



SZENT ISTVÁN EGYETEM

Enyedi György Regionális Tudományok Doktori Iskola

**A FENNTARTHATÓSÁG MINDFULNESS ÉS TURIZMUS
TÉRTUDOMÁNYI ÖSSZEFÜGGÉSEI**

Doktori (PhD) értekezés tézisei

Lengyel Attila

Gödöllő
2018

A doktori iskola
megnevezése: Enyedi György Regionális Tudományok Doktori Iskola

Tudományága: Regionális Tudományok

Vezetője: Prof. Dr. Hajdú Zoltán, DSc
egyetemi tanár, MTA doktora
Szent István Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar
Regionális Gazdaságtani és Vidékfejlesztési Intézet

Témavezető: Prof. Dr. habil. Dr. h.c. Szabó Lajos DSc
professor emeritus, MTA doktora
Szent István Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar
Regionális Gazdaságtani és Vidékfejlesztési Intézet

.....
Az iskolavezető jóváhagyása

.....
A témavezető jóváhagyása

Tartalomjegyzék

1. TÉMAVÁLASZTÁS ÉS A KUTATÁS CÉLJA	2
2. ANYAG ÉS MÓDSZER.....	5
2.1 Primer kutatás	5
2.1.1. Kvantitatív kutatás	5
2.1.2. Kvalitatív kutatás - Interjúk	6
2.1.3. Elmélet alkotás.....	6
2.2 Szekunder kutatás – Google Trends idősoros adatok regressziós	7
vizsgálata	7
3. EREDMÉNYEK	8
3.1 Primer vizsgálatok hipotéziseinek igazolása	8
3.2 Interjúk összegzése	13
3.3 Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió.....	13
3.4 Google Trends vizsgálatok	14
3.5 Új és újszerű tudományos eredmények	14
3.5.1. Elmélet	14
3.5.2 Módszertan.....	15
3.5.3. Eredmények	16
4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK.....	18
4.1 Következtetések.....	18
4.2 Javaslatok.....	23
4.2.1 Mindfulness.....	24
4.2.2 Turizmus	25
4.2.3 Tértudomány	26
5. ÖSSZEFOGLALÁS	27
6. A SZERZŐNEK AZ ÉRTEKEZÉS TÉMAKÖRÉHEZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓI	33

1. TÉMAVÁLASZTÁS ÉS A KUTATÁS CÉLJA

Az értekezés fókuszában álló három téma mindegyike intenzíven kutatott terület volt az elmúlt néhány évtizedben. Ugyanakkor kapcsolatuk, összefüggéseik és egyes térelméleti aspektusaik sem a hazai, sem pedig a külföldi szakirodalomban nem kerültek még nagyító alá. A témák ilyen párosítása mindenképpen szokatlannak tekinthető egy tértudományokkal foglalkozó doktori iskolában, de nem szokványos az a kihívás sem, amit a jelenlegi globális szocio-ökológiai krízis jelent. Mivel a krízisnek paradigma szintű okai vannak, a „dobozon kívüli” (outside the box) megközelítés és gondolkodás mindenképpen indokolt.

Globális perspektívából szemlélve kimondható: a fenntarthatóság ügye kudarcos. *A lokális és regionális sikerek ellenére, az emberiség még mindig a legrosszabb klímaforgatókönyv szerint halad és egyéb fontos planetáris határokat is átléptünk. Az értekezés hangsúlyosan rávilágít arra, hogy a fenntarthatóság elsődlegesen nem tudományos-technikai kihívás hanem világszemléleti, értékrendbeli problémakör.* A fenntarthatósági prioritások közül az értekezés a természeti környezet védelmét és a szemléletváltást tekinti a legfontosabbnak.

Az alapvetően Buddhista meditációs technikák „mindfulness” (ernyőkifejezés) néven válnak egyre népszerűbbé a világban. A kutatások alapján a mindfulness szintje pozitívan korrelál a fenntartható attitűddel és viselkedéssel. Ez kiemelt fontosságú, mivel hosszútávon elősegítheti azt a paradigmaváltást, mely a fogyasztói társadalmak fokozódó válságtüneteit figyelembe véve elkerülhetetlen.

A gazdasági szektorok közül a turizmus, mint globálisan legjelentősebb szolgáltató ágazat, a fenntarthatósági erőfeszítések egyik legproblematisabb része. Szokásos üzletmenet mellett készült prognózisok alapján a turizmus globális emisszióból való részesedése az évszázad közepére akár a 40%-ot is elérheti. Ebből következően, fontos kérdés, hogy a turizmus az eddigi zöldítésen túl mivel tud még érdemben hozzájárulni a fenntarthatóság ügyéhez.

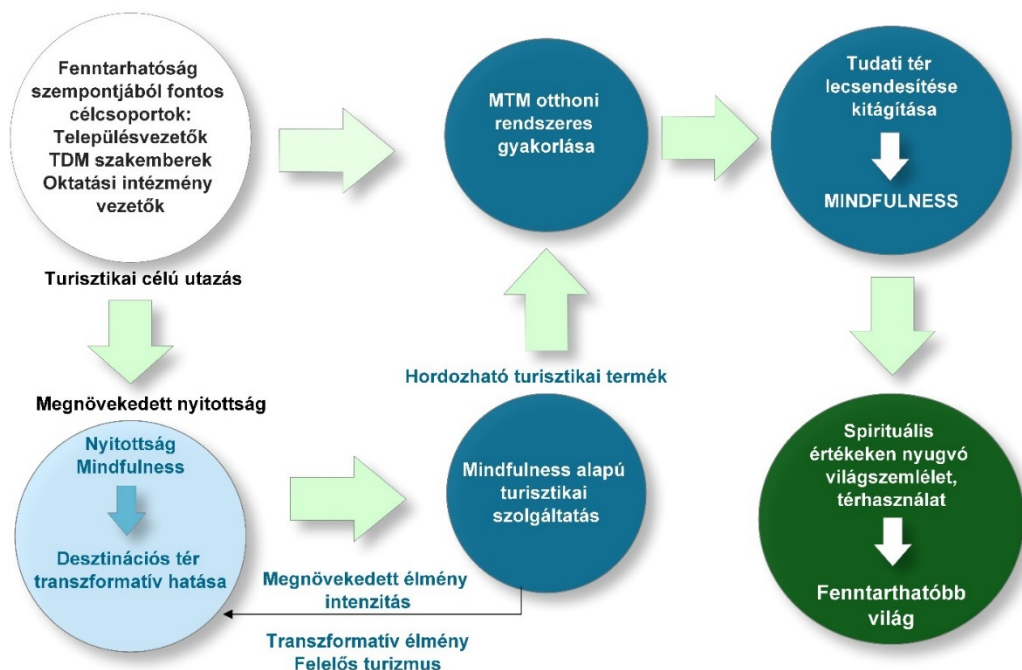
A tér ad közös keretet a három vizsgálandó területnek. A tér, mint ontológiai és episztemológiai alapkategória mindig is az egyik központi témája volt a nyugati filozófiának és tudománynak. Ugyanakkor, a térnek a Mindfulness Típusú Meditációk (MTM) elméleti hátterét adó hindu, taoista és buddhista vallásfilozófiában is kitüntetett szerepe van. *Mivel a keleti meditatív hagyományban a Mindfulness Típusú Meditációk a Tudat megismerésének episztemológiai eszközei, a tér és Tudat az értekezésemben egymástól*

elválaszthatatlan fogalmak.

Az előzőekben elmondottak alapján, egyetlen kutatói kérdésben összegezve az értekezésemben a következőre kerestem a választ:

Hogyan tud a turizmus, a mindfulness, és egy másfajta térszemlélet egymással szinergizálva segíteni abban, hogy a jelenkori súlyos szocio-ökológiai válság megoldásához szükséges világszemléleti és értékrendbeli paradigmaváltás megtörténjen?

Az 1. ábra foglalja össze az erre a kérdésre adható hipotetikus választ, melyet a későbbiekben szekunder és primer eszközökkel fogok igazolni.



1. ábra: **Turizmus, mindfulness, térszemlélet szinergia kihasználása a fenntarthatóság érdekében**

Forrás: Saját szerkesztés

Az 1. ábrán látható, a fenntarthatóság szempontjából fontos célcsoportok a kvantitatív primer kutatás főbb mintáinak alappopulációi. A minták leírására a későbbiekben kerül sor.

A kutatói kérdés megválaszolásához az értekezésben a **következő főbb célokat** tűztem ki:

1. Annak a feltárása, hogy a Desztinációs Térben jelentősen megnövekszik-e

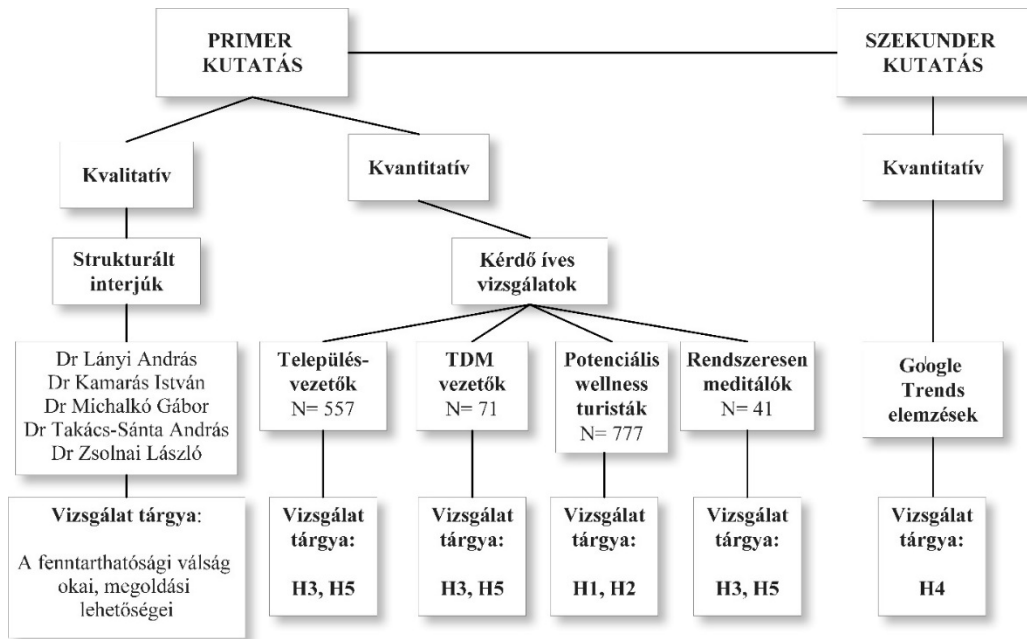
- az Élményekre való NYitottság.
2. Annak a vizsgálata, hogy a Potenciális Wellness Turisták igénybe vennék-e Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat és ha igen, erre milyen típusú Desztinációs Tereket preferálnának erre.
 3. Annak az ellenőrzése, hogy a lokális fenntarthatósági erőfeszítésekben általánosan és turisztikai szempontból is kulcsfiguráknak tekinthető településvezetők és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek, valamint a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végzők mindfulness szintje jelentősen különbözik-e.
 4. Annak a feltárása, hogy a mindfulness-el kapcsolatos Google keresőkifejezések keresési intenzitása hogyan változott az utóbbi években.
 5. Annak meghatározása, hogy a lokális fenntarthatósági erőfeszítésekben általánosan és turisztikai szempontból is kulcsfiguráknak tekinthető településvezetők és Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek mennyire tartják fontosnak és milyen mértékben diszkontálják térben a Természeti Környezet Védelmét és Szemléletváltást, mint az értekezésben kiemelt jelentőségű fenntarthatósági prioritásokat egy rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat végző kontrol mintához képest.

A bevezetőben elmondottak figyelembevételével és a célokkal összhangban a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

- H1:** A Desztinációs Térben az Élményekre való NYitottság a mindennapi térben jellemző nyitottsághoz képest jelentősen megnő.
- H2:** A Potenciális Wellness Turisták, amennyiben nyaralás közben erre lehetőségük volna, kipróbálnának Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat.
- H3:** Szignifikáns és jelentős különbség van a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációt végzőkből álló minta (Mmed) és a településvezetőkől álló minta (Mtel) mindfulness szintje között.
- H4:** Világszerte és Világszerte és hazánk néhány fontos turisztikai küldőországában folyamatosan nő a Mindfulness Típusú Meditációk iránti érdeklődés.
- H5:** A településvezetők és a szakemberek számára lokális, országos és globális lehatárolásnál a Természeti Környezet Védelme és SZemléletváltás relatív súlyukat tekintve alacsonyabban rangsorolt prioritások, mint a rendszeresen meditálók vonatkozásában.

2. ANYAG ÉS MÓDSZER

A 2. ábra foglalja össze a kutatás módszertani felépítését.



2. ábra: A kutatás módszertani felépítése

Forrás: Saját szerkesztés

2.1 Primer kutatás

2.1.1. Kvantitatív kutatás

Az alábbiakban felsorolom a vizsgálatba vont mintákat. (Zárójelben a mintanagyság és a mintákon tesztelt hipotézisek jelei láthatók.

Minták:

Mtel – Magyarországi településvezetőkön álló minta (n=557, H3, H5)

Mtdm – Magyarországi TDM szakemberekből álló minta (n=71, H5)

Mpedw – Általános és középiskolai intézményvezetőkön álló alampintából (Mped) származtatott minta (n=777 H1, H2, H4)

Mmed – Rendszeresen meditálókön álló kontrol minta (n=41, H3, H5)

Melő – A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála felszíni validitásának előtesztelésére használt minta (n=176, H3)

A fő célpopulációk fenntarthatóságban betöltött kiemelt szerepük miatt kerültek kiválasztásra. A településvezetők (Mtel) nagyban tudják befolyásolni a helyi

fenntarthatósági törekvéseket és sokak szerint a helyi szint a siker kulcsa a fenntarthatóság szempontjából. A TDM szakembereknek (Mtdm) az egyik fontos feladata kellene legyen a desztináció turizmusának fenntartható menedzselése. Az alsó és középfokú oktatási intézményvezetők (Mped) két szempontból is fontosak. Egyfelől, jelentősen tudják befolyásolni azt, hogy a gyerekek miként tekintenek a szocio-ökológiai problémákra és hogyan értelmezik azokat. Másrészt, a származtatott minta (Mpedw) amit ebből a mintából létrehoztam olyan demográfiai profillal rendelkezik, mint a tipikus wellness turisták a szakirodalomban. A mindfulness típusú meditációkat rendszeresen végzőkből álló minta (Mmed) az Mtel kontrol mintája volt a H3, H5 hipotézisek esetében.

Az Mtel, Mtdm és Mmed minták vizsgálatához használt kérdőív a demográfiai adatokon kívül két fő részből állt. Az első részben települési/desztinációs, országos és globális területi lehatárolásnál kellett megválaszolni azt a kérdést, hogy az adott szinten mi az a három legfontosabb prioritás, ami a fenntarthatóságot hosszútávon biztosítani tudja. A kérdőív második része a saját fejlesztésű Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála kérdéseit tartalmazta. A Mtel és Mmed mintákat online önkitöltős kérdőívvel vizsgáltam, a Mtdm minta esetében az adatfelvétel telefonon keresztül történt. Az Mpedw és Melő minták tesztelésére online önkitöltős kérdőíveket alkalmaztam.

2.1.2. Kvalitatív kutatás - Interjúk

Mivel az interjú alanyokkal a fizikális találkozó és személyes interjú szervezési akadályokba ütközött, az interjúba való előzetes beleegyezésüket követően az interjúkérdéseket egy e-mail-hez csatolt word dokumentumban kapták meg. A válaszok tekintetében nem volt sem a visszaküldésre vonatkozó időbeli, sem pedig a hosszúságra vonatkozó terjedelmi korlát. Minden interjú kérdés nyitott volt. A kérdőívek kérdései az adott kutató/tudós kutatási területének megfelelően kerültek megfogalmazásra. Minden interjú központi témája a fenntarthatóság volt. Az aszinkron interjút vállaló tudósok/kutatók a következők voltak:

Dr. Michalkó Gábor, turizmológus; **Dr. Lányi András**, ökológus, filozófus;
Dr. Takács-Sánta András, ökológus; **Dr. Kamarás István**, vallásszociológus;
Dr. Zsolnai László, közgazdász

2.1.3. Elmélet alkotás

Hierarchikus dualista Tudat és térkonceptió (HDTT)

2.2 Szekunder kutatás – Google Trends idősoros adatok regressziós vizsgálata

A Google Trends és a Google Adwords Keywords alkalmazások által szolgáltatott publikus, idősoros adatokat használtam fel. Összesen 174, a „meditate”, „meditation”, "mindful", "mindfulness" alap keresőkifejezések és a hozzájuk társítható gyakori keresőkifejezések népszerűségének alakulását vizsgáltam 2014-2017 között regressziós elemzéssel.

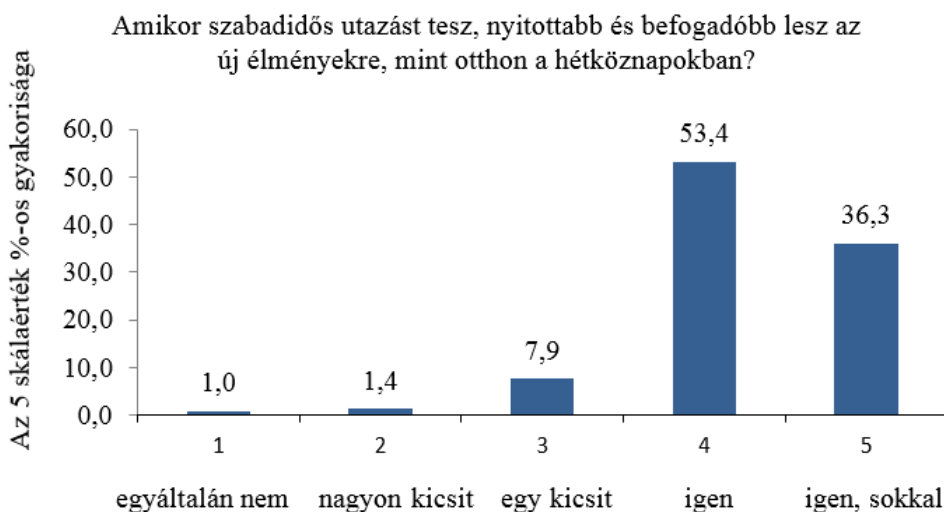
Alkalmazott statisztikai elemző módszerek

A statisztikai elemzésekhez SPSS 22 statisztikai szoftvert, R nyílt forráskódú programcsomagokat, R-Menue 2.0 SPSS-be integrálható alkalmazást, Factor public domainban lévő szoftvert használtam. Az egyes hipotézisek tesztelésére a következő statisztikai módszereket alkalmaztam: Leíró statisztika, Spearman rangkorreláció, regressziós elemzések, függvénygörbe becslés, kétmintás t-próba, Mann-Whitney U teszt, Cohens-d, Hedges-g és Cliff-d hatásméret mutatók, egy utas ANOVA, Kruskal-Wallis próba, feltáró faktoranalízis (EFA) Pearson és polichoric mátrixon is, ellenőrző faktoranalízis (CFA), Paralell Analízis (PA), Optimális koordináták, Akcelerációs faktor, Minimum Átlag Parciális (MAP).

3. EREDMÉNYEK

3.1 Primer vizsgálatok hipotéziseinek igazolása

Élményekre való NYitottság – Az 3. ábrán látható az Élményekre való Nyitottság változásának mértéke a desztinációban a mindennapi környezethez képest.



3. ábra: **Az Élményekre való NYitottság mértéke a Desztinációs Térben a Mindennapi Térhez képest az Mpedw mintában**

Forrás: Lengyel 2015a alapján saját szerkesztés

H1 – A Desztinációs Térben az Új Élményekre való NYitottság a Mindennapi Térben jellemző nyitottsághoz képest jelentősen megnő. **Elfogadom.**

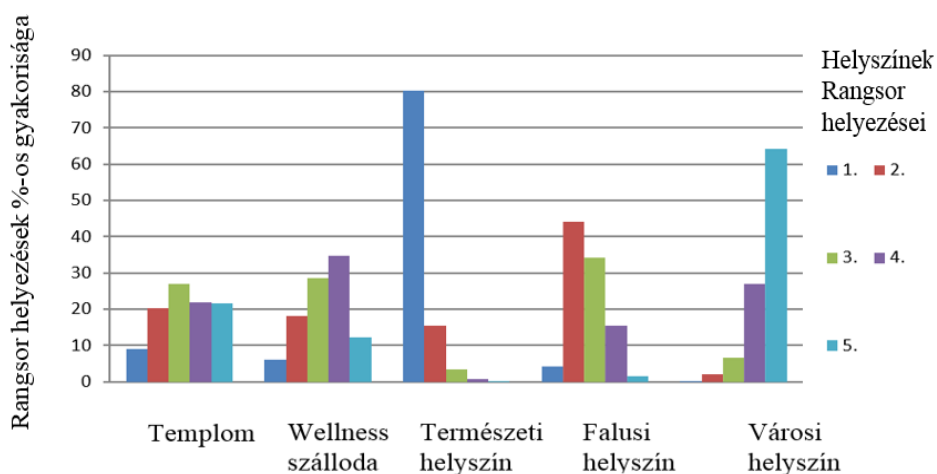
Az ordinális regresszió alapján a kor, iskolázottság és jövedelemszint nem szignifikáns prediktorai a nyitottság mértékének ($p > 0,05$). A rangkorrelációs tesztek eredményei: $\rho = 0,108$, $p = 0,003$; $\tau = 0,088$, $p = 0,002$. Mindkét korrelációs együttható szignifikáns, de gyenge kapcsolatot mutat az nyitottság mértéke és a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételének valószínűsége között. A mintában résztvevők átlagosan $M = 63,4\%$ valószínűséggel próbálnának ki ilyen szolgáltatást.

Mindfulness alapú Turisztikai szolgáltatások – A Mpedw Potenciális Wellness Turistákból álló minta válaszadói átlagosan 63,4%-os valószínűséggel kipróbálnának valamilyen Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatást. Mivel a az 50%-os valószínűség jelölése a skálán, vagy-vagy, tehát nyitott attitűdöt

sugall a kipróbálással kapcsolatban, az eredetileg 0-100 értékelőskálából képezhetünk egy igen-nem változót. Az új származtatott változóban azok, akik a 0-49% sávba esnek, valószínűsíthetően inkább nem próbálnák ki a szolgáltatást, míg azok a válaszadók, akik az 50-100% sávba kerülnek valószínűsíthetően kipróbálnák. Ebben az esetben a szolgáltatást kipróbálók 577 válaszadót jelentene, azaz a minta 74,3%-a valószínűleg kipróbálná a szolgáltatást. Nyilvánvaló, hogy a megfelelő ár-érték arány és a színvonalas marketingkommunikáció nagyban segítené a döntési folyamatot.

H2 – A potenciális wellness turisták (a továbbiakban PWT), amennyiben nyaralás közben erre lehetőségük volna, kipróbálnának valamilyen MATSZ-t.
Elfogadom.

A nyaralások kedvező jólléti hatásainak szakirodalomban már megállapított gyors erodálódását saját vizsgálatom is visszaigazolta. A pozitív testi hatás (Htest) esetében az átlagos hazatérés utáni hatás hosszúsága napokban mérve $M=9,6$ ($Sd=9,6$), míg a pozitív pszichés hatás (Hpszich) esetében ugyanezen mutatók értékei $M=16,6$ ($Sd=17,1$). A szakirodalomban mért átlagos hatás hosszúság hazatérés után 2-4 hét (DE BLOOM et al. 2009). A szakirodalomban használt mintaméretekhez képest az Mpedw mintamérete ($n=777$) kimondottan nagy számú, a korábbi tanulmányok egyike sem használt országos merítésű mintát.



4. ábra: A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére potenciálisan alkalmas turisztikai helyszínek rangsorolása

Forrás: Lengyel 2015d alapján saját szerkesztés

A 4. ábrán látható, hogy a Potenciális Wellness Turisták elsődlegesen a természeti és a falusi helyszíneket preferálnák a mindfulness-el való

megismerkedésre a vakáció során és nem a feltételezett wellness helyszínt, mely jelenleg az egyetlen, ahol ilyen szolgáltatások vannak Magyarországon.

Mindfulness szintek közötti különbség – Mind a kétmintás t-próba, mind pedig a Mann–Whitney-féle U-teszt (1. táblázat) alapján kijelenthető, hogy a két minta mindfulness szintje szignifikánsan különbözik egymástól. A településvezetők (Mtel) átlagos mindfulness szintje ($M = 35,86$; $SD = 17,71$) jelentősen alacsonyabb, mint a rendszeresen mindfulness gyakorlatokat végzőké ($M = 65,43$; $SD = 16,95$).

1. táblázat: A kétmintást-próba eredményei az Mtel és Mmed mintákra

t	df	p	átlag	SD	Cohen-d	Hedges-g
-10,71	47,27	<0,001	-29,56	2,76	3,11	3,10

A Mann–Whitney U-teszt eredményei az Mtel és Mmed mintákra.

rang átlag (St)	rang átlag (Sm)	p	Z	U	Cliff-d
253,43	457,41	<0,001	-8,091	2443,000	0,780

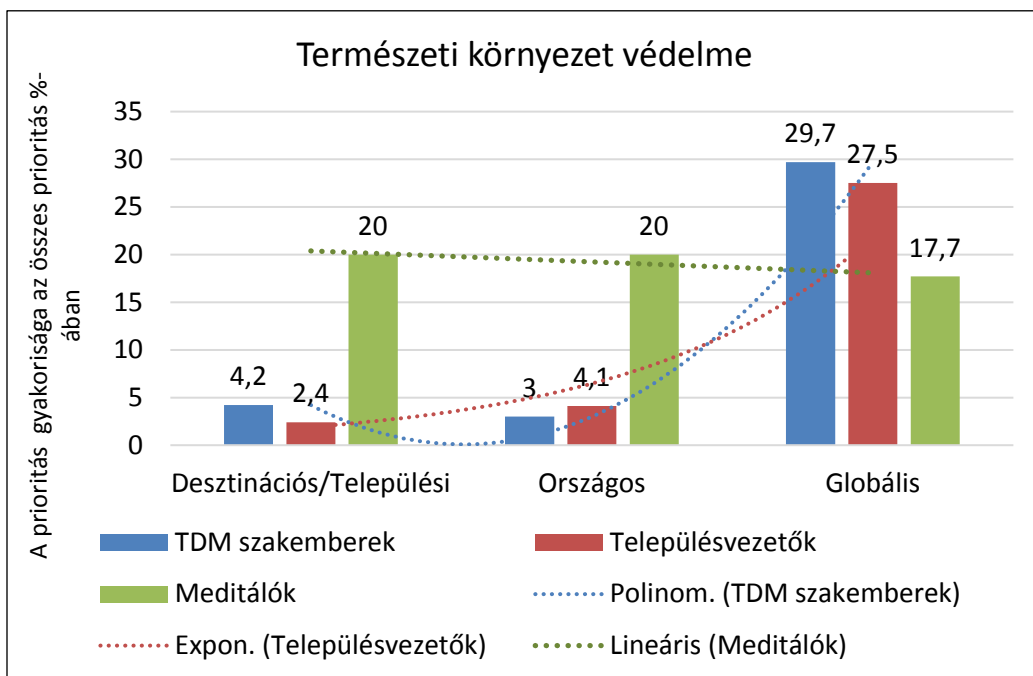
Forrás: Lengyel 2017b alapján saját szerkesztés

H3. – Szignifikáns és jelentős különbség van a MTM rendszeresen végzőkből álló minta és az Mtel mindfulness szintje között. **Elfogadom.**

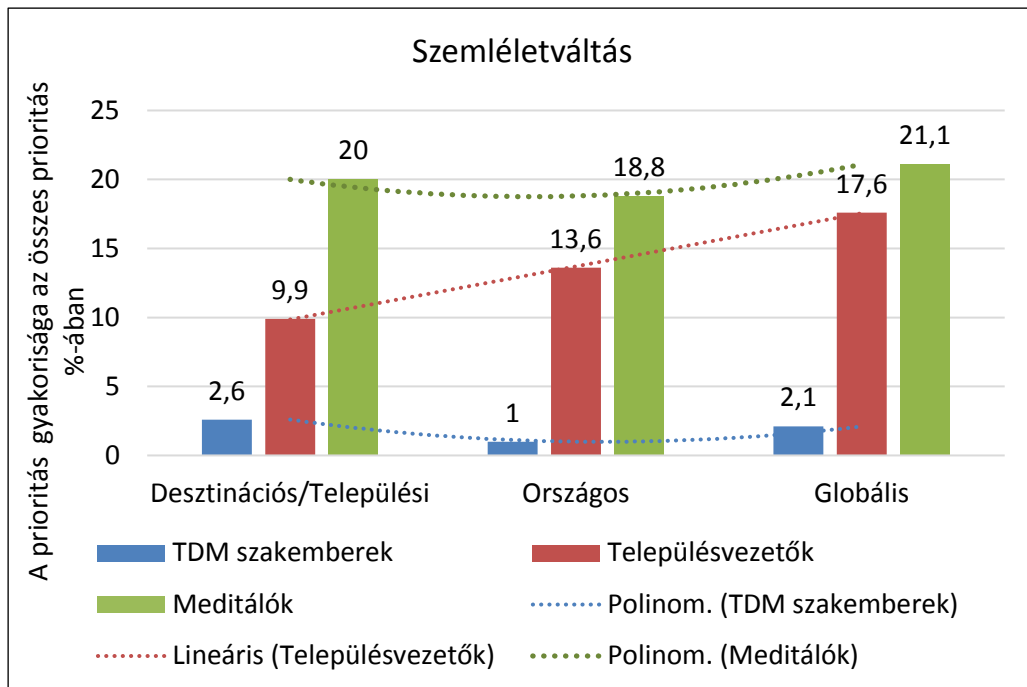
Az Mtel-t több korcsoportra bontásban megvizsgáltam Szignifikáns különbség a legfeljebb 40 évesek ($M = 31,64$; $SD = 14,74$) és a 40 év felettek ($M = 38,04$; $SD = 14,42$) volt kimutatható. Az egyutas ANOVA ($F(1) = 11,30$; $p < 0,001$), illetve a Mann–Whitney U-teszt ($U = 16538,5$; $Z = -3,219$; $p < 0,001$) eredményei arra engednek következtetni, hogy a negyven év feletti településvezetők szignifikánsan magasabb mindfulness szinttel rendelkeznek, mint a 40 éves kor alattiak. Az egyutas ANOVA és a Kruskal–Wallis-próba eredményei szerint a többi demográfiai változó (nem, iskolázottság, településméret) egyes csoportjai között nincsen szignifikáns különbség ($p > 0,05$) a mindfulness szintjében. Mivel az EFA-t és a CFA-t is ugyanazon a mintán végeztem a minta random felezésre került. Az így kapott származtatott minták közül az Mtel1 a CFA, míg az Mtel2 az EFA esetében került összevetésre az Mtel kiindulási mintával. Az Mtel és Mtel2 Pearson és polychoric EFA „pattern” mátrixokból kalkulált faktorsúlyai küszöbérték (0,5) fölöttiek. A faktorok közötti korreláció az Mtel esetében $r = 0,40$; $p = 0,05$, az Mtel2 esetében pedig $r = 0,20$; $p = 0,05$. A VIF értékek 2,00 alattiak. A faktorok megtartása szempontjából a PA teszt eredményét fogadtam el, mely az Mtel és

az Mtel2 esetén is 2 faktor megtartását javasolta. Szintén 2 komponens elfogadását támogatta a Kaiser-teszt (sajátérték > 1), az optimális koordináták teszt és az akcelerációs faktor teszt. Az Mtel polychoric EFA alapján a szituációra specifikus skálaelemek által meghatározott faktor felel a teljes variabilitás 37,25%-ért, az általános skálaelemek által meghatározott faktor a 13,66%-ért. Az Mtel2 esetében ugyanez 40,0%, illetve 21,8%. A CFA mutatók a referencia értékeknek megfelelőek voltak ($\chi^2(8) = 26,04$, $p < 0,001$; CFI = 0,97; RMSEA = 0,06, SRMR=0,04). A szituációra specifikus skála elemek jóval nagyobb mértékben határozzák meg a variabilitást, tehát sokkal nagyobb a magyarázó erejük, mint az általános elemeknek. A diszkontálás is érvényesül. Minél távolabb (általános állítások) vagyunk az „itt és most” - től (konkrét állítások) annál inkább leértékelődik a mindfulness jelentősége.

Fenntarthatósági prioritások térbeli diszkontálása – A 5. és 6. ábrák mutatják a három minta esetében a két kulcsprioritás relatív súlyát a három területi lehatároláson, valamint a regressziós görbéket. A településvezetők és TDM szakemberek helyi szinten sokkal kevésbé tartják fontosnak a fenntarthatóság szempontjából kulcsprioritásnak tekinthető Természeti Környezet Védelmét és a SZemléletváltást és térben sokkal meredekebben diszkontálják azokat, mint a rendszeresen meditálók.



5. ábra: A „Környezetvédelem” prioritás relatív súlya és diszkontálása
Forrás: Saját adatok alapján saját szerkesztés



6. ábra: A „Szemléletváltás” prorítási relatív súlya és diszkontálása

Forrás: Saját adatok alapján saját szerkesztés

Ez megerősíti azokat a korábbi kutatásokat, melyek a mindfulness szint és a fenntartható attitűd pozitív kapcsolatát bizonyították.

H5. – A településvezetők és a TDM szakemberek számára lokális, országos és globális lehatárolásnál a TKV és SZV relatív súlyukat tekintve alacsonyabban rangsorolt prorítások, mint a rendszeresen meditálók vonatkozásában. – **Részben Elfogadom.**

Az Mtdm és Mmed mintákban a demográfiai változók egyike sem bizonyult a két kulcsváltozó szignifikáns prediktorának ($p > 0,05$). Ennek egyik magyarázata lehet a két minta kis mérete ($n=71$, $n=41$). A Mtel minta esetén az ordinális regressziós analízisben a településméret, az életkor és az iskolázottság nem bizonyult szignifikáns prediktor változónak ($p > 0,05$). A nem országos ($p=0,017$) és globális ($p=0,001$) szinten szignifikáns kapcsolatban állt a két prorításból származtatott változóval. A női településvezetők Országos szinten 1,5-szer ($\exp(B)=1,551$), a Globális szintnél pedig 2,5-szer ($\exp(B)=2,527$) nagyobb valószínűséggel választották ki a két kulcsprorítást valamelyikét. A nemek közötti eltérés Globális szinten azért is lényeges, mert a magyarázott esetek alapján az látszik, hogy ezen a szinten értelmezték legtöbbször a TKV és SZV definíciójához hasonlóan a vizsgált fogalmakat. Ezt az eredményt korábbi kutatások is igazolják. A férfiak nagyobb mértékben diszkontálják a hosszútávú

előnyöket és értékeket, mint a nők. A nők jobban törődnek a környezetükkel. Nem muszáj elfogadni azt az ökofeminista álláspontot, miszerint a jelenkor szocio-ökológiai válságának legfőbb oka a maskulin világlátás és az ebből létrejövő nyugati típusú patriarchális társadalmi berendezkedés, mindamellett *a kutatási eredmények tükrében érdemes volna azon elgondolkodni, hogy miként lehetne a nőket nagyobb szerephez juttatni a fenntarthatósággal kapcsolatos döntéshozatalban.*

3.2 Interjúk összegzése

Azokat a gondolatokat mutatom be, melyek az interjú alanyok többségénél felbukkantak a fenntarthatósággal kapcsolatban.

- A lokális szint szerepének a hangsúlyozása
- A vezetők, döntéshozók, politikusok szerepének hangsúlyozása
- Szemléletváltás szükségszerűsége
- A spirituális alapokra való építkezés szerepének fontossága

3.3 Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió

A Tudat, mint a valóság reflexiójának lehetősége, önreflexiót is jelent. Bármiféle Tudati tartalom (kép, gondolat stb.) nélkül is Tudatában vagyunk saját Tudatosságunknak, ön-Tudatosak vagyunk. Ha a Tudat, mint a valóságra reflektálás ontológiai lehetősége nem volna önreflexív, tehát saját létezését nem tudná konstatálni, akkor nem lenne a valóság része. Mivel van reflektáló és van reflektált dolog ez egy végletesen leegyszerűsödött relációként is felfogható. A reláció teret generál. A Tudat tér jellegű. Ezen deduktív érvelésen túl, a Tudati Tér a meditációban empirikus valóság.

Az anyagba vetett lét számára a dualitás evidens. Életünket érték duálok között kifeszülő térben éljük. Világosság-sötétség, jó-rossz, Isten-ember, férfi-nő, jobboldal-baloldal, centrum-periféria, szép-csúnya, spirituális-materiális, munka-szabadidő és sorolhatnánk hosszan. Ezek a duálok általában hierarchizáltak (pl. jó-rossz). Fontos azonban, hogy ezekben az értékduálokban az alá és fölérendeltség nem természetesen adott sajátosságai a duálnak, hanem mindig kontextus függő értékítéletek. A munka-szabadidő duált valószínűleg másként hierarchizálja egy japán, mint egy európai. A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptióban meglévő duálok természetes módon hierarchizáltak. Mit jelent ez? A hierarchizált viszony domináns elemei, a Tudati Tér és Tudat nincsenek olyan szabályoknak alárendelve, mint a Fizikális Tér és az anyag. Elég a fantáziákra gondolni, melyek nappal belső valóságként jelennek meg, vagy az álmokra, melyek tényleges fizikai realitással bíró külső valóságnak tűnnek. A mindfulness szempontjából a legfontosabb pragmatikus különbség az,

hogy míg az Egyéni Tudati Tér berendezése, átrendezése, kiürítése, az Egyéni Tudat lecsendesítése potenciálisan bárhol és bármikor megvalósítható az egyén számára, addig az anyagi, Fizikális Terek (pl. épített környezet, természeti környezet, fizikális test) átformálása sokkal nehezebb, sokszor teljesen lehetetlen. A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió pragmatikus eszköz, mely segítheti a fenntarthatósághoz szükséges szemléletmódbeli fordulatot.

3.4 Google Trends vizsgálatok

Globális szinten mind a „meditate”, „meditation”, mind pedig a „mindful”, „mindfulness” és a hozzájuk társítható keresőkifejezések relatív keresési népszerűsége az elmúlt három évben növekvő tendenciájú. A „meditate”, „meditation” csoport esetében a kifejezések 89,2 % mutat növekvő keresési népszerűséget 2014 óta. A „mindful”, „mindfulness” csoport kifejezései ugyanezen időszakban 100%-ban emelkedő népszerűségűek. A fontosabb turisztikai küldőországaink közül Németország, Ausztria, Egyesül Államok, Egyesült Királyság, Olaszország és Csehország esetében legalább 2012-től (egyes országok esetében korábbi évektől) a "meditáció" (az ország saját nyelvén) és "mindfulness" keresőkifejezések esetében szintén növekvő keresési népszerűség tapasztalható. Magyarországon a "mindfulness" keresőkifejezés népszerűsége exponenciálisan növekszik az utóbbi években.

H4. – Világszerte és hazánk néhány fontos turisztikai küldőországában az utóbbi években nő a Mindfulness Típusú Meditációk iránti érdeklődés. **Elfogadom.**

3.5 Új és újszerű tudományos eredmények

Doktori értekezésem új és újszerű tudományos eredményeit eddigi kutatómunkám, az áttekintett szakirodalom, és az értekezésemben használt elméleti, módszertani és empirikus eredmények alapján összegzem. Az „elsőként” kifejezést azoknál az eredményeknél használom, melyeknél legjobb tudomásom szerint sem itthon sem külföldön nincs (illetve az írás pillanatában nem volt) előzmény a magyar és angol nyelvű szakirodalomban. Az „itthon elsőként” kifejezést azoknál az eredményeknél használom, melyeknél a hazai szakirodalomban nem találtam hasonló kutatási eredményt. A nagyobb érthetőség miatt az értekezésben eddig rövidített formában szereplő fogalmak teljes verzióit használom.

3.5.1. Elmélet

Elsőként vizsgáltam a fenntarthatóság, mindfulness, turizmus kapcsolatát, összekötve a vizsgálatot tértudományi aspektusokkal. Rávilágítottam a fenntarthatósági törekvések kudarcának azon fő okaira, melyek Mindfulness

Típusú Meditációk segítségével pozitív irányban befolyásolhatók. Az okok irodalma is gazdag és a mindfulness pozitív hatásaira vonatkozó irodalom is, de ilyenformán még nem került szintézisre a két terület. A *mindfulness*, *fenntarthatóság*, *szemléletváltás*, *spiritualitás*, *kemény/puha terek* új definícióit alkottam meg.

Elsőként fejtettem ki a Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptiót, mint a tudati és fizikális terek közötti kapcsolat fenntarthatóság és spirituális fejlődés szempontjából pragmatikus modelljét. A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptió kifejezi azt az értekezésben axiómaként kezelt gondolatot, miszerint a jelenkori szocio-ökológiai válságból csak világszemléleti paradigmaváltáson és az ebből fakadó életmódváltáson keresztül lehet kilábalni. Ez a térszemlélet pragmatikus segédeszköze a spirituális fejlődésnek.

Elsőként hívtam fel a figyelmet arra, hogy a Desztinációs Tér transzformatív(liminális/Spielraum) jellege a fenntarthatóság szempontjából a desztináció legfontosabb aspektusa. Elsőként kapcsoltam össze a Heidegger féle "Spielraum" koncepcióját a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljával. Elsőként hívtam fel a figyelmet arra, hogy a meditatív mindfulness a szocio-kognitív mindfulness előfeltétele, valamint arra, hogy a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljának érvényesüléséhez a Meditatív Mindfulness és a megnövekedett Élményekre való NYitottság szinergiája elengedhetetlen. Rámutattam arra, hogy a Desztinációs Tér a vallási turizmustól függetlenül is liminális potenciált hordoz. A Mindfulness Típusú Meditációk kontextusában értelmezett belső transzformációnak a bármiféle prekoncepciók elengedése, a nagyfokú Élményekre való NYitottság és magas mindfulness szint a legfontosabb előfeltétele. Míg a vallási rituálék mindenkire érvényes kötött formát alkalmaznak, addig az Mindfulness Típusú Meditációk sokfélék lehetnek, így mindenki megtalálhatja a számára leghatékonyabb transzformatív eszközt. Ennek kapcsán itthon elsőként hangsúlyoztam a retreat típusú desztinációk Mindfulness Típusú Meditációk kontextusában értelmezett és transzformációban betöltött kiemelt szerepét.

3.5.2 Módszertan

Elsőként használtam a Google Trends-et a "mindfulness" és "meditation", mint alap keresőszavak és a hozzájuk kapcsolódó keresőkifejezések népszerűségének idősoros vizsgálatára globálisan és Magyarország néhány fontos turisztikai küldőországának tekintetében.

Elsőként használtam nyitott kérdésekből álló kérdőívet településvezetők, a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek és egy rendszeresen meditálókból álló kontrolminta fenntarthatósági prioritásainak térben skálázott tesztelésére.

Elsőként Pilot teszteltem olyan rövid mindfulness skálát, melyben egyenlő arányban szerepeltek általános és hangsúlyozottan szituáció-specifikus skálaelemek.

A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála tesztelése során itthon elsőként új alternatív módszertant használtam. A mindfulness szakirodalmában több olyan évtizedes probléma van, amely miatt az eredmények megbízhatósága sokszor kétséges maradt. Ilyen problémák: mintaméret, a skála elemek szövegezése, parametrikus elemző módszerek alkalmazása ordinális mérési szintű mintán, a Cronbach alfa, mint belső reliabilitási mutató kizárólagos és legtöbbször nem megfelelő használata és interpretációja. Elsőként használtam az R-Menue 2.0 ordinális faktoranalízisre alkalmas alkalmazást mindfulness skála eredményeinek elemzésére, valamint az R egyes csomagjait, a Cronbach alfa-n kívüli belső reliabilitási mutatók kiszámítására.

3.5.3. Eredmények

Elsőként adtam empirikus bizonyítékát annak, hogy a Desztinációs Térben az Élményekre való NYitottság jelentősen megnő a Mindennapi Terekhez (MT) képest. Ez azért nagy jelentőségű, mert a DT transzformatív potenciáljának aktualizálásához nagyfokú nyitottság szükséges.

Elsőként igazoltam empirikusan, hogy a Potenciális Wellness Turisták, amennyiben a Desztinációs Térben erre módjuk lenne, kipróbálnának valamilyen Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatást, valamint elsőként vizsgáltam meg empirikusan, hogy a Potenciális Wellness Turisták, milyen turisztikai helyszínt preferálnának a Mindfulness Típusú Meditációkkal történő megismerkedésre. Az eredmények az eddigi gyakorlattal ellentétben (ma wellness létesítmények kínálnak Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat) a természeti helyszínek jelentős dominanciáját mutatják.

Elsőként sikerült országos merítésű mintából empirikusan igazolni azt, hogy a településvezetők Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála által mért átlagos mindfulness szintje sokkal alacsonyabb, mint a rendszeresen meditálóké. Ehhez kapcsolódóan elsőként sikerült empirikusan bizonyítanom azt, hogy a rendszeresen meditálók sokkal kevésbé vagy egyáltalán nem diszkontálják a Szemléletváltás és Természeti Környezet Védelme fenntarthatósági kulcsprioritásokat a három területi lehatároláson át, a településvezetőkhez és a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberekhez képest. Ugyancsak ehhez kapcsolódóan elsőként sikerült regressziós elemzések alapján bizonyítanom azt, hogy a női településvezetők országos és globális szinten nagyobb valószínűséggel választják az Szemléletváltás illetve Természeti Környezet Védelme kulcsprioritások valamelyikét.

A mindfulness kutatásban elsőként sikerült bizonyítanom azt, hogy a statisztikai ortodoxia által ordinális mérési szintűnek tekintett adatok faktoranalitikus elemzéséhez a nem parametrikus ordinális faktoranalízis nagyobb magyarázó erejű modellt eredményez, mint a Pearson mátrixon végzett analízis.

Az Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála tesztelése során elsőként sikerült azt az Egyéni Tudati Térre vonatkozó térelméleti jelenséget igazolni, hogy az én-hez közelebb eső szituáció specifikus skálaelemek sokkal nagyobb mértékben magyarázzák a variabilitást, mint az általánosan szövegezett, tehát az én-től távolabb eső skálaelemek és az itt-és-most-tól távolodva a mindfulness jelentősége az Egyéni Tudati Térben diszkontálódik.

Egy Local Agenda 21 programokra kiterjedő szekunder vizsgálattal elsőként demonstráltam azt, hogy nem került feltárásra a fenntarthatóságban érdekeltek fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendje és az arra vonatkozó prioritásai.

4. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

"Az én generációm legnagyobb felfedezése az, hogy az emberek csak akkor tudják megváltoztatni az életüket, ha először tudati szinten képesek változni."

William James

– Pszichológus

4.1 Következtetések

Az értekezés elején egy kérdésben megfogalmaztam, hogy a kutatásomban mire keresem a választ. A kérdésre a következő választ adom:

A tudat és a Tudati Tér hierarchikus elsőbbségének felismerése, a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások hatására megnövekedett mindfulness szint és a megnövekedett nyitottság szinergikus hatása növeli a desztináción belüli tartós belső transzformáció esélyét és még ha nem is történik a desztinációban ilyen belső átalakulás, a hordozható termékként hazavitt mindfulness típusú meditációk rendszeres gyakorlással olyan irányba képes befolyásolni az egyén világszemléletét, ami a jelenlegi uralkodó, fenntarthatatlan fogyasztói életvitelről segít átállni egy fenntartható, spirituális alapokon nyugvó életformára.

A következőkben a főbb következtetéseket veszem sorra:

A fogyasztói társadalmak mostanra több évszázadnyi empirikus bizonyítékot szolgáltatott arra vonatkozóan, hogy szocio-ökológiai szempontból nem fenntarthatók. Az értekezés fenntarthatósági prioritásokat és azok diszkontálását vizsgáló empirikus része megerősítette ezt. Települési szinten a fenntarthatóságot jelentősen befolyásolni tudó településvezetők fenntarthatósági értékrendjében a Természeti Környezet Védelme és a Szemléletváltás nagyon minimálisan jelenik meg fontos kritériumként. Ugyanez fokozottan igaz a turisztikai fenntarthatóságot felügyelni hivatott Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberekre.

Az elmúlt közel hatvan év fenntarthatósági erőfeszítései kudarcosok. Nem tudományos-technikai kudarcról van szó, hanem azokról a mélyben működő pszichológiai mechanizmusokról, melyek a fogyasztói rendszert, és ezzel a fenntarthatatlanságot, folyamatosan és bővítve újatermelik.

A Mindfulness Típusú Meditációk a mélyben működő legfontosabb pszichológiai akadályok leküzdésében klinikailag igazoltan sokat segíthetnek. Az értekezésben vizsgált, a fenntarthatóság szempontjából kulcsszereplőknek számító településvezetők jelentősen alacsonyabb mindfulness szinttel rendelkeznek, mint

a csak meditálókból álló kontrol minta és térben sokkal meredekebben is diszkontálják a fenntarthatóság szempontjából kulcsprioritásnak tekinthető Természeti Környezet Védelmét és a SZemléletváltást, mint a rendszeresen meditálók. Ez megerősíti azokat a korábbi kutatásokat, melyek a mindfulness szint és a fenntartható attitűd pozitív kapcsolatát bizonyították. A településvezetők fontos célpopulációja lehet egy Mindfulness Típusú Meditációkon alapuló szemléletformáló programnak. A Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében a Természeti Környezet Védelmének diszkontálására ez szintén igaz. A SZemléletváltást az Mtdm minta részben pozitívan diszkontálja ugyan, viszont a prioritás többi kritériumhoz viszonyított súlya annyira elenyésző, hogy a pozitív diszkontálás ténye nem szignifikáns.

Az Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála által mért mindfulness szint indirekt módon az Egyéni Tudati Tér tágasságának és csendességének a mértékét is jelzi. Az empirikus eredmények alapján a rendszeresen meditálók Egyéni Tudati Tere sokkalta tágasabb és csendesebb, mint a településvezetőké. Az Egyéni Tudati Tér összeszűkülése tipikus „kisérőtünete” azoknak a pszichés problémáknak, melyek az információval túltelített és fizikálisan zsúfolt, Kemény Terekben élő 21. századi fogyasztókra mindinkább jellemzők. A Mindfulness Típusú Meditációk ugyanakkor pozitív „mellékhatásként” éppen ellenkezőleg hatnak, segítenek kitágítani és lecsendesíteni az Egyéni Tudati Teret. Az Egyéni Tudati Tér pszichés problémák esetén történő zsugorodása együtt jár a Fizikális Belső Terek egyes szegmenseinek a szűkülésével (pl. tipikus pszichoszomatikus tünet a lehet a vénák szűkülése, a gyomor összeszűkülése) is.

A Mindfulness Típusú Meditációk kutatása (különösen a klinikai vizsgálatok) és alkalmazási lehetőségeinek feltárása itthon még nagyon kezdeti stádiumban van, összevetve mondjuk az Egysült Államokkal vagy az Egyesült Királysággal, ahol kormány szinten foglalkoznak vele.

A fenntarthatósági erőfeszítések sikertelenségének egyik jelentős oka, a megfelelő helyzetelemzés hiánya, különös tekintettel annak a kiderítésére, hogy a fenntarthatóságban kulcsszerepet játszó döntéshozók és szakemberek milyen fenntarthatósági preferenciákkal rendelkeznek. Meglepő, de a fenntarthatóság szempontjából fontos helyi döntéshozók fenntarthatóságra vonatkozó értékrendjét, prioritásait eddig nem vizsgálta országos merítésű reprezentatív kutatás. Az értekezés eredményei remélhetőleg ösztönzően hatnak az ilyen irányú további vizsgálatokra.

A nagytávolságú légitölekedésre alapozott nemzetközi turizmus fenntarthatatlan. Ugyanez igaz a fosszilis eredetű üzemanyagokkal üzemelő autókkal megtett hosszabb utakra. *A turizmusnak jelentősen át kell alakulnia a következő évtizedekben. A Desztinációs Tér jelentős transzformatív potenciállal rendelkezik. Ezt támasztja alá az értekezésem Élményekre való NYitottságra*

vonatkozó vizsgálata, melyből kiderült, hogy a Desztinációs Térben nagyon jelentősen megnő a Potenciális Wellness Turisták Élményekre való NYitottság értéke a Mindennapi Terekhez képest. A magas szintű nyitottság a magas szintű mindfulness szinttel és egy megváltozott térszemlélettel szinergizálva tudja leginkább „előhívni” a Desztinációs Tér transzformatív potenciálját. Minden Desztinációs Tér a beavatás tere (liminális tér). Ez még azokra a desztinációkra is igaz, amelyekben szinte kizárólag Kemény Terek vannak és elsődlegesen a tömegturizmusra rendezkedtek be. Ennek magyarázata az, hogy a liminalitás és Spielraum jelleg a Mindennapi Terekhez képest jelenik meg, vagyis az otthon, a rutinszerű élet elhagyása, bármi legyen is a célállomás, mindenképpen bizonyos fokú liminalitást, beavatást jelent. A Desztinációs Tér az autentikus létmód megnyilvánulásának tere (Spielraum) lehet. Ez a Desztinációs Tér transzformatív potenciáljának egy másik aspektusa, ami a liminalitással szorosan összefügg. A transzformáció lehet nagyon csekély, akár öntudatlan is. Ugyanakkor a nagyfokú nyitottság és az ott-és-mostban való intenzív létezés, azaz magas mindfulness szint, eredményezhet a világszemléletet gyökeresen átalakító változást is. A desztinációknak a jelenkori szocio-ökológiai válságban nem a hedonikus, hanem a transzformatív (liminális-Spielraum) sajátja az, ami a legfontosabb. A desztinációban esetlegesen igénybevett Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások fokozzák a turista mindfulness szintjét és ezzel nemcsak a transzformatív élmények valószínűségét növelik, a nyaralás hedonikus részét is élvezetesebbé teszik. Előfordulhat az is, hogy a magas mindfulness szint és Élményekre való NYitottság szint szinergizálása egy eredetileg pusztán hedonikusnak tűnő élményt is transzformatívává tesz.

Az értekezés empirikus kutatásából kiderült, hogy a Potenciális Wellness Turisták szignifikáns érdeklődést mutatnak a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások iránt és globálisan, valamint néhány fontos turisztikai küldőországunk tekintetében is trendszerűen nő a Mindfulness típusú Meditációk iránti érdeklődés. A környező országokat tekintve Magyarországon a legintenzívebb a mindfulness iránti online érdeklődés. Van tehát a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásoknak potenciális piaca. Ezzel egybecsengenek azok a korábban említett felmérések, melyekből kiderül, hogy a desztináció bizonyítottan (certifikáció) fenntartható működése a turisták egyre növekvő szegmensének utazási döntéseiben prioritás. A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat érintő piacbővítést a kutatásom azon empirikus eredménye is aláhúzza, miszerint a Potenciális Wellness Turisták, ha tehetnék, elsődlegesen természeti vagy falusi környezetben próbálnák ki a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat. Jelenleg csupán néhány wellness szállodában elérhetők itthon.

A Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások „hordozható/hazavihető” turisztikai termékek, melyek otthon költségráfordítás nélkül gyakorolhatók. Ilyen szempontból a turizmus kínálati piacán különleges terméknek számítanak. A

hordozható jelleg azért is jelentős, mert az értekezésem empirikus kutatása megerősítette azokat a korábbi kutatási eredményeket, melyek a nyaralások pozitív hatásainak hazatérés utáni nagyon gyors erodálódásáról számolnak be.

A pusztán hedonikus élményekre fókuszáló, tömegturisztikai jellegű nyaralásoktól nem várhatunk olyan érdemi és tartós fizikális és pszichés jóllét javulást, amit a Gyógyító Magyarország Egészségipari Program vizionál. Pedig a magyar lakosságnak óriási szüksége volna arra, hogy testi és lelki egészsége javuljon.

A 2. táblázat a lakosság egészségi állapotának egyes indikátorait mutatja. Zárójelben szerepel a felmérésben résztvevő országok száma, a zárójel előtt pedig az, hogy Magyarország hányadik az adott indikátor tekintetében 2003-2014 között. Drámai javulás vélhetően nem történt az elmúlt három évben. A táblázat adatai még inkább aláhúzzák a Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatások, mint hazavihető és otthon költségmentesen gyakorolható termékek jelentőségét Magyarországon.

2. táblázat: A magyar lakosság testi és pszichés egészségének néhány indikátora

Indikátorok	2003	2011	2014
Várható élettartam	29. (30)	33. (40)	23. (28)
Iaschemiás szívbetegség előfordulása/100.000 fő	2. (26)	4. (34)	5. (28)
Rák okozta halálozás/100.000 fő	1. (26)	1. (34)	1. (28)
Öngyilkosság/100.000 fő	1. (26)	3. (34)	2. (28)
Alacsony születési súlyú csecsemők %-os aránya	2. (26)	7. (40)	5. (28)
Korai elhalálozás/100.000 fő	1. (26)	3. (34)	6. (28)
Magukat egészségesnek tartók %-os aránya	23. (26)	29. (34)	23. (28)
Gyógyszerfogyasztás/fő/év	9. (22)	16. (32)	5. (28)

Forrás: Health at a glance 2003, 2011, 2014 adatok alapján saját szerkesztés (A zárójelben lévő számok a vizsgálatba vont országok számát jelentik, a zárójelek előtti sorszámok pedig az adott indikátor esetében elfoglalt helyünket ezek között.)

Az értekezésben megfogalmazott Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió pragmatikus segítséget jelenthet a belső transzformáció tekintetében és meggyőződésem, hogy erre a tér-, és tudatszempléltre kellene alapozni a fenntarthatósági stratégiákat egyéni és közösségi szinten egyaránt. Ahogyan az

utóbbi években itthon megjelent térelméleti munkák kapcsán hangsúlyoztam és a konstruktivista megközelítés esetében részletesebben elemeztem is, ezek a térkonceptiók lehetnek hasznosak a válságból történő kilábalásra, de meg kell vizsgálni, hogy mely aspektusaik használhatók egy olyan stratégiában, ahol a Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió vagy ahhoz hasonló, elsősorban a spirituális növekedést elősegítő tér és tudat koncepció az alapja a térrel és fenntarthatósággal kapcsolatos döntéseknek. Az *Egyéni Tudat és Egyéni Tudati Tér hierarchikus elsőbbségét támasztja alá az a nagy (és növekvő) számú fizikus és kvantumfizikus, akik szerint a tudat az univerzum legalapvetőbb valósága.*

Több évezrednyi férfi-dominancia, elsődlegesen maszkulin világlátás és patriarchális társadalmi berendezkedés után jótékony hatású volna egy feminin fordulat. A befogadóbb feminin attitűd előfeltétele a Mindfulness Típusú Meditációk hatékony gyakorlásának. A feminin attitűd inkább képes a világot holisztikusan, a természettel nagyobb egységben látni. Ezt bizonyítják azok a már hivatkozott kutatások, melyek szerint a nők kevésbé meredeken diszkontálnak, mint a férfiak és ezt támasztják alá az értekezésem azon empirikus eredményei, melyek szerint a női településvezetők nagyobb valószínűséggel választják a SZemléletváltást és a Természeti Környezet Védelmét, mint fontos fenntarthatósági kritériumot.

A világszemléleti paradigmaváltás nem elodázható. A technofix, melytől a „kecske és káposzta” állapotot reméljük, egyfelől már hatvan éve nem akar előállni, másrészt rámutattam arra, hogy még ha meg is valósulna, a fogyasztói értékrendet nem változtatná, hanem konzerválná. Ez a fajta értékrend a környezeti válság nélkül is fenntarthatatlan (pl. javak elosztása a világban, információs túlterheltség), mivel nem elsődlegesen spirituális értékeken nyugszik. A fogyasztói társadalmakban működő demokráciák jelen formájukban nem alkalmasak arra, hogy a válságból kivezessenek, mivel a játszma résztvevői mind a fogyasztói paradigmára kondicionáltak, annak „fogjai”. A paradigma szintű problémát pedig, utalva még egyszer Enyedi György véleményére (és sok más tudósra is) paradigmán kívüli gondolkodással lehet csak megoldani.

Mivel kevésbé valószínű, hogy a választók nagy tömegei a válság előrehaladásához képest időben értékrendet váltanak és fogyasztáscsökkentő lépéseket megvalósító politikusokat szavaznak meg, a megoldás, ha lehetséges még egyáltalán, akkor felülről valósulhat meg. Igaz, hogy a döntéshozókat is a rendszer „termelte ki”, ugyanakkor könnyebb a másként cselekvéshez szükséges kritikus tömeget elérni, mint a sokmillió választói tömegek esetében. Erre példa az Egyesült Királyság parlamentjének Mindful Nation Uk programja, vagy a butháni királyság fenntarthatósági projektje. Települési szinten említhetjük Rozsály vagy Poroszló példáját, mivel mindkét település esetében a polgármester volt a kulcsfigurája a fenntarthatósággal kapcsolatos jelentős pozitív változásoknak. Mindezekből következően, a szemléletváltást katalizálni

tudó Mindfulness Típusú Meditációk első körben a döntéshozók számára lennének fontosak.

4.2 Javaslatok

Az elméleti és empirikus vizsgálódás eredményei és az azokból levont következtetések alapján összegzem javasolataimat. A fenntarthatóságra vonatkozó általános javaslatokon kívül, külön összegzem a mindfulness-re, a turizmusra, és a tértudományi kutatásokra vonatkozó javasolataimat. A fenntarthatósággal kapcsolatosan általánosságban a következőket tartanám fontosnak:

A média (tv, rádió, internet, újságok stb.) adta lehetőséget kihasználva minél szélesebb körben kellene tudatosítani azt, hogy a jelenkori globális szocio-ökológiai válság alapvetően egy értékrendbeli, világszemléleti és az ezekből adódó életstílust érintő kihívás. Mivel a szocio-ökológiai válsággal kapcsolatos túlságosan riasztó üzenetek bizonyítottan kontraproduktívak lehetnek, az üzeneteknek azt mindenképpen erőteljesen ki kellene hangsúlyozni, hogy a materiális célok egy, vagy nagy részének spirituális célokkal történő helyettesítése valójában egyáltalán nem jelenti azt, hogy lemondunk a boldogságról, éppen ellenkezőleg, a hedonikus típusú szubjektív jóllét „illékony” boldogsága helyett egy sokkal tartósabb és kielégítőbb, eudaimonikus típusú jóllétet nyerünk.

Tudatosítani kell, hogy miközben a Lányi, Zsolnai, Faragó által és általam is szorgalmazott helyi autonómiák kiszélesítése, a minél nagyobb önálló képesség, és az ezen helyi autonómiák fenntartható törekvései nagyon fontosak, egyes válság elemek (pl. klíma, javak elosztása) globális hatóköre miatt, azok kezelése globális szintű menedzselés mellett oldható csak meg. Az eddigi Nemzetileg Meghatározott Hozzájárulásokat (NDC) látva csekély a valószínűsége annak, hogy az önkéntes alapon eldöntött emissziócsökkentési hozzájárulások elegendők lesznek. Globális megegyezés kellene arról, hogy az egyes országok esetében mekkora a méltányos hozzájárulás mértéke. Ha tudható az országra eső kötelező hozzájárulás mértéke, akkor ez lebontható ágazati részesedésekre és ebben az esetben kiderülhetne, hogy például a turizmus ágazatra Magyarországon milyen teljesítendő cél vonatkozik. Amennyiben ismert ez a cél számszerűen, abban az esetben már érdemlegesen megfogalmazható, hogy mit minősítünk fenntartható turizmusnak és mit nem. Addig, kis túlzással élve, mindenki kikiálthatja magát fenntarthatónak, holott korántsem biztos, hogy valóban az.

Fel kell térképezni, hogy az egyes érdekcsoportok, különösen a fenntarthatóságot, a közösségek jövőjét döntéseikkel érdemben befolyásolni tudó érdekcsoportok, milyen fenntarthatósági értékrenddel bírnak és a

megfogalmazott prioritásokat milyen mértékben diszkontálják időben, térben, társadalmilag, és valószínűség szerint. Ezen eredmények alapján sokkal hatékonyabban lehet megvalósítani a fenntarthatóságot érintő kommunikációt, oktatást és cselekvést.

Tudatosítani kell, hogy miközben az egyéni felelősség a fenntarthatóságot tekintve megkerülhetetlen mindannyiunk számára, a döntéshozatali hatalom és cselekvési potenciál arányában a felelősség egyre nagyobb. Kína, USA, India vagy az EU vezetőinek felelőssége a fenntarthatósággal kapcsolatban nagyságrendekkel nagyobb, mint egy hétköznapi emberé. Egy tanáré nagyobb, mint egy diáké. Sorolhatnánk hosszan a példákat.

A tudományos közösségnek felül kell vizsgálnia kutatási paradigmáit és középpontba kell emelni azokat a kutatási témákat, melyek közvetlen relevanciával bírnak a szocio-ökológiai válság megoldása szempontjából.

Annak tudatosítása, hogy a fenntarthatósággal kapcsolatos erőfeszítések csak rendszerszemléletűen, holisztikusan és transzdiszciplináris elvek és módszerek alkalmazásával lehetnek sikeresek. Ennek megfelelően kellene szervezni az oktatást már az általános iskolától és felhagyni a gyenge hatásfokú lexikális sulykolással.

4.2.1 Mindfulness

A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skálán kívül, új mindfulness skálák fejlesztését, pilot tesztelését és validálását javaslom a hazai kutatóknak. Mindezt többféle célpopuláción, reprezentatív mintavétellel. Érdeemes volna egy longitudinális vizsgálat alapjait is lefektetni a témában.

A mindfulness kvantitatív kutatásában az ordinális mérési szintű változók vizsgálatához, nem parametrikus statisztikai módszerek alkalmazását javaslom. Ez azt is feltételezi, hogy az olyan nyílt forráskódú alkalmazások használatát, melyek ilyen elemzéseket is lehetővé tesznek, a felsőoktatásban a diákok, de minimálisan legalább a tanárok körében oktatni kellene. Ilyen alkalmazások például az R csomagjai, az R-menue 2.0 vagy a Factor.

Az Egyesült Királyság példáját követve a magyar kormány is kezdeményezhetné egy olyan öszpárti munkacsoport létrehozását, mely a britekhez hasonlóan szakértők bevonásával elemezhetné a Mindfulness Típusú Meditációk alkalmazási lehetőségeit. Ettől függetlenül az oktatási intézmények saját hatáskörben is szorgalmazhatnák Mindfulness Típusú Meditációkra épülő programok indítását és a Mindfulness Típusú Meditációkkal kapcsolatos háttértudás oktatását. Tekintve, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk mindenféle költség nélkül gyakorolhatók szinte bárhol, sokféle pozitív pszichés

és testi hatással bírnak és segítik a fogyasztói értékrendről való átállást egy spirituális alapú életvezetésre, a sokat hangoztatott preventív egészségmegőrzés jegyében széleskörben és kormányzati segítséggel népszerűsíteni kellene őket, igénybevéve a különféle marketingkommunikációs csatornákat.

4.2.2 Turizmus

Azon desztinációk célzott támogatása, melyek színvonalas Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat kínálnak, vagy szeretnének kínálni a célközönségüknek. Különös tekintettel a természeti helyszínekre (Pl. nemzeti parkok, arborétumok) és a falusi desztinációkra, mivel az értekezés empirikus kutatása szerint, ezeket a helyszíneket tartják a Potenciális Wellness Turisták legalkalmasabbnak a Mindfulness Típusú Meditációkkal történő megismerkedésre. A támogatás többféle formában is megvalósulhatna.

A turizmus stratégia és turizmusfejlesztés szempontjából annak a ténynek a figyelembevétele, miszerint a hedonikus élvezetekre fókuszáló nyaralások, tekintve azok hosszát és gyakoriságát is a magyar lakosság körében, nem képesek annak meglehetősen rossz egészségi (pszichés és fizikális) állapotát javítani. Szignifikáns javulás legfeljebb a sokkal több és hosszabb nyaralás eredményeképpen következhetne be, erre azonban a gazdasági realitásokat figyelembe véve kevés az esély. *A desztinációban megtanult és otthon rendszeresen gyakorolt Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások jelentősen javíthatják a lakosság jóllétét, különösen akkor, ha a turizmusba áramló források sorsáról döntők felismerik ennek a jelentőségét és támogatják a Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat nyújtó desztinációkat.* Ez egybecseng azzal, amit a desztinációk transzformatív potenciáljáról és annak fenntarthatóságban játszott potenciálisan jelentős szerepéről mondtam. A gyógyvízen túl a „gyógyító Magyarország” szlogen így idővel értelmet nyerne. Egyelőre nagyon ellentmondásos marketing üzenetnek tartom. Milyen hitelessége van egy olyan gyógyító helynek, ahol az emberek rossz egészségi állapotban vannak? „Orvos, gyógyítsd meg magad.”, mielőtt másokat akarsz meggyógyítani.

Fontos volna, hogy az értekezés mondanivalójának megfelelő szemléletváltás történjen a turizmus irányításában, helyi szinten a Turisztikai Desztináció Menedzsment Szervezetekben és a helyi turizmust jelentősen befolyásolni tudó településvezetők körében is. Az ENSZ Turisztikai Világszervezetének optimista becslései a turizmus ágazat globális előretöréséről és az a fajta attitűd, amely a turizmusban leginkább gazdasági potenciált lát, mostanra erősen zárójelek közé kíváncsozik. A szokásos üzletmenet alapján készült prognózisok figyelmen kívül hagyják a helyzet súlyosságát.

Mivel a Desztinációs Tér fenntarthatóság szempontjából legfontosabb

aspektusa, annak transzformatív potenciálja, szükség van olyan empirikus kutatásokra, melyek a liminalitást és Spielraum jelleget kvalitatív és kvantifikálható adatokkal is képesek igazolni. Szükség van ezen túl olyan kutatásokra is, melyek statisztikailag elemezhető adatokat szolgáltatnak a turisták mindfulness szintje, nyitottsága, az élmények intenzitása és az élmények transzformatív hatása közötti kapcsolatról.

Javaslom a már meglévő, természeti, gyógy és egyéb, turizmus szempontjából fontos tényezőkben gazdag egyes desztinációk és desztinációként még nem funkcionáló, de potenciálisan erre alkalmas egyes területek, retreat típusú desztinációvá történő fejlesztését. Ez a javaslat egybecseng egy korábban idézett véleményével, miszerint a turizmusnak, mely jelenleg a globális kapitalizmus egyik zászlóshajója, a fenntarthatóság felé való átmenetben olyan társadalmi-gazdasági szegmenssé kellene válnia, mely a közjavakba ágyazott és elsődlegesen ezeket gyarapítja. A tömegturizmus fenntarthatatlan, kártékony. Erre nem csak a természeti környezet leromlása figyelmeztet. Európában egyre több desztinációban (Amszterdam, Mallorca, San Sebastian, Velence, Barcelona, Róma stb.) tüntetnek a helyi lakosok a turisták ellen.

4.2.3 Tér tudomány

Olyan térkonceptiókra kell építeni a jövőbeni stratégiákat, melyekben nem a relativizáló jelleg a hangsúlyos. Ilyen jellegű térkonceptió a Hierarchikus Dialista Tudat és Térkonceptió. A szocio-ökológiai válság értékválság, nem lehet megkerülni a világos értékválasztást. A több évszázados fizikális terekre, objektív valóságra, kifelé való fókuszálás után muszáj befelé fordulni. A Mindfulness Típusú Meditációkat elősegítő Puha Terek a fenntarthatóság szempontjából magasabb hierarchia szintet képviselnek, mint a zsúfolt, információtól túlcorduló kemény terek. Ezt a várostervezésben és általában a területfejlesztésben is figyelembe kellene venni.

Erősíteni kell a tértudományi kutatások transzdiszciplináris jellegét. Az értekezés kontextusában a multidiszciplinaritás, interdiszciplinaritás és transzdiszciplinaritás egy tudományevolúciós skála, melyen a Nicolescu-tól korábban idézett és általa újradefiniált transzdiszciplinaritás a skála hierarchikusan és a fenntarthatóság szempontjából is legfontosabb állomása.

A jelenkori szocio-ökológia, az emberi civilizáció alapjait veszélyeztető válság az emberiség eddigi legkomplexebb és legsúlyosabb kihívása. Ennek megfelelően a tértudományi kutatásokat ezen válság megoldásának a szolgálatába kell állítani. Meggyőződésem, hogy minden tudományágnak ez a legfontosabb feladata jelenleg.

5. ÖSSZEFOGLALÁS

Az értekezésem fő célkitűzése annak elméleti és empirikus demonstrálása volt, hogy a Mindfulness Típusú Meditációk, a Desztinációs Tér és egy megváltozott térszemlélet külön-külön, de leginkább egymással szinergizálva, hogyan tudják katalizálni azt a világszemléleti és életstílus béli paradigmaváltást, ami szükségzerű ahhoz, hogy a jelenlegi környezeti, társadalmi és gazdasági szempontból is fenntarthatatlan fogyasztói társadalmakat az eudaimonikus jóllétet és a spirituális növekedést a középpontba állító közösségekké lehessen átalakítani. Ennek a fő célnak megfelelően fogalmaztam meg az értekezés öt hipotézisét az értekezés **Bevezetés** fejezetében.

Az **első hipotézis** az élményekre való nyitottságra vonatkozott. Feltételezésem az volt, hogy a mindennapi terekhez képest a desztinációs térben jelentősen megváltozik a turisták élményekre való nyitottsága. Ennek kiderítésére azért volt szükség, mert az említett szemlélet és életmódbeli paradigmaváltáshoz belső transzformáció kell, ami viszont kiindulásként nagyfokú nyitottságot feltételez.

A **második hipotézis**emben azt valószínűsítettem, hogy a Potenciális Wellness Turisták szívesen kipróbálnának Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatásokat, amennyiben erre lehetőségük volna a desztinációban. Azért a Potenciális Wellness Turisták voltak a keresletanalízis célcsoportja, mert Magyarországon jelenleg kizárólag wellness létesítmények kínálnak Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatásokat. A vizsgálatban arra is választ kerestem, hogy a célpopuláció mely turisztikai helyszíneket tekinti a legmegfelelőbbnek a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére.

A **harmadik hipotézis**em a turizmus és fenntarthatóság szempontjából is fontos településvezetők, valamint rendszeresen Mindfulness típusú Meditációt végzők csoportjára vonatkozott. Azt feltételeztem, hogy a két populáció mindfulness szintje között szignifikáns és nagyon jelentős különbség van. A vizsgálat a mindfulness pszichológiai térben történő diszkontálására is kiterjedt.

A **negyedi hipotézis**em azt valószínűsítette, hogy Magyarországon és annak néhány fontos turisztikai küldőországában az utóbbi években trendszerűen nő a mindfulness iránti érdeklődés. A hipotézisre vonatkozó vizsgálat szekunder keresletanalízisnek tekinthető, melyet a Google Trends idősoros adatainak elemzésével végeztem.

Az **ötödik hipotézis**em a fenntarthatóság szempontjából jelenleg két legfontosabb prioritásra a Természeti Környezet Védelmére és a Szemléletváltásra vonatkozott. Azt feltételeztem, hogy a turizmus és

fenntarthatóság szempontjából is fontos településvezetők valamint Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek helyi, országos és globális lehatárolásnál is kisebb jelentőségűnek tekintik az említett két kulcsprioritást, mint a rendszeresen Mindfulness Típusú meditációkat végzők.

Az **Irodalmi áttekintés** a kutatásom négy fő területére terjedt ki.

Az **első**, fenntarthatósági aspektusokat taglaló, **alfejezetben** a fogalom sokirányú szakirodalmi megközelítései kapcsán kihangsúlyoztam az értekezés azon axiomatikus állítását, miszerint *a fenntarthatóság nem elsődlegesen tudományos-technikai és gazdasági, hanem világszemléleti és életmódbeli kihívás*. Új, spirituális alapot hangsúlyozó fenntarthatósági definíciót alkottam és elemeztem azokat a pszichológiai mechanizmusokat, melyek gátolják a fenntarthatóság felé való átmenetet. Ezek közül a diszkontáláshoz, felelősségvárításhoz és a megfelelő kezdeti helyzetelemzés hiányához primer kutatást is rendeltem.

A **második alfejezetben** rövid áttekintést adtam a mindfulness-ről és egy új mindfulness definíciót alkottam. Rávilágítottam a meditatív és szocio-kognitív mindfulness közötti különbségre és a Mindfulness Típusú meditációk és a tudományos módszer közötti nagyfokú hasonlóságra. Lgjobb tudomásom szerint a mindfulness első alkalommal jelent meg itthon doktori értekezésben, mint az elmélet és az empirikus kutatás egyik központi eleme. Összegeztem a mindfulness klinikailag igazolt azon hatásait, melyek pozitívan befolyásolhatják a fenntartható társadalom felé való átmenetet és kitértem azokra az eddigi vizsgálatokra, melyek a mindfulness pozitív hatását a szemléletváltást hátráltató tényezők tekintetében.

A **harmadik alfejezetben** rávilágítottam arra, hogy a turizmus, nagytávolságú légi és autós közlekedésre alapozott formájában fenntarthatatlan. A fenntarthatósággal összefüggésben, elemeztem az alulról építkező és felülről vezérelt turizmusmenedzselési technikákat, a turisztikai szakirodalomban használt tipikus fenntarthatósági modelleket és kiemeltem a retreat típusú desztinációk jelentőségét.

A **negyedik**, tértudományi aspektusokkal foglalkozó, **alfejezetben** a fenntarthatóság szemszögéből kritikailag vettem nagyító alá a konstruktivizmust, mint a posztmodern korszak egyik népszerű eszmeáramlatát, mely a tértudományokban is próbál utat törni magának. Elemeztem a térbeli diszkontálás pszichológiai hátterét és kiemeltem a Konstruktum Szint Elmélet mindfulnesssel való kapcsolatát. Körüljártam a tudat és tér viszonyát és rámutattam, hogy a Tudat és a Tudati Tér ugyanannak az ontológiai valóságnak a kétféle megnyilvánulása. Nagyító alá vettem az információtól és fizikálisan is egyre zsúfoltabb urbanizált terek és az Egyéni Tudati Tér interakcióját.

Rámutattam, hogy a desztinációkban megélt élmények intenzitását jelentősen és bizonyítottan befolyásoló szocio-kulturális mindfulness-nek előfeltétele a Meditatív Mindfulness. Mivel a mindfulness szint, vagy ahogyan az értekezésben neveztem Éber Figyelem és Tudatosság pozitívan korrelál az Élményekre való NYitottsággal, a Desztinációs Tér transzformatív potenciálja szempontjából a Meditatív Mindfulness a legfontosabb tényező. A Desztinációs Tér szempontjából a leglényegesebb megállapítás az volt, hogy a fenntarthatóság szempontjából a Desztinációs Tér legfontosabb aspektusa, annak belső transzformációt elősegítő potenciálja. Ez a transzformatív potenciál (liminális illetve Spielraum jelleg) a desztinációk inherens adottsága, vallási kontextustól függetlenül is van, ugyanakkor a transzformáció nem automatikus. A transzformációt nagyban segíti a nagymértékben megnövekedett nyitottság, a magas mindfulness szint és egy másfajta tudat-, és térszemlélet szinergiája.

Az **Anyag és módszer** fejezetben részletesen bemutattam a vegyes módszertanra épülő kutatás felépítését, a primer vizsgálatokban használt mintákat és az alappopulációk vizsgálatának indokoltságát, valamint azokat a statisztikai módszereket, melyeket a primer és szekunder vizsgálatok révén nyert adatok elemzésére használtam. Ezek közül kiemelhető a nyitott kérdésekre adott válaszok elemzéséhez használt Megalapozott Elmélet szövegekódolási szisztémája, az ordinális mérési szintű adatok faktoranalitikus elemzéséhez használható, az SPSS-be integrálható nyílt forráskódú R-menu 2.0, a saját fejlesztésű mindfulness szintet mérő Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála.

Az **Eredmények** fejezetben hipotézisenként összegeztem a primer és szekunder vizsgálatok eredményeit és az eredmények tükrében elvégeztem a hipotézisek értékelését.

Az **H1** hipotézissel összefüggésben kiderült, hogy a Potenciális Wellness Turisták 89,7%-a a desztinációs Térben markánsan nagyobb nyitottságot mutat, mint a Mindennapi terekben.

A **H2** hipotézishez rendelt primer vizsgálatok eredményei szerint a Potenciális Wellness Turisták 74,3%-a kipróbálna valamilyen Mindfulness Alapú Turisztikai Szolgáltatást, amennyiben erre alkalma nyílna. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy az ezen szolgáltatások igénybevételére elsősorban preferált turisztikai helyszín nem a wellness szálloda, hanem a természeti környezet és a falusi szálláshely. Ez utóbbi szintén természetközeli helyszín. Végezetül megerősítésre kerültek azok az eddigi külföldi vizsgálatok, melyek a nyaralások kedvező hatásainak hazatérés utáni gyors erodálódását bizonyították. A kedvező pszichés hatások átlagosan 16,6, a kedvező testi hatások 9,6 napig tartanak ki a hazatérés után. Ez azért is lényeges mert a rávilágít arra, hogy a magyar utazási szokások mellett nem remélhető az, hogy a turisztikai célú utazások jelentősen

és tartósan képesek befolyásolni a lakosság szubjektív jóllétét és egészségi állapotát.

A **H3** hipotézisre vonatkozó vizsgálatok eredményei beigazolták azt a feltételezést, hogy a településvezetők és a rendszeresen meditatálók mindfulness szintje jelentősen különbözik. A különbség (Cliff-d=0,78, $p < 0,001$) majdnem kétszeres a rendszeresen meditatálók javára. Az a térelméleti kérdés is pozitív igazolást nyert, hogy a válaszadók diszkontálják-e a mindfulness-t a pszichológiai térben.

A **H4** hipotézis kapcsán végzett Google Trends elemzések eredményei szerint a vizsgált, 174 db mindfulnesssel összefüggésbe hozható tipikus angol keresőkifejezés 95%-a növekvő keresési népszerűséget mutat az utóbbi három évben. Ugyancsak növekszik a mindfulness és meditáció keresőkifejezések keresési népszerűsége az utóbbi években Magyarország hat fontos turisztikai küldőországában, mind a Google, mind pedig a YouTube keresések tekintetében.

A **H5** hipotézishez rendelt vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a rendszeresen Mindfulness Típusú Meditációkat használók sokkal nagyobb jelentőségűnek gondolják helyi szinten a vizsgált két kulcsprioritást és sokkal kisebb mértékben diszkontálják azokat térben, mint a településvezetők vagy a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek. A Természeti Környezet Védelme prioritás helyi szinten a rendszeresen meditatálóknál az összes prioritás 20%-a volt. Ugyanez az adat a településvezetők esetében 2,4%, a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében 4,2%. A SZemléletváltás prioritás a helyi szinten a rendszeresen meditatálóknál az összes prioritás 20%-a volt. Ugyanez az adat a Turisztikai Desztináció Menedzsment szakemberek esetében 2,6%. A településvezetők esetében a prioritás az összes prioritás 9,9%-a, de ha pusztán az ökológiai típusú szemléletváltás arányát nézzük, akkor ez 2% alatti érték. Míg a településvezetők és Desztináció Menedzsment Szakemberek a helyi és globális lehatárolások között fordítottan és meredeken diszkontálják a két prioritást, addig a rendszeresen meditatálók elhanyagolható mértékben diszkontálnak. Ezzel empirikusan is sikerült bizonyítanom, hogy a rendszeresen végzett Mindfulness Típusú Meditációk képesek megváltoztatni az egyén világszemléletét és fenntarthatósággal kapcsolatos értékrendjét. A vizsgálat kapcsán az is kiderült, hogy a nők nagyobb valószínűséggel választják a két kulcsprioritást, mint a férfiak, valamint az is igazolást nyert, hogy a turisztikai szakirodalomban használt fenntarthatósági modellekben szereplő pillér-súlyozás és Turisztikai Desztináció menedzserek fenntarthatósági preferenciái alapján megrajzolható pillérszerkezet helyi és országos szinten nagyon jelentősen eltér.

A **strukturált aszinkron interjúk** elemzéséből kiderült, hogy a megkérdezett kutatók szerint a fenntarthatósági válság súlyos, a döntéshozóknak, különösen a

helyi döntéshozóknak és közösségeknek kiemelt szerepe van. Az is általánosan megfogalmazódott, hogy a fenntarthatósági válság kezelésében a spiritualitás szerepe fontos.

A Hierarchikus Dualista Tudat és Térkonceptióval egy olyan térszemléleti modellt alkottam, amely jelentős segítség lehet a spirituális fejlődés útján. A modell legfontosabb jellegzetessége az, hogy a Tudati Tereket és a Tudatot a valóság egy magasabb szintjének tekinti, mint a fizikális tereket és az anyagot. A magasabb szint mibenléte elsődlegesen a hosszútávú fenntarthatóság szempontjából, tehát pragmatikus alapon került definiálásra.

A Következtetések és javaslatok fejezetben levontam a kutatás alapján levonható következtetéseket és ezeknek megfelelően javaslatokat tettem. Az értekezés Bevezető fejezetében és ennek a fejezetnek az elején is megfogalmazott egy mondatos kutatói kérdésre adott egymondatos válasz a következtetések tömör összegzése:

A Tudat és Tudati Tér elsődlegességének felismerése, a desztinációs tér transzformatív potenciálja és a desztinációs térben jelentősen megnövekedett nyitottság megteremti a lehetőséget a Mindfulness Alapú Turisztikai SZolgáltatások igénybevételére és az ezek hatására megnövekedett mindfulness szint a nyitottsággal szinergizálva, egyfelől növeli a desztináción belüli tartós belső transzformáció esélyét, másfelől hordozható terméként hazavive, rendszeres gyakorlással olyan irányba képes befolyásolni az egyén világszemléletét, ami a jelenlegi uralkodó fogyasztói életvitelről segít átállni egy spirituális alapokon nyugvó életformára.

A javaslatok közül kiemelném a következőket:

A lexikális túlkövetelmények helyett már általános iskolától kezdve óriási hangsúlyt kellene helyezni a rendszerszemlélet, holisztikus látásmód, transzdiszciplináris megközelítések és a vallásfüggetlen spirituális alapok oktatására.

Az Egyesült Királyság példáját követve Magyarországon is létrejöhetne összpárti összefogás a Mindfulness Típusú Meditációkban rejlő lehetőségek kiaknázásának a feltérképezésére.

A növekvő kereslet miatt, de a hosszútávú fenntarthatóság szempontjából is hasznos lenne bizonyos desztinációk vagy arra alkalmas területek transzformatív, retreat típusú desztinációvá alakítása.

A tértudományok területén sokkal nagyobb mértékben kell alkalmazni a transzdiszciplináris megközelítéseket és a kutatási paradigmákat felülvizsgálva a

legtöbb energiát a fenntarthatósági válság megoldására összpontosítani.

Összességében úgy érzem, hogy sikerült a kutatás fő célkitűzéseit megvalósítanom. Remélem, hogy nem szokványos témaválasztásom és az ennek kapcsán végzett, több esetben új és újszerű megközelítések és eredmények inspirálóan fognak hatni a vizsgált témákkal, vagy azok valamelyikével foglalkozó szakemberek számára. Ugyancsak remélem, hogy a tudományos társadalom egyre határozottabban fogja hallatni a hangját a döntéshozók és a nagyközönség irányába annak érdekében, hogy minél szélesebb körben megvalósulhasson a hosszútávú fenntarthatósághoz nélkülözhetetlen és egyre sürgetőbb világszemléleti és életmódbeli fordulat.

6. A SZERZŐNEK AZ ÉRTEKEZÉS TÉMAKÖRÉHEZ KAPCSOLÓDÓ PUBLIKÁCIÓI

LENGYEL, A (2017a): A fenntarthatósági prioritások térbeli diszkontálása *Területi statisztika*, 57(2) p. 184-204.

LENGYEL, A (2017b): A Figyelem és Tudatosság Mindfulness Skála (FTMS) pilot tesztelése. *Mentálhigiéné és pszichoszomatika*, (4), Megjelenés alatt

LENGYEL, A (2017c): A turisztikai fenntarthatóság néhány aszinkronitási problémája magyar TDM vezetők empirikus vizsgálatának tükrében. *Turisztikai és vidékfejlesztési tanulmányok*. 3(2), Megjelenés alatt

LENGYEL, A (2016): Tourism, meditation, sustainability. *Apstract*, 10(1) p. 81-92.

LENGYEL, A (2015a): Mindfulness and sustainability: utilizing the tourism context. *Journal of sustainable development*, 8(9) p. 35-51.

LENGYEL, A (2015b): Magyarország egészségturisztikai desztinációként való márkázása: aszinkronitási problémák. *Economica*, 8(1) p. 68-73.

LENGYEL, A (2015c): Extending tourism's role in the tourism - meditation - creativity - innovation - sustainability trajectory. In: Dunay Anna (Ed.) *Proceedings of the 5th International Conference on Management 2015: Management, Leadership and Strategy for SMEs' Competitiveness*. 578 p. Gödöllő, Magyarország, Szent István Egyetemi Kiadó, p. 543-548.

LENGYEL, A (2015d): Spiritualitás és a fenntartható fejlődés In: Tiner T, Tóth T (szerk.) *A falutipológiától a marketingföldrajzig: tanulmányok Sikos T. Tamás tiszteletére*. 247 p. Gödöllő: Szent István Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Regionális Gazdaságtani és Vidékfejlesztési Intézet, p. 83-96.