ISSN 2783-5502 (online)
SOCIALINĖS GEROVĖS TYRIMAI
SOCIAL INQUIRY
INTO WELL-BEING
2026, 24(1), p. 144–163.

EKOLOGINIS NERIMAS KAIP REAKCIJA Į EKOLOGINĘ KRIZĘ IR SU JUO SUSIJĘ VEIKSNIAI: LIETUVOS ATVEJIS

Dr. Audra Balundė
Mykolo Romerio universitetas
Aplinkos psichologijos tyrimų centras
Didlaukio g. 55, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 6) 367 4756
Elektroninis paštas audra.balunde@mruni.eu

Dr. Aistė Bakaitytė-Bagdonė
Mykolo Romerio universitetas
Žmogaus ir visuomenės studijų fakultetas
Psichologijos institutas
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 5) 2714717
Elektroninis paštas abakaityt@mruni.eu

Prof. dr. Rita Žukauskienė
Mykolo Romerio universitetas
Žmogaus ir visuomenės studijų fakultetas
Psichologijos institutas
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva
Telefonas (+370 5) 2714717
Elektroninis paštas rzukausk@mruni.eu

DOI: 10.13165/SD-26-24-1-09

Anotacija

Šiame tyrime nagrinėjamas ekologinis nerimas kaip psichologinė reakcija į pasaulinę ekologinę krizę, ypatingą dėmesį skiriant jo paplitimui ir susijusiems veiksniams Lietuvoje. Nors tarptautiniai tyrimai rodo, kad ekologinis nerimas gali turėti įtakos psichinei sveikatai ir kasdieniam gyvenimui, tai yra pirmasis sistemingas tyrimas, atliktas remiantis reprezentatyvia 18–90 metų amžiaus 2136 Lietuvos gyventojų apklausa. Jame analizuojamas ekologinio

nerimo ryšys su asmeniniais (pvz., emocijomis, atsparumu, suvokiama rizika), tarpasmeniniais (pvz., socialine parama, komunikacija) ir sociodemografiniais (pvz., amžiumi, lytimi, išsilavinimu, finansine padėtimi) veiksniais, taip pat su aplinkai palankiu elgesiu. Rezultatai rodo, kad tarpasmeniniai veiksniai stipriausiai susiję su baime, po jos eina kitos neigiamos emocijos, pavyzdžiui, liūdesys ir pyktis. Asmenys, patiriantys didesnį ekologinį nerimą, taip pat nurodo daugiau depresijos simptomų ir aplinkos riziką vertina kaip didesnę. Asmenys, pasižymintys didesniu atsparumu, patiria mažiau ekologinio nerimo. Dažni pokalbiai apie ekologinę krizę yra stipriai susiję su didesniu ekologiniu nerimu. Socialinės normos – tikėjimas, kad kiti vis dažniau elgiasi aplinkai draugiškai – labiau paplitusios didesnio nerimo grupėje, nors ryšys tarp šių veiksnių nėra reikšmingas. Didelį ekologinį nerimą patiriantys asmenys taip pat paprastai jaučia mažesnį socialinį palaikymą, palyginti su žemesnio nerimo lygio grupėmis. Socialiniai ir demografiniai veiksniai, tokie kaip lytis, amžius ir vaikų turėjimas, tarp skirtingų ekologinio nerimo lygių skiriasi mažai. Tačiau išsiskiria subjektyvi finansinė padėtis: asmenys, kurie jaučiasi finansiškai nesaugūs, yra labiau linkę į didelį ekologinį nerimą, nors objektyvūs pajamų lygiai labai nesiskiria. Išsilavinimas rodo netikėtą tendenciją: žemesnis išsilavinimo lygis yra dažnesnis didelio nerimo grupėje, nors šis ryšys nėra statistiškai reikšmingas. Kasdienis aplinkai draugiškas elgesys (pvz., vandens ar energijos taupymas) visose grupėse yra gan panašus, tačiau aktyvesnės įsitraukimo formos (pvz., kitų skatinimas imtis veiksmų) didėjant ekologiniam nerimui stiprėja. Tai rodo, kad didesnis nerimas gali motyvuoti imtis aktyvesnių aplinkosaugos veiksmų. Be to, asmenys, patiriantys didesnį nerimą, dažniau nurodo sumažėjusį norą turėti vaikų dėl susirūpinimo dėl ateities. Jie taip pat dažniau mano, kad pasaulinės krizės, pvz., karai, didina jų motyvaciją saugoti aplinką.

Reikšminiai žodžiai: *ekologinis nerimas; aplinkai palankus vartojimas; Lietuva; psichikos sveikata; ekologinė krizė.*

Įvadas

Užsienio tyrimai rodo, kad pasaulinė ekologinė krizė veikia žmonių psichikos sveikatą sukeldama ekologinio nerimo simptomus, tokius kaip, pavyzdžiui, nuolatinės mintys apie ekologines problemas, negalėjimas susikaupti įprastoms veikloms, kurie nebūtinai, bet gali peraugti į klinikinio lygio nerimą (American Psychiatric Association, 2022). Ekologinis nerimas apibrėžiamas kaip žmogaus išgyvenamas stresas ir jaučiamos sunkios emocijos dėl blogėjančios žemės ekologinės situacijos arba lėtinė baimė dėl žemės ir jos ekologinių sistemų pražūties (Clayton ir kt., 2017; Pihkala, 2020; Žukauskienė ir kt., 2025). Ekologinio nerimo priežastys gali būti tiek tiesioginės, t. y. kylančios dėl ekologinės krizės padarinių (pvz., oro taršos), tiek netiesioginės (pvz., nerimas, kylantis skaitant žiniasklaidos pranešimus apie klimato kaitos padarinius) (Clayton ir kt., 2017; Patrick ir kt., 2023).

Ekologinio nerimo tyrimų pasaulyje ypač pagausėjo pastarąjį penkmetį. Viena svarbių tyrimų krypčių – ekologinio nerimo paplitimas. Ekologinio nerimo simptomų paplitimas skirtingose šalyse ir gyventojų grupėse skiriasi. Pavyzdžiui, Japonijoje užfiksuotas 0,6 % ekologinio nerimo lygis, Vokietijoje – 55,3 %, tarp JAV gyventojų šis rodiklis buvo santykinai mažesnis – 2,5–3 %, Kinijoje užfiksuoti 3,4 %, Indijoje – 8,5 %, o Australijoje – 9,37 % rodikliai (Clayton ir kt., 2017; Patrick ir kt., 2023; Tam ir kt., 2023; Uppalapati ir kt., 2023; Whitmarsh ir kt., 2022). Šiame straipsnyje pristatomi pirmo Lietuvoje atlikto ekologinio nerimo paplitimo tyrimo rezultatai.

Ekologinis nerimas gali sutrikdyti tiek fizinę, tiek psichikos sveikatą, taip pat paveikti kasdienį žmogaus funkcionavimą (Clayton ir kt., 2017). Dėl šios priežasties svarbu identifikuoti veiksnius, kurie švelnina ekologinį nerimą arba jį gilina. Skiriamos šios veiksnių grupės: asmeniniai (Thomas ir kt., 2022), tarpasmeniniai (Nieminen ir kt., 2025) ir socialiniai, ekonominiai bei demografiniai (Clayton ir Karazsia, 2020).

Apibendrinant pažymėtina, jog šio tyrimo aktualumą lemia tai, kad nors visame pasaulyje ekologinis nerimas tyrinėjamas santykinai plačiai, Lietuvoje iki šiol nebuvo tyrimų, kuriuose šis reiškinys būtų analizuotas sistemiškai, o svarbiausia – Lietuvos gyventojus reprezentuojančiose imtyse. Kodėl tokių tyrimų reikia Lietuvoje ir kodėl užsienio tyrimai nebūtinai yra aktualūs Lietuvai? Ekologinio nerimo suvaldymo priemonių efektyvumui užtikrinti reikalingos kontekstinės žinios, nes užsienio tyrimų rezultatai nebūtinai bus pritaikomi Lietuvos kontekstui. Tyrimai rodo, kad emocinis žmonių atsakas į ekologinę krizę varijuoja priklausomai nuo šalies ir konteksto (Clayton ir kt., 2017). Lietuva pasižymi unikaliu charakteristikų deriniu, kuris gali veikti žmonių emocinį atsaką į ekologinę krizę (Žukauskienė ir kt., 2025). Taip pat yra žinoma, kad su ekologine krize susiję reiškiniai gali padidinti esamus psichikos sveikatos sunkumus ir savižudybės riziką (Lerolle ir kt., 2025), todėl manytina, kad ekologinio nerimo tyrimai reikšmingi psichikos sveikatos stiprinimo aspektu.

Atsižvelgiant į ekologinio nerimo paplitimo ir jo sąsajų su veiksniais, galimai prisidedančiais prie ekologinio nerimo stiprėjimo ar mažėjimo, žinių trūkumu, šio tyrimo tikslas yra nustatyti ekologinio nerimo paplitimą Lietuvoje ir išanalizuoti asmeninių, tarpasmeninių bei socialinių, ekonominių ir demografinių veiksnių santykį su ekologiniu nerimu reprezentatyvioje Lietuvos gyventojų imtyje ir jų sąsajas su aplinkai palankiu vartojimu

Ekologinio nerimo ir asmeninių, tarpasmeninių bei socialinių, ekonominių ir demografinių veiksnių sąsajos

Asmeniniams veiksniams priskiriamas psichologinis atsparumas, emocijos ir suvokiamos rizikos veiksniai. Psichologinis atsparumas – tai gebėjimas prisitaikyti ir atsigauti susidūrus su stresu ir sunkumais (Bonanno, 2005). Psichologinis atsparumas gali sušvelninti ekologinio nerimo keliamus iššūkius (Plohl ir kt., 2026). Mažiau atsparūs asmenys,

atvirkščiai, gali jautriau reaguoti į ekologines grėsmes (Boivin ir kt., 2025).

Žmonės, susiduriantys su ekologine krize, dažnai nurodo patiriantys sunkių emocijų, tokių kaip baimė, nerimas, susirūpinimas, kaltė, gėda, beviltiškumas, sielvartas, kiek rečiau nurodomos pozityvios emocijos – viltis, atjauta, optimizmas, įgalėjimas (Pihkala, 2022). Vienos emocijos gali motyvuoti žmones tausoti aplinką, kitos priešingai – mažinti motyvaciją. Pavyzdžiui, aplinkos tausojimą stipriai motyvuoja pyktis (Stanley ir kt., 2021), taip pat viltis (Sangervo ir kt., 2022). Todėl svarbu suprasti, kaip kintantis ekologinio nerimo stiprumas atsispindi tam tikrose pagrindinėse su reakcija į ekologinę krizę siejamose emocijose.

Yra nustatytas ryšys tarp ekologinio nerimo ir suvokiamos rizikos, kurią kelia ekologinė krizė (Reese ir kt., 2023). Tikėtina, kad kuo labiau žmogus jaus ekologinės krizės pavojų, tuo stipresnį ekologinį nerimą patirs ir tuo aktyviau įsitrauks į aplinkos tausojimą. Suvokiama ekologinės krizės keliamo pavojaus rizika gali sumažėti įsitraukus į aplinkos tausojimą (Fyke ir Weaver, 2023), todėl ji gali veikti ne tik kaip ekologinio nerimo šaltinis, bet ir kaip motyvacinis veiksnys, skatinantis įsitraukti į aplinkos saugojimą

Tarpasmeniniams veiksniams priskiriamos dinaminės socialinės normos, artimųjų parama ir pokalbiai apie ekologinę krizę. Šio tyrimo kontekste tarpasmeniniai veiksniai yra įvairūs socialiniai santykiai ir ryšiai, kurie veikia žmogaus ekologinio nerimo išgyvenimo ir reagavimo į jį stiprumą. Asmens jaučiamo nerimo dėl ekologinės situacijos dydis yra susijęs su tuo, kiek jo artimos aplinkos žmonės nerimauja dėl ekologinės situacijos (Ogunbode ir kt., 2022). Socialinės normos veikia ir tai, kokias elgesio strategijas asmuo pasirenka kaip atsaką į ekologinę krizę: adaptyvias ar destruktyvias (Valkengoed ir Steg, 2019).

Galiausiai ekologinio nerimo stiprumą gali nulemti socialiniai, ekonominiai ir demografiniai veiksniai. Tyrimai rodo, kad rizika patirti ekologinį nerimą yra didesnė moterims, jaunesniems ir ekonominį nepriteklių išgyvenantiems asmenims (Clayton ir kt., 2023). Labiau išsilavinę asmenys dažniau suvokia ekologinės krizės rimtumą ir jaučia didesnį susirūpinimą (Patrick ir kt., 2023). Vaikų turėjimas gali sustiprinti ekologinį nerimą dėl didesnio susirūpinimo ateitimi ir būsimų kartų gerove (Clayton ir kt., 2023).

Aplinkai palankus vartojimas kaip ekologinio nerimo įveikos strategija

Yra daugybė būdų prisidėti prie aplinkos tausojimo ir ekologinės krizės švelninimo. Vienas jų – aplinkai palankus vartojimas, apimantis sąmoningas pastangas kuo labiau mažinti žalą aplinkai (Markle, 2013). Pavyzdžiui, galima pirkti ekologiškus produktus (Pavani ir kt., 2023), mažiau drabužių (Ogunbode ir kt., 2022), nesupakuotas prekes (Whitmarsh ir kt., 2022) ir t. t. Kasdieniai vartojimo įpročiai prisideda prie ekologinių problemų augimo, o įsitraukimas į aplinkos tausojimą, pavyzdžiui, per aplinkai palankų vartojimą, gali padėti mažinti dėl ekologinės krizės kylantį nerimą (Kerse ir Kerse, 2025). Kadangi aplinkai palankus vartojimas gali pasireikšti tiek kasdieniais rutininiais (pvz., užsukamas vandens čiaupas, kai valomasi dantis), tiek sudėtingesniais (pvz., skatinant kitus žmones taupyti

vandenį) būdais, bus tiriama, kaip šie du skirtingi vartojimo tipai pasireiškia skirtingo stiprumo nerimo grupėse.

Tyrimo metodologija

Duomenims rinkti buvo pasitelkta reprezentatyvi OMNIBUS apklausa, kurią atliko apklausų bendrovė „Baltijos tyrimai". Tiriamųjų atranka atlikta stratifikuotos atsitiktinės imties sudarymo būdu. Duomenys buvo renkami 2024 m. vasario–kovo mėnesiais, apklausti 2136 Lietuvos gyventojai (58,7 % moterų). Didžioji dalis tyrimo dalyvių buvo lietuviai (90 %), kiti dalyviai buvo lietuviškai kalbantys lenkai (5 %), rusai (3 %) ir Lietuvoje gyvenantys kitų tautybių asmenys (2 %). Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 18 iki 90 metų ($M_{amžius}$ = 50,60; $SD_{amžius}$ = 18,53). Detalesnė informacija apie imties charakteristikas pateikta 1 lentelėje.

1 lentelė. Sociodemografinės imties charakteristikos

Charakteristikos	*n* (%)	Charakteristikos	*n* (%)
Gyvenamoji vieta		Amžiaus grupės	
Didmiestis (> 50 000 gyv.)	878 (41,1)	18–29 metai	373 (17,5)
Miestas (2000–50 000 gyv.)	578 (27,1)	30–49 metai	608 (28,5)
Kaimas, miestelis (< 2000 gyv.)	680 (31,8)	50+ metų	1155 (54)
Išsilavinimas		Santykių statusas	
Nebaigtas vidurinis	157 (7,4)	Vienišas (-a)	314 (14,7)
Vidurinis	418 (19,6)	Turi partnerį (-ę)	249 (11,7)
Profesinis	929 (43,4)	Susituokęs (-usi)	1089 (51)
Aukštasis	627 (29,4)	Išsiskyręs (-usi)	178 (8,3)
Neatsakė	5 (0,2)	Našlys (-ė)	277 (19)
		Neatsakė	29 (1,3)
Subjektyvios pajamos			
Neužtenka maistui	41 (1,9)		
Užtenka maistui, bet ne drabužiams	363 (17,0)		
Užtenka maistui, drabužiams, mažoms santaupoms	911 (42,6)		
Prieinami kai kurie brangūs daiktai	662 (31,0)		
Gali sau leisti viską, ko nori	17 (0,8)		
Neatsakė	142 (6,6)		

Pastaba: n = 2136.

Matavimo instrumentai

Ekologinis nerimas matuotas pagal keturis Klimato kaitos nerimo skalės (Clayton ir Karazsia, 2020) teiginius. Tyrimo dalyvių buvo klausiama, kaip dažnai jiems tinka išvardyti simptomai: nuo 1 *(Niekada)* iki 5 *(Beveik visada)*. Skirtinguose lygiuose išskirti ekologinio nerimo vidurkiai transformuoti į tris kategorijas: mažas nerimas (vidurkis 1,01–1,99), vidutinis nerimas (2,00–3,99) ir didelis nerimas (4,00–5,00).

Depresijos simptomai buvo matuojami pagal tris Pacientų sveikatos klausimyno (Kroenke ir kt., 2001) teiginius. Tyrimo dalyvių buvo klausiama, kaip dažnai išvardyti simptomai juos vargino per 2 paskutines savaites: nuo 1 *(Visiškai nevargino)* iki 4 *(Beveik kasdien)*. Išskirtos kategorijos: maža (1,00–1,99), vidutinė (2,00–2,99), didelė (3,00–4,00).

Emocijos dėl ekologinės krizės buvo matuojamos atsižvelgiant į Pihkala (2022) taksonomiją. Tyrime matuotas pyktis, liūdesys, baimė ir optimizmas, tyrimo dalyvių klausiant, kiek stipriai jie šias emocijas jaučia: nuo 1 *(Visai ne)* iki 5 *(Labai stipriai)*. Išskirtos kategorijos: nejaučia (1), šiek tiek–vidutiniškai (2–3), stipriai (4–5).

Psichologinis atsparumas buvo matuojamas pagal tris Trumpos atsparumo skalės (Smith ir kt., 2008) teiginius, dalyvių prašant nurodyti, kiek jie sutinka su pateiktais teiginiais vertindami balais nuo 1 *(Visiškai nesutinku)* iki 5 *(Visiškai sutinku)*. Išskirtos kategorijos: mažas (1,00–2,99), vidutinis (3,00–3,99), didelis (4,00–5,00).

Rizikos suvokimas buvo matuojamas pagal vieną straipsnio autorių suformuluotą klausimą: *Kiek tikėtina, kad ekologinė krizė gali kelti rimtą grėsmę jūsų gyvenime?* Tyrimo dalyviai į klausimą atsakė pagal 3 balų skalę: *Tikimybės nėra; Šiek tiek tikėtina* arba *Labai tikėtina.*

Dinaminės socialinės normos buvo matuojamos pagal vieną straipsnio autorių suformuluotą klausimą: *Kiek sutinkate su teiginiu, kad vis daugiau žmonių prisideda prie ekologinės krizės problemų mažinimo?* Tyrimo dalyviai į klausimą atsakė balais nuo 1 *(Visiškai nesutinku)* iki 5 *(Visiškai sutinku)*. Išskirtos kategorijos: nesutinka (1–2), nei taip, nei ne (3), sutinka (4–5).

Tarpasmeninė parama buvo matuojama pagal tris Suvokiamos socialinės paramos skalės (Zimet ir kt., 1988) teiginius, kuriuos tyrimo dalyviai vertino balais nuo 1 *(Visiškai nesutinku)* iki 5 *(Visiškai sutinku)*. Išskirtos kategorijos: nesutinka (1–2), nei taip, nei ne (3), sutinka (4–5).

Pokalbiai apie ekologinę krizę buvo matuojami pagal vieną straipsnio autorių suformuluotą klausimą: *Kaip dažnai su savo partneriu / draugais / bendradarbiais kalbiesi apie ekologinę krizę?* Tyrimo dalyviai į klausimą atsakė nurodydami balus nuo 1 *(Niekada)* iki 5 *(Beveik visada)*. Išskirtos kategorijos: niekada (1), retai–kartais (2–3), dažnai–visada (4–5).

Vartojimas buvo matuojamas pagal aštuonis straipsnio autorių suformuluotus teiginius 4 vartojimo kategorijose: vanduo, maistas, apsipirkimas ir energija. Kiekvienai iš kategorijų teko po 2 teiginius, iš kurių vienas rodo kasdienį palankų aplinkai vartojimą (pvz., *Kai maudausi duše, stengiuosi sunaudoti kiek įmanoma mažiau vandens*), o kitas – į aktyvizmą

orientuotą vartojimą (pvz., *Randu būdų, kaip skatinti savo bendruomenės žmones tausoti vandenį*). Tyrimo dalyviai teiginius vertino balais nuo 1 *(Niekada)* iki 5 *(Beveik visada)*. Išskirtos kategorijos: mažas (1,00–1,99), vidutinis (2,00–3,99), didelis (4,00–5,00).

Noras susilaukti vaikų buvo matuojamas pagal vieną straipsnio autorių suformuluotą teiginį: *Nerimas dėl ekologinės krizės mažina mano norą susilaukti vaikų*. Tyrimo dalyviai teiginį vertino balais nuo 1 *(Visiškai nesutinku)* iki 5 *(Visiškai sutinku)*. Išskirtos kategorijos: nesumažėjo (1–2), vidutiniškai (3), sumažėjo (4–5).

Karų poveikis norui saugoti gamtą buvo matuojamas vienu straipsnio autorių suformuluotu klausimu: *Kiek vykstantys karai paveikia jūsų norą saugoti gamtą / aplinką?* Tyrimo dalyviai atsakymą pateikė balais nuo 1 *(Labai sumažina norą)* iki 5 *(Labai paskatina norą)*. Išskirtos kategorijos: nesustiprino (1–2), vidutiniškai (3), sustiprino (4–5).

Tyrimui ir jo vykdymo procedūroms buvo gautas Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto Etikos komiteto patvirtinimas (sprendimas Nr. 5/-2023).

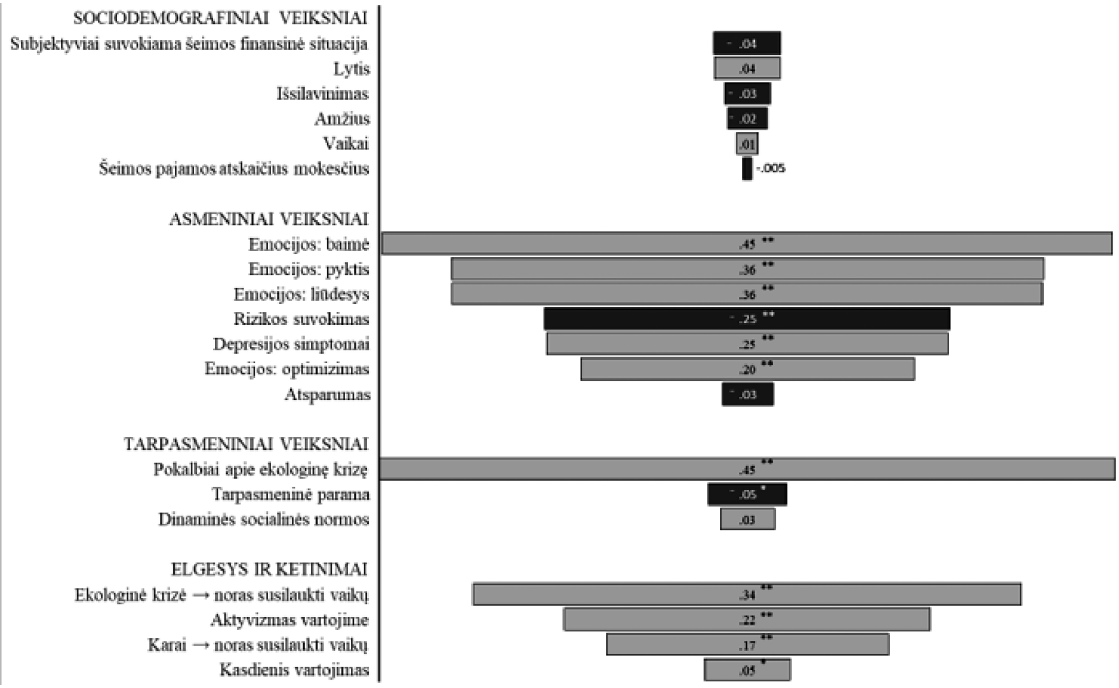
Metodas

Ryšiams tarp tyrimo kintamųjų nustatyti buvo naudojama Pearson koreliacija. Tyrimo dalyvių demografinės charakteristikos (1 lentelė) ir koreliacinė analizė (1 paveikslas) pateiktos visoje imtyje (n = 2136). Tyrimo dalyvių pasiskirstymui nerimo grupėse pagal nagrinėjamus kintamuosius buvo naudojama aprašomoji statistika. Į šią tyrimo analizės dalį įtraukti tik tie tyrimo dalyviai, kurie nurodė patiriantys bent vieną ekologinio nerimo simptomą (n = 930).

Tyrimo rezultatai

Didžioji dalis kintamųjų buvo reikšmingai susiję su ekologiniu nerimu, išskyrus sociodemografinius veiksnius, taip pat atsparumą, dinamines socialines normos ir kasdienį aplinkai palankų vartojimą. Iš asmeninių veiksnių stipriausias ryšys nustatytas su baime (r = 0,45), iš tarpasmeninių – su pokalbiais apie ekologinę krizę (r = 0,45), o iš elgesio ir ketinimų grupės – su noru susilaukti vaikų (r = 0,34).

1 paveikslas. Ekologinio nerimo ir kitų tyrimo kintamųjų koreliacijų koeficientai (Pearson)



*Pastaba: neigiamos koreliacijos tarp ekologinio nerimo ir kitų tyrimo kintamųjų pavaizduotos tamsesniame fone; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.*

Sociodemografiniai veiksniai

Visose trijose ekologinio nerimo grupėse moterys sudaro didesnę dalį nei vyrai. Šis skirtumas yra santykinai nedidelis ir pastovus – moterų persvara išlieka nepriklausomai nuo nerimo lygio.

Dominuojanti amžiaus grupė visose trijose grupėse yra 50 metų ir vyresni respondentai. Jauniausia grupė (18–29 m.) yra menkiausiai atstovaujama visur, o didelio nerimo grupėje jos dalis yra mažiausia iš visų trijų lygių. Vidurinė amžiaus grupė (30–49 m.) didelio nerimo grupėje atstovaujama šiek tiek gausiau nei mažo ar vidutinio nerimo grupėse.

Visose grupėse daugiausia respondentų turi vidurinį arba profesinį išsilavinimą. Žemesnio nei vidurinis išsilavinimo respondentų dalis didelio nerimo grupėje yra gerokai didesnė nei mažo ar vidutinio nerimo grupėse. Aukštesnio išsilavinimo (kolegija ar universitetas) respondentų dalis didelio nerimo grupėje yra mažesnė.

Objektyvios šeimos / namų ūkio pajamos ekologinio nerimo grupėse beveik nesiskyrė. Vis dėlto pagal subjektyvios finansinės situacijos rodiklį matyti, jog respondentų,

teigiančių, kad jiems lėšų neužtenka net maistui, didelio nerimo grupėje yra žymiai daugiau nei kitose grupėse. O gerai finansiškai besijaučiančių asmenų (gali įpirkti brangius daiktus, bet ne prabangą) didelio nerimo grupėje yra mažiau nei mažo nerimo grupėje.

Vaikų turėjimas ekologinio nerimo grupėse praktiškai nesiskyrė: jų turėjo trys ketvirtadaliai respondentų visose grupėse.

Apibendrinant galima teigti, kad ryškiausi pasiskirstymo skirtumai tarp nerimo grupių matomi subjektyviai suvokiamoje finansinėje situacijoje ir išsilavinimo lygyje. Didelio nerimo grupėje santykinai daugiau respondentų jaučia finansinį suvaržymą ir turi žemesnį išsilavinimą. Kitų kintamųjų (lytis, amžius, vaikai) tendencijos yra gana panašios visose grupėse.

1 lentelė. Socialiniai, demografiniai ir ekonominiai veiksniai pagal ekologinio nerimo grupę (%)

Kategorija	Mažas nerimas	Vidutinis nerimas	Didelis nerimas
Lytis			
Vyras	39,9 %	37,4 %	40,0 %
Moteris	60,1 %	62,6 %	60,0 %
Amžius			
18–29 metai	15,5 %	20,2 %	13,3 %
30–49 metai	29,4 %	29,5 %	33,3 %
50+ metų	55,1 %	50,3 %	53,3 %
Išsilavinimas			
Pagrindinis ir žemesnis	5,8 %	9,0 %	20,0 %
Vidurinis / profesinis	43,2 %	48,9 %	46,7 %
Aukštesnysis / kolegija	28,7 %	25,0 %	20,0 %
Universitetinis	22,3 %	17,1 %	13,3 %
Šeimos pajamos atskaičius mokesčius			
iki 616 Eur	13,1 %	14,1 %	11,1 %
617–850 Eur	13,6 %	8,9 %	0,0 %
851–1514 Eur	28,2 %	30,9 %	33,3 %
1515–2000 Eur	18,2 %	19,7 %	33,3 %
2001–3000 Eur	19,4 %	20,8 %	22,2 %
3001 Eur ir daugiau	7,5 %	5,6 %	0,0 %

Subjektyviai suvokiama šeimos finansinė situacija			
Neužtenka net maistui	1,6 %	2,1 %	21,4 %
Užtenka maistui, sunku įpirkti drabužius	15,6 %	20,9 %	14,3 %
Užtenka maistui ir drabužiams, šiek tiek sutaupoma	42,2 %	47,9 %	42,9 %
Prieinami brangūs daiktai, bet ne prabanga	39,7 %	27,6 %	14,3 %
Įperka viską, ko nori	1 %	1,5 %	7,1 %
Vaikai			
Ne	23,8 %	25,0 %	26,7 %
Taip	76,2 %	75,0 %	73,3 %

Pastaba: n = 930.

Asmeniniai veiksniai

Depresijos simptomai pagal ekologinio nerimo grupes buvo pasiskirstę nuosekliai. Didžioji dalis respondentų, patiriančių mažą ekologinį nerimą, nurodė minimalius depresijos simptomus, tačiau didelio ekologinio nerimo grupėje šis rodiklis pasikeitė – joje daugiau nei pusė respondentų nurodė patiriantys vidutinio lygio depresijos simptomus, o kas penktas – aukštą depresijos simptomų lygį.

Emocijos kinta panašiu principu visose trijose kategorijose – didelio nerimo grupėje pastebimas ryškus poslinkis link stipresnio liūdesio, pykčio ir baimės emocijų patyrimo. Ypač išsiskiria baimė ir liūdesys: didelio nerimo grupėje stipriai šias emocijas jaučiančiųjų dalis yra gerokai didesnė nei mažo nerimo grupėje. Vidutinio nerimo grupėje pyktis dažniausiai jaučiamas vidutiniškai, retai – stipriai, o didelio nerimo grupėje stipriai jaučiančių pyktį respondentų dalis reikšmingai išauga. Kalbant apie optimizmą, tendencija atvirkštinė: didelio nerimo grupėje stipriai jaučiančių optimizmą yra daugiau nei mažo nerimo grupėje, o visai jo nejaučiančių – mažiau.

Rizikos suvokimas taip pat skiriasi nuosekliai: didelio nerimo grupėje klimato kaitos grėsmę kaip labai tikėtiną vertinančių respondentų dalis yra didesnė nei mažo nerimo grupėje, o tikimybės nematančių – atitinkamai mažesnė.

Didelio nerimo grupėje didelio atsparumo respondentų yra mažiausia dalis, o vidutinio – didžiausia.

2 lentelė. Asmeniniai veiksniai pagal ekologinio nerimo grupę (%)

Kategorija	Mažas nerimas	Vidutinis nerimas	Didelis nerimas	Kategorija	Mažas nerimas	Vidutinis nerimas	Didelis nerimas
Depresijos simptomai				*Emocijos – pyktis*			
maži	**76,4 %**	**61 %**	**26,7 %**	**visai nejaučia**	**47,2 %**	**25,5 %**	**0 %**
vidutiniai	**19,4 %**	**32,8 %**	**53,3 %**	**vidutiniškai**	**47,4 %**	**69,4 %**	**76,9 %**
dideli	**4,1 %**	**6,2 %**	**20 %**	stipriai jaučia	5,3 %	5 %	23,1 %
Emocijos – liūdesys				*Emocijos – baimė*			
visai nejaučia	31,3 %	20,5 %	0 %	visai nejaučia	36,6 %	21,5 %	7,7 %
vidutiniškai	64,4 %	70,6 %	69,2 %	vidutiniškai	62,2 %	70,1 %	53,8 %
stipriai jaučia	4,4 %	8,9 %	30,8 %	stipriai jaučia	1,1 %	8,4 %	38,5 %
Emocijos – optimizmas				*Atsparumas*			
visai nejaučia	36,6 %	26,8 %	7,7 %	mažas	24,1 %	24,4 %	28,6 %
vidutiniškai	55 %	60,7 %	46,2 %	vidutinis	45,9 %	38,4 %	50 %
stipriai jaučia	8,4 %	12,5 %	46,1 %	didelis	30 %	37,2 %	21,4 %
Rizikos suvokimas							
labai tikėtina	14,1 %	19,3 %	44,4 %				
šiek tiek tikėtina	61,6 %	60,3 %	33,3 %				
tikimybės nėra	24,3 %	20,4 %	22,3 %				

Pastaba: n = 930.

Tarpasmeniniai veiksniai

Dinaminės socialinės normos. Sutinkančiųjų dalis nuosekliai didėja nuo mažo prie didelio nerimo, o turinčių neutralią poziciją – mažėja. Nesutinkančiųjų proporcija visose grupėse išlieka panaši.

Tarpasmeninė parama. Sutinkančiųjų, kad turi artimų žmonių, kurie gali juos išklausyti, dalis yra didžiausia mažo nerimo grupėje ir mažiausia didelio nerimo grupėje. Neutralią poziciją turinčiųjų dalis auga kartu su nerimo lygiu, o didelio nerimo grupėje nesutinkančiųjų nėra visai.

Pokalbiai apie ekologinę krizę. Mažo nerimo grupėje dominuoja apie tai niekada nekalbantys respondentai, o dažnai ar visada kalbančių yra mažuma. Didelio nerimo grupėje šis santykis apsiverčia: dažnai ar visada apie tai kalbančių asmenų dalis tampa didžiausia, o niekada nekalbančių – mažiausia. Vidutinio nerimo grupė užima tarpinę poziciją.

3 lentelė. Tarpasmeniniai veiksniai pagal ekologinio nerimo grupę (%)

Kategorija	Mažas nerimas	Vidutinis nerimas	Didelis nerimas
Dinaminės socialinės normos			
nesutinka	14,2 %	12,9 %	14,3 %
nei sutinka, nei ne	39,5 %	36,6 %	28,6 %
nesutinka	46,3 %	50,5 %	57,1 %
Tarpasmeninė parama			
nesutinka	9,3 %	10,1 %	0 %
nei sutinka, nei ne	16,1 %	26,8 %	40 %
sutinka	74,6 %	63,1 %	60 %
Pokalbiai apie ekologinę krizę			
niekada	61 %	49,4 %	20 %
retai / kartais	33,1 %	38,8 %	33,3 %
dažnai / visada	5,8 %	11,8 %	46,7 %

Pastaba: n = 930.

Vartojimas ir ketinimai

Kasdienis aplinkai palankus vartojimas buvo panašiai pasiskirstęs visose ekologinio nerimo grupėse. Dauguma visų grupių respondentų nurodė, kad yra vidutiniškai ar šiek tiek daugiau nei vidutiniškai įsitraukę į kasdienį aplinkai palankų vartojimą. Didelis įsitraukimas į kasdienį aplinkai palankų vartojimą buvo kiek labiau paplitęs didelio nerimo grupėje, palyginti su mažo nerimo grupe.

Didelio aktyvizmo vartojimo srityje dalis nuosekliai didėja nuo mažo prie didelio nerimo, o mažo aktyvizmo respondentų didelio nerimo grupėje nėra visai. Mažo nerimo grupėje mažo aktyvizmo respondentų dalis yra didžiausia iš visų trijų grupių.

Mažo nerimo grupėje dominuoja tie, kurių noras susilaukti vaikų nesumažėjo. Didelio nerimo grupėje proporcija apsiverčia – dominuoja sumažėjusio noro kategorija, o nesumažėjusio lieka mažuma. Vidutinio nerimo grupė užima tarpinę poziciją, tačiau arčiau didelio nerimo grupės.

Sustiprėjusio noro saugoti gamtą dėl vykstančių karų dalis nuosekliai auga nuo mažo prie didelio nerimo. Didelio nerimo grupėje nesustiprėjusio noro nėra visai. Mažo ir vidutinio nerimo grupėse dominuoja vidutinė kategorija, tačiau didelio nerimo grupėje didžiausią dalį sudaro sustiprėjusio noro respondentai.

4 lentelė. Elgesys ir intencijos pagal ekologinio nerimo grupę (%)

Kategorija	Mažas nerimas	Vidutinis nerimas	Didelis nerimas
Kasdienis vartojimas			
mažas	6,7 %	4,2 %	0 %
vidutinis	61,7 %	63,8 %	53,3 %
didelis	31,6 %	31,9 %	46,7 %
Aktyvizmas vartojimo srityje			
mažas	19,5 %	7,7 %	0 %
vidutinis	67,2 %	72,2 %	60 %
didelis	13,3 %	20,1 %	40 %
Ekologinė krizė → noras susilaukti vaikų			
nesumažėjo	57 %	32,5 %	21,4 %
vidutiniškai	25,6 %	38,9 %	21,4 %
sumažėjo	17,4 %	28,6 %	57,2 %
Karai → noras saugoti gamtą			
nesustiprino	9,1 %	14,9 %	0 %
vidutiniškai	58,9 %	44,3 %	44,4 %
sustiprino	32 %	40,8 %	55,6 %

Pastaba: n = 930.

Diskusija

Tai pirmasis tyrimas, kuriame reprezentatyvioje Lietuvos gyventojų imtyje sistemiškai analizuojamos ekologinio nerimo sąsajos su asmeniniais, tarpasmeniniais bei socialiniais, ekonominiais ir demografiniais veiksniais. Toliau aptariami pagrindiniai radiniai kiekvienos veiksnių grupės kontekste.

Sociodemografiniai veiksniai

Skirtingai, nei rodo dalis užsienio tyrimų, pagal kuriuos moterys ir jaunesnio amžiaus asmenys patiria didesnį ekologinį nerimą (Clayton ir kt., 2023), šiame tyrime lytis ir amžius tarp nerimo grupių ryškiai nesiskyrė. Tai gali atspindėti Lietuvos konteksto specifiką: esant ribotai ekologinei edukacijai visuose ugdymo lygiuose ekologinio nerimo paplitimas mažiau skiriasi demografiniais požymiais nei kitose šalyse. Vaikų turėjimas taip pat tarp

grupių nesiskyrė, o tai nepatvirtina prielaidos, kad tėvystė stiprina ekologinį nerimą dėl didesnio susirūpinimo būsimų kartų gerove (Clayton ir kt., 2023).

Išsilavinimo tendencija šiame tyrime yra priešinga, nei aprašoma literatūroje. Literatūroje pažymima, kad labiau išsilavinę asmenys dažniau suvokia ekologinės krizės rimtumą ir jaučia didesnį nerimą (Patrick ir kt., 2023). Didelio nerimo grupėje žemesnio išsilavinimo respondentų dalis buvo didesnė, o aukštesnio – mažesnė. Svarbu atkreipti dėmesį, kad ryšys tarp ekologinio nerimo ir išsilavinimo šiame tyrime nebuvo statistiškai reikšmingas; tai rodo, kad sąsajos tarp išsilavinimo ir ekologinio nerimo nėra. Tolesniuose tyrimuose Lietuvos kontekste ši sąsaja turėtų būti analizuojama išsamiau.

Pats ryškiausias sociodemografinis skirtumas susijęs su subjektyviai suvokiama finansine situacija: didelio nerimo grupėje neproporcingai daug respondentų nurodė patiriantys finansinį nepriteklių. Pažymėtina, kad objektyvios pajamos tarp grupių reikšmingai nesiskyrė, o subjektyvus finansinio spaudimo suvokimas skyrėsi. Tai rodo, kad, kalbant apie ekologinį nerimą, svarbesnis gali būti ne faktinis pajamų lygis, o asmens jausena dėl savo finansinės padėties.

Asmeniniai veiksniai

Depresijos simptomų sąsaja su ekologiniu nerimu šiame tyrime yra viena stipriausių iš visų tirtų kintamųjų. Didelio nerimo grupėje vidutinio ir aukšto lygio depresijos simptomai buvo žymiai dažnesni. Šis radinys atitinka literatūrą apie ekologinio nerimo ir psichikos sveikatos sąsajas (Clayton ir kt., 2017) ir pabrėžia klinikinius šio reiškinio aspektus.

Neigiamos emocijos (baimė, liūdesys ir pyktis) buvo ryškiai stipriau jaučiamos aukšto nerimo grupėje; tai atitinka Pihkala (2022) apibūdintą plačią ekologinės krizės sukeltų sunkių emocijų raišką. Tyrime nustatyta, kad stipriausias yra baimės ryšys su ekologiniu nerimu (r = 0,45), o tai atitinka ekologinio nerimo apibrėžimą kaip lėtinės baimės dėl ekologinių sistemų pražūties (Clayton ir kt., 2017; Pihkala, 2020). Optimizmo tendencija yra savita: didelio nerimo grupėje stipriai optimizmą jaučiančių respondentų dalis buvo didesnė nei mažo nerimo grupėje. Tai galėtų reikšti, kad didelis ekologinis nerimas nebūtinai siejasi su bendru pesimizmu ir tam tikra viltis ir optimizmas gali egzistuoti ir esant stipriam nerimui dėl ekologinės situacijos.

Rizikos suvokimas kito nuosekliai kartu su nerimo lygiu. Tai patvirtina Reese ir kt. (2022) nustatytą ryšį. Atsparumo rezultatai taip pat atitinka literatūrą (Plohl ir kt., 2026): didelio nerimo grupėje didelio atsparumo respondentų dalis buvo mažiausia, o tai patvirtina galimą apsauginį atsparumo vaidmenį – tikėtina, kad mažiau atsparūs asmenys jautriau reaguoja į ekologines grėsmes (Boivin ir kt., 2025).

Tarpasmeniniai veiksniai

Pokalbiai apie ekologinę krizę parodė stipriausią iš tarpasmeninių veiksnių sąsają su ekologiniu nerimu (r = 0,45). Didelio nerimo grupėje dažnai ar visada apie ekologinę krizę

kalbančiųjų dalis buvo didesnė nei mažo nerimo grupėje. Šis radinys rodo tendenciją, kad ekologinis nerimas yra susijęs su pokalbiais apie ekologinę krizę, tačiau iš turimų rezultatų negalime spręsti apie šio ryšio kryptį. Gali būti, kad jaučiamas nerimas skatina žmones daugiau kalbėti apie ekologinę krizę su kitais, taip siekiant reguliuoti šį nerimą. Vis dėlto taip pat tikėtina, kad dažnesni pokalbiai apie ekologinę krizę didina jaučiamą nerimą. Ateities tyrimuose šis ryšys turėtų būti analizuojamas išsamiau.

Dinaminių socialinių normų tendencija parodė, jog sutinkančiųjų, kad kiti asmenys vis labiau tausoja aplinką, dalis nuosekliai didėja kartu su nerimo lygiu. Šis radinys atitinka Ogunbode ir kt. (2022) pastebėjimą, kad ekologinio nerimo lygis yra susijęs su suvokimu, kiek artima aplinka nerimauja dėl ekologinės situacijos. Tarpasmeninės paramos rezultatai yra kiek netikėti: didelio nerimo grupėje jaučiančių artimųjų paramą respondentų dalis buvo mažesnė nei mažo nerimo grupėje, tačiau nesutinkančių su tuo nebuvo visai. Tai gali reikšti, kad stiprų ekologinį nerimą patiriantiems asmenims sunkiau įvertinti turimos paramos pakankamumą arba kad jų poreikiai šioje srityje yra didesni nei kitų grupių.

Elgesys ir ketinimai

Aktyvizmo vartojimo srityje sąsaja su ekologiniu nerimu yra ryški ir nuosekli: didelio nerimo grupėje didelio aktyvizmo respondentų dalis buvo didesnė, palyginti su mažo nerimo grupe. Kasdienis aplinkai palankus vartojimas tarp grupių skyrėsi mažiau. Iš to galima kelti prielaidą, kad rutininiai vartojimo įpročiai yra mažiau jautrūs emocinei motyvacijai nei aktyvistinės praktikos.

Noro susilaukti vaikų sumažėjimas dėl ekologinės krizės stipriausiai pasireiškė didelio nerimo grupėje ir buvo vienas ryškesnių šio tyrimo radinių ($r = 0,34$). Tai atspindi Vakarų šalyse pastebimą platesnę tendenciją, kad ekologinės krizės baimė tampa demografiškai reikšmingu veiksniu. Karų įtaka norui saugoti gamtą taip pat kito nuosekliai – didelio nerimo grupėje šis noras buvo sustiprėjęs dažniausiai, o tokių respondentų, kurių noras nesustiprėjo, nebuvo visai. Tai leidžia manyti, kad didelį ekologinį nerimą patiriantys asmenys yra apskritai jautresni globalioms krizėms ir labiau linkę jas sieti su aplinkosaugos motyvacija.

Tyrimo ribotumai ir ateities tyrimų kryptys

Skersinis tyrimo dizainas neleidžia daryti priežastinių išvadų – negalima nustatyti, ar tirti veiksniai yra ekologinio nerimo priežastys, ar pasekmės. Taip pat verta atkreipti dėmesį, kad didelio nerimo grupė tyrimo imtyje yra santykinai nedidelė, todėl šios grupės rezultatai turėtų būti interpretuojami atsargiai. Galiausiai svarbu atkreipti dėmesį, kad procentinės išraiškos atspindi tik respondentų pasiskirstymą, jų reikšmingumui nustatyti netaikėme statistinių testų. Ateities tyrimai, kuriuose nagrinėtų veiksnių sąsajos su ekologiniu nerimu būtų analizuojamos išsamiau, leistų geriau suprasti šių veiksnių dinamiką.

Ypač svarbu didesnį dėmesį skirti psichologinio atsparumo ir tarpasmeninės paramos veiksniams, kurie galėtų būti itin reikšmingi ekologinio nerimo prevencijai ir intervencijai.

Literatūra

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR* (5th ed.). American Psychiatric Association.

Boivin, M., Gousse-Lessard, A.-S. ir Hamann Legris, N. (2025). Towards a unified conceptual framework of eco-anxiety: Mapping eco-anxiety through a scoping review. *Cogent Mental Health, 4*(1), 2490524. https://doi.org/10.1080/28324765.2025.2490524.

Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the Face of Potential Trauma. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 135–138. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x.

Clayton, S. ir Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology, 69*, 101434. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434.

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

Clayton, S. D., Pihkala, P., Wray, B. ir Marks, E. (2023). Psychological and emotional responses to climate change among young people worldwide: Differences associated with gender, age, and country. *Sustainability, 15*(4), 3540.

Fyke, J. ir Weaver, A. (2023). Reducing personal climate risk to reduce personal climate anxiety. *Nature Climate Change, 13*(3), 209–210. https://doi.org/10.1038/s41558-023-01617-4.

Kerse, Y. ir Kerse, G. (2025). The effect of eco-anxiety on pro-environmental behaviors and mental well-being: A parallel mediation model. *BMC Psychology, 13*(1), 1155. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03501-6.

Kroenke, K., Spitzer, R. L. ir Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. *Journal of General Internal Medicine, 16*(9), 606–613. https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x.

Lerolle, A., Micoulaud-Franchi, J. A., Fourneret, P., Heeren, A. ir Gauld, C. (2025). Exploring the relationship between eco-anxiety and suicide risk in adolescents with mental health disorders: insights from a cross-sectional observational study. *Frontiers in Psychology, 15*, 1408835.

Markle, G. L. (2013). Pro-Environmental Behavior: Does It Matter How It's Measured? Development and Validation of the Pro-Environmental Behavior Scale (PEBS). *Human Ecology, 41*(6), 905–914. https://doi.org/10.1007/s10745-013-9614-8.

Nieminen, V., Palmo, S., Hyvönen, K., Paakkolanvaara, J.-V., Raatikainen, K. J. ir Muotka, J. (2025). Social support as coping mechanism mediates the relationship between eco-anxiety and pro-environmental behavior. *PLOS One, 20*(7), e0326931. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326931.

Ogunbode, C. A., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., Van Den Broek, K. L., Bhullar, N., Aquino, S. D., Marot, T., Schermer, J. A., Wlodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Maran, D. A., Yadav, R., Ardi, R., Chegeni, R., Ghanbarian, E., Zand, S., … ir Karasu, M. (2022). Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: Correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries. *Journal of Environmental Psychology, 84*, 101887. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887.

Patrick, R., Snell, T., Gunasiri, H., Garad, R., Meadows, G. ir Enticott, J. (2023). Prevalence and determinants of mental health related to climate change in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 57*(5), 710–724. https://doi.org/10.1177/00048674221107872.

Pavani, J.-B., Nicolas, L. ir Bonetto, E. (2023). Eco-Anxiety motivates pro-environmental behaviors: A Two-Wave Longitudinal Study. *Motivation and Emotion, 47*(6), 1062–1074. https://doi.org/10.1007/s11031-023-10038-x.

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability, 12*(19), 7836. https://doi.org/10.3390/su12197836.

Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate, 3*, 738154. https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154.

Plohl, N., Lampret, A., Smrke, U., Krajnc, Ž., Kos, T. ir Musil, B. (2026). The relationship between psychological resilience, cognitive emotion regulation strategies, and climate anxiety: A systematic review. *Current Psychology, 45*(2), 161. https://doi.org/10.1007/s12144-025-08553-w.

Reese, G., Rueff, M. ir Wullenkord, M. C. (2023). No risk, no fun… ctioning? Perceived climate risks, but not nature connectedness or self-efficacy predict climate anxiety. *Frontiers in Climate, 5*, 1158451.

Sangervo, J., Jylhä, K. M. ir Pihkala, P. (2022). Climate anxiety: Conceptual considerations, and connections with climate hope and action. *Global Environmental Change, 76*, 102569. https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2022.102569.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ir Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*(3), 194–200.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z. ir Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health, 1*, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003.

Tam, K.-P., Chan, H.-W. ir Clayton, S. (2023). Climate change anxiety in China, India, Japan, and the United States. *Journal of Environmental Psychology, 87*, 101991. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.101991.

Thomas, I., Martin, A., Wicker, A. ir Benoit, L. (2022). Understanding youths' concerns about climate change: A binational qualitative study of ecological burden and resilience. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16*(1), 110. https://doi.org/10.1186/s13034-022-00551-1.

Uppalapati, S., Ballew, M., Campbell, E., Kotcher, J., Rosenthal, S., Leiserowitz, A. ir Maibach, E. (2023). *The prevalence of Climate Change Psychological Distress among American adults.* Yale University and George Mason University. New Haven, CT: Yale Program on Climate Change Communication. https://climatecommunication.yale.edu/publications/climate-change-psychological-distress-prevalence/.

Van Valkengoed, A. M. ir Steg, L. (2019). *Climate change adaptation by individuals and households: A psychological perspective.* University of Groningen.

Whitmarsh, L., Player, L., Jiongco, A., James, M., Williams, M., Marks, E. ir Kennedy-Williams, P. (2022). Climate anxiety: What predicts it and how is it related to climate action? *Journal of Environmental Psychology, 83*, 101866. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101866.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ir Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2.

Žukauskienė, R., Bakaitytė-Bagdonė, A., ir Balundė, A. (2025). Eco-anxiety: prevalence and association with well-being and environmentally responsible consumption in Lithuania. *The Journal of Climate Change and Health*, 26, 100601.

EKOLOGICAL CRISIS AND MENTAL HEALTH: LITHUANIAN CASE

Dr. Audra Balundė
Mykolas Romeris University, Lithuania

Dr. Aistė Bakaitytė-Bagdonė
Mykolas Romeris University, Lithuania

Prof. dr. Rita Žukauskienė
Mykolas Romeris University, Lithuania

Summary

This study examines eco-anxiety as a psychological response to the global ecological crisis, focusing on its prevalence and associated factors in Lithuania. Eco-anxiety is defined as distress, worry, or chronic fear related to environmental degradation, including climate change, biodiversity loss, and pollution. While international research shows that eco-anxiety can affect mental health and daily functioning, this is the first systematic study conducted on a representative sample of the Lithuanian population. The research is based on a survey of 2,136 Lithuanian residents conducted in early 2024. It investigates how eco-anxiety relates to personal (e.g., emotions, resilience, perceived risk), interpersonal (e.g., social support, communication), and socio-demographic factors (e.g., age, gender, education, financial situation), as well as environmentally friendly behavior. Results show that many variables are significantly associated with eco-anxiety. Among personal factors, the strongest relationship is with fear, followed by other negative emotions such as sadness and anger. Individuals with higher eco-anxiety also report more depressive symptoms and perceive environmental risks as more severe. Psychological resilience appears to play a protective role: individuals with higher resilience experience less eco-anxiety. Interpersonal factors also play an important role. Frequent conversations about the ecological crisis are strongly associated with higher eco-anxiety, although the direction of this relationship is unclear. Social norms—believing that others are increasingly acting in environmentally friendly ways—are also linked to higher anxiety levels. Meanwhile, perceived social support tends to be lower among individuals with high eco-anxiety, suggesting that they may feel less supported or require more support. In contrast, socio-demographic factors such as gender, age, and having children show little variation across eco-anxiety levels, differing from some international findings. However, subjective financial situation stands out: individuals who feel financially insecure are more likely to experience high eco-anxiety, even though objective income levels do not differ significantly. Education shows an unexpected pattern, with lower education levels more common in the high-anxiety group, although this

relationship is not statistically significant. The study also explores eco-friendly consumption as a coping strategy. Daily environmentally friendly behaviors (e.g., saving water or energy) are relatively similar across groups, but more active forms of engagement (e.g., encouraging others to act) increase with higher eco-anxiety. This suggests that stronger anxiety may motivate more proactive environmental action. Additionally, eco-anxiety is linked to life decisions and attitudes. Individuals with higher anxiety are more likely to report a reduced desire to have children due to concerns about the future. They are also more likely to feel that global crises, such as wars, increase their motivation to protect the environment. Overall, the findings highlight that eco-anxiety in Lithuania is closely tied to emotional and psychological factors, especially fear, depression, and perceived risk, as well as social interactions and subjective financial stress. At the same time, it may encourage pro-environmental behavior, particularly more active forms of engagement. The study has some limitations. Its cross-sectional design does not allow conclusions about causality, and the group with high eco-anxiety is relatively small. Future research should further explore causal relationships and focus on protective factors such as resilience and social support. In conclusion, eco-anxiety is a meaningful and multifaceted phenomenon in Lithuania, with implications for mental health and environmental behavior. Understanding its drivers can help develop targeted interventions to support individuals and promote adaptive responses to the ecological crisis

Key words: *eco-anxiety; pro-environmental consumption; Lithuania; mental health;ecological crisis*

Padėka

Projektui, pagal kurį parengta ši publikacija, finansavimą skyrė Lietuvos mokslo taryba (LMTLT), sutarties Nr. S-VIS-23-9