

كتيب المحفزات الخضراء



أربعون محفزاً
لاستهناض
السلوك المستدام
داخل الحرم
الجامعي

توطئة

تم تفويض هذا الإصدار لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، بإدارة ناري نيشيمورا، وبدعم من كارينا موتشيلي وإشراف سام بارات. وقد قامت جيسيك باركر وتوبي بارك اللذان ينتميان إلى فريق الرؤى السلوكية بكتابة هذا العمل، أما التحرير والتنسيق فقامت به ليذا هايمس التي تمثل غريد - أريندال، كما قامت تريستا باتيرسون التي تمثل، كذلك غريد - أريندال بتحرير هذا العمل. أما البيانات

والرسومات التوضيحية، فقد قدمها استوديو أطلنتيس (اليسا كامبكانرو ونيفيس لوبيز). قامت كندالينا لويجي بتحرير

النسخ (غريد - أريندال)، وغريد - أريندال بتصميم العمل. نشكر جميع المشاركين في ورشة عمل الإقتصاد السلوكي التي عُقدت في نيروبي 2019، كما نشكر الخبراء الذين راجعوا هذا العمل، خاصة ميشال فاديللي (برنامج الأمم المتحدة للبيئة)، كاريت كلارك (برنامج الأمم المتحدة للبيئة)، ميليسا كودال (جامعة يال)، جولي نيومان (معهد ماساشوسيتس للتكنولوجيا)، شارلوت بونر (نداء الإستغاثة SOS)، لانباتون (التحالف من أجل قيادة الإستدامة في التعليم)، جون روبنسون (جامعة تورونتو)، فانيساتيمر (مجلة وان أوث One Earth)، ديبورا وو (الشراكة الأمريكية الخاصة بالتعليم من أجل التنمية المستدامة)، تيم كارتر (ساكند نايتشر)، أورلاندو ساينز (تحالف شبكة جامعة ايبيرو أمريكيان للإستدامة والبيئة)، غلوريا أردونيز (برنامج الأمم المتحدة للبيئة)، سوشادا شيساوا دي (جامعة الملك مونغكوت للتكنولوجيا ثونبوري (KMUTT)، فينتينغ لي (شبكة جامعة الصين الخضراء/جامعة تونكجي)، جيسيك كيان جيا (جامعة تونكجي)، بالإضافة إلى 45 جامعة حول العالم شاركت بدراسات في موضوع المحفزات الخضراء.

قام مركز الحسن الثاني الدولي للتكوين في البيئة، البنية الأكاديمية لمؤسسة محمد السادس لحماية البيئة، بالتعاون مع جامعة ابن طفيل بالقنيطرة بترجمة هذا الكتيب من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية.

إصدارات جديدة

يجوز استنساخ هذا المنشور، كلياً أو جزئياً، وبأي شكل من الأشكال لأغراض تعليمية أو غير ربحية دون الحصول على إذن خاص من صاحب حقوق الطبع، بشرط الإعتزاف بالمصدر. ويقدر برنامج الأمم المتحدة للبيئة الحصول على نسخة من أي منشور يستخدم هذا المنشور كمصدر له.

لا يجوز استخدام هذا المنشور لإعادة بيعه أو لأي غرض تجاري آخر مهما كان دون الحصول على إذن كتابي مسبق من برنامج الأمم المتحدة للبيئة.

إخلاء المسؤولية

إن التسميات المستخدمة وطريقة عرض المواد في هذا المنشور لا تعني التعبير عن أي رأي مهما كان من جانب برنامج الأمم المتحدة للبيئة وغريد - أريندال بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة أو لسلطاتها. أو بشأن تعيين حدودها أو تخومها وعلوّة على ذلك، فإن الآراء المعرب عنها لا تمثل بالضرورة القرار أو السياسة المعلنة لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة وغريد - أرنال، كما أن نقل الأسماء أو العمليات التجارية لا تشكل إقراراً لها.

النسخة الإنجليزية الأصلية © «برنامج الأمم المتحدة للبيئة وكريد أريندال وفريق الرؤى السلوكية (2020)»
كل الحقوق محفوظة.

التقييم الدولي للكتاب : 1-198-7701-82-978
ترجمة النسخة العربية ©2021 برنامج الأمم المتحدة للبيئة
ومركز الحسن الثاني الدولي للتكوين في البيئة. كل الحقوق محفوظة
التقييم الدولي للكتاب : 9-3859-807-92-978
Job number : DEP/2357/NA
الكتاب :

برنامج الأمم المتحدة للبيئة وغريد - أريندال وفريق الرؤى السلوكية (2020).

كتيب المحفزات الخضراء : أربعون دافعاً لاستنهاض السلوك المستدام داخل الحرم الجامعي.
نيروبي وأريندال : برنامج الأمم المتحدة للبيئة وغريد - أريندال.



كتيب المحفزات الخضراء

أربعون محفزاً لاستنهاض السلوك المستدام داخل الحرم الجامعي

4	تمهيد
6	ماهي المحفزات الخضراء؟
7	لم استخدام المحفزات الخضراء؟
8	من يمكنه استخدام المحفزات الخضراء
9	معايير الإستدامة الأربعة
10	اجعلها سهلة
16	اجعلها جذابة
22	اجعلها اجتماعية
28	اجعلها في الوقت الأنسب
34	خمس خطوات لإنجاح محفزك الأخضر
41	قائمة مرجعية لمحفزات ناجحة
42	هوامش
44	مصادر ومراجع
46	المحفزات الخضراء في لمحة
47	أي محفزات خضراء سوف تستخدم

من الطلبة (أو آبائهم) يأخذون بعين الاعتبار الإلتزام البيئي للكلية أو الجامعة أثناء اختيارهم للمؤسسة التي سيتابعون بها دراستهم². تبين العلوم السلوكية أن تحفيزاً بسيطاً للحث على أخذ قرارات بينية يومية، يشكل دافعاً قوياً للقيام بإجراءات بينية بالنسبة للطلبة ولباقي أفراد الحرم الجامعي، كما يمكن أن تقود بعض التقنيات، من قبيل الإقناع اللطيف وتغيير إطار الخيارات وإعادة النظر في الإختيارات الجاهزة أو إعمال أدوات التأثير الإجتماعي، إلى تبني سلوك مستدام نحو حرم جامعي صديق للبيئة.

ولعل هذا التوقيت توقيتاً مثالياً لتجربة المحفزات الخضراء، خاصة أن مؤسسات التعليم العالي تقوم بإعادة تصميم الأنظمة والإجراءات الإعتيادية في أعقاب ظهور فيروس كوفيد19. ولعلّ هذا الظرف هو الأنسب للطلبة والموظفين على حد سواء للنظر في سلوكيات جديدة، ولمسؤولي قطاع التعليم العالي للنظر في كيفية إعادة البناء على نحو أفضل.

تتميز المحفزات الخضراء بأنها فعالة في غالب الأحيان من حيث التكلفة ومن حيث الوقت. فهي تقوم على بناء سلوك جديد وليس على تجهيزات جديدة، كما يمكن إنجازها عن طريق تحويل الأنظمة والإجراءات الموجودة بدلاً من إيجاد أخرى جديدة. وعندما تحافظ المحفزات على الطاقة والموارد فهي تساهم في الحفاظ على كوكب الأرض، كما أنها تساهم كذلك في توفير المال لدى الجامعات والطلبة.

يتبنى برنامج الأمم المتحدة للبيئة في الوقت الراهن، نظام المحفزات أو التنبيه كاستراتيجية تساعد على تحقيق أهداف التنمية المستدامة والحفاظ على البيئة العالمية، بدعم من فريق الرؤى السلوكية. ويمكننا ملاحظة أنه عندما نحفز الناس على تجنب الإفراط في الإستهلاك والتبذير، ونحثهم على ترشيد استخدام الطاقة

وتبين الأصوات المنادية بسحب الإستثمارات من الوقود الأحفوري مدى ضغط الطلبة على جامعاتهم لأجل القيام بتغييرات هامة للتصدي لازمة المناخ، علماً بأن هذه الأصوات لا تنفك تعلو وتصدح منادية باتخاذ الإجراءات المناسبة.

لذلك نجد أن هناك حاجة إلى التغيير، على ألا يكون بالضرورة جذرياً بعد ذاته.

وقد ازداد تعزيز هذه الخلاصة في استطلاع آخر أجري برحاب جامعة برنستن، حيث تم التوصل إلى أن ثلثي المتقدمين للتسجيل

يرغب الطلبة في جميع أنحاء العالم أن تعكس الأماكن التي يدرسون بها قيمهم، مما أصبح يدعو إلى اتخاذ مواقف أكثر حزمًا تجاه قضايا البيئة وأزمة المناخ على نحو متزايد.

وقد رصدنا هذا في الإستطلاع الحديث الذي أجراه الإتحاد الوطني للطلبة، حيث تم التوصل إلى أن 86 في المائة من طلبة السنة الأولى في المملكة المتحدة يودون أن تقوم مؤسسات التعليم العالي التي يدرسون بها بإدراج التنمية المستدامة والنهوض بها¹.





ديفيد هالبيرن
الرئيس التنفيذي
لفريق الرؤى السلوكية



إنغر أندرسون
المديرة التنفيذية
لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة

إذا كنت ترغب في خلق تغيير إيجابي داخل حرمك الجامعي، سواء كنت في إفريقيا أو آسيا أو الأمريكيتين أو في أي مكان آخر، فإن هذا الكتيب يناسبك. إننا نأمل أن يكون هذا الكتيب مصدر إلهام وتحدي وتأثير، وأن تُشارك التجارب والأفكار التي يثيرها على نطاق واسع.

هناك إمكانية كبرى لجعل جامعاتنا ومجتمعاتنا أكثر اخضراراً، ولا يجب إضاعة مزيد من الوقت، فدافع صغير يمكن أن يصنع الفرق.

إنضم إلى برنامج الأمم المتحدة للبيئة لخلق أثر في الحرم الجامعي باستخدام المحفزات

الجامعي وبين أجناس وجماعات ثقافية مختلفة، كذلك، لكن يمكن للجميع الاستفادة والتعلم من الرؤى التي تم تحصيلها على امتداد هذه المسيرة.

يعد هذا الكتاب ثروة من الأفكار والإرشادات، إلا أنه لا يعدو أن يكون نقطة انطلاق، فبرنامج الأمم المتحدة للبيئة يحتاجك للإرتقاء بهذه المبادرة إلى مستويات أعلى.

لقد انضم إلى هذا المشروع العديد من الكليات والجامعات ومؤسسات التعليم العالي عبر العالم لأجل المساهمة بالأفكار واختبار المحفزات ومشاركة التجارب والتعلم من الآخرين. فبالتعاون فيما بيننا، يمكننا إنجاز هذا المحفز وتحقيق أثر فعلي.

نأمل أن تنضموا إلينا أنتم ومؤسساتكم!
الرجاء زيارة الموقع : unep.org/nudges

يملك مجتمع التعليم العالي فرصاً فريدة للتأثير على مواطني الغد واختبار المحفزات في مختبرات العالم الواقعي.

يقدم كتيب «المحفزات الخضراء» إطار عمل تطبيقي و40 دافعاً يمكن تبنيها من قبل الكليات والجامعات انطلاقاً من نطاق ضيق مروراً بنطاق أوسع، حسب الموارد والظروف. ويمكن للقائدين والناشطين، من خلال تبنيهم هذه المقاربة، تيسير صنع قرارات مستدامة أخرى والمساهمة في تقليص ما يناهز 75 في المائة من الإنبعاثات الشخصية التي تنتج عمّا نتناوله وعن كيفية سفرنا وعن المنازل التي نقطن بها³.

إن هذا الكتيب لا يجيب على كافة الأسئلة المتعلقة بالطريقة الأفضل لتغيير السلوك في الظروف كافة. وسيعمل المحفز بطرق مختلفة في مناطق مختلفة من العالم، وفي الحرم

وتبني نمط حياة أقل ضرراً على البيئة، فإننا نضطلع بدور في التصدي للتغير المناخي والمحافظة على العالم الطبيعي الذي نحيا فيه ونعتمد عليه. ولا يمكننا القول إن المحفزات هي أدواتنا الوحيدة للتغيير نحو سلوك بيئي أفضل، كما أن استخدام هذه المحفزات لا يغنينا عن السياسات القوية والقوانين، إلا أنها تظل جزءاً هاماً من الحل.

يعد توقيت التدخل مبدأً أساسياً لإنجاح المحفز أو التنبية. وبناء عليه، تعتبر سنوات تكوين الطلبة داخل الحرم الجامعي الفترة الأفضل للتدخل. تُعدّ مؤسسات التعليم العالي حضانات لمتعهدي المستقبل وأصحاب القرار ومؤسسي الصيحات والاتجاهات الجديدة وقوتهم الإستهلاكية المتزايدة. وتتسم المحفزات بفاعلية خاصة داخل الحرم الجامعي (نظراً إلى أن الطلبة غالباً ما يتعدون عن بيوتهم لأول مرة وتكون لديهم القدرة على إيجاد خط جديد لأنفسهم)، حيث يؤسس الطلبة عادات يومية جديدة وهويات جديدة. ونأمل أن تستمر العادات المستدامة والسلوكيات الواعية تجاه البيئة التي ينميها الطلبة في هذه الفترة مدى الحياة.

يضم هذا الكتيب نماذج للدوافع تستند على أدلة أثبت العديد منها نجاعتها داخل المؤسسات والمنشآت الجامعية. والأهم من ذلك، أن هذا الكتيب يوفر المعلومات التطبيقية التي يتطلبها إنشاء واختبار دوافع جديدة تحترم خصوصيات مختلف المجتمعات المتواجدة داخل الحرم الجامعي.

ما هي المحفزات الخضراء؟

الإقناع الإيجابي
واللطيف لتشجيع
السلوك المستدام

هناك مقاربات عدة لتغيير السلوك انطلاقاً من تعزيز القوانين وصولاً إلى تقديم المعلومة. إلا أننا سنركز في هذا الكتيب على المحفزات، أي العمل على تحقيق إقناع إيجابي ولطيف للتشجيع على تبني سلوك مستدام داخل مركبات التعليم العالي، كوضع أغذية أكثر استدامة في مكان بارز داخل مطعم الطلبة، مثلاً، مع ترك الحرية للطلبة لاختيار ما يودون تناوله. ومن أمثلة المحفزات الأخرى التي نقدمها، تسجيل الطلبة في برنامج لتشارك الدراجات الهوائية بشكل تلقائي، بغض النظر إن كانوا سينخرطون فيه أم لا. ففي الحالتين معاً، ستجعل هذه التغييرات البسيطة الخيارات المستدامة أقل صعوبة وأكثر بروزاً، وأكثر تلقائية على ما يبدو.

يقوم فعل المحفز على فهم النفسية وراء اتخاذ القرار. تمتلك أذهاننا موارد محدودة لفهم عالم معقد وغامض، مما يعني أننا نستخدم اختصارات ذهنية تجعل سلوكنا شديد الاعتماد على السياق، كما يتبين من المثال: «افعل ما يفعله الآخرون»، أو «قم بالخيار الأسهل». إضافة إلى ذلك، تأخذ الكثير من سلوكياتنا طابعاً أوتوماتيكياً بما أننا نتبع عادات راسخة ونتصرف بشكل آلي. وبالإطلاع على هذه العملية الإدراكية، يمكننا إحداث تغييرات في الخيارات التي يقوم بها الإنسان (مجال الاختيارات) تشجيعاً على القيام باختيارات بعينها، أو يمكننا تصميم خيارات بشكل صريح، بهدف استغلال الميولات الذهنية والتغلب عليها.

لم استخدام المحفزات ؟

المحفزات تساعد الأشخاص على أن يعيشوا قيمهم

يعتزم العديد من الناس تناول أكل صحي وتوفير المال والعيش بطرق مستدامة، لكنهم لا يواصلون العمل على تفعيل نواياهم. ولعل جزءاً من الأسباب يكمن في كوننا نعطي الأولوية لرغباتنا القريبة أو قصيرة المدى وليس لتطلعاتنا. ويكمن الجزء الآخر من هذه الأسباب في تأثير سلوكنا بصورة لدواعية بالسياق الاجتماعي، حيث لا تأتي الخيارات السهلة والبديئية في الخانة الأكثر صحية أو الأكثر اقتصادية أو الأكثر استدامة من غيرها. ويمكن للمحفزات أن تجعل حياة الأشخاص أسهل وأسعد وأكثر جدوى، لأنها تعين الناس على مواءمة قراراتهم اليومية مع قيمهم.

المحفزات أكثر نجاعة من حملات التوعية

نظراً إلى وجود تباين بين ما نعتزم القيام به وما نقوم به فعلاً، فإن التركيز على تغيير السلوك بشكل مباشر كما تفعل المحفزات، يعد أكثر فاعلية من الإقتصار على رفع مستوى الوعي. ومع ذلك، يظل العزم والتوعية عنصرين هاميين، طالما أنهما يساهمان في تغيير السلوك، إذ أنه نادراً ما يكونان كافيين لوحدهما : فرغم تصريح عدد من الأشخاص برغبتهم في اعتماد استهلاك مستدام، إلا أنهم لا يطبقون ذلك على أرض الواقع⁴، ويدل هذا الأمر على أن حملة ملصقات في الحرم الجامعي لرفع الوعي حول الآثار البيئية للسياسة، مثلاً، قد تساعد الناس على التعرف على الإشكالية، بينما من شأن محفز أن يرفع احتمالية تقليص استعمال السيارات، من خلال اقتراح توفير المزيد من مواقف الدراجات وتقليل أماكن وقوف السيارات.

المحفزات فعالة من حيث التكلفة

تعتبر المحفزات غير مكلفة في إنجازها لأنها عادة ما تنطوي على تغيير طريقة تقديم الخيارات بدل إنشاء بنى تحتية جديدة. وتستطيع المحفزات التي تساعد على الحفاظ على الموارد توفير أموال الجامعات، وعلى سبيل المثال، يمكن لشعبة صغيرة بالجامعة في المملكة المتحدة توفير ما يربو عن 10.000 جنيه إسترليني سنوياً من خلال إطفاء الأضواء كل ليلة⁵، بينما لا يكلف محفز يعين على تحقيق هذا الغرض إلا القليل جداً، مثل طباعة إعلانات للتذكير بالضغط على مفتاح الضوء لإطفائه.

نحن بحاجة إلى المحفزات الآن

نظراً إلى أن القلق بشأن التغيرات المناخية والبيئية بلغ أعلى مستوياته، بات من الواضح أنه لا تنقصنا المحفزات لتبني الإستدامة، إلا أنه قد يكون من الصعب نقل الناس من مرحلة التحمس إلى مرحلة القيام بأفعال ملموسة، خاصة عندما تكون الخيارات المستدامة أكثر تعقيداً أو غير ملائمة، أو عندما تتطلب منا أن نخالف القواعد الراسخة والجاهزة. وهكذا يمكنك تقديم المساعدة بواسطة المحفزات أو الوخزات التي تزيل الحواجز وتيسر سلوكيات مستدامة يومية.



كيف يمكننا استخدام المحفزات الخضراء ؟

العديد من الرؤى في علم النفس البشري قابلة للتطبيق في جميع أنحاء العالم

تميل التنبهات إلى أن تكون نسبيًا سهلة التنفيذ

إذا كنت تعمل أو تدرس بحرم للتعليم العالي، فهذا الكتيب موجه لك! تعد المحفزات سهلة الإنجاز نسبيًا، وبالتالي لا يشترط أن تكون مقررسي السياسات وذات شخصية مؤثرة وصاحب موارد حتى تتمكن من تفعيل دافع، فقد تكون :

- أحد قادة الجامعة تصبو إلى جعل المسؤولية البيئية أولوية من أولويات الحرم الجامعي
- مسؤول عن برامج الإستدامة، وترغب في إحداث أثر بواسطة ميزانية محددة
- طالب مهتم بتجريب شيء جديد وإحداث فرق في محيطه

يقدم هذا الكتيب مجموعة واسعة من المحفزات المدعومة ببراهين، حيث سبق لمجموعة منها الخضوع للإختبار داخل الكليات والجامعات. وقد تم تنظيم الأربعة محفزاً ضمن 12 استراتيجية، يمكن أن يطبقها أشخاص مختلفون على سلوكيات وسياقات مختلفة، أيضاً.

يمكن للمحفزات أن تكون فعالة في كل أرجاء العالم

تعمل المحفزات عن طريق التركيز على جوانب من السلوك الإنساني التي تعد سلوكيات كونية بالأساس، وبالرغم من أن جل الأبحاث في العلوم السلوكية أجريت في أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية، إلا أن عدداً من الرؤى حول علم نفس الإنسان قابلة للتطبيق في كافة أرجاء العالم. وعلى سبيل المثال،

في التحفيز. والأمر سيّان بالنسبة للقوانين الإجتماعية التي يمكنها أن تختلف في النوع والفئة العمرية أو في هويات إجتماعية وثقافية أخرى، إلا أنه يمكن لمحفزاتك التي تهدف إلى تحقيق غاية بعينها، أن تستخدم نفس المقاربة الأساسية.

يستجيب الإنسان في كل مكان إلى قوانين المجتمع، كما أن اعتماده على العادات وغيرها من العمليات الذهنية اللاواعية متجذرة في تكويننا. وقد تختلف القوانين الإجتماعية الخاصة والعادات في الحرم الجامعي الذي تنتمي إليه عن أخرى في مكان آخر، ومع ذلك يمكنك استخدام استراتيجيات مشابهة

كيف تصنع المحفزات : ضع في اعتبارك المعايير الأربعة

نقدم في الصفحات التالية أفكاراً عن كل معيار من المعايير الأربعة للتحفيز (السهولة، الجاذبية، الناحية الإجتماعية، الوقت المناسب) لتصميم المحفزات التي يمكنك تنفيذها في حرمك الجامعي. استعمل الرموز الواردة أدناه لإيجاد محفزات في 8 مجالات مستهدفة لتغيير السلوك.

الحفاظ على الطاقة



الحفاظ على الماء



حميات مستدامة



تقليص استهلاك المواد



سفر مستدام ومنخفض التكاليف



الحد من هدر الطعام



إعادة التدوير



الإلتزام بالتغيير ودعمه



الوقت المناسب

إنّ الناس مخلوقات تخضع للعادات، لذلك تكون المحفزات أكثر فعالية في أوقات التغيير. يميل الناس بشدة إلى التركيز على الزمن الحاضر أكثر من المستقبل، إلا أنه من الممكن زعزعة هذه الميول عبر ضبط الحملات بشكل استراتيجي والقاء الضوء على المنافع الفورية للإجراءات المستدامة ومساعدة الناس على وضع خطط في هذا الإتجاه.

إذا كنت ترغب في تشجيع سلوك معين، اجعل المحفز سهلاً، وجذاباً، واجتماعياً، وقم بإنجازه في الوقت الأنسب⁶.

السهولة

غالباً ما يسلك الناس الطريق الأسهل. وبناءً عليه، يمكنك التشجيع على السلوكيات المرجوة من خلال إزالة الخلافات البسيطة أو المتاعب وتوجيه الناس بشكل طبيعي نحو الخيارات المرغوبة، وكذلك عبر إعادة تصميم الطريقة التي يتم من خلالها تقديم الخيارات، بحيث تجعل من السلوكيات المرجوة سلوكيات أسهل.

الجاذبية

لعلّ الإنسان يصبو أكثر نحو تبني السلوكيات التي تثير انتباهه أو التي تلامح حماسه وقناعاته. ويمكن أن تثير انتباهك إشارات بصرية هامة وبارزة وتعزز حماسك بالتركيز على الجوانب الإيجابية واستخدام المحفزات.

الناحية الإجتماعية

يتأثر سلوك الإنسان بشكل كبير بما يفعله الآخرون من حولنا. ويمكننا تعزيز التدابير المرغوبة من خلال تسليط الضوء على حقيقة أن الناس تبني تلك التدابير. ويمكننا كذلك أن نُبرز سلوكاً ما أمام العموم ونخلق فرصاً يساعد فيها الأشخاص بعضهم بعضاً.



إجعل المحفز سهلاً إعتمد التلقائية

المحفز : إجعل من السلوك الأكثر استدامة خياراً تلقائياً

براهين تثبت فعالية هذا المحفز : أدى اعتماد تعريفة كهرباء متجددة بشكل تلقائي في ألمانيا إلى رفع عدد الناس الذين يقبلون بهذه التعريفة إلى عشر أضعاف⁷.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

ينزع الناس إلى التشبث بالخيارات التلقائية أو البقاء على الوضع الراهن، وذلك لأننا لا نخرط في العديد من الخيارات اليومية بشكل واع، أو لأننا نفتقر إلى المحفزات لتغيير مجرى الأمور. وغالباً ما ينظر إلى الخيارات التلقائية كرهان آمن أو كتوصيات ضمنية.



ضع قاعدة تنص على أن يستخدم متناولو الطعام أكوابهم وأدوات طعامهم الشخصية.

كيف ذلك؟ أخبر الناس أنه عليهم أن يحضروا معهم أكوابهم وأدوات المائدة الخاصة بهم والقابلة لإعادة الإستخدام لاستعمالها في المقاهي والمطاعم والمناسبات التي يقدم فيها الطعام داخل الحرم الجامعي. ولا تقدم لهم الأكواب وأدوات المائدة إلا إذا طلبوا ذلك.

من يمكنه المشاركة؟ متعهدو خدمات الطعام داخل الحرم الجامعي.



إجعل الوجبة الأكثر استدامة خياراً تلقائياً

كيف ذلك؟ إجعل الخيار الأكثر استدامة في المناسبات التي يقدم فيها الطعام داخل الحرم الجامعي خياراً تلقائياً، كتقديم طبق نباتي مثلاً، أما إذا أبدى الحاضرون رغبة في الحصول على طبق آخر يضم اللحوم الحمراء، على سبيل المثال، فعليهم أن يقدموا طلبهم مسبقاً (عكس ما هو سائد في الواقع، حيث يقوم الراغبون في تناول أطباق نباتية بتقديم طلب مسبق).

من يمكنه المشاركة؟ متعهدو خدمات الطعام وشركات الأغذية.

إجعل الخيار الأكثر
استدامة، مثل طبق
نباتي، هو الخيار
الإفتراضي



إجعل الاتصال عن بعد هو الخيار الافتراضي



دراسة الحالة :

في الكلية الأهلية في بورتلاند، في الولايات المتحدة الأمريكية، تم ضبط حواسيب الموظفين على خاصية الإغلاق التلقائي ليلاً. وقد أقدمت الجامعة على تبني هذا النظام بعد تجريب عدة مقاربات لم تجد نفعاً، من قبيل بعث رسائل إلكترونية فورية ومشاركة المعلومة على الموقع الإلكتروني للكلية. ولتبرير اعتماد هذا الخيار التلقائي، تم إجراء مراقبة ليلية لرصد عدد الأجهزة التي تُركت شغالة، وقد تمت الإستعانة بقسم المعلومات والتكنولوجيا لتقدير الطاقة والمال الذي يمكن توفيره شهرياً بسبب إغلاق الحواسيب بشكل تلقائي. وبذلك، اتُفق على الإستعانة بالمحفزات. وتقدر الكلية الطاقة التي وُفرت من خلال الإغلاق التلقائي للحواسيب ما مقداره عدة آلاف من الكيلواط / الساعة من الكهرباء سنوياً.



إجعل اللقاء عن بعد والسفر المستدام خيارين تلقائيين

كيف ذلك؟ أثناء اللقاءات والندوات والمناسبات، إجعل اللقاء عن بعد خياراً تلقائياً للمشاركين الذين يقطنون بعيداً، أما بالنسبة للأنشطة التي تنظم في أماكن أخرى، والتي يتلقى طلبتكم وإداريوكم دعوة لحضورها، إجعل من اللقاء عن بعد خياراً تلقائياً واطلب من المشاركين تبرير طلبهم في حالة رغبتهم في مشاركة حضورية. وعندما يحين وقت السفر، أعلم المسافرين بأنك تتوقع أنهم سوف يستقلون وسائل نقل عمومية (بما فيها القطار) أو أنهم سيشاركون الرحلة مع شخص آخر إذا تيسر لهم ذلك. وعند حجز تذكرة الطيران، إجعل خيار تعويض انبعاث الكربون خياراً تلقائياً في هذه العملية. من يمكنه المشاركة؟ الطاقم الإداري للجامعة، والطاقم الإداري للمصلحة.



إجعل خيار ضبط الأجهزة والإلكترونيات على الوضع الإقتصادي خياراً تلقائياً

كيف ذلك؟ إضبط أجهزة التدفئة والتكييف على حرارة معتدلة وخفضها جيداً أو أوقف تشغيلها تماماً خلال العطل، ما لم تُفصل عن الكهرباء تماماً. إضبط زر تشغيل غسالة الأطباق وباقي الأجهزة على الوضع البيئي الإقتصادي. إضبط كذلك الطابعات على نظام الطبع على الوجهين كخيار تلقائي⁸، واملأها بالورق المعاد تدويره. إعد لقاءات تلقائية (بدون موعد مسبق) لمساعدة الآخرين على ضبط حواسيبهم على أوضاع اقتصادية تسمح بتوفير الطاقة وتقوم بالطباعة على وجهي الورقة. من يمكنه المشاركة؟ الطاقم الإداري للجامعة، والقيمون على أبنية الحرم الجامعي، وقسم تكنولوجيا المعلومات.

دراسة الحالة:

قصدت جامعة مالطا استخدام الورق عبر إنشاء خيار تلقائي يمكن الطلبة من إرسال واجباتهم والقيام ببحوثهم رقمياً. كما استخدمت خياراً تلقائياً لتقليص استهلاك الطاقة، تمثل في استبدال الحرم الجامعي لنظام التكييف المركزي بوحدات تكييف مستقلة، ويقوم الأول بالتحكم في الوقت ويضبط الحرارة على مستويات متوسطة بصورة تلقائية.

إجعل المحفز سهلاً أزل المعوقات أو أضفها:

المحفز : أزل بعض المعوقات للتشجيع على سلوك مستدام، وأضف بعضها لعرقلة السلوك غير المستدام

براهين تثبت فعالية هذا الإجراء : ارتفع معدل إعادة التدوير في مبنى داخل حرم جامعي أمريكي بعدما تم جلب حاويات قمامة ذات أغطية خاصة تجعل من السهل معرفة المكان الذي يجب أن يوضع فيه كل عنصر (إزالة العائق)⁹. وقد تم هدر كميات أقل من الطعام عندما استغنى مطعم بجامعة أمريكية عن استخدام الصواني، بما أن أخذ المزيد من الطعام يتطلب جهداً (وضع عائق)¹⁰.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

نحن نتأثر بشكل متفاوت بما نصادفه من «عقبات» أو أمور مزعجة، وبالتالي يمكن لإزالة هذه المعوقات أن تدفع الناس إلى التصرف بشكل مستدام مثلما يعتزمون، بينما يؤدي وجود العقبات إلى التثني عن السلوكيات غير المرغوبة.



سهلت جامعة ألتو في فنلندا الوصول إليها عبر ركوب الدراجة الهوائية من خلال إنشاء محطة لإصلاح الدراجات ومساحة لركن الدراجات.



استحدثت عملية تقديم طلب لركن السيارات داخل الحرم الجامعي
كيف ذلك؟ اطلب من الأشخاص الراغبين في ركن سياراتهم داخل الحرم الجامعي بتسجيل سياراتهم أو تقديم طلب الحصول على رخصة ركن السيارة بالرغم من أن موقف السيارات مجاني. زد في العرقلة لاحقاً من خلال تأخير تقديم الرخص ليوم واحد أو حتى لاسبوع إلى أن يعيد الأشخاص تقديم طلباتهم
من يمكنه المشاركة؟ إدارة مواقف السيارات.



إجعل الوصول إلى الحرم الجامعي عبر ركوب الدراجة الهوائية أمراً سهلاً
كيف ذلك؟ ضع برامج تشجع على تشارك الدراجات في مكان مناسب داخل الحرم الجامعي، أو اعمل على ضمان ولوج ميسر أو منخفض الثمن للمنصات البلدية أو الخاصة التي تنظم عملية تشارك الدراجات. قم كذلك بتهيئة مسار الدراجات بشكل جيد وواضح وآمن، ووفر حمامات ومستودع مناسب للدراجات.
من يمكنه المشاركة؟ الطلبة والطاقم الإداري للجامعة.



قم بتنظيم أنشطة لإصلاح الدراجات الهوائية مجاناً داخل الحرم الجامعي



إجعل من ترك الصنابير والرشاشات مفتوحة أمراً صعباً

كيف ذلك؟ ركب أجهزة ضبط الوقت في مساكن الطلبة. جهز أحواض الغسل بصنابير ذات أزرار ضاغطة تقفل أوتوماتيكياً بعد 30 ثانية من فتحها.

من يمكنه المشاركة في هذا المحفز؟ الطاقم الإداري للجامعة، والمسؤولون عن أبنية الحرم الجامعي.



دراسة الحالة :

قلصت المؤسسة الجامعية كورك في أيرلندا، من متاعب استخدام الأكواب القابلة لإعادة الإستعمال من خلال تركيب غسالة أكواب داخل الحرم الجامعي، وقد ارتفع نتيجة لذلك معدل استعمال الأكواب القابلة لإعادة الإستخدام بنسبة 20 في المائة.



قدم أطباقاً أصغر حجماً داخل مقاصف الجامعة والغي استخدام الصواني

كيف ذلك؟ تساعد مقاصف الحرم الجامعي التي تقدم الطعام بطريقة «البوفيه» على الحد من إهدار الأطعمة بتقديمها أطباقاً صغيرة بدل الكبيرة، كما أنها لا تستخدم الصواني. إن هذا الإجراء يجعل من الصعب أخذ كميات كبيرة من الطعام، إلا أنه يترك للأفراد حرية سكب المزيد إذا لم يشعروا بالشبع.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على خدمات الطعام.

دراسة الحالة :

يسرت جامعة وينشستر بالمملكة المتحدة للطلبة عملية التبرع بالأمثلة غير المرغوب فيها للجمعيات الخيرية المحلية التي تدعم المشردين والفئات الهشة عبر توفير «عبوات للجميع» في مسكن الطالب، بما في ذلك أكياس وملصقات لفرز الأمثلة وتنظيمها. تم إطلاق حملة «ضعها في كيس» على يد فريق البيئة التابع للجامعة وفريق الإسكان والنظافة وممثلي الطلبة والمؤسسات الخيرية. وقد تطلب ذلك تعاوناً مع الإدارة العليا وقسم الإسكان والمنظفين الذين تغير سير عملهم أثناء العمل على هذا المشروع.

وقد كان من الوارد أن يشكل الإعتراض على تغيير أنشطة العمل عائقاً، إلا أن عاملي النظافة أبدوا دعمهم حالما أطلعهم المنظمون على مقصدهم، وقد تم تعويض التكلفة الأساسية لحقائب التبرع بالمدخرات التي حُصّلت من جراء تقليص عمليات التخلص من النفايات.

دراسة الحالة :

قامت جامعة سانت أندروز بالمملكة المتحدة بإلغاء الصواني وقلصت حجم الأطباق لخفض مخلفات الطعام في قاعات طعام الطلبة.

إجعل الأمر سهلاً غير مجال الاختيارات



المحفز : تيسير الخيارات المستدامة عبر توفيرها وتسهيل الوصول إليها

براهين تثبت فاعلية المحفز : أبدى طالبو الطعام ميولاً أكبر لاختيار أطعمة مستدامة داخل مقاصف الجامعات البريطانية والسويدية حينما تم وضع الخيارات المستدامة على رأس قائمة الطعام، وحينما تم الرفع من فرص رؤيتها، أو حينما جعلت أكثر إتاحة من غيرها من الخيارات¹¹.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

تتأثر عملية أخذ قراراتنا اللاواعية بتوافر الأشياء وبطريقة تموضعها : ترتفع احتمالية اختيارك لما هو متوفر وسهل المنال أو لما يوجد على رأس القائمة، كما أننا نقوم بتقييم الخيارات بناءً على خيارات أخرى متاحة، وبذلك يبدو كوب قهوة كبير الحجم صغيراً إذا ما تمت مقارنته بكوب كبير جداً، لكنه لن يبدو كذلك إذا ما قورن بكوب صغير.



إجعل الخيارات المستدامة أكثر بروزاً

كيف ذلك؟ ضع الطعام الأكثر استدامة في الجزء الأمامي للتلاجات أو المنضدات، واجعلها على مستوى الرؤية وعند أماكن الخروج. قم بوضع حاويات إعادة التدوير قرب حاويات القمامة. من يمكنه المشاركة؟ القيمون على خدمات الطعام ومسيرو مباني الحرم الجامعي.

دراسة الحالة :

ركن الدراجات وأجهزة نفخ العجلات ومواقف الحافلات وبنية تحتية للمركبات الكهربائية، ويتجلى سر نجاح إجراءاتهم في استشارة كل الأطراف المعنية وإشراكهم في العملية بمن فيهم المستخدمون. ومن بين أسرار النجاح كذلك، إجراء دراسة جدوى لتحديد التمويل وتأمينه، والإتفاق على خطة للصيانة مع الطاقم الوصي وإدارة المرافق، وكذلك خلق فرص للطلبة للبحث في قضايا الحرم الجامعي وإبراز الأثر الفعلي الذي تحدثه نتائج بحثهم.

في جامعة دلهوسي في كندا، قام الطلبة بمساعدة مكتب الإستدامة على تحليل أعداد وأنماط حاويات الأزبال واللافتات التي توجد داخل الحرم الجامعي. وبناءً على هذه الدراسة، قام الطلبة والموظفون بإزالة 4500 حاوية أزبال فردية وأضفوا أكثر من 3000 حاوية لإعادة التدوير وإنتاج السماد العضوي، كما قاموا كذلك بوضع ما يزيد عن 4000 إشارة وملصق. إضافة إلى ذلك، استخدمت الجامعة هندسة الخيارات للتشجيع على نقل مستدام بتوفير المزيد من مساحات



توفير خيارات
غذائية مألوفة ولكنها
أكثر استدامة



قدم بدائل مستدامة عن الطعام الإعتيادي

كيف ذلك؟ قدّم خيارات بديلة عن الطعام الإعتيادي، بحيث يكون طعاماً مألوفاً لكنه أكثر استدامة، كتقديم فطيرة بلحم البقر والفطر بدلاً عن بيرغر بلحم البقر عادي.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على الطعام في الحرم الجامعي.



إجعل الخيارات المستدامة أكثر انتشاراً

كيف ذلك؟ قدم نسبة أعلى من الأطباق والمنتجات النباتية في المقاصف والمحلات التجارية، وقم بتوفير عدد أكبر من مواقف الدراجات مقارنة بمواقف السيارات. ضع عدداً أكبر من حاويات التدوير مقارنة بحاويات القمامة، واحرص على وضعها في الأماكن المناسبة التي تحتاج إلى تواجدها فيه، كالمطبخ والمقاصف.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على خدمات الطعام، ومسيرو مباني الحرم الجامعي، والطواقم الإداري للجامعة.

إجعل الأمر جذاباً

إلفت الإنتباه

المحفز : إعمل على شد الإنتباه إلى خيارات مستدامة باستخدام رسائل نصية ذات طابع شخصي أو مناسبة لجمهورك المستهدف. قم بإجراءات مستدامة أو أبرز البنية التحتية من خلال إشارات بارزة.

براهين تثبت فعالية المحفز : بيّن المشاركون في الدراسة الذين يقرأون عن تأثيرات تغير المناخ على البيئة محلياً عن انخراط أكبر من أولئك الذين يقرأون عن التأثيرات الكونية¹²، وكذلك، أسفرت رسومات خضراء لآثار أقدام على الأرضيات، والتي تقود مباشرة إلى حاويات القمامة، عن تقليل كمية القمامة المتراكمة حول حاويات الأزال في مدينة دانماركية¹³.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

إننا نمتلك قدرة محدودة على الإنتباه، كما تعتبر قدراتنا الذهنية محدودة، أيضاً. لذلك، نحن ننجذب إلى المثيرات البارزة والممتعة والملائمة لنا، وهذا يشمل أسماءنا ومشاهدتنا لألوان براقة ومتضاربة.



إجعل حاويات التدوير لافتة للنظر

كيف ذلك؟ إستخدم تصميمات ولوحات تشير إلى البيئة المادية، وافت انتباه الناس إلى حاويات إعادة التدوير وليس إلى حاويات النفايات، وذلك عبر طلائها بألوان بارزة أو بوضع رسومات لآثر أقدام تقود إليها.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على مباني الحرم الجامعي.

دراسة الحالة :

حسابه. وقد أنشأ قسم المعلومات والتكنولوجيا برنامجاً حاسوبياً للمشروع وانتشرت البنوك خارج الحرم الجامعي لتصل إلى المدارس الإبتدائية المحلية. أما العائق الأكبر الذي واجه هذا المشروع، فقد تمثل في رفع وعي الناس بأهمية هذه البنوك، مما دفع بالجامعة إلى بذل جهود أكبر للترويج لها في أوساط الطلبة والإداريين الجدد.

إن إعادة التدوير نشاط لافت للنظر في جامعة ماهيدول في تايلند، حيث تم إنشاء «بنك لإعادة تدوير النفايات». وقد أسس هذا المشروع مراكز تحاكي البنوك في أنظمة التحويل والسحب. فعندما يودع شخص وحدات قابلة للتدوير، فإنه يتلقى كسفاً يبين قيمة هذه الوحدات، كما يكون بإمكانه سحب هذه القيمة نقداً أو توفيرها في



كيف يمكن الإشارة بوضوح إلى مواعيد «استهلاك» الطعام؟ بالنسبة للأطعمة المعبأة والمباعة في الحرم الجامعي مثل الشطائر، قدم نوعاً واحداً من الملصقات لإخبار المستهلكين بمدة صلاحية الطعام («للاستخدام بحلول تاريخ معين»)، وهي معلومات بارزة ولا لبس فيها. هذا يمنع الناس من الخلط مع الملصقات الأخرى (على سبيل المثال «الأفضل قبل» و «البيع بحلول» والتواريخ) والتخلص من الطعام عندما لا يزال صالحاً للاكل.

من هم المعنيين بهذا الأمر؟ منسقو تقديم الطعام بالحرم الجامعي وشركات المواد الغذائية.



كيف يتم إضفاء الطابع الشخصي على الرسائل؟ قم بتوجيه الرسائل والحملات إلى المستلمين بالإسم إن أمكن، وتكييفها مع اهتمامات أو ظروف معينة. على سبيل المثال قد يحصل الطلاب الذين يعيشون في مباني الحرم الجامعي على نواصح مختلفة لتوفير الطاقة عن أولئك الذين يعيشون في أماكن إقامة خارج الحرم الجامعي.

من هم المعنيين بهذا الأمر؟ منسقو الإستدامة في الحرم الجامعي، مجموعات استدامة الطلاب.



ركب عدادات ذكية تتوفر على شاشات لعرض البيانات

كيف ذلك؟ ركب عداد ذكي للكهرباء والغاز والماء لتبيان الكميات المستهلكة بشكل آني داخل الباحات الخاصة بالطلبة أو داخل أماكن إقامتهم وداخل مباني أقسام الجامعة، وأدرج كذلك بيانات بشأن التكليف، جاعلاً أثر الإستهلاك واضحاً مع ربطه بالأشخاص.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على مباني الحرم الجامعي.



إجعل الأمر مثيراً للإهتمام

أضف طابعاً إيجابياً على الرسائل وأبرز الفوائد المشتركة



قم بالترويج للأغذية النباتية باعتبارها ممتعة ولذيذة ومشبعة
كيف ذلك؟ غيّر طريقة تقديم الأطباق النباتية على قوائم الطعام وأغلفته لاستثارة الذوق والمتعة، باستعمال «حمص متبل بالكاري» أو «معجنات بصلصة كريمة»¹⁵، مثلاً. تجنب عبارات، مثل «نباتي» أو «خالي من اللحوم» والتي يمكن أن تحمل دلالات سلبية لدى بعض الأشخاص الذين قد يتصورون أن هذه الأنواع من الأطعمة فقيرة من حيث المواد والطعم. من يمكنه المشاركة؟ القيمون على خدمات الطعام في الحرم الجامعي.

المحفز : استخدم رسائل إيجابية تترك صدى لدى جمهورك المستهدف وتجعلهم يشعرون بالإرتياح. أبرز الفوائد المشتركة التي يتم جنيها من اتخاذ سلوك مستدام، مثل المحافظة على المال أو الصحة، إضافة إلى المحافظة على الموارد الطبيعية.

براهين تثبت فعالية هذا المحفز : وجدت دراسة استقصائية عن مواطنين بريطانيين قاموا بتبني نمط حياة يخفض نسبة انبعاث الكربون، أن القلق بشأن «البيئة» لم يشكل المحفز الأساس لديهم¹⁴. أما الأشخاص الذين طلب منهم تخيل المشاعر الإيجابية للفخر، فقد عبروا عن تأييدهم للبيئة أكثر من أولئك الذين طلب منهم تخيل مشاعر الذنب.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

يميل الأشخاص إلى الرسائل التي تحمل معاني الفخر والمرح والدعابة أكثر من الرسائل التي تعبر عن مشاعر الذنب، كما تحكم الناس رغباتهم في الحفاظ على المال والصحة والمرح والتطلع إلى حياة اجتماعية مرحة.





إستفد من الإيجابية ومشاعر الفخر

كيف يمكن ذلك؟ نَظِّم حملة يسود فيها طابع الإيجابية، وتجنب نبذة الإدانة أو التوبيخ. ويمكن على سبيل المثال، الإستفادة من مشاعر انتماء الأشخاص إلى المجموعة واعتزازهم بهويتهم وولائهم إلى الجامعة، وذلك لتعزيز مشاعر الفخر بجمالية الحرم الجامعي وطبيعته، وبالتالي، تعزيز الإنخراط في قضايا البيئة.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برامج الإستدامة داخل الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، وإدارة الجامعة.



إخلق فرص اجتماعية للمشاركة وإعادة الإستعمال

نَظِّم تظاهرات على شكل ورشات للتصليح وأنشئ شبكات لتنظيم أنشطة من قبيل تقاسم ركوب الدراجات، رُوِّج لهذه الأنشطة باعتبارها مناسبات اجتماعية وطرق فعالة للطلبة المهتمين بتدبير ميزانياتهم لأجل توفير المال، وليس باعتبارها أنشطة تهدف إلى الحفاظ على البيئة فحسب.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة.



طلبة من جامعة غانا

إجعل الأمر جذاباً إستخدم محفزات ذكية

المحفز : يمكن للحوافز المادية والمدخرات، من ضمنها الحوافز المالية «الملوعبة» (تطبيق مفاهيم اللعبة وآليات عملها)، مثل ألعاب الحظ أو المنافسات أن تزيد من حماس الأشخاص. ويمكن كذلك، التشجيع على تبني سلوك مستدام من خلال دوافع غير مادية كالإعجاب عن التقدير أمام العموم.

براهين تثبت فعالية المحفز : في أمريكا، استهلك الأشخاص الذين شاركوا في لعبة تنافسية مع الآخرين بغرض أن يكونوا أكثر استدامة، طاقة أقل من المعتاد لعدة شهور بعد اللعبة.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

يمكن أن تكون ألعاب الحظ محفزات فعالة لأن الناس يطمحون إلى جوائز كبرى مهما كانت حظوظهم في الفوز صغيرة. كما يمكن للمحفزات غير المادية أن توتي ثمارها لأن التقدير والاعتراف الإجتماعي لا يقل فعالية عن التحفيز المادي (انظر فقرة «إجعل الأمر اجتماعياً»)، وإذا كانت هناك خطورة لزعة حماس الأشخاص في القيام بالسلوك الصحيح من خلال تقديم مقابل مادي، فإن المحفزات غير المادية والتقدير الإجتماعي يظلان الخيار الأفضل .

شجّع الأشخاص على
إحضار أكوابهم الخاصة
من خلال وضع رسوم
إضافية على الأكواب ذات
الإستعمال الواحد.

ضع رسوماً إضافية على الأشخاص الذين لا يستعملون
أكوابهم الشخصية

كيف يتم ذلك؟ بدل تقديم خصومات للأشخاص الذين
يحضرون أكوابهم الخاصة إلى مقاهي الحرم الجامعي، تجنب
الخسارة عبر إضافة رسوم على استعمال الأكواب ذات الإستعمال
الواحد.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على شؤون الطعام في الحرم
الجامعي.

تقديم عروض ترويجية تشجع على الخيارات المستدامة

قدّم عرضاً لاسترداد الودائع

كيف ذلك؟ تكلف معظم أنظمة استرداد الودائع رسماً صغيراً على من يقتني مشروبات ذات عبوات بلاستيكية أو زجاجية أو مصنوعة من الألمنيوم. ويتم عادة استرداد الوديعة عند إرجاع العبوة. عوضاً عن ذلك، اجعل عملية إعادة العبوة أكثر جاذبية من خلال جعل الوديعة تمكنك من المشاركة في ألعاب الحظ لكسب مبلغ مغر. وقد لا يتعدى المبلغ الإجمالي المدفوع مبلغ الودائع.

من يمكنه المشاركة؟ الطاقم الإداري للجامعة.

دراسة الحالة :

في جامعة لاكوستا، كولومبيا، تلقى الطلبة والعاملون هدايا صغيرة (قلم، سلسلة مفاتيح) بسبب إحضارهم مواد قابلة لإعادة التدوير تفوق وزناً معيناً.

أعرض معدلات الإستدامة أمام العموم

كيف ذلك؟ ضع شاشة للعرض على نافذة المقصف للكشف عن كميات الطعام المهدور التي قُلِّصت، أو في باحات السكن الجامعي لإظهار كمية الطاقة التي وُفِّرت. وقد يشكل هذا الأمر حافزاً اجتماعياً غير مادي يجعل الأشخاص يشعرون وكأنهم حققوا نجاحاً من خلال مجهود جماعي. أو قد ينشط الحس التنافسي بين مختلف الإقامات الجامعية لتوفير أكبر قدر من الطاقة أو إعادة تدوير أكبر كمية من النفايات.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، القائمون على خدمات الطعام في الحرم الجامعي، القائمون على سكن الحرم الجامعي.

قدّم عروض «ميل ديل» (صفقة الوجبة) المستدامة

كيف ذلك؟ قدّم عروض تخفيض للتشجيع على اختيارات مستدامة داخل مقاصف ومتاجر الحرم الجامعي. قدم أطباق نباتية خاصة كل يوم، أو قدم مشروباً مجانياً لطلبي الأكل الذين يختارون أطباق رئيسية قائمة على النباتات (ولتفادي هدر الطعام تجنب العروض التي تشجع الأشخاص على الحصول على طعام يزيد عن حاجتهم، مثل تقديم طبق جانبي مجاني مع كل طبق رئيسي مستدام).

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على شؤون الطعام في الحرم الجامعي.



إجعل الأمر اجتماعياً

ألقي الضوء على السلوك المستدام للأشخاص الآخرين

المحفز : قم بالدعاية لفكرة أن العديد من الناس يتبنون سلوكاً صديقاً للبيئة

براهين على فعالية هذا المحفز : استطاع زبائن ممن يستهلكون الطاقة بشكل كبير أن يقلصوا استخداماتهم للطاقة بعد تلقي تقارير تقارن بينهم وبين أشخاص يرشدون استخدام الطاقة من جيرانهم (حافظ الزبائن أصحاب الإستهلاك المنخفض على معدلاتهم المنخفضة عند تلقيهم تشجيعاً في شكل وجه مبتسم). وقد أبدى الأشخاص اهتمامهم بخفض استهلاك اللحوم عندما تم إخبارهم أن هناك أعداداً متزايدة من الناس بدأت مؤخراً في خفض كمية تناول اللحوم.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

يتأثر الأشخاص كثيراً بما يفعله الآخرون، فهناك احتمال كبير بأن نتبنى سلوكاً معيناً عندما نعتقد أن غالبية الناس تتبناه، أو عندما نعلم أن أعداداً متزايدة من الناس حرصت على تبنيه.



شارك المعلومات حول التوجهات الإيجابية

كيف ذلك؟ إذا كانت هناك أقلية متزايدة تقوم بسلوكيات مستدامة ومرغوبة، سوِّق لهذا الأمر، وأبرز أن العديد من الناس يتناولون أطعمة نباتية أو يستخدمون أكواباً قابلة لإعادة الإستعمال.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على خدمة الطعام، والقائمون على برنامج الاستدامة، والفرق الطلابية للإستدامة.



قم بمقارنات إجتماعية لإستخدام الطاقة والمياه

كيف ذلك؟ وجّه رسائل للأشخاص لإخبارهم إن كانوا يستهلكون الطاقة أو المياه أكثر من الآخرين، أو أنشر لائحة لترتيب المستخدمين حسب كمية استهلاكهم. تبدو هذه المقاربة أكثر فاعلية عند المفاضلة بين الأفراد بعكس المفاضلة بين المجموعات.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على أبنية الحرم الجامعي.



قُم بنشر التصنيف الجامعي الذي يقيس الإستدامة

كيف ذلك؟ عزز انخراط موظفي الجامعة من خلال إبراز كيف أن مبادرات الإستدامة التي تقوم بها الجامعة تؤخذ بالإعتبار في العديد من جداول تصنيف الجامعات، مما يجعل الإستدامة علامة مميزة تثير الغريزة التنافسية.

من يمكنه المشاركة؟ إداريو الجامعة.

دراسة الحالة :

راحت جامعة باث بالمملكة المتحدة تسجل المدة الزمنية للإستحمام داخل سكن الحرم الجامعي، ونشرت البيانات عبر رسائل اعتيادية. تم التوصل إلى أن الطلبة الذين أخبروا بأن فترة استحمامهم أطول من المعدل قلصوا من مدة الإستحمام. إلا أنه لوحظ أن الطلبة الذين أخبروا بأن المدة الزمنية لاستحمامهم أقصر من المعدل قاموا بالرفع من مدة الإستحمام.

دراسة الحالة :

تمتلك جامعة كاليفورنيا ديفيس بالولايات المتحدة برنامجاً لمنح الشهادات لأماكن العمل الصديقة للبيئة للإعجاب علنا عن الإمتنان للمكاتب والمختبرات المستدامة داخل المركب.

دراسة الحالة :

أقامت جامعة كارتيينا، كينيا، والتي أطلقت على نفسها مؤخرًا اسم «الجامعة الخضراء» أسبوعاً تنافسياً للإبتكارات الخضراء، حيث تتقدم مجموعات من الطلبة بمشاريع تعالج مشاكل بيئية من خلال ابتكارات اجتماعية وتكنولوجية، مع منح جوائز للفرق الناجحة.



إجعل الأمر اجتماعياً

وظف عنصر الهوية

واستعن بمبعوثين مناسبين

المحفز : وجّه رسائل تركز هوية اجتماعية إيجابية أو تتضمن ما يفيد بأن الفئة الاجتماعية المتلقية تضم أشخاصاً يقومون بسلوكيات مرغوبة. وجّه الرسائل من خلال أشخاص يعرفهم المتلقون ويكونون لهم الإحترام.

براهين على فعالية هذا المحفز : أبرزت حملة لتقليص الإتجار غير المشروع بالحيوانات البرية بين أوساط الرجال في الفيتنام، إلى أن قوة الشخصية التي ينشدها الأفراد (تشي) تنبع من دواخلهم، ولا يمكن الحصول عليها من خلال استهلاك قرون وحيد القرن. ومن جهة أخرى، صار الطلبة الذين ينتمون إلى أوساط فقيرة أكثر إقبالاً على التسجيل في الجامعات عند تلقيهم رسالة تشجيع على القيام بذلك من طالب سابق ينتمي إلى وسط مماثل.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

يربط الناس الكثير من القيم بهويتهم وبالفئة الاجتماعية التي ينتمون أو يرغبون في الإنتماء إليها. يكون التأثير الاجتماعي قوياً عندما يصدر عن «أناس يشبهوننا»، أو عن أشخاص محبيين وذوي مصداقية أو موثوقين.



طلبة ناشطون في جامعة قبرص للتكنولوجيا



أبرز الهويات المرغوبة

كيف يتم ذلك؟ ضع الحملات في إطار الهويات التي يتطلع إليها الأشخاص أو الفئات التي ينتمون إليها. كاستخدام عبارة «لا تعبث مع تكساس». لقد تمكنت حملة رسائل في الولايات المتحدة من الحد من القمامة من خلال توظيف مفهوم هوية الجماعة التي يعتز بها أهل تكساس.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة.



قم بانتقاء مبعوثين يلقون الترحاب

كيف ذلك؟ في الحملات التي تقوم على توجيه الرسائل، تأكد أن المرسل شخص يعرفه المتلقي أو من المرجح أن يطمأن إليه، وبالنسبة إلى جمهور الطلبة، فقد يكون طالب زميل أو طالب سابق أفضل من غيره للقيام بتوصيل الرسالة، خاصة إذا كان معروفاً لدى الجميع. احرص على إبراز مميزات المرسل للجمهور المستهدف (مثلاً، النوع، الإثنية، السن)، لأن ذلك مفتاح لجذب فئات مختلفة من الجمهور.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برنامج الاستدامة في الحرم، والفرق الطلابية للإستدامة.



وَشع نطاق الرسائل لجذب انتباه جمهور واسع

كيف ذلك؟ للتشجيع على سلوكيات إيجابية، تجنب استخدام عبارات مرتبطة بهويات ضيقة، والتي قد تمنح الناس شعوراً بأنهم مستبعدون. تجنب استخدام مفردات من قبيل «نباتي معتدل» «نباتي» لتوصيف الأطعمة على قائمة الطعام (جرب مكان ذلك: محصول المزرعة). ولا تحدد ركوب الدراجات باعتباره نشاطاً خاصاً «بالدراجين»، لأن ذلك قد يبعد بعض الفئات ومنهم بعض النساء.

من يمكنه المشاركة؟ الطاقم الإداري للجامعة، والقيّمون على برنامج الإستدامة داخل الحرم، والفرق الطلابية للإستدامة، والقيّمون على الطعام في الحرم الجامعي.



إخلق فرص للقيام بتعهدات علنية

كيف ذلك؟ شجّع العاملين والطلبة على القيام بتعهدات بشأن أهداف مستدامة أمام الأقران، قد يكون الطرف الأنسب للقيام بذلك هو وقت التحاق موظفين جدد بالجامعة أو وقت انتقال الطلبة إلى مساكنهم أو عند انضمامهم لعضوية النوادي. من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة.



طلبة ناشطون في الجامعة الوطنية بيدرو هنريكيز أورينيا، جمهورية الدومينيكان

إجعل الأمر اجتماعياً

إستخدم الروابط الإجتماعية

وضغط الأقران

المحفز : شجّع الأشخاص على القيام بسلوكيات مستدامة للحاق بأخرين ضمن منظومتهم الإجتماعية. شجع المجموعات على القيام بالإجراءات الجماعية، مثل الفرق الرياضية، أقسام الجامعة والسكن الجامعي. أبرز كذلك الفرص المتاحة للناس لمساعدة بعضهم.

براهين تثبت فعالية المحفز : نجحت رسالة حول مساعدة الآخرين في الرفع من عدد الأشخاص الذين وقعوا على التبرع بالأعضاء في المملكة المتحدة بحوالي 35 في المائة مقارنة بالرسائل التحكيمية.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

يمكن للشعور بالمسؤولية في القيام بأمر يعود «بالفائدة» لشخص آخر، أو التعهد بالتزامات علنية (يرغب الناس في تجنب التبعات الإجتماعية التي تنتج عن عدم تنفيذ الإلتزامات)، أو يمكن لتأثير الأقران وغيرهم من عناصر شبكتنا الإجتماعية بالإضافة إلى قيم الأخذ والعطاء (عندما يشعر الأفراد بضرورة تقديم شيء للأشخاص الذين قاموا بدورهم بتقديم شيء لهم) أن تشكل حوافز قوية.



تحفيز الطلبة على
إحضار صديق إلى
الأنشطة الخاصة
بالتنمية المستدامة



توزيع وتقاسم بقايا الطعام

كيف ذلك؟ إعمل على الحد من هدر الطعام عن طريق توظيف الشبكات الإجتماعية ورغبة الناس في تقديم المساعدة للأخرين، وكذلك من خلال تسهيل عملية وهب بقايا الطعام عبر إنشاء مجموعة كبرى لتقاسم الطعام على مستوى الحرم الجامعي، أو شجع على الإشتراك في تطبيقات موجودة سلفاً تسهل عملية تقاسم الأظعمة. قم كذلك بتشجيع مقاصف الحرم الجامعي ومحلات الأظعمة على وهب بقايا الطعام أو بيعها بثمان بخس، كما يمكنك استخدام تطبيق موجود لتسهيل هذا الأمر.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، والقائمون على خدمات الطعام في الحرم الجامعي.

تقديم حوافز للتشجيع على جلب الأقران

كيف ذلك؟ قم بحشد مزيد من الدعم والإنخراط عند تنظيم مظاهرات في الحرم الجامعي من خلال القيام بالفتاة بسيطة نحو الحاضرين الذين يصطحبون معهم صديقاً.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة داخل الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة.

دراسة الحالة :

قام خمسة طلبة في جامعة آتو، فنلندا، بإنشاء مجموعة لتقاسم الطعام تعمل على توزيع بقايا الطعام المحصلة مجاناً من مصادر مثل الإجتتماعات والأحزاب داخل الحرم الجامعي، وقد تم توجيه هذه المجموعات من قبل برنامج مشاريع آتو في دورته الرائدة «تجربة الإنطلاق»، حيث باسروا مبادرتهم بجمع وتحليل نفايات المطبخ في الحرم الجامعي لمعرفة الأسباب الكامنة وراء رمي الطعام. وقد أنشئت مجموعة مقاسمة الطعام بدون أي تمويل، كما تمت كل عمليات التسويق عبر تناقل الكلام فقط. ويعتقد المؤسسون أن العائق الأكبر الذي واجههم في هذا المشروع تمثل في تشجيع الأعضاء الأوانل على الإنضمام. أما حالياً، فقد وصلت أعداد المنضمين إلى 1000 عضو. وقد تمكن الفريق من الحيلولة دون رمي أكثر من 7000 كيلوغرام من المواد الغذائية في القمامة حتى هذه اللحظة. أما نصيحة الفريق لتحقيق النجاح، فتكمن في الوصول إلى الأسواق الممتازة والمطاعم والجمعيات الطلابية في الحرم الجامعي وجعلهم يتقاسمون بقايا الطعام مع التماس الحصول على تقييم المستخدمين بانتظام.

إجعل الأمر يحدث في الوقت الأنسب

شجع على التزامات مبدئية وركز على المنافع الحالية

المحفز : احصل على التزام مبدئي للأشخاص قبل انطلاق النشاط المستدام،
وقم بتغييرات بسيطة في بادئ الأمر مع التركيز على سلوك مستدام يمكن
تجربته في المدى القريب.

براهين تثبت فعالية المحفز : أبدى زوار أحد الفنادق استعدادهم لإعادة
استعمال المناشف عندما قدم الفندق التزاماً للقيام بذلك أثناء الدخول²⁷. كما
أبدى المستهلكون رغبة أكبر في شراء آلات غسل وتنشيف موفرة للطاقة عند
تزويدهم بمعلومات حول تكلفة التشغيل لوقت طويل عند الشراء، خاصة
وأن الأمر يجعل المدخرات المترتبة عن ذلك أكثر بروزاً على المدى القصير.
ويعوض بالتالي، عن التكاليف العالية لشراء أجهزة تحافظ على الطاقة²⁸.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

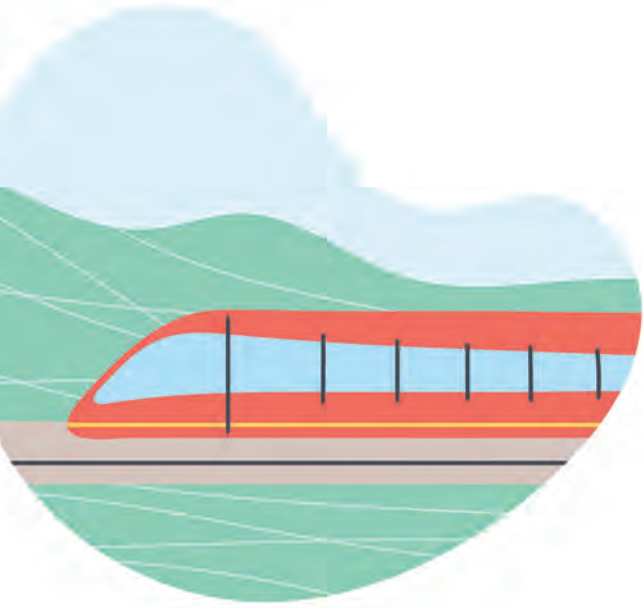
غالباً ما تعترض تعقيدات الحياة وقوة إرادتنا المحدودة طريق نوايانا الحسنة.
لذلك، من المرجح أن نتصرف بناءً على تلك النوايا إذا ما قيدنا أنفسنا بالتزام
مسبق، كالتسجيل في لائحة المشاركين في ماراثون، على سبيل المثال. إننا
ننجذب بقوة أكبر إلى السلوكيات ذات النتائج الفورية، لذلك من المرجح أن نتابع
الأمر إذا تم التأكيد على الفوائد المحصلة في الوقت الحاضر وأبعدت التكلفة
إلى المستقبل.

شجع على الطلب المسبق للوجبات الجاهزة

اطلب من الحضور القيام باختيار الأكل مقدماً في قاعات
الطعام في الحرم الجامعي وفي التظاهرات الجامعية، لأنه
عندما لا تكون هناك حاجة فورية لإرضاء النفس، فإن الأشخاص
يصبحون أكثر ميولاً للقيام باختيارات صحية ومستدامة. ويمكن
الجمع بين هذا المحفز وغيره للدفع بالأشخاص نحو اختيار
الأغذية النباتية.

من يمكنه المشاركة؟ القائمون على خدمات الطعام،
وشركات التموين.





قدم قروض بدون فوائد للحصول على بطاقات النقل العام

كيف ذلك؟ اجعل الفوائد المادية للنقل العام فوائد فورية من خلال تقديم قروض بدون فوائد للطلاب والموظفين لشراء بطاقات أو تذاكر الموسم. وحالما يمتلك الأشخاص بطاقة تنقل، سيصبحون أكثر إقبالاً على استقلال وسائل النقل العام.

من يمكنه المشاركة؟ إداريو الجامعة.



اطلب من الناس التزاماً مبدئياً كإطلاقة لتغيير تدريجي

بدلاً من دفع الناس إلى القيام بتغييرات سلوكية كبيرة، اطلب منهم الإلتزام بإجراء تغييرات طفيفة بشكل تدريجي. فعلى سبيل المثال، يمكنهم البدء بركوب الدراجة إلى الحرم الجامعي ليوم واحد في الأسبوع في هذا الفصل، ورفعها إلى يومين في الأسبوع في الفصل الدراسي المقبل، وهكذا.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الاستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة.



إجعل الأمر يحدث في الوقت الأنسب

إستغل الأوقات المناسبة أو اخلقها



المحفز : نظّم حملات تواصلية ومناسبات في الأوقات التي يشكل فيها الأشخاص روتيناً جديداً كبدءية الفصل، مثلاً. اخلق مناسبات خاصة للأنشطة الجماعية، مثل «أسبوع الذهاب إلى الحرم ركوباً على الدراجة».

براهين تثبت فعالية المحفز : تضاعفت رغبة الأشخاص في الإشتراك في برنامج جديد لتقاسم الدراجات بأربع مرات عند انتقالهم حديثاً إلى المنطقة (لأنهم كانوا يشكلون روتيناً جديداً في حياتهم)، بالمقارنة مع المقيمين الحاليين الذين حصلوا مساحة جديدة لركن الدراجات بالقرب من منازلهم²⁹.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

البشر مخلوقات ذات ارتباط وثيق بالعواديات، وقد يكون من الصعب تغيير سلوكنا بمجرد دخولنا في نمط حياة جديد، إلا أنه يمكننا الإستفادة من لحظات الإضطراب أو توليدها لمساعدة الأشخاص على تأسيس عادات جديدة. شجع على القيام بتغييرات عندما ينتقل شخص ما إلى منزل جديد، لماذا ينجح هذا المحفز؟ البشر مخلوقات ذات ارتباط وثيق بالعواديات، وقد يكون من الصعب تغيير سلوكنا بمجرد دخولنا في نمط حياة جديد، إلا أنه يمكننا الإستفادة من لحظات الإضطراب أو توليدها لمساعدة الأشخاص على تأسيس عادات جديدة. شجع على القيام بتغييرات عندما ينتقل شخص ما إلى منزل جديد، مثلاً. أو حُبّ الأشخاص على تجربة شيء جديد خلال يوم أو أسبوع أو شهر يتم تكريسه بالكامل لهذا الغرض.



ساعد القادمين الجدد على تكوين عادات مستدامة

كيف ذلك؟ قدم نصائح حول خيارات الطعام المستدامة لطلبة السنة الأولى الذين قد يتسوقون ويطبخون لأنفسهم لأول مرة. قدّم نصائح للموظفين والطلبة الجدد حول التنقل المستدام إلى الحرم الجامعي ومحيطه، وحول النقل وخرائط الطرقات الجيدة للدراجات.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، وقسم الموارد البشرية.



دراسة الحالة :

تقوم جامعة بيريرا التكنولوجية، كولومبيا، بتنظيم نشاط جماهيري لجمع النفايات أربع مرات في السنة، ويضم هذا النشاط كذلك أفراد المجتمع لرفع الوعي بالحد من النفايات.

دراسة الحالة :

تنظم جامعة بريتيش كولومبيا، كندا، حملة للتشجيع على فصل الطاقة عن مباني الأقسام وعن الإلكترونيات في الحرم الجامعي أثناء عطلة الشتاء. وهذا يتضمن دافعاً إضافياً لتقديم قائمة مرجعية (انظر فقرة «قدم قائمة مرجعية» في الصفحة الموالية).



خصص أوقات لتنظيم أنشطة واسعة على مستوى الحرم الجامعي

كيف ذلك؟ رتب أوقات للعمل الجماعي، كتنظيم يوم عن تغيير تعرفه استهلاك الطاقة بالنسبة للطلبة المقيمين في مساكنهم الخاصة. قدم التغييرات قصيرة المدى الممكن القيام بها على مستوى الحرم الجامعي، كأن تطلب من الأشخاص القدوم إلى الحرم الجامعي ركوباً على الدراجة يوماً واحداً كل شهر، أو تشجيعهم على استهلاك الأطعمة النباتية لأسبوع واحد، وذلك لتأسيس أرضية لتغييرات كبرى.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، والقيمون على الطعام في الحرم الجامعي.



تقليل النفايات عند نهاية الفصل

كيف ذلك؟ قم بتوفير مواقع أو تنظيم أنشطة، حيث يمكن للطلبة التبرع بالكتب المدرسية أو بيعها عند الإنتهاء من الفصول الدراسية، أو يمكنهم كذلك التبرع بالأدوات المنزلية عند الإنتقال خارج السكن. ويمكن للجامعة أو مجموعات الطلبة بيع هذه المعدات في الفصل اللاحق.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، ومديرو متاجر الحرم الجامعي.

إجعل الأمر يحدث في الوقت الأنسب

ساعد الأشخاص على التخطيط والمتابعة

المحفز : قدم للأشخاص نصائح بسيطة حول تغيير سلوكيات صغيرة ومحددة يمكنهم القيام بها، واطلب منهم رسم خطة للخطوات التي سيتبعونها.

براهين تثبت فعالية المحفز : عندما وضع العمال خططاً لإعادة التدوير، قلصت الشركة كمية النفايات التي يتم إيداعها في المكان المخصص للنفايات³⁰.

لماذا ينجح هذا المحفز ؟

من المرجح أن نتصرف وفقاً لما نعتزمه عندما تكون لدينا خطة محددة مع إجراءات ملموسة وخطوات لتجاوز المعوقات المحتملة. ويمكن أن تعيننا إرشادات وقواعد بسيطة للمضي في المسار الصحيح، وأن تكون دافعاً ومُذكراً في اللحظات المهمة، وأن تغذي سلوكنا الإيجابي كذلك.



قدم قائمة مرجعية

كيف ذلك؟ وفر قوائم مرجعية دقيقة في مكان إقامة الطلبة لمساعدتهم على اتخاذ المزيد من القرارات المستدامة، كأن توضح كيفية التعامل مع بقايا الطعام والحد من هدرها، مثلاً، أو كيفية الحصول على أشياء، مستعملة أو متقاسمة داخل الحرم الجامعي، وكيفية تقليص استهلاك الطاقة داخل البيت.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، ومسيرو أبنية الحرم الجامعي.



ساعد الأشخاص على متابعة عملية توفير الطاقة

كيف ذلك؟ شجّع الناس على إيقاف تشغيل أجهزة الحواسيب وفصل أجهزة الشحن عن الكهرباء كجزء من حملة توفير الطاقة، وشجّع الأشخاص كذلك على المواصلة من خلال وضع رسائل للتذكير على الحواسيب وأشرطة الطاقة الكهربائية لتسليط الضوء على تكاليف إهدار الكهرباء. من يمكنه المشاركة؟ مسيرو أبنية الحرم الجامعي.

دراسة الحالة :

أنشأت جامعة كوبنهاغن، الدانمرك، دافعاً للحد من هدر التسخين المترتب عن فتح النوافذ من خلال تعليق بطاقات متحركة على النافذة، تملك هذه الأخيرة جانباً أحمر اللون يذكر بإغلاق النافذة، وآخر أخضر يظهر عندما تُغلق النافذة.



قدم الدعم للأشخاص قبل أن يحتاجوا إليه

كيف ذلك؟ نظم مناسبات يتمكن من خلالها الأشخاص من تصليح دراجاتهم لاستعمالها في الفصل اللاحق، ولمساعدتهم على وضع خطة تعددهم لاستخدام الدراجة في المستقبل.

من يمكنه المشاركة؟ القيمون على برنامج الإستدامة في الحرم الجامعي، والفرق الطلابية للإستدامة، والطاقم التقني.

عقد فعاليات مجانية لإصلاح الدراجات في الحرم الجامعي



خمس خطوات لإنجاح محفزاتك

يمكن أخذ العديد من المحفزات الواردة في هذا الكتاب وتنفيذها مباشرة في حرمك الجامعي. أما إذا كنت ترغب في زيادة احتمالات نجاحك عن طريق تكييف المحفزات لمعالجة مشاكل معينة في حرمك الجامعي، فقم باتباع هذا المسار المكون من خمس خطوات.

إنتق السلوك المستهدف

1

الهدف من التأثير : بعض السلوكيات لها تأثير أكبر على البيئة من غيرها. على سبيل المثال، منع الإستهلاك غير المستدام (مثل تقليل المواد البلاستيكية ذات الإستهلاك الواحد)، بشكل عام، أفضل من محاولة التخفيف من آثاره (مثل تشجيع إعادة التدوير). حاول التركيز على تغيير السلوكيات التي تحدث فرقاً أكبر.

كن محدداً : تكون المحفزات أكثر فعالية عندما تستهدف سلوكاً معيناً وجمهوراً محدداً. فبدلاً من «الترويج لخيارات غذائية أكثر استدامة بين الطلبة»، قد يكون الهدف الأفضل هو «تقليل استهلاك الطلبة للحوم الحمراء داخل مقاصف الحرم الجامعي». تذكر أن تستهدف إجراء ما، لا موقفاً أو وعياً.

إبحث عن المكاسب السريعة : يصعب تغيير بعض السلوكيات التي تفرضها في الغالب التكلفة أو المعوقات الهيكلية، مثل اتخاذ قرار استخدام نظام العزل الحراري لمباني الحرم الجامعي للحفاظ على الطاقة. ومن المهم وضع هذه الأشياء في الإعتبار، إلا أنه غالباً ما تظهر قوة المحفزات في إحداث أثر على السلوكيات غير المكلفة مثل، إطفاء الأنوار، إعادة التدوير أو اختيار أطعمة مختلفة.

إفهم سياقك

2

تأمل العوامل التي تؤثر على السلوك البشري:

من المفيد أن نفكر في ثلاثة مستويات³¹ :

- المستوى الفردي : ما المحفزات والمواقف والمعارف الواعية للأفراد؟ وكيف تؤثر عليهم الميولات والعادات والعواطف اللاواعية؟
- المستوى الاجتماعي : كيف يتشكل سلوكنا بالمعايير الثقافية والهويات والعلاقات والتفاعلات مع الآخرين؟
- المستوى المادي : ما هو السياق العام للسلوك؟ ما هي القيود أو الحوافز التي تحددها العوامل الاقتصادية والبنوية والتكنولوجية وتوافر الخيارات؟

حدد العوائق التي تحول دون تغيير السلوك : ضع في اعتبارك كل المؤثرات الفردية والاجتماعية والمادية التي قد تصعب على الأشخاص تبني السلوك المستهدف. فإذا كان شراء المنتجات الخضراء، مثلاً، يعد عملاً «أثوياً»، فيمكن، حينئذ، أن تشكل المعايير الثقافية (التأثير الاجتماعي) عائقاً أمام التشجيع على استهلاك بيئي مسؤول³².

حدد دوافع تغيير السلوك : ضع في اعتبارك كل المؤثرات الفردية والاجتماعية والمادية التي قد تسهل على الأشخاص تبني السلوك الذي تشجعه. فإذا كانت ميزانية الطلبة محدودة، مثلاً، يمكن حينها استغلال الحاجة إلى توفير المال (التأثير المادي) للمساعدة على الحد من هدر الطعام.

ابحث عن نقاط الإتصال للتدخل : أين ومتى يمكنك التدخل لتغيير السلوك داخل الحرم الجامعي بالنظر إلى هذه المعوقات والمحفزات؟

- ما هي لحظات القرار لدى الجمهور المستهدف؟ بالنسبة لهدر الطعام، يمكن أن يكون ذلك عند شراء الطعام داخل مقصف الحرم الجامعي أو عند تحديد ما يجب رميته من الأضعمة الموجودة بالثلاجة داخل مطبخ الطلبة.
- ما هي النقاط الفعالة التي تمتلكها للتأثير على جمهورك المستهدف؟ لديك تأثير أكبر، مثلاً على ما يشتريه الطلبة من مقصف الحرم الجامعي مقارنة بالأسواق الكبرى.
- ما هي قنواتك للتواصل أو الإتصال بجمهورك المستهدف؟ يمكن أن يتضمن ذلك ملصقات في الحرم الجامعي أو رسالة إلكترونية اعتيادية في نهاية الفصل إلى الموظفين، كما يمكن أن يتضمن، كذلك، تغيير مجال الإختيار الذي يقتني منه الطالب مواد البقالة.

أعد تقييم هدفك واستكملته : أثناء الإجابة عن هذه الأسئلة، هل ما زلت تعتقد أنك قمت بانتقاء أفضل سلوك لإستهداف، والذي يمنحك فرصة لتحقيق أقصى قدر من التأثير والجدوى؟ إذا كان الجواب سلبياً، فكر في أهداف أخرى وكرر الخطوتين 1 و2.



صمّم محفزك

إختر دافعاً يمكنك وضعه بشكل واقعي : قد يكون من الصعب، مثلاً، القيام بتغيير البنية التحتية للطريق في الحرم الجامعي، إلا أنه من السهل طلاء ممرات الدراجات بالألوان لجعلها أكثر جاذبية لمستعملي الدراجات.

الآن بعد أن تمكنت من تحديد السلوك المستهدف وتمكنت من فهم السياق، إختر صنفاً من أصناف المحفزات الأربعة والتي يرجح أن تعالج المعوقات التي حددتها وتحرك المحفزات المحتملة.

فكر بالإجراءات الأكثر فعالية : من المرجح، مثلاً، أن تتمكن من توفير المزيد من الورق من خلال برمجة الطابعات على وضعية الطباعة على الوجهين بدلاً من تذكير الأشخاص بفعل ذلك.



أشرك الأشخاص المناسبين : حدد المسؤولين عن أي عملية أو منظومة يهدف محفزك إلى تغييرها داخل الحرم الجامعي. تأكد من إشراكهم في العملية حتى تتمكن من التغلب على العقبات المؤسسية. (يمكن أن يكون القائم على التمويل في الحرم الجامعي حليفاً حاسماً، مثلاً). احرص على اختيار المسؤول عن كل مكون من مكونات تنفيذ المحفز، واسند لكل شخص مهمة واضحة ومحددة التواريخ.

قم بأعمال الدعم داخل الحرم الجامعي : ضع يدك على المجموعات أو الأفراد الفعالين، مثل اتحاد الطلبة أو منسقي أشغال الإستدامة في الحرم الجامعي، وأطلعهم على ما تخطط له ولماذا.

والتمس ملاحظاتهم لانهم قادرون على مساعدة محفزاتك على نيل القبول وتحقيق تأثير أكبر. إحرص على ضم أشخاص من مجموعات مختلفة في أنشطتك، بما في ذلك أشخاص من أجناس ومشارب مختلفة.

حدد الأشخاص الذين قد يتأثرون بشكل سلبي : فإذا كان المحفز يهدف إلى التني عن القيادة، مثلاً، فكر كيف يمكن لذلك أن يؤثر على الأشخاص العاجزين عن المشي أو قيادة الدراجة، أو على أولئك الذين يشكل استعمال وسائل النقل العام خطراً عليهم؟ وما هي الإجراءات التي يمكن اتخاذها لدعمهم؟

دراسة الحالة : تجاوز المعوقات

في جامعة كاليفورنيا، بركلي، الولايات المتحدة الأمريكية، وجدت مجموعة من الطلبة المناصرين للإستدامة في السكن والطعام على أن الحاجز الرئيسي الذي يواجههم هو إيجاد الوقت مع فريق العمل المناسب في الحرم الجامعي للإتفاق على التغييرات، مثل إعادة ترتيب الحاويات، تعليق لافتات جديدة أو استخدام منتجات مختلفة. نصيحة هذه المجموعة هي بناء علاقات مع الآخرين داخل الحرم الجامعي، بمن فيهم المسؤولين عن المرافق والأوصياء عن الطعام والطباخين وإداريي الحرم الجامعي. وقد وجدوا أنه بمشاركة أهدافهم مع الآخرين، زادت آنذاك حظوظهم في الحصول على الدعم.





قارن الحصيـلة : كيف يمكنك تحديد ما إذا كان التغيير الذي حدث في سلوك مستهدف عائد إلى المحفز الذي وضعته؟
لتحديد ذلك، سوف تحتاج إلى إحداث مقارنة بين محصلة سلوك الأشخاص الذين قاموا بتجربة المحفز وآخرين لم يقوموا بتجربته. قد تكون باحات سكن الطلاب، مثلاً، موزعة بشكل عشوائي لتلقي رسائل حول تقليص استهلاك الطاقة، بينما لا تتلقى باحات أخرى أي دوافع.
راقب التأثيرات الطارئة هل يمكن أن يترتب عن المحفز نتائج غير متعمدة، سواء إيجابية أو سلبية؟

جرب المحفز قبل تعميمه على نطاق واسع : من السهل الافتراض أن دافعاً ما سيكون فعالاً، وحتى لو كنت تمتلك أسباباً قوية لاعتقاد ذلك، قد لا يكون هذا صحيحاً عند التطبيق. لذلك، قم باختبار عملية تدخلك في حدود ضيقة لمعرفة مدى فعاليته.
قس النتائج المحصلة : كيف يمكنك قياس السلوك الذي تستهدفه؟
إن الملاحظات المباشرة، مثل تسجيل نسبة مبيعات الإطباق النباتية في مقاصف الحرم الجامعي يكون، عموماً، أكثر مصداقية من التقارير غير المباشرة كسؤال الناس في دراسة استقصائية عما تناولوه في وجبة الغداء.

دراسة الحالة :

واحدة و «صندوق تصويت» على أخرى حيث يمكن للطلبة إظهار دعمهم لقضية فكاوية من خلال رمي عقب السجانر. وتم تجريب هذه المبادرة من خلال قياس عدد أعقاب السجانر التي تم التخلص منها على الأرض قبل وبعد تنفيذ المبادرة ، ومن خلال مقارنة المناطق ذات الحاويات الجذابة بالمناطق التي تتوفر على حاويات عادية. ووجدوا أن عدد السجانر التي تم التخلص منها انخفض بأكثر من الثلث في المناطق الأولى.

(التي تهم الكليات السكنية الجامعية فقط) شاركت في مسابقة إعادة التدوير.
وعلى مدى أربعة أشهر، لوحظ انخفاض في إنتاج النفايات في المجموعات الثلاث، وزيادة في إعادة التدوير في المجموعتين الثانية والثالثة.
وقد قامت، المدرسة العليا للدراسات التجارية بباريس HEC Paris، بجعل حاويات التخلص من السجانر أكثر جاذبية من خلال إضافة طوق كرة سلة على حاوية

قامت جامعة ييل بالولايات المتحدة بالعمل على زيادة إعادة التدوير وتقليل النفايات في مباني الحرم الجامعي، وجربت ذلك من خلال تخصيص المباني لمجموعات اختبار مختلفة.
وقد تلقت المباني في المجموعة الأولى بياناً شهرياً يوضح التكلفة النقدية المرتبطة بكمية النفايات المنتجة ، وتلقت المباني في المجموعة الثانية بياناً بالإضافة إلى نصائح لتقليل النفايات، وتلك الموجودة في المجموعة الثالثة



طلبة من جامعة هونغ كونغ يملؤون صحنهم القابلة لإعادة الاستخدام

دراسة الحالة : نتائج غير متعمدة

عندما توقفت جامعة هونغ-كونغ عن استخدام بعض المواد البلاستيكية ذات الإستعمال الواحد داخل الحرم الجامعي، تقلص استهلاك هذه المواد، إلا أنه من جهة أخرى، حدث تحول جزئي نحو بعض المواد المتفرقة ذات الإستخدام الواحد كذلك، مثل الوعاءات الورقية. ولمعالجة هذا الأمر، أخذت الجامعة تشجع الطلبة والموظفين على تبني عادات «اجلب مواعينك» بما في ذلك تقديم خصومات للأشخاص الذين يستخدمون أطباقهم الخاصة في منافذ بيع الطعام في الحرم الجامعي، إضافة إلى تنظيم أسبوع «اجلب مواعينك» بالتعاون مع كل الجامعات في هونغ-كونغ.

نظمت الجامعة التقنية-الدانمارك أياماً خالية من اللحوم بمطاعم الحرم الجامعي، لكن تم اكتشاف أن أعداد كبيرة من الناس ذهبوا لتناول اللحوم في أكشاك الطعام التي تباع لهما داخل الحرم الجامعي، الأمر الذي كان له تداعيات إضافية تمثلت في استعمالات واسعة لادوات الطعام ذات الإستعمال الواحد. ورداً على ذلك، غيرت المطاعم معالم المحفز باستبدال عبارة «خالي من اللحوم» بعبارة «لحم أقل». وهكذا، عادت مبيعات المطعم إلى معدلاتها السابقة، مما أبرز أن هذا التعديل كان حاسماً في استرجاع الزبائن.



تحول مواقفنا لتطابق سلوكنا، لذلك يمكن للمحفزات التي تهدف إلى تغيير السلوك أن تعمل على دعم الإنخراط. ومن جهة أخرى، إذا قمنا بتغيير سلوك قديم بأخر جديد، قد تحدث آثار غير مرغوبة (انظر دراسات الحالة).

فكر في عموم الناس : هل يمكن لأقسام معينة من السكان أن تتأثر بمحفزك بشكل مختلف؟ احرص على مراقبة النتائج المحصلة لدى مختلف الأجناس والثقافات وباقي المجموعات.

فكر وأعد التصميم

5

إستفد من النجاح : هل كان المحفز فعالاً؟ إذا كان الأمر كذلك، لا تتوقف هنا

● أصقل محفزك بالقيام ببعض التغييرات بناءً على الملاحظات التي استخلصتها أثناء مرحلة التجريب. فبالنسبة لدافع يتطلب توجيه رسائل، مثلاً، ألق نظرة أخرى على الرسائل التي وجدت أنها كانت مؤثرة، وفكر في طرق لجعلها أفضل، أو اجعلها أكثر فعالية وتأثيراً على أجناس وجماعات ثقافية مختلفة، ثم أعد اختبار المحفز من جديد.

● أنشر المحفز على نطاق أوسع عبر الحرم الجامعي. ما هي الموارد التي تحتاجها وماذا عن الدعم الإضافي؟ أو قم بإعادة تقييم المحفز: قد لا يكون محفزك حقق النجاح الذي كنت تصبو إليه، وغالباً ما يحدث هذا عند تجربة المحفز للمرة الأولى، لذلك فإن عملية تنفيذ دافع ناجح عملية متواصلة، وقد تتطلب أكثر من مرحلة للتصميم والتجريب.



لائحة مرجعية لدوافع ناجحة

1 - إستهديف سلوك معين

- ما هو السلوك المحدد الذي ترغب في تغييره؟
مثال : تخفيف استهلاك اللحوم الحمراء في الحرم الجامعي
- من هو جمهورك المستهدف تحديداً؟
مثال : طلبة السنة الأولى

2 - إفهم سياقاتك

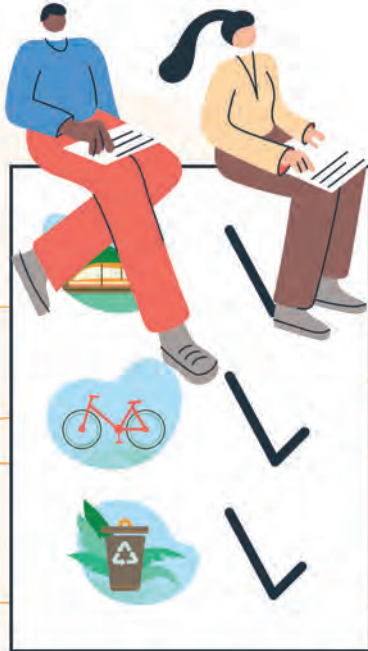
- ماهي المؤثرات الفردية على السلوك التي قد تشكل معوقات أو محفزات؟
مثال : لا يملك الطلبة مهارات في الطبخ، مما سيدفعهم للقيام بتجربة التحضير لتسوق مواد البقالة.
- ماهي المؤثرات الإجتماعية على السلوك التي قد تشكل معوقات أو محفزات؟
مثال : المعايير الإجتماعية في تناول اللحوم
- ماهي المؤثرات المادية على السلوك التي قد تشكل معوقات أو محفزات؟
مثال : التعاقد مع شركة الأغذية
- ماهي نقاط التماس التي يمكن أن تتدخل من خلالها لتغيير سلوك ما؟
مثال : مقاصف الحرم الجامعي

3 - صمّم محفزك

- ما هو محفزك؟
مثال : تغيير طريقة تقديم الأطعمة على قائمة الطعام
- ما هي الموارد التي ستحتاج إليها؟
مثال : الوقت والحس الإبداعي للتفكير في طريقة جديدة لتقديم الأطعمة على قائمة الطعام (ليس هناك تكاليف تذكر بالنسبة لطباعة قوائم الطعام مقارنة بالأعمال المعتادة).
- من الذي تحتاج إلى دعمه لتنفيذ محفزك؟
مثال : القائمون على خدمات الطعام في الحرم الجامعي.

4 - إختبر فعالية محفزك

- ما هو المردود السلوكي الذي ستقيسه؟
مثال : عدد أطباق اللحوم التي كانت تباع في اليوم الواحد في المقصف طوال الفصل الدراسي
- ماهي المقارنات التي ستقوم بها لتحديد ما إذا كان المحفز ناجحاً؟
مثال : سجل نسبة مبيعات اللحوم لفصل دراسي قبل وضع المحفز، أو سجلها في مقصف آخر لا يضع دافعاً.



1. National Union of Students (2019). Sustainability Skills Survey 2018-19. https://nusdigital.s3-eu-west-1.amazonaws.com/document/documents/50229/7c736d65da810a6c9e39df10c9a0e455/20191004_NUS_Sustainability_Skills_2018-19_FINAL.pdf
2. Princeton Review (2020). 2020 College Hopes & Worries SurveyReport. <https://www.princetonreview.com/college-rankings/college-hopes-worries>
3. Institute for Global Environmental Strategies, Aalto University and D-mat ltd. (2019). 1.5-Degree Lifestyles: Targets and Options for Reducing Lifestyle Carbon Footprints. Hayama, Japan: Institute for Global Environmental Strategies. <https://www.iges.or.jp/en/pub/15-degrees-lifestyles-2019/en>
4. BBMG, GlobeScan and SustainAbility (2012). Re:Thinking Consumption: Consumers and the Future of Sustainability. http://theregenerationroadmap.com/files/reports/TRR_Rethinking_Consumption.pdf
5. University of Cambridge website. The Cambridge Green Challenge: Environment and Energy. Accessed on 13 July 2020 <https://www.environment.admin.cam.ac.uk/facts-figures>
6. The Behavioural Insights Team (2014). EAST : Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London. <https://www.bi.team/publications/eastfour-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>
7. Ebeling, Felix, and Sebastian Lotz (2015). Domestic Uptake of Green Energy Promoted by Opt-out Tariffs. *Nature Climate Change*, vol. 5 (September), pp. 868-871. <https://doi.org/10.1038/nclimate2681>
8. Egebark, Johan, and Mathias Ekstroöm (2016). Can Indifference Make the World Greener? *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 76 (March), pp.1-13. <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2015.11.004>
9. Duffy, Sean, and Michelle Verges (2008). It Matters a Hole Lot: Perceptual Affordances of Waste Containers Influence Recycling Compliance. *Environment and Behavior*, vol. 41, No. 5, pp. 741-749 <https://doi.org/10.1177/0013916508323737>
10. Thiagarajah, Krisha, and Victoria M. Getty (2013). Impact on Plate Waste of Switching from a Tray to a Trayless Delivery System in a University Dining Hall and Employee Response to the Switch. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, vol. 113, No. 1, pp. 141-145. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.004>
11. Kurz, Verena (2018). Nudging to Reduce Meat Consumption: Immediate and Persistent Effects of an Intervention at a University Restaurant. *Journal of Environmental Economics and Management*, vol. 90 (July), pp. 317-341. <https://doi.org/10.1016/j.jeem.2018.06.00>
12. Garnett, Emma E., and others (2019). Impact of Increasing Vegetarian Availability on Meal Selection and Sales in Cafeterias. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 116, No. 42, pp. 20923- 20929. <https://doi.org/10.1073/pnas.1907207116>
13. Scannell, Leila, and Robert Gifford (2011). Personally Relevant Climate Change: The Role of Place Attachment and Local Versus Global Message Framing in Engagement. *Environment and Behavior*, vol. 45, pp. 60-85. <https://doi.org/10.1177/0013916511421196>
14. iNudgeyou website. Green Nudge: Nudging Litter into the Bin. Accessed on 13 July 2020 at <https://inudgeyou.com/en/green-nudge-nudging-litter-into-the-bin/>
15. Howell, Rachel A. (2013). It's Not (Just) "the Environment, Stupid!" Values, Motivations, and Routes to Engagement of People Adopting Lower-Carbon Lifestyles. *Global Environmental Change*, vol. 23, pp. 281-290. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2012.10.015>
16. Schneider, Claudia R., and others (2017). The Influence of Anticipated Pride and Guilt on Pro-Environmental Decision Making. *PLoS ONE*, vol. 12, No. 11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188781>
17. Turnwald, Bradley P., Danielle Z. Boles and Alia J. Crum (2017). Association Between Indulgent Descriptions and Vegetable Consumption: Twisted Carrots and Dynamite Beets. *JAMA Internal Medicine*, vol. 177, No. 8, pp. 1216-1218. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2017.1637>
18. Ro, Michael, and others (2017). Making Cool Choices for Sustainability: Testing the Effectiveness of a GameBased Approach to Promoting Pro-Environmental Behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 53, pp. 20-30. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.06.007>
19. Rabison, Rebecca (2019). The Truths About Opower Smiley Faces. Oracle Utilities Blog. Accessed on 13 July 2020 <https://blogs.oracle.com/utilities/the-truths-about-opower-smiley-faces>
20. Sparkman, Gregg, and Gregory M. Walton (2017). Dynamic Norms Promote Sustainable Behavior, Even if It Is Counternormative. *Psychological Science*, vol. 28, No. 11, pp. 1663-1674. <https://doi.org/10.1177/0956797617719950>
21. Loschelder, David D., and others (2019). Dynamic Norms Drive Sustainable Consumption: Norm-Based Nudging Helps Café Customers to Avoid Disposable to-Go-Cups. *Journal of Economic Psychology*, vol. 75,

- A), No. 102146. Available at <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.02.002>
22. Willemssen, Madelon, and Trinh Nguyen (2017). Chi Briefing Paper: Providing Insights of the Impact of a Behaviour Change Campaign to Reduce the Demand for Rhino Horn in Viet Nam. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.18724.37761>
23. The Behavioural Insights Team (2017). Encouraging People into University: Research Report. London. Available at https://www.bi.team/wp-content/uploads/2017/03/Encouraging_people_into_university.pdf
24. Vennard, Daniel, Toby Park and Sophie Attwood (2018). Encouraging Sustainable Food Consumption by Using More-Appetizing Language: Technical Note. Washington, D.C.: World Resources Institute. Available at <https://www.wri.org/publication/encouragingsustainable-food-consumption-using-more-appetizinglanguage>
25. Motherwell, Suzanne (2018). "Are We Nearly There Yet?" Exploring Gender and Active Travel. Bristol, UK: Sustrans. <https://www.sustrans.org.uk/media/2879/2879.pdf>
26. Sallis, Anna, Hugo Harper and Michael Sanders (2018). Effect of Persuasive Messages on National Health Service Organ Donor Registrations: A Pragmatic Quasi-Randomised Controlled Trial with One Million UK Road Taxpayers. *Trials*, vol. 19, No. 513. Available at <https://www.doi.org/10.1186/s13063-018-2855-5>
27. Baca-Motes, Katie, and others (2013). Commitment and Behavior Change: Evidence from the Field. *Journal of Consumer Research*, vol. 39, No. 5, pp. 1070-1084. Available at <https://doi.org/10.1086/667226>
28. Department of Energy and Climate Change and the Behavioural Insights Team (2014). Evaluation of the DECC/John Lewis Energy Labelling Trial. London: Department of Energy and Climate Change. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/350282/John_Lewis_trial_report_010914FINAL.pdf
29. Kirkman, Elspeth (2019). Free Riding or Discounted Riding? How the Framing of a Bike Share Offer Impacts Offer-Redemption. *Journal of Behavioral Public Administration*, vol.2, No.2, pp.1-10. <https://doi.org/10.30636/jbpa.22.83>
30. Holland, Rob W., Henk Aarts and Daan Langendam (2006). Breaking and Creating Habits on the Working Floor: A Field-Experiment on the Power of Implementation Intentions. *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 42, pp. 776-783. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.11.006>
31. Scottish Government (2013). The ISM Tool website. A Practical Tool for Designing Effective Policy Interventions. Accessed on 13 July 2020. <https://www.ismtool.org/>
32. Brough, Aaron R., and others (2016). Is Eco-Friendly Unmanly? The Green-Feminine Stereotype and Its Effect on Sustainable Consumption. *Journal of Consumer Research*, vol. 43, No. 4, pp. 567-582. <https://doi.org/10.1093/jcr>

لمزيد من المطالعة :

Visit [unep.org/nudges](https://www.unep.org/nudges) for more information or to get your campus involved in a nudging campaign.

The Behavioural Insights Team (2014). EAST: Four Simple Ways to Apply Behavioural Insights. London <https://www.bi.team/publications/east-four-simple-ways-to-apply-behavioural-insights/>

The Behavioural Insights Team (2020).

A Menu for Change: Using Behavioural Science to Promote Sustainable Diets Around the World. London. https://www.bi.team/wpcontent/uploads/2020/03/ BIT_Report_A-Menufor-Change_Webversion_2020.pdf.pdf

Hansen, PelleGuldborg (2019). Nudging: To Know “What Works” You Need to Know Why It Works. Journal of Behavioral Economics for Policy, vol. 3 (Special Issue), pp. 9-11 <https://sabeconomics.org/wordpress/wpcontent/uploads/JBEP-3-S-1.pdf>

Haynes, Laura, and others (2013). Test, Learn, Adapt: Developing Public Policy with Randomised Controlled Trials. London: The Behavioural Insights Team. <https://www.bi.team/wp-content/uploads/2013/06/TLA1906126.pdf>

United Nations Environment Programme (2015). Gender Equality and Environment: Policy and Strategies. https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/7655/-Gender_equality_and_the_environment_Policy_and_strategy-2015Gender_equality_and_the_environment_policy_and_strategy.pdf.pdf

United Nations Environment Programme (2016). Fostering and Communicating Sustainable Lifestyles: Principles and Emerging Practices. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/fostering-andcommunicating-sustainable-lifestyles-principles-andemerging-practices-full>

United Nations Environment Programme and One Earth (2018). Sustainable Lifestyles: Options and Opportunities. Paris: United Nations Environment Programme. Available at <https://www.oneplanetnetwork.org/resource/sustainable-lifestyles-options-and-opportunities>.



الجامعات المشاركة :

جامعة التو- فنلندا
جامعة قبرص للتكنولوجيا- قبرص
جامعة دلهوسي- كندا
المدرسة العليا للتجارة- فرنسا
جامعة كاراتينا- كينيا
جامعة ماهيدول -تاييلند
الجامعة الأهلية- بورتلند- الولايات المتحدة
جامعة الدنمارك التقنية، الدنمارك
جامعة تونجي، الصين
جامعة لوكوستا -كولومبيا
الجامعة الوطنية بيدرو هنريكيز أورينبا- جمهورية
الدومينكان
الجامعة التكنولوجية-دي برييرا-كولومبيا
المؤسسة الجامعية كورك-إرلندا
جامعة باث- المملكة المتحدة
جامعة كولومبيا البريطانية- كندا
جامعة كاليفورنيا- بركلي- الولايات المتحدة
جامعة كاليفورنيا- ديفس- الولايات المتحدة
جامعة كوبنهاغن - الدانمارك
جامعة هونغ كونغ - الصين
جامعة مالطا- مالطا
جامعة سانت أندروز- المملكة المتحدة
جامعة ونشبيستر- المملكة المتحدة
جامعة يال- الولايات المتحدة

الصور من إعداد :

pg. 12: MillaUusitalo/Aalto University
pg. 13: University College Cork
pg.17: Tongji University
pg. 19: Dominic Chavez/World Bank
pg. 24: Cyprus University of Technology
pg. 26: Universidad Nacional Pedro Henrí-
quezUreña
pg. 30: Mike/Flickr
pg. 37: Michael Puche/iStockphot
pg. 39: HKU Sustainability Office.

المحفزات الخضراء في لمحظة

ملخص مبسط عن عناصر الإستدامة ونماذج من المحفزات لكل عنصر.

إجعل الإستدامة سهلة

● إستخدم التلقائية

مثال : قدم للضيوف في المناسبات التي يقدم فيها الطعام، المأكولات الأكثر استدامة، إلا إذا كان للضيوف طلبات أخرى.

● أزل أو أضف عناصر معينة

مثال : قدم أطباقاً أصغر حجماً وقم بإلغاء استخدام الصواني داخل المركب الجامعي.

● غير مجال الإختيارات

مثال : وفر عدداً أقل من مواقف السيارات، مقابل مساحات أوسع لركن الدراجات.

إجعل الإستدامة مثيرة للاهتمام

● إفت الإنتباه

مثال : قم بتصميم حاويات إعادة التدوير لافتة للنظر.

● قم بإضفاء طابع إيجابي على الرسالة وركز على الفوائد المشتركة

مثال : روج للأكل المستدام باعتباره شهياً وممتعاً.

● إستخدم دوافع ذكية

مثال : إستخدم نظام استرجاع الودائع عن طريق ألعاب الحظ مقابل العناصر التي يعاد تدويرها.

إجعل الإستدامة إجتماعية

● ركز على السلوك المستدام للآخرين

مثال : قارن استخدامات الطاقة بين أقسام الجامعة.

● إستفد من مكون الهوية وقدم الرسائل المناسبة

مثال : أنشر الرسائل من خلال أشخاص يعرفهم الطلبة.

● سخر العلاقات الإجتماعية وضغط الأقران

مثال : أنشئ فريق مشاركة الطعام لتوزيع بقايا الأظعمة في الحرم الجامعي.

إجعل الإستدامة تحدث في الوقت الأنسب

● شجع على القيام بالتزام مبدئي وسلط الضوء

على الفوائد الحالية

مثال : قدم قروض بدون فائدة لمساعدة الأشخاص

على شراء بطاقات النقل العام.

● استغل الأوقات المناسبة أو اخلقها

مثال : قدم إرشادات لطلبة السنة الأولى لتسوق

الأظعمة المستدامة.

● ساعد الطلبة على وضع خطط وتتبعها

مثال : قدم لائحة مرجعية لترشيد استعمال الماء

في مساكن الطلبة.

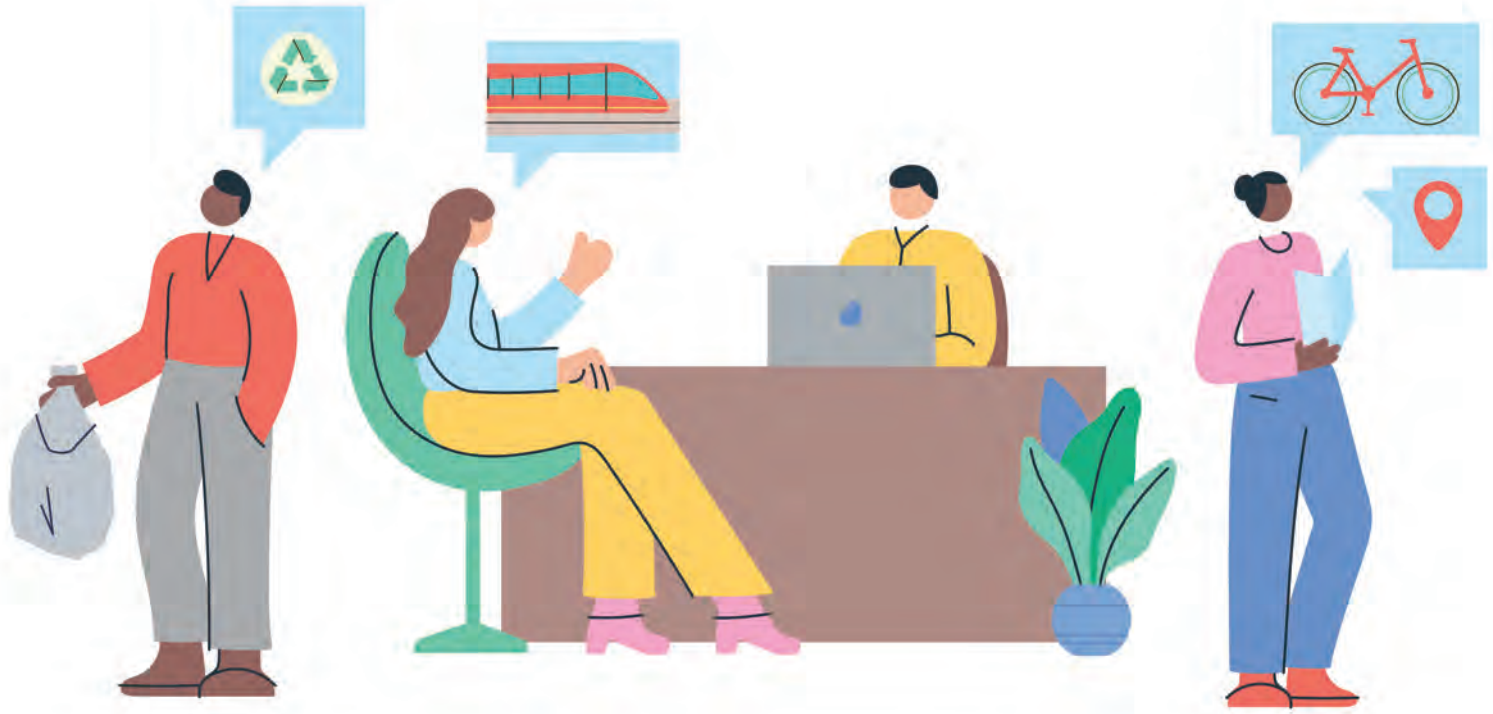


أي محفزات خضراء سوف تستخدم؟

الأمر بيدك الآن! يمكنك استخدام مبادئ بناء الإستدامة (السهولة، الجاذبية، الناحية الإجتماعية، الوقت المناسب) لتصميم محفزاتك الخاصة ومساعدتك على استكمال مساعيك لتنفيذها. حُضّر مخططك لوضع محفزات خضراء انطلاقاً من الإجابة عن الأسئلة الموجودة على هذه الصفحة.

مخططي لوضع محفزات خضراء في الحرم الجامعي:

الخطوات الخاصة التي سأقوم بها :	ما سأقوم به :
متى سأنفذ الخطوة الأولى:	
ما هو الفرق الذي أُرغب في إحداثه :	الأطراف التي سأشركها في هذه العملية :
	من ألتزم أمامه بالقيام بهذا العمل :



تبين العلوم السلوكية أنه بإمكان دوافع بسيطة، تحث على اتخاذ قرارات بيئية يومية، أن تساعد الأشخاص على تأسيس عادات مستدامة والعيش في سلام مع قيمهم البيئية. وقد يكون التحفيز أو المحفز فعالاً في أوساط مؤسسات التعليم العالي، كأن يعمل مثلاً، على:

- إلغاء استخدام الصواني في المقاصف للتخفيف من هدر الطعام
- اعتماد توصيفات مغرية للأطباق النباتية
- اعتماد حاويات إعادة التدوير لافتة للنظر وسهلة الاستخدام
- تخصيص مزيد من المساحات لركن الدراجات مقابل مساحات أقل لركن السيارات
- أنشئ فريقاً يعمل على تشارك بقايا الأظعمة

يقدم كتيب المحفزات الخضراء شرحاً لكيفية إنجاز هذه المحفزات وغيرها، كما يوضح كيفية تصميم محفزات جديدة تستجيب لخصائص وحاجيات الجماعات المكونة للحرم الجامعي.