

# Részvétel a közösség által támogatott mezőgazdaságban: a társas támogatás szerepe

The role of social support in the participation of community supported agriculture

Szerzők: Birtalan Ilona Liliána<sup>a</sup> ✉, Kis Bernadett<sup>b</sup>, Rác József<sup>c</sup>, Bárdos György<sup>d</sup>  
*a: ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola, ELTE PPK Pszichológiai Intézet, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, b: SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet c: ELTE PPK Pszichológiai Intézet, SE-ETK Addiktológiai Tanszék, Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány, d: ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet*

Beküldve: 2019. 07. 11.

doi: 10.24365/ef.v60i5.499

## Összefoglaló:

A friss biotermények termelőktől való közvetlen beszerzése mára egyre közkedveltebb alternatívája a konvencionális termelésből származó, áruházi polcokról levehető zöldségeknek és gyümölcsöknek. E közvetlen kapcsolódások egyik gazdaságilag jól körülhatárolható formája a közösség által támogatott mezőgazdaság (community supported agriculture, CSA), melyet mára a nemzetközi szakirodalom az egészségmagatartási intervenciók lehetséges eszközei között taglal. Hazai kvalitatív feltáró kutatásunk során 35 félig strukturált interjút készítettünk CSA-tagokkal. Az adatokat tematikus analízissel dolgoztuk fel. Kutatásunk eredményeként a résztvevő tagok élettársi/házastársi viszonylatában háromféle társas támogatási mintázatot tártunk fel. A CSA-tagság újradefiniálhatja az egyéni/családi fogyasztási mintázat jellegzetességeit (pl. menütervezés, tárolás, társas összejövetelek), és a feltárt társas támogatás működésbeli jellegzetességei hatással vannak a tagság fenntartására, hosszára. Amennyiben a CSA-tagok teljesebb tájékoztatást kapnak ezen életmód sajátosságairól, a részvétel fenntartásához hozzájáruló folyamatok jellegzetességeiről, az növeli annak valószínűségét, hogy a CSA-tag fenn tudja tartani elköteleződését.

**Kulcsszavak:** egészségfejlesztés; közösség által támogatott mezőgazdaság; életmód; fogyasztási mintázat; HAPA-modell; társas támogatás

## Summary:

Getting fresh organic products directly from the farmers is a growing phenomenon worldwide as an alternative to do the weekly grocery shop in the supermarkets. A well-defined form of this direct contact between producers and consumers is the community supported agriculture (CSA), where participation is seen as an intervention for health-behaviour by the scientific discourse. Using an explorative design, 35 semi-structured interviews were conducted with CSA members in Hungary. The collected data had been explored by thematic analysis. We identified three types of social influence patterns among the participant's spouses. CSA can redefine the attributes of consumption (e.g. menu planning, storage, social events). In addition, the type and features of the spousal social support influences the maintenance, length of CSA membership. Receiving a more complete guide about CSA related lifestyle and the strategies for maintaining the participation, consumers can make their commitment to their membership stronger.

**Keywords:** health promotion; community supported agriculture; lifestyle; consumption patterns; HAPA model; social support

## BEVEZETÉS

A fogyasztói magatartásvizsgálatok nagy hangsúlyt fektetnek a fogyasztási mintázat jellemzőinek taglására annak érdekében, hogy a személyes életkörülmények befolyásoló hatása, az érzelmi, mentális és viselkedési reakciók mögött álló folyamatok minél inkább érthetővé váljanak. Ez akár egészen speciális nézőpontokat is magában foglalhat, mint például a családi életciklus szerinti fogyasztás feltárása.<sup>1,2</sup> A társas környezet, a társas támogatás vizsgálata és megértése nemcsak a fogyasztói magatartás kutatások szempontjából lehet érdekes, hanem az egészségmagatartás fenntartása, az egészségfejlesztés szempontjából is, melynek megértésére jelen kutatás keretei között is törekszünk.

Az egészséges étkezésre törekedő fogyasztók számára ételbiztosító alternatív élelmiszerhálózatokban való részvétel<sup>i</sup> elemzése mára közkeletű téma lett, hiszen az egészséges élelmiszer, a termelő és fogyasztó közötti közvetlen bizalmi kapcsolat, valamint a termőföld ökológiai megművelésének körülményeiről való személyes tudás nem szokványos piaci körülményeket jelent a gyakorlatban.<sup>3,4</sup> Ugyanakkor e környezet fogyasztási mintázatának egészségpszichológiai szempontú leírása, az egyéni tagság mögötti társas támogatás kibontása az egészséges életmód fenntartásához számos új szempontot adhat.<sup>5</sup>

## HÁTTÉR

### Egészséges élelmiszer nem konvencionális forrásból

Mára egyre több fogyasztó fordul az ökológiai módszerekkel termesztett élelmiszerek felé.<sup>6,7,8</sup> Magyarországon a biotermékek fogyasztásának indokai között elsősorban az egészséges életmód fenntartása, és a betegségek megelőzése vagy gyógyítása áll.<sup>9</sup> Az egészséges életmódot fontosnak tartó fogyasztók egy része az élelmiszer-termelés körülményeivel kapcsolatban is szeretne minél több információt kapni, ezért a közvetlen termelő-fogyasztó kapcsolatot keresi, azt tartja értékesnek

az élelmiszer megválasztásakor.<sup>10</sup> Ennek köszönhetően mára az erre teret biztosító közösség által támogatott mezőgazdaság, a nemzetközi szakirodalomban a konvencionális termelés alternatívájaként megjelenő élelmiszerhálózati rendszer egyik fajtája, egyre keresettebb lehetőség.<sup>11,12,13</sup> Ez a gazdasági forma már Magyarországon is megtalálható és elérhető főként nagyvárosok (pl. Budapest, Szeged, Miskolc, Debrecen) környékén, közkeletűsége pedig folyamatosan nő.<sup>8</sup> A hazai elérhető tizenhat CSA többsége a zöldségek köré szerveződik.<sup>14</sup> E termelő-fogyasztó kockázatmegosztó gazdasági formában a CSA-tag<sup>ii</sup> előre fizeti ki a rá eső terményhányadot, a termelő pedig legjobb tudása szerint műveli a földet, gondozza a terményeket a szerződött, jellemzően egyéves keretben. E közegben a termelő és a CSA-tag között a kapcsolat rendszeres a heti terményátadások és gazdaságlátogatások, körlevelezések stb. során. Úgy tűnik, ez az új szerveződési forma kielégíti a CSA-tagok saját egészséget közvetlen termelésikörnyezet-ismerettel is összekötő igényeit, hiszen jellemzően aznap szedett, vagyis friss, ökológiai gazdálkodással termelt (pl. növényvédőszer-mentes), helyi, szezonális zöldségtermények jutnak el a gazda földjéről/kezéből az asztalukra hetente. A gazda felé történő éves elköteleződés minimalizálja a felesleges keresgélést, vagy éppen a túl sok információ okozta frusztrációt, ami könnyen előfordul a hagyományos fogyasztói rendszerekben zöldség és gyümölcs vásárlása közben.<sup>15</sup> Nem mellesleg, a nagyobb hozzáférést biztosító CSA-kból heti rendszerességgel kapott változatos összetételű, szezonális, friss zöldségek fogyasztása hatással van a tagok életmódjára. A kutatások mára visszaigazolják az ebben való részvételnek az egészségre és az egészségmagatartásra gyakorolt pozitív hatásait.<sup>4,15,16,17,18</sup>

### A CSA életmódot befolyásoló hatása

A konvencionális fogyasztók számára az otthoni ételkészítési lánc annak eldöntésével kezdődik, hogy „mit együnk”, majd folytatódik a vásárlással, étel-előkészítéssel, és végül a hulladékkezeléssel. Az alternatív élelmiszerhálózatok felé elköteleződők esetében azonban a „mit együnk” kérdése másként fogalmazódik meg. A CSA jellegéből fakadóan a

<sup>i</sup> angolul alternative food networks (AFNs); fajtái pl. termelői piac, bevásárlóközösség, közösség által támogatott mezőgazdaság

<sup>ii</sup> a CSA-ba belépés esetén CSA-tagságról, avagy CSA-részvételről beszélünk

gazda felé megjelenő bizalom meghatározó, a tagok nem tudják előre, hogy milyen fajta és milyen mennyiségű élelmiszert kapnak az adott héten, hiszen ezt a termelési mód (pl. növénytársítások), az egyéni növényi tulajdonságok (pl. tájfajta), az időjárás (pl. bő év, szűk év), a szezonális (pl. érési jellemzők), a szedési környezet (pl. föld, rovar a terményen), és a kártevők megjelenése egyaránt befolyásolhatják.<sup>19,20,21</sup> Ez esetben hatással van az étkezések megtervezésére is, sok alkalommal beszüktetve akár a lehetőségeiket a hagyományos bolti vásárláshoz képest.<sup>4,18,22,23</sup> A menütervezés csak a zöldségek kézhezvétele után lehetséges, emiatt azt nagyban befolyásolja a kapott friss termékek típusa, mennyisége és eltarthatósága is. Mivel a résztvevők sokszor büntudatot éreznek a felhasználatlan termények kidobásakor, már a feldolgozás korai fázisaiban is igyekeznek csökkenteni a hulladékot, ami a teljes élelmiszerfogyasztási folyamatra visszahat (pl. előkészítés, tárolás módja).<sup>3,17,24,25</sup> A CSA-tagságot vizsgálva az látható, hogy a családtagok (pl. gyerekek) aktívabb részvétel eredményezi az élelmiszer körüli tevékenységekben, szélesíti a család látókörét az élelmiszerekkel kapcsolatos ismeretek terén.<sup>4,5,26</sup> Az otthon elkészített étel jelentősége megnő, miközben az étkezési szolgáltatások igénybevétele csökken, és a rendszeres otthoni főzés következtében a kereskedelmi úton beszerezhető feldolgozott termékek fogyasztásának mennyisége is kevesebb.<sup>15,17</sup>

### A CSA-tagok jellemzői

A résztvevők, a CSA-gazda és CSA-élelmiszer felé történő elköteleződésüket, új szokásaik (pl. heti átvétel) kialakítására való nyitottságukat az egyéves szerződés aláírásával jelzik explicit módon. A tipikus CSA-tagnak fontos a helyi termelőkkel való kapcsolat, és a jó minőségű, friss, egészséges terményhez való közvetlen hozzáférés.<sup>27,28,29,30</sup> A tagok iskolai végzettsége és jövedelme jellemzően magasabb, emellett a nők nagyobb arányban vesznek részt elsődleges vásárlóként, majd az ételek elkészítőjeként a feldolgozásban.<sup>15,17,25,31,32</sup> Fontos megjegyezni, hogy az egyértelmű előnyök ellenére a tagok cserélődési aránya, fluktuációja magas; a kilépők jellemzően a szállítás, feldolgozás, előkészítés és menütervezés folyamatáról mondanak negatív véleményt.<sup>21,23,24,26,32,33,34</sup> A fluktuációról a magyaror-

szági környezetben nincs adatunk, de tapasztalunk szerint a hazai közösségek egy részénél szintén magas (akár 50%/év). Ez nem véletlen, hiszen az életmód és az egészségmagatartás megváltoztatása, melyet a gyakorlatban a CSA megkövetel, nagy kihívás.<sup>35</sup>

A jelenlegi kutatások kevésbé foglalkoznak a CSA-fluktuáció mögött álló okokkal, és egészségpszichológiai, a társas támogatásra vonatkozó kutatás egyáltalán nem található a CSA-kra vonatkozóan. Jelen kutatás célja, hogy feltárja, milyen módon befolyásolja a társas támogatás szociális-kognitív folyamatmodell szerinti értelemben (ld. lejjebb) a CSA iránti elköteleződést/bennmaradást.

### A HAPA-modell

Az egészségmagatartás megértése alapvető szerepet játszik az egészségkárosító viselkedések és szokások megváltoztatásában, és az egészséget támogató új magatartásformák kialakításában.<sup>36</sup> Az egészségmagatartás Ralf Schwarzer és kutatócsoportja által kidolgozott szociális-kognitív folyamatmodellje (*health action process approach; HAPA*) az egészségmagatartás megváltozását két egymást követő fázisra bontja. Megkülönbözteti a szándék kialakulása előtti motivációs szakaszt, amely a szándék megformálásához, valamint a kialakulása utáni akarati szakaszt, amely a tényleges egészségviselkedéshez vezet. A HAPA-modell a szándék/motiváció – elkezdés – fenntartás – (esetleges) visszaesés és újrakezdés stádiumaiban képzeletben el az egészségmagatartás megváltoztatását, mindaddig, amíg végül tartósan fennmarad az újonnan kialakított cselekvés.<sup>35</sup> Az egészségmagatartás megváltoztatását előidéző személyes és társas tényezők jelentőségére a megelőző kutatásokban már Bandura is felhívta a figyelmet.<sup>37</sup> Ezek közül a tervezett viselkedés kivitelezését akadályozó, illetve segítő észlelt társas tényezők kerültek vizsgálatunk középpontjába. A HAPA-koncepció szerint a társas támogatás az akarati szakasz „egészére”, számos konstruktmára hatva támogatja az egészségviselkedés kialakítását és fenntartását. Schwarzer a társas támogatás három fajtáját azonosítja: érzelmi (pl. megbecsülés, elfogadás aktuális nehézségek ellenére is), információs (pl. segítség, támogatás ismeretekben), és instrumentális (pl. pénzügyi, avagy eszközbeli) társas támogatás. Amennyiben

a támogatás bármely formája jelen van, az a fenntartást segítő erőforrás; ha hiányzik, az nehezítő tényező lehet az egyén számára.<sup>35</sup>

### Problémafelvetés

Az a tény, hogy a tagok a CSA-hoz való csatlakozáskor többfajta, új kihívással szembesülnek, számtalan nehézséget jelent számukra. A CSA-tagság fenntartása során, a részvétel későbbi szakaszában is jelentkeznek önszabályozási kérdések, ahogy ezt fentebb láttuk. Feltételezzük, hogy a CSA-ban való tartós bennmaradás egyik kritikus tényezője a társas támogatás, vagyis a közvetlen hozzátartozó (házastárs, élettárs, partner) viszonya a CSA-ban való részvételhez. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, milyen formában jelenik meg ez a támogatás, ez mennyiben és hogyan járul hozzá a CSA-tagság fennmaradásához, avagy a kilépéshez egészségpszichológiai szempontból. Feltételezzük, hogy a társas támogatás formáit azonosítva felderíthetővé válnak olyan folyamatok, amelyek hozzásegíthetik a résztvevőket a tartósabb bennmaradáshoz.

## MÓDSZERTAN

### Alanyok

Mivel a hazai CSA-król és a körjük szerveződő közösségek működéséről kevés információ állt ren-

delkezésre, feltáró kutatási módszert alkalmaztunk.<sup>38</sup> Hazai CSA-közösségek tagjait kerestük meg emailen keresztül, illetve termelők javaslatai alapján, és ezt kiegészítve hólabdamódszerrel is találtunk alanyokat a tagok ajánlása alapján. Ezek eredményeképp végül 35 CSA-taggal készítettünk félig strukturált mélyinterjút. Az interjú feltétele az elköteleződött CSA-részvétel volt, azaz az alanyokkal a HAPA-modell szerint a belépés, tehát a szándék megvalósítása utáni, akarati szakaszban találkoztunk. Az interjúk jellemzően a tagok saját környezetében történtek, avagy általuk választott ismert környezetben, néhányuk esetében a partnerük jelenlétében. Az interjúk hossza 1 és 2,5 óra közé esett.

### Adatgyűjtés

A kvalitatív interjúk során körbejártuk a részvétel módját, időszükségletét és körülményeit, megkérdeztük a jelenlegi háztartásvezetési szokásokat, esetlegesen megfogalmazható változásokat a belépést megelőző, korábbi szokásokhoz képest, ahogyan az 1. táblázatban is látszik. Azt is feltérképeztük, hogy a résztvevő hogyan látja az adott CSA-környezetet és tagjait. Végül megkérdeztük a tagokat a közösségben elfoglalt helyükről, e források távlati lehetőségeiről, illetve a termelőkről és terményeikről alkotott véleményükről. Minden személyes és családi (párkapcsolati) aspektusra kitértünk, amennyiben az említésre került.

1. táblázat: Interjúk témái

Vásárlási és ételkészítési preferenciák általában
Az adott CSA-ba belépés körülményei
Életvitel a CSA-ban (tapasztalatok, asszociációk)
A tag helyzete a CSA-ban
A tagság hatása az otthoni életre/a családtagok munkamegosztására stb.
A többi résztvevőről alkotott vélemény
Egyéb: jelen, jövő, a termelő, kényelem stb.

Forrás: saját szerkesztés

Adatok feldolgozása

Az interjúszövegek feldolgozása során tematikus elemzéssel dolgoztunk, eredményeinkre induktív elméleti általánosítással jutottunk.<sup>39</sup> Ez a típusú elemzés kifejezetten az interjúadatokból indul ki, vagyis esetünkben a terepmunka kapcsán adódó kutatói megfigyelések/interjúalany visszajelzések alkották az adatelemzés alapját. A terepmunka adta felvetést követően a tematikus elemzés módszertanát követve kerestük, elemeztük, és dokumentáltuk a társas támogatás adathalmazban található jellemzőit. A témák kialakítása során a tematikus analízis szabályai szerint az interjúadatokból kirajzolódó, a kutatási kérdést megragadó témák belső konzisz-

tenciája, és az egymástól való távolsága, majd a létrejött témarendszer interjúadatokon való visszaellenőrzése is szempont volt.<sup>40</sup>

EREDMÉNYEK

Az interjúadatok elemzése alapján három társas támogatási mintázattípus rajzolódott ki. A típusok a következő szempontok mentén írják le a párok együttműködését: logisztika (vásárlás), menütervezés, előkészítés és főzés, hulladékkezelés. [2. táblázat] Az együttműködési típusokat a következőkben egyenként mutatjuk be, anonim interjúidézetekkel szemléltetve a tipikus narratívákat.

2. táblázat: A fogyasztás szakaszai, és az együttműködési típusok közötti összefüggések

	Koherens	Komplementer	Neutrális/Antagonisztikus
Partnerség jellege	- aktív/aktív	- aktív/elfogadó	- aktív/semleges vagy elutasító
Logisztika (vásárlás)	- közös feladat	- kényelmes a bevásárló félnek - támogató és kooperatív háttér	- kettős beszerzés
Menü kialakítása	- közös kreativitás - közös tanulás	- preferenciák figyelembevétele - magabiztosság a bevásárló félben	- eltérő preferenciák - kétféle étrend
Előkészítés és főzés	- nyitottság - új étrend	- ízek kombinálása - turmixolás - zöldségek maszkolása	- párhuzamos előkészítés - kétszeres főzés
Hulladékkezelés	- nincs/minimális CSA-hulladék	- elosztás a veszteség csökkentése érdekében - társas eseményeken felajánlás	- CSA-termény kidobás és büntudat

Forrás: saját szerkesztés

Koherens együttműködési típus

A koherens típus esetében mindkét fél számára elv az egészséges ételmiszer megválasztása és fogyasztása. Mentálisan és fizikailag tevékenyen támogatják egymást a fogyasztási folyamat egésze alatt, a beszerzés megszervezésétől a termékek

elfogyasztásáig. A pár mindkét tagja nyitottan és rugalmasan kezeli az új alapanyagokat és a nem megszokott mennyiségeket. A főzésben, és a hozzá kapcsolódó előkészítő folyamatokban új szokások és viselkedésformák jönnek létre. A családtagok elfogadják nyers ételek és nagyobb mennyiségű zöldség fogyasztását (a húsevés csökkenésével együtt), mint új étrendet. Tehát a koherens típusú

kapcsolat azt jelenti, hogy mindkét fél teljes értékű tagja a CSA-nak: egyező döntéseket hoznak CSA-alapú étkezésük kapcsán, illetve megosztják a CSA-val járó kötelezettségeket, és a közös tevékenységekből fakadó örömet is. A partner részéről a HAPA-modellben bemutatott mindhárom társas támogatási forma megnyilvánul; vagyis mind az érzelmi, mind az instrumentális, mind az eszközbeni támogatás.

„Petivel beszélgettünk, hogy kéne nekünk egy gazda, aki csak nekünk dolgozik egész évben.”

„Tehát, hogy van egy ilyen fő irányvonal az életünkben, hogy minden nap van zöldség-gyümölcs.”

„Így jön, aztán olyan természetes a dolog [CSA-részvétel]. Mi ilyenekben szerintem rugalmasak vagyunk.”

„Szerintem mi nem egy általános háztartást vezetünk. Ez az életünk minden területére kihat.”

### Komplementer együttműködési típus

A komplementer együttműködési típus esetében a pár egyik tagja az egészséges ételkészítés-beszerzés fő szorgalmazója, vagyis aki alapvetően intézi a csatlakozást, vállalva a CSA-val járó kockázatokat. Az ő szempontjából az állandó és megbízható ételkészítés kényelmes megoldás a család egészséges táplálkozásának fenntartásában. Bár az új, ételkészítés-vezérelt étrendet a belépést szorgalmazó döntése uralja, a másik fél elfogadja, és aktívan támogatja ezt a választást, és az ezzel járó változásokat. Nyitott az újfajta ételekre, az új hozzávalókra és a főzés új módjaira, emellett pozitív visszajelzést ad, és részt is vesz bizonyos fázisokban. Hozzáállása és viselkedése segít csökkenteni a feszültséget, amit a CSA-részvétel okozhat.

„De az az igazság, hogy én szeretném valahogy, és a Gábor nagyon sok esetben azt mondja, hogy igen, az neki úgy is jó.”

„A férjem is többször hangot ad annak, hogy ez finom, és ezek is jó érzések, szerintem ennek nagy szerepe van, meg családösszetartó szerepe is van, én úgy gondolom.”

„A férjem a fogyasztó. És a minőségellenőr. Ezzel segíti a felhasználást: 'ilyet máskor is főzhetsz', avagy 'hát, nem volt rossz, de ne erőltessük'.”

„(...) tehát mindketten idomulunk azért a másikhoz,”

Miközben a döntést szorgalmazó (jellemzően nő) jelentős befolyással bír az elfogyasztott ételek kiválasztására, az új ételkészítés-feldolgozásakor számos konyhatechnológiai módszert alkalmaz, például az elkészítésnél, a termények minél teljesebb körű felhasználása érdekében.<sup>41,42</sup> A legjellemzőbb technikák a textúrák kombinálása, pl. zöldségpalacsinta, vagy elfedés más ízekkel (maszkolás); illetve a turmixolás és pürésítés/krémelés, pl. zöldségkrémleves. Ha a vásárló fél vagy a pár úgy érzi, hogy a zöldségek bősége túl nagy teher, akkor az értékes termények tartós tárolására, vagy akár közösségi környezetben (pl. társasági vacsora) való elosztására is sor kerülhet. A partner részéről legalább az egyik: vagy az érzelmi, vagy az instrumentális, vagy az eszközbeni támogatás jelen van. Ebben a környezetben az egyén/család megtanulhatja, hogyan alakíthatja saját motivációját és viselkedését (pl. a figyelem fókuszálása a cselekvésre, vagy a negatív érzelmek kezelése) ezek hosszú távú fenntartása érdekében. Míg a koherens együttműködési típus esetében mindkét fél hozzáállása aktív, itt az egyik fél aktív másik fél pedig elfogadó.

„Én szocializáltam erre az útra. Azt gondolom, hogy igen.”

„Én nem veszekszem veletek, összeturmixolom, kaptok hozzá pirított kenyérkockákat, megesszitek, kész.”

„Beleraktam az édesköményt is, és nem vették észre.”

„És akkor jó, próbáljuk meg a krémleveset.”

„Tudom, hogy mi az, amit mind a ketten szeretünk, mi az, amit még bele lehet csempészni, ami még elfogy.”

„Hát ez az, inkább megfőzöm, és akkor próbálom szétesztogatni.”

„És akkor jött ez, hogy áthívjuk a többieket társasozni, és csinálom vacsit. És így oldódott a nyomás.”

### Neutrális/Antagonisztikus együttműködési típus

A neutrális/antagonisztikus kapcsolat esetében az egyik fél CSA ételkészítés-részvétele mintegy melléktevékenységként fut a korábban megszokott családi fogyasztás mellett. A komplementer típushoz hasonlóan a pár egyik fele az ötletgazda, és motorja az egészséges ételkészítés-kiválasztásnak, ugyanakkor a másik fél nem tud felülkerekedni korábbi szokásain és az eddigi életmódján, viselkedésén

nem akar változtatni. Miközben az egyik fél ragaszkodik a korábbi gyakorlatokhoz, egyben vissza is utasítja az új élelmiszereket, mely konfliktusokat is generálhat.<sup>43</sup> Ha az eltérő ételfogyasztási preferenciák fennállnak, és a pár nem tud közös nevezőre jutni, akkor kétféle étrendet kell működtetni párhuzamosan. Az élettárs/házastárs ételekkel kapcsolatos preferenciái erősebb hatással bírnak, mint a tagságot fontosnak tartó fél egészséges élelmiszer melletti kitartása: egyéni feladattá válik a családi háztartás fenntartása mellett, és a feladatok megduplázódása (vásárlás, előkészítés, étkezés) a zöldségek fel nem használása, hosszabb távon kilépésre ösztönzi az aktív felet. Ezek az alanyok a személyes interjúkon már megfogalmazták szándékukat a CSA-k elhagyásával kapcsolatban.

„Mivel ő is ilyen negatívan állt a dologhoz, megmondta is, hogy neki nem kellene ezek.”

„Szerintem ez is valamilyen szinten hozzájárult, hogy inkább benne maradjak a komfortzónámban, és ne lépjek ki [vagyis ne változtassak a korábbi szokásaimon].”

„Az nem fért bele az időbe, hogy két helyről szerezzek be.”

„Tehát szerintem mind a két fél pozitívan kell álljon a dologhoz, hogy legyen valamiféle elfogadás, mert másképp nem működik a dolog.”

## MEGBESZÉLÉS

Az egészségmagatartás egyik legmeghatározóbb eleme a táplálkozás, melyhez az alapanyagokat a fogyasztók egy része a helyi termelőktől való közvetlen beszerzésen keresztül kívánja biztosítani. Az mára ismert, hogy ahogyan az élelmiszerről gondolkodunk, ahonnan és ahogyan azt beszerezzük, jelentős hatással van az életmódunkra.<sup>44</sup> Ezt alátámasztja, hogy a vizsgált CSA-közegben azt tapasztaltuk, hogy az egyéves szerződéses formában létrejövő elköteleződés nemcsak az egészséges élelmiszer megválasztásáról szól, hanem azon túlmutatóan hatással van a belépő és családjának életmódjára, ami komolyabb alkalmazkodást követel az összes családtag részéről. A CSA-részvétel az életmód megváltoztatásán keresztül jelentős mértékű önszabályozó erőfeszítést igényel, melynek része a viselkedés kontrollállása, módosítása, vagy akár

teljes megváltoztatása is.<sup>35</sup> Ez a megállapítás összhangban van az olyan szakirodalmakkal, amelyek a CSA-részvételt tanulási tapasztalás, tanulási folyamat mentén jellemzik.<sup>3,21,45</sup>

Kutatásunk eredményei betekintést nyújtanak az egészséges élelmiszer választáson alapuló és alternatív (nem konvencionális) fogyasztási megközelítés mögött rejlő társas támogatás jellemzőinek működésébe. A CSA-tagok esetében a főzési folyamatokat a nem megválasztható, kapott termények határozzák meg, így az élelmiszer-kiválasztás miatti rendszeres döntéskényszer megszűnik. Ugyanakkor az életmód és az egészségmagatartás megváltoztatása nagy kihívás, és az egészséges élelmiszer felé történő elköteleződés fenntartásában megnő a felnőtt házastárssal/élettárssal történő kooperáció szerepe.

Míg az eddigi kutatások a vásárlást eldöntő – jellemzően női fél – nézőpontjából vizsgálódnak<sup>46,47</sup>, feltáró kutatásunk a társas támogatás leírását és jellemzőinek elemzését tűzte ki célul. Noha a tagság kifejezés jellemzően a belépő személyét jelenti, a belépő személyéhez kapcsolható közvetlenül az egész család, illetve a házastárs/élettárs bevonódásának lényeges szerepe van a CSA-tagság alakulásában. A részvétel iránti elköteleződés fenntartási folyamatára ható tényezőként a társas támogatás (érzelmi, információs és instrumentális) pozitív hatása, mint ahogy a HAPA-modell is bemutatja, a CSA-részvételnél is érzékelhető. Amennyiben az aktív együttműködés (ld. koherens) vagy aktív elfogadás jelen van (ld. komplementer típus), az a fenntartást elősegítő erőforrás; ha hiányzik (ld. antagonisztikus/neutrális együttműködési típus), az nehezítő tényező lehet a CSA-tagság fenntartására nézve.

A személyes hatékonyság megélése (a zöldségekkel való megbirkózás révén), a pozitív következmények elvárása a HAPA-modell értelmében az egészséges élelmiszer fogyasztását támogatja. Jelen vizsgálatból látható, hogy a partneri támogatás jelentősen megkönnyíti a CSA-tagsággal szükségszerűen együtt járó életmódváltozást, ezért úgy véljük, hogy a házastárs/partner (esetleg tágabb család) tagságot támogató szándékának kialakítása is alapvető feltétele a CSA-részvétel fenntartásának. Azon családok, ahol az elköteleződő (jellemzően női) tag mögött, vagy az érzelmi, vagy az instrumentális, vagy az eszközbeli támogatás jelen van a partner/élettárs

részéről, a kilépési szándékra kisebb az esély, vagyis a CSA-tagság hosszabb távon fennmaradhat.

### KÖVETKEZTETÉSEK

Az életmód egyik meghatározó eleme a táplálkozás, és az egészséges táplálkozás egyik alternatív útja a CSA-ban való részvétel. Eredményeink alapján úgy látjuk, hogy az egészséges ételmisszer irányában történő elköteleződés számos nehézsége ellensúlyozható lenne, ha teljesebb körű volna a tájékoztatás az ezzel járó életmóddal kapcsolatban. Amennyiben a teljes család, vagy legalább a család felnőtt tagjai részt tudnak venni erre szervezett, ismeretterjesztő alkalmakon/találkozókon, és útmutatást is kapnak miként képesek megváltoztatni és kontrollálni, befolyásolni szokásaikat, a tagság fenntartása, egészségmagatartásuk CSA-tagság révén történő formálása inkább elérhetővé válik.

A menü megtervezéséhez fontos, hogy a tagok ötleteket, recepteket kapjanak, hiszen az új és változatos mennyiségű zöldségek másfajta készségeket igényelnek a konyhában és a családi kommunikációban, együttműködésben. Hasznos lehet felhívni a tagok figyelmét olyan konyhatechnológiai módszerekre, mint a nagy mennyiségben főzés, tárolás és fagyasztás, valamint a közösségi utakra, mint például a felesleg megosztása más tagokkal vagy a tágabb családi/baráti körrel. A cselekvés tervezése szempontjából sokat segíthet, ha az egész heti doboz tartalommal kapcsolatban megoszthatják egymással a tagok személyes tapasztalataikat. A megküzdés tervezésében segíthet, ha a közösségekben elérhetőek viselkedési minták, sablonok, pl. ki, hogyan veszi át akadályoztatás esetén a zöldségeket. Az időről időre ismételt tájékoztató alkalmak, a régebbi tagokkal való találkozások szintén segíthetnek fenntartani a részvételt: oldani a személyes felszültséget, növelni az elköteleződést, és ezáltal javítani a kooperációt a családban és a CSA

termelő-tag viszonyban egyaránt. Ez magába foglalhatja jó gyakorlatok megosztását és közösségi eseményeket egyaránt, amelyekre ma már láthatunk példákat néhány magyarországi CSA-ban is.<sup>5,48</sup> Tekintettel arra, hogy egészségfejlesztési szempontból felértékelődik az egyéni döntések és azok támogatásának jelentősége, úgy véljük, kutatásunk értékes információkat szolgáltat ennek CSA-közegben megfogható taglalására.<sup>49</sup> E mellett a CSA-fogyasztás interpretálása a HAPA-modell tükrében a hazai CSA-közösségek szervezőinek is iránymutatásként szolgálhatnak a fennmaradás/bennmaradás ösztönzésére, a fluktuáció mérséklésére.

### Korlátok

Feltáró kutatásunk során a CSA-tagsághoz szükséges társas támogatás megértésére törekedtünk, ugyanakkor nem vizsgáltuk azokat a meglévő partneri belső működést leíró szabályokat és szokásokat (párkapcsolati viszony jellemzői), melyek befolyásolhatják a társas támogatás formáit. Erre a későbbi kutatások folyamán érdemes kitérni.<sup>50</sup> Kutatásunk másik korlátja lehet a viszonylag kicsi minta, továbbá az, hogy az adatok gyűjtésekor elsősorban nem a társas támogatás feltérképezésére törekedtünk. Ugyanakkor úgy gondoljuk, a kvalitatív elemzés eredményei megalapozottak, és iránymutatást adhatnak további, kvantitatív szemléletű (pl. követéses) kutatásokhoz.

### KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönettel tartozunk anonim lektorainknak, akik megjegyzéseikkel számos ponton segítettek az anyag továbbfejlesztését.

Finanszírozási forrás: ezt a tanulmányt az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Karának Pszichológiai Doktori Iskola által biztosított kutatási alapja támogatta.



## HIVATKOZÁSOK

- <sup>1</sup> Neulinger Á, Radó M. Családi életciklusok szerint eltérő fogyasztási minták elemzése. *Közgazdasági Szle.* 2015;LXII:415–437.
- <sup>2</sup> Neulinger A, Simon J. Food consumption patterns and healthy eating across the household life cycle in Hungary: Food consumption patterns and healthy eating. *Int J Consum Stud.* 2011;35(5):538–44. doi: 10.1111/j.1470-6431.2011.01015.x
- <sup>3</sup> Opitz I, Specht K, Pierr A, et al. Effects of consumer-producer interactions in alternative food networks on consumers' learning about food and agriculture. *Morav Geogr Rep.* 2017;25(3):181–191. doi: 10.1515/mgr-2017-0016
- <sup>4</sup> Wharton CM, Hughner RS, MacMillan L, et al. Community Supported Agriculture Programs: A Novel Venue for Theory-Based Health Behavior Change Interventions. *Ecol Food Nutr.* 2015;54(3):280–301. doi: 10.1080/03670244.2014.1001980
- <sup>5</sup> Birtalan IL, Péntes M, Rác J, et al. Szülői fogyasztás – gyermeki tanulás. In: Fehérvári A, Széll K, Misley H (editors). *Kutatási sokszínűség, oktatási gyakorlat és együttműködések: Absztrakt kötet: XVIII Országos Neveléstudományi Konferencia.* ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság, Budapest, 2018. pp 303.
- <sup>6</sup> Key Health and Wellness Trends for 2017. Euromonitor International, 2017. <https://blog.euromonitor.com/2017/02/key-health-wellness-trends-2017.html> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>7</sup> Gagliardi N. Consumers Want Healthy Foods--And Will Pay More For Them. *Forbes*, 2015. <https://www.forbes.com/sites/nancygagliardi/2015/02/18/consumers-want-healthy-foods-and-will-pay-more-for-them/> (Elérve: 2019. 07. 01)
- <sup>8</sup> Tudatos Vásárló Piaci Jelentés 2014-2016. Budapest: Tudatos Vásárlók Egyesülete, Budapest, 2017. [www.tudatosvasarlo.hu/piaci-jelentes](http://www.tudatosvasarlo.hu/piaci-jelentes) (Elérve: 2019. 07. 01)
- <sup>9</sup> Hofer M. *Bioélelmiszerek Fogyasztásának Tendenciája Magyarországon [Doktori értekezés].* Széchenyi István Egyetem, Győr, 2009.
- <sup>10</sup> Jarosz L. The city in the country: Growing alternative food networks in Metropolitan areas. *J Rural Stud.* 2008;24(3):231–44. doi: 10.1016/j.jrurstud.2007.10.002
- <sup>11</sup> Overview of Community Supported Agriculture in Europe. European CSA Research Group, 2015. <https://ur-genci.net/new-report-european-csa-overview-released-by-the-european-csa-research-group/> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>12</sup> Goodman D, Goodman MK. Alternative Food Networks. In: Kitchin R, Thrift N (editors). *International Encyclopedia of Human Geography.* Elsevier, Oxford, 2009. pp 208–220.
- <sup>13</sup> Low SA, Adalja A, Beaulieu E, et al. Trends in U.S. Local and Regional Food Systems: A Report to Congress. U.S. Department of Agriculture, Economic Research Service, 2015. Report No.: AP-068. <https://naldc.nal.usda.gov/download/60312/PDF> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>14</sup> Működő közösségi gazdaságok, dobozrendszerek és bevásárlóközösségek. Tudatos Vásárlók Egyesülete, Budapest, 2019. <https://tudatosvasarlo.hu/cikk/mukodo-kozossegi-mezogazdasagi-csoportok-bevasarlokozossegek> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>15</sup> Cohen JN, Gearhart S, Garland E. Community Supported Agriculture: A Commitment to a Healthier Diet. *J Hunger Environ Nutr.* 2012;7(1):20–37. doi: 10.1080/19320248.2012.651393
- <sup>16</sup> Allen JE, Rossi J, Woods TA, et al. Do Community Supported Agriculture programmes encourage change to food lifestyle behaviours and health outcomes? New evidence from shareholders. *Int J Agric Sustain.* 2017;15(1):70–82. doi: 10.1080/14735903.2016.1177866
- <sup>17</sup> MacMillan Uribe AL, Winham DM, Wharton CM. Community supported agriculture membership in Arizona. An exploratory study of food and sustainability behaviours. *Appetite.* 2012;59(2):431–436. doi: 10.1016/j.appet.2012.06.002
- <sup>18</sup> Rossi J, Woods T, Allen J. Impacts of a Community Supported Agriculture (CSA) Voucher Program on Food Lifestyle Behaviors: Evidence from an Employer-Sponsored Pilot Program. *Sustainability.* 2017;9(9):1543. doi: 10.3390/su9091543
- <sup>19</sup> Cone C, Myhre A. Community-supported agriculture: A sustainable alternative to industrial agriculture? *Hum Organ.* 2000;59(2):187–197. doi: 10.17730/humo.59.2.715203t206g2j153
- <sup>20</sup> Hayden J, Buck D. Doing community supported agriculture: Tactile space, affect and effects of membership. *Geoforum.* 2012;43(2):332–341. doi: 10.1016/j.geoforum.2011.08.003
- <sup>21</sup> Vasquez A, Sherwood NE, Larson N, et al. Community-Supported Agriculture as a Dietary and Health Improvement Strategy: A Narrative Review. *J Acad Nutr Diet.* 2017;117(1):83–94. doi: 10.1016/j.jand.2016.09.029
- <sup>22</sup> Zepeda L, Reznickova A, Russell WS. CSA membership and psychological needs fulfillment: an application of self-determination theory. *Agric Hum Values.* 2013;30(4):605–14. doi: 10.1007/s10460-013-9432-z
- <sup>23</sup> Goland C. Community supported agriculture, food consumption patterns, and member commitment. *Cult Agric Food Environ.* 2002;24(1):14–25. doi: 10.1525/cag.2002.24.1.14

- <sup>24</sup> Lang KB. Expanding Our Understanding of Community Supported Agriculture (CSA): An Examination of Member Satisfaction. *J Sustain Agric.* 2005;26(2):61–79. doi: 10.1300/J064v26n02\_06
- <sup>25</sup> Tegtmeier EM, Duffy M. Community supported agriculture (CSA) in the Midwest United States: A regional characterization. *Iowa Stat University, Leopold Cent Pubs Pap.*, 2005. pp 1-23. [http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=leopold\\_pubs\\_papers](http://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1151&context=leopold_pubs_papers) (Elérve: 2019. 07.01.)
- <sup>26</sup> Russell WS, Zepeda L. The adaptive consumer: shifting attitudes, behavior change and CSA membership renewal. *Renew Agric Food Syst.* 2008;23(02):136–48. doi: 10.1017/S1742170507001962
- <sup>27</sup> Cooley JP, Lass DA. Consumer Benefits from Community Supported Agriculture Membership. *Rev Agric Econ.* 1998;20(1):227-237. doi: 10.2307/1349547
- <sup>28</sup> Pole A, Gray M. Farming alone? What’s up with the “C” in community supported agriculture. *Agric Hum Values.* 2013;30(1):85–100. doi: 10.1007/s10460-012-9391-9
- <sup>29</sup> Schnell SM. Food with a Farmer’s Face: Community-Supported Agriculture in the United States. *Geogr Rev.* 2007;97(4):550–564. doi: 10.1111/j.1931-0846.2007.tb00412.x
- <sup>30</sup> Zepeda L, Li J. Who buys local food? *J Food Distrib Res.* 2006;37(3):1–11. doi: 10.22004/ag.econ.7064
- <sup>31</sup> Kane DJ, Lohr L. Maximizing shareholder retention in Southern CSAs. *Organic Farming Research Foundation, Portland,* 1997. <https://ofrf.org/research/grants/outcome-maximizing-shareholder-retention-southern-csas> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>32</sup> Lang KB. The Changing Face of Community-Supported Agriculture. *Cult Agric.* 2010;32(1):17–26. doi: 10.1111/j.1556-486X.2010.01032.x
- <sup>33</sup> White MJ, Pitts SBJ, McGuirt JT, et al. The perceived influence of cost-offset community-supported agriculture on food access among low-income families. *Public Health Nutr.* 2018;21(15):2866–2874. doi:10.1017/S1368980018001751
- <sup>34</sup> Strohlic R, Crispin S. Community Supported Agriculture in California, Oregon and Washington: Challenges and Opportunities. *California Institute for Rural Studies, Davis,* 2004. <http://www.cirsinc.org/publications/category/9-food-systems?download=10:community-supported-agriculture-in-california-oregon-and-washington-challenges-and-opportunities-> (Elérve: 2019. 07. 01.)
- <sup>35</sup> Teleki S, Tiringier I. Az egészségmagatartás változásának szociális-kognitív folyamatmodellje (HAPA-modell). *Mentálhig És Pszichoszomatika.* 2017;18(1):1–29. doi: 10.1556/0406.18.2017.001
- <sup>36</sup> Schwarzer R. Health Self-Regulation, Motivational and Volitional Aspects of. In: J. D. Wright (editor). *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences.* Elsevier, 2015; pp. 710–715. doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.26031-5
- <sup>37</sup> Bandura A. Health promotion by social cognitive means. *Health Educ Behav.* 2004;31(2):143–164. doi: 10.1177/1090198104263660
- <sup>38</sup> Sutton J, Austin Z. Qualitative Research: Data Collection, Analysis, and Management. *Can J Hosp Pharm.* 2015;68(3):226–231. doi:10.4212/cjhp.v68i3.1456
- <sup>39</sup> Terry G, Hayfield N, Clarke V, et al. Thematic analysis. In: Willig C, Rogers WS (editors). *The SAGE Handbook of Qualitative Research in Psychology.* SAGE Publications, London, 2017. pp 17–36.
- <sup>40</sup> Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.* 2006;3(2):77–101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- <sup>41</sup> Just DR, Heiman A, Zilberman D. The interaction of religion and family members’ influence on food decisions. *Food Qual Prefer.* 2007;18(5):786–794. doi: 10.1016/j.foodqual.2007.01.008
- <sup>42</sup> Poelman AAM, Delahunty CM, de Graaf C. Vegetable preparation practices for 5–6 years old Australian children as reported by their parents; relationships with liking and consumption. *Food Qual Prefer.* 2015;42:20–26. doi: 10.1016/j.foodqual.2015.01.005
- <sup>43</sup> Cong LC, Olsen SO, Tuu HH. The roles of ambivalence, preference conflict and family identity: A study of food choice among Vietnamese consumers. *Food Qual Prefer.* 2013;28(1):92–100. doi: 10.1016/j.foodqual.2012.08.015
- <sup>44</sup> Benkő Z, Tarkó K, Erdei K, et al. Hagymány és modernitás a “Visegrádi négyek” családjainak életmódjában; Táplálkozási szokások. In: Tóth S (editor). *Tudományos és művészeti műhelymunkák.* SZTE JGYPK, Garmond 2000 Kft, Szeged, 2009; pp. 410–414.
- <sup>45</sup> Feagan R, Henderson A. Devon Acres CSA: local struggles in a global food system. *Agric Hum Values.* 2009;26(3):203–217. doi: 10.1007/s10460-008-9154-9
- <sup>46</sup> Cox R, Holloway L, Venn L, et al. Common ground? Motivations for participation in a community-supported agriculture scheme. *Local Environ.* 2008;13(3):203–218. doi: 10.1080/13549830701669153
- <sup>47</sup> Shi Y, Cheng C, Lei P, et al. Safe food, green food, good food: Chinese Community Supported Agriculture and the rising middle class. *Int J Agric Sustain.* 2011;9(4):551–558. doi: 10.1080/14735903.2011.619327
- <sup>48</sup> Kis B. Community-supported agriculture from the perspective of health and leisure. *Ann Leis Res.* 2014;17(3):281–295. doi: 10.1080/11745398.2014.941885

<sup>49</sup> Lippai L. A fizikális aktivitást elősegítő szokások kialakításának transzteoretikus megközelítése. In: Lippai L (editor). Testmozgásfókuszú egészségnevelést megvalósító kortárs csoportok kialakításának módszertani ismeretei. Szegedi Tudományegyetem, Szeged, 2018. pp. 42–50.

<sup>50</sup> Birtalan IL, Rácz J, Bárdos Gy. The Practice of Eating Together. In: 10th Conference of the European Family Therapy Association Visible and Invisible: Bordering Change in Systemic Family Therapy. European Family Therapy Association (EFTA), Naples, 2019. pp 91.