

Anna Schab-Przybycień
Uniwersytet Ignatianum w Krakowie
<https://orcid.org/0000-0003-0520-3766>
<https://doi.org/10.35765/slowniki.611>

Psychospołeczne czynniki działań ekologicznych

Streszczenie

DEFINICJA POJĘCIA: Działania ekologiczne to świadome zachowania jednostek i grup, których celem jest ochrona środowiska naturalnego. Analiza psychospołecznych uwarunkowań tych działań łączy perspektywy psychologii społecznej i socjologii, podkreślając znaczenie świadomości ekologicznej, emocji, motywacji i zachowań w tym zakresie.

ANALIZA HISTORYCZNA POJĘCIA: Refleksja nad zachowaniami proekologicznymi sięga lat 70. XX wieku. Kluczowe znaczenie dla ich zrozumienia miały teorie: planowanego zachowania (Ajzen), samoefektywności i odłączenia moralnego (Bandura) oraz autodeterminacji (Deci i Ryan). W Polsce badania nad świadomością ekologiczną rozwijają się od lat 80. XX wieku.

UJĘCIE PROBLEMOWE POJĘCIA: Świadomość ekologiczna, emocje, motywacje i poczucie skuteczności stanowią podstawę postaw proekologicznych. Sama świadomość okazuje się elementem niewystarczającym do odpowiedzialnego podejmowania działań proekologicznych. Motywacja autonomiczna, zgodna z wartościami i poczuciem sensu, sprzyja trwałemu zaangażowaniu.

REFLEKSJA SYSTEMATYCZNA Z WNIOSKAMI I REKOMENDACJAMI: Zachowania ekologiczne wynikają ze współdziałania czynników poznawczych, emocjonalnych i moralnych. Skuteczne działania wymagają wiedzy, poczucia sprawstwa i odpowiedzialności moralnej. Transformacja ekologiczna zależy od rozwoju psychospołecznego jednostek i społeczeństw,

na który można wpływać poprzez uwzględnianie złożoności czynników psychologicznych i społecznych.

Słowa kluczowe: czynniki psychospołeczne, psychologia środowiskowa, świadomość ekologiczna, zachowania ekologiczne

Definicja pojęcia

Działania/zachowania ekologiczne, określane również jako zachowania prośrodowiskowe (ang. *pro-environmental behaviors*) lub proekologiczne, to aktywności podejmowane przez jednostki i grupy wynikające z ich świadomego wyboru, mające pozytywny wpływ na stan przyrody (Błaszowska & Kurnatowski, 2015). Mogą one obejmować działania pojedyncze (np. segregację odpadów lub ograniczenie zużycia energii), grupowe (np. organizowanie akcji zbierania i segregacji odpadów) i mają na celu zmniejszenie negatywnego wpływu człowieka na środowisko.

Działania ekologiczne i wiążące się z nimi aspekty są jednym z zagadnień bezpośrednio powiązanych z psychologią środowiskową. Jest to dziedzina psychologii zajmująca się badaniem wzajemnych relacji między człowiekiem a otoczeniem zewnętrznym. Otoczenie to jest rozumiane jako ogół bodźców oddziałujących na organizm oraz zbiór informacji, które wpływają na ludzi i kształtują ich zachowania i reakcje (Skoczko, 2023). W ramach dziedziny, jaką jest psychologia, wyodrębnia się w ostatnich latach tzw. psychologię ochrony przyrody (zob. Skoczko, 2023), ukierunkowując działania psychologów na konkretne aspekty związane z ekologią. Celami psychologii środowiskowej w kontekście ekologicznym są m.in. poprawa zarządzania zasobami naturalnymi w celu łagodzenia zmian klimatycznych, wspomaganie ludzi w ich działaniach dotyczących środowiska, rozumienie, że postawy, emocje i zachowania człowieka mają wpływ na otoczenie (Skoczko, 2023). Dziedzina ta będzie zatem brała pod uwagę czynniki psychospołeczne, przede wszystkim: (1) zachowania proekologiczne (w tym ich psychologiczne podstawy, takie jak m.in. emocje, motywacje i percepcję), (2) świadomość ekologiczną, (3) postawy wobec środowiska, (4) wpływ otoczenia społecznego na decyzje jednostek i grup w kontekście działań ekologicznych, (5) wpływ przyrody na samopoczucie i osobowość człowieka.

Badania nad psychospołecznymi uwarunkowaniami działań ekologicznych lokują się zatem na styku psychologii oraz socjologii, ze znaczącym wpływem psychologii społecznej i stosunkowo nowej dziedziny, jaką jest psychologia środowiskowa. W ostatnich dekadach ich znaczenie wzrosło w obliczu kryzysu klimatycznego i konieczności mobilizacji społecznej na niespotykaną dotąd skalę.

Analiza historyczna pojęcia

Początki refleksji nad czynnikami psychospołecznymi w kontekście zachowań ekologicznych sięgają lat 70. XX wieku, kiedy w odpowiedzi na raport Klubu Rzymskiego, który prognozował upadek cywilizacji z uwagi na wyczerpanie surowców naturalnych oraz zanieczyszczania środowiska naturalnego (1972, za: Dadak, 2022), rozpoczęto badania nad świadomością ekologiczną społeczeństw. W 1972 roku wydano także pierwszy globalny dokument ONZ, zwany Deklaracją sztokholmską, w którym mowa jest o odpowiedzialności człowieka za środowisko i konieczności działań proekologicznych. W psychologii oraz naukach społecznych początek systematycznych badań nad postawami i zachowaniami ekologicznymi datuje się na przełom lat 70. i 80. XX wieku, kiedy to znacząco zaczęła rozwijać się ta dziedzina. Już w tym okresie wstępnie zarysował się kierunek późniejszych badań nad prośrodowiskowymi zachowaniami, który był efektem złożonej interakcji pomiędzy przekonaniami, wartościami, zagadnieniami emocjonalnymi a kontekstem społecznym. Psychologia zaczęła traktować zagadnienia ekologiczne jako formę zaangażowania emocjonalnego, moralnego i społecznego.

Od początku lat 90. XX wieku wpływ na rozumienie psychospołecznych uwarunkowań zachowań ekologicznych miała teoria planowanego zachowania (ang. *Theory of Planned Behavior*; Ajzen, 1991), zgodnie z którą zachowania jednostki zależą od jej intencji, uwarunkowanych osobistymi postawami, normami subiektywnymi oraz poczuciem kontroli behawioralnej. Aktualnie TPB jest jedną z częściej stosowanych i bardziej wpływowych teorii w badaniach nad działaniami ekologicznymi (zob. Yuriev i in., 2020).

Na przełomie XX i XXI wieku badacze zaczęli zwracać większą uwagę na motywacyjne i emocjonalne aspekty zachowań ekologicznych. Włączono wtedy do badań i rozważań nt. działań proekologicznych teorię samoefektywności (ang. *self-efficacy*) Alberta Bandury (2006). W skrócie: samoefektywność to przekonania jednostki, że jest zdolna skutecznie podejmować działania, nawet w obliczu przeszkód. Równocześnie rozwijała się inna teoria Bandury (2016), nazywana koncepcją odłączenia/wycofania moralnego (ang. *moral disengagement*). Koncepcja ta mówi o tym, że człowiek posiada takie mechanizmy psychologiczne, które pozwalają mu usprawiedliwić lub zminimalizować

własne niemoralne zachowania w taki sposób, aby uniknąć poznawczego dysonansu czy poczucia winy. Bandura podkreśla, że odłączenie moralne stanowi istotną barierę dla rozwoju postaw i działań proekologicznych pomimo świadomości ekologicznej posiadanej przez jednostki. W badaniach nad motywacją do podejmowania działań ekologicznych znaczącą rolę odegrała teoria autodeterminacji (ang. SDT – *Self-Determination Theory*) Deciego i Ryana (2000). Teoria ta wyróżnia trzy podstawowe potrzeby psychologiczne – autonomii, kompetencji i relacji – które, jeśli są zaspokajane, sprzyjają motywacji wewnętrznej i trwałemu zaangażowaniu w zachowania proekologiczne.

Teorie Ajzena, Bandury oraz Deciego i Ryana wniosły istotną zmianę perspektywy: od analizy zachowania jako reakcji jedynie poznawczej ku rozumieniu go jako efektu szerszego funkcjonowania psychospołecznego jednostki. Koncepcje TPB (Ajzen, 1991) i samoefektywności Bandury (2006) pozwoliły dostrzec, że same deklaracje postaw nie wystarczają, jeśli brakuje przekonania o własnej zdolności do skutecznego działania i postrzeganej kontroli behawioralnej. Z kolei teoria autodeterminacji (Ryan & Deci, 2000) podkreśliła znaczenie motywacji wewnętrznej i poczucia sensu – co okazało się kluczowe w badaniach nad trwałością zachowań ekologicznych.

W polskim kontekście refleksja nad psychospołecznymi czynnikami działań ekologicznych wpisuje się w szerszy nurt badań nad świadomością obywatelską i kulturą odpowiedzialności społecznej. Prekursorem myśli nad tymi zagadnieniami był Walery Goetel (zob. 1971), twórca pojęcia sozologii, który zwracał uwagę, że ochrona przyrody nie może ograniczać się jedynie do aspektów przyrodniczych i technicznych, lecz musi uwzględniać społeczne postawy, świadomość oraz odpowiedzialność człowieka za środowisko. Pierwsze badania nad świadomością ekologiczną pojawiły się w latach 80. i 90., a po 2000 roku zaczęły przybierać charakter systematycznych analiz empirycznych. Wskazać można m.in. prace Jolanty Zrałek (2013), która badała motywacje zachowań proekologicznych w kontekście zmieniającej się świadomości ekologicznej Polaków.

Ujęcie problemowe pojęcia

Analizę psychospołecznych uwarunkowań działań ekologicznych poprzedza wyjaśnienie zjawiska świadomości ekologicznej i wpływu środowiska na jej kształtowanie, a następnie uwaga skupiona jest na przedstawieniu konkretnych teorii, mających znaczący wpływ na rozumienie podjętego zjawiska.

Pojęcie świadomości ekologicznej prężnie rozwijano na gruncie polskiej nauki od lat 90. XX wieku (zob. Ponikowska-Cichoń, 2016). Świadomość ekologiczna określana była mianem wieloaspektowego i eklektycznego pojęcia, dlatego jej definiowanie przysparzało wielu problemów. W rozumieniu Henryka Skolimowskiego (za: Panikowska-Cichoń, 2016, s. 229) świadomość ekologiczna „ma charakter holistyczny, jakościowy, duchowy, referencyjny, ewolucyjny i uczestniczący”. Dariusz Kielczewski (2001, s. 163) definiuje świadomość ekologiczną jako „stosunek człowieka do środowiska przyrodniczego, zespół posiadanych informacji i przekonań na jego temat, a także system wartości, jakim wobec niego kieruje się on w swoim postępowaniu”. Rozwój świadomości ekologicznej stanowi elementarne zagadnienie w praktykowaniu odpowiedzialnych postaw w trosce o środowisko. Niemożliwa jest bowiem nieustanna kontrola zewnętrzna zachowań jednostek wobec przyrody. Trudno również kierunkować własne zachowania, kiedy nie rozumie się ich konsekwencji – zatem im większa świadomość zagadnienia, tym bardziej kontrolowane i odpowiedzialne powinny być zachowania w tej materii. Świadomość ekologiczna ma kilka zasadniczych podziałów, a głównym z nich jest podział na świadomość indywidualną i społeczną (jednostkową i ponadjednostkową), a oba te rodzaje mają wymiar realny (świadomość faktycznie istniejąca w społeczeństwie) oraz idealny (świadomość, która byłaby wzorcowa w kontekście ekologicznym) (Kielczewski, 2001). Wraz z rozwojem społeczeństw dojrzewa wymiar świadomości realnej, dążą one bowiem nieustannie do świadomości coraz bardziej zaawansowanej, a w ostateczności idealnej. Warto zaznaczyć, że w kontekście społecznym świadomość nie jest jedynie posiadaniem wiedzy, ale obejmuje także gotowość do refleksji nad własnym postępowaniem oraz miejscem w świecie przyrody. Można uznać, że im bardziej człowiek czuje się częścią środowiska przyrodniczego, tym bardziej jego zachowania będą skierowane na dbanie o przyrodę.

Rozwój świadomości ekologicznej wymaga zatem nie tyle deklaracji, ile identyfikacji, czyli uwewnętrznienia przekonań w strukturze tożsamości.

Na rozwój świadomości ekologicznej coraz częściej wpływają media, które tworzą społeczne ramy interpretacji zjawisk, także środowiskowych. Oczywiście narracje medialne mogą mieć w tym zagadnieniu udział zarówno pozytywny, jak i negatywny – mogą wspierać postawy ekologiczne poprzez informowanie i inspirowanie, ale także je zniekształcać – normalizując konsumpcjonizm czy promując pozorne formy zaangażowania. Nadmiar komunikatów medialnych o zagrożeniach środowiskowych może prowadzić do zjawiska przesytu informacyjnego, zwłaszcza gdy brakuje wskazania konkretnych, skutecznych rozwiązań; skutkuje to pojawieniem się poczucia bezradności i zniechęcenia. W efekcie może to prowadzić do dystansu emocjonalnego, gdy jednostka uzna, że problem przekracza jej możliwości. Warto zatem zwrócić uwagę, że przekazy medialne oprócz zawierania elementu czysto informacyjnego powinny kształtować przekonania o możliwej zmianie zachowań jednostkowych, które przynoszą realne korzyści.

Coraz większe znaczenie mają także ruchy społeczne i inicjatywy oddolne, wprowadzające wymiar wspólnotowy i afektywny do refleksji nad środowiskiem. Edukacja ekologiczna ma zatem szczególne znaczenie, ale okazuje się najbardziej skuteczna, gdy nie koncentruje się tylko na aspektach poznawczych, ale angażuje emocje i doświadczenie.

W Polsce od 2011 roku istnieje program badania świadomości i zachowań ekologicznych, realizowany przez Pracownię Badań Społecznych. Badania te dotyczą następujących obszarów: ochrona środowiska, gospodarowanie odpadami, zmiany klimatu, wykorzystywanie energii, zachowania konsumenckie i stosunek do ekologii (zob. Błaszowska & Kurnatowski, 2015). Próba badanych jest reprezentatywna i zawsze wynosi 1000 osób. Z rezultatów badań przeprowadzonych w roku 2024 wynika, że ochrona środowiska jest istotna dla 25% Polaków, a najważniejszym powodem dbania o środowisko jest troska o przyszłe pokolenia. 64% respondentów uważa, że stan środowiska zależy od indywidualnej aktywności każdego człowieka. Jako źródło informacji nt. ochrony środowiska najczęściej podawany jest internet (77%) a zdaniem 44% Polaków za kształtowanie postaw i zachowań ekologicznych każdy odpowiedzialny jest indywidualnie. Przy tym ponad połowa (51%) uważa, że Polska powinna redukować emisję gazów

cieplarnianych. 92% badanych deklaruje oszczędzanie energii w swoich gospodarstwach domowych, a najczęściej wskazywanym działaniem proekologicznym jest ograniczenie zużycia wody, które deklaruje 95% respondentów (Ministerstwo Klimatu i Środowiska, 2024).

W kontekście wyjaśniania, dlaczego ludzie podejmują działania ekologiczne (lub dlaczego ich nie podejmują), użytecznym punktem odniesienia jest wspomniana już teoria planowanego zachowania (Ajzen, 1991). Teoria ta jest szeroko stosowana przez badaczy do wyjaśniania zachowań ekologicznych, takich jak: korzystanie z alternatywnych środków transportu, recyklingu, oszczędzanie wody i energii, niskoemisyjne zużycie i wiele innych (zob. Yuriev, 2020). Zgodnie z tą teorią zachowanie jednostki jest wynikiem intencji, które kształtują się pod wpływem trzech czynników: postaw wobec danego zachowania, norm subiektywnych oraz postrzeganej kontroli behawioralnej. W obszarze ekologii oznacza to, że decyzja o podjęciu działania prośrodowiskowego – np. rezygnacji z samochodu na rzecz transportu publicznego – zależy od oceny tego działania jako korzystnego (postawa), przekonania, że inni tego oczekują lub to aprobują (normy subiektywne), oraz poczucia, że jest to wykonalne (postrzegana kontrola behawioralna). Model Ajzena wprowadza zatem perspektywę poznawczej regulacji zachowania, w której motywacja ekologiczna staje się wynikiem racjonalnego przetwarzania przekonań o konsekwencjach działań, presji społecznej i własnej skuteczności. Yuriev i współpracownicy (2020) zwracają jednak uwagę na pewne obawy w związku ze stosowaniem TPB w przewidywaniu i rozumieniu zachowań proekologicznych. Wielu badaczy bowiem koncentruje się zbyt mocno na intencjach do działań ekologicznych, a nie samym działaniu, ponieważ nie istnieją sprawdzone metody pomiaru wielu zachowań proekologicznych. Zwrócono także uwagę na zbyt dużą koncentrację w obszarze postaw, podczas gdy jednostkowe działania ekologiczne niejednokrotnie są powodowane wiedzą i nawykami, których już nie uwzględnia TPB. Dodatkowo na proekologiczne zachowania wpływają czynniki niezbyt mocno podkreślone w teorii, takie jak: tożsamość, poczucie związku z naturą i odpowiedzialność moralna.

TPB ma zatem swoje mocne i słabe strony w wyjaśnianiu zachowań proekologicznych, łączy się jednak z koncepcją samoefektywności Bandury – postrzegana kontrola behawioralna może być rozumiana jako poznawczy odpowiednik poczucia skuteczności – oraz z ujęciem SDT,

w którym wewnętrzne wartości i potrzeba autonomii wzmacniają intencję działania. Wspólnie tworzą one ramy wyjaśniające, jak wiedza, emocje i przekonania przekładają się na konkretne, planowane działania proekologiczne.

Biorąc pod uwagę motywacje do działań i postaw proekologicznych, badacze wskazują na ich różnorodność i niejednoznaczność. Teoria autodeterminacji (SDT; Ryan & Deci, 2000) jest określana przez twórców jako badająca wrodzone tendencje rozwojowe i wrodzone potrzeby psychologiczne człowieka, stanowiące podstawę integracji osobowości oraz podstawę samomotywacji. Zgodnie z tą teorią istnieją trzy podstawowe potrzeby psychologiczne człowieka: autonomii, kompetencji i relacji. Ich zaspokojenie jest niezbędne do uruchomienia wrodzonych predyspozycji do wzrostu i integracji, a także rozwoju społecznego i poczucia osobistego dobrostanu. Gdy zaspokojone są wszystkie trzy potrzeby, sprzyjają one motywacji wewnętrznej do podejmowania działań w różnym zakresie. Natomiast kiedy potrzeby te są ignorowane lub hamowane, skutkuje to mniejszą motywacją, doświadczeniem alienacji i potencjalnymi problemami psychologicznymi. Zgodnie z koncepcją SDT motywacja może mieć różny stopień autonomii – od działań podejmowanych zewnętrznym, np. dla nagrody lub aprobaty, po działania w pełni zinternalizowane, wynikające z osobistego przekonania i identyfikacji z wartościami. Deci i Ryan (2000) uznają motywację wewnętrzną za element wrodzony, jednak do jej zaistnienia konieczne są odpowiednie warunki społeczne, takie jak: wsparcie społeczne, możliwość wyboru działań bez braku poczucia, że jest ono z góry narzucone, co sprzyja rozwojowi i poczuciu kompetencji.

W kontekście działań proekologicznych teoria SDT pozwala zrozumieć, w jaki sposób zewnętrzne bodźce – takie jak regulacje prawne, normy społeczne czy kampanie edukacyjne – mogą zostać zinternalizowane i stać się częścią systemu wartości jednostki, prowadząc do bardziej trwałego, autonomicznego zaangażowania ekologicznego. Choć Ryan i Deci (2000) nie odnosili się bezpośrednio do zachowań związanych z ekologią, teoria ta, z uwagi na uniwersalny charakter rozumienia motywacji człowieka przez wielu badaczy psychologii środowiskowej (zob. Aviste & Niemiec, 2023), jest opisywana jako jedna z istotniejszych w wyjaśnianiu zagadnień motywacyjnych także w obszarze działań na rzecz środowiska i ekologii. Najogólniej ujmując, proekologiczne

zachowania będą trwalsze i bardziej odporne na zmiany, jeśli wynikają z motywacji autonomicznej – z poczucia sensu, związku z naturą i identyfikacji z wartościami ochrony środowiska – a nie z przymusu, presji społecznej czy oczekiwań zewnętrznych.

Tematyka świadomości ekologicznej oraz motywacji do działań proekologicznych została także podjęta w badaniach przeprowadzonych w Polsce, m.in. przez Jolantę Zrąlek (2013). Wynika z nich, iż działania i postawy proekologiczne mają podstawy polimotywacyjne, a motywacje jednostek są zarówno pozytywne, jak i negatywne (np. troska o naturę vs. chęć uniknięcia strat), tak wewnętrzne, jak i zewnętrzne (np. przekonania osobiste vs. presja społeczna czy korzyści ekonomiczne). Wiele zachowań przyjaznych środowisku jest motywowanych ekonomicznie lub troską o własne dobra niematerialne (takie jak zdrowie), a wzrost świadomości ekologicznej Polaków nie zawsze idzie w parze z działaniami proekologicznymi czy z ich autentycznością. Można to tłumaczyć zarówno kulturowo, jak i społecznie – w społeczeństwie, które dopiero od niedawna rozwija się w kierunku dobrobytu materialnego, troska o środowisko często ustępuje potrzebom bezpieczeństwa ekonomicznego. Jednak z czasem, wraz ze wzrostem poziomu stabilizacji ekonomicznej i edukacji ekologicznej, rośnie też znaczenie motywacji wewnętrznej i identyfikacji z wartościami środowiskowymi. Zmiana postaw ekologicznych w dłuższej perspektywie wymaga więc zarówno edukacji, jak i budowania kultury współodpowiedzialności.

Teorie Alberta Bandury (2006; 2016) należą także do teorii uniwersalnych pod względem postrzegania i rozumienia działań człowieka w różnych kontekstach społeczno-poznawczych. Jeśli chodzi o działania ekologiczne, teorie te podkreślają znaczenie poczucia samoefektywności oraz istotność koncepcji odłączenia/wycofania moralnego. Badania nad teorią samoefektywności (*self-efficacy*) wykazują, że ludzie działają nie tylko na podstawie wiedzy czy własnych zdolności pozwalających poradzić sobie z jakimś zagadnieniem, ale przede wszystkim wtedy, gdy wierzą w skuteczność swoich działań. Brak poczucia sprawczości prowadzi do bierności, nawet przy wysokiej świadomości problemu. Człowiek formułuje swoje zamiary tylko wtedy, gdy wierzy, że może je zrealizować. Przewidywanie i planowanie działań oparte są na ocenie własnych możliwości i potencjalnej skuteczności, a więc ludzie analizują własne działania i antycypują ich wynik w świetle tego, czy czują

się kompetentni i skuteczni. Teoria samoefektywności jest zatem spoiwem łączącym struktury poznawcze, emocje i zachowanie w działaniach ukierunkowanych na cel. W kontekście działań proekologicznych teoria ta zyskała bardzo duże znaczenie – im bardziej jednostka czuje, że jej działania na rzecz środowiska mogą coś realnie zmienić, tym większe jest prawdopodobieństwo tego, że je podejmie. Teorie społeczno-poznawcze są coraz częściej uznawane za kluczowe w rozumieniu zachowań prośrodowiskowych, a z danych wynika, że osoby o wysokim poziomie własnej skuteczności w kontekście środowiskowym będą stawiać sobie ambitniejsze cele i bardziej angażować się w działania prośrodowiskowe niż osoby o niższym poczuciu własnej skuteczności (Sawitri i in., 2015).

Z kolei teoria odłączenia/wycofania moralnego (*moral disengagement*) tłumaczy, z jakiego powodu jednostki – mając świadomość i uznając wartości moralne, także w kontekście ekologicznym – nie działają zgodnie z nimi, bowiem – jak wynika z wcześniej przedstawionych badań – świadomość ekologiczna nie zawsze idzie w parze z podejmowaniem działań na rzecz ekologii. Bandura (2016) wskazuje, że ludzie pomimo uwewnętrznionych standardów moralnych są w stanie te standardy czasowo zawiesić lub zneutralizować, aby usprawiedliwić swoje – sprzeczne z nimi – działania, co w innym wypadku stanowiłoby podstawę wewnętrznego konfliktu. Ludzie używają moralnego odłączenia, aby poradzić sobie z emocjami takimi jak poczucie winy lub lęk. Zjawisko to jest uznawane za proces poznawczy dążący do usprawiedliwiania własnych zachowań, niezgodnych z przyjętymi zasadami moralnymi, aby zachować pozytywny obraz siebie. Innymi słowy, moralne odłączenie osłabia funkcję samokontroli moralnej, która w normalnych warunkach kieruje działaniami, trwając w zgodzie z wewnętrznymi wartościami. W kontekście działań ekologicznych teoria ta tłumaczy, dlaczego ludzie mający wysoką świadomość ekologiczną i deklarujący działania proekologiczne w rzeczywistości działają w odmienny – szkodliwy dla środowiska – sposób. Do poznawczych mechanizmów odłączenia moralnego można między innymi zaliczyć rozproszenie odpowiedzialności („jedna plastikowa butelka wyrzucona do lasu nic nie zmienia, wszyscy tak robią”), przrzucanie odpowiedzialności („moje działania nic nie zmieniają, wszystkiemu winny jest rząd”), ale także eufemistyczne etykietowanie („to tylko drobna wygoda, a nie szkodliwe działanie”) czy dehumanizację

ofiar (np. postrzeganie przyrody jako nieożywionego zasobu pozbawionego moralnego znaczenia). W ten sposób teoria odłączenia moralnego ukazuje rozbieżność między wiedzą i wartościami jednostki a jej realnym zachowaniem. Skuteczność działań ekologicznych nie zależy jedynie od świadomości i motywacji, ale także funkcjonowania poznawczego w ramach mechanizmów usprawiedliwiania moralnego. Mechanizmy odłączenia moralnego ujawniają się nie tylko w wymiarze indywidualnym, ale także kulturowym, w których to wymiarach bagatelizowanie problemów środowiskowych bywa społecznie akceptowane. Współczesne strategie komunikacji ekologicznej powinny więc uwzględniać nie tylko edukację moralną, ale także pracę nad redukowaniem społecznych usprawiedliwień bierności. Wymaga to kształtowania kompetencji moralnych i etycznej refleksji wobec przyrody – rozumienia, że środowisko naturalne jest wartością samą w sobie, a nie jedynie zasobem do wykorzystania. Pogłębienie refleksji moralnej stanowi warunek trwałej zmiany postaw.

Podsumowując, można zauważyć, że skuteczność działań ekologicznych nie zależy jedynie od wiedzy i motywacji, lecz od zintegrowania czynników poznawczych, emocjonalnych, społecznych i moralnych. Psychologia środowiskowa pokazuje, że przemiana postaw dokonuje się nie tylko poprzez informację, ale przez doświadczenie sensu, relacji i odpowiedzialności – zarówno indywidualnej, jak i zbiorowej. Wspólnotowe formy działań ekologicznych w Polsce – takie jak ogrody społeczne, akcje sprzątania terenów zielonych czy miejskie inicjatywy sadzenia drzew – pełnią ważną funkcję społeczną i psychologiczną. Dają jednostkom doświadczenie sprawczości, poczucie przynależności i sensu. Wspólne działania ekologiczne zaspokajają potrzebę relacji, a tym samym wzmacniają motywację wewnętrzną i postawę proekologiczną. Takie doświadczenia pozwalają przekształcić wartości w konkretne zachowania, a poczucie bezsilności w poczucie wpływu. Samo rozumienie i wiedza okazują się być niewystarczającymi predyktorami podejmowania zgodnych z nimi działań, a znaczącą rolę odgrywają różne elementy psychospołecznego funkcjonowania człowieka, m.in. emocje i motywacje, przekonania i postawy, poczucie własnej skuteczności i odpowiedzialności.

Refleksja systematyczna z wnioskami i rekomendacjami

Analiza psychospołecznych czynników działań ekologicznych wskazuje, że zachowania prośrodowiskowe mają złożony i wielowymiarowy charakter. Wynikają one nie tylko z wiedzy i świadomości ekologicznej, lecz także z motywacji, emocji, wartości oraz przekonań o własnej skuteczności i odpowiedzialności moralnej. Ujęcia teoretyczne Ajzena (1991), Bandury (2006; 2016) oraz Deciego i Ryana (2000) pokazują, że intencje i decyzje dotyczące zachowań ekologicznych są uwarunkowane zarówno czynnikami poznawczymi (przekonania, oceny skutków), emocjonalnymi (poczucie winy, wstyd, duma), jak i społecznymi (normy, wsparcie, relacje). Skuteczne pogłębianie świadomości ekologicznej nie zależy zatem jedynie od przekazanej wiedzy (choć niewątpliwie stanowi ona bardzo istotny czynnik), ale od zinternalizowanej postawy, budowanej na emocjonalnym zaangażowaniu, poczuciu sprawczości i odpowiedzialności – indywidualnej i wspólnotowej.

W świetle teorii planowanego zachowania (TPB) można zauważyć, że skuteczność interwencji proekologicznych zależy nie tylko od wiedzy czy emocji, ale także od tego, jak jednostka formułuje intencje działania i jak postrzega ich wykonalność. Zmiana zachowań wymaga więc pracy na trzech poziomach: poznawczym (kształtowanie pozytywnych postaw wobec działań ekologicznych), społecznym (budowanie norm i poczucia wspólnotowej odpowiedzialności) oraz behawioralnym (wzmacnianie poczucia sprawstwa i kontroli zachowania). Te trzy wymiary – postawy, normy i poczucie kontroli – mogą być traktowane jako praktyczne wytyczne dla edukacji ekologicznej i komunikacji społecznej. Teoria samoefektywności Bandury pogłębia ten model, wskazując, że kluczowym warunkiem aktywności jednostki jest przekonanie o własnej skuteczności – jeśli ludzie nie wierzą, że ich działania mogą przynieść zmianę, pozostają bierni mimo świadomości problemu. Z kolei teoria autodeterminacji Deciego i Ryana wskazuje, że trwałe zaangażowanie ekologiczne wymaga motywacji autonomicznej, opartej na identyfikacji z wartościami, poczuciu sensu i relacji z innymi. Wreszcie, teoria odłączenia moralnego Bandury uzupełnia to ujęcie o aspekt moralny i poznawczy: nawet osoby o wysokiej świadomości ekologicznej mogą usprawiedliwiać własną bierność, stosując mechanizmy

neutralizacji i racjonalizacji, należy zatem starać się wzmacniać poczucie społecznej i indywidualnej odpowiedzialności moralnej za zachowania wobec natury.

Zestawienie tych podejść prowadzi do wniosku, że efektywność działań proekologicznych, biorąc pod uwagę czynniki psychospołeczne, wymaga jednocześnie uruchomienia trzech wymiarów: (1) poznawczego – opartego na wiedzy, świadomości i poczuciu sprawstwa; (2) motywacyjno-emocjonalnego – związanego z poczuciem sensu, autonomii i więzi oraz (3) moralnego – obejmującego odpowiedzialność i odporność na mechanizmy samousprawiedliwiania. Takie ujęcie pozwala traktować zachowania ekologiczne nie jako reakcje na jedynie zewnętrzne bodźce, lecz jako proces intencjonalny, w którym decyzja o działaniu wynika z wewnętrznej integracji przekonań, wartości i emocji.

Z perspektyw teoretycznych można wyciągnąć konkretne wnioski dla działań praktycznych, które, biorąc pod uwagę przedstawione podejścia, wskazują, że programy edukacyjne i interwencje proekologiczne powinny kłaść nacisk nie tylko na przekazywanie wiedzy czysto poznawczo, ale również na kształtowanie postaw, emocji i poczucia sprawczości. Skuteczne strategie wspierania działań ekologicznych mogą obejmować: (1) wzmacnianie poczucia skuteczności jednostek poprzez pozytywne przykłady i mikrocele; (2) wspieranie motywacji autonomicznej przez umożliwienie realnego wyboru i poczucia wpływu; (3) tworzenie narracji społecznych i moralnych, które nadają działaniom ekologicznym sens i wartość symboliczną. Warto zarekomendować także rozwijanie kompetencji moralnych i refleksji etycznej wobec natury, aby ograniczać mechanizmy moralnego odłączenia.

Przyszłe badania psychologiczne mogą pogłębiać wiedzę w tym zakresie, dążąc do integracji teorii motywacyjnych (zwracając uwagę na polimotywowalność działań ekologicznych), zagadnień samooefektywności i poczucia skuteczności oraz aspektów zaangażowania moralnego i potencjalnych zniekształceń poznawczych. Warto wziąć pod uwagę badania różnych grup społecznych w ww. kwestiach w celu utworzenia konkretnych profili zachowań proekologicznych dostosowanych do osób i kontekstów. W perspektywie społecznej zmiana ekologiczna wymaga nie tylko jednostkowej motywacji, ale i tworzenia kultur wspólnotowego działania, w których troska o środowisko staje się wartością wspólną i praktykowaną. Psychologia środowiskowa, integrując

poziomy poznawczy, emocjonalny i moralny, może więc odegrać kluczową rolę w budowaniu takiej kultury odpowiedzialności ekologicznej i nadawaniu sensu transformacji społecznej.

Podsumowując, podejmowanie działań ekologicznych nie zależy jedynie od wiedzy czy moralności, ale jest przede wszystkim wynikiem wzajemnego oddziaływania wielu czynników psychospołecznych. Skuteczność transformacji ekologicznej jest więc zależna nie tylko od polityki i technologii, ale też od psychologicznego rozwoju jednostek i grup, zdolnych do działania zgodnie z uznawanymi wartościami i świadomości sensu swojego postępowania.

BIBLIOGRAFIA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Aviste, R.P., & Niemiec, C.P. (2023). Antecedents of environmental values and pro-environmental behavior intentions: A self-determination theory approach. *Journal of Environmental Psychology*, 88, 102023. DOI: 10.1016/j.jenvp.2023.102023.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164–180. DOI: 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x.
- Bandura, A. (2016). *Moral disengagement: How people do harm and live with themselves*. New York: Worth.
- Błaszowska, J., & Kurnatowski, P. (2015). Wstęp do ekologii człowieka. W: A. Denys (red.), *Zagrożenia zdrowia publicznego. Zdrowie człowieka a środowisko. Część 2* (s. 23–40). Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
- Dadak, K. (2022). Gospodarka światowa – rozwój czy upadek? Raport Klubu Rzymskiego pół wieku później. *Spółeczeństwo*, 159(3), 23–35. DOI: 10.58324/s.278.
- Goetel, W. (1971). Sozologia – dział nauki, jej treść i zadania. *Zeszyty Naukowe AGH*, 21.
- Kiełczewski, D. (2001). *Ekologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Ekonomia i Środowisko.
- Ministerstwo Klimatu i Środowiska (2024). *Badanie świadomości i zachowań ekologicznych mieszkańców Polski. Raport z badania trackingowego (pomiar: wrzesień 2024 r.)*. Warszawa: Centrum Badań Marketingowych INDICATOR.

- Ponikowska-Cichoń, K. (2016). Świadomość ekologiczna i jej badanie. Dwadzieścia pięć lat później. W: T. Nawrocki & W. Świątkiewicz (red.), *Ład społeczny i jego przedstawienia. Księga jubileuszowa Profesora Jacka Wodza* (s. 228–235). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sawitri, D.R., Hadiyanto, H., & Hadi, S.P. (2015). Pro-environmental behavior from a socialcognitive theory perspective. *Procedia Environmental Sciences*, 23, 27–33. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.proenv.2015.01.005>.
- Skoczko, K. (2023). *Podstawy psychologii środowiskowej*. W: E. Szałyłowicz, I. Skoczko, & A.J. Werner-Juszczuk (red.), *Innovations – Sustainability – Modernity – Openness. Środowisko* (Seria Monografii, T. 45, s. 90–99). Białystok: Oficyna Wydawnicza Politechniki Białostockiej.
- Yuriev, A., Dahmen, M., Paillé, P., Boiral, O., & Guillaumie, L. (2020). Pro-environmental behaviors through the lens of the theory of planned behavior: A scoping review. *Resources, Conservation & Recycling*, 155, 104660. DOI: 10.1016/j.resconrec.2019.104660.
- Zrałek, J. (2013). Motywy zachowań proekologicznych w kontekście zmieniającego się poziomu świadomości ekologicznej Polaków. *Ekonomia i Środowisko*, 1(44), 26–39. DOI: 10.22630/PEFIM.2013.9.58.57.