



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

APLINKOSAUGINIS RAŠTINGUMAS

15 MODULIS

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mokymosi tikslai

Susipažinti su aplinkos tvarumu ir jo ryšiu su visuomenės bei asmenine gerove. Baigę šį modulį, dalyviai gebės:

- paaiškinti, kaip aplinkos veiksniai veikia asmeninę ir socialinę gerovę;
- atpažinti žaliųjų erdvių, taršos, klimato kaitos ir bendruomenių planavimo poveikį sveikatai;
- reflektuoti savo gyvenimo būdo pasirinkimus ir jų poveikį aplinkai;
- tyrinėti strategijas, kaip gerinti gerovę per aplinkosauginį sąmoningumą ir tvarias praktikas;
- taikyti įgytas žinias asmeniniu ir bendruomeniniu lygmeniu, siekiant gerinti gyvenimo kokybę.

Įvadas

Mūsų sveikata ir gerovė yra glaudžiai susijusios su mus supančia aplinka. Kaip pabrėžia Europos aplinkos agentūros Mokslinis komitetas savo darbuose apie „aplinkos–sveikatos–gerovės sąsają“ ([European Environment Agency's Scientific Committee in their work on the „Environment-Health-Wellbeing Nexus“](#), (EHWB)), aplinka daro kur kas didesnę įtaką, nei dažnai suvokiame.

Klimato kaita yra ryškus to pavyzdys – jos poveikis atsispindi mūsų fizinėje sveikatoje, psichologinėje savijautoje ir socialiniame stabilume, dažnai sudėtingais ir tarpusavyje susijusiais būdais. Tradicinis požiūris į aplinkos problemas kaip paprastus „priežasties–pasekmės“ ryšius šiandien nebeatitinka realybės.

Vietoj to reikalingas holistinis, prevencinis požiūris – toks, kuris padeda stiprinti atsparumą, saugoti gerovę ir kurti sveikesnes bendruomenes ateičiai.



Aplinka, sveikata ir gerovė: integruota perspektyva

Aplinkos–sveikatos–gerovės ([Environment-Health-Wellbeing \(EHWB\)](#)) požiūris pabrėžia, kad prevencija yra tokia pat svarbi kaip ir gydymas: mažindami taršos, cheminių medžiagų ir kitų stresorių poveikį, galime sumažinti lėtinių ligų riziką ir stiprinti bendruomenes.

Tuo pačiu metu prieiga prie gamtos erdvių atlieka itin svarbų vaidmenį sveikimo procese. Žaliosios erdvės mažina stresą, skatina aktyvų gyvenimo būdą, palaiko vaikų vystymąsi ir gerina vyresnio amžiaus žmonių psichologinę savijautą. Taip susidaro teigiamas ciklas – sveikesni žmonės labiau linkę rūpintis ir saugoti savo aplinką.

Atsižvelgdamos į šias sąsajas, tokios institucijos kaip Europos Sąjunga vis labiau akcentuoja integruotas politikos kryptis. Pavyzdžiui, [7-oji aplinkos veiksmų programa](#) aplinką, sveikatą ir gerovę traktuoja ne kaip atskiras sritis, o kaip tarpusavyje neatskiriamus sveikesnės ateities pagrindus.

Integruotos perspektyvos pavyzdys:

Aiškų šio integruoto požiūrio pavyzdys pateikiamas [dokumente „Environment, Health and Wellbeing: A Systemic Approach“](#), kuriame parodoma, kaip aplinkos pokyčiai – pavyzdžiui, klimato kaitos nulemti žiedadulkių plitimo pokyčiai – gali tiesiogiai paveikti fizinę sveikatą, psichologinę gerovę ir visuomenės atsparumą.

Šis šaltinis atskleidžia, kodėl aplinkos, sveikatos ir socialinė politika neturėtų būti nagrinėjama atskirai, bet vertinama sistemiškai, pripažįstant jų tarpusavio priklausomybę.

Aplinkos veiksniai, lemiantys gerovę

Yra keletas svarbių aplinkos veiksnių, kurie tiesiogiai veikia mūsų gyvenimo trukmę ir kasdienio gyvenimo kokybę:

Oro kokybė

- **Alergenai:** klimato kaita išplėtė tokių augalų kaip ambrozija paplitimą, todėl milijonams žmonių paūmėjo alergijos ir astmos simptomai.
- **Tarša:** miesto ore dažnai yra įvairių cheminių medžiagų ir kietųjų dalelių „mišinys“, kuris kenkia plaučiams ir širdies veiklai.
- **Urbanizacijos poveikis:** prognozuojama, kad iki 2050 m. beveik 80 % Europos gyventojų gyvens miestuose, todėl oro kokybė išliks vienu svarbiausių visuomenės sveikatos veiksnių, ypač pažeidžiamoms grupėms, tokioms kaip vyresnio amžiaus žmonės.



Vandens kokybė

Vandens telkinių – ežerų ir upių – tarša yra sudėtingas procesas, dažnai atsirandantis dėl įvairių cheminių medžiagų sąveikos. Kaip ir oras, užterštas vanduo gali pernešti kenksmingas medžiagas, kurios daro neigiamą poveikį tiek ekosistemoms, tiek žmonių sveikatai.

Būstas ir urbanistinis planavimas

- **Žaliosios erdvės:** miesto medžiai, sodai ir parkai yra svarbūs sveikatos stiprinimo veiksniai – jie prisideda prie vaikų vystymosi ir ilgesnės vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo trukmės.
- **Urbanizacijos iššūkiai:** augant miestų gyventojų skaičiui, miesto planavimo sprendimai – tokie kaip transporto sistemos, pastatų projektavimas ir prieiga prie žaliųjų erdvių – turės lemiamą įtaką gyventojų atsparumui ir sveikatai ateityje.

Socialinė aplinka ir bendruomenės gerovė

Socialinė aplinka ir bendruomenės gerovė yra glaudžiai susijusios su viešųjų erdvių kokybe, prieinamumu ir jų planavimu miestuose. Šios erdvės yra itin svarbios kuriant sveikas, įtraukias ir atsprias bendruomenes.

Saugios, įtraukios ir palaikančios bendruomenės

Saugios, įtraukios ir palaikančios bendruomenės yra esminis veiksnys, stiprinantis miesto gyventojų sveikatą ir gerovę. Viešosios erdvės atlieka svarbų vaidmenį kuriant tokią aplinką, nes jos skatina socialinę sanglaudą ir bendruomeninį įsitraukimą.

Jos tampa vietomis socialiniams ryšiams kurti, kultūriniais renginiams ir bendruomeninėms veikloms vykti. Tai padeda stiprinti tarpusavio ryšius, mažinti socialinę izoliaciją ir gerinti psichologinę savijautą.

Viešųjų erdvių dizainas yra itin svarbus siekiant užtikrinti įtrauktį – jis turi atliepti įvairius poreikius, skirtingas amžiaus grupes ir veiklas, pasitelkiant daugiafunkčius sprendimus, tokius kaip vaikų žaidimų aikštelės, lauko sporto erdvės ar poilsio zonos. Visuotinis saugių, įtraukių ir prieinamų žaliųjų bei viešųjų erdvių užtikrinimas yra vienas pagrindinių tarptautinių tikslų, ypač pažeidžiamoms grupėms, tokioms kaip moterys, vaikai, vyresnio amžiaus žmonės ir asmenys su negalia.



Tvarkingos ir lengvai pasiekiamos viešosios erdvės gali mažinti stresą ir nerimą, veikdamos kaip natūrali priemonė psichologinei sveikatai stiprinti. Be to, gerai apšviestos, švarios ir estetiškai patrauklios gatvės prisideda prie geresnės savijautos, nes sukuria saugią ir malonią aplinką kasdienėms veikloms. Saugumas taip pat didėja dėl apgalvoto gatvių planavimo ir efektyvaus eismo organizavimo, kuris padeda išvengti traumų ir nelaimingų atsitikimų.

Bendruomenės įsitraukimas yra esminis kuriant ir prižiūrint šias erdves – jis užtikrina, kad būtų atsižvelgta į įvairių grupių poreikius ir lūkesčius. Toks dalyvavimas grįstas požiūris stiprina

nuosavybės jausmą, pasitikėjimą ir priklausymą bendruomenei, o tai yra svarbu kuriant darnią miesto aplinką. Viešosios erdvės taip pat gali suteikti pragyvenimo galimybių, ypač ekonominių sunkumų patiriantiems žmonėms, nes sudaro sąlygas neformaliai ekonominei veiklai, taip mažindamos finansinę įtampą ir su ja susijusį psichologinį stresą.

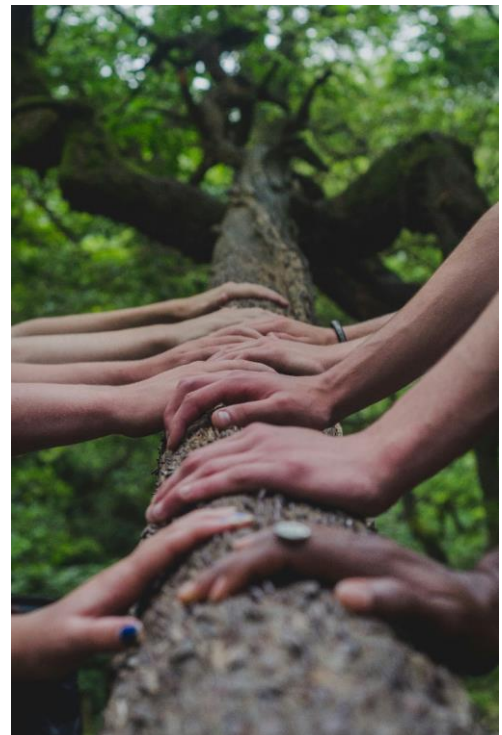
Prieiga prie parkų, viešųjų erdvių ir bendruomeninių tinklų

Prieiga prie parkų, viešųjų erdvių ir stiprių bendruomeninių tinklų yra tiesiogiai susijusi su geresniais sveikatos rodikliais ir aukštesne gyvenimo kokybe. Žaliosios ir atviros viešosios erdvės yra itin svarbios stiprinant miesto bendruomenių sveikatą ir gerovę. Gerai suplanuotas viešųjų erdvių tinklas užtikrina, kad visi gyventojai, nepriklausomai nuo jų socialinės ar ekonominės padėties, galėtų naudotis šiomis poilsio ir gamtos erdvėmis.

Viešosios erdvės apima įvairius elementus: parkus, šaligatvius, žaidimų aikšteles, turgavietes ir gatves. Kruopščiai suplanuotos gatvės užtikrina prieinamumą ir judumą, leidžia lengviau pasiekti svarbias paslaugas, tokias kaip švietimo įstaigos, sveikatos priežiūros centrai ar laisvalaikio erdvės. COVID-19 pandemija aiškiai parodė, kokią svarbią reikšmę turi prieinamos lauko erdvės, leidžiančios saugiai bendrauti ir išlikti fiziškai aktyviems net ir ribojimų laikotarpiu.

[JT-Habitat](#) klasifikuoja viešąsias erdves į gatves, atviras erdves ir viešuosius objektus, rekomenduodama 45–50 % miesto teritorijos skirti gatvėms ir viešosioms erdvėms. Šios erdvės tampa bendruomenės centrais, suburiančiais skirtingų socialinių sluoksnių žmones, skatinančiais socialinę sanglaudą, įtrauktį ir priklausymo jausmą per renginius ir susibūrimus.

Investicijos į viešąsias erdves, ypač miesto parkus, duoda reikšmingą ekonominę naudą – mažina sveikatos priežiūros išlaidas, skatina sveikesnį gyvenimo būdą ir gerina oro kokybę. Siekiant kurti, prižiūrėti ir tobulinti įvairias, patrauklias, švarias ir įtraukias viešąsias erdves visame mieste, būtinas bendradarbiavimas tarp savivaldybių, gyventojų ir skirtingų sričių specialistų. Tai padeda mažinti teritorinę ir aplinkos nelygybę bei kurti darnesnę gyvenamąją aplinką.



Refleksija: kaip tavo bendruomenės aplinka veikia tave?

Remiantis pateiktais šaltiniais, bendruomenės aplinka daro reikšmingą poveikį žmogui įvairiais aspektais:

Fizinė sveikata:

Prieiga prie viešųjų erdvių – parkų, pėsčiųjų takų, dviračių takų ar lauko sporto zonų – skatina fizinį aktyvumą. Tai padeda išvengti lėtinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, nutukimas ar diabetas. Gerai suplanuotose bendruomenėse mažesnė priklausomybė nuo motorinio transporto gerina oro kokybę ir kvėpavimo sistemos sveikatą.

Psichologinė gerovė:

Viešosios erdvės suteikia galimybių atsipalaiduoti, mažinti stresą ir stiprinti psichologinę savijautą per ramią aplinką, žaliąsias erdves ir bendravimą su kitais. Jos taip pat mažina socialinę izoliaciją, stiprindamos ryšius ir priklausymo jausmą. Finansiniai rūpesčiai, kuriuos gali sumažinti pragyvenimo galimybės viešosiose erdvėse, yra glaudžiai susiję su psichologine įtampa ir emocine savijauta.

Socialiniai ryšiai:

Viešosios erdvės skatina bendravimą, bendruomeninį įsitraukimą ir skirtingų kartų dialogą. Jos tampa gyvybingais centrais renginiams, kultūrinėms veikloms ir susibūrimams, stiprindamos socialinį kapitalą ir įtrauktį.

Gyvenimo kokybė:

Bendra gyvenimo kokybė gerėja dėl švaresnio oro, galimybės naudotis poilsio erdvėmis, mažesnio streso lygio ir stipresnio bendruomeniškumo jausmo. Tvarkingos, daugiavonkės viešosios erdvės yra svarbios pritraukiant gyventojus ir skatinant sveikus įpročius.

Apmąstyk:

1. Kokie tavo aplinkos aspektai labiausiai veikia tavo savijautą?
2. Ar turi pakankamai prieigos prie žaliųjų ar bendruomeninių erdvių?
3. Ką galėtum pakeisti ar sustiprinti savo aplinkoje, kad jaustumėsi geriau?

Sveika aplinka kaip socialinio atsparumo pagrindas

Sveika aplinka, pasižyminti gerai suplanuotomis, prieinamomis ir įtraukiomis viešosiomis erdvėmis, reikšmingai stiprina socialinius ryšius ir bendruomenės atsparumą. Tokios erdvės tampa katalizatoriais fiziniui aktyvumui, psichologinei gerovei, socialiniams kontaktams ir bendruomeniniam įsitraukimui.



Jos kuria priklausymo jausmą ir suteikia galimybes skirtingoms bendruomenės grupėms susitikti, dalintis ištekliais ir stiprinti tarpusavio ryšius – tai puikiai iliustruoja bendruomeninio sodininkavimo iniciatyvos. Viešosios erdvės taip pat prisideda prie ekonominio atsparumo, nes gali suteikti pragyvenimo galimybių ir mažinti finansinį stresą.

Be to, tinkamai prižiūrimos ir valdomos viešosios erdvės gerina bendrą gyvenamumo kokybę, kuri yra svarbi ilgalaikiai bendruomenės gerovei. Integruojant sveikatos aspektus į miesto planavimą, užtikrinama, kad aplinka ne tik palaikytų, bet ir stiprintų socialinę struktūrą bei miestų gyventojų gebėjimą prisitaikyti.

Ekologinis nerimas ir aplinkosauginis švietimas

Ekologinis nerimas (*eco-anxiety*) apibrėžiamas kaip „reikšmingas psichologinis diskomfortas, kylantis dėl ekologinės krizės“, apimantis platesnį sudėtingų emocijų spektrą nei vien nerimas.

Nors ekologinis nerimas gali pasireikšti paralyžiuojančiomis formomis, jis taip pat turi adaptacinę pusę – vadinamąjį „praktinį nerimą“ (*practical anxiety*), kuri gali tapti stipriu motyvu įsitraukti ir imtis veiksmų.

Ekologinio nerimo pobūdis ir formos

Ekologinio nerimo apibrėžimas

Ekologinis nerimas (*eco-anxiety*) apibrėžiamas kaip „reikšmingas psichologinis diskomfortas, kurį didžiaja dalimi sukelia ekologinė krizė“. Tai jį skiria nuo lengvo susirūpinimo. Nors šis terminas dažnai vartojamas kaip sinonimas „klimato nerimui“, ekologinis nerimas yra platesnė sąvoka, apimanti bet kokią „ekologinį nerimą“, o klimato nerimas konkrečiai reiškia diskomfortą, kylantį dėl klimato krizės. [Amerikos psichologų asociacija \(APA\)](#) jį apibrėžia kaip „lėtinę baimę dėl aplinkos žlugimo“, tačiau kai kurie mokslininkai teigia, kad toks apibrėžimas gali būti per siauras ir pernelyg patologizuojantis. Daugelis ekologinio nerimo pasireiškimų nėra patologiniai – dažnai tai yra prisitaikanti reakcija į ekologinės krizės rimtumą.

Įvairovė ir sąsajos su kitomis emocijomis

Ekologinis nerimas yra daugialypis ir glaudžiai susijęs su daugeliu sudėtingų emocijų, psichosocialinių reiškinių ir psichologinių būsenų. Tai apima:

- **Sielvartą / netektį** (*ekologinis sielvartas, klimato sielvartas, solastalgija*):
 - „Sielvartas šioje literatūroje vartojamas apibūdinti įvairioms liūdesio, skausmo ir gedėjimo formoms.“

- Solastalgija konkrečiai reiškia „ilgesio, nostalgijos ir liūdesio jausmą, kurį žmogus gali patirti net gyvendamas savo namuose, nes jo aplinka yra keičiama ar net naikinama“.
- **Kaltę ir gėdą** (*ekologinė kaltė*):
 - tai sudėtingos emocijos, dažnai turinčios socialinį ir kultūrinį kontekstą.
- **Pyktį ir įniršį** (*ekologinis pyktis, klimato įniršis, „terrafurija“*):
 - nors dažnai laikomos neigiamomis emocijomis, jos gali būti svarbios kovojant su neteisybe ir suteikti energijos veikti.
 - „[Albrechtas](#) siekė įvardyti ekologines emocijas ir sukūrė terminą „terrafurija“, apibūdinantį pyktį ar įniršį dėl ekologinės žalos.“
- **Neviltį ir bejėgiškumą / galios stoką**:
 - tai stiprūs jausmai, kurie išskiria ekologinį nerimą iš paprasto susirūpinimo.
- **Depresiją** (*ekologinė depresija*):
 - ilgalaikė prislėgta nuotaika ir kliniškai apibrėžiama depresija, susijusi su ekologine krize.
- **Traumą** (*klimato trauma, ekologinė trauma, išankstinis trauminis stresas*):
 - šokas, sustingimas ir trauminiai išgyvenimai, susiję su praeities, dabarties ar numanomais ekologiniais pavojais.
 - „Mokslininkai nagrinėjo „išankstinio trauminio streso“ sąvoką, apibūdinančią, kaip numatomas ekologinės krizės stiprėjimas jau dabar veikia žmones.“
- **Perkrovos ir sumišimo / absurdiškumo jausmą**:
 - jausmai, kylantys dėl globalių ekologinių problemų masto.
- **Baimę ir nerimą**:
 - glaudžiai susijusias emocijas, kai baimė paprastai turi aiškesnį objektą.
- **Pozityvias emocijas** (*susidomėjimas, įgalinimas, įkvėpimas, empatija, dėkingumas, viltis*):
 - nors ekologinis nerimas dažnai siejamas su neigiamomis emocijomis, jis gali būti susijęs ir su teigiamomis patirtimis.

Prisitaikymo ir paralyžiuojančios dimensijos

Nerimas turi **prisitaikomąją (adaptacinę) dimensiją**, kuri gali būti vadinama „praktiniu nerimu“. Ji susijusi su lūkesčiais, motyvacija ir viltimi, skatina žmones ieškoti sprendimų ir imtis veiksmų.

Tačiau ekologinis nerimas taip pat gali pasireikšti **paralyžiuojančiomis formomis**, tokiomis kaip panikos priepuoliai, katastrofizavimas ir stiprus bejėgiškumo jausmas, kurie trukdo žmogui veikti ir funkcionuoti kasdienybėje.

Paplitimas ir pažeidžiamumas

Augantis reiškinys

Ekologinis nerimas yra „sparčiai augantis reiškinys“ visame pasaulyje, ypač tose šalyse, kuriose jis yra tiriamas. Apklausos rodo reikšmingą jo paplitimą:

„[Nacionalinė apklausa Suomijoje 2019](#) m. parodė, kad 25 % gyventojų savyje atpažino tam tikrą klimato nerimo formą. Jauniausioje grupėje – 15–30 metų – šis rodiklis viršijo 33 %.“

[JAV 2019 m.](#) gruodžio mėn. „68 % respondentų teigė jaučiantys bent tam tikrą ekologinį nerimą (šioje apklausoje apibrėžtą kaip klimato nerimą), o apie 25 % nurodė jaučiantys stiprų nerimą.“



Pažeidžiamos grupės ir veiksniai

- **Jauni žmonės ir moterys:** apklausos rodo, kad jaunesni nei 30 metų asmenys ir moterys dažniau patiria ekologinį nerimą.
- **Klimato aktyvistai ir aplinkosaugos specialistai:** šios grupės patiria didesnę riziką dėl nuolatinio susidūrimo su ekologinės žalos realijomis ir stipraus vertybinio ryšio su aplinkosauga, todėl jiems kyla perdegimo pavojus.
- **Tiesiogiai nuo aplinkos pokyčių priklausomi žmonės:** asmenys, kurių pragyvenimas susijęs su gamta, patiria suprantamą stresą, kai klimato kaita daro įtaką jų gyvenimui.

- **Gyvenimo situacijos:** vaikų ar anūkų turėjimas gali didinti ekologinį nerimą dėl susirūpinimo ateitimi. Taip pat svarbus veiksnys gali būti profesijos ar studijų krypties pasirinkimas.
- **Socialinė ir ekonominė padėtis:** tarpusavyje susiję veiksniai, įskaitant socialinį ir ekonominį statusą, daro įtaką pažeidžiamumui.
- **Neatpažintas ekologinis nerimas:** ekologinis nerimas gali būti slopinamas arba likti neatpažintas suaugusiųjų ir vyresnio amžiaus žmonių tarpe dėl sociopolitinių veiksmų ir vadinamosios „socialiai sukonstruotos tylos“.

Aplinkosauginio švietimo vaidmuo įveikiant ekologinį nerimą

Dabartinė situacija aplinkosauginiame švietime (EE)

Nepaisant ekologinio nerimo paplitimo, „aplinkosauginiame švietime apie jį atlikta palyginti nedaug tyrimų“. Emocijos, ypač sudėtingos, šioje srityje buvo „gana menkai nagrinėtos“. Daug daugiau dėmesio skirta vadinamosioms „pozityvioms emocijoms“, tokioms kaip viltis ar įgalinimas, nei „neigiamoms“ emocijoms, pavyzdžiui, sielvartui, pykčiui ar neviltčiai.



Pedagogų vaidmuo

- **Savirefleksija ir vidinis darbas:** Pedagogams reikalingas „organizacinis ir kolegų palaikymas tiek susiduriant su savo sudėtingomis emocijomis, tiek ugdant emocinius įgūdžius darbe“. Pirmasis žingsnis – praktikuoti savirefleksiją ekologinio nerimo tema.
- **Emocinis sąmoningumas ir jautrumas:** Mokytojai turi būti „jautrūs dalyvių emocijoms ir... suvokti savo pačių emocijas bei reakcijas“.
- **Pavyzdžio rodymas:** Pedagogai tampa gyvais pavyzdžiais, kaip susidoroti su ekologiniu nerimu, demonstruodami „konstruktyvius įveikos būdus“ ir net dalindamiesi savo „pažeidžiamumu, sudėtingumu ir neapibrėžtumu“.

Pagrindinės praktinės veiklos pedagogams

Ekologinių emocijų pripažinimas:

Viešas ekologinio nerimo ir susijusių jausmų pripažinimas bei jų teisėtumo patvirtinimas suteikia palengvėjimą ir kuria saugią erdvę diskusijoms.

Informacijos apie įveikos būdus teikimas:

Dalinkitės ištekliams ir informacija apie įvairias prisitaikymo (adaptacines) ir neefektyvias (maladaptacines) įveikos strategijas, atsižvelgdami į tai, kad intelektualizavimas dažnai tampa pirmu žingsniu bandant susidoroti su emocijomis.

Diskusijų galimybių kūrimas:

Kurkite saugias erdves, kuriose mokiniai galėtų aptarti savo emocijas tiek spontaniškai, tiek reaguodami į konkrečias situacijas. Tam gali būti naudojami emocijų žodynai ar refleksija į emociškai paveikią medžiagą.

Kūniškos ir kūrybinės veiklos:

Taikykite metodus, tokius kaip meninės veiklos (kūrybinis rašymas, drama, vizualieji menai), vietos pažinimu grįstas mokymasis (pvz., „tamsių vietų“ tyrinėjimas), lauko ar nuotykių pedagogika, kontempliatyvios praktikos (sąmoningumas, ritualai) bei ryšio su nežmogiška aplinka stiprinimas.

„Emocijos gyvena mūsų kūne ir prote, todėl kūniškos veiklos yra ypač naudingos jas pažįstant ir išreiškiant.“

Kolektyvinio veikimo skatinimas:

Suteikite galimybių ir informacijos apie aplinkosaugines veiklas, akcentuodami kolektyvinį, o ne tik individualų veikimą. Tai padeda mažinti bejėgiškumo jausmą ir stiprina veiksmingumo pojūtį.

Pusiausvyros ir prasmingumo išlaikymas:

Svarbu derinti rimtumą su lengvumu, nepamirštant džiaugsmo ir dėkingumo. Pedagogo vaidmuo – „padėti išlaikyti gyvenimo prasmingumo jausmą“ ir rodyti atsparumo pavyzdį.

Įveikos strategijos ir emocinio atsparumo stiprinimas

Pagrindiniai įveikos strategijų elementai :

Silpninančių simptomų mažinimas:

Mokytis būdų, kaip sumažinti panikos priepuolius, katastrofizavimą ir paralyžiuojantį nerimą, pasitelkiant savirūpą ir palaikymą.

Emocinių ir psichologinių įgūdžių ugdymas:

Tai apima „kognityvinį perrėminimą, kritinį emocinį raštingumą, gebėjimą tiek valdyti, tiek nukreipti emocinę energiją, taip pat kasdinių rutinų kūrimą, kurios stiprina kūno ir proto gerovę“.

Prasmės paieška orientuota įveika:

Išlaikyti gyvenimo prasmės jausmą, dažnai derinant į problemą orientuotą ir į emocijas orientuotą įveiką.

„Ojalos empiriniai tyrimai parodė, kad žmonės, kurie savo aplinkosauginiuose veiksmuose ir nuostatose taiko prasmės paiešką grįstą įveiką, vidutiniškai geriau išvengia neigimo ir perdegimo.“

Dalyvavimas sprendžiant problemas:

Įsitraukti tiek į individualius, tiek į kolektyvinius veiksmus, ypatingą dėmesį skiriant kolektyvinėms iniciatyvoms, kurios padeda mažinti bejėgiškumo jausmą.

Bendraamžių palaikymas ir bendruomenės kūrimas:

Ieškoti palaikymo tarp kitų žmonių ir stiprinti bendruomeninius ryšius.

Ryšys su gamta:

Kurti ir palaikyti stiprų ryšį su gamtine aplinka.

Vilties ir prasmingumo vaidmuo

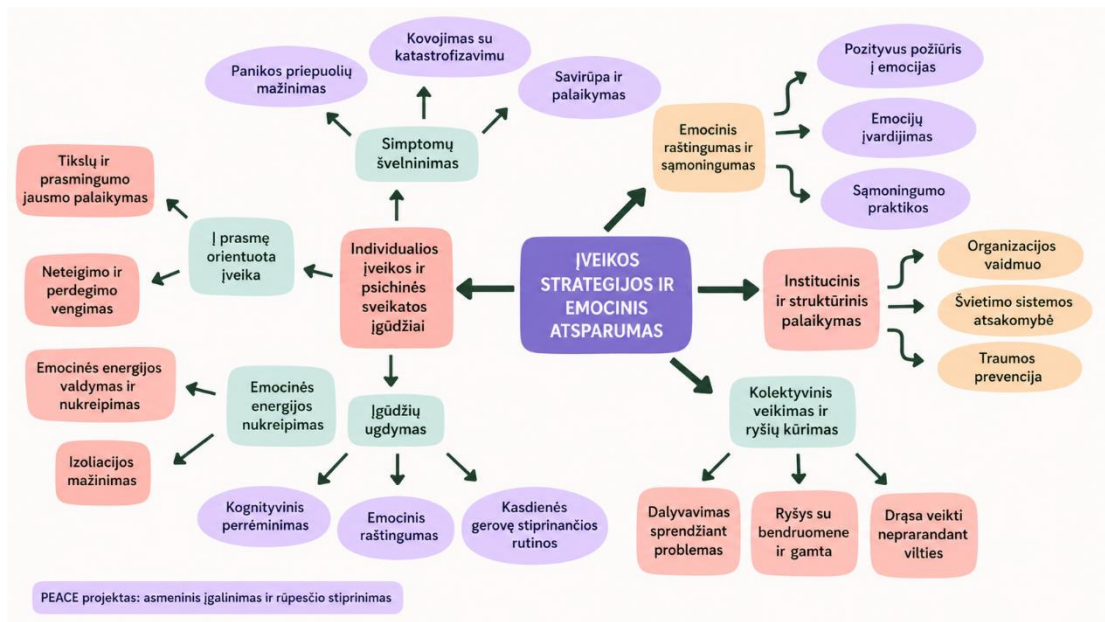
Vyksta diskusijos dėl „vilties“ sąvokos vartojimo. Vieni mano, kad ji gali skatinti pasyvumą, kiti pabrėžia „aktyvios“ ar „geros“ vilties svarbą. Bendras sutarimas yra tas, kad svarbiausia – „praktikuoti drąsą ir išlaikyti gyvenimo prasmės jausmą, nepriklausomai nuo to, ar vartojama vilties sąvoka“.

Emociniai įgūdžiai ir raštingumas

- **Pozityvus požiūris į emocijas:** Suprasti, kad visos emocijos atlieka „gyvenimui svarbias funkcijas“, ir atsisakyti „neigiamų“ emocijų nuvertinimo.
- **Emocinis sąmoningumas:** Sąmoningai suvokti savo emocijas ir „emocijų kultūrinę politiką“, dažnai pasitelkiant tokias praktikas kaip sąmoningumas (*mindfulness*).
- **Emocijų įvardijimas:** Gebėjimas įvardyti emocijas padeda konstruktyviai nukreipti emocinę energiją, nors aleksitimija (sunkumas atpažinti ir įvardyti emocijas) yra gana dažna. Tokiais atvejais gali padėti kūrybinės ar kūniškos praktikos.
- **Emocinės energijos valdymas ir nukreipimas:** Ugdyti gebėjimą valdyti ir nukreipti emocinę energiją įvairiais būdais – nuo sporto iki ritualų.

Instituciniai ir struktūriniai aspektai

- **Organizacinis vystymas:** Organizacijos turėtų kurti aiškius informacijos dalijimosi protokolus, stiprinti palaikymo struktūras (pvz., bendraamžių palaikymo grupes) ir teikti nuolatinio mokymosi galimybes pedagogams. Lyderystė čia atlieka svarbų vaidmenį – ji turi skatinti darbą su ekologiniu nerimu, nepaisant iššūkių, tokių kaip vadovų patiriamas spaudimas ar jų pačių emocinio sąmoningumo stoka. Taip pat svarbus tarpdisciplininis bendradarbiavimas (įskaitant ekologinės psichologijos ekspertus), kuriant emociškai palaikančias ugdymo praktikas.
- **Sisteminų iššūkių sprendimas:** „Struktūriniai iššūkiai, kuriuos ekologinis nerimas kelia švietimo institucijoms ir praktikoms, buvo nagrinėti daugelio tyrėjų.“ Svarbu siekti užkirsti kelią „traumoms, kurias ankstesnės kartos patyrė studijų metu“, ir užtikrinti emocinį mokinių palaikymą. Taip pat būtina kritiškai įvertinti „įvairius galimus švietimo tikslus“ ekologinių pokyčių laikotarpiu.



Pagrindinės įžvalgos:

- Ekologinis nerimas yra auganti problema, kurią būtina nagrinėti aplinkosauginiame švietime.
- Jis gali sukelti diskomfortą, tačiau taip pat gali skatinti sąmoningumą, atsparumą ir konstruktyvius veiksmus.
- Pedagogai, turėdami institucijų palaikymą, gali padėti ateities kartoms įgyti ne tik žinių, bet ir emocinių įrankių, reikalingų spręsti ekologinius iššūkius.

Veiklos

Individuali refleksija:

Pagalvok apie aplinką, kurioje gyveni ar dirbi (rajoną, miestą, bendruomenę). Apmąstyk, kaip aplinkos sąlygos veikia skirtingus tavo gerovės aspektus.

Klausimai refleksijai:

- Kaip oro kokybė, triukšmas ar prieiga prie žaliųjų erdvių veikia tavo fizinę ar psichologinę sveikatą?
- Kurie aplinkos veiksniai kasdienį gyvenimą daro lengvesnį, o kurie – kelia daugiau streso?
- Ar šie poveikiai tavo bendruomenėje pasireiškia vienodai visiems?

Vedama refleksija:

Aplinkosauginis raštingumas apima ne tik žinias, bet ir sąmoningumą, požiūrį bei veiksmus.

Klausimai refleksijai:

- Su kokia aplinkosaugine informacija dažniausiai susiduri (naujienos, socialiniai tinklai, darbas, mokslas)?
- Kiek pasitiki savo gebėjimu suprasti ir vertinti šią informaciją?
- Kokius mažus veiksmus jau darai, kurie prisideda prie aplinkos ir socialinės gerovės?

Savimonės pratimas:

Perskaityk šiame modulyje pateiktą ekologinio nerimo aprašymą ir apmąstyk savo emocines reakcijas į aplinkos problemas.

Klausimai refleksijai:

- Ar aplinkos problemos kartais sukelia tau nerimą, perkrovos jausmą ar bejėgiškumą?
- Kokios emocijos kyla dažniausiai (baimė, liūdesys, kaltė, pyktis, viltis)?
- Kaip šios emocijos veikia tavo įsitraukimą arba vengimą aplinkosauginių temų?

Į veiksmą orientuota refleksija:

Pasirink vieną aplinkosaugos problemą, kuri tau rūpi (pvz., klimato kaita, tarša, žaliųjų erdvių nykimas).

Klausimai refleksijai:

- Koks vienas realus veiksmas, kurį galėtum atlikti individualiu, bendruomenės ar darbo lygmeniu?
- Su kuo galėtum bendradarbiauti, kad šis veiksmas būtų efektyvesnis?
- Kaip veiksmas galėtų prisidėti tiek prie aplinkos, tiek prie tavo asmeninės gerovės?

Santrauka – pagrindinės įžvalgos

Aplinkosauginis raštingumas padeda suprasti, kaip glaudžiai tarpusavyje susijusios aplinkos sąlygos, socialinės struktūros ir individuali gerovė. Sveika aplinka stiprina fizinę sveikatą, psichologinę gerovę, socialinę sanglaudą ir bendruomenės atsparumą, o aplinkos degradacija ir klimato kaita gali didinti stresą, nelygybę ir ekologinį nerimą.

Stiprindami aplinkosauginį sąmoningumą, emocinį raštingumą ir bendruomeninius veiksmus, žmonės ir visuomenės gali paversti susirūpinimą aplinkos iššūkiais prasmingu įsitraukimu, atsparumu ir tvaria gerove.

Literatūra ir šaltiniai

Albrecht, G. A. (2020). *Negating Solastalgia: An Emotional Revolution from the Anthropocene to the Symbiocene*. *American Imago*, 77(1), 9–30.

<https://dx.doi.org/10.1353/aim.2020.0001>

American Psychological Association. (2020, February). *Majority of US adults believe climate change is most important issue today*.

<https://www.apa.org/news/press/releases/2020/02/climate-change>

Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association & ecoAmerica.

<https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

European Commission. (2019, May 15). *European Commission publishes evaluation of the 7th Environment Action Programme during EU Green Week*.

https://commission.europa.eu/news-and-media/news/european-commission-publishes-evaluation-7th-environment-action-programme-during-eu-green-week-2019-05-15_en

European Environment Agency. (2014). *Report of the EEA Scientific Committee seminar on environment, human health and well-being: Advancing the knowledge base*.

<https://www.eea.europa.eu/en/about/working-practices/docs-register/report-of-the-eea-scientific>

Pihkala, P. (2020). *Eco-Anxiety and Environmental Education*. Sustainability, 12(23), 10149.

<https://doi.org/10.3390/su122310149>

UN-Habitat. (2025). *Healthier cities and communities through public spaces*.

<https://unhabitat.org/healthier-cities-and-communities-through-public-spaces>

Van De Weijer, M. P., Baselmans, B. M., Hottenga, J. J., Dolan, C. V., Willemsen, G., & Bartels, M. (2022). *Expanding the environmental scope: an environment-wide association study for mental well-being*. Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology, 32(2), 195–204.

<https://doi.org/10.1038/s41370-021-00346-0>

Papildomi ištekliai

[Unit 15 - Environment Health and Wellbeing](#) (Retrieved from [here](#))

[TEDx Talks. \(2023\). Eco-anxiety to Climate Optimism | Lyn Stoler | TEDxManhattanBeach](#)

[Podcast with Todd Klawinski. 289-Making Environmental Literacy Part of Public Education. \(2022\).](#)

Nematoma skolų spiralė

Trumpas aprašymas:

Nikas – 45 metų biuro darbuotojas, gyvenantis tankiai apgyvendintame miesto rajone. Jo kasdienybę sudaro ilgos darbo valandos, kelionės per intensyvią eismą ir labai ribotas kontaktas su gamta. Rajone, kuriame jis gyvena, trūksta žaliųjų erdvių, vyrauja triukšmas ir juntamas oro užterštumas.

Ilgainiui Nikas pradėjo jaustis fiziškai pavargęs ir psichologiškai išsekęs. Jo streso lygis išaugo, tapo sunku atsipalaiduoti ar atsiriboti nuo kasdienių rūpesčių. Nors jis suvokė aplinkosaugos problemas, tokias kaip klimato kaita ar tarša, jam atrodė, kad jos yra per didelės, kad galėtų jas paveikti. Šis bejėgiškumo jausmas paskatino jį atsitraukti nuo šių temų.

Vieną dieną Nikas pastebėjo vietinę iniciatyvą, skatinančią bendruomeninį sodininkavimą ir miesto žaliąsias erdves. Smalsus, nors ir kiek nedrąsus, jis nusprendė prisijungti. Ši patirtis padėjo jam iš naujo atrasti ryšį su gamta ir bendruomene, o tai palaipsniui pagerino jo savijautą ir sustiprino asmeninės įtakos jausmą.

Problemų aprašymas:

Pagrindinis Niko iššūkis – neigiamas miesto aplinkos poveikis jo fizinei ir psichologinei gerovei, kartu su ekologinio nerimo jausmu ir menku tikėjimu savo galimybe daryti įtaką aplinkosaugos klausimams.

Emociniai / fiziniai poveikiai:

- nuolatinis stresas ir psichinis nuovargis;
- sumažėjusi motyvacija ir energijos trūkumas;
- bejėgiškumo ir atsiribojimo jausmas;
- riboti socialiniai ryšiai ir izoliacijos pojūtis.

Reakcija / intervencija

Prisijungęs prie vietinės bendruomeninio sodininkavimo iniciatyvos, Nikas atstatė ryšį su gamta ir įgijo prasmingo prisidėjimo jausmą. Ši veikla padėjo jam užmegzti socialinius ryšius ir įsitraukti į aplinkosauginę veiklą vietos lygmeniu.

Ši aplinka sumažino jo stresą, pagerino nuotaiką ir padidino suvokimą, kad net maži veiksmai gali turėti reikšmę. Taip pat jis perėjo nuo pasyvaus rūpesčio prie aktyvaus dalyvavimo, parodydamas, kaip aplinkosauginis sąmoningumas ir bendruomeninis įsitraukimas gali stiprinti tiek asmeninę gerovę, tiek socialinį atsparumą.

Refleksijos klausimai

1. Kaip Niko aplinka paveikė jo bendrą gerovę?
2. Kokį vaidmenį bendruomenės įsitraukimas suvaidino gerinant jo situaciją?
3. Kaip žmonės gali įveikti bejėgiškumo jausmą, susijusį su aplinkos iššūkiais?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.