

Köszönetnyilvánítás

Ezúton is szeretném megköszönni támogató és empátikus tanácsait és lelkiismeretes nyomon követését Radnóti István Tanár Úrnak.

Mellékletek

1. melléklet: Felhívás kutatásban való részvételre

„Jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szakos hallgatójaként a tudatos jelenlét, a természethez való viszony, a környezettudatos magatartás és az öko-szorongás összefüggéseiről szóló műhelymunkámon és Tudományos diákköri munkámon dolgozom Dr. Radnóti István (radnoti.istvan@kre.hu) témavezetésével. Az 15-20 perc alatt kitölthető kérdőívesomagban demográfiai adatokat gyűjtünk, valamint a következő kérdőíveket vesszük fel: A tudatos jelenlét aspektusának mérése, ami a tudatos jelenlét megéléséről nyújt információt; a természettel való viszony kérdőív a kitöltő természeti környezettel szembeni pozitív vagy elkerülő viszonyáról szól; az öko-szorongás kérdőív, ami a klímaváltozással kapcsolatos érzésekről kérdez; a környezettudatos kérdőív, ami azt méri, hogy az illető milyen cselekedetek/szokásokat végez a környezet megóvása érdekében. Zárt kérdéseinkkel véleményekre vagyunk kíváncsiak, nincsenek jó és rossz válaszok, azonban fontos, hogy egyetlen kérdés se maradjon válasz nélkül.

A válaszadás önkéntes, az adatokat anonim módon statisztikai módszerekkel dolgozzuk fel. Kérdés, kérés, visszajelzés esetén keressék a témavezetőt. A kérdőív itt érhető el:

<https://forms.gle/w859gkTHM64yFK7m6>

Köszönjük előre is a segítséget!”

2. melléklet: Tájékoztató és Beleegyező nyilatkozat

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelynek vezetője Dr. Radnóti István (radnoti.istvan@kre.hu), a KRE BTK PI oktatója. A vizsgálat lebonyolítását Fodor László egyetemi hallgató végzi.

Jelen kutatás célja, hogy információt szerezzünk az emberek tudatos jelenlét, a természethez való viszony, a környezettudatos magatartás és az öko-szorongás összefüggéseiről. A vizsgálatnak ismert káros következménye nincs.

Személyes adataim (ideértve a vizsgálattal érintett különleges adataimat is) a Károli Gáspár Református Egyetem (1091 Budapest, Kálvin tér 9), mint adatkezelő által történő kezeléséhez jelen nyilatkozatommal önkéntes hozzájárulásomat adom. Tudomásul veszem, hogy adataimat a Károli Gáspár Református Egyetem tudományos kutatási célból veszi fel, azonosításomra alkalmas személyi adataimat bizalmasan kezeli, másnak nem adja át, és személyes adataimat, ideértve a különleges adatokat addig tárolja, amíg a kutatás értelemszerűen véget ér, maximum 7 évig. Hozzájárulok, hogy a rólam felvett, személyem azonosítására nem alkalmas pszichológiai adatok mások számára is hozzáférhetők legyenek kutatási célból.

Tudomásul veszem, hogy személyes adataim kezeléséről az adatkezelőtől tájékoztatást kérhetek, az adatkezelő által kezelt személyes adataimhoz hozzáférhetek, azokat az adatkezelőtől megkaphatom, kérhetem személyes adataim helyesbítését, törlését vagy zárolását Dr. Radnóti István (radnoti.istvan@kre.hu) témavezetőtől kérhetem el.

Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során bármikor annak folytatásától elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat haladéktalanul törölni kell.

Kijelentem továbbá, hogy pszichiátriai vagy klinikai pszichológiai kezelés alatt nem állok, BNO kóddal nem rendelkezem.

Kifejezett hozzájárulásom adom személyes adataimnak a tájékoztatóban foglaltak szerinti kezeléséhez, és a kutatásban részt kívánok venni.

☐ Igen ☐ Nem

3. melléklet: Kérdőív

Demográfiai adatok

Nem*

Férfi

Nő

Életkor (számjeggyel)*

Rövid szöveges válasz

Legmagasabb iskolai végzettség*

8 általános, vagy kevesebb

szakmunkásképző

szakközépiskola vagy gimnázium

főiskola vagy egyetem

Családi állapot*

egyedülálló

párkapcsolat

házas, házastársával együtt él

házas, házastársával nem él együtt

elvált

özvegy

Állandó lakhely*

főváros

vármegyeszékhely

város

falu

község

Végez e bármilyen meditációs gyakorlatot? (Jóga, meditáció, chi-kung, erdőfürdő)

Igen

Nem

Amennyiben az előző kérdésre igennel válaszolt, kérem töltse ki milyen gyakorlatot végez. (Többet is betud jelölni) Ha nemmel válaszolt, kérem hagyja ki ezt a kérdést.

Meditáció

Jóga

Chi-kung

Erdőfürdő

Egyéb

Természettel való viszony skála

A következőkben arra kérjük, hogy minden állítás esetében jelölje be azt, hogy mennyire ért egyet vele. Saját véleményét vegye alapul, ne azt, ahogyan Ön szerint a legtöbb ember válaszolna.

1. Legszívesebben egy távoli, vad vidéken nyaralnék.

*

1

2

3

4

5

2. Mindig gondolkodom azon, hogy a tetteimnek milyen környezeti hatásai vannak.

*

1

2

3

4

5

3. A természettel és a környezettel való kapcsolat számomra a spiritualitás része.

*

1

2

3

4

5

4. Bárhol legyek is, figyelek az élővilágra.

*

1

2

3

4

5

5. A természettel való kapcsolat a lényem fontos része.

*

1

2

3

4

5

6. A Föld minden élőlényével szoros kapcsolatban érzem magam.

*

1

2

3

4

5

Tudatos jelenlét öt aspektusának mérése skála (FFMQ-24)

Ez a kérdőív segíthet abban, hogy jobban megismerje önmagát, illetve tudatosabbá váljon saját magával szemben. Néhány tétel elsőre furcsának tűnhet, de a tudatosság több szintjét érinti a mérőeszköz és ezekkel kapcsolatban is érdekel minket a véleménye.

Olvasson el minden egyes mondatot és döntse el, hogy mennyire igazak Önre általában véve.

Kérjük, ne hagyjon egyetlen állítást sem megválaszolatlanul!

Könnyen meg tudom fogalmazni az érzéseimet.

*

1

2

3

4

5

Könnyen meg tudom fogalmazni a meggyőződéseimet, vélekedéseimet és elvárásaimat.

*

1

2

3

4

5

Figyelemmel kísérem az érzéseimet anélkül, hogy elvesznék bennük.

*

1

2

3

4

5

Azt mondom magamnak, hogy nem kellene úgy éreznem, ahogyan érzek.

*

1

2

3

4

5

Nehezemre esik szavakat találni, hogy leírjam, mit gondolok.

*

1

2

3

4

5

Odafigyelek az érzetekre, például a hajamba kapó szélre vagy az arcomat érő napra.

*

1

2

3

4

5

Ítéletet alkotok arról, hogy a gondolataim jók vagy rosszak.

*

1

2

3

4

5

Nehezemre esik koncentrálni a jelen történéseire.

*

1

2

3

4

5

Amikor nyomasztó gondolataim vagy képzeitem vannak, átgondolom és tudatosítom magamban anélkül, hogy eluralkodna rajtam.

*

1

2

3

4

5

Figyelek a hangokra, például az óra ketyegésére, a madarak csiripelésére vagy az elhaladó autókra.

*

1

2

3

4

5

Amikor kialakul bennem egy érzet, nehezemre esik leírni, mert nem találom a megfelelő szavakat.

*

1

2

3

4

5

Úgy tűnik, mintha gépiesen viselkednék anélkül, hogy tudatában lennék annak, mit is csinálok.

*

1

2

3

4

5

Amikor nyomasztó gondolataim vagy képzeitem vannak, viszonylag hamar megnyugszom.

*

1

2

3

4

5

Azt mondom magamnak, hogy nem kellene úgy gondolkodnom, ahogyan gondolkodom.

*

1

2

3

4

5

Észreveszem a dolgok illatát és ízét.

*

1

2

3

4

5

Még amikor nagyon dühösnek érzem magam, akkor is képes vagyok szavakban kifejezni azt.

*

1

2

3

4

5

Gyorsan elvégzem a tennivalóimat anélkül, hogy valóban odafigyelnék rájuk.

*

1

2

3

4

5

Amikor nyomasztó gondolataim vagy képzeitem vannak, képes vagyok csak észlelni őket anélkül, hogy reagálnék rájuk.

*

1

2
3
4
5

Úgy gondolom, hogy az érzéseim közül néhány rossz vagy helytelen és nem kellene éreznem őket.

*

1
2
3
4
5

Észreveszem a művészet vagy a természet látható elemeit, például a színeket, az alakokat, a textúrákat vagy a fény és az árnyék mintázatait.

*

1
2
3
4
5

Amikor nyomasztó gondolataim vagy képzeitem vannak, csak észlelem őket és tovább nem foglalkozom velük.

*

1
2
3
4
5

Automatikusan végzem el a teendőimet vagy a feladataimat anélkül, hogy valóban odafigyelnék arra, amit csinálok.

*

1
2
3
4
5

Észreveszem, hogy nem figyelek arra, amit csinálok.

*

1
2
3
4
5

Megrovom magam, ha ésszerűtlen gondolataim támadnak.

*

1
2

3
4
5

Öko-szorongás kérdőív (EAQ-22)

Az emberekben sokféle gondolatot, érzést és reakciót vált ki a klímaváltozás és az ökológiai válság jelensége. Kérjük jelölje, hogy az alábbi állítások mennyire jellemzőek Önre!

1. Nagyon megvisel, ha azt látom, hogy az állatok mennyire szenvednek a környezetszennyezés miatt.

*

1
2
3
4

2. Aggódok a következő generáció miatt, mert őket drasztikusan érinti majd a klímaváltozás.

*

1
2
3
4

3. Annyira szorongok a klímaváltozás miatt, hogy elsírom magam.

*

1
2
3
4

4. Dühös vagyok amiatt, hogy sokan még a legalapvetőbb dolgokat sem teszik meg a környezet védelméért.

*

1
2
3
4

Megmagyarázhatatlan feszültséget érzek az izmaimban, mióta komolyabban odafigyelek a klímaváltozás kérdésére.

*

1
2
3
4

Sajnálom azokat, akiknek az egészségét már most negatívan befolyásolja a klímaváltozás.

*

1

2
3
4

Rémülettel tölt el, hogy pár év alatt mennyi minden megváltozott a klímaváltozás miatt

*

1
2
3
4

Olyan gyakran beszélem a szeretteimnek a klímaváltozás miatti szorongásomról, hogy ez már zavaró számukra.

*

1
2
3
4

Aggaszt, hogy sorra jönnek a klímaváltozás miatti természeti katasztrófák.

*

1
2
3
4

Gyakran elkalandozik a figyelmem az aktuális feladataimról, ha eszembe jut a klímaváltozás.

*

1
2
3
4

Rosszul vagyok a gondolattól, hogy bizonyos országok mennyire szennyezzik a környezetet, és ez ellen nem tehetek semmit.

*

1
2
3
4

Ijesztő számomra, az időjárás egyre kiszámíthatatlanabb a klímaváltozás miatt.

*

1
2
3
4

Annyira szorongok a klímaváltozás miatt, hogy az kihat az iskolai/munkahelyi teljesítményemre.

*

1
2

3

4

Frusztrál, hogy olyan döntéshozókat választunk, akik nem veszik komolyan a klímaváltozáshoz értő tudósoknak a munkáját.

*

1

2

3

4

Nyugtalansággal tölt el, amikor a klímaváltozás következményein gondolkodom.

*

1

2

3

4

Az emberek már furcsán néznek rám, annyira fontos számomra a környezettudatos cselekvés.

*

1

2

3

4

Érzem, hogy alig pár év alatt sokat változtak az évszakok és ez rémisztő.

*

1

2

3

4

Lassan minden egyes döntésem előtt már előre lelkiismeret-fordulást érzek, mert félek, hogy rosszat teszek vele a környezetnek.

*

1

2

3

4

Dühít, hogy a mi környezetszennyezésünk miatt azok szenvednek igazán, akik olyan helyen élnek, amit jobban érint a klímaváltozás.

*

1

2

3

4

A klímaváltozás miatt nagyon negatívan látom a bolygó jövőjét.

*

1

2

3

4

Folyamatos készenlétben érzem magam, mert bármikor kitörhet alamilyen katasztrófa a klímaváltozás következményeképp.

*

1

2

3

4

Rosszul alszom amiatt, hogy a klímaváltozáson jár az eszem.

*

1

2

3

4

Környezettudatos cselekvés kérdőív (PEB)

Kérjük jelölje, hogy egyes cselekvés esetében az adott állítás inkább jellemző (igen) vagy nem jellemző (nem) Önre.

1 Nem mosok ki addig semmit, amíg össze nem jön egy mosógépnyi adag belőle.

*

Igen

Nem

2 Amennyiben lecserélek egy háztartási gépet, mindig energiatakarékosabbat vásárolok.

*

Igen

Nem

3 Inkább zuhanyozni szoktam, mint fürödni.

*

Igen

Nem

4 Nem cserélek le semmit csak azért, mert kiment a divatból.

*

Igen

Nem

5 A használt elemeket a szeméttel együtt dobom ki a kukába.

*

Igen

Nem

6 A papírhulladékot szelektív módon gyűjtöm.

*

Igen

Nem

7 Étkezés után, illetve mosogatáskor az ételmaradékot a wc-be öntöm.

*

Igen

Nem

8 Az üres üvegeket is szelektív módon gyűjtöm.

*

Igen

Nem

9 Legszívesebben a húst is hússal enném.

*

Igen

Nem

10 Előfordult már, hogy valakinek felhívtam a figyelmét arra, hogy nem környezettudatosan viselkedett.

*

Igen

Nem

11 Évente legalább egyszer-kétszer utazom repülőgéppel nyaralni, vagy üzleti ügyben.

*

Igen

Nem

12 A fel nem használt gyógyszereket a szemétbe dobom.*

*

Igen

Nem

13 Sok újr felhasznált anyagokból készült terméket (pl. WC-papír) vásárolok.

*

Igen

Nem

14 Télen mindig jól befűtök, mert nem szeretek pulóverben üldögni otthon.

*

Igen

Nem

15 A papírszatyrokat jobban kedvelem a műanyagoktól.

*

Igen

Nem

16 A fürdőszobában légfrissítő-spray-t használok.

*

Igen

Nem

17 Előmosás nélkül mosom ki a koszosabb ruhákat is.

*

Igen

Nem

18 Télen is sokáig nyitva tartom az ablakokat, hogy jó friss legyen a levegő a szobában.

*

Igen

Nem

19 Általában rövid távolságon belül a tömegközlekedést használom, vagy biciklizek autóhasználat helyett.

*

Igen

Nem

20 Általában olyan helyi termékeket, élelmiszert vásárolok, amelyeket nem messziről szállítanak ide.

*

Igen

Nem

21 A sütő tisztítására speciális sütő-tisztító spray-t használok.

*

Igen

Nem

22 Ha egy üzletben műanyagszatyrot adnak, azt mindig elfogadom.

*

Igen

Nem

23 Ha rovarokat fedezek fel a lakásomban, akkor rovarirtó-szerrel irtom ki őket.

*

Igen

Nem

24 Nem vásárolok olyan termékeket, melyekről tudomásom van, hogy kifejlesztése során állatkísérleteket végeztek.

*

Igen

Nem

25 Jóval kevesebb hulladék keletkezik a háztartásunkban, mint egy évvel ezelőtt.

*

Igen

Nem

26 Gyakran vásárolok környezetbarát terméket, bioélelmiszert.

*

Igen

Nem

27 Általában városon belül nem használok autót.

*

Igen

Nem

28 Ismerőseimmal, barátaimmal gyakran beszélgetünk különféle környezeti problémákról.

*

Igen

Nem

29 Nem vásárolok meg olyan cégek termékeit, amelyek nem törődnek a környezettel és a társadalmi problémákkal.

*

Igen

Nem

30 Szoktam dobozos italokat is inni.

*

Igen

Nem

31 Általában visszaváltható palackos kiszerelésű italokat vásárolok.

*

Igen

Nem

32 A mosáshoz nem mosóporokat használok (pl. mosógolyó).

*

Igen

Nem

33 Autópályán sem vezetek 100 km/óránál gyorsabban.

*

Igen

Nem

34 Néha anyagilag is támogatom a környezetvédelmi szervezeteket.

*

Igen

Nem

35 Amikor mosok öblítőt is használok.

*

Igen

Nem

36 A wc-kagylót vegyszerek segítségével tisztítom.

*

Igen

Nem

37 Tagja vagyok valamilyen környezetvédelmi csoportnak.

*

Igen

Nem

4. melléklet: korrelációs elemzés

Skála		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Természettel való viszony		—								
	p-érték	—								
FFMQ-Észlelés	rho	0.501	—							
	p-érték	< .001	—							
FFMQ-Leírás	rho	0.068	0.153	—						
	p-érték	0.416	0.067	—						
FFMQ-Tudatos cselekvés	rho	0.111	0.273	0.376	—					
	p-érték	0.186	< .001	< .001	—					
FFMQ-Ítéletmentesség	rho	-0.003	0.182	0.35	0.365	—				
	p-érték	0.972	0.029	< .001	< .001	—				
FFMQ-Reagálásmentesség	rho	0.184	0.319	0.261	0.315	0.452	—			
	p-érték	0.027	< .001	0.002	< .001	< .001	—			
Öko-aggodalom	rho	0.266	0.041	-0.128	-0.188	-0.276	-	—		
	p-érték	0.001	0.622	0.128	0.024	< .001	0.144	—		
Szorongás-negatív	rho	0.263	0.108	-0.171	-0.237	-0.241	-	0.638	—	
	p-érték	0.001	0.198	0.04	0.004	0.004	0.135	< .001	—	
Környezettudatos viselkedés	rho	0.473	0.383	0.09	0.018	0.029	0.08	0.352	0.32	—
	p-érték	< .001	< .001	0.284	0.832	0.729	0.341	< .001	< .001	—

A 4. mellékletben láthatóak a skálák közötti korrelációk. A környezetbarát viselkedés pozitívan kapcsolódik a természettel való viszonyhoz, az FFMQ Észleléshez, az öko-aggodalomhoz, valamint a szorongás-negatívhoz.