,67%	5,34%
	• życie na Ziemi wymierało i odradzało się, to, co aktualnie obserwujemy, to normalny proces	12,14%	82,52%	5,34%
18	Martwi mnie, że postępująca degradacja środowiska ma niekorzystny wpływ na mój stan zdrowia	49,03%	43,69%	7,28%
19	Obawiam się, że pogorszenie warunków do upraw i hodowli spowodowane zmianami klimatycznymi wywoła kryzys migracyjny i gospodarczy na szeroką skalę	34,95%	52,91%	12,14%
20	W związku ze wzrastającą presją człowieka na środowisko i pogłębiającym się kryzysem ekologicznym nie zamierzam w przyszłości posiadać dzieci	21,84%	50,97%	27,18%
21	Gwałtowne zjawiska pogodowe i ich następstwa w postaci pożarów, powodzi czy suszy stanowią zagrożenie dla mienia mojej rodziny	43,02%	36,86%	19,90%
22	W związku z sytuacją ekologiczną w przyszłości zamierzam wykonywać zawód związany z działaniami na rzecz ochrony środowiska	8,74%	88,35%	2,91%

Źródło: badania własne.

Dane ankietowe na temat wpływu kondycji środowiska naturalnego na stan psychiczno-emocjonalny człowieka zostały uzupełnione i rozszerzone w trakcie wywiadów. Poniżej przytoczono kilka wybranych fragmentów z wywiadów, w których respondenci wskazują na negatywne uczucia, jakie wywołuje w nich sytuacja ekologiczna („to mnie bardzo martwi”, „to smutne”, „to jest przygnębiające”, „to jest wkurzające”, „bez sensu to wszystko, można się tylko wnerwiać”, „wielu ludzi to nie obchodzi”). W wypowiedziach tych bardzo wyraźnie widoczne jest również to, jak apokaliptyczne wizje przyszłości Ziemi mają dzisiejsi 14–18-latkowie.

N15: Jeśli ludzie nie zmienią swego zachowania, to Ziemia nie przetrwa. Zniszczone jest już prawie wszystko..., wszystko jest zniszczone, zatrute, plastik w oceanach. To mnie bardzo martwi, że niewielu ludzi się tym przejmuje. Wielu ludzi to nie obchodzi, bo nie dożyją zmian. A dla nas już nic nie będzie, choroby wywołane zatrutym powietrzem i wodą, nowotwory.

N8: Topią się lodowce i za 50 lat część lądów będzie pod wodą. Ludzie stracą swoje domy, pracę, może zacząć się chaos. I tego nie da się już zatrzymać. Jeśli teraz się nie zatrzyma, to za 50 lat już nie będzie co... To smutne, że teraz nie myśli się, co z następnymi ludźmi, jak będą żyli.

N36: Człowiek trzyma zwierzęta czasem w strasznych warunkach, te kurczaki zdeptujące się w klatkach, stłoczone, testuje sobie kosmetyki na nich, po to, aby mieć dziesiąty krem o tym samym działaniu, to jest przygnębiające, że to się dzieje.

N47: Ludzi jest za wiele i to prowadzi do katastrofy i przeraża mnie, co się dzieje, zużywanie surowców, nacisk na środowisko i zabija naturę. Powinniśmy naciskać i promować zmniejszenie populacji w krajach, gdzie jest duży przyrost naturalny. Będzie to miało benefit dla środowiska.

N20: Za 50 lat może już nic nie będzie, ludzie się wykończą zanieczyszczaniem, wycinaniem lasu, zmianami w klimacie i podnoszeniem wody w oceanach i chociaż to straszne, wtedy Ziemia odetchnie.

N4: To jest wkurzające, tak dużo mówi się ostatnio, że idziemy do katastrofy, ale myślę, że obecnie mało kto zwraca uwagę na to, co ludzie palą w kominach, oczywiście jest to podyktowane inflacją i problemami finansowymi, aczkolwiek myślę, że większość osób byłaby w stanie poradzić sobie może i w droższy, ale lepszy dla środowiska sposób.

N3: Bez sensu to wszystko, można się tylko wnerwiać... tyle się mówi o plastiku, a żywność i inne produkty kupowane na co dzień w sklepach są definitywnie pakowane w nadmierne ilości plastiku, które bez problemu można by zastąpić łatwiejszymi do recyklingu substancjami, jak szkło czy papier.

N12: Nie powinniśmy lądować na innych planetach, bo nie potrafimy zachować się na Ziemi i teraz ruszamy i co zniszczymy sobie kolejną planetę ... a powinniśmy najpierw zająć się tym, co narobiliśmy tutaj, że przyszli ludzie nie będą zagrożeni, ale dorośli się już tym nie przejmują, nikt nas nie słucha.

N5: To wielkie koncerny trują, zużywają zasoby i niewiele tu można zrobić.

Wpływ osobistych działań na stan środowiska naturalnego w ocenie espondentów oraz działania podejmowane przez nich w związku z kryzysem ekologicznym

Dane zebrane w części trzeciej ankiety wskazały, że znaczna część osób badanych jest przekonana, że jednostkowe działania ich i innych ludzi, zarówno te bezpośrednie (np. segregacja odpadów we własnym gospodarstwie domowym – 72,14%), jak i pośrednie (np. wybór władz o orientacji ekologicznej – 71,29%) pozytywnie oddziałują na kondycję środowiska i mogą przyczynić się do rozwiązania kryzysu ekologicznego (tabela 3).

Tabela 3. Wpływ jednostkowych działań na kondycję środowiska naturalnego

Nr pyt.	Wybrane pytania ankiety	Zdecydowanie tak/ raczej tak	Raczej nie/ zdecydowanie nie	Brak zdania
24	Moje osobiste zachowania w obszarze ochrony środowiska naturalnego mają znaczący wpływ na jego stan w skali globalnej. Jednostkowe działania są w stanie poprawić złą kondycję środowiska	75,86%	21,18%	2,96%
25	Głosując na partie polityczne, które w swoim programie kładą szczególny nacisk na kwestie związane z ochroną środowiska, mogę pozytywnie wpłynąć na politykę proekologiczną w moim państwie	71,29%	11,39%	17,33%
26	Mój udział w akcjach proekologicznych, np. w Dniu Sprzątania Ziemi, powoduje, że inne osoby podejmują działania proekologiczne. W ten sposób można zmienić świadomość ekologiczną bardzo wielu osób	78,5%	13%	8,5%

27	Zgadzam się z twierdzeniem, że nie mam wpływu na stan środowiska naturalnego, ponieważ w obecnej sytuacji tylko działania ekologiczne w skali makro, np. zakaz używania paliw kopalnianych, zamykanie firm nieprzestrzegających norm środowiskowych, mogą poprawić kondycję środowiska	29,35%	65,17%	5,74%
28	Każdy obywatel powinien zaliczyć test sprawdzający poziom świadomości ekologicznej, a w przypadku wyniku negatywnego zostać skierowany na kurs edukacji w zakresie ochrony środowiska	49,01%	25,25%	25,74%

Źródło: badania własne.

Opisując działania, jakie podejmują w związku ze stanem środowiska, największy odsetek osób wskazał, że: dzieli się wiedzą z zakresu jego ochrony ze znajomymi i rodziną oraz zwraca uwagę, gdy odnotowuje zachowania niezgodne z tymi zasadami (74,24%). Ponad połowa badanych (60,30%) stwierdziła, że zachęca rodzinę i znajomych do podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska, takich jak: rezygnacja z kupowania produktów w plastikowych opakowaniach, segregacja śmieci, sprzątanie okolicy zamieszkania oraz lasów, korzystanie z roweru lub transportu publicznego zamiast samochodu, kupowanie używanych ubrań, zakładanie paneli słonecznych, oszczędzanie wody i energii, zapobieganie marnowaniu żywności, nabywanie produktów ekologicznych, niepalenie śmieci. W większości (54,5%) młodzież deklaruje, że poszerza swoją wiedzę na temat ochrony środowiska poprzez lekturę książek, artykułów, oglądanie programów i filmów. Blisko połowa (49,25%) śledzi na bieżąco w prasie, internecie lub telewizji komunikaty dotyczące stanu i ochrony środowiska. Nieco mniej, bo 27,55%, bierze udział w akcjach na rzecz ochrony środowiska, takich jak: strajki klimatyczne, Międzynarodowy Dzień Sprzątania Świata, Ocean Action, Posprzątaj dzielnicę, włącza się w działalność organizacji Avaaz i WWF (także wsparcie finansowe), targi produktów ekologicznych, akcję wycofywania słomek z restauracji. Około 25,25% uczestniczy w szkoleniach i kursach pozalekcyjnych związanych z tematyką ochrony środowiska, a 10,40% pracuje w ramach wolontariatu w instytucjach związanych z jego ochroną.

Podczas wywiadów uczestnicy badania podkreślali znaczenie, jakie dla podejmowania działań proekologicznych mają edukacja i świadomość ekologiczna:

N1: Jest źle ... nadal mało ludzi jest świadomych tego, że nasza planeta przez nas umiera, a jeśli już wiedzą, to nie wiedzą, jakie kroki podjąć, by zmienić coś w swoim postępowaniu. Bo zmienienie siebie jest kluczowe, bo gdy bardzo dużo pojedynczych jednostek się zmieni, to w pewnym momencie dojdziemy do skali światowej.

N5: Starsi czasem nie myślą o tym, co będzie, bo to ich nie dotyczy, dlatego powinno wszędzie się na to zwracać uwagę, rozpowszechniać, tak, żeby każdy wiedział, jak się zachować, by świat jeszcze istniał w przyszłości.

Wnioski

Dzisiejsi 14–18-latkowie to pokolenie, którego dzieciństwo i młodość upływa w cieniu problemów związanych z zagrożeniami będącymi następstwem pogarszającego się stanu środowiska. Jak wskazują przytoczone wyniki, towarzyszący ich życiu wysoki stopień zagrożenia ekologicznego nie pozostaje obojętny dla ich stanu psychiczno-emocjonalnego. Przyszłość jawi się im w czarnych kolorach, a stan środowiska naturalnego wywołuje reakcję stresową (lęk, przerażenie, przygnębienie, smutek, gniew). Niepokój o losy Ziemi odczuwają nie w kategoriach abstrakcyjnego zagrożenia, lecz realnego i postępującego problemu, który może negatywnie wpłynąć na ich życie zarówno w wymiarze fizycznym (stan zdrowia), jak i socjalno-ekonomicznym (utrata domów, pracy, kryzys migracyjny itp.). Blisko 60% z nich uważa, że ochrona środowiska to aktualnie najważniejszy cel ludzkości (tabela 1). Nie zauważają znaczących działań na rzecz poprawy sytuacji, przewidują katastrofalne następstwa degradacji środowiska, zakładając nawet zagładę ludzkości. Przeprowadzone analizy wskazują, że uczestnicząca w badaniach młodzież, podobnie jak jej rówieśnicy z innych rejonów świata (Hickman 2021), nie jest wolna od eko-lęku.

Z perspektywy psychologicznej lęk odgrywa podwójną rolę. Z jednej strony może przybierać formę patologiczną, uniemożliwiając prawidłowe funkcjonowanie. W niektórych sytuacjach prowadzi do szeregu zaburzeń, takich jak np. problemy z utrzymaniem koncentracji, bezsenność, trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych, podenerwowanie, którym często towarzyszą objawy somatyczne w postaci: napięcia mięśniowego, nadmiernej potliwości, zawrotów głowy, kołatania serca (Zimbardo 2012, s. 627). Według Susan Clayton w przypadku osób neurotycznych negatywne emocje związane ze zmianami klimatu mogą być na tyle intensywne, że zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju choroby psychicznej i potęgują uczucie bezradności (Clayton 2020).

Zdaniem Albrechta jedną z możliwych reakcji na pogarszający się stan środowiska może być także eko-paraliż, czyli niepodejmowanie działań na rzecz ochrony przyrody z powodu braku wiary w ich zasadność i efektywność. Caroline Hickman i współpracownicy wykazali, że u blisko połowy ankietowanych (50,9%) kryzys związany ze zmianami klimatu wywoływał bezsilność (Hickman i in. 2021, s. 869).

Z drugiej strony lęk może pełnić funkcję adaptacyjną: ostrzegając przed zbliżającym się zagrożeniem i motywując do działania. Prezentowane w niniejszym tekście wyniki wskazują, że chociaż świadomość degradacji środowiska wywołuje u badanych osób eko-lęk, to sytuacja ta w większości przypadków nie działa paraliżująco. Świadczą o tym zarówno dane mówiące o tym, jak dalece badane osoby są przekonane o znaczącym wpływie jednostkowych działań na stan środowiska, jak również bezpośrednie działania, jakie podejmują na rzecz przeciwdziałania kryzysowi ekologicznemu. Na związek pomiędzy dostrzeganiem degradacji środowiska a podejmowaniem działań na rzecz jego ochrony nie bez wpływu pozostaje ocena własnych zdolności i możliwości radzenia sobie z zagrożeniami wynikającymi z kryzysu ekologicznego, które określić można jako poczucie własnej skuteczności czy sprawczości. Badana młodzież jest przekonana o tym, że jej zachowania nie tylko mają wpływ na stan środowiska, lecz również pozytywnie oddziałują na postawy proekologiczne innych ludzi. Poczucie własnej skuteczności przekłada się na ich zaangażowanie w działania na rzecz środowiska. Obejmują one przede wszystkim aktywność edukacyjną w kręgu najbliższej rodziny i przyjaciół, samoedukację, ale także konkretne działania prośrodowiskowe, takie jak: włączanie się w akcje ekologiczne czy praca na rzecz organizacji ekologicznych. Jak wskazują przeprowadzone analizy, osoby doświadczające eko-lęku znacznie częściej włączały się w aktywizm prośrodowiskowy niż pozostałe osoby. Podejmowanie tego typu działań stanowi strategię budowania oporu wobec eko-lęku, tzw. eko-odporności (ang. *eco-resilience*). Według Thomasa Doherty'ego może prowadzić to do tzw. kaskady adaptacyjno-łagodzącej, w której zaangażowanie w działania na rzecz minimalizacji skutków degradacji środowiska ułatwia adaptację do odczuwanego zagrożenia, zmniejsza lęk i smutek związany z kryzysem ekologicznym (Doherty 2015). Co więcej, strategia oparta na działaniu, czyli skoncentrowana na problemie (w przeciwieństwie do strategii emocjonalnej, która skupia się na negowaniu lub unikaniu myślenia o nim), pozwala na przeciwdziałanie mu w szerszej i dłuższej perspektywie, ponieważ odnosi się bezpośrednio do przyczyn leżących u jego podstaw (Higginbotham i in. 2014).

Postulaty

Występowanie eko-lęku wśród badanej młodzieży jest zjawiskiem niepokojącym, niezaprzeczalnie jest też znakiem obecnych czasów naznaczonych poważnym kryzysem ekologicznym. Ważne jest, aby negatywne emocje, które odczuwają młodzi ludzie w związku z zaistniałym stanem rzeczy, nie przyjęły formy patologicznej. Chcąc zapobiec takiej sytuacji, należy przede wszystkim udowodnić młodzieży, że pokolenie ich nauczycieli, rodziców i dziadków nie tylko rozumie i autentycznie przeżywa ich obawy o stan środowiska naturalnego, ale także jest gotowe do wspólnych działań w tym zakresie.

Przeprowadzone badania wskazują, że młodzież samodzielnie podjęła próby wypracowania strategii oporu wobec eko-lęku, jest zmotywowana i podejmuje konkretne działania. Rolą dorosłych: edukatorów, nauczycieli, wychowawców oraz rodziców pozostaje nie tylko psychologiczne i emocjonalne, ale też organizacyjne, edukacyjne i praktyczne wsparcie ich w kontynuowaniu podjętych wysiłków. Postawa dorosłych, jasno wskazująca, że młode pokolenie nie jest pozostawione samo sobie ze swymi obawami o przyszłość, nie tylko będzie wsparciem młodzieży w kontynuowaniu budowy oporu wobec eko-lęku, lecz bez wątpienia przyczyni się także do korzystnych zmian w środowisku.

BIBLIOGRAFIA

- Albrecht G. (2005), „Solastalgia”. *A new concept in health and identity*, „Philosophy Activism Nature”, 3, s. 44–59.
- Albrecht G. (2011), *Chronic environmental change: Emerging “psychoterratic” syndromes*, w: I. Weissbecker (red.), *Climate change and human well-being: Global challenges and opportunities* (s. 43–56), New York: Springer, doi:10.1007/978-1-4419-9742-5_3.
- Babbie E. (2004), *Badania społeczne w praktyce*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Basavapattan R. (2021), *Causes, effects and solutions for depletion of natural resources: Theoretical perspective*, „Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry”, 12, s. 5651–5657.
- Boulter S., Palutikof J., Karoly D.J., Guitart D. (2013), *Natural disasters and adaptation to climate change*, New York: Cambridge University Press, doi:10.1017/CBO9780511845710.
- Burger T. (2005), *Świadomość ekologiczna społeczeństwa polskiego*, Warszawa: Instytut Gospodarki Przestrzennej i Mieszkalnictwa.

- Clayton S. (2020), *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*, „Journal of Anxiety Disorders”, 74, doi:10.1016/j.janxdis.2020.102263.
- Corner A., Roberts O., Chiari S., Völler S., Mayrhober E.S., Mandl S., Monson K. (2015), *How do young people engage with climate change? The role of knowledge, values, message framing, and trusted communicators*, „Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change”, 6(5), doi:10.1002/wcc.353.
- Denzin N.K. (2017), *The research act. A theoretical introduction to sociological methods*, New York: Routledge, doi:10.4324/9781315134543.
- Doherty T. (2015), *Mental health impacts*, w: B. Levy, J. Patz (red.), *Climate change and public health* (s. 195–214), New York: Oxford University Press.
- Grodzińska-Jurczak M. (2005), *Świadomość ekologiczna przedszkolaków, uczniów, nauczycieli oraz rodziców dzieci w wieku przedszkolnym z czterech regionów Polski. Raport badań*, Kraków: Wydawnictwo „Zielone Brygady”.
- Hickman C. (2019), *Children and climate change: Exploring children's feelings about climate change using free association narrative interview methodology*, w: P. Hogggett (red.), *Climate psychology: On indifference to disaster* (s. 41–59), London: Palgrave Macmillan Cham, doi:10.1007/978-3-030-11741-2.
- Hickman C., Marks E., Pihkala P., Clayton S., Lewandowski R.E., Mayall E.E., Wray B., Mellor C., Suster L. (2021), *Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey*, „The Lancet Planetary Health”, 5(12), s. 863–867.
- Higginbotham N., Connor L.H., Baker F. (2014), *Subregional differences in Australian climate risk perceptions: Coastal versus agricultural areas of the Hunter Valley NSW*, „Regional Environmental Change”, 14(2), s. 699–712.
- Kaiho K. (2022), *Extinction magnitude of animals in the near future*, „Scientific Reports”, 12(1), doi: 10.1038/s41598-022-23369-5.
- Kwak R., Kanika K., Charrow A., Saami K. (2021), *Mass migration and climate change: Dermatologic manifestations*, „In International Journal of Women's Dermatology”, 7(1), s. 98–106, doi:10.1016/j.ijwd.2020.07.014.
- Levy B.S. (2019), *Increasing risks for armed conflict: Climate change, food and water insecurity, and forced displacement*, „International Journal of Health Services: Planning, Administration, Evaluation”, 49(4), s. 682–691, doi:10.1177/0020731419845249.
- Li Q., England M.H., Hogg McC.A., Rintoul R.S., Morrison K.A. (2023), *Abyssal ocean overturning slowdown and warming driven by Antarctic meltwater*, „Nature”, 615, s. 841–847, doi:10.1038/s41586-023-05762-w.
- Martínez-Zarzoso I., Nowak-Lehmann F., Paschoaleto R.D.L. (2023), *Climate change, natural disasters, and international migration: A country-level analysis considering climatic zones*, „Frontiers in Climate”, 4, doi:10.3389/fclim.2022.986088.
- Miles B.M., Huberman M.A. (2000), *Analiza danych jakościowych*, Białystok: Trans Humana.

- Ministerstwo Kultury i Środowiska (2021), *Badanie świadomości i zachowań ekologicznych mieszkańców Polski*, zainicjowane w 2011 r., <https://www.gov.pl/web/klimat/badania-swiadomosci-ekologicznej> (dostęp: 28.02.2024).
- Pagnottoni P., Spelta A., Flori A., Pammolli F. (2022), *Climate change and financial stability: Natural disaster impacts on global stock markets*, „Physica A: Statistical Mechanics and its Applications”, 599, doi:10.1016/j.physa.2022.127514.
- Parry S., McCarthy S.R., Clark J. (2022), *Young people's engagement with climate change issues through digital media – a content analysis*, „Child and Adolescent Mental Health”, 27(1), s. 30–38, doi:10.1111/camh.12532.
- Ranjan T.G. (2022), *Global deforestation and its relation to animal extinction*, „World Journal of Advanced Research and Reviews”, 15(01), s. 499–511, doi:10.30574/wjarr.2022.15.1.0749.
- Sabater S., Freixa A., Jiménez L., López-Doval J., Pace G., Pascoal C., Perujo N., Craven D., González-Trujillo J.D. (2023), *Extreme weather events threaten biodiversity and functions of river ecosystems: Evidence from a meta-analysis*, „Biological Reviews”, 98, doi:10.1111/brv.12914.
- Strife S.J. (2012), *Children's environmental concerns: Expressing ecophobia*, „The Journal of Environmental Education”, 43(1), s. 37–54, doi:10.1080/00958964.2011.602131.
- Unicef Actions for Children and Youth Resilience: Guide for Governments (2013), https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org/lac/files/2018-06/CandY_guide_for_governments.pdf (dostęp: 4.02.2024).
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J. (2012), *Psychologia i życie*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

STRESZCZENIE

Badania z ostatnich lat dostarczają niepokojących dowodów świadczących o kryzysie ekologicznym. Osoby urodzone w ostatnich 14–18 latach to pokolenie, którego życie upływa pod znakiem pogarszającego się stanu środowiska i negatywnych skutków z tym związanych. Sytuacja ta nie pozostaje obojętna dla ich stanu psychiczno-emocjonalnego. Celem badań była analiza wpływu kryzysu ekologicznego na stan psychiczno-emocjonalny młodzieży oraz strategii budowania oporu wobec eko-lęku. Przeprowadzone analizy posłużyły do odpowiedzi na pytania: Jak badana młodzież ocenia wpływ kryzysu ekologicznego na swój stan psychiczno-emocjonalny? Jakie strategie budowania oporu wobec eko-lęku wypracowała? Dane gromadzono z wykorzystaniem metody sondażu (pisemna ankieta; 206 osób) oraz pogłębionych wywiadów grupowych (57 osób). W opinii respondentów człowiek przyczynił się do znacznej degradacji środowiska i w konsekwencji doprowadził do kryzysu ekologicznego zagrażającemu istnieniu życia na Ziemi. Sytuacja ta wywołuje eko-lęk – stan, w którym doświadczane są nega-

tywne uczucia z powodu degradacji środowiska. Jednocześnie badania wykazały, że młodzież jest przekonana o własnej sprawczości, która przekłada się na zaangażowanie w działania na rzecz ochrony środowiska. Aktywizm prośrodowiskowy stanowi strategię oporu pozwalającą przeciwdziałać eko-lękowi.

Chcąc wspierać młodzież w budowaniu odporności wobec eko-lęku, który niekiedy może przyjąć formę patologiczną, dorośli powinni nie tylko okazać zrozumienie dla obaw młodzieży, ale również włączyć się w rzeczywiste działania na rzecz ochrony środowiska.

SŁOWA KLUCZOWE: eko-lęk, młodzież, eko-odporność, świadomość ekologiczna, przyszłość Ziemi

SUMMARY

The research over the last several years provides evidence of environmental crisis. Those born in the last 14–18 years are generation whose lives have been marked by worsening environmental state. This situation is not indifferent to the their psycho-emotional state. The aim of the study is describe the impact of the environmental crisis on the psycho-emotional state of adolescents and strategies for building resistance to eco-anxiety. The analyses conducted served to answer the questions: how do the surveyed adolescents assess the impact of the environmental crisis on their psycho-emotional state? What strategies for building resistance to eco-anxiety did they develop? Data were collected using a survey method (written questionnaire; 206 people) and in-depth group interviews (57 people).

According to the respondent man has contributed to environmental degradation. This situation causes eco-anxiety – a state in which negative feelings are experienced due to environmental degradation. At the other hand, adolescents are convinced of their own self-efficacy, which results in involvement in environmental activities. Pro-environmental activism is a strategy of resistance to counter eco-anxiety.

Wanting to support building resilience in the face of eco-anxiety, adults should not only show understanding of young people's concerns but also join in action to protect the environment.

KEYWORDS: eco-anxiety, adolescents, eco-resilience, environmentally-conscious, future of Earth

Anna Kot – Uniwersytet Gdański
Pedagogika/Pedagogia

Przysłano do redakcji / Received: 25.04.2024
Data akceptacji do publikacji / Accepted: 10.12.2024