

FOGYASZTÁS CSÖKKENTÉSE A JÓLLÉT MEGŐRZÉSE MELLETT? – A GAZDASÁG VÁLSÁGTANULSÁGAI FENNTARTHATÓSÁGI SZEMPONTBÓL

Csutora Mária és Zsóka Ágnes

Összefoglaló

A fenntartható fogyasztás legnagyobb kihívása abban áll, hogy a fogyasztási szokások megváltoztatása mellett elkerülhetetlennek látszik a fogyasztás mértékének korlátozása is. Ez meglehetősen népszerűtlen elképzelés, amely mögé nehéz akár alulról, akár felülről jövő politikai támogatást állítani. Azok az élethelyzetek, amikor kényszerű fogyasztáscsökkentésre kerül sor nagyon erős egyéni reakciókat váltanak ki, mivel komoly hatással vannak az egyén szubjektív jóllétére.

A tanulmány éles és provokatív kérdést vet fel: képes-e az egyén rugalmas alkalmazkodási stratégiát kialakítani annak érdekében, hogy érzékelt, azaz szubjektív jóllétét megőrizze akkor is, ha fogyasztását kényszerűen vissza kell fognia? A 2008–2010-es gazdasági válság ez elé a kihívás elé állította az egyéneket, ezért alkalmas arra, hogy szimuláljon egy olyan szituációt, amely a gazdaság fenntarthatóságának érdekében egyszer talán szükségessé válik.

A szerzők kvalitatív kutatás – ok-okozati diagramok – segítségével térképezték fel a válságnak a fogyasztási mintázatokra és szubjektív jóllétre gyakorolt hatását. A fókusz csoportok résztvevőit arra kértük, hogy ábrázolják a válság családjukra és saját magukra gyakorolt közvetlen hatásait, az instant jólléti hatást, valamint azokat az alkalmazkodási reakciókat is, amelyeket fogyasztási szokásaik megváltoztatásában ezek kiváltottak. Ezt követően azonosították azt a jólléti hatást, amely csak késleltetve, az új a fogyasztási szokásokhoz való hozzászokás után jelentkezett. A feltárt fogyasztói alkalmazkodási stratégiák között felbukkannak kreatív, rugalmas, jóllétkonzerváló egyéni stratégiák is. Ezek megismerése segítséget jelenthet egy alacsony fájdalommal járó politika kidolgozásához, és utat nyithat a fenntarthatóság irányába mutató társadalmi innováció irányába.

1. Bevezetés

A fogyasztás fenntarthatóvá tétele nagy kihívást jelent abban az értelemben, hogy a növekvő népesség és növekvő egyéni elvárások mellett is a Föld szabta ökológiai keretek között kellene maradjunk. A fenntartható fogyasztás egyes formái viszonylag könnyen elfogadhatóak a szélesebb társadalom számára is – pl. a hatékonyság alapú

intézkedések, amelyek a fogyasztási minták néminemű módosítását várják csak el az egyéntől, a fogyasztás mértékére azonban nincsenek lényeges hatással. Az életstílus radikális megváltoztatását, a fogyasztás mértékének csökkentését is feltételező stratégiák elfogadtatása azonban meglehetősen komplikált feladatnak tűnik, amelyek további vizsgálatokat igényelnek.

A gazdaság visszaesésének időszakában egyes társadalmi rétegek ténylegesen visszafogták fogyasztásukat a gazdasági kényszer hatása alatt. Ez további változásokat magatartási és életstílus változásokat generált, amelyek egy része akár tartóssá is válhat. Lehetséges, hogy ezek között vannak olyanok, amelyeket érdemes lenne akkor is megőrizni amikor a gazdaság kimozdul a holtpontról és újra sugárzik rá a felledülés napsütése? Ezen új fogyasztási szokásokban esetenként esetleg fellelhetőek egy fenntarthatóbb életstílus csirái? A gazdasági válság utat nyithat akár egy szükséges társadalmi innovációhoz is, ha nem akarunk a kilábalás időszakában mindenáron visszatérni korábbi fogyasztói szokásainkhoz.

A kérdésre a választ a 2008–2010-es válság magyarországi viszonyai között kerestük. A válság keményen sújtotta a társadalmat és a gazdaságot. 2008 és 2010 között a jövedelmek 11,7%-kal csökkentek, a háztartások fogyasztása pedig átlagosan 8,25%-kal esett vissza. (KSH 2014) Az első sokkból felocsúdván az egyének megpróbálták az új helyzethez alkalmazkodni, és tudatosan vagy kevésbé tudatosan, de kialakították egyéni alkalmazkodási stratégiáikat. Ez a tanulmány ezen stratégiákat veszi górcső alá, arra keresve a választ, hogy azok mennyiben tekinthetőek előfutárainak egy fenntartható fogyasztást szolgáló életstílus-innovációnak, és hogy ezek alkalmazásával mennyire volt képes visszaállítani az egyén korábbi jóléti szintjét egy alacsonyabb fogyasztási szint mellett is.

A kutatás során fókuszcsoportos vizsgálatokat végeztünk és ok-okozati diagrammok segítségével térképeztük fel a válság közvetlen hatásait, az életstílus átrendeződését és a késleltetett jóléti hatásokat.

A kérdés vizsgálatát azonban kezdjük rövid szakirodalmi áttekintéssel, amely a fogyasztási szint változása és a szubjektív jólét változása közötti kapcsolatot vizsgáló néhány fontos kutatást mutat be.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1. *Hozzá lehet-e szokni a kisebb fogyasztáshoz, azaz létezik-e inverz Easterlin paradoxon?*

Easterlin amerikai közgazdász professzor 1974-es híres cikkében írta le azt a jelenséget, amelyet ő róla Easterlin paradoxonnak nevezünk. Easterlin az amerikai gazdaság növekedését és annak jóléti hatásait vizsgálta az 1946 és 1970 közötti időszakban. Úgy találta, hogy egy adott időpontban vizsgálva egy adott országot, a magasabb jövedelmű emberek nagyobb valószínűséggel vallják magukat boldognak. Ugyanakkor országos szinten a két évtizedes jelentős nemzeti jövedelem növekedés ellenére sem nőtt a magukat boldognak valló emberek aránya, sőt az időszak vége felé még enyhe csökkenés is megfigyelhető volt. A paradoxon több évtizedes vitát váltott ki a boldogság közgazdaságtanával foglalkozó kutatók körében, bár abban általában egyetértenek, hogy ha

van is pozitív korreláció, akkor sem erős a kapcsolat, a szubjektív jóllétet számos más tényező is erősen befolyásolja.

Az Easterlin paradoxon jelenségére többféle magyarázó elmélet is született, az egyik a „hedonikus adaptáció” elmélete, amely szerint hiába nő a jövedelmünk, ez hosszabb távon nem fogja növelni érzékelt (más szóval) szubjektív jóllétünket, mivel idővel hozzászokunk a magasabb jövedelemhez tartozó jobb életmódhoz, és ez válik számunkra szokásossá, elvárássá. Vagyis a jövedelem változásának hatása a boldogságra csak átmeneti, múló jellegű. A lottónyeremények nyerteseit megfigyelve pl. azt találjuk, hogy keveseknek sikerül szerencsájüket hosszabb távon is boldog életre váltani.

Ha a jövedelem növelése csak rövid időre tesz minket boldogabbá, akkor vajon igaz-e ennek a fordítottja is? Hozzá tudunk-e szokni a jövedelem tartós csökkenéséhez anélkül, hogy szubjektív jóllétünk is tartósan csökkenne? Létezik-e inverz Easterlin paradoxon, amikor is a fogyasztás csökkenése nemzeti szinten nincs hosszú távú hatással az átlagos szubjektív jóllétre, holott továbbra is igaz az, hogy a magasabb jövedelműek nagyobb valószínűséggel vallják elégedettnek és boldognak magukat? Ennek a kérdésnek kiemelt jelentősége van fenntarthatósági szempontból. Ha ugyanis igaz az, hogy az ökológiai határokon túl fogyasztunk már, és fogyasztásunkat várhatóan vissza kell fognunk a planetáris határok közé, akkor felmerül a kérdés, hogy ez mekkora áldozatokkal fog járni számunkra. Ha a hedonikus adaptáció fordított irányba is működik, az esélyt ad egy olyan tudatos környezetpolitika kialakítására, amely legalábbis hosszabb távon nem jár a szubjektív jóllét tartós csökkenésével. Cikkünkben ezt a feltételezett összefüggést „inverz Easterlin paradoxonnak nevezzük”, és ennek működését próbáltuk megfigyelni a gazdasági válsághoz való hozzászokás viszonylatában.

Rövid távon természetesen jár fájdalommal a fogyasztási szint csökkenése. Veenhoven (2004) meglátása szerint a fenntartható fogyasztás irányába történő elmozdulás a boldogság kisebb csökkenését eredményezi rövidebb távon, de még így is egészen boldogan tudunk élni kevesebb luxust megengedve magunknak. Az áttérést nehezíti viszont, hogy az alacsony jövedelmi szinteknél erős a korreláció az anyagi jóllét és a szubjektív jóllét között, amely nehezé teszi olyan stratégiák kialakítását, amelyek ezen rétegek számára is elfogadhatóak, és biztosítják számukra szubjektív jóllétük megőrzését. Nagy a valószínűsége a negatív, destruktív hozzáállásnak, sőt még a magasabb jövedelműek ellenállására is számítani lehet, amennyiben nem látják be és fogadják el a gazdaság-boldogság kapcsolat ellentmondásosságát.

Veenhoven meglátása különösen erősen érvényesülhet Magyarországon, ahol sokan az országot szegénynek, vagy legalábbis nem elég jómódúnak érzik, és meglepődnek annak a statisztikai ténynek a hallatán, hogy benne vagyunk a világ leggazdagabb 20%-ában.

A gazdasági válság mindenesetre lehetőséget adott arra, hogy tanulmányozzuk a hedonikus adaptációnak ezt a visszafele működő formáját, valamint azokat az egyéni adaptációs stratégiákat is, amelyek a szubjektív jóllét helyreállítását célozták a kisebb fogyasztási szint mellett is, és potenciálisan egy fenntarthatóbb gazdaság irányába mutatnak.

Alig volt eddig olyan kutatás, amely a gazdasági válságot fenntarthatósági szempontból is vizsgálta volna. Hampson and McGoldrick (2013) a 2008-as gazdasági válság idején megváltozott vásárlói magatartást tipologizálták. Elemzésük egy sokkal tudatosabban vásárló egyént írt körül. Nőtt a vásárlás tervszerűsége, az árakkal kapcsolatos

tudatosság, visszaszorult az impulzív vásárlás, ugyanakkor csökkent az etikus alternatívát nyújtó áruk választása, és növekedett az olcsóbb márkáké mind az élelmiszerek mind pedig a ruhaneműk tekintetében. Habár az etikus vásárlás visszaszorulása lehangoló lehet a fenntartható fogyasztást szorgalmazók számára, az összhatás mégis inkább pozitív, hisz ezt a negatív tényezőt bőven ellensúlyozza a tudatosabb, tervezett vásárlás és az impulzív vásárlás visszaesése. Az etikus „zöld” fogyasztás nem feltétlenül jelent kisebb ökológiai hatással járó fogyasztást, különösképpen nem magas általános fogyasztási szint mellett (Csutora, 2012). A fogyasztás ökológia hatását csak úgy érdemes elemezni, ha a fogyasztás struktúrája mellett a fogyasztás mértékét is elemezzük.

2.2. A szubjektív jóllét helyreállítása és erősítése válságszituációban.

A gazdasági válság tehát megváltoztatta a fogyasztási szokásokat, de nem egyformán mindenkiét. Még az azonos gazdasági hatást elszenvedők között is voltak különbségek tekintetben, hogy ki milyen mértékben adta fel korábbi szokásait, mennyire görcsösen ragaszkodott korábbi berögződött életstílusához, valamint hogy az az élet mely területén változtatott. Szintén voltak egyéni különbségek abban, hogy ezt ki mekkora áldozatként élte meg. Egyesek egy idő után felfedezték az új magatartási minták előnyeit és újra jól tudták érezni magukat. Kutatásunkban ezeket a rugalmas, jóllét helyreállító stratégiákat kerestük, mint a fenntartható fogyasztás érdekében szükséges társadalmi innováció csíráit.

A szakirodalom szolgál némi munícióval abban is, hogy milyen irányban tapogatózunk, amikor ezeket a stratégiákat keressük.

Az aspirációs elmélet szerint az egyének igyekeznek hatékonyan választani annak érdekében, hogy maximalizálják elégedettségüket, és elkerülik annak az elégedettség hiányát. (Lewin 1951, Starbuck 1963). A lehetőségek és korlátok megélése, érzékelése nagy jelentőséggel bír az egyéni döntéshozatal szempontjából. Az egyéni céloknak és személyiségjegyeknek szerepe van abban, hogy milyen tényezők járulnak hozzá az elégedettségünk fokozásához, ezért nagy hatással vannak az egyéni adaptációs stratégiákra akkor, amikor a körülmények lényegesen megváltoznak. Ha a szubjektív jóllét korábbi szintje nem tartható fenn a szokásos módon, akkor az egyének képesek elvárásaik szintjén is igazítani. (Gigerenzer and Selten, 2002). Kutatásunk szempontjából ennek jelentősége, hogy ha a korábbi jövedelmi és fogyasztási szint nem tartható fenn, akkor az egyének képesek lehetnek alacsonyabb fogyasztási szint melletti elvárásokat megfogalmazni, és ezek mentén hozzák meg az elégedettséget biztosító választásokat.

Kasser (2002), Kasser és Ryan (1996), és Ryan et al. (1999) az intrinzik és extrinzik motivációk szerepét vizsgálta az érzékelt jóllétben. Azt tapasztalták, hogy az intrinzik célokkal rendelkező egyének magasabb szubjektív jóllétet érnek el, mint az extrinzik motivációkkal rendelkezők. (see also Rijavec et al., 2006). Az extrinzik motivációk közé tartozik a pénz is, vagy a hírnév és külső megjelenés, míg az intrinzik motivációk között olyan célok jelennek meg, mint pl. a személyes kapcsolatok, a személyes fejlődés, stb. Ezeknek a céloknak szintén lehet hatása arra, hogy milyen adaptációs stratégiát alakítanak ki az egyes egyének, ha a korábbi jövedelmi helyzetük romlik, és ezek a stratégiák mennyire hatékonyak abban a tekintetben, hogy képesek-e helyreállítani a szubjektív jóllét korábbi szintjét.

A pozitív pszichológia (Seligman and Csíkszentmihályi 2000, Seligman 2002) a pozitív szubjektív tapasztalatra, a pozitív egyéni személyiségjellemzőkre és a pozitív intézményekre fókuszál, mint az életminőség javításának feltételeire. Ezek segítségével az egyén még a negatív változásokra is pozitív válaszreakciókat adhat, és olyan innovatív adaptációs stratégiákat alakíthat ki, amelyek szinten tartják szubjektív jóllétét.

Peterson et al. (2005) különbséget tett a teljes élet és az üres élet között. Azok az emberek, akik teljes életet élnek, jobb eséllyel és könnyebben alkalmazkodnak a válság-szituációkhoz.

Zsóka (2011) reprezentatív kutatáson alapuló felmérés során azt találta, hogy a környezettudatosság jelenlegi szintje pozitív hatással van arra is, hogy egyén hajlandó-e a fenntartható életstílus irányába változtatni magatartásán a jövőben. Ez az eredmény előrejelzi, hogy egy kényszerű fogyasztáscsökkentéshez való alkalmazkodás egyszerűbb és magától értetődőbb lehet azok számára, akik már tettek lépéseket magatartásuk megváltoztatására fenntarthatósági okokból.

Az adaptációs stratégiák a szükséges társadalmi innováció kiindulási pontját jelenthetik. A társadalmi innováció eredményorientált, együttműködésen alapuló folyamat, amely képes hatásos és releváns megoldásokat kitermelni a sürgető kihívásokra, és a rendszerszintű változás társadalmi mechanizmusaként szolgál. (European Commission 2014). A társadalmi innováció háztartási szintű megközelítéseit összegzi Murray et al. (2010) "The open book of social innovation" című könyve. Az egyéni stratégiák akkor válnak társadalmi innovációvá, ha az egyének tömegesen és radikálisan meg tudják változtatni korábbi szokásaikat, túllépnek a krízishelyzet hatásain, rendszerszintű változások következnek be, melynek eredményeként szubjektív jólléti szintjük nő, vagy legalábbis nem csökken.

A fenntartható fogyasztás koncepciója feltételezi azt, hogy az emberek képesek és hajlandók változtatni jelenlegi magatartási szokásaikon, amely mindenképpen hosszabb folyamat eredménye, akár önkéntes, akár kikényszerített változásról van szó. A politika nyilvánvalóan igyekszik kerülni a kikényszerített változásokat, miközben lehetnek olyan események, gazdasági sokkjelenségek, amelyek kiváltják a kényszerű változásokat a fogyasztási mintákban.

A továbbiakban a ismertetjük a fenti kiindulóponton felépített kutatásunk gyakorlati eredményeit.

3. Empirikus elemzés

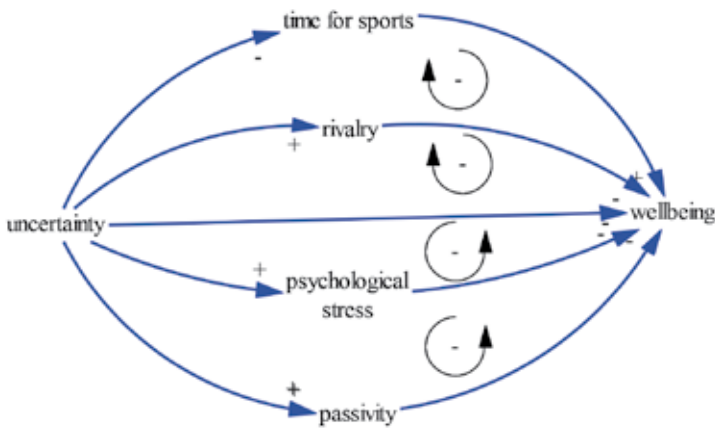
3.1. Módszertan

A tanulmány a részvételen alapuló rendszertérképezés módszerét alkalmazza (participatory systems mapping, röviden PSM), módosított formában. A PSM leginkább úgy írható le, mint egy facilitált csoportos együtt-gondolkodási folyamat, amelynek eredményeként a megvitatott problémával kapcsolatos ok-okozati összefüggéseket a csoport grafikus formában jeleníti meg. A rendszertérképezés lehetőséget ad az adott probléma alapos, többszemponútú megvilágítására és a tudásmegosztásra (vö. Sedlacko et al., 2014, p. 35). A módszer legfőbb haszna a jelenségek és problémák rendszerszinten

folyamatok (ok-okozati hurkok) eredményeként alacsonyabb jólléti szinthez jutunk, akkor destruktív hurkokról beszélünk, amennyiben ezek a folyamatok a korábbi jólléti szint fenntartását vagy akár javulását eredményezik, akkor pedig konstruktív hurkokról.

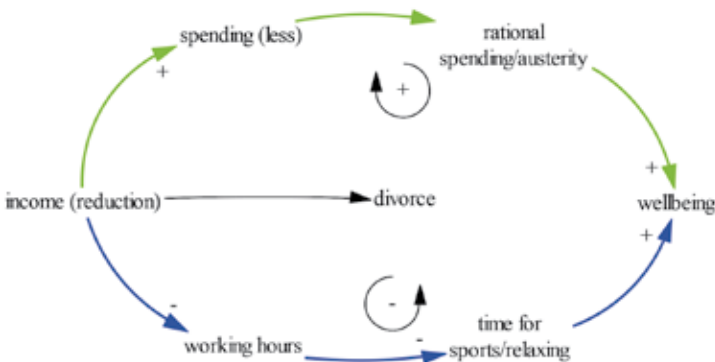
3.2. Destruktív és konstruktív hurkok

Jellemzően destruktív hurkokkal találkozhattunk a megnövekedett bizonytalanságra és a munkanélküliségre adott válaszoknál (ld. 2. ábra), amelyek olyan életmódbeli változásokhoz vezetnek, melyek nem egykönnyen változtathatók, amikor például az egyén újból álláshoz jut. A biztonság és a foglalkoztatási ráta növelése nem feltétlenül szünteti meg automatikusan a destruktív folyamatokat; az emberek ördögi körökbe kerülhetnek.



2. ábra: Destruktív hurkok bizonytalanság esetén

A jövedelem csökkenése esetében ugyanakkor destruktív és konstruktív hurkok egyaránt megfigyelhetők voltak (3. ábra).



3. ábra: Konstruktív és destruktív hurkok a jövedelem-csökkenés esetében

Azok az egyének, akik ragaszkodtak a korábban elért jövedelemszinthez és nem voltak hajlandóak semmilyen kompromisszumra, elkezdtek még többet dolgozni, ami egy destruktív hurokba hajtotta őket: elveszítették az időt a szabadidős tevékenységekre, a családjukra, a barátaikra, más egyéni céljaikra. Ennek eredményeképpen szignifikáns csökkenést éreztek a saját szubjektív jóllétükben. Ezzel ellentétben, azok az egyének, akik reziliens módon voltak képesek alkalmazkodni a jövedelemcsökkenéshez, és találtak alternatív utakat szükségleteik kielégítéséhez, meg tudták őrizni szubjektív jóllétüket a korábbi szinten, sőt, akár még annak további javítására is képesek voltak – konstruktív ok-okozati hurkok mentén haladva.

3.3. Reziliens stratégiák kényszerű fogyasztáscsökkentés esetén

A gazdasági válsághoz való alkalmazkodási stratégiák közül azokat tekintjük reziliensnek, amelyek semleges vagy éppen pozitív hatással vannak a szubjektív jólétre. A jóllét-semleges stratégiák esetében (1. táblázat) az egyének rendelkeznek azzal az erővel vagy képességgel, amely által el tudják érni szubjektív jóllétük korábbi szintjét, annak ellenére, hogy a szubjektív jóllétük forrásaként értelmezhető tényezők megváltoztak.

1. táblázat: Jóllét-semleges alkalmazkodási stratégiák a gazdasági válsághoz kapcsolódóan

Változó	Alkalmazkodási stratégia	Hatás a szubjektív jólétre
Jövedelemcsökkenés	Belföldi nyaralás a külföldi nyaralás helyett	Legtöbben jóllét-semlegesnek érezték
Jövedelemcsökkenés	Közlekedési módok változtatása: saját autó helyett kerékpár használata vagy gyaloglás	Legtöbben jóllét-semlegesnek érezték, de előfordult, hogy jóllét-növelőnek (csökkentette az autótól való függőséget)
Jövedelemcsökkenés	A családdal való kommunikáció olcsóbb formáinak választása	A kommunikáció minőségétől függően jóllét-semlegesnek vagy jóllét-csökkentőnek érezték
Jövedelemcsökkenés	Garázsvásár, egymás segítése barter alapon	Inkább jóllét-semlegesnek érezték
Korlátozott munkalehetőségek	Munkavállalás külföldön	Elsősorban jóllét-semlegesnek érezték, de előfordult, hogy jóllét-növelőnek

A jóllét-növelő alkalmazkodási stratégiák esetében (2. táblázat), a szubjektív jólét egyensúlyi pozíciója egy, a korábbinál magasabb szinten stabilizálódik, a kényszerű folyamatokra adott pozitív válaszok eredményeképpen. A jóllét-semleges alkalmazkodási stratégiák reziliensek abban az értelemben, hogy az egyént visszajuttatják a válság előtt elért egyensúlyi állapotba. A jóllét-növelő, szintén reziliens stratégiák ezzel szemben azt a szituációt mintázzák, amikor az egyén, áthaladva a kritikus változási perióduson, egy új egyensúlyi állapotba jut, amely a szubjektív jólét magasabb szintjét testesíti meg.

2. táblázat: **Jóllét-növelő alkalmazkodási stratégiák a gazdasági válsághoz kapcsolódóan**

Változó	Alkalmazkodási stratégia	Hatás a szubjektív jóllétre
Jövedelemcsökkenés	A családi költségvetés racionálisabb kezelése	Pozitív (a családon belüli nagyobb összetartás és tudatosság révén) vagy semleges hatás
Jövedelemcsökkenés	Váltás egészségesebb közlekedési módokra	Közvetetten pozitív hatás (A szubjektív jóllét egyéni értékelésének immateriális elemeitől függ: egészség, új lehetőségek, új életstílus értéke)
Jövedelemcsökkenés	Kevesebb fogyasztás, a szükségleteken alapulva	Pozitív hatás a szubjektív jóllétre, az új értékeknek köszönhetően
Romló infrastruktúra az oktatásban	A családok intenzívebb bevonása az iskola életébe (programok szervezése, adományozás az iskolai alapítvány számára, stb.)	Pozitív hatás a közösségi érzésre, a bevonódáshoz kötődő jóllétre
A válság előre látható hatásai	Felkészülés a jövedelemcsökkenésre	Pozitív hatás a szubjektív jóllétre, amennyiben önkéntes fogyasztás-csökkentésként éli meg az egyén

3.4. A társadalmi innováció lehetőségei

A nyolc fókuszcsoporthoz egyike olyan agilis, szorgalmas, tudatos, nagyrészt fiatal felnőttekből állt, akik igen kreatívnak mutatkoztak abban a tekintetben, hogy pozitív, a szubjektív jóllétet növelő alkalmazkodási válaszokat adtak a gazdasági válság közvetlen hatásaira. Alkalmazkodási stratégiáik egy része társadalmi innovációk forrása lehet. A változásra való nyitottságuk, amely nagyfokú rugalmasságban is tükröződik, a társadalmi innovációk egyik lényeges feltétele. A költségtakarékossági szokások drasztikus megváltoztatásának képessége egészen más életstílusok kialakítása felé mutat. A teljes életmódváltásra való hajlandóság – pl. a városból vidékre való (vagy éppen fordított irányú) költözés – rendszerszintű változásokat tud indukálni. A szabadidő-eltöltés kollaboratív módozatai – például közös nyaralás barátokkal, baráti családokkal – szintén a társadalmi innovációs folyamatok részévé válhat.

4. Következtetések, implikációk

A tanulmány egyik célja az volt, hogy módszertani szempontból és társadalompolitikai téren kiindulópontként szolgáljon további jövőbeli kutatások számára, amelyek a fenntartható fogyasztói magatartás feltételrendszerének kialakítására és az ezzel járó társadalmi változások vizsgálatára irányulnak. A gazdasági válság által az egyének szintjén kiváltott reakciók kvalitatív kutatása során azt tapasztaltuk, hogy az embe-

rek meglehetősen innovatívak tudnak lenni, ha a jövedelemcsökkenéshez kénytelenek alkalmazkodni, ugyanakkor könnyen kerülnek destruktív, negatív visszacsatolási folyamatokba, ha bizonytalanság vagy munkanélküliség sújtja őket. Reziliens egyéni alkalmazkodási stratégiákat leginkább a (nyári/ téli) szabadság és a szabadidő eltöltése, a mobilitás, valamint az étkezési szokások területén találtunk.

A kutatásban részt vett személyekre jellemző, hogy szubjektív jóllétük korábbi szintjét a következő esetekben voltak képesek visszaállítani.

(a) Elfogadták a tényt, hogy csökkent a jövedelmük. A jövedelemcsökkenés erős negatív hatással jár a szubjektív jóllétre nézve rövidtávon, de nem feltétlenül van hosszú távú hatása, ami tulajdonképpen egyfajta fordított Easterlin-paradoxon.

(b) A megváltozott helyzethez illő, új fogyasztói szokásokat kezdtek el alkalmazni. Ily módon, a változtatás szükségességének elfogadása és az életmód, a magatartás ennek folyományaként történő megváltoztatása kulcsfontosságú tényezőkként jelentek meg a szubjektív jóllét megfelelő szintjének fenntartásában.

(c) A szokások megváltoztatása könnyebben ment, ha a szomszédok, barátok, családtagok a válság hatásaival hasonlóképpen szembesültek és ugyancsak „rákényszerültek” szokásaik, magatartásuk megváltoztatására. A szünidő barátokkal való eltöltése például könnyebbnek bizonyult és a szubjektív jóllétre is pozitívabb hatással volt, mintha egyedül kellett volna cselekedni.

(d) Növekedett a változtatásra való hajlandóság. Maga a változtatás olykor fontosabb volt, mint annak iránya. Bizonyos emberek vidékről beköltöztek a városba, új munkalehetőség reményében, míg mások a városból költöztek ki vidékre, egy kevésbé stresszes élet reményében. Az emberek egy része elkezdett növelni a megtakarításait, miután elvesztette bizalmát a társadalombiztosítási és egészségügyi rendszerben. Mások éppen ellenkezőleg: növelni kezdték kiadásait, abból a megfontolásból, hogy még azelőtt igyekezzenek élvezni a fogyasztás adta lehetőségeket, mielőtt egy gazdasági apokalipszis bekövetkezik. A változtatásra való hajlandóság és annak aktív megvalósítása önmagában is a szubjektív jóllétet növelő tényezőnek bizonyult. A válságnak ez a jellegzetes hatása a társadalmi innovációk felé is új kapukat nyithat.

Ugyanakkor, olyan tényezőkkel is találkoztunk, amelyek csökkentették az egyén esélyét szubjektív jólléte korábbi szintjének visszaállítására.

(a) Míg az emberek a kutatásban részt vevők szerint a jövedelemszint mérsékelt csökkenéséhez képesek voltak reziliens módon alkalmazkodni, ugyanerre nem voltak képesek abban az esetben, amikor a válság hatása a stressz és a bizonytalanság szintjének növekedésében jelentkezett. Ezekkel a hatásokkal szembesülve az emberek gyakrabban kerültek destruktív folyamatok ciklusába, negatív ön-megerősítő köreibe.

(b) Az emberek egy része a jövedelemcsökkenésre hosszabb munkaidő, túlmunka vállalásával reagált. Ők mind rövidtávon, mind középtávon a szubjektív jóllét szintjének csökkenését érzékelték, hiába voltak esetleg képesek visszaállítani jövedelmük korábbi szintjét.

Az életmódváltás és az alacsonyabb jövedelemszinthez való alkalmazkodás sikerebb szubjektív jóllét-fenntartó stratégiának bizonyult, mint a túlmunka vállalása. Ugyanez igaz a változás előmozdítójaként, ügynökeként való viselkedésre, szemben azzal a magatartással, amikor passzívan várjuk a körülmények kedvezőbb alakulását.

Kvalitatív módszertanra épülő kutatásunkban a rendszertérképezés egy módosított verzióját alkalmaztuk, amely lehetőséget nyújtott a módszertan bizonyos korlátainak kiküszöbölésére. Abból indultunk ki, hogy bár a rendszertérképezés képes az adott probléma dinamikájának feltárására és megmagyarázására, nem képes ugyanakkor kielégítő módon bemutatni a kutatásban résztvevőktől származó, a problémákon túlmutató, azok „ördögi köréből” kivezető megoldási alternatívákat. A kutatásban ezért olyan reziliens új ok-okozati folyamatokat, hurkokat kerestünk, amelyek a résztvevőknek a gazdasági válság folyamányaként jelentkező kényszerű hatásokra adott reakciójaként alakultak ki és a fogyasztói szokások, valamint az életmód megváltoztatásában tükröződtek. A közlekedésre, mobilitásra rendelkezésre álló költségvetés csökkenése a résztvevők egy részét autójuk korlátozottabb használatára kényszerítette, ami rövidtávon szubjektív jóllétük csökkenésével járt. Közülük néhányan ugyanakkor felfedezték, milyen módon kombinálhatók a sport-, és fitnesz-tevékenységek a mobilitással, amikor a mobilitás olcsó formáira – pl. a kerékpározásra vagy gyaloglásra – váltottak. Ez utóbbi válaszadók arról számoltak be, hogy szubjektív jóllétük hosszabb távon nem változott.

A módszertannal kapcsolatosan arra a megfigyelésre jutottunk, hogy bizonyos destruktív hurkok – amelyek öngerjesztő, ön-megerősítő folyamatokká válva negatív kimenettel járnak a szubjektív jóllétre nézve – meglehetősen merevek, nehezen felszámolhatók. Az ezeket jellemző negatív folyamatok olyan gyorsan visszafordíthatatlanná válhatnak, hogy a folyamat elindulását kiváltó okok megszüntetésére irányuló belső törekvések nem tudják megoldani a problémát – az ok-okozati hurok nem működik az ellenkező irányban. Ennek következtében új hurkok létrehozása vagy a rendszerbe való külső beavatkozás válhat szükségessé. A kutatás megmutatta, hogy a PSM általunk alkalmazott formája ilyen összetett rendszerek közös megalkotására és a kapcsolódó alkalmazkodási stratégiák megismerésére jól használható.

A konstruktív ok-okozati hurkok és azok az intézkedések, amelyek képesek megtörni, felszámolni a destruktív hurkokat, társadalmi innovációk vagy azok kiindulópontjai lehetnek. A társadalmi innovációkat előtérbe helyező fogyasztói politikának érdemes a kvalitatív kutatás segítségével azonosítható, létező alkalmazkodási stratégiákra építeni.

5. Irodalomjegyzék

- AYTAÇ I. A., Rankin B. H., İbikoğlu A. (2014): The Social Impact of the 2008 Global Economic Crisis on Neighborhoods, Households, and Individuals in Turkey. *Social Indicators Research*, 2014.1, 1–19
- BIGGS R., Blenckne, T., Folke C., Gordon L., Norström A., Nyström M., Peterson G. (2011): Regime shifts, in: Hastings A., Gross L. (eds): *Sourcebook in Theoretical Ecology*. Berkeley, University of California Press, 609–617
- CSUTORA M. (2012): One More Awareness Gap? The Behaviour-Impact Gap Problem. *Journal of Consumer Policy* Volume 35, Issue 1, 145–163
- EASTERLIN R.A. (2001): Income and happiness: towards a unified theory. *The Economic Journal*, Volume 111, 465–484

- EUROPEAN COMMISSION (2014): Social innovation – A decade of changes, Luxembourg: Publications Office of the European Union, http://espas.eu/orbis/sites/default/files/generated/document/en/social_innovation_decade_of_changes.pdf
- EVANS D. (2011): Thrifty, green or frugal: Reflections on sustainable consumption in a changing economic climate. *Geoforum*. Volume 42, Issue 5, 550–557
- GATERSLEBEN B. (2001): Sustainable household consumption and quality of life: the acceptability of sustainable consumption patterns and consumer policy strategies, *Journal of Environment and Pollution*, Vol. 15, Issue 2, 200–216
- GIGERENZER G., and Selten R. eds. (2002): *Bounded rationality: The adaptive toolbox*. Mit Press, 2002
- HAMPSON D. P., McGoldrick P. J. (2013): A typology of adaptive shopping patterns in recession. *Journal of business research*. Volume 66, Issue 7, July 2013, 831–838
- HOFSTETTER P., Madjar M. (2003): Linking change in happiness, time use, sustainable consumption and environmental impacts, An attempt to understand time-rebound effects, Final report, Zürich, March 17
- HOLLING C. S. (1973): Resilience and stability of ecological systems, *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1–23
- KASSER T. (2002) *The High Price of Materialism*, MIT Press, Cambridge, Mass.
- KASSER T., & Ryan R.M. (1996) Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Volume 22, 280–287
- KSH (2014): Income and living conditions statistics, https://www.ksh.hu/income_and_living_conditions
- KUSLITS B. (2015): Reziliencia társadalmi és ökológiai rendszerekben, *Alkalmazott pszichológia*, 2015, 15, 1, 27–41 (Resilience in social and ecological systems, *Applied Psychology – in Hungarian*)
- LEWIN, K. (1951): *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*, edited by Cartwright, D., New York: Harper and Row
- KIRALY G., Köves A., Pataki Gy., Kiss G. (2014): Rendszermodellezés és részvétel: egy magyar kísérlet tanulságai, *Szociológiai Szemle*, Volume 24, Issue 2, 90–115
- MURRAY R., Caulier-Grice J., Mulgan G. (2010): *The open book of social innovation, Social innovator series: ways to design, develop and grow social innovation*, The Young Foundation
- PETERSON C., Park N., Seligman M.E.P. (2005) Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, Volume 6, 25–41
- RIJAVEC M., Brdar I., Miljkovic D. (2006): Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. In Delle Fave A. (szerk.), *Dimensions of well-being. Research and intervention*, 91–104
- RYAN R. M., Chirkov V. I., Little T. D., Sheldon K. M., Timoshima E., Deci E. L. (1999) The American dream in Russia: extrinsic aspirations and well-being in two cultures, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Volume 25, 1509–1524

- SEDLACKO A., Martinuzzi A., Röpke I., Videira N., Antunes P. (2014): Participatory systems mapping for sustainable consumption: Discussion of a method promoting systemic insights, *Ecological economics*, Volume 106, Issue10, 33–45
- SELIGMAN M.E.P. (2002): *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfilment*, New York: Free Press, A Division of Simon & Schuster, Inc.
- SELIGMAN M. & Csíkszentmihályi M. (2000): Positive Psychology. An introduction, *American Psychologist*, Volume 55 , Issue 1, 5–14
- STARBUCK W. H. (1963): Level of aspiration theory and economic behavior, *Behavioral Science*, Volume 8, Issue 2, 128–136
- VEENHOVEN R. (2004): Sustainable consumption and happiness, Paper presented at the international workshop 'Driving forces and barriers to sustainable consumption' University of Leeds, UK, March 5–6
- ZSÓKA Á. (2011) Környezeti tudatosság jelenleg és cselekvési hajlandóság a jövőre nézve, in: Csutora M. (szerk.): *Az ökológiai lábnyom ökonómiája, „Fenntartható fogyasztás, termelés és kommunikáció”* c. projekt 1.7. alprojekt záró tanulmány kötete, a Norvég Alap támogatásával, AULA, Budapest, 54–76