

OTDK-dolgozat

2025

Budapesti Corvinus Egyetem

**Az egyetemisták fenntarthatósággal kapcsolatos attitűdjének és
viselkedésének változása kiscsoportos közegben**

The change in university student's sustainability related attitude & behaviour
within small group environment

Juhász Bianka

Konzulens: Dr. Kiss Gabriella Katalin

Kézirat lezárása: 2024. április 17. (csak formai módosítás)

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani a témavezetőmnek, Dr. Kiss Gabriella tanárnőnek az iránymutatásért, a folyamatos segítségnyújtásért, a kimagasló támogatásért mind szakmai, mind emberi oldalról; az értékes tanácsaid nélkül nem jöhetett volna létre ez a dolgozat. Szeretnék továbbá hatalmas köszönetet mondani a családomnak és barátaimnak, akik tanulmányaim során folyamatosan támogattak; a biztatások nélkül sokkal nehezebb lett volna megírnom ezt a dolgozatot. Mellettük köszönöm mindkét munkahelyemen a főnökeimnek, mentoraimnak a rugalmas, támogató, megértő hozzáállásukat; illetve köszönöm a kutatásban részt vevő tagoknak is, hogy ily módon hozzájárultak a dolgozat elkészüléséhez.

Tartalomjegyzék

Ábrajegyzék	
Táblázatok jegyzéke	
I. Bevezetés	- 4 -
II. Elméleti felvezetés	- 5 -
II.1. Bevezetés	- 5 -
II.2. A Fenntartható viselkedés leírása környezeti attitűd- modellekkel	- 7 -
II.2.1. A modellrendszerrel átfogóan	- 7 -
II.2.2. A környezeti attitűd	- 8 -
II.2.3. A fenntartható viselkedésről	- 10 -
II.3. A fenntartható viselkedés leírása érzelmi modellekkel	- 11 -
II.3.1. Pozitív pszichológia és proszocialitás	- 12 -
II.3.2. Altruista elméletek és spiritualitás	- 14 -
II.4. Új, fenntartható szokások beépítése közösségeken belül	- 15 -
II.4.1. A közösség és a pozitivitás szerepe a szokások megváltoztatásában	- 15 -
II.4.2. Fenntartható szokások beépülésének akadályai	- 17 -
III. Gyakorlati probléma bemutatása	- 19 -
III. 1. Az elméleti összefoglalás tanulságai	- 19 -
III.2. Egyetemisták a fenntarthatósággal kapcsolatban	- 19 -
III.3. Az Ecoclubok	- 20 -
III.3.1. Ecoclub, mint kutatás	- 20 -
IV. Módszertani felvezetés	- 22 -
IV.1. Az Ecoclub módszertana	- 22 -
IV.2. Adatgyűjtés és adatfeldolgozás: Kérdőívek	- 25 -
IV.3. Adatgyűjtés és adatfeldolgozás: Mélyinterjúk	- 26 -
V. Gyakorlati probléma elemzése	- 27 -

V.1. A tagok elköteleződésének- és viselkedésének változása	- 27 -
V.1.1. Az elköteleződés változása	- 29 -
V.1.2. A viselkedés változása.....	- 30 -
V.1.3 Az elköteleződés változását alátámasztja a viselkedés változása?	- 31 -
V.2. A csoport szerepe a folyamatban.....	- 33 -
V.2.1. Csoport – Közösség adta tudás és inspiráció	- 33 -
V.2.2. Csoport – a közösség adta motiváció,.....	- 34 -
VI. Összegzés	- 35 -
VII. Forrásjegyzék	- 37 -
VIII. Függelék	- 41 -

Ábrajegyzék

1. Ábra: A környezettudatos egyéni magatartás komponensei és a hozzájuk kapcsolódó további fogalmak (saját szerkesztés).....	- 8 -
2. Ábra: A környezettudatos egyéni magatartás komponenseinek viszonya a BIG problémával (1. ábra kiegészítése, saját szerkesztés).....	- 11 -
3. Ábra: A fenntartható viselkedés Corral- Verdugo (2012) modelljében (Corral- Verdugo, 2012, p. 660).....	- 17 -
4. Ábra: Az Ecoclub-kutatás módszertana (saját szerkesztés)	- 23 -
1. Diagramm: Elköteleződés- diagramm (saját szerkesztés).....	- 29 -
2. Diagramm: Viselkedés- diagramm (saját szerkesztés).....	- 30 -
3. diagramm: Az elköteleződés-, és viselkedésváltozás (saját szerkesztés).....	- 31 -

Táblázatok jegyzéke

1. Táblázat: Az eddig Ecoclubok, személyes érintettségem és a felhasználható adatok (saját szerkesztés).....	- 21 -
2. Táblázat: A kutatásomban vizsgált csoportok (saját szerkesztés)	- 22 -
3. Táblázat: Az elköteleződés-változás kiértékelése (saját szerkesztés).....	- 28 -
1. Függelék: Kérdőív általam felhasznált kérdései	- 41 -
2. Függelék: Előkérdőív kérdéseire adott válaszok értéke tagonként	- 44 -
3. Függelék: Záró kérdőív kérdéseire adott válaszok értéke tagonként	- 45 -
4. Függelék: Fordítótábla	- 46 -
5. Függelék: Mélyinterjú kérdéssor.....	- 50 -

I. Bevezetés

Manapság a „globális felmelegedés”, „klímakatasztrófa”, „ökológiai válság” „fenntarthatóság”, „környezettudatosság” és ehhez hasonló fogalmak egyre több helyen elhangoznak. Előbbi három által leírt komplex problémára gyakran utóbbi kettő – „viselkedjünk fenntarthatóbban”, „éljünk környezettudatosabban” – része a megoldási javaslatnak.

Ezek kivitelezése azonban már nehezebb – többek közt függ attól is, hogy mennyire érnek el hozzánk a rendelkezésre álló információk, mennyire vagyunk ezutóbbiakra fogékonyak, vagy esetleg mennyit tudunk egyáltalán tenni az adott élethelyzetünkben. Azért is egyre égetőbb a problémakör, mert egy-egy ember ilyen irányú változása, fenntarthatóbb viselkedése nem fogja megoldani a problémát – olyan megoldás(ok)ra van szükség, amelyek képesek nagyobb mennyiségű ember sikeres bevonására.

A fenti kérdéskörre alternatívát nyújtva egyre több fenntarthatósággal, zöld praktikákkal kapcsolatos csoport, közösség és szokás alakul ki a szemünk láttára akár közösségi média platformokon, akár lakóközösségek, barátok között. Ezeknek a közösségeknek a tagjai képesek kezdeti motivációt nyújtani, segíteni egymást, a közösen felhalmozott tudást elérhetőbbé tenni; a tagok hozzáállását, érzelmeit megváltoztatni a fenntarthatósággal kapcsolatban. Képesek arra, hogy az egyes tagokat a belépéstől kezdve, az új viselkedés / szokások kialakításán át ezek beépüléséig kísérik; arról nem is beszélve, hogy végül sokszor maradnak tapasztalt tagokként, így segítve az új belépők számára ugyanezt a folyamatot.

Személyesen tapasztaltam ezt a változtató erőt, amikor jelentkeztem egy fenntarthatósági kutatásba és tagja lettem a kutatócsoportnak. Kívülállóként kezdtem bele és teljesen átformálódott a fenntarthatósággal kapcsolatos gondolkodásmódom, az életmódom. Ehhez természetesen saját motivációm is volt, de a többi résztvevő és a környezet bizonyult a legnagyobb segítségnek, előre mozdító erőnek. Egyetemistaként több olyan akadállyal is találkoztam, amiket leküzdeni ugyan nem tudtam, de tudomásul venni annál inkább. A többi résztvevő segített megismerni és kezelni ezt a sajátos helyzetet.

Ezek után nem is volt kérdés, hogy ezeket a dinamikákat szeretném tanulmányozni a dolgozatomban. Eleinte leginkább a tagokban elinduló változások érzelmi oldalát szerettem volna vizsgálni, viszont mivel úgy éreztem, hogy ehhez mélyebb pszichológiai ismeretekre lenne szükségem, a tagok attitűd-viselkedés kapcsolatai és a csoport szerepe felé fordult az érdeklődésem. Ennek eredményeként a dolgozatomban először azt vizsgálom, hogy a fent említett kutatás által megteremtett közeg egyáltalán képes-e változtatni a tagok fenntarthatósági

attitűdjén és a viselkedésén. Erre a kérdésre a talált válasz a folyamat során az „igen” lett, így a mélyebb, feltáróbb jellegű vizsgálódásom célja annak a megértése, hogy ebben a folyamatban a csoportos dinamikák hogyan képesek segíteni a fenntarthatóságra való átállásban. A célom, hogy megértsem, hogy az egyén milyen szerepet tulajdonít a csoportnak a fenntarthatósággal kapcsolatos hozzáállásának megváltozásában, hogyan vélekedik a közösség szerepéről. Kutatási kérdésemet ezen előzmények alapján a következőképpen fogalmaztam meg: *„Egyetemi kiscsoportos közegben a csoporttagok képesek-e elérni változást a fenntarthatósági attitűdjükben és viselkedésükben, és ennek során a tagok a csoportnak milyen szerepet tulajdonítanak?”*.

Ennek a kérdésnek a megválaszolására a dolgozatomban először a fenntartható viselkedés megértéséhez az attitűdmodelleket majd az érzelmi modelleket tekintem át. Ez után a fenntarthatóságra fogékony beállítottságú emberek közösségeinek jellegzetességeit mutatom be. Az elmélet áttekintése után a kutatási módszertan ismertetésére térek rá, majd bemutatom a kutatásom eredményeit.

II. Elméleti felvezetés

II.1. Bevezetés

A társadalom fenntarthatóbb viselkedésének, környezettudatosabb életmódjának, gondolkodásmódjának eléréséhez először is meg kell értenünk az egyének viselkedésének a működését – kiváltképpen azt, hogy milyen belső tényezők befolyásol(hat)ják – így nyílhat esélyünk arra, hogy egy olyan, viselkedésváltozást célzó módszert alakítsunk ki, amely hatékonyan képes elérni a fenntarthatóbb viselkedés kialakulását és megtartását.

A fenntartható, vagy környezettudatos viselkedés, fogyasztás, magatartás, cselekvés definíciói, modelljei rendkívül szerte ágazóak, több helyen átfedésekben vannak – egyik oka ennek, hogy az erről szóló szakirodalom nagyrészt angol nyelvű, így a különböző, pontos angol kifejezések fordítása sokszor nehézkes, egy magyar kifejezés neve érthető több, egymástól eltérő angol megfelelőjére és fordítva. Emiatt az angol szakirodalommal való összevethetőség céljából későbbiekben bizonyos kifejezések behozatala során utalok azok szinonimájára, fordításbeli vonatkozásaira.

A környezettudatos viselkedéssel kapcsolatban a szakirodalom nagyon széleskörű, a korábbi kutatók nagyon sok különböző szempont szerint figyelték meg aspektusait. Mivel számomra a fókusz a viselkedés- változás elérésén van, ennek mérése miatt az egyik legfontosabb aspektus a fogyasztói magatartás (hiszen a viselkedésváltozás egyik legmérhetőbb formája a fogyasztás

megváltozása). Ezzel együtt, jelen dolgozatnak nem célja a viselkedés-fogyasztás-magatartás fogalmaknak, tartalmaiknak és viszonyuknak mélyreható és teljeskörű elemzése. „A fenntartható fogyasztás egyik kiindulópontja a környezettudatos egyéni magatartás” (Nemcsicsné Dr Zsóka, 2007, p. 42). Ennek vizsgálata kapcsán pedig a „pszichológiának nélkülözhetetlen szerepe van a fenntarthatóság megvalósításában” (Fajzi & Erdei, 2015, p. 1), hiszen a magatartás- elemzés alapvetően a pszichológia területe; a fogyasztói (környezettudatos) magatartás elemzése viszont a közgazdaságtudomány alapvető kérdése. E kettő határterületén helyezkedik el a környezetpszichológia, mely az 1960- as évekből az USA-ból ered (Kollmuss & Agyeman, 2002), a magyar nyelvű szakirodalomba Düll Andrea vezette be (Fekete, 2022). A környezetpszichológia olyan tudományág, amely a környezettudatos viselkedéssel foglalkozik, így jelen dolgozat egyik alapvető kiindulópontját az ezen területen született szakcikkék és kutatások képezik.

Az ember- környezet kapcsolat a fenntartható fogyasztás egy másik kiindulópontja, hiszen az egyént nem lehet a környezetével való kapcsolata nélkül definiálni (Düll & Szokolszky, 2006). Már önmagában a környezet definiálása sem egyértelmű. Gondolhatunk a minket körülvevő tárgyi-, érzelmi-, gondolati stb világra, viszont gondolhatunk a természeti, biológiai, ökológiai világra is – a környezettudatos viselkedés értelmezésekor például környezet alatt nem a minket körülvevő, megfoghatatlan értelemben vett környezetre, hanem igen is a nagyon megfogható környezet megóvására gondolunk (a biodiverzitás, az élővilág, a klíma stb megóvására, noha ennek eleme a társadalmi fenntarthatóság is). A közgazdaságtudomány a környezet alatt sokszor a gazdasági helyzetet, a szociológia a társadalmi-, a geológia a földrajzi-, a biológia a természeti környezetet érti (és még lehetne a sorolni a tudományágak eltérő fókuszú, de összeérő, ugyanazon világról szóló környezet- felfogását). Amikor fenntartható viselkedésről beszélünk, akkor beszélünk kicsit az összes korábban felsoroltról, de azért mégis inkább a biológiai, ökológiai környezetünkben történő változásokra való reakciónk van a fókuszban, így én is és az általam felhasznált szakirodalom is ebben az értelemben használja a környezet szót. Düll & Szokolszky (2006) környezetpszichológiai területű írásából, melyben pontosan ezt a környezet – dilemmát járják körül, a különböző környezet- definíciók közül kiemelném azt a számomra legfontosabb közös aspektust, amely a korábbiakat erősíti – az egyéni érzékelés szerepére, a használt nézőpont jelentőségére mutat rá a környezete érzékelése/ definiálása során. Ez felhívja a figyelmet arra, hogy a környezeti problémákra való érzékenység már a környezet érzékelésekor is az egyén által felvett „szemüvegen”, érzékelésen, környezettel kapcsolatos

érzelmeken múlik. Valójában olyan dolgok is a környezetünk részei, amiket nem ismerünk, így mi magunk nem is tudunk a környezetünk bizonyos aspektusairól.

A környezettudatos magatartás (pro- environmental behavior) “olyan magatartás, amely tudatosan arra törekszik, hogy az egyén természetire és épített környezetre gyakorolt negatív (környezeti) hatását csökkentse” (Kollmuss & Agyeman, 2002, p. 240). Az angol „behavior” szót magatartásként és viselkedésként is fordítják magyarra, és mivel ez a dolgozat nem e kettő összevetéséről szól, én szinonimaként használom őket – egyes fogalmakat „magatartás”-ként (ld. „pro- environmental behavior”), másokat „viselkedés”-ként fordítok (ld. „attitude- behavior gap”), a magyar szakirodalmi szóhasználatnak megfelelően.

A környezettudatos magatartás leírását, elemzését célzó irodalom szerteágazó; különböző modellek, szempontok, közelítések jelennek meg. Kollmuss & Agyeman (2002) a környezettudatos magatartást leíró modellek áttekintése során a környezettudatos magatartásra ható két belső faktor mentén szétválasztanak:

- 1) lineáris modelleket (ezek bemutatására a II.2. fejezetben kerül sor),
- 2) és altruista-, empátia-, és proszociális modelleket (erre a csoportra pedig érzelmi modellekként utalok a későbbiekben).

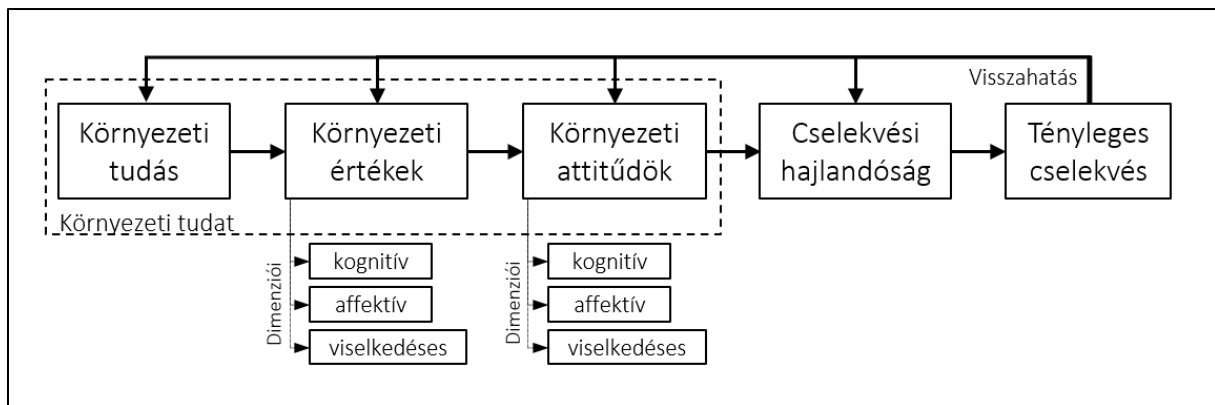
Ezt a gondolatmenetet követve az elméleti fejezetben a fenntartható viselkedést leíró modelleket én is ennek megfelelően csoportosítom.

II.2. A Fenntartható viselkedés leírása környezeti attitűd- modellekkel

Ebbe a „modellcsaládba” a fenntartható viselkedés magyarázatára szolgáló modellek közül azok tartoznak, melyek azt a *környezeti attitűdből* következőnek tartják.

II.2.1. A modellrendszerrel átfogóan

Az alfejezet során bemutatott fogalmak rendszere a következő ábrán található:



1. Ábra: A környezettudatos egyéni magatartás komponensei és a hozzájuk kapcsolódó további fogalmak (saját szerkesztés)

Nemcsicsné Dr Zsóka (2007) a környezettudatos egyéni magatartás 5 komponensét különbözteti meg, melyek tulajdonképpen egymásra épülve alkotják a tényleges cselekvést (feltételei a cselekvésnek), majd a folyamat végén a cselekvés is képes visszahatni az előtte álló komponensekre. A komponensek sorban: (1) az ökológiai tudás, (2) a környezeti értékek, (3) a környezeti attitűdök, (4) a cselekvési hajlandóság és végül (5) a tényleges cselekvés.

Egyes kutatásokban a környezeti tudás, értékek és attitűdök érzelmi érdekeltséggel alakított komplexét *környezeti tudatnak* (enviromental consciousness) tekintik (Kollmuss & Agyeman, 2002). Az ökológiai tudás a tárgyi ismereteket jelenti, érték alatt szocializáció útján tanult, viselkedésünk alapvető köveit értjük, melyek rangsorolásának eredménye tulajdonképpen a viselkedésünk. Ezeknek az értékeknek, csak úgy, mint a környezeti attitűdnek 3 dimenzióját határozták meg a korábbi kutatások: kognitív (ismereti), affektív (érzelmi) és viselkedéses (konatív, magatartás- tendencia). A környezeti attitűd hatással van a cselekvési hajlandóságra, ami „kinyilvánított elkötelezettség az – esetünkben környezettudatos – cselekvés irányában” (Nemcsicsné Dr Zsóka, 2007, p. 44). Innen már csak egy lépés a tényleges cselekvés. Látszólag ez egy lineáris, egyszerű folyamat. A gyakorlat azonban azt mutatja, hogy előbbiek és a viselkedés sok esetben nem konzisztens. Ennek megértéséhez először az attitűdöt magát, majd a tényleges cselekvést (a korábban említett visszahatásokkal) járrom körbe.

II.2.2. A környezeti attitűd

A környezeti attitűd más megközelítésben „egyfajta környezethez való viszonyulást fejez ki” (Konyha, 2011). Az attitűd korábban említett 3 dimenziója (kognitív, affektív, viselkedéses) közül látszik, hogy a kognitív dimenzió szoros kapcsolatot mutat az eredeti modell első komponensével (ökológiai tudat), míg a konatív dimenzió már a cselekvési hajlandósághoz van a legközelebb, ezzel is a modell lineáris érzetét segítve.

Az attitűd komponenseinek további vizsgálata során azt is megfigyelték, hogy az első két komponens gyakran nem konszenzusos (az attitűdkomponensek ütközését kognitív disszonanciának hívják), „az attitűdhöz rendelt komponensek nem teljesen egyértelmű ok-okozati kapcsolatban vannak egymással, és közülük a szakirodalom szerint az érzelmi komponens a leginkább meghatározó a cselekvés szempontjából” (Nemcsicsné Dr Zsóka, 2007, p. 47). Az attitűd és viselkedés közti kapcsolat kutatása során már korán fény derült az olyan ellentmondásokra, mint például, hogy egy nagyon klímatudatos ember is sokat autózhat (Kollmuss & Agyeman, 2002).

A fenntarthatósággal kapcsolatos elköteleződés korrelál a viselkedésbe fektetett erőforrással – ez legyen akár idő, akár pénz (Fekete, 2022). A piacon a fenntarthatóbb termékek, szolgáltatások sok termékcsoporthoz esetében drágábbak (akár időigényesebb, akár pénzben drágább a hozzájárulás). Azt figyelték meg, hogy a fenntarthatóbb attitűddel rendelkező egyének ezt a többlet költséget – akár idő, akár pénz – sokszor nem hajlandóak megfizetni. Környezettudatos fogyasztónak tartjuk magunkat, tényleg el is hisszük, úgy is gondoljuk, hogy azok vagyunk, de bizonyos szituációban, ahol van környezetbarát opció (drágábban), mégsem azt választjuk. Példa lehet erre egy drágább, de természetes anyagokból készült kozmetikum vásárlása, vagy egy előre bekészített háló zöldségvásárláskor a nem műanyagcsomagolt opció választása érdekében. Erről a dilemmáról szól a Campbell- paradigma, amely rámutat a publikusan kifejezett gondolkodásmód és tényleges viselkedés közti különbségre és az előre nem mérlegelt költségekre, amelyek sokszor tántorítanak el a ténylegesen fenntartható cselekvéstől (Kaiser et al. idézik Campbell (1963)-at, 2013, p. 375). A korábban leírt jelenséget nevezik el attitűd- viselkedés résnek („attitude- behavior gap”) (Kollmuss & Agyeman, 2002). A fenti példákban az az attitűd, hogy környezettudatos fogyasztónak tartom magam, a tényleges cselekvésem azonban ettől eltér, amikor nem természetes anyagokból álló kozmetikumot, vagy műanyagcsomagolt zöldséget vásárolok.

Ezt a jelenséget később Marjainé Szerényi et al. (2011) is alátámasztották kutatásukban, a majd 3000 egyetemista vagy főiskolai diák által kitöltött kérdőívek elemzése során rámutattak arra, hogy az attitűd és a tényleges viselkedés nem mindig vannak összhangban. Ezen kutatással kapcsolatban azonban meg kell jegyezni, hogy a kutatók a korábban emlegetett környezeti tudatot (environmental consciousness) az attitűddel szinonimaként használják, ami ellentmond a korábban emlegetett szakirodalomnak és így az általam készített ábrán leírtaknak. Nem célom ezt a területet mélyrehatóbban vizsgálni, így ennek a megjegyzésén túl a dolgozat nem foglalkozik a különbség eredetével. A jelenség megismerése miatt tehát a fogyasztói viselkedés

és gondolkodásmód, attitűd, viselkedés megértéséhez és befolyásolásának megértéséhez kulcsfontosságú ennek a résnek a felismerése és megismerése. Az ezzel kapcsolatos további irodalom rendkívül széles, ElHaffar et al. (2020) tanulmányukban az „attitude- intention-behavior gap” -et (attitűd-szándék-viselkedés rést) elemzik, és nevezik el a jelenséget „green gap”-nek; az ezzel kapcsolatos, részletes, árnyalt irodalom áttekintésével, rendszerezésével segítenek az eligazodásban. Rámutatnak arra, hogy a különböző kutatók magát az attitűdöt is máshogy (ld. korábban környezeti tudat és/vagy attitűd) értelmezik (van, aki tudásalapon, van, aki pozitív és negatív érzelmek összességéként); azt találják, hogy amennyiben a kutatói fókusz a viselkedésre helyeződik az attitűddel szemben, a szándék jobb intervenció, mint az attitűd, így az ilyen kutatásoknak a vizsgált területe a szándék- viselkedés rés. Ez a fajta megkülönböztetés azonban az én dolgozatom szempontjából nem releváns.

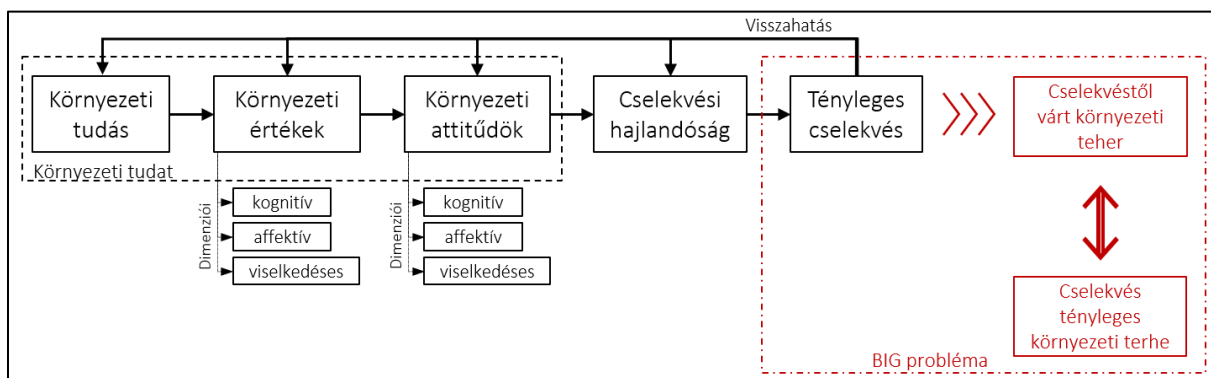
II.2.3. A fenntartható viselkedésről

Marjainé Szerényi et al. (2011) a korábbiak szerint alátámasztották, hogy vannak olyanok, akik hiába környezettudatosak, mégsem cselekszenek fenntarthatóan, a fenntarthatósági szándék és attitűd nem jár egyértelműen fenntartható viselkedéssel. A korábbiakban említett visszahatás is szerepet játszik a folyamatban. Egyfelől „az attitűdnek nem megfelelő viselkedés visszahat magára az attitűdre és kiválthatja annak megváltozását” (Nemcsicsné Dr Zsóka, 2007, p. 44). Ezért könnyű belátni, hogy ha ráveszünk valakit (akármilyen ösztönzővel), hogy viselkedjen az általunk kívánt módon, nagyobb eséllyel alakul át az attitűdjé az újonnan felvett viselkedéshez szükségessé, tehát az általunk kívánt viselkedéshez szükségessé. A fenntarthatóbb viselkedést segíti az is, hogy mivel az értékeink, tudásunk is a társadalmi, környezetünk béli normáknak megfelelően alakul ki, egy környezettudatosabb emberekből, eszközökből álló közegben hamarabb veszünk föl mi is ilyen attitűdöt. Nemcsicsné Dr Zsóka (2007) további visszahatásokról is részletesen ír, például aki már környezettudatosabban él vagy környezettudatosabb attitűddel rendelkezik, befogadóbb lesz az ilyen tudásra, a fenntarthatóbb attitűddel rendelkezők az ilyen értékeket fogják előnyben részesíteni.

A fenntartható viselkedést a környezeti hatás szándékoltsága szempontjából szétválasztják szándékolts és nem szándékolts (Gatersleben et al., 2019), más megfogalmazásban cél- orientált és nem cél- orientált (Frick et al., 2004) környezetbarát viselkedésre. Ennek egyik magyarázata többek között az is, hogy az alacsonyabb jövedelműek sokszor kisebb környezeti terheléssel élnek (Csutora, 2020) – kevesebbet fogyasztanak és a legolcsóbb megoldásokat keresik, mégsem szándékolts fenntarthatóbbak (Csutora, 2012; Gatersleben et al., 2019). Korábban azt állítottam, hogy sok termékcsoporthoz esetében a fenntarthatóbb termékek drágábbak; azonban

léteznek olyan termékcsoporthoz, amelyekből a legolcsóbb termék a legfenntarthatóbb is egyben – például ilyenek a tisztítószer. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a fenntarthatóság elterjedése során a fenntarthatóbb termékeket gyártó vállalatok sok esetben többlet- bevételt látnak azokban a fogyasztókban, akik meg tudják fizetni ezek többletköltségeit (például a korábbiakban említett kozmetikum példám esetében). Az alacsonyabb jövedelmi csoportban ezekből a termékekből vagy nem is használnak, vagy egyszerűen nem foglalkoznak a megvett termékek fenntarthatóságával, így a legolcsóbb opciót választják.

A fenntartható viselkedést leíró másik fogalom a környezetileg jelentős viselkedés – „environmentally significant behavior” (ld. Stern, 2000). Ebben a megközelítésben bevezetésre kerül a cselekvés környezeti hatásának („impact”) dimenziója is. Ennek figyelembevételével a szándék és a tényleges hatás közti különbséget is beemeljük a modellünkbe. Amint ezt is figyeljük, újabb rés („gap”) kerül elénk:



2. Ábra: A környezettudatos egyéni magatartás komponenseinek viszonya a BIG problémával (1. ábra kiegészítése, saját szerkesztés)

A BIG probléma („behavior- impact gap”) fenntarthatóbb viselkedéstől várt és az attól ténylegesen bekövetkezett környezeti hatás közti különbség problémája (Csutora, 2012). Az ábra azt mutatja, hogy egy új cselekvés bevezetésekor annak a környezeti terhet valamilyenre becsüljük, viszont sokszor a tényleges környezeti teher eltér ettől (sajnos nagyobb ennél). Csutora (2012) kutatása alátámasztotta, hogy a fenntarthatóbb attitűddel rendelkező egyének („zöldek”) környezeti hatása lehet nagyobb, mint a kevésbé fenntartható attitűdűeké („barnák”). Ez felveti azt a problémát, hogy egy ilyen esetben tényleg fenntartható(bb)ak vagyunk-e.

II.3. A fenntartható viselkedés leírása érzelmi modellekkel

A közgazdaságtan tudománya már évekkel ezelőtt rájött arra, hogy a vizsgálatainak korábbi területei (pl. GDP-vel mérhető aspektusok) csak a jólét szempontjából közelítik meg a társadalom „életminőségét”. Egy másik fogalom, a jóllét (well-being) került az utóbbi években különösen előtérbe, ezzel rávilágítva arra, hogy az emberek viselkedéséhez nem elég csak

fizikális (jóléti) dimenziók, hanem mentális (jóléten kívüli jólléti) dimenziók elemzése is szükséges (Csutora, 2020). A szubjektív jóllét és a boldogság fogalmakat is használják egymás magyarázatára, kiegészítésére is a szakirodalomban (ld. Corral-Verdugo et al., 2011), a boldogság megjelenik a szubjektív jóllét mutatójaként is (Csutora, 2020). Az OECD Better Life Initiative az aktuális jóllétet anyagi kondíciókra és életminőség tényezőkre bontja, ezek közt kap helyet a szubjektív jóllét – amely önbevallásos, érzelmi alapon értelmezhető, indikátora az étellel való elégedettség (Durand, 2015). A szubjektív jóllét kifejezés első tagja rámutat arra, hogy az egyéni érzékelés, egyéni látásmód, a szubjektivitás a fő erő – nem az számít, hogy milyen környezet, feltételek veszik körül az egyént, hanem az, hogy ebből ő maga mit és hogyan érzékel, él meg.

A boldogság bevezetésekor tulajdonképpen egy érzést próbálunk bevezetni a tudományos magyarázatba, ami elég megfoghatatlan, és a kvalitatív jellegének megtartását még jobban megnehezíti. A környezettudatos magatartás elemzése során azonban már több kutatás is azonosított érzelmi komponenst (Nemcsicsné Dr Zsóka, 2007), érzelmi faktorokat (Kollmuss & Agyeman, 2002). Ebben a fejezetben az érzelmekhez szorosan kapcsolódó, a fenntartható viselkedés eredetét hasonlóan érzelmi komponensekkel leíró modellek vizsgálata a célom. Ezzel közelebb kerülve annak megismeréséhez, hogy az egyén viselkedését milyen nem tudásalapú, hanem érzelmeken és érzékelésen alapuló befolyásoló tényezők alakítják.

II.3.1. Pozitív pszichológia és proszocialitás

A korábbiakban körbejártam a boldogság, szubjektív jóllét fogalmakat, mint a nem fizikális, hanem mentális egészséget leíró fogalmakat. Fajzi & Erdei (2015) bevezetnek egy ezekhez hasonló fogalmat, a pozitív mentális egészség fogalmát, amely az életminőséget nagyban befolyásolja, és amire a környezettudatos magatartás pozitív hatással van.

Kasser (2017) is pozitív kapcsolatot talált elméleti áttekintése során a környezettudatos magatartás és a jóllét közt. A pozitív kapcsolatot magyarázó, általa ismert elméleteket 3 teória szerint rendezte:

- 1) a környezettudatos magatartás jóllétnövekedést okoz (lásd még Corral-Verdugo et al., 2011),
- 2) a jóllét okozhat proszociális magatartást, azon belül környezettudatos magatartást,
- 3) egyéb tényezők magyarázzák a kapcsolatot.

A környezettudatos magatartás „proszociális – másoknak okoz hasznokat, sokszor a cselekvőnek direkt költségeket okozva” (Schmitt et al., 2018, p. 131). Direkt költségek lehetnek

a már korábban is említett idő, pénz, egyéb erőfeszítések – ezekről megállapították, hogy minél nagyobb direkt költségű a környezettudatos cselekvés, annál nagyobb elégedettség- növekedést fog okozni. A proszociális viselkedés és a szubjektív jóllét kapcsolatára irányuló kutatások szerint „az emberek magasabb szubjektív jólétről számolnak be proszociális viselkedés elsajátítása után” (Schmitt et al., 2018, o. 131), így a környezettudatos magatartással igen is elérhető növekedés az egyén szubjektív jóllétében.

A proszociális értékeket előre helyezőkkel kapcsolatban vizsgáltak érzelmeket is – ezeket transzcendens érzéseknek („self transcendent emotions”) nevezik, a névben utalva a személyen kívül helyezett értékre (Stellar et al., 2017). Ezek az érzések többek közt az együttérzés, hála, tisztelet, melyekről (Stellar et al., 2017) bebizonyították a proszociális motivációkat, értékrendet; azonban egyértelmű, kontextusmentes kapcsolat nem mutatható ki a környezettudatos magatartással. Így csak annyit állapíthatunk meg, hogy bizonyos helyzetekben hozzájárulhatnak vagy következhetnek a környezettudatos magatartásból (Zelenski & Desrochers, 2021).

A környezettudatos magatartás és jóllét kapcsolatára irányuló más kutatások megállapították a belső értékek (intrinzik) szerepét a kettő kapcsolatában (Brown & Kasser, 2005; Kasser, 2017). Brown & Kasser (2005) kutatása rámutatott, hogy a belső értékeket vallók magasabb jólétről és környezetbarátabb viselkedésről számolnak be, így e három kapcsolatát igazolták. A belső értékek sokkal megfoghatatlanabbak, inkább érzelmi, állapotbeli (pl. jóllét, boldogság, elégedettség) tényezőkkel ragadhatók meg. Az ilyen jellegű igényeket „olcsóbb” kielégíteni (anyagi szempontból), és kielégítésük után egyből boldogságérzetet fognak okozni (Corral-Verdugo, 2012). Ez könnyen belátható, hiszen egy külső értékeket valló (extrinzik) értékű embert, akit anyagi tárgyak tesznek boldoggá, nehezebb lesz boldoggá tenni, hiszen tárgyi ajándékkal érhetjük el nála a legnagyobb boldogságnövekedést – míg egy intrinzik értékű embernél elég lehet egy séta is a környéken. Még ha a pénz nem is akadály, egy idő után újabb és újabb anyagi javakra lesz szüksége a boldogságérzete fenntartásához. Egy intrinzik értékű ember kisebb anyagi fogyasztással és így kisebb környezeti terheléssel és hosszabb távon boldoggá tehető – a korábbiak szerint pedig, mivel egyszerű viselkedési mintákkal, cselekedetekkel elérhető a boldogsága, egyszerűen, saját maga boldogságát is okozhatja a saját viselkedésével.

Ahogy már korábban láthattuk az alacsonyabb fogyasztási szint kisebb környezetterheléssel jár (Csutora, 2012), vagyis a nemfogyasztás az egyik legfenntarthatóbb fogyasztási forma. Emiatt a környezettudatos magatartás sokszor a fogyasztásunk visszafogását jelenti. Ezt képviseli a

nem- fogyasztás irányzata, miszerint egyszerűen ne vegyünk olyat, ami nem kell, vagyis csak a valódi szükségletek kielégítésére törekedjünk (ha már van 5 jó fekete pólónk, ne vegyünk még egyet) – vagy épp ugyanazt az eredményt minél kevesebb erőforrás felhasználásával érjük el (saját autónk helyett tömegközlekedéssel jussunk el úticélunkhoz). Ez összefüggésbe hozható az alacsonyabb jövedelműek nem szándékolt környezettudatos magatartásának vizsgálatával is. A környezettudatos magatartás vizsgálatakor tekintettel kell lennünk arra, hogy az egyén a saját szubjektív jóllétének maximalizálására törekszik – azonban „létezik a szubjektív jóllét szempontjából nagyon sikeres életstratégia mérsékelt fogyasztás és ökológiai lábnyom mellett is” (Csutora, 2020, p. 523), ezt alátámasztják más kutatások is (Fajzi & Erdei, 2015). Csutora & Zsóka (2018) ugyan a válság miatti kényszerűségből bekövetkező fogyasztás visszafogás és a jóllét kapcsolatát vizsgálták, eredményeik mégis relevánsak a környezettudatos gondolkodásmód miatti fogyasztás visszafogással kapcsolatban. Mivel a környezettudatos fogyasztó önként vállalja fogyasztásának visszafogását, eredményeikkel összhangban a szubjektív jóllét magasabb szintjének megőrzéséhez szükséges kulcstényező ez által teljesített; így nem állítható, hogy az önkéntes fogyasztás visszafogásnak a szubjektív jóllétre gyakorolt hatása negatív – elérhető jóllétnövekedés visszafogott fogyasztás mellett.

II.3.2. Altruista elméletek és spiritualitás

Corral-Verdugo et al (2011) a fenntartható viselkedés (sustainable behavior) boldogsággal való kapcsolatát vizsgálják 4 tényezője alapján. Ezek az altruizmus (önzetlenség), takarékoság, igazságosság és pro- ökológikus viselkedés. Az altruizmus a proszociális viselkedésmintákhoz szorosan kapcsolódik. Eredményeik szoros kapcsolatot mutattak a fenntartható viselkedés és a boldogság közt; mi több, eredményeik azt is alátámasztják, hogy az önzetlenség, takarékoság, igazságosság és a pro- ökológus viselkedés is szoros kapcsolatban áll a boldogsággal. Ezek láthatóan intrinzik értékek, akciók – további bizonyítékként szolgálva az intrinzik értékek fontos szerepére a környezettudatos magatartásban.

Csutora & Zsóka (2012) azt találta, hogy altruistán, így környezettudatosan viselkedhetnek a tágabban vett spiritualitást vallók. Eredményeik alapján a szigorú értelemben vett spiritualitáshoz (vallásossághoz) magasabb boldogság és környezettudatosabb életmód párosul, noha a semennyi spiritualitást vallók közül is csak a „barna” (kevésbé fenntartható attitűdű) fogyasztóknál figyeltek meg alacsonyabb boldogságszintet és kevésbé környezettudatos magatartást. A spiritualitás definíció szerint „a személyek különféle keresése az élet értelme után, összekötve őket az összes élővel és 'Istennel' vagy a 'Végső Valósággal’... Más szavakkal, a spiritualitás keresése a belső öntudatnak, összekapcsoltságnak, és

transzcendenciának.” (Csutora & Zsóka, idézik Bouackaert & Zsolnai (2011)-et, 2012, p. 1). Belső értékek felé fordulás, belső értékeket előre helyező magatartás, így újabb aspektusát feltárva az intrinzik értékek hozzájárulásának a környezettudatos magatartáshoz. Egy másik, spanyol és olasz fiatalokon végzett kutatás alapján a transzcendens érzésűek magasabb spiritualitásról számolnak be (Van Cappellen et al., 2013). Ez az eredmény ugyan több transzcendens érzésre is kiterjeszthető, azonban ahogyan a kutatók is kiemelik, ezekben az országokban annyira mély a vallásosság elterjedése, hogy a korábbi csoportosítás alapján ezek az alanyok már a szigorú értelemben vett spiritualitást valló csoportjához tartoznak.

II.4. Új, fenntartható szokások beépítése közösségeken belül

Ahogy eddig láthattuk, a fenntartható viselkedés megvalósulása sok érzelmi és belső tényezőtől függ, azonban a megvalósítása és a rutinszerű cselekvés kialakítása egy további lépés. A fenntartható viselkedés beépítése az életmódunkba, és feltételeinek elemzése két különböző dolog. Kollmuss & Agyeman (2002) kiemelik, hogy a fenntartható viselkedésminták elsajátítása azok folyamatos gyakorlása nélkül nem működhet. Amint el szeretnénk sajátítani egy új szokást, először rá kell vennünk magunkat arra, hogy egyszer- egyszer megcsináljuk, helyet találjunk neki az életünkben. Ezt követően folyamatos gyakorlás során tudjuk szokássá alakítani azt.

II.4.1. A közösség és a pozitivitás szerepe a szokások megváltoztatásában

A viselkedés elemzésére és megváltoztatására irányuló tanulmányok sokszor jutnak el a tudás szerepéhez a viselkedésben (ld. az attitűd kognitív komponense), mely tudás közösségen belül könnyebben beszerezhető. Kaiser & Fuhrer (2003) szerint a különböző tudáselemeknek keveredésük során egyirányba kell mutatniuk, hogy környezettudatos magatartást eredményezzenek, de ezek csak segítenek a viselkedésváltozásban; nagy szerepet a szituációs kényszerítő tényezőknek tulajdonítanak. Egyértelmű, hogy mivel az élethelyzetünknek van a legmarkánsabb befolyása a viselkedésünkre, az tudja nagyon könnyen megghiúsítani a fenntarthatóbb rutinok kipróbálását és beépülésüket is.

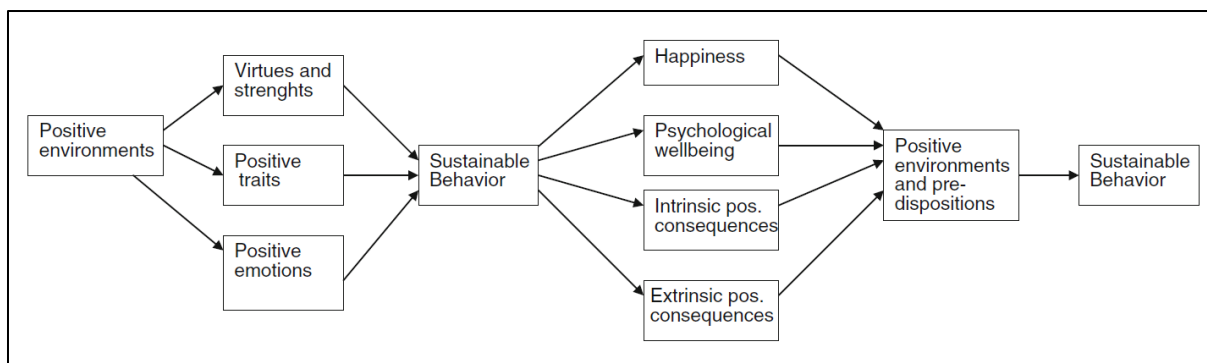
Csutora & Zsóka (2018) eredményei rámutatnak arra, hogy a szokások megváltoztatásának nehézsége összefügg a környezettel. Ugyan válság miatti kényszerűségből bekövetkező fogyasztáscsökkenést vizsgáltak, a korábban is ismertetett eredményeik mellett azt is találták, hogy az egyénnek könnyebb úgy változtatnia a szokásain, ha a környezetében mások is hasonló okokból, hasonló módon változtatnak azon. Schmitt et al. (2018) pedig egyértelművé tették azt, hogy a szociális interakciókkal járó viselkedések magasabb elégedettséget okoznak

(összefüggésben a korábbi proszocialitással), így a csoportos, közösségben véghez vitt viselkedésváltozás könnyebb és nagyobb boldogsággal is járó. A proszocialitásról szóló alfejezetben kiderült, hogy a fenntartható viselkedés proszociális, olyan egyénekre jellemző, akik mások érdekeit is értékelik legalább annyira, mint a sajátjukat. Ezek az egyének közösségcentrikusabbak.

Saját meglátásom szerint a fenntartható viselkedés elsajátításakor általában az egyik legnagyobb akadály a dezinformáltság. Az emberek nehezen találnak jó praktikákat, esetleg kipróbálnak egyet és nem válik be, ami elveszi a kedvüket. A közösségek tárgyalásakor meg kell említeni, hogy a közösségi média oldalakon szerveződő csoportoknak, fórumoknak, blogoknak a személyesség az egyik legnagyobb előnye – a bejegyző megosztja a számára bevált szokást, otthon tanult és kipróbált praktikákat, amikkel kapcsolatban utána válaszol a kommentelők kérdéseire; sokszor azonban olyan részletességgel ad információt, praktikákat, hogy nincs szükség további kérdésekre. Ezzel meg tudja szüntetni a dezinformáltság egy szeletét; valós tapasztalatokon alapuló (kognitív) tudást tud könnyedén, nagy közönségnek átadni.

A csoportos viselkedés és a közösségek szerepének a fogyasztási mintázatok kialakításában játszott szerepe egy másik fontos tényezővel a pozitív pszichológiával is magyarázható. Mint azt említettem, a pszichológia területén nem érzem magam elég képzettnek ahhoz, hogy ezen a tudományterületen alaposabb, átfogóbb összefüggéseket fogalmazzak meg. A szakirodalom olvasása közben azonban felfigyeltem arra, hogy a pszichológiai írások a környezettudatos magatartást a pozitív oldalról közelítik (ld. Brown & Kasser, 2005; Kasser, 2017), míg Corral-Verdugo (2012) szerint ugyan vannak, akik klímaszorongásból, a jövő ökoszisztémájának összeomlásától való félelemből viselkednek fenntarthatóan; ezt azonban nem érdemes a vizsgálódás alapjának tekinteni. Ennek megfelelően én sem fogom a negatív ösztönzőket, érzelmeket (pl. kényszerítő tényezőket) tárgyalni.

Corral Verdugo (2012) a fenntartható viselkedés megértéséhez/ modellezéséhez a pozitív pszichológia felhasználásával megalkotott egy modellt (3. ábra).



3. Ábra: A fenntartható viselkedés Corral- Verdugo (2012) modelljében (Corral- Verdugo, 2012, p. 660)

Ebben a keretrendszerben az egyén az öt körülvevő pozitív környezetből (fizikai, normatív) alakít ki öt magát jellemző attitűdöt, értékeket és érzelmeket, amelyek következményeként fenntarthatón fog viselkedni (ez önzetlen, igazságos, takarékos jelzőkkel leírható viselkedés). Ez a fenntartható viselkedés pedig olyan érzelmekkel jár számára, mint a boldogság, jóllét, intrinzik (pl. elégedettség, autonómia) és extrinzik (pl. anyagi) pozitív következmények. Ezek miatt pedig folytatni is fogja ezt a viselkedést. Ez a modell azért is nagyon érdekes a későbbi kutatás szempontjából, mert külön választható a fenntartható viselkedést először kipróbálónál és a rutinszerűen cselekvőnél tapasztalható változás. A pozitív ösztönzők működnek a fenntartható viselkedés csoportos kialakításakor is a pozitív megerősítésen keresztül (Neulinger et al., 2023).

Franklin et al. (2011) cikke rávilágít, hogy egy fenntartható közösség részeként a tagok sokkal nagyobb eséllyel és fogékonysággal sajátítják el az ottani tudást és viselkedésmintázatokat, mintha ugyanezt egyedül próbálnák meg, vagy egy szakértőtől próbálnának elsajátítani. Ebben a tanulmányban egy városi zöld közösséget vizsgáltak, nem kiscsoportos létszámmal, mégis az egy célért munkálkodó emberek közösségének ereje jelenik meg. „Többen érezték, hogy a gyakorlati projektekben való részvétel a legjobb módja volt, hogy a résztvevők magabiztosságot gyűjtsenek a részvételhez” (Franklin et al., 2011, p. 10). Ez a magabiztosság a kulcs, hiszen több ember támogatásával a hátunk mögött könnyebben tesszük meg ugyanazt a dolgot (pl. ha körülöttem second- hand ruhákat viselnek, nekem is nagyobb bátorságom lesz ilyeneket hordani).

II.4.2. Fenntartható szokások beépülésének akadályai

Sajnos, hiába bizonyítjuk be, hogy a fenntartható viselkedés pozitív következményekkel (további ilyen viselkedés, nagyobb boldogság, fenntarthatóbb élet..) jár, az egyének így sem viselkednek fenntarthatóan. Az eddigiek során előkerültek a fenntartható viselkedés költségei (pl. pénz, idő, utánajárás), azonban nem csak ezek akadályozzák az egyéneket

A hatékony cselekvés további akadályai közt nem csak strukturálisak léteznek, hanem nagyon fontosak az olyan pszichológiai tényezők is, mint a tehetetlenség érzése és a kevés példakép is (Fajzi & Erdei, idézik Miegel et al. (2011)-et, 2015, p. 64-65). Robert Gifford (2013) környezetpszichológus írásában meghatározza ezeket a pszichológiai tényezőket. Az ún. tétlenség sárkányainak („dragons”) nevezi azokat a visszatartó erőket, amik a klímatudatos magatartás akadályai. Gifford megjelöl például rendszer-elemeket, más emberek befolyását, a korábban is emlegetett akadályokat. Viselkedés és attitűd – kapcsolat szerint 2 csoportot azonosít: a szamarakat („mules”) és a méheket („honeybees”). A szamarak „a hatalmas felelősség és nehéz akciók súlyos terheit cipelik” (Gifford, 2013, o. 7); a méhek pedig „akaraton kívül segítik a klímaváltozást” (Gifford, 2013, o. 7) – az író azt a példát hozza, hogy ezek a típusú emberek pl. nem vállalnak gyermeket, de nem fenntarthatóságtudatból, ezzel csökkentve a túlnépesedés problémáján keresztül a bolygó terhelését.

Mivel a fenntarthatóság egy közös, globális probléma, nem elég egyetlen egyén viselkedése a megoldáshoz, sokan erre a tehetetlenségre hivatkozva nem is tesznek semmit. Ez persze érthető, hiszen proszociális viselkedés lévén a cselekvőnek sokszor (nem minden esetben) el kell fogadnia, hogy az adott fenntartható viselkedés neki okoz költséget, miközben másokra van pozitív hatással – ezzel hátrányba kerül a többiekhez képest.

E kulcsakadályok leküzdésében nagyon fontos szerepe van a közösségeknek. Amint a tagok meg tudják (és hajlandóak is) osztani a saját eredményüket, viselkedésüket, példát mutatva a közösség többi tagjának is, egyből motivációt szolgáltatnak azoknak, akik nem tettek semmit; és megmutatják, hogy mennyien tesznek a fenntarthatóságért, ezzel is alátámasztva a közösségek erejét. A példamegosztás és a „több szem többet lát” elvén a költségek csökkentéséhez is hozzájárulhatnak ezek a közösségek – előfordul, hogy egy fenntartható praktikával olcsóbbá tehető egy-egy cselekvés (pl. takarítás); ezt hamarabb megtudhatja az egyén a közösség másik tagjától, mintha kipróbálná, a költségeit is csökkentve – és amint ki is próbálja, jobban megrögzül benne a viselkedésminta (Bradbury & Middlemiss, 2015).

A korábbiakra visszautalva azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy ugyan a közösség képes átlendíteni a fentebbi akadályokon, az egyén akkor fogja csak tényleg átlépni ezeket, ha van valamennyi fogékonysága a fenntarthatóságra. Másképp megfogalmazva, a fenntarthatóság elősegítése, ösztönzése olyan közösségekben lesz a legsikeresebb, amelyekben a tagoknak már van valamiféle pozitív megítélése, elköteleződése legalább gondoltban a fenntarthatósággal kapcsolatban.

III. Gyakorlati probléma bemutatása

III. 1. Az elméleti összefoglalás tanulságai

Mielőtt bemutatnám az általam elvégzett kutatást, fontosnak érzem a korábbiakban leírtakból kiemelni azokat a nagyobb tanulságokat, elveket, fontos aspektusokat, amelyekre figyelmet kell fordítanom a kutatásom, és annak eredményeinek leírása során.

(1) Elsőként a szubjektív érzékelés témaköre érdemel figyelmet (Düll & Szokolszky, 2006) – bármilyen keretben is próbáljuk meg más emberek attitűdjét, viselkedését, vagy akár gondolkodásmódját megváltoztatni, feltétlenül meg kell értenünk, hogy ezek az emberek milyen környezetben élnek. Környezet alatt pedig az általuk érzékelt környezetet kell értenünk; elsőként meg kell értenünk, hogy milyen sajátos problémákkal küzdenek, mik segíthetik őket. Ezután pedig olyan módszerre van szükség, amely meg tudja tanítani nekik ezek kezelését. Emiatt emelem ki és fogom is a továbbiakban is kiemelni az egyetemisták sajátos helyzetéből adódó különbözőségét, egyedülálló helyzetüket (ld. III. 2. fejezet)

(2) Figyelemmel kell lennem továbbá az attitűd-viselkedésésre (Kollmuss & Agyeman, 2002). Az I. fejezetben említettem, hogy a kutatás tervezésekor eleinte az érzelmek változását szerettem volna megfigyelni; de amint rájöttem, hogy ehhez nincs meg a megfelelő háttértudásom, a fenntarthatósági attitűd felé fordult az érdeklődésem – azonban amint az attitűd-viselkedéséről olvastam, tudtam, hogy a kutatásom során a változás vizsgálata során egy „egyszerű” attitűd- mérés nem lesz teljes értékű eredmény, ezért emeltem be a viselkedés vizsgálatát is a kutatásom első felének fókuszába.

E két fontos pont megismerése után pontosítottam kutatásom fókuszát, és fogalmaztam meg azt a kutatási kérdést, amit a későbbiekben megválaszolok: *„Egyetemi kiscsoportos közegben a csoporttagok képesek-e elérni változást a fenntarthatósági attitűdjükben és viselkedésükben, és ennek során a tagok a csoportnak milyen szerepet tulajdonítanak?”*.

III.2. Egyetemisták a fenntarthatósággal kapcsolatban

A fenntarthatóság egyre nagyobb szerepet kap a médiumokban (például a közösségi médiában), egyre több tudományos ismereterjesztőt, előadást, közleményt találhatunk szerte a különböző platformokon. Utóbbi azért is fontos, mert már az egyetemeken is egyre gyakrabban találkozhatnak a diákok a klímakatasztrófával, fenntarthatósághoz kapcsolódó problémákkal, ezek kérdéskörével. Ezzel párhuzamosan és ezek eredményeként alakulhat ki az egyetemi diákokban a klímaválság elleni „tenni akarás”, a fenntarthatóság szellemisége. Ez többek közt annak is köszönhető, hogy fiatal felnőtt korban a nyitottak vagyunk a viselkedésünk, attitűdünk

változtatására, rutinjainkat tökéletesítjük, módosítgatjuk; foglalkozunk a jövőt befolyásoló problémákkal, és akár a saját életünk későbbi részéről tudatosan gondolkodunk.

Az egyetemi diákok élethelyzete sokban más, mint egy (dolgozó) felnőtt élethelyzete, de az eltérések mellett vannak közös jellemzők a fenntarthatóság szempontjából (pl. az idő – pénz – ráfordított energia nehézségei). Ezt a különbséget figyelembe véve kell kezelni az egyetemisták gondolkodásmódjának változtatására irányuló törekvéseket, így ennek a dolgozatnak a célkitűzését és kutatási kérdését is. A gondolkodásmód/attitűd megváltoztatása sokszor könnyebb fiatal felnőtt korban, ennek beépítésére nagyobb késztetést érezhetünk, viszont több speciális / nehezítő életkörülmény lép fel a bevezetéskor. Ezek tudatában lehetünk képesek egy olyan keretet megalkotni, amiben az egyetemisták sikeresen tudnak fenntarthatóbb életmódot kialakítani, így fenntarthatóbb szokásokat bevezetni; és ami ennek gyökere, a fenntarthatósági szempontok figyelembevételével gondolkodni. A fenntarthatósággal kapcsolatos gondolkodásmód és viselkedés kialakításának közvetlen meghatározó közege az egyént körülvevő szűk környezet. A fiatal felnőtt korban kialakított rutinok, viselkedésminták nagy eséllyel velünk maradnak a továbbiakban. Emiatt a társadalom fenntarthatóbb irányba történő elmozdulásához egy beavatkozási pont mindenképpen az egyetemisták viselkedésének befolyásolása lehet.

III.3. Az Ecoclubok

Az eddig részletezettek mind teljesülnek abban a csoportos rendszerben, amelyet ún. Ecoclubnak kereszteltek el a kutatók.

III.3.1. Ecoclub, mint kutatás

A 2022-2023-as években vettem részt az USRG kutatócsoportjában (senior kutató tagjai: Dr. Kiss Gabriella, Dr. Neulinger Ágnes, Lazányi Orsolya, Veress Tamás; további tagok: azon, Budapesti Corvinus Egyetem hallgatói, volt hallgatói és barátai, akik részt vettek a kutatásban – köztük én is), amelynek célja az Ecoclubok szervezése. A módszertant a kutatócsoport oktatói határozták meg, a kutatásból született több szakcikk is (Neulinger et al., 2023, Kiss et al., 2024) – a módszertan részletesen megtalálható a Módszertani kézikönyvben (Czirják et al, 2022).

Magam személyesen részt vettem 2 Ecoclubban kutatóként és résztvevőként, másik két Ecoclub során pedig én készítettem több záró mélyinterjút is; az első kör a csatlakozásom előtt zajlott – így hozzáférésem volt az Ecoclubbokban gyűjtött adatokhoz. A kutatásban gyűjtött adatokra ezen dolgozat mellett két korábbi szakdolgozat is épült – Nagy & Petróczi (2021) és Czirják (2022). Mindkét szakdolgozatban leírt kutatás azon kör adataira épül, amelyekben a szerzők

kutatóként részt vettek (1-es és 3-as Ecoclub) – ebből következően dolgozataink nem kizárólag ugyanazokra az adatokra épülnek. Az egyetlen átfedés az 1. táblázatban látható 3. Ecoclubból–Czirják (2022) szakdolgozatában is felhasznált – 8 tag adataiból én 6 tag adatait elemeztem, azonban más kutatási kérdés mentén.

Összefoglalásként az alábbi táblában található az elindult 5 Ecoclub ismérvei, az én személyes szerepem az egyes csoportok kapcsán és a felhasznált adatok mennyisége:

	1. Ecoclub	2. Ecoclub	3. Ecoclub	4. Ecoclub	5. Ecoclub
Tagok száma	9	7	8	7	5
Alkalmak időpontjai	2021.05.20- 2021.06.22.	2022.02.01- 2022.06.30	2022.02.01- 2022.06.30	2022.09.01- 2023.01.30	2023. 02. 01- 2023. 06. 30
Személyes szerepem	Nem volt	Résztvevő és kutató voltam	Résztvevő és kutató voltam	5 db mélyinterjút készítettem	2 db mélyinterjút készítettem
Kutatásomhoz felhasználható adattal rendelkező tagok száma	0	2	6	6	4

1. Táblázat: Az eddig Ecoclubok, személyes érintettségem és a felhasználható adatok (saját szerkesztés)

A kutatás során az egyes tagoktól felvett adatok nem minden résztvevő esetén teljeskörűek (például nem töltötték ki mindkét kérdőívet) – ezért döntöttem úgy, hogy csak a teljeskörű adattal rendelkező tagok adatait fogom elemezni a kutatásom során. Ebből az okból az 1. Ecoclubot és a 2. Ecoclubot is ki kell zárnom a vizsgálatból. A 2. Ecoclubban ugyan állnak rendelkezésre adatok, azonban mindössze 2 tagról rendelkezem teljeskörű adatokkal. Az alacsony létszám gyengíti az összehasonlíthatóságot, és az összehasonlító módszertan során téves eredményre jutnék (pl. a későbbi átlagszámításnál). Így azelemzés során a következő csoportokat fogom vizsgálni:

	3. Ecoclub	4. Ecoclub	5. Ecoclub
A csoportok elnevezése a kutatásban:	A Ecoclub	B Ecoclub	C Ecoclub

A csoporttagok száma:	6	6	4
Csoporttagok elnevezései:	A1 tag, A2 tag, A3 tag, A4 tag, A5 tag, A6 tag	B1 tag, B2 tag, B3 tag, B4 tag, B5 tag, B6 tag	C1 tag, C2 tag, C3 tag, C4 tag

2. Táblázat: A kutatásomban vizsgált csoportok (saját szerkesztés)

IV. Módszertani felvezetés

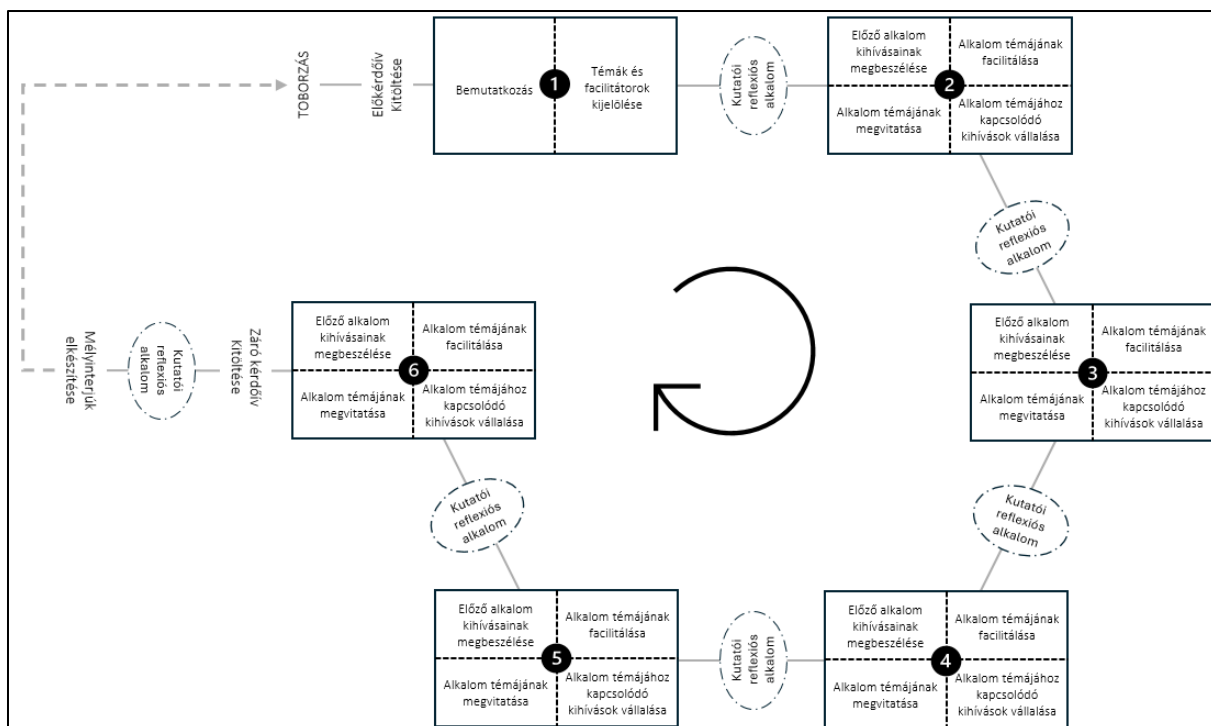
A kutatásom a fentebb bemutatott Ecoclub-kutatás során felvett adatokra épül, így a módszertanát is alapjaiban meghatározza ezen kutatás módszertana.

Ezért a következő alfejezetben az Ecoclub-kutatás módszertanát fogom ismertetni, majd áttérek az általam végzett kutatás módszertanának bemutatására. A kutatási kérdésem első felének megválaszolásához szükséges módszertant a IV.2-es, míg a második felének megválaszolásához szükséges módszertant a IV.3-as fejezetben részletezem.

IV.1. Az Ecoclub módszertana

Az Ecoclubok olyan egyetemistákból álló csoportok, amelyek célja a tagok életmódjának fenntartható irányban történő megváltoztatása – akár azoknak, akik elindulnának ezen az úton, vagy épp olyanoknak, akik már régebben ráléptek. A résztvevők lehetőséget kapnak a saját tapasztalataik megosztására, a többiek gyakorlatainak megismerésére egy olyan folyamat keretein belül, amely a fenttarthatóbb életmód irányába történő változást igyekszik elősegíteni. A hasonló élethelyzetekben hasonló problémákkal küzdő tagok a saját életükben felmerülő nehézségeket és sikereket megoszthatják egymással, segíthetnek egymásnak és olyan saját élethelyzetüket figyelembe vevő praktikákat oszthatnak meg egymással, amikhez a csoporton kívül nem-, vagy nagyon nehezen férnének hozzá. A csoportok szerveződése során olyan tagok kerülnek a kutatásba, akik rendelkeznek kezdeti elköteleződéssel a fenntarthatóság iránt, hiszen önként csatlakoznak a kezdeményezéshez.

A kutatás módszertana a következőképpen alakul:



4. Ábra: Az Ecoclub-kutatás módszertana (saját szerkesztés)

A 4. ábrán szemléltetett Ecoclub- kutatás módszertana röviden a következőképpen alakul:

- (1) A csoportok 5-8 egyetemistából álló kis „közösségek”, akik kb. 2 hetente találkoznak (a találkozók időtartama a téma és a tagok szabadidejének függvényében változhat, de általában 1,5 óra hosszúak), összesen 6 alkalommal.
- (2) Két tag szervezői szerepben van ebben a csoportban, ami azt jelenti, hogy ők felelősek a csoporttagok toborzásáért, az időpontok megszervezéséért, az első alkalom levezetéséért és a csoport folyamatos koordinálásáért, ezen kívül a kutatási adatok gyűjtéséért (reflexiós naplók írása, kutatás keretének betartatása, mentorokkal való kapcsolattartás, kutatói reflexiók). A szervezők 2 hetente kutatói reflexiós alkalmakat tartanak a mentorokkal (egyetemi oktatókkal), akik segítik őket, az esetlegesen felmerülő problémák megoldásában, nyomon követik az Ecoclub haladását.
- (3) A csoporttagok az első alkalmon kijelölik és felosztják a megbeszélendő témákat és a facilitáló szerepet (adott témaért felelős tag) egymás közt. A facilitátor az alkalmak elején levezényli a korábbi alkalomhoz kapcsolódó kihívások megvitatását, majd tart egy rövid „fejtágítást” az adott témáról, ezután a témáról szóló közös beszélgetést moderálja/irányítja, majd a témához kapcsolódó kihívások megfogalmazásadása után lezárja az alkalmat. A „fejtágítás” megfogalmazás azért találó, mert ennek formája nem előre meghatározott – klasszikus előadástól a kvízen át interaktívabb foglalkozásig ez

mindenféle formában megoldható (és a tagok kreatívabbnál kreatívabb formában is oldották meg).

- (4) A tagokat kihívások segítik a változtatásban. A kihívásokat az alkalmak során csoportos körben fogadják meg az adott témához kapcsolódóan, hogy a csoport ereje is segítségükre legyen – így mindenki azonos területen keres kihívást és számol be a teljesítése sikeréről vagy nehézségeiről a csoportnak a következő alkalmon. A vállalt kihívások tekintetében tudnak segíteni egymásnak, inspirálni egymást, ahhoz kapcsolódó tippet megosztani. A szakirodalmi áttekintés is megerősítette, hogy a viselkedés felvétele visszahat az attitűdre, így ezek a kihívások mindenképpen nagy mértékben hozzájárulhatnak az attitűdváltozáshoz.
- (5) A változás megfigyelése érdekében a résztvevőknek az első alkalom előtt és az utolsó alkalom után ki kell tölteniük ugyanazt a kérdőívet (ezt részletesen a következő alfejezetben ismertetem). Az utolsó alkalom után a záró mélyinterjúk keretében a tagok kötetlenebb formában is mesélnek tapasztalataikról (ennek részletei is a következő alfejezetben kerülnek ismertetésre).

Az attitűdmodellek szerint a cselekvéshez szükséges tudásbeli-, és érzelmi háttér, önálló igény/ szándék a változásra. A tudásbeli háttér az alkalmak során főként az adott facilitátortól, de egymástól is megkapják a tagok. Az érzelmi komponens meglétét, illetve az előzetes változásra való igényt/ érdeklődést az önkéntes csatlakozás már feltételezi, illetve a csoport is további szerepet játszik benne. Az attitűd komponensei szempontjából a kiscsoport szerepe kettős:

- egyfelől közvetlenebb tudásátadást tesz lehetővé – a tudást egymás felé osztják meg, saját tapasztalatok, félelmek, előítéletek, bevált (és be nem vált) praktikák mentén egy kötetlen és őszinte beszélgetés keretei közt;
- azonban érzelmi támogatás és nyomás is – a többiek támogatása, eredményei, sikerei pozitív-, míg a nekik való megfelelés, velük való együtt haladás akár negatív érzelmi ösztönző is lehet.

A kutatás során tehát a következő adatgyűjtés történik: (1) kérdőívek, (2) félig strukturált interjúk, (3) reflexiós naplók. Utóbbiakat saját kutatásomhoz nem használom, így a továbbiakban azokról nem ejtek több szót, azonban előbbieket (1 és 2) részleteit és az ezek segítségével begyűjtött adatok elemzésének módszertanát mutatom be a következőkben.

IV.2. Adatgyűjtés és adatfeldolgozás: Kérdőívek

A kutatási kérdésem első fele arra irányul, hogy sikerül-e elérni attitűdbeli változást az Ecoclubban résztvevő tagok esetében. Ennek megválaszolásához a tagok egy online kérdőívet (ld. Függelék 1) töltötték ki a folyamat elején és a végén is (bemeneti és kimeneti kérdőív), amelyben a következő témákkal kapcsolatos kérdésekre válaszoltak: maga a csoportos foglalkozás, fenntarthatósággal kapcsolatos elköteleződés, a konkrét témákhoz/területekhez kapcsolódó szokásaik, viselkedésük és személyes körülményeik. A kérdéssor kialakításában nem vettem részt. A részletes kérdőív megtalálható a függelékben (Függelék 1).

Az elköteleződéshez kapcsolódó kérdésben egy 1-5-ös skálán pontozták (ld. Függelék 2 és Függelék 3 – 1. kérdés) a fenntarthatósági elköteleződésüket – mivel az alkalmak előtt (Függelék 2) és -után (Függelék 3) is megtették, ez tulajdonképpen egy önbevallásos attitűdmérés; ebből kifolyólag a viselkedés megfigyelése tekintetében 2 „hibát” hordoz magával. Egyrészt önbevallásos jellegéből következőket, illetve az attitűd-viselkedés rés problémáit. Előbbi kiküszöbölésére nincs lehetőségem, viszont utóbbit tudom kezelni a viselkedés konkrétabb (, de szintén önbevallásos adatokra épülő) megfigyelésével. Ehhez szükségesek a kérdőív konkrét szokásokkal kapcsolatos kérdései (Függelék 1 – 2-29. Kérdés). Az itt szereplő 8 témakörhöz kapcsolódóan összesen 28 kérdésre válaszoltak a résztvevők. A témakörök: Általános, Háztartás, Mosás, Öltözködés, Kozmetikai termékek (későbbiekben: Kozmetika), Hulladékkezelés (későbbiekben: Hulladék), Élelmiszerfogyasztás (későbbiekben: Élelmiszer), Közlekedés – így lefedve a mindennapi szokások nagy részét. A szokásaik változásának elemzésével meg fogom tudni állapítani, hogy az elköteleződéssel kapcsolatos kérdésre adott válaszok összhangban vannak-e az ezekből következő konkrét viselkedésbeli és szokásbeli változásokkal.

A szokásaikkal kapcsolatos válaszaik is hordozhatnak önbevallásból származó hibákat, de azt feltételezem, hogy ezek elhanyagolhatók, tényleg a szokásaikkal megegyező válaszokat adnak. Ezzel a feltételezéssel élve kontrollként fogom használni a kérdőív szokásokkal kapcsolatos részét, megpróbálom az elköteleződésváltozás bevallásával kapott eredmény során felmerülő attitűd-viselkedés rés torzításának meglétét vagy hiányát alátámasztani, ezzel az ott kapott eredményt igazolni vagy árnyalni.

Ez a „viselkedésvizsgálat” nem alkalmas és határozottan nem is hivatott a viselkedésük elemzésére, megfigyelésére, a viselkedésük változásáról való következtetések levonására. Ebben a dolgozatban nem célozom ezek közül bármelyiket is körbejárni, így ebben a formában,

önmagában mélyen vizsgálni; csak az elköteleződésváltás eredményének alátámasztására használok az elemzés során.

IV.3. Adatgyűjtés és adatfeldolgozás: Mélyinterjúk

A kutatási kérdésem második fele a csoport szerepének vizsgálatával kapcsolatos – ezt csak az egyéni bevallások alapján fogom tudni vizsgálni. Ehhez a csoporttagokkal félig strukturált (Kiss et al., 2024) mélyinterjúk készülnek az utolsó alkalom után. Az interjúkat vagy a csoportvezetőjük, vagy én készítettem; személyesen vagy Teams alkalmazásban indított hívásban. Ezekről hangfelvétel készül, és szó szerinti leiratozásra kerül – ezeket a leiratokat elemeztem a csoporttal kapcsolatban vizsgált kérdéseim megválaszolása érdekében.

A mélyinterjúk egy előre elkészített sablon-kérdéssor alapján zajlottak (Függelék 5). Mindegyik Ecoclub végén hasonló kérdéssor került lekérdezésre, a kérdések alapstruktúrája azonos volt, azonban minden körben tartalmazott módosított kérdéseket, igazítva a résztvevő kutatók kutatási kérdéseire (ehhez a dolgozathoz az egyszerűség kedvéért a legutóbbi körben használt kérdéssor-sablont mellékelem – Függelék 5), ennek okai közt szerepelnek:

- az egyes csoportok sajátosságai (pl. a B csoport kollégiumi keretek közt zajlott, így kifejezetten erre irányuló kérdések is szerepeltek abban a körben a tagokkal készített interjúkban),
- az adott évben részt vevő kutatók a saját kutatásukhoz – ld. Nagy & Petróczy (2021) és Cziráj (2022) – szükséges kérdéseket is hozzáillesztették a már meglévő kérdésekhez.

A kérdések döntő többsége azonban a kutatás korábbi tapasztalatai alapján lettek kialakítva – amelyek kialakításban én is részt vettem.

A beszélgetés elején bevezető kérdések megválaszolása után az alkalmakkal kapcsolatos kérdéseket, majd végül záró, befejező kérdéseket tesz föl az interjúztató. Az interjúk nem kötöttek, a kérdések megválaszolása mellett a kérdező szabadon, a beszélgetés folyását követő mélyebb, a válaszokhoz kapcsolódó kérdések feltételére is fókuszál. Emellett az interjúk során a kérdéseken szükséges végig menni, hiszen ez biztosítja az interjúk és a csoportok közti összehasonlíthatóságot, minden releváns téma átbeszélését. A cél a tagok élményeinek, gondolatainak, érzéseinek minél teljesebb megismerése, meghallgatása. Annak feltérképezése, hogy a csoport léte a tagok elmondása alapján milyen segítő tényezőket nyújtott, milyen érzelmeket váltott ki, milyen szerepet tulajdonítanak neki – arra is figyelemmel, hogy ezen szempontok mellett még miről beszélnek majd a tagok.

A mélyinterjúk feldolgozása során az „NVivo” szoftvert használom. Az interjúk átolvasása során a „Csoport” kód alatt gyűjtöm azokat az idézeteket, amelyek a tagok csoporttal kapcsolatos véleményét tartalmazzák. Célom ezen idézetek csoportosítása a csoport szerepének szempontjából – hogyan érzékelik ezt a szerepet a tagok, milyen segítséget nyújtott nekik, stb, majd a releváns idézetek összegyűjtése és ezek alapján a következtetések megfogalmazása.

V. Gyakorlati probléma elemzése

Ebben a fejezetben mutatom be kutatásom eredményit, válaszolom meg kutatási kérdésem, mely így hangzik: *„Egyetemi kiscsoportos közegben a csoporttagok képesek-e elérni változást a fenntarthatósági attitűdjükben és viselkedésükben, és ennek során a tagok a csoportnak milyen szerepet tulajdonítanak?”*. Kutatási kérdésem első fele a fenntarthatósági attitűd-, és viselkedésváltozásra irányul, ennek eredményeit a V.1. fejezetben ismertetem. Ez után következik majd kutatási kérdésem második felének megválaszolása a V.2. fejezetben.

V.1. A tagok elköteleződésének- és viselkedésének változása

Ebben a fejezetben kerülnek bemutatásra a kérdőívből kiolvasható adatok – célom az elköteleződés-változás kvantitatív vizsgálata (az attitűd- viselkedés rés figyelembevételével). Ehhez két ábrát (két diagrammot) fogok használni. Az elsőt a következő alfejezetben – ennek segítségével az elköteleződésre irányuló kérdésre kapott válaszokból számolható elköteleződés- változást (először az összes adaton, ezt követően csoportonként szétbontva) mutatom be. A következő alfejezetben a második diagramm segítségével tovább fogok lépni a viselkedésre irányuló kérdések eredményeinek ismertetésére.

A kiértékelés során az első vizsgált adat az elköteleződés-változás, melynek értékelése során a következő táblázat alapján fogok dolgozni:

Mikre keresem a választ?	Az adatok hogyan fognak válaszolni?
1, Változik-e az összelköteleződés? (a csoportban az elköteleződés mértékének összege)	A kezdeti adatok és a záró adatok számtani átlagai között hány %-os és milyen irányú változás figyelhető meg.
2, A csoportokban külön- külön hogyan, milyen mértékben-, és irányban változik az elköteleződés?	Külön- külön az egyes csoportok kezdeti adatainak és záró adatainak számtani átlagai között hány %-os és milyen irányú változás figyelhető meg.

3, Milyen általános megállapításokat, szabályokat lehet megfogalmazni a kezdeti elköteleződés és a növekedés irányának, mértékének összefüggésére?	Megvizsgálom, hogy milyen kezdeti elköteleződéssel milyen mértékű és irányú változást tudnak elérni a csoportok.
--	--

3. Táblázat: Az elköteleződés-változás kiértékelése (saját szerkesztés)

Ezeket az adatokat diagramok segítségével fogom majd szemléltetni, amik értelmezése során válaszolom majd meg a fent feltett kérdéseket.

Ezután következik a bevallott viselkedés változásának vizsgálata. Ehhez csak arra van szükségem, hogy azt megállapítsam, hogy a kezdethez képest fenntarthatóbban viselkednek-e a tagok, és a változás mértéke és iránya egyezik-e az elköteleződés változásával. Ezt a változást a korábbiakban leírtak szerint, a felvett kérdőív viselkedéssel kapcsolatos kérdéseinek vizsgálatával tudom megtenni (Függelék 1 – 2-29. Kérdés). Mivel e kérdőív során a szöveges válaszok nem alkalmasak a változás irányának számszerű kimutatására, saját kutatásom elvégzéséhez szükségem van egy „fordítótáblára” (Függelék 4), ami az egyes szöveges válaszokhoz értékeket párosít a következőkben leírt logika szerint.

A viselkedéssel kapcsolatos kérdések szöveges válaszaihoz értékeket párosítottam (ld. Függelék 4) az alapján, hogy nem fenntartható/semleges/fenntartható az adott tevékenység. A nem fenntartható válaszok mínusz pontot (minél fenntarthatatlanabb, annál kisebb értéket), a semlegesek 0-át, a fenntarthatók pedig pozitív pontot (minél fenntarthatóbb, annál magasabb értéket) kaptak a pontozási táblában. Ezzel biztosítottam, hogy a kezdeti viselkedés-pontok és a záró pontok közti változás tényleg azt mutassa, hogy fenntarthatóbbá (és milyen mértékben fenntarthatóbbá) vált-e az adott egyén és ez által a csoportja. Ez a pontozás általam meghatározott skála alapján alakítottam ki, és csak a kezdeti és záró eredmények közti változás mérésére irányult. A pontozás kialakításnál mérlegelt két szempont: (1) mennyire komplex / mekkora erőfeszítésű és (2) mennyire fenntartható az adott viselkedés. Az elő-, és záró kérdőív pontozás utáni, számszerűsített viselkedéssel kapcsolatos válaszai sorra a Függelék 2-ben és a Függelék 3-ban találhatók.

A kezdeti kérdőívben és a záró kérdőívben adott válaszok pontszámainak számtani átlagainak %-os változásával igazolom, hogy a viselkedés változás mértéke alátámasztja-e az elköteleződés-változás mértékét:

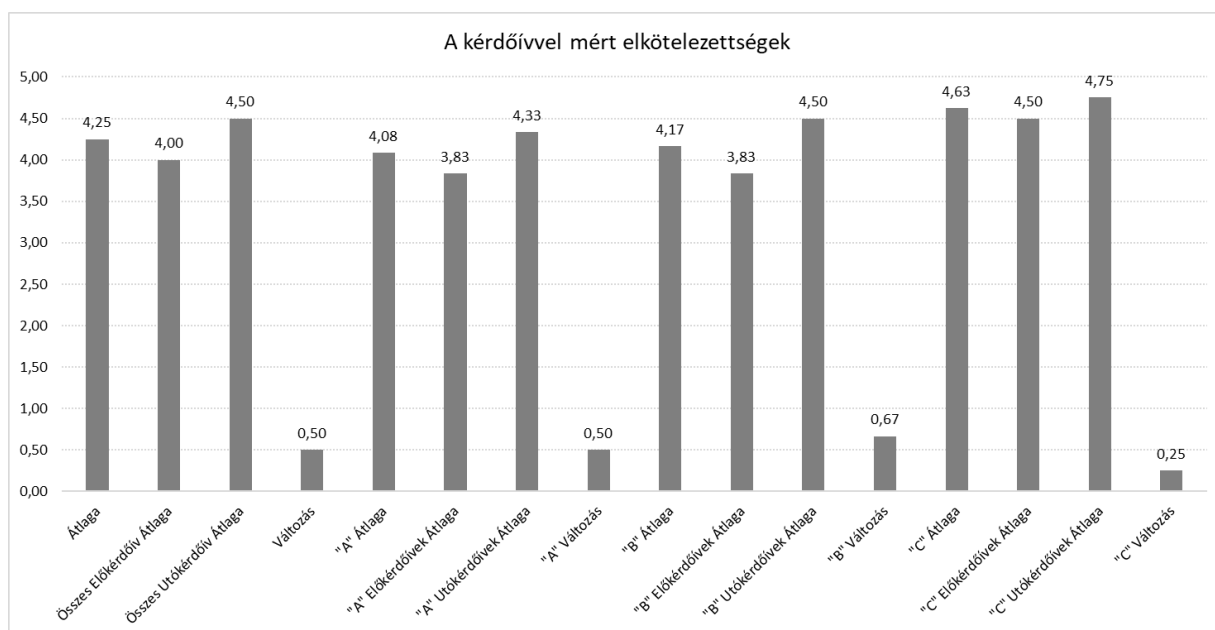
- Ha e kettő ugyanolyan mértékű, akkor a tagok elköteleződése és viselkedése ugyanolyan mértékben változott a folyamat alatt, tehát az elköteleződésük változása ténylegesen

megtörtént, nem csak ezt vallják be tényleges változás nélkül, az attitűd- viselkedés rés meglétét kizárhatom.

- Amennyiben viszont e kettő eltérő mértékű, azt jelenti, hogy a bevallott elköteleződés-változás és a tényleges viselkedés nem egyenlő mértékben változnak, tehát az adatok az attitűd- viselkedés rés meglétét támasztják alá.

V.1.1. Az elköteleződés változása

A módszertani fejezetben leírtaknak alapján számított átlagokat (Függelék 2-ben és 3-ban az 1. Kérdésre adott válaszok megfelelő átlagait) a következő ábra tartalmazza “A”, “B” és “C” csoportra és az összes csoportra vonatkoztatva:



1. Diagramm: Elköteleződés- diagramm (saját szerkesztés)

A diagrammon látható adatokból leolvashatóak az összes tagra és a csoportokra szétbontva az (össz)átlagok, a kezdeti-, és utókérdőívek átlagai, illetve utóbbiak közti változások értékei (ez ugyan csak átlagok vizsgálata, a továbbiakban az egyes csoportok elköteleződéseiként fogok rájuk utalni). A válaszok 1-5-ös tartományban mozognak, így a diagrammon szerepeltetett átlagok is.

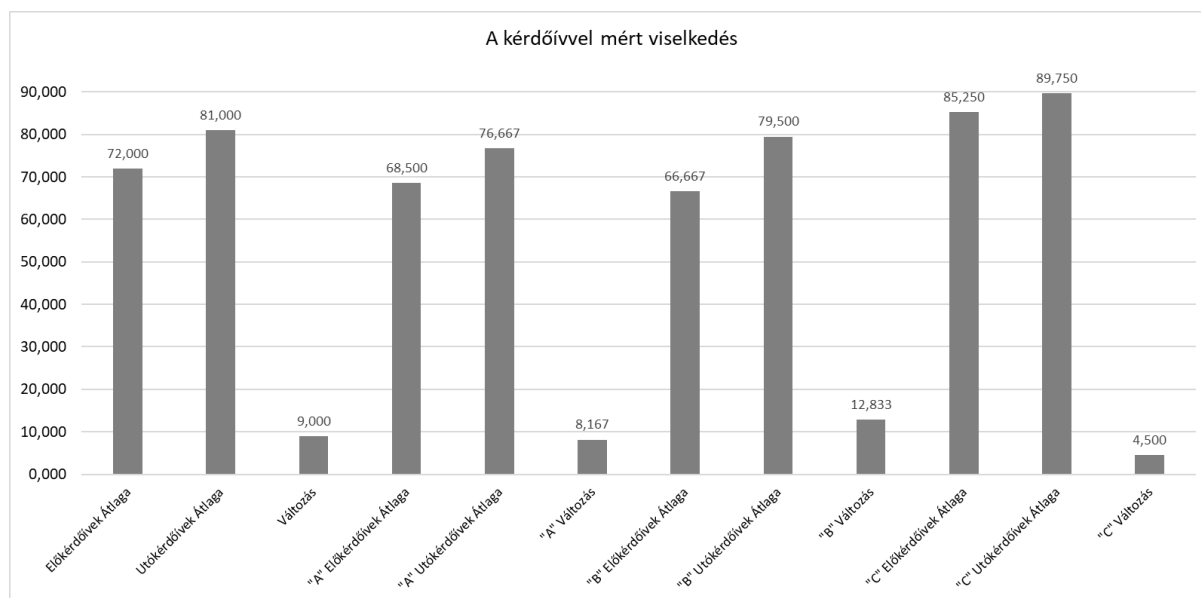
Az (össz)elköteleződést tekintve talán az első, ami észrevehető, az az, hogy az összelköteleződés 4,00-ás értékről 4,50-re ugrott, ezzel 0,50-nel pozitív irányba mozdulva. Ez alapján kijelenthető, hogy az összes adatot tekintve a válaszok alapján az elköteleződés átlagosan nőtt.

Ha csoportonként tekintünk az adatokra, az látható, hogy a kezdeti elköteleződés 3,83, az A és B csoport esetében, míg a C csoport esetében ez 4,50-es érték. Így tehát van két alacsonyabb és egy nagyon magas kezdeti elköteleződésű csoport. Az egyes csoportok záró adataival összevetve azt látjuk, hogy a két alacsonyabb elköteleződésű csoport közül az A csoport érte el a kisebb változást (0,50-es pozitív változással 4,33-as szintre ért), míg a B csoport 0,67-es változással 4,50-re jutott. A B csoport változása több, mint 2,5-szerese a C csoportban elért 0,25-ös pozitív változásnak, akik így átlagosan a 4,75-ös elkötelezettségi szintet érték el.

A kezdeti elköteleződéstől függetlenül pozitív változást figyelhetünk meg mindhárom csoportban – legnagyobb változásokat a legalacsonyabb kezdeti elköteleződésű csoportokban. A 3-as csoport már az alkalmak előtt is jóval a többi feletti szintű elköteleződéssel bírt, így nem is meglepő, hogy nem olyan mértékű a növekedés, mint a másik két csoportban. Ezen adatok elemzése során még érdekes lesz csoportonként az elköteleződés százalékos változása – ennek bemutatását a 4.1.3-as fejezetben teszem majd meg.

V.1.2. A viselkedés változása

A viselkedéssel kapcsolatos kérdések szöveges válaszaiból, a korábbiakban bemutatott módon számoltam összértékeket az általam létrehozott fenntarthatósági skála alapján. Az összpontszámok ezen kérdések számtani átlagából adódtak egyrészt az összes tagra, másrészt csoportonként számítva. A Függelék 2-ben és 3-ban a 2-29. kérdésekre adott válaszok megfelelő átlagai és összegei a 2. Diagramban láthatók.



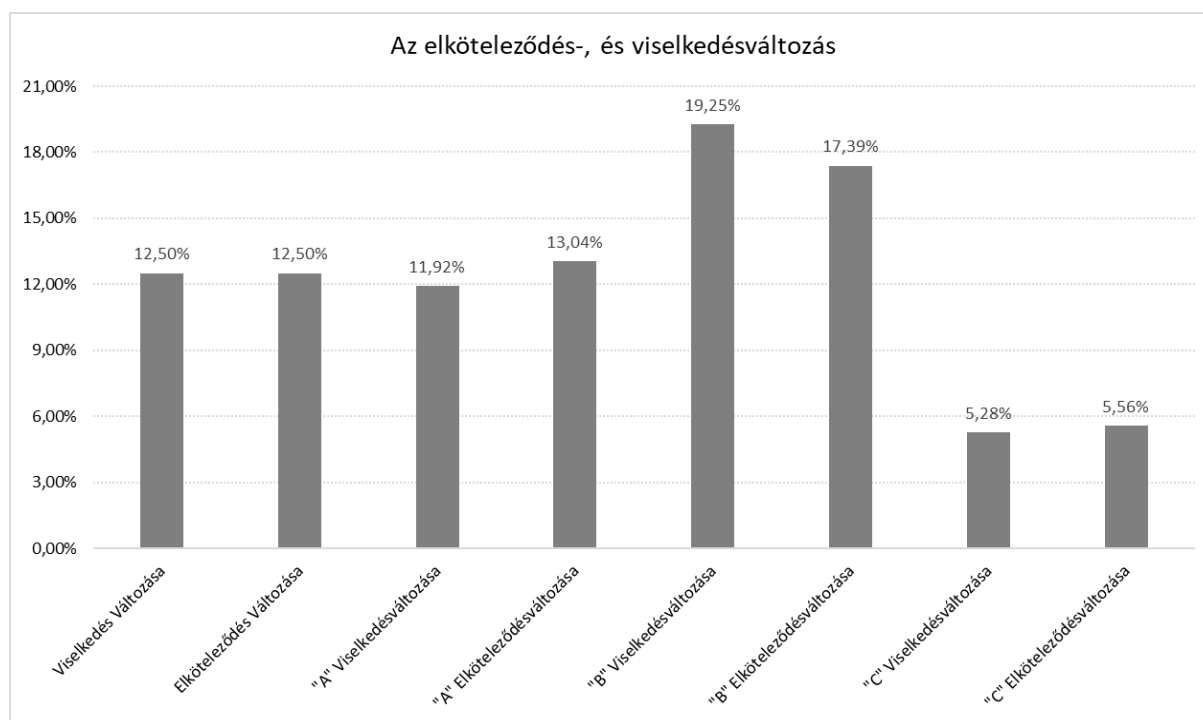
2. Diagramm: Viselkedés- diagramm (saját szerkesztés)

Mint azt az előző fejezetekben is kifejtettem, nem célom a viselkedés (vagy a viselkedés változásának) vizsgálata, így a fenti diagram nem önmagában, hanem a 1. és 3. diagrammal összefüggésbe hozva értékelhető a kutatásom szempontjából.

Az értékek mélyebb megfigyelésével látunk olyan összefüggéseket, minthogy az A és B csoport ugyanakkora kezdeti elkötelezettségről számolt be, hasonló mértékben viselkedtek fenntarthatóan (A csoport kis mértékben fenntarthatóbb viselkedést mutat). C csoport a viselkedés terén is a legmagasabb átlagokat érte el. További következtetéseket nem vonok le önmagában erről az ábráról, a következő alfejezetben ismertetem az 1. diagrammal kapcsolatos jelentőségét. Összességében az látható, hogy mindhárom csoport átlagosan fenntarthatóbb viselkedésről számolt be a folyamat után, mint előtte és az alacsonyabb értékekkel rendelkező csoportokban, nagyobb mértékű viselkedésváltozás következett be.

V.1.3 Az elköteleződés változását alátámasztja a viselkedés változása?

Az átlagos elköteleződés és a viselkedés változását összehasonlítva a 3. Diagrammon mutatom be.



3. diagramm: Az elköteleződés-, és viselkedésváltozás (saját szerkesztés)

A diagrammon az 1. és 2. diagrammokon feltüntetett elkötelezettség- és viselkedés értékek százalékos növekedései szerepelnek (a korábbi logika mentén, először az összes-, majd a csoportonkénti értékek).

Az ábra alapján a megfelelő elköteleződés-, és viselkedésváltozásokat egymással összehasonlítva értelmezhetjük. Az oszlopokon sorra balról jobbra végigtekintve azt látjuk, hogy:

- Az összes tag viselkedéssel kapcsolatos pontszámának változása (1. oszlop, 12,50%) tökéletesen megegyezik az összes tag elköteleződés- változásával (2. oszlop, 12,50%),
- az „A” Ecoclubban mért viselkedés-pontszámok változása (3. oszlop, 11,92%) alacsonyabb, mint ugyanebben a csoportban az elköteleződés- változása (4. oszlop, 13,04%),
- a „B” csoportban mért viselkedés- változás (5. oszlop, 19,25%) magasabb, mint ebben a csoportban az elköteleződés változása (6. oszlop, 17,39%),
- a „C” csoportban mért viselkedés-változás (7. oszlop, 5,28%) alacsonyabb, mint ugyanebben a csoportban az elköteleződés változása (8. oszlop, 5,56%).

Ahogy az ábrán látható, az összes tagra számolt elköteleződés-, és viselkedés növekedése egyenlő, míg az egyes csoportokban az elkötelezettség és a viselkedés közel ugyanakkora mértékben változott a csoportokban (a legnagyobb eltérés 1,86%). Összességében az is látható, hogy minden csoportban növekedett az elkötelezősége, és pozitív irányban változott a viselkedés is. Ez alátámasztja, hogy *az Ecoclub módszerrel megvalósítható az egyetemisták fenntarthatósággal kapcsolatos látásmódjának, gondolkodásának megváltoztatása úgy, hogy ezt a változást a viselkedésük is tükrözi.*

Az látszik az adatokon, hogy kevésbé fenntartható diákoknál is elérhető nagy mértékű változás – sőt, ebben a kutatásban a legnagyobb mértékű változást az eleinte legkevésbé fenntarthatóan viselkedő, és legalacsonyabb elköteleződésű csoportban érték el. Az is megfigyelhető, hogy a kezdetekkor is már nagyon fenntarthatóan viselkedők és nagyon elköteleződöttek is képesek elmozdulni fenntarthatóbb irányba. További következtetések megfogalmazásához azonban a csoportok tagjainak háttérét, körülményeit, a csoportdinamikákat is mélyen szükséges lenne elemezni, ez pedig kívül esik ennek a dolgozatnak a kutatásán, illetve a megfigyelt tagok száma összesen 16 – ebből következően nem elég nagy létszámú a kutatás általánosítható megállapításokhoz.

Azt viszont alátámaszthatják ezzel az eredmények, hogy az Ecoclub módszer sikeres lehet az egyetemisták fenntarthatósági attitűdjének és viselkedésének formálásában.

V.2. A csoport szerepe a folyamatban

Ebben a fejezetben azokat a gondolatokat összegzem, amelyek a mélyinterjúk során a csoporttal kapcsolatban hangoztak el. Mivel az interjúk félig strukturáltak (Kiss és et al., 2024), ezek a gondolatok ugyan a feltett kérdések köré csoportosulnak, mégis szerteágazóak, sokrétűek.

Fontos megjegyezni, hogy a csoportok szerveződése során a tagok a csoport körülbelül egy részét nem ismerték korábban (A és C csoport esetében), vagy csak felületesen ismerték egymást (B csoport esetében). A csoporttagok az első Ecoclub alkalmon találkoznak először, ebből adódóan többen is „bizonytalanul” kezdik az Ecoclubbokat, nem tudják, hogy mire, ki(k)re számítsanak. Sokszor a tagokkal csak az alkalmak során találkoznak, mégis ki tud alakulni az a közeg, ami segíti a csoporttagok életmódváltoztatási törekvéseit. A csoport segítő erejét legtöbb esetben az alkalmak során a beszélgetés minőségén, a témák mélységén, egymás gondolataira adott reakcióiból, és így a tagok őszinte gondolatainak, véleményének megvitatásán keresztül érzik a tagok (A1, C1, C2).

A mélyinterjúk során a tagok csoporttal kapcsolatos véleménye a hangulatra, a tudás megszerzésének lehetőségére, új praktikák megismerésére, és végül a csoport adta motivációra vonatkoztak. Ezért az elemzésemben a következők szerint csoportosítottam a tagok által a csoport hozzájárulásával kapcsolatban elmondottakat:

- Csoport – a közösség adta tudás és inspiráció
- Csoport – a közösség adta motiváció.

V.2.1. Csoport – Község adta tudás és inspiráció

Az Ecoclub módszertanának alapját képezi az alkalmakon a tudás megosztása. Ennek formája azonban nagyon fontos a tagok érdeklődésének fenntartása miatt. A kutatás által meghatározott keretek mellett az alkalmak során kialakuló beszélgetés és ezek során megosztott információ, tudás minősége, befogadhatósága a szakirodalmi kutatásom alapján esszenciális tényező (a tudás a környezettudatos egyéni magatartás első komponense és az attitűd kognitív dimenziója) a változtatás elérése érdekében. Az egyik tag elmondása szerint a csoportban való részvétel őt arra ösztönözte, hogy megoszthassa saját tapasztalatait, valamint felismerje, hogy mások is hasonlóan gondolkodnak és élük át a dolgokat. Egy másik résztvevő szerint a csoportban való részvétel lehetőséget biztosított a tanulásra, e mellett inspirációt is adott, mivel tanulhattak egymástól, illetve azt is megjegyezte, hogy „sokat tudtak fejlődni az emberek, és ez engem is boldogsággal töltött el” (B6). Ennek az inspiráló közegnek a megléte teszi lehetővé, hogy a

megszerzett tudás jó minőségű, teljes körű (mindenki megosztja őszintén a tudását, tapasztalatait) és valóban beépülő tudás lehessen.

A tagok az új tudás megszerzése kapcsán az új perspektívák és praktikák megismerését is kiemelték. Az alkalmak során „mindenki elkezd megosztani a személyes tapasztalatait, vagy a beszélgetések mindig megnyitják új gondolatmeneteket” (C1), ezzel „egyre több jó eszmecsere tud kialakulni” (C1), így a beszélgetésbe bekerülnek új perspektívák (A3). Esetleg éppen olyan kérdéseket tesz föl egy másik tag, ami a többieknek nem jutott volna eszébe, mégis nagyon sokat tudnak belőle tanulni (C1). Egyikük úgy értékelte, hogy „megéri erről másokkal beszélni, mert új alternatívák jönnek föl” (A3), egy másik taggal együtt egybehangzóan úgy élték meg, hogy a többiek történeteinek, lehetőségeinek, helyzetének megismerése után nyitottabban tudnak állni hozzájuk, nyitottabbak tudnak lenni az új lehetőségek felé.

Az új tudás megszerzése pedig növeli annak az esélyét, hogy egy-egy viselkedést tényleg végre is hajtsanak a tagok (A5). „Az Ecoclub mindenképpen segített ebben, hogy egy rendszert adjon, akár inspirációt, hogy a többiek (...) hogyan vittek véghez egy-egy szokást” emelte ki B6. Ebből tehát az is kiderül, hogy mások példája is nagyban tud segíteni, inspirálni egy-egy tagot a változtatásban. Két tag elmondása szerint a csoportban történő tudásmegosztás és a tagok által mutatott elkötelezettség inspirálja egymást és erősíti a motivációt. Egyikük említette, hogy „mindenkin azt láttam, hogy belerakja az effortot [munkát – szerk.] az egészbe, és ez motiváló volt. Másikuk motivációja erősödött az együtt átélt kötetlen beszélgetések miatt, illetve a motivációjának növekedését a csoporthoz tartozásnak és a kihívások együttes véghezvitelének tulajdonítja (A5). A kötetlen beszélgetéseket egy másik tag is kiemeli, aki úgy érezte, hogy „már az első alkalomra mindenki azt érezte, hogy hozzászólhat, (...) nem feszengtünk” (C4).

V.2.2. Csoport – a közösség adta motiváció,

A csoport és a többi tag által nyújtott motiváció egy visszatérő eleme volt a tagok által elmondottaknak. Két különböző tag szerint a csoport tagjai motiválják egymást azáltal, hogy elismerik egymás erőfeszítéseit és eredményeit. Két másik tag számára az is motiváló volt, hogy a tagok próbálták a legtöbbet kihozni magukból. A4 a „Motiváltabb voltál a kihívások teljesítésében azáltal, hogy egy csoporthoz tartoztál?” kérdésre a válaszát „Határozottan igen”-nel kezdte, majd ezután kiemelte, hogy a kihívásokat nem a versengés miatt tartotta meg, hanem megtartásuk közben az motiválta, hogy „mindenki próbálta a legtöbbet kihozni magából”, nyitott tagjai voltak a csoportnak. Hasonlóan, B5 az öt motiváló okok közt kiemelte azt, hogy „mindenkin látszódott nagyjából végig az, hogy motivált volt abba az irányba, hogy fejlődjön vagy változtasson a szokásán” (B5). A vállalások tekintetében a tagok örültek (A1 büszke is

volt), amikor másoknak sikerült tartani a vállalt kihívást, és a saját kihívásuk beszámolója után is pozitív, lelkesítő és motiváló visszajelzéseket kaptak, büszkék voltak egymásra. Amikor valaki vállalt valamit és azt meg is valósította, a csoport pozitív visszajelzéseket adott, ami fokozta a motivációt. Illetve a tagok a saját sikerükről való beszámolással is tudtak motivációt nyújtani a többi tagnak. Erről mesélt A1, amikor úgy nyilatkozott, hogy „nagyon jó volt, amikor valaki vállalt valamit, és azt megbeszélték”, de ha ő csinált meg valamit, „motiváló volt az is, hogy utána elmondhatta” (A1).

Az egyik tag említi, hogy úgy érezte, nem csoportnyomás alatt állnak, hanem érdekesnek tartják azt a beszélgetést is, amely során kijelölik a lehetséges kihívásokat, így a sok lehetőség közül szabadabban tudnak választani, a témák és lehetőségek érdekesek voltak, számára, ez motiválta őt. Többen is említik, hogy a csoportban való részvétel és a többi tag motiváltsága erősíti az összetartozás érzését és a közösségi érzést, ami motiváló erőt jelent a tagok számára. B6 számára „az is segített, hogy a körülötte lévők is motiváltak voltak, és ők is csináltak olyan dolgokat, amiket előtte még nem; ez is segített abban, hogy kipróbáljak új dolgokat”.

VI. Összegzés

A globális felmelegedés, klímakatasztrófa elkerülése az egyik legfontosabb cél a tudomány jelenlegi álláspontja szerint; a hatályban lévő szabályozók is egyre növekvő mértékben tartalmazznak ehhez szükséges elveket. Tényleges eléréséhez azonban az állampolgárok attitűdjének és viselkedésének fenntarthatóbb irányba terelése is kulcsfontosságú. Ennek a változásnak az eléréséhez különböző módszerek lehetnek szükségesek a különböző korosztályok, különböző társadalmi rétegek és egyéb csoportképző ismérvek mentén.

A szakirodalmi áttekintés során azt találtam, hogy a fenntarthatóbb viselkedésre való átállásban az egyén attitűdje kulcsszerepet játszik. Ennek formálása azonban nem elég, az attitűd kívánt irányba történő változása nem vonja maga után egyértelműen a viselkedés ilyen irányú változását. A megfelelő közösségben, csoportban történő viselkedésváltoztatás azonban sikeresebb, a csoport léte bizonyítottan segíti az egyéneket az attitűdjük és a viselkedésük megváltoztatásában is.

Az egyetemisták fenntarthatóbb irányú viselkedésváltozásának elérése céljából jelen dolgozatban bemutatott kutatásom során egy 16 fős mintán figyeltem meg a Budapesti Corvinus Egyetemre járó egyetemi diákokat, akik az USRG kutatócsoport által kialakított Ecoclub keretrendszer és módszertana szerint vállalkoztak a fenntarthatóbb viselkedés elérésére. Megfigyeltem a tagok attitűd- és viselkedésváltozásának irányát és a csoport szerepét a

folyamatban. Céлом az volt, hogy megállapíthassam, hogy egyetemi kiscsoportos közegben a tagok képesek-e elérni változást a fenntarthatósági attitűdjükben, és megfigyeljem, hogy ennek során a tagok a csoportnak milyen szerepet tulajdonítanak.

A három csoporton végzett megfigyeléseim alapján egyértelműen kijelenthetem, hogy a demokratikus módon szerveződő, kooperatív akciókutatással zajló Ecoclub-kutatás adta keretrendszer képes megváltoztatni a résztvevők fenntarthatósági attitűdjét és viselkedését. Az alacsonyabb és a magasabb kezdeti fenntarthatósági attitűddel rendelkező csoportok is képesek voltak elérni pozitív attitűd-, és viselkedésváltozást is. E kettő változásának mértéke kivétel nélkül mindegyik csoportban csak elhanyagolható mértékben tért el, tehát a folyamat során az elért attitűd-változást követte a viselkedés-változás. A csoportnak a tagok segítő-, inspiráló-, tudásátadó-, motiváló szerepet tulajdonítottak; kiemelték, hogy az alkalmak során a többi tagnál tapasztalt hozzáállás, tudás, a tőlük kapott megerősítés és a megosztott véleményük, sikereik nagyon nagy mértékben segítették és motiválták őket is saját tudásuk, véleményük, tapasztalataik, sikereik megosztásában. Folyamatos inspirációt és motivációt biztosított a csoport, az ott kialakult közösség.

A korábban ismertetett eredmények által alátámasztottam, hogy ezen keretek közt sikeres az egyetemisták viselkedésének fenntarthatóbb irányba mozdítása. Ezen kép árnyalása, mélyebb megértése céljából javaslom az attitűd-, és viselkedésváltozással elért tényleges ökológiai hatás vizsgálatát is elvégezni azzal a céllal, hogy ezen kutatás a Csutora (2012) által felvázolt BIG probléma témakörében is eredményekkel szolgálhasson. Az adatok kis száma miatt, és a további, árnyaltabb kép kialakítása érdekében érdemes lenne a kutatást megismételni, több csoportban lezajló folyamatok megismerésével és több adat elemzésével. Ezen bővített adatsoron továbbá a kezdeti elköteleződés- és viselkedés értékeket lehet elemezni, és további következtetéseket levonni. A BIG probléma figyelembevételével érdekes lehet az attitűd és a viselkedés változásával elért tényleges ökológiai hatás vizsgálata is.

VII. Forrásjegyzék

- Bradbury, S., & Middlemiss, L. (2015). The role of learning in sustainable communities of practice. *Local environment*, 20(7), 796–810. <https://doi.org/10.1080/13549839.2013.872091>
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research*, 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Corral- Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment, Development and Sustainability*, 14, 651–666. <https://doi.org/10.1007/s10668-012-9346-8>
- Corral-Verdugo, V., Mireles-Acosta, J. F., Tapia-Fonllem, C., & Fraijo-Sing, B. (2011). Happiness as correlate of sustainable behavior: A study of pro-ecological, frugal, equitable and altruistic actions that promote subjective wellbeing. *Human Ecology Review*, 95–104. <https://www.jstor.org/stable/24707465>
- Csutora, M. (2012). One more awareness gap? The behaviour–impact gap problem. *Journal of consumer policy*, 35(1), 145–163. <https://doi.org/10.1007/s10603-012-9187-8>
- Csutora, M. (2020). Fenntartható boldogság? Szubjektív jóllét ökológiai határok között. *Magyar Tudomány*, 181(4), 513–525. <https://doi.org/10.1556/2065.181.2020.4.9>
- Csutora, M., & Zsóka, Á. (2012). Relation of spirituality to happiness, life satisfaction and sustainable lifestyles. *Annals of the International Conference on Spirituality and Sustainability: A New Path for Entrepreneurship*, 1–33. <https://core.ac.uk/download/pdf/12355453.pdf>
- Csutora, M., & Zsóka, Á. (2018). Fogyasztás csökkentése a jóllét megőrzése mellett? A gazdasági válság tanulságai fenntarthatósági szempontból. https://unipub.lib.uni-corvinus.hu/3734/1/Tan_Kerekes70-Csutora_Zsoka.pdf
- Czirják, Rebeka, (2022). *Hogyan motiváljunk helyesen* (Szakdolgozat, Budapesti Corvinus Egyetem)
- Czirják, R., Fehér, B., Juhász, B., Kiss, G., Lóczi, L., Neulinger, Á., Veress, T., Nagy, M., Petróczi, Zs., Schifferer, A., (2022). *Eco-club - Módszertani Kézikönyv*. Urban Sustainability Research Group, Budapest.

- Düll, A., & Szokolszky, Á. (2006). Környezet-pszichológia: Egy ökológiai rendszerszemlélet\Hu szintézis körvonalai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(1), 9–34. <https://doi.org/10.1556/mpszle.61.2006.1.2>
- Durand, M. (2015). The OECD better life initiative: How's life? And the measurement of well-being. *Review of Income and Wealth*, 61(1), 4–17. <https://doi.org/10.1111/roiw.12156>
- ElHaffar, G., Durif, F., & Dubé, L. (2020). Towards closing the attitude-intention-behavior gap in green consumption: A narrative review of the literature and an overview of future research directions. *Journal of cleaner production*, 275. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.122556>
- Fajzi, G., & Erdei, S. (2015). Fenntartható pozitív mentális egészség. A pozitív mentális egészség kibontakoztatása a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés keretében [Sustainable positive mental health. Enhancing positive mental health through sustainable thinking and behavior]. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(1), 55–92. <https://doi.org/10.1556/Mental.16.2015.3>
- Fekete, B. T. (2022). A környezetbarát cselekedetek pszichológiai háttére és ösztönzésének lehetséges módszerei. *BLA*, 154–173. https://bla.hu/wp-content/uploads/2021/06/BLAT-2021-2022_Web.pdf
- Franklin, A., Newton, J., Middleton, J., & Marsden, T. (2011). Reconnecting skills for sustainable communities with everyday life. *Environment and Planning A*, 43(2), 347–362. <https://doi.org/10.1068/a426>
- Frick, J., Kaiser, F. G., & Wilson, M. (2004). Environmental knowledge and conservation behavior: Exploring prevalence and structure in a representative sample. *Personality and Individual Differences*, 37(8), 1597–1613. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.02.015>
- Gatersleben, B., Murtagh, N., Cherry, M., & Watkins, M. (2019). Moral, wasteful, frugal, or thrifty? Identifying consumer identities to understand and manage pro-environmental behavior. *Environment and Behavior*, 51(1), 24–49. <https://doi.org/10.1177/0013916517733782>
- Gifford, R. (2013). Dragons, mules, and honeybees: Barriers, carriers, and unwitting enablers of climate change action. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 69(4), 41–48. <https://doi.org/10.1177/0096340213493258>

- Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2003). Ecological behavior's dependency on different forms of knowledge. *Applied psychology*, 52(4), 598–613. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00153>
- Kaiser, F. G., Hartig, T., Brügger, A., & Duvier, C. (2013). Environmental protection and nature as distinct attitudinal objects: An application of the Campbell paradigm. *Environment and behavior*, 45(3), 369–398. <https://doi.org/10.1177/0013916511422444>
- Kasser, T. (2017). Living both well and sustainably: A review of the literature, with some reflections on future research, interventions and policy. *Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences*, 375(2017), 20160369. <https://doi.org/10.1098/rsta.2016.0369>
- Kiss, G., Lazányi, O., Taxner, T., Veress, T., & Neulinger, Á. (2024). The transformation of sustainable lifestyle practices in ecoclubs. *Cleaner and Responsible Consumption*. <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2024.100189>
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental education research*, 8(3), 239–260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>
- Konyha, R. (2011). „Zöldebb” családokat!–Fiatalok környezeti attitűdje. *Új pedagógiai szemle*, 61, 1–5. http://epa.niif.hu/00000/00035/00145/pdf/EPA00035_upsz_2011_01-05_484-498.pdf
- Marjainé Szerényi, Z., Zsóka, Á., & Széchy, A. (2011). Consumer behaviour and lifestyle patterns of Hungarian students with regard to environmental awareness. *Society and Economy*, 33(1), 89–109. <https://doi.org/10.1556/socec.33.2011.1.8>
- Nagy, Míra Júlia & Petróczi, Zsuzsa, (2021). *A fenntartható életmódot gátló és támogató tényezők feltérképezése* (Szakdolgozat, Budapesti Corvinus Egyetem)
- Nemcsicsné Dr Zsóka, Á. (2007). A fenntartható fogyasztás egyik alapfeltétele: A környezettudatos egyéni magatartás. *FENNTARTHATÓ FOGYASZTÁS MAGYARORSZÁGON* 2007, 41. https://greendependent.org/konferencia/2007_Kotet_vegleges_dec20.pdf#page=41
- Neulinger, Á., Nagy, M. J., Petróczi, Z., Kiss, G., Veress, T., & Lazányi, O. (2023). Hogyan támogathatja a közösség a fenntarthatóbb életmódot? Egy részvételi kutatás

- tapasztalatai. *Marketing & Menedzsment*, 57(1), 15–24.
<https://journals.lib.pte.hu/index.php/mm/article/download/6199/6097>
- Schmitt, M. T., Aknin, L. B., Axsen, J., & Shwom, R. L. (2018). Unpacking the relationships between pro-environmental behavior, life satisfaction, and perceived ecological threat. *Ecological economics*, 143, 130–140. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.07.007>
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., Maruskin, L. A., & Keltner, D. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review*, 9(3), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>
- Stern, P. C. (2000). New environmental theories: Toward a coherent theory of environmentally significant behavior. *Journal of social issues*, 56(3), 407–424.
<https://doi.org/10.1111/0022-4537.00175>
- Van Cappellen, P., Saroglou, V., Iweins, C., Piovesana, M., & Fredrickson, B. L. (2013). Self-transcendent positive emotions increase spirituality through basic world assumptions. *Cognition & emotion*, 27(8), 1378–1394.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.787395>
- Zelenski, J. M., & Desrochers, J. E. (2021). Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior? *Current Opinion in Psychology*, 42, 31–35.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.009>

VIII. Függelékek

1. Függelék: Kérdőív általam felhasznált kérdései

Témakör	Feltett kérdés	Válaszlehetőségek
Elköteleződés	1, Mennyire érzed magad elkötelezettnek a fenntarthatóság iránt?	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem 2 – inkább nem 3 – igen is meg nem is 4 – kis mértékben 5 – teljes mértékben
Általános	2, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor az öko címkés termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
	3, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor az újrahasznosított (second-h&) termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
	4, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Csak előzetes tervezés után vásárolok tartós fogyasztási cikkeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
	5, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Tudatosan odafigyelek arra, hogy csak azt vegyem meg, amire tényleg szükségem van.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
	6, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Tudatosan hosszan használom/újra használom a tartós fogyasztási cikkeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
	7, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor a természetes termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám
Háztartás	8, Milyen tisztítószeret használsz takarításhoz? Az alábbi listából válassz ki minden elemet, ami igaz rád.	[Több válasz lehetséges] – Hagyományos – Öko címkével rendelkező – Alternatív házi készítésű – Egyéb, mégpedig: ...
	9, Milyen szempontokat veszel figyelembe a saját használatra vásárolt elektronikai cikkek beszerzése esetén?	[Több válasz lehetséges] – Javíthatóság – Energia tanúsítvány – Ár

		– Legújabb technológiai fejlesztések – Márkahűség – A márka megbízhatósága – Teljesítmény – Használt termék vásárlása – Csak akkor veszek újat, amikor az előző tönkrement – Tölthetőség – Egyéb:...
	10, Az alábbi tevékenységek igazak rám:	[Több válasz lehetséges] – Inkább preferálok a zuhanyzást, a fürdés helyett. – Télen olyan meleg van a szobámban, hogy ne kelljen pulcsit hordanom. – Télen hajlamos vagyok hosszan szellőztetni. – Télen lentebb veszem a fűtést, ha elhagyom a lakást 4 óránál hosszabb időre. – Elzárom a csapot fogmosás közben.
Mosás	11, Milyen gyakran szoktál mosni? Kérjük azt is értsd bele, ha másol (szülők, ismerősök, mosoda stb.) mosod ki a ruháidat.	[Egy válasz lehetséges] – Naponta – 2-3 naponta – Hetente – Kéthetente – Ritkábban
	12, Milyen mosószert használ sz általában?	[Több válasz lehetséges] – Hagyományos – Öko címkével rendelkező – Alternatív, házi készítésű – Egyéb, mégpedig:...
	13, Hány fokon szoktál legtöbbször mosni?	[Egy válasz lehetséges] – 30 fok vagy kevesebb – 40 fok – 50 fok – 60 fok – 90 fok
	14, Jelöld be, amely az alábbiak közül elő szokott-e fordulni!	[Több válasz lehetséges] – Fél töltesen indítok el mosógépet. – Csak olyankor mosom ki a ruháimat, amikor már tényleg szükséges. – Környezetkímélő programot használok. – Nem használok szárítógépet. – Napon/szabad levegőn szárítok ruhát.
Öltözködés	15, Honnan szoktál leggyakrabban ruhát beszerezni?	[Egy válasz lehetséges] – Fast fashion üzlet – Fenntartható márkák – Használt ruhabolt – Gardrób vásár vagy barátok között cserélve – Kapok, öröklöm – Saját magam készítem vagy átalakítok – Egyéb, mégpedig:...
	16, Milyen gyakran vásárolsz ruhát?	[Egy válasz lehetséges] – Legalább hetente – Havonta – 2-3 havonta – Félévente – Évente – Ritkábban

	17, Mennyire igaz a ruhatáradra, hogy legalább 30 alkalommal viselsz egy ruhadarabot mielőtt megválasz tőle?	[Egy válasz lehetséges] – Teljes mértékben igaz ruhadarabjaimra – A ruháim többségére igaz – A ruháim kisebb részére igaz – Egyáltalán nem igaz a ruhadarabjaimra
	18, Milyen szempontokra szoktál figyelni egy ruha beszerzésekor?	[Több válasz lehetséges] – Milyen anyagból készült a ruhadarab. – Melyik országból származik a ruhadarab. – Rendelkezik-e valamilyen fenntarthatósági tanúsítvánnyal. – Hol kapható az adott ruhadarab. – Egyéb, mégpedig:...
Kozmetika	19, Milyen kozmetikai termékeket (tisztálkodás, testápolás, arcápolás stb.) használsz általában? Az alábbi listából válassz ki minden elemet, ami igaz rád.	[Több válasz lehetséges] – Hagyományos – Öko címkével rendelkező – Alternatív házi készítésű – Egyéb, mégpedig:...
	20, Mi alapján döntöttél a legutóbbi kozmetikai termék (tisztálkodás, testápolás, arcápolás stb.) vásárlásakor?	[Több válasz lehetséges] – Milyen összetevői vannak – Melyik országból származik, hol gyártották – Rendelkezik-e valamilyen fenntarthatósági tanúsítvánnyal – Hol kapható a termék – Egyéb, mégpedig:...
	21, Hogyan szerzed be a kozmetikai termékeket?	[Több válasz lehetséges] – Drogéria – Valamely márka saját üzlete – Hipermarket/szupermarket/díszkont áruház/kisbolt – Kistermelő/ kézműves termék – Magamnak készítem, nem vásárolok – Egyéb:...
Hulladék	22, Mely állítások igazak rád?	[Több válasz lehetséges] – Tudom, hogy melyik műanyagok újrahasznosíthatók és melyek nem. – Magabiztosan válogatom szét a hulladékot a szelektív gyűjtőkbe. – Amit lehet, komposztálok. – Zero-waste életmódot folytatok. – Ha tehetem nem veszek eldobható műanyag terméket. – Bevásárláshoz viszek magammal szatyrot. – Végso megoldásként dobok csak ki dolgokat.
Élelmiszer	23, Milyen gyakran főzöl?	[Egy válasz lehetséges] – Naponta – Két-három naponta – Hetente egyszer – Havonta néhány alkalommal – Havonta egyszer – Ritkábban – Nem főzök egyáltalán
	24, Milyen gyakran rendelsz ételt?	[Egy válasz lehetséges] – Naponta – Két-három naponta – Hetente egyszer – Havonta néhány alkalommal – Havonta egyszer

		– Ritkábban – Nem rendelék egyáltalán
	25, Milyen gyakran vásárolsz élelmiszert?	[Egy válasz lehetséges] – Naponta – Két-három naponta – Hetente egyszer – Havonta néhány alkalommal – Havonta egyszer – Ritkábban
	26, Hol vásárolsz élelmiszert legtöbbször az alábbiak közül?	[Több válasz lehetséges] – Hipermarket, szupermarket, diszkontáruház – Szaküzletek (pl. pékség, hentes) – Online üzlet házhozszállítással (pl. Kifli.hu, Tesco) – Piac – Egyéb, éspedig:...
	27, Milyen szempontokat veszel figyelembe az élelmiszert vásárlásakor általában?	[Több válasz lehetséges] – Biotermék – Öko címkével, tanúsítvánnyal rendelkező – Magyar termék – Kistermelői termék – Egyéb, mégpedig:...
Közlekedés	28, Mivel közlekedsz legtöbbször?	[Egy válasz lehetséges] – Autó – Tömegközlekedés – Gyalog – Kerékpár – Egyéb, éspedig:...
	29, Milyen gyakran utazol repülővel?	[Egy válasz lehetséges] – Legalább havonta – Negyedévente – Félévente – Évente – 2-3 évente – Ritkábban

2. Függelék: Előkérdőív kérdéseire adott válaszok értéke tagonként

Témakör	Kérdés sorszáma	A1	A2	A3	A4	A5	A6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	C1	C2	C3	C4
Elköteleződés	1,	5	3	4	4	4	3	3	5	3	5	4	3	5	4	4	5
Általános	2,	1	3	4	1	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
	3,	4	3	5	2	3	4	3	3	2	2	1	3	5	4	4	3
	4,	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	3	5	5	5	2
	5,	5	2	5	4	5	5	3	5	4	4	3	4	5	5	4	5
	6,	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5
	7,	3	4	5	3	4	3	3	5	4	4	2	5	4	4	3	5
Háztartás	8,	1	1	1	-1	0	-1	-1	-1	2	-1	-1	-1	3	1	0	0
	9,	3	3	3	4	2	4	2	6	1	5	1	5	2	6	5	2
	10,	5	4	7	1	5	6	7	5	4	4	7	7	7	5	5	5
Mosás	11,	2	2	2	2	3	3	4	2	3	5	2	3	2	3	3	3
	12,	-1	-1	1	-1	1	2	1	-1	-1	-1	-1	1	2	1	0	-1
	13,	5	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5

	14,	3	4	5	3	3	3	4	6	3	3	2	4	5	4	3	4
Öltözködés	15,	-2	-2	2	-2	-2	2	-2	-2	-2	-2	-2	2	2	2	2	2
	16,	3	4	1	1	2	1	2	3	2	2	3	2	1	3	3	4
	17,	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5
	18,	2	0	1	-1	1	3	1	1	1	4	1	1	3	2	2	3
	19,	-1	3	-1	-1	0	-1	-1	-1	0	1	-1	0	3	-1	0	2
Kozmetika	20,	-1	-1		1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2
	21,	-3	-2	-3	1	-1	0	-1	-3	-1	-3	-1	-3	1	-1	-1	0
	22,	5	4	6	2	3	3	4	4	3	5	4	3	6	4	2	6
Élelmiszer	23,	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	2
	24,	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	5	2
	25,	5	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	4	4	5	4	5
	26,	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
	27,	4	2	7	2	3	3	3	4	0	2	2	5	7	3	2	7
Közlekedés	28,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	29,	3	5	5	1	2	1	2	5	2	4	4	1	3	5	5	5

3. Függelék: Záró kérdőív kérdéseire adott válaszok értéke tagonként

Témakör	Kérdés sorszáma																
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	B1	B2	B3	B4	B5	B6	C1	C2	C3	C4
Elköteleződés	1,	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5
Általános	2,	3	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5
	3,	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	3	5	4	4	3
	4,	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5
	5,	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5
	6,	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4
	7,	4	4	5	4	5	3	5	5	4	4	3	5	5	4	4	5
	8,	1	1	1	-1	0	1	1	0	3	0	-1	-1	3	3	0	1
Háztartás	9,	7	6	7	4	1	4	4	6	3	5	1	5	4	6	4	4
	10,	5	4	6	7	7	5	7	7	6	5	5	7	7	5	7	7
	11,	3	2	2	2	3	3	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3
Mosás	12,	-1	-1	1	-1	0	2	1	-1	0	-1	-1	1	3	1	1	-1
	13,	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	5
	14,	5	4	6	4	5	4	6	6	3	3	5	4	2	6	4	6
	15,	-2	-2	2	-2	-2	2	-2	1	-2	-2	-2	-2	2	2	2	1
Öltözködés	16,	3	4	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	4	3	2
	17,	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5
	18,	4	0	1	0	3	3	4	3	2	4	1	2	4	3	2	4
	19,	-1	1	-1	-1	0	-1	-1	1	1	0	-1	1	-1	0	-1	3
Kozmetika	20,	1	-1	2	-1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	21,	-1	-2	-3	-1	-1	0	-2	-1	-1	-3	-1	0	1	0	-1	0
	22,	3	4	6	3	5	7	6	5	6	5	6	4	7	4	3	6
Élelmiszer	23,	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	2	5	5	2
	24,	2	2	2	4	2	2	5	3	3	1	1	4	1	2	5	3
	25,	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5
	26,	-1	-1	2	-1	-1	-1	2	-1	-1	-1	-1	-1	-2	-1	1	-1
	27,	2	0	7	0	7	2	4	2	2	3	2	7	2	5	2	7
Közlekedés	28,	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	29,	3	5	5	1	1	1	1	4	2	4	5	1	3	5	5	5

4. Függelék: Fordítótábla

Témakör	Feltett kérdés	Válaszlehetőségek	Általam a válaszlehetőséghez rendelt érték
Elköteleződés	1, Mennyire érzed magad elkötelezettnek a fenntarthatóság iránt?	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem 2 – inkább nem 3 – igen is meg nem is 4 – kis mértékben 5 – teljes mértékben	1 2 3 4 5
Általános	2, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor az öko címkés termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
	3, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor az újrahasznosított (second-h&) termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
	4, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Csak előzetes tervezés után vásárolok tartós fogyasztási cikkeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
	5, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Tudatosan odafigyelek arra, hogy csak azt vegyem meg, amire tényleg szükségem van.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
	6, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Tudatosan hosszan használom/újra használom a tartós fogyasztási cikkeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
	7, Mennyire igaz rád az alábbi kijelentés? Előnyben részesítem vásárláskor a természetes termékeket.	[Egy válasz lehetséges] 1 – egyáltalán nem igaz rám 2 – inkább nem igaz rám 3 – igaz is meg nem is 4 – inkább igaz rám 5 – teljes mértékben igaz rám	1 2 3 4 5
Háztartás	8, Milyen tisztítószeret használsz takarításhoz? Az alábbi listából válassz ki minden elemet, ami igaz rád.	[Több válasz lehetséges] – Hagyományos – Öko címkével rendelkező – Alternatív házi készítésű – Egyéb, mégpedig: ... • Egyelőre hagyományos, tervben van a váltás a másik két alternatívára	-1 1 2 0

	9, Milyen szempontokat veszel figyelembe a saját használatra vásárolt elektronikai cikkek beszerzése esetén?	[Több válasz lehetséges]	
		– Javíthatóság	2
		– Energia tanúsítvány	2
		– Ár	0
		– Legújabb technológiai fejlesztések	-1
		– Márkahűség	0
		– A márka megbízhatósága	1
		– Teljesítmény	0
		– Használt termék vásárlása	2
		– Csak akkor veszek újat, amikor az előző tönkrement	2
		– Tölthetőség	1
		– Egyéb:...	
	10, Az alábbi tevékenységek igazak rám:	[Több válasz lehetséges]	
		– Inkább preferálom a zuhanyzást, a fürdés helyett.	2
		– Télen olyan meleg van a szobámban, hogy ne kelljen pulcsit hordanom.	-1
		– Télen hajlamos vagyok hosszan szellőztetni.	-1
		– Télen lentebb veszem a fűtést, ha elhagyom a lakást 4 óránál hosszabb időre.	2
		– Elzárom a csapot fogmosás közben.	1
		– LED/Energiatakarékos izzókat használok.	2
Mosás	11, Milyen gyakran szoktál mosni? Kérjük azt is értsd bele, ha másol (szülők, ismerősök, mosoda stb.) mosod ki a ruháidat.	[Egy válasz lehetséges]	
		– Naponta	1
		– 2-3 naponta	2
		– Hetente	3
		– Kéthetente	4
		– Ritkábban	5
	12, Milyen mosószert használasz általában?	[Több válasz lehetséges]	
		– Hagyományos	-1
		– Öko címkével rendelkező	1
		– Alternatív, házi készítésű	2
		– Egyéb, mégpedig:...	
		• Biobubi	1
		• Hagyományosat, de ha kifogyok belőle szeretnék magamnak készíteni	0
		• Mosódíó	2
	13, Hány fokon szoktál legtöbbször mosni?	[Egy válasz lehetséges]	
		– 30 fok vagy kevesebb	5
		– 40 fok	4
		– 50 fok	3
		– 60 fok	2
		– 90 fok	1
	14, Jelöld be, amely az alábbiak közül elő szokott-e fordulni!	[Több válasz lehetséges]	
		– Fél töltésen indítok el mosógépet.	-1
		– Csak olyankor mosom ki a ruháimat, amikor már tényleg szükséges.	1
		– Környezetkímélő programot használok.	2
		– Nem használok szárítógépet.	2
		– Napon/szabad levegőn szárítok ruhát.	1
Öltözködés	15, Honnan szoktál leggyakrabban ruhát beszerezni?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Fast fashion üzlet	-2
		– Fenntartható márkák	1
			2

		– Használt ruhabolt	2
		– Gardrób vásár vagy barátok között cserélve	2
		– Kapok, öröklöm	2
		– Saját magam készítem vagy átalakítok	
		– Egyéb, mégpedig:...	-2
		• Hipermarket	
	16, Milyen gyakran vásárolsz ruhát?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Legalább hetente	0
		– Havonta	1
		– 2-3 havonta	2
		– Félévente	3
		– Évente	4
		– Ritkábban	5
	17, Mennyire igaz a ruhatáradra, hogy legalább 30 alkalommal viselsz egy ruhadarabot mielőtt megválasz tőle?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Teljes mértékben igaz ruhadarabjaimra	5
		– A ruháim többségére igaz	4
		– A ruháim kisebb részére igaz	3
		– Egyáltalán nem igaz a ruhadarabjaimra	2
	18, Milyen szempontokra szoktál figyelni egy ruha beszerzésekor?	[Több válasz lehetséges]	
		– Milyen anyagból készült a ruhadarab.	1
		– Melyik országból származik a ruhadarab.	1
		– Rendelkezik-e valamilyen fenntarthatósági tanúsítvánnyal.	2
		– Hol kapható az adott ruhadarab.	0
		– Egyéb, mégpedig:...	
		• Ár, stílus, hogy néz ki, hogy áll, kényelem, mennyire passzol a személyiségemhez	-1
		• Vajon milyen körülmények között gyártották	1
Kozmetika	19, Milyen kozmetikai termékeket (tisztálkodás, testápolás, arcápolás stb.) használsz általában? Az alábbi listából válassz ki minden elemet, ami igaz rád.	[Több válasz lehetséges]	
		– Hagyományos	-1
		– Öko címkével rendelkező	1
		– Alternatív házi készítésű	2
		– Egyéb, mégpedig:...	
		• Szódabikarbóna	2
		• Amit ajánlanak	0
		• Hagyományos, de váltani tervezek Ökocímkés verzióra	0
		• Kis magyar márkák, természetes alapanyagok	2
	20, Mi alapján döntöttél a legutóbbi kozmetikai termék (tisztálkodás, testápolás, arcápolás stb.) vásárlásakor?	[Több válasz lehetséges]	
		– Milyen összetevői vannak	1
		– Melyik országból származik, hol gyártották	1
		– Rendelkezik-e valamilyen fenntarthatósági tanúsítvánnyal	2
		– Hol kapható a termék	0
		– Egyéb, mégpedig:...	
		• Ár, mire ad megoldást, ajánlások	-1
		• Márkaismeret, -megbízhatóság, korábbi használat alapján bevált	-1
		• Mennyire jó érzékeny bőrre/ milyen bőrtípusra jó	0
		• Újrahasznosítható-e a csomagolása, újratölthető-e	2

21, Hogyan szerzed be a kozmetikai termékeket?		[Több válasz lehetséges]	
		– Drogéria	-1
		– Valamely márka saját üzlete	0
		– Hipermarket/szupermarket/diszkont áruház/kisbolt	-2
		– Kistermelő/ kézműves termék	1
		– Magamnak készítem, nem vásárolok	2
		– Egyéb:...	
		• Online	-1
		• Henkel dolgozói shop	0
		• Ázsia center	0
		• Gyógyszertár	0
Hulladék	22, Mely állítások igazak rád?	[Több válasz lehetséges]	
		– Tudom, hogy melyik műanyagok újrahasznosíthatók és melyek nem.	1
		– Magabiztosan válogatom szét a hulladékot a szelektív gyűjtőkbe.	1
		– Amit lehet, komposztálok.	2
		– Zero-waste életmódot folytatok.	2
		– Ha tehetem nem veszek eldobható műanyag terméket.	1
		– Bevásárláshoz viszek magammal szatyrot.	1
		– Végső megoldásként dobok csak ki dolgokat.	1
Élelmiszer	23, Milyen gyakran főzöl?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Naponta	3
		– Két-három naponta	5
		– Hetente egyszer	
		– Havonta néhány alkalommal	4
		– Havonta egyszer	3
		– Ritkábban	2
		– Nem főzök egyáltalán	1
			1
			1
	24, Milyen gyakran rendelsz ételt?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Naponta	1
		– Két-három naponta	1
		– Hetente egyszer	2
		– Havonta néhány alkalommal	2
		– Havonta egyszer	3
		– Ritkábban	4
		– Nem rendelek egyáltalán	5
	25, Milyen gyakran vásárolsz élelmiszert?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Naponta	5
		– Két-három naponta	5
		– Hetente egyszer	4
		– Havonta néhány alkalommal	3
		– Havonta egyszer	2
		– Ritkábban	1
	26, Hol vásárolsz élelmiszert legtöbbször az alábbiak közül?	[Több válasz lehetséges]	
		– Hipermarket, szupermarket, diszkontáruház	-1
		– Szaküzletek (pl. pékség, hentes)	1
		– Online üzlet házhozszállítással (pl. Kifli.hu, Tesco)	-2
		– Piac	2

		– Egyéb, éspedig:...	
	27, Milyen szempontokat veszel figyelembe az élelmiszert vásárlásakor általában?	[Több válasz lehetséges]	
		– Biotermék	1
		– Öko címkével, tanúsítvánnyal rendelkező	2
		– Magyar termék	2
		– Kistermelői termék	2
		– Egyéb, mégpedig:...	
		• Ár, akciók, ár-érték arány	0
		• Kiszerelés	1
		• Íz, minőség	0
		• Húsmentesség	2
Közlekedés	28, Mivel közlekedsz legtöbbször?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Autó	-1
		– Tömegközlekedés	1
		– Gyalog	2
		– Kerékpár	2
		– Egyéb, éspedig:...	
	29, Milyen gyakran utazol repülővel?	[Egy válasz lehetséges]	
		– Legalább havonta	1
		– Negyedévente	1
		– Félévente	2
		– Évente	3
		– 2-3 évente	4
		– Ritkábban	5

5. Függelék: Mélyinterjú kérdéssor

Bevezető kérdések

- Idézd fel kérlek, hogy mire emlékszel az ökoklubból! Mi a legkedvesebb emléked? Mi az, ami visszatekintve nem tetszett, van-e valamilyen kifejezetten rossz emléked?
- Hogy érezted magad összességében a találkozókön?
- Hogyan gondolkodsz jelenleg a fenntarthatóságról és a környezetbarát életmódról? Ez változott-e azóta, hogy elkezdődtek az ökoklubok? Van-e különbség az ökoklub előtthöz képest most? Mi volt más?
- Történt-e valamilyen szerinted lényegesnek vélt változás az ökoklubok során? Akár a környezettudatossággal kapcsolatos gondolkodás módodban vagy viselkedésedben?
- Történt-e valamilyen szerinted lényegesnek vélt változás az ökoklubok vége óta eltelt időszak alatt?
- Teszel-e jelenleg lépéseket a környezetvédelem érdekében? Ha igen, mit, miért? Ha nem, miért nem?
- Vannak-e olyan szokások, amelyeket az ökoklub során vezettél be az életedbe és még a mai napig alkalmazod? Mely(ek) ezek? Könnyű volt ezt bevezetni? Mi segítette? Mi akadályozta?
- Szoktál másokkal a fenntarthatóságról beszélni? (Ki miket tesz, tippek, ötletek, stb.) Kik ezek?
- Amikor új szokásokat veszel fel, honnan szoktál inspirálódni? Benne vagy-e fenntarthatósághoz kapcsolódó csoportokban?

Csoportdinamika:

-
- Hozzá tudtál szólni a témákhoz? Ki tudtad fejteni a véleményedet? Tudtál témákat felvetni?
 - Amikor te voltál a témafelelős, mi alapján készültél fel? Mi adott iránymutatást? Milyen szempontokat mérlegeltél?
 - Melyik alkalmakat élvezted a legjobban? Miért?
 - Melyeket kevésbé? Miért?
 - Volt-e olyan alkalom, amikor felbosszantott, hogy nem tudtál fenntartható alternatívát választani? Mi volt az? Meséld el kérlek.

Kérdések a heti találkozók témáival kapcsolatban:

- Mi jellemzi jelenleg az ételviszter fogyasztási/ vásárlási szokásaidat fenntarthatósági szempontból?
- Milyen ökoklub alatt bevezetett szokásaid alakultak ki ezzel kapcsolatban? Lett-e valamilyen új szokásod az ökoklub vége óta? Mi gátolta / mi segítette ezt?
- Mi jellemzi jelenleg a ruhavásárlási szokásaidat fenntarthatósági szempontból?
- Milyen ökoklub alatt bevezetett szokásaid alakultak ki ezzel kapcsolatban? Lett-e valamilyen új szokásod az ökoklub vége óta? Mi gátolta / mi segítette ezt?

Záró kérdések:

- Van-e olyan terület, amiben szerinted különösen sokat változtál vagy fejlődöttél? Mi volt ez? Minek tulajdonítod ezt a sikert?
 - Van-e olyan terület, amin szeretnél volna változtatni, de nem tudtál vagy sikertelen voltál? Mi volt ez? Szerinted miért nem sikerült változtatni?
 - Összességében elégedett vagy-e a vállalt kihívásaiddal? Mi alapján választottál kihívást? Milyen szempontokat mérlegeltél a kihívás kiválasztása során?
 - Vannak-e olyan fenntartható szokások, amiket szeretnél még bevezetni az életedbe? Miért nem vezettetted be eddig?
 - (Milyen tényezők gátolnak a fenntartható életmódban és a környezetbarát fogyasztásban a hétköznapiok során? Mi okozza a legnagyobb nehézségeket? Milyen tényezők segítenek a fenntartható életmódban és a környezetbarát fogyasztásban a hétköznapiok során? Mi támogat a leginkább?)
 - Az Ökoklub előtt milyen érzéseid voltak a fenntarthatósággal kapcsolatban? Ezek hogyan változtak?
 - Fel tudnád esetleg idézni, hogy az alkalmak kapcsán milyen érzések jöttek fel benned – akár az alkalmak előtről, akár közben, akár utólag visszagondolva? (pozitív – és negatív)
 - Észrevettél magadon bármilyen hozzáállásbeli/ viselkedésbeli/ személyiségbeli változást? Milyen változások ezek? Mennyire jönnek természetesen a mindennapokban? Hogyan érzed magad ezekkel kapcsolatban?
 - Milyen tanácsot adnál, hogyan szervezzünk meg egy új ökoklubot? Mit tartsunk meg, min változtassunk?
-