

*Troll Veronika**

Önkéntes egyszerűség Közép- és Kelet-Európában**

Tanulmányomban az önkéntes egyszerűséggel (voluntary simplicity) foglalkozom, amely mozgalom alternatív életmódot kínál a válságokkal telített jelenkorban. Regionális szakirodalom-áttekintéssel vizsgálom az önkéntes egyszerűség közép- és kelet-európai eredményeit.

A jóllétről való gondolkodásunk szükséges átalakításában (Elo et al., 2024) segíthetnek az olyan mozgalmak, mint az önkéntes egyszerűség (Kocsis, 2010). A fogyasztói társadalomban, amelyben élünk, az egyének elsődlegesen fogyasztók, ezen szerepükön keresztül integrálja őket a társadalom (Bauman, 2005). A jóllétről alkotott kollektív elképzelésünknek szerves része a nagymértékű fogyasztás. Az alternatív életmódot hirdető társadalmi mozgalmak azzal próbálkoznak, hogy a társadalmi és egyéni jóllétet összeegyeztessék az ökológiai jólléttel, vagyis az emberek és az ökológiai rendszerek közötti harmonikus együttéléssel, amely a jövő generációinak is hagy erőforrásokat (Grouzet–Lee, 2014). Ilyen, ökológiai aspektusokat magába foglaló társadalmi mozgalom az önkéntes egyszerűség.

A kényszerű egyszerűséggel szemben az önkéntes egyszerűség a fogyasztáscentrikus társadalmi rendből való tudatos kilépés. Az önkéntes egyszerűsítók kritikusan tekintenek a piac szabályaira és értékeire, helyette egyszerű életre törekszenek (Elgin, 1981; Brinkerhoff–Jacob, 1987). Motiváció lehet többek között a kevesebb munkaidő, a globális szolidaritás és az ökológiai lábnyom mérséklése (Alexander, 2011), de bármelyik a fő indok, a fogyasztás csökkentése ökológusabb élethez vezet.

Felmerül a kérdés, hogy az önkéntes egyszerűsítók jólléte és életének minősége hogyan változik a korábbi életformájukhoz képest. A fogyasztói társadalom normarendszeréből való kilépés milyen hatással van az emberek szubjektív jóllétére, boldogságára? Az empiria azt mutatja, hogy az önkéntes egyszerűség növeli az emberek élettel való elégedettségét (Rich et al., 2017; Hook et al., 2023) és fokozza az egyéni és a kollektív jóllétet (Brown–Kasser, 2005; van Dijk, 2013).

Tanulmányomban az önkéntes egyszerűség mozgalmát elemzem Közép- és Kelet-Európában. Áttekintem a régióról készült szakirodal-

* Troll Veronika az ELTE Társadalomtudományi Kar szociológia mesterképzésének végzős hallgatója. A kézirat szakmai lektorai Kocsis Tamás (BCE) és Szigeti Cecília (METU) voltak. (A kézirat beérkezett: 2024.11.27. Elfogadva: 2025.03.27. Megjelent: 2025.04.07.)

** A szerző köszönetet mond Takács-Sánta Andrásnak a szakmai segítségért.

makat és a mozgalomról szóló tudományos eredményeket. Kutatási kérdésem a következő: Vannak-e közép- és kelet-európai sajátosságai az önkéntes egyszerűség mozgalomnak az ökológiai fenntarthatóság szempontjából; és ha vannak, melyek azok?

Először az önkéntes egyszerűség jelenségének kezdetéről írok, majd kitérek spirituális, társadalmi igazságossági és ökológiai dimenzióira. Ezt követően a hasonló fogalmak értelmezésének szentelek egy alfejezetet. A következő egységben a tanulmány módszertanáról, a regionális szakirodalom áttekintéséről írok. Ezután a közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűség szakirodalmának elemzésével foglalkozom: megvizsgálom a tizenhét tanulmányból álló mintám időbeli, térbeli és tudományágbeli eloszlását, a kutatások céljait, módszereit és eredményeit. A diszkusszióban a közép- és kelet-európai szakirodalom ökológiai aspektusait taglalom, ezt követi a tanulmány összegzése.

Az önkéntes egyszerűség

Az önkéntes egyszerűség fogalmát Gandhi tanítványa, Richard Gregg (2009 [1936]) alkotta meg, és egy kívülről nézve egyszerű, belülről azonban gazdag életmódot értett alatta. Gregg (2009 [1936]) a fogyasztásra úgy tekintett, amely csupán annyi hangsúlyt kellene kapjon, hogy az ember rövid úton és hatékonyan elégítse ki alapvető materiális szükségleteit. A fogyasztás értékének csökkenésével a felszabadult idő és energia olyan jó életre fordítható, amely nem materiális értékeken alapul.

Az önkéntes egyszerűség mint mozgalom és életmód az 1970-es években kezdett megjelenni az Amerikai Egyesült Államokban. A legtöbb szerző a túlfogyasztásra és a materialista értékek elharapódzására adott válaszként értelmezi az önkéntes egyszerűséget: a mozgalom a fogyasztói társadalom normarendszeréből való tudatos kiszállást, a status quo elleni lázadást jelenti; ellenállási formaként és társadalomkritikaként is értelmezhető (Elgin, 1981; Mitchell, 1981; Kocsis, 2002; Etzioni, 2004).

A fogalom meghatározásához fontos leszögezni, hogy meg kell különböztetni az önkéntes és a kényszerű egyszerűséget, ugyanis megjelent az a félreértelmezés, amely szerint az önkéntes egyszerűsítők romantizálják a szegénységet (Alexander, 2011). A kényszerű egyszerűség (szegénység) elnyomó, lealacsonyító, kényszerítő, kívülről jövő körülmény; tehetetlenséget, kétségbeesést és passzivitást okoz. Ezzel szemben az önkéntes egyszerűség felszabadító, felemelő, és belső döntés eredménye; a jóllét növekedését eredményezi, a személyes gyarapodást segíti és növeli a kreativitást (Elgin, 1993; Kocsis, 2002).

*Az önkéntes egyszerűség spirituális,
társadalmi igazságossági és ökológiai dimenziói*

Elgin és Mitchell (1977) öt értéket határoztak meg, amelyek az önkéntes egyszerűség alapját jelentik: anyagi egyszerűség, emberi lépték, önrendelkezés, ökológiai tudatosság és személyes gyarapodás. Ezen értékek az önkéntes egyszerűség összetettségét mutatják. Ebben az alfejezetben az életstílus komplexitását a spirituális, társadalmi igazságossági és ökológiai dimenziók taglalásával mutatom be.

Az anyagiakban egyszerű és szerény életre való törekvés gondolatáról számos vallási és spirituális vezető, többek között Buddha, Mózes, Lao-ce, Jézus és Mohamed is beszélt (Mitchell, 1981; Alexander, 2011). Különbféle vallási, illetve spirituális utak alkotóelemét képezi. A keresztény hitben az anyagi javak iránti vágyakozás és a gazdagság soha véget nem érő hajszolása ellentmondásba kerül az elégedettséggel és a hálával. A meglévő anyagiakkal való elégedettséget is magába foglaló mérsékletesség fogalmának szintén fontos szerepe van a keresztény etikában (Nash, 2000). Többek között Pál apostol és Assisi Szent Ferenc is kifejezik, hogy az anyagi világ és a fogyasztás túlértékelése spirituálisan és társadalmilag ártalmas, helyette belső gazdagságunkra és az elégedettség elvére kellene alapoznunk saját attitűdünket (Alexander–Garrett, 2017). Ezen gondolatokhoz tér vissza az önkéntes egyszerűség filozófiája is.

Mitchell (1981, 1. o.) az önkéntes egyszerűség társadalmi igazságossági vonatkozásairól értekezik: *„Ennek az életmódnak a hívei úgy vélik, hogy az önkéntes egyszerűség képes erőteljes gazdasági, társadalmi és politikai erővé válni, és megváltoztathatja értékeinket és szokásainkat a fogyasztási mintázatokban, az intézményi működésben és a nemzeti politikában.”*

A morális elvek által irányított fogyasztáscsökkentés esetében az önkéntes egyszerűsítőkre Alexander (2011), illetve Zamwel és szerzőtársai (2014) politikai aktorokként tekintenek, és csatlakoznak azon szerzőkhöz (Elgin–Mitchell, 1977; Sandlin–Waither, 2009; Alexander–Ussher, 2012), akik társadalmi mozgalomként definiálják az önkéntes egyszerűséget (Rebouças–Soares, 2020).

Etzioni (2004, 418. o.) az önkéntes egyszerűségben a társadalmi egyenlőtlenségek felszámolásának potenciálját látja: *„Amennyiben a kiváltságosok (azok, akiknek az alapvető szükségletei jól kielégítettek, és akik hivalkodó fogyasztást folytatnak) értéket, értelmet és elégedettséget találnak más, nem munka- vagy tőkeigényes tevékenységekben, várhatóan hajlandóbbak lesznek lemondani bizonyos fogyasztási javokról és jövedelmekről, mint egyébként lennének.”*

A szerző az önkéntes egyszerűség elterjedését alkalmasnak tartja egy olyan fajta újraelosztási rendszerhez, amely a gazdasági

egyenlőtlenségeket korrigálva a társadalom minden tagjának alapvető szükségleteit kielégíti.

Az önkéntes egyszerűsége a szakirodalom nemigen hivatkozik ökológiai mozgalomként. Ez valószínűleg azért lehet, mert ezen életstílus megjelenésekor a vallási, spirituális és társadalmi igazságossági motivációk kerültek előtérbe, az ökológiai hatások pedig jótékony mellékhatásként értelmeződtek. Etzioni (2004) arra hívja fel a figyelmet, hogy az önkéntes egyszerűsítők a többségi társadalomhoz képest inkább törődnek környezetvédelmi ügyekkel, komposztálnak és hasznosítanak újra. Azt is kifejti, hogy ez az összefüggés fordítva szintén igaz: a környezettudatos emberek inkább találják vonzónak és ökológiai elveikkel kompatibilisnek az önkéntes egyszerűsítők életstílusát, gondolkodásmódját. Alexander (2011) az önkéntes egyszerűség ökológiai dimenzióját a többi tényező közül egyként kezeli. Az ökológiai motiváció fontos – de jellemzően nem elsődleges – életmódváltási indíték az önkéntes egyszerűsítők körében. Azonban mindegy, hogy milyen motiváció váltotta ki az egyszerűsítést, az új életstílus mindenképpen ökológikusabb lesz, hiszen a fogyasztás csökkentésével a környezetterhelés is mérséklődik.

A szakirodalmak alapján arra lehet következtetni, hogy az önkéntes egyszerűség komplex mozgalom, amelyben a spirituális, társadalmi igazságossági és ökológiai értékek közösen érvényesülnek. A spirituális motivációk leginkább egyéni szintűek, míg a társadalmi igazságossági és ökológiai törekvések kollektív szintűek. (Kollektív alatt azt a szintet értem, amely a struktúrák és a társadalom makrospektíváját veszi figyelembe, tehát túlmutat az individuumon és annak szűk környezetén.)

A fentebb taglalt értelmezésekre támaszkodva az önkéntes egyszerűség kifejezését a következőképpen fogom használni. Olyan életstílust értek alatta, amelynek spirituális, társadalmi igazságossági és ökológiai motivációi is lehetnek, és amelynek követői a jobb élet érdekében tudatosan egyszerűsége és visszafogottságra törekednek, ami által különböznek a többségi társadalom fogyasztói viselkedésétől.

Az önkéntes egyszerűség rokon fogalmai

Az önkéntes egyszerűség jelenségének tárgyalásakor szükséges kitérni arra, hogy számos hasonló jelentésű fogalom található a szakirodalomban, amelyek olykor szinonimaként vagy fokozatokként jelennek meg.

Tanulmányom szempontjából azért fontos megemlíteni a rokon fogalmakat, mert a közép- és kelet-európai szakirodalom áttekintésénél nem kizárólagosan az önkéntes egyszerűség fogalmát használó

tanulmányokat választottam. Ha így tettem volna, a minta nagysága túl kicsi lett volna. A mérsékelt egyszerűség (downshifting) és az önkéntes visszafogottság (voluntary modesty) kifejezéseket az önkéntes egyszerűséghez közelinek tekintem, a minimalizmus (minimalism) fogalmát és egyéb fogyasztáscsökkentő vagy fogyasztásellenes életstílusokat viszont kizártam. Az alábbiakban kifejtem, milyen értelmezések vezettek ehhez a döntéshez.

Etzioni (1998, 2004) az önkéntes egyszerűséget különböző intenzitású szintekre osztja, és megkülönbözteti a mérsékelt egyszerűsítőket (downshifTERS), az erős egyszerűsítőket (strong simplifiers) és a holisztikus egyszerűsítőket (holistic simplifiers). Etzioni (2004) értelmezésében a mérsékelt egyszerűsítők csak fél lábbal lépnek ki a fogyasztói társadalom normarendszeréből: olyan emberek csoportjaként határozza meg őket, akik jómódúak és megengedhetik maguknak, hogy lemondjanak bizonyos fogyasztási cikkekről. Az erős egyszerűsítők elsősorban a munka területén változtatják meg életüket: tudatosan lemondanak jól fizető állásukról, akár idő előtt nyugdíjba vonulnak. A holisztikus egyszerűsítőket Etzioni az egyszerű élet mozgalmához (simple living movement) tagolja, akik életük minden területén gyakorlatba ültetik az önkéntes egyszerűség filozófiáját, fogyasztási szokásaik csökkentésén túl jellemző rájuk, hogy lakhelyüket is megváltoztatják, városból vidékre költöznek.

Hamilton (2003) felhívja a figyelmet arra, hogy Etzioni meghatározásában minden csoport egy gazdag, jómódú élethelyzetből hozza meg a döntést, hogy egyszerűbb életet éljen, és ez a definíció kizárja az alacsonyabb társadalmi státuszú egyszerűsítőket. Emiatt Hamilton (2003, 7. o.) átalakítja a mérsékelt egyszerűsítés fogalmát és a motívációk helyett a viselkedésre fókuszál: *„a mérsékelt egyszerűsítők olyan emberek, akik önkéntes, hosszú távú életmódváltást hajtanak végre, amely magába foglalja a jövedelem és a fogyasztás jelentős csökkentését”*. Schor (2001) a mérsékelt egyszerűsítést a munkaórák csökkentéséhez, a jövedelem és a fogyasztás visszafogásához köti, amiből több szabadidő, családon belüli jobb viszonyok és kevesebb stressz következik. Hamilton és Schor definícióira támaszkodva a közép- és kelet-európai irodalomban a mérsékelt egyszerűsítést és az önkéntes egyszerűséget szinonimaként fogom kezelni.

Az önkéntes visszafogottság fogalmát Librová (1994, 1999) vezeti be. Az egyszerűséget mint az ökológikus élet összetevőjét kritikával illeti (Librová, 2008), és arra a következtetésre jut, hogy a tipikus fogyasztói életstílus egyszerű, míg az ökológikus értékeket képviselő életstílusok összetettebbek. Librová (2008) a környezetbarát életstílusok alakulását nem egyszerűsödésként, hanem Norbert Elias-i értelemben vett civilizációs folyamatba ágyazva értelmezi, ahol az egy-

szerű viselkedési formák helyébe összetett rituálék kerülnek. Azért használja a visszafogottság szót, mert az jól tükrözi az életstílus választásának szándékosságát és értékalapú természetét. A visszafogottságot olyan értéknek tartja, amely mindig jelen volt az ember életében, de folyamatosan az ellenkultúra része: *„halvány vonalként kíséri a Homo sapiens általános növekedési tendenciáját, amely a természettel szembeni agresszivitáson és a személyes haszon maximalizálásán alapul.”* (Librová, 1999, 378. o.) Az önkéntes visszafogottság nem elterjedt fogalom, számomra viszont azért fontos, mert megalkotója, Librová cseh származású szociológus, és a cseh társadalom kutatásakor vezette be e kifejezést. A fogalom közép- és kelet-európai vonatkozása és jelentése miatt az önkéntes visszafogottságot is az önkéntes egyszerűség rokon értelmű kifejezésének fogom tekinteni.

Bizonyos szerzők (Rodriguez, 2018) az önkéntes egyszerűség szinonimájaként hivatkoznak a minimalizmus fogalmára, míg mások (Kang et al., 2021; Wilson et al., 2022; Blackburn et al., 2023) elválasztják a két fogalmat. Blackburn és szerzőtársai (2023) azt állítják, hogy a minimalizmus mint életstílus az önkéntes egyszerűség új hulláma, amely a 2008-ban kezdődő válság környékén kezdett népszerűsödni, és a következőképpen határozzák meg a minimalizmus kapcsolatát az önkéntes egyszerűséggel. A két életstílus közös metszete a tudatos vásárlás, kevés tárgy birtoklása és az erőforrások tudatos felhasználása. A minimalizmus egyedülálló és fontos alkotóelemének tartják a letisztult esztétikát és a boldogság növelését az anyagi javak csökkentése által. Az önkéntes egyszerűség következő tényezőit pedig kizárják a minimalizmus fogalmából: munka és magánélet egyensúlya, másokkal való osztozkodás (javak szétosztása) és az olyan fajta önellátás, mint az élelmiszer-termesztés.

Mivel az önkéntes egyszerűséggel és a minimalizmussal foglalkozó szerzők nagy része különválasztja a két fogalmat, én is kizárom a minimalizmusra fókuszáló közép- és kelet-európai irodalmakat a vizsgálódásomból. Nem tekintek a minimalizmusra az önkéntes egyszerűség szinonimájaként.

Módszertan

Az önkéntes egyszerűség sokat taglalt jelenség, 2024 őszén a Google Tudós a „voluntary simplicity” kifejezésre nagyjából 11 000 találatot adott. Az elmúlt években megjelent egy szisztematikus szakirodalom-áttekintés (Rebouças–Soares, 2020), amely a mozgalommal foglalkozik. Az önkéntes egyszerűség és a jóllét kapcsolatát pedig Hook és szerzőtársai (2023) vizsgálják tanulmányokat elemző összehasonlítás keretében.

Az önkéntes egyszerűséget túlnyomóan nyugat-európai és észak-amerikai kontextusban vizsgálják. Áttekintő munkám ezekhez képest regionális fókuszú. Felmerül a kérdés, hogy más történelmi és kulturális térben milyen eredményekre jutnak az önkéntes egyszerűséget kutatók. Léteznek-e az egyszerű életre és fogyasztáscsökkentésre irányuló életstílusnak közép- és kelet-európai sajátosságai?

Gregg (2009 [1936]) és Elgin (1993) hangsúlyozza az önkéntes egyszerűség sokszínűségét, az „*egyszerűsödés természete, jellege, foka az éghajlattól, a szokásoktól, a kultúrától és az egyén személyiségétől függően változhat*” (idézi Kocsis, 2002, 67. o.), ezért fontos regionálisan megvizsgálni az önkéntes egyszerűséget.

A közép- és kelet-európai szakirodalom áttekintését angol és magyar nyelven az „önkéntes egyszerűség”, „voluntary simplicity” AND „Central-Eastern Europe”, „voluntary simplicity” AND „Eastern Europe” keresésekkel kezdtem, majd a közép- és kelet-európai országok nevével, illetve a „downshifting” és „voluntary modesty” fogalmakkal bővítettem.

Első ránézésre feltűnő volt a cseh szerzők felülreprezentáltsága, ezért áttekintésemben is nagyobb hangsúlyt kap a cseh szakirodalom. Librová, Kala, Galčanová és Pelikán munkásságát és hivatkozásait követve további tanulmányokat gyűjtöttem össze.

Mintám összeállítását 2024 májusa és szeptembere között végeztem. A „voluntary simplicity” AND „Eastern Europe” keresésre a Google Tudós 551 angol nyelvű találatot adott, míg ugyanez a „downshifting” kifejezéssel 399 eredményt hozott. Kiszűrtem azokat a tanulmányokat, amelyek csupán marginálisan taglalják az önkéntes egyszerűséget, és azokat tartottam a mintában, ahol a szerzők fő témaként értekeznek róla regionális fókusszal.

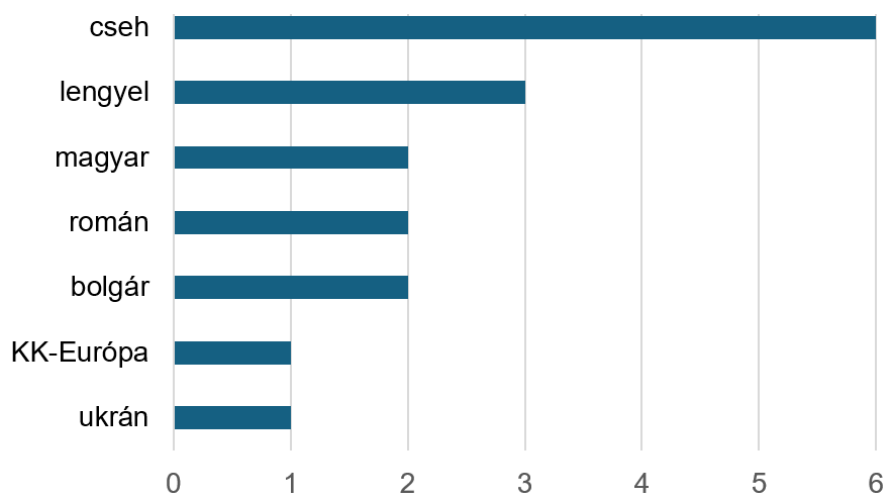
Munkámban tizenhét közép- és kelet-európai tanulmányt tekintek át. Megvizsgálom, hogy a szerzők milyen kutatási kérdéseket és célokat határoztak meg, milyen módszereket használtak és milyen eredményekre jutottak. Az eredmények kapcsán nem fogok a mintában lévő összes tanulmányra részletesen kitérni, mert kutatási kérdésem megválaszolása szempontjából nincs mindegyiknek ugyanolyan mértékű relevanciája.

Eredmények: a közép- és kelet-európai szakirodalom áttekintése

A tanulmányok térbeli, időbeli és tudományterületi eloszlása

A kiválasztott tizenhét szakirodalom hat ország kutatásaival foglalkozik, illetve ebből egy általánosságban a közép- és kelet-európai régiót vizsgálja. Az arányok a következők: hat cseh (Librová, 1999,

2008; Kala et al., 2016, 2017; Pelikán et al., 2020; Librova et al., 2021;), három lengyel (Burgiel et al., 2015; Kramarczyk–Alemay Oliver, 2022; Zralek, 2016), két magyar (Balsa-Budai et al., 2019; Kocsis, 2002), két román (Epuran et al., 2020; Druică et al., 2022), két bolgár (Dimova, 2016; Kraleva, 2017), egy általánosan közép- és kelet-európai (Duda, 2020) és egy ukrán (Zaritska, 2015) (1. ábra).



1. ábra: A közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűséggel foglalkozó publikációk térbeli eloszlása (saját szerkesztés)

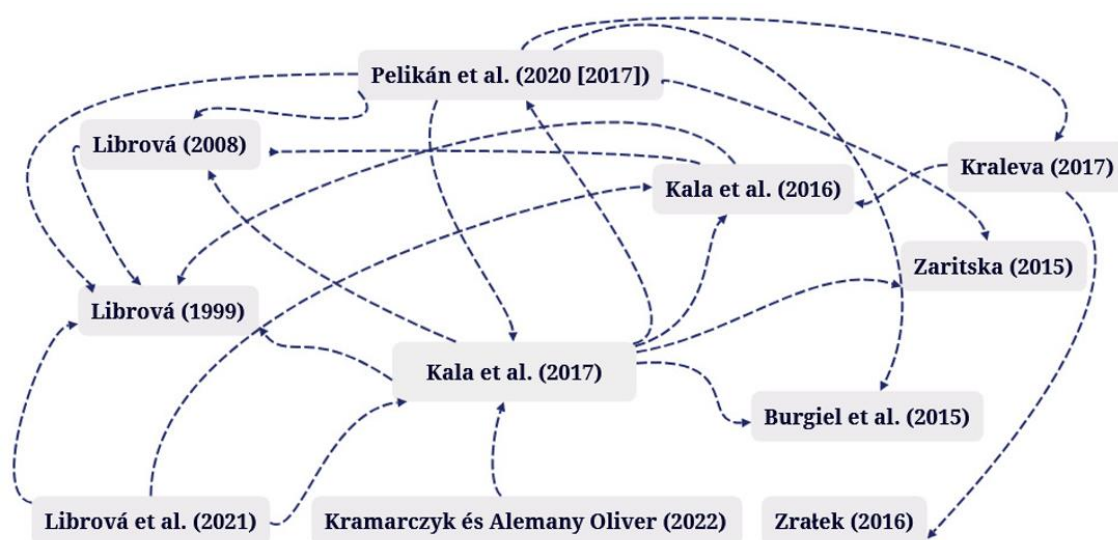
A tárgyalt tudományos munkák döntő többségét – tizennégyet – 2015 utáni dátummal publikálták, sőt harmadát a 2020-as években. A megjelenési évük miatt kiugrik Kocsis Tamás 2002-es könyve, illetve Hana Librova 1999-es és 2008-as tanulmányai. Azért tartottam a mintában e három régebbi munkát, mert a 2010-es évek második fele előtt nemigen foglalkoztak közép- és kelet-európai szerzők az önkéntes egyszerűséggel. Emiatt nem is határoltam le időintervallumot.

A vizsgált közép- és kelet-európai tudományos írásokat három tudományterületbe soroltam. Nyolc közgazdaságtani (Kocsis, 2002; Burgiel et al., 2015; Zralek, 2016; Kraleva, 2017; Balsa-Budai et al., 2019; Epuran, et al., 2020; Druică et al., 2022; Kramarczyk–Alemay Oliver, 2022), nyolc szociológiai (Librova, 1999, 2008; Zaritska, 2015; Dimova, 2016; Kala et al., 2016, 2017; Pelikán et al., 2020; Duda, 2020; Librova et al., 2021) és egy antropológiai (Dimova, 2016) tanulmány van a mintában.

A tudományágak térbeli eloszlását is érdemes megfigyelni, ugyanis kirajzolódnak bizonyos minták. A szakirodalmak nemzetiségként rendkívül homogének. A cseh, a közép- és kelet-európai és az ukrán térséggel foglalkozó szerzők mind szociológiai szemszögből vizsgálják az önkéntes egyszerűséget, míg a lengyel, a magyar és a román kutatások közgazdaságtani fókuszúak. Egyedül a két bolgár tanulmány tart szét: egyik antropológiai, másik közgazdaságtani.

A közép- és kelet-európai szakirodalom hivatkozástérképe

A vizsgált közép- és kelet-európai publikációk egymáshoz való viszonyát nézve látható (2. ábra), hogy a cseh cikkek idézettsége kiemelkedő, ezen belül is a cseh kutatások egymásra való hivatkozásának gyakorisága magas. A cseh kutatások kiindulópontja Hana Librova, hiszen ő már a kilencvenes évek elejétől kutatja e témát. Lengyel, ukrán és bolgár szerzők a 2010-es évek közepétől kapcsolódtak be a hivatkozási láncba, ettől kezdve a cseh szerzők már nem csupán egymást idézték a térség kutatásai kapcsán. Kívül áll a teljes román és magyar szakirodalom, illetve az általánosan közép- és kelet-európai, valamint az egyik bolgár cikk, mert nem kapcsolódnak a régió hivatkozási láncába. Ezek között több 2020-as évekbeli publikáció is van, amelyek figyelmen kívül hagyták az addigra már számos régiós kutatást.



2. ábra: A közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűséggel foglalkozó publikációk egymásra hivatkozásának térképe (saját szerkesztés az *Xmind AI* segítségével)

A közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűség kutatások módszerei

A vizsgált szakirodalmak döntő többsége kvalitatív módszertannal dolgozik, egyedül Druică és szerzőtársai (2022) kutatása használ kizárólagosan kvantitatív módszert. A leggyakrabban használt módszer az interjúk technika, amely bizonyos esetekben egyedüli (Zaritska, 2015; Duda, 2020; Pelikán et al., 2020), de még inkább vegyes módszertan részét képezi, például megfigyeléshez vagy résztvevő megfigyeléshez társítva (Dimova, 2016; Kala et al., 2017; Epuran et al., 2020). Az egyéb vegyes módszertanok és használt technikák az 1. táblázatban láthatók.

Szakirodalom	Nemzetiség	Módszer
Librová (1999)	cseh	összehasonlító elemzés
Kocsis (2002)	magyar	survey és interjú
Librová (2008)	cseh	kritikai elemzés
Burgiel et al. (2015)	lengyel	interjú
Zaritska (2015)	ukrán	interjú
Dimova (2016)	bolgár	résztevő megfigyelés és interjú
Kala et al. (2016)	cseh	interjú
Zrąlek (2016)	lengyel	kritikai tartalomelemzés
Kala et al. (2017)	cseh	interjú és megfigyelés
Kraleva (2017)	bolgár	interjú és online fórumok kvalitatív vizsgálata
Balsa-Budai et al. (2019)	magyar	survey és szakértői fókuszcsoport
Duda (2020)	KKE	interjú
Epuran et al. (2020)	román	interjú és megfigyelés
Pelikán et al. (2020)	cseh	interjú
Librová et al. (2021)	cseh	a könyv fejezeteiben taglalt kutatások többnyire kvalitatív módszerekkel dolgoznak (interjú, résztevő megfigyelés), de statisztikai elemzés is megjelenik
Druică et al. (2022)	román	survey és adatdonáció, PLS-PM/PLD-SEM módszer
Kramarczyk–Alemany Oliver (2022)	lengyel	etnográfiai kutatás

1. táblázat: A közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűséggel foglalkozó publikációkban használt módszerek áttekintése a publikálási dátum sorrendjében (saját szerkesztés)

A kvalitatív módszertan kiugró túlsúlya miatt fontos leszögezni, hogy ezek az esettanulmányok legtöbb esetben tízes nagyságrendű interjúra támaszkodva nem lehetnek reprezentatívak a bolgár, a cseh,

a lengyel és a többi közép- és kelet-európai társadalom önkéntes egyszerűsítőire. A szakirodalmi áttekintésben én is szem előtt tartom a következtetések korlátait, nem általánosíthatom az eredményeket.

A kvalitatív módszerek előnye viszont az, hogy mély megértést kínálnak. Az esettanulmányok megvizsgálásával feltárul a térség önkéntes egyszerűséget kutató szakirodalmának mintázata: a közös pontok, hasonlóságok és különbségek.

Az önkéntes egyszerűség kutatások kérdései és céljai

A mintába válogatott tanulmányok jelentős része feltáró vagy leíró kutatás, főleg azon országokban – Bulgáriában, Lengyelországban, Magyarországon, Romániában és Ukrajnában –, ahol az akadémiai érdeklődés az elmúlt években kezdett csak bármennyire is az önkéntes egyszerűségekre irányulni. A szociológiai és antropológiai kutatásokat inkább a feltárássra, megértésre és elemzésre való igény vezette. A közgazdaságtani irányultságú kutatások a fogyasztói viselkedés és a motivációk vizsgálatát helyezték középpontba.

A cseh kutatások azért tartanak előrébb, mert Hana Librova már az 1990-es évek elején feltérképezte a cseh önkéntes egyszerűsítőket. Az ő munkásságát követők és a vele együtt dolgozók (Galčanová, Kala és Pelikán) a már folyamatban lévő longitudinális vizsgálatba tudtak bekapcsolódni, generációs és habituális szempontból kutatni, valamint a cseh egyszerűsítők motivációinak megértésére törekedni. A Librova által „színeseknek” elnevezett cseh önkéntes egyszerűsítőket számos hullámban vizsgálták több, mint húsz éven keresztül, amelyről Librova és munkatársai (2021) könyvükben külön fejezetben értekeznek.

A közép- és kelet-európai szerzők elméleti téren is gyarapították az önkéntes egyszerűség irodalmát. Librova (2008) az egyszerűség fogalmát az ökológiai életstílusokkal kapcsolatban kritikusan elemezte. Kala és szerzőtársai (2017) a posztmaterialista értelmezésről a modernitásból való kiábrándulásra terelték a szót. Druică és szerzőtársai (2022) munkájukban a zöld fogyasztás fogalmát kiterjesztették és belefoglalták az önkéntes egyszerűséget is. A lengyeleket vizsgáló Kramarczyk és Alemany Oliver (2022) a materializmus diskurzusához járult hozzá.

Az önkéntes egyszerűség kutatások következtetései

Az önkéntes egyszerűség posztmaterialista sajátosságai

A közép- és kelet-európai régió jelenkori történelmében meghatározó az államszocialista múlt. Az eltérő történelmi folyamatok miatt a poszt-szocialista társadalmak fogyasztáshoz való viszonya különbözik a nyugat-európai és észak-amerikai térségétől. Az általam vizsgált szak-

irodalmak között bizonyos szerzők (Dimova, 2016; Kala et al., 2017) posztszocialista keretben értelmezik az önkéntes egyszerűséget mint viszonylag új jelenséget a közép- és kelet-európai régióban. Dimova (2016, 104. o.) azzal érvel a bulgáriai kutatásának relevanciája mellett, hogy a közép- és kelet-európai társadalmak önkéntes egyszerűsége alulkutatott, főleg *„posztszocialista kontextusban, ahol a fogyasztói társadalom és a neoliberális kapitalizmus relatíve rövid múlt-ra tekint vissza”*.

Burgiel és szerzőtársai (2015) a 2010-es évek első felében azt látták a lengyelországi mintájukon, hogy a rendszerváltás óta berobbanó fogyasztói kultúra még túlságosan új jelenség ahhoz, hogy az emberek elforduljanak tőle és tudatosan csökkentsék fogyasztásukat. Azonban azt feltételezték, hogy hosszú távon a nyugati országok fogyasztásellenes mozgalmai a lengyel társadalomra is hatással lesznek, amit a katolikus értékek is segíteni fognak. Kramarczyk és Alemany Oliver 2022-es munkájukban értekeznek arról, hogy a lengyelek anyagiassághoz való viszonyában szerepet játszhat a katolicizmus, és akár elősegítheti a materiális értékek hátrasorolását a spiritualitás javára.

Kala és munkatársai (2017) arra világítanak rá, hogy a cseh posztszocialista környezet alkalmas teret nyújt az önkéntes egyszerűség meghonosodásának. Azt a narratívát cáfolják meg, amelyet például Etzioni (2004) képvisel, miszerint jómódú életstílusnak kell megelőznie a tudatos és önkéntes váltást egy egyszerűbb életmódra. Bár ez magyarázhatja, hogy miért elsősorban gazdag országokban alakult ki az önkéntes egyszerűség, a közép- és kelet-európai kutatók (Librová, 1994; Kocsis, 2002; Zaritska, 2015; Dimova, 2016) rávilágítottak, hogy a rendszerváltás utáni posztszocialista országokban is fellelhetők az önkéntes egyszerűsítők. Ronald Inglehart (1977, 1990) hipotézisére támaszkodva számos kutató (Schor, 1998; Myers, 2003; Etzioni, 2004) arra következtet, hogy az önkéntes egyszerűség és ahhoz hasonló életstílusok megjelenése azon nyugati kulturális fordulat része, amelyben az értékrendszer materiálisból posztmateriálissá alakul. A materiális értékrend középpontja a gazdasági és fizikai biztonság, míg a posztmateriális értékrend fő alkotóelemei az önkifejezés és az autonómia (Inglehart, 2008). Ez a perspektíva azt erősíti, hogy az önkéntes egyszerűsége olyan jelenséggé tekintünk, amely a már megtapasztalt gazdagság és materiális jóllét utáni tudatos életmódváltás eredménye. Kala és szerzőtársai (2017, 833. o.) azonban azt állítják, hogy a cseh posztszocialista környezet megfelelően megágyaz az önkéntes egyszerűség életstílusának, méghozzá egy olyan változatának, amely *„nem ideológiai és elsősorban egyénközpontú”*. Mivel a korábbi jómód nem magyarázhatja a fogyasztástól

való elfordulást, Kala és szerzőtársai nem a túlfogyasztás problémájához, hanem a modernizáció ígéretéből való kiábrándulással hozzák összefüggésbe a vizsgált alanyaik fogyasztáscsökkentését. Ez alatt azt értik, hogy az önkéntes egyszerűsítők realizálták: nem az anyagi bőség vezet a jó élethez. Emiatt más életmódban, az egyszerűség értékében keresik a jóllétet.

Kraleva (2017) megállapítja, hogy az egyszerűbb élethez vezető motivációk az Európai Unió legszegényebb országában, Bulgáriában is hasonlóak azokhoz, amelyeket az általános szakirodalom meghatároz. Bolgár sajátosságnak látja azonban azt, hogy az általa vizsgált mintára nem jellemző a drasztikus életmódváltás, mert mindig egyszerűen éltek, *„valamennyi résztvevő kijelentette, hogy soha nem volt gazdag, de ami még fontosabb, soha nem is akart az lenni”* (Kraleva 2017, 5. o.).

Az egyik lengyelországi kutatás szerzői (Kramarczyk–Alemany Oliver, 2022) rámutatnak arra, hogy az államszocializmus alatt a tárgyak értéke és funkcionalitása közel állt a fogyasztásellenes mozgalmak felfogásához. Kramarczyk és Alemany Oliver azt vetik fel, hogy a lengyelek a kommunizmus alatt hozzászoktak a tárgyak megbecsüléséhez, újrahasználatához és átalakításához, és e méltányló materializmushoz (appreciative materialism) visszatérhettek, miután elégük lett a rendszerváltás utáni kapitalista fogyasztói kultúrából. A szerzők a méltányló materializmust a felhalmozó materializmussal szemben határozzák meg. Ez az értelmezés a materializmus fogalmát kitágítja, és nem csupán a javak felhalmozását tartalmazza. A szerzők szerint a méltányló materializmus arra utal, amikor az emberek életében fontos szerepet töltenek be az anyagi javak, de ez nem jár együtt felhalmozással. Kramarczyk és Alemany Oliver (2022) a méltányló materializmust tartja jellemzőnek az általuk vizsgált lengyel önkéntes egyszerűsítőknél.

Az önkéntes egyszerűséghez vezető motivációk

Ebben az alfejezetben azokat a kutatásokat emelem ki a közép- és kelet-európai mintából, ahol a szerzők megállapítják, milyen motivációk vezették vizsgált alanyaikat az önkéntes egyszerűség életstílusához. Rendkívül fontos hangsúlyozni, hogy mindegyik tanulmány különböző nagyságú és különböző szempontok szerint összeállított mintákkal, illetve a reprezentativitásra nem alkalmas kvalitatív módszerekkel dolgozik, emiatt összehasonlításuk nem lehetséges. A 2. táblázatban a kutatási eredményeket kollektív és egyéni szintű dimenziókra osztottam. Mínusz- és pluszjellel jelölöm a motivációk természetét: a mínuszjel olyan jelenségekre utal, amiktől a válaszadók

Szak-irodalom	Nemzetiség	Motivációk
Zaritska (2015, 234. o.)	ukrán	<i>kollektív szintű motivációk (+):</i> környezettudatosabb életmód iránti vágy <i>egyéni szintű motivációk (+):</i> vágy a függetlenségre, egészségre, étellel és munkával való elégedettségre; több szabadidő és családdal töltött idő
Dimova (2016, 5. o.)	bolgár	<i>kollektív szintű motivációk (-):</i> ember természetire gyakorolt hatása miatti aggodalom, modern társadalom értékeinek elutasítása, intézményi és vállalati hegemoniától való megszabadulás vágya <i>egyéni szintű motivációk (-):</i> étellel való elégedetlenség, spiritualitás, belső növekedés keresése
Kala et al. (2016, 415–420. o.)	cseh	<i>egyéni szintű motivációk (+):</i> személyes kiteljesedés, spirituális szabadság, boldog és jó élet keresése, vidéki élet utáni vágy (szennyezett, zajos és stresszes városi élettől való távolodás)
Kala et al. (2017, 848–849. o.)	cseh	<i>egyéni szintű motivációk (+):</i> boldog/jó élet keresése, személyes integritás, értékrendszer és életmód harmóniája, természet közelsége, egészséges élelmiszerekhez és kerthez való hozzáférés, béke és biztonság
Kraleva (2017, 118. o.)	bolgár	<i>kollektív szintű motivációk (-):</i> kapitalista viszonyokkal való elégedetlenség (munka értelmetlensége, természeti erőforrások kizsákmányolása) <i>egyéni szintű motivációk (-):</i> városi élet frusztrációi, étellel való elégedetlenség (boldogtalanság, szorongás), szabadidő hiánya, család egészsége miatti aggodalom
Duda (2020, 118–119. o.)	KKE	<i>egyéni szintű motivációk (szlovák és lengyel) (-):</i> stressz és frusztráció a munkahelyen, kiégés, magánélet és család háttérbe szorulása <i>egyéni szintű motivációk (cseh) (+):</i> személyes fejlődés, étellel való elégedettség növelése
Epuran et al. (2020, 15. o.)	román	<i>kollektív szintű motivációk (+):</i> ökológiai életstílus felértékelése, helyi kultúrához való kapcsolódás és megbecsülés <i>egyéni szintű motivációk (+):</i> spirituális értékek előtérbe helyezése
Librová et al. (2021, IV. fejezet)	cseh	<i>egyéni szintű motivációk (+):</i> szabad és rugalmas élet, tradíciók követése, spiritualitás (főként katolikus vallás), vidéki élet utáni vágy
Kramarczyk–Alemany O. (2022, 705.)	lengyel	<i>egyéni szintű motivációk (+):</i> személyes növekedés iránti igény, önrendelkezés

2. táblázat (előző oldal): A minta önkéntes egyszerűség motivációkat vizsgáló kutatásainak eredményei kollektív és egyéni szintű motivációkra bontva a publikálási dátum sorrendjében (saját szerk.)

el szeretnének távolodni, míg a pozitívjelű indítékok azt jelképezik, amikhez közelíteni szeretnének. A 3. táblázattal pedig az volt a célom, hogy az egynél többször előforduló kollektív és egyéni motivációkat vizuálisan megjelenítsem.

Szakirodalom	Kollektív motivációk		Egyéni motivációk			
	Az ember környezetpusztítása miatti aggodalom	Társadalmi renddel való elégedetlenség	Spiritu- alitás	Személyes fejlődés, belső növekedés	Élettel való elégedettség	Vidéki élet utáni vágy
Zaritska (2015)	X				X	
Dimova (2016)	X	X	X	X	X	
Pelikán et al. (2016)			X	X	X	X
Kala et al. (2017)				X	X	
Kraleva (2017)	X	X			X	X
Duda (2020)				X	X	
Epuran et al. (2020)	X		X			
Librová et al. (2021)			X			X
Kramarczyk és Alemany Oliver (2022)				X		

3. táblázat: A minta önkéntes egyszerűség motivációkat vizsgáló kutatásainak leggyakrabban szereplő eredményei kollektív és egyéni szintű motivációkra bontva, a publikálási dátum sorrendjében (megj.: „X” a motiváció többszöri felbukkanására utal) (saját szerk.)

Szembetűnő az egyéni motivációk túlsúlya. A kilenc tudományos munkából egyik se beszél kizárólagosan kollektív motivációkról, négy esetben kollektív és egyéni indítékokról egyaránt szó van, de leggyakrabban – öt kutatás eredményében – csak egyéni motivációk vezetnek az önkéntes egyszerűséghez. A két szint ötvözése a bolgár kutatásokban úgy jön létre, hogy a személyes motivációk, mint például az élettel való elégedettség társulnak a fennálló társadalmi rend kritikájával és az ember környezetpusztítása miatti aggodalommal (Dimova, 2016; Kraleva, 2017). Az önkéntes egyszerűség egyéni in-

díttatásai közül legjellemzőbb az étellel való elégedettség növelésére és a belső fejlődésre való igény. Több tanulmány említi a spiritualitást és a vidéki élet utáni vágyat is (Kala et al., 2016; Librova et al., 2021).

A kizárólagosan individuális motivációk tekintetében a cseh kutatások vezetnek (Kala et al., 2016, 2017; Librova et al., 2021). Az egyéni motivációk hangsúlyossága az egész közép- és kelet-európai min-tában egybecseng Kala és szerzőtársainak (2017) megállapításával, akik arra következtetnek, hogy az általuk vizsgált cseh önkéntes egyszerűsítők motivációi nem teleologikusak, hanem deontológiaiak. Tehát nem célirányosan, a társadalmi rendszer megváltoztatása és a bolygó megmentése érdekében élnek egyszerűbben, hanem saját értékeik, életpasztyalataik és hagyományaik miatt.

Diszkusszió: az önkéntes egyszerűség közép- és kelet-európai sajátosságai az ökológiai fenntarthatóság szempontjából

A bolgár kutatásokban szerepelnek olyan önkéntes egyszerűsítők, akiknek életstílusváltásában szerepet játszottak olyan ökológiai di-menziók, mint az ember természetre gyakorolt hatása miatti aggodalom és a természeti erőforrások kizsákmányolásának elítélése (Dimova, 2016; Kraleva, 2017). A környezettudatosabb élet iránti vágy Epuran és munkatársai (2020) romániai, illetve Zaritska (2015) ukrán kutatásában jelent még meg. A természetközelség vágya mint egyéni motiváció ugyanakkor a földművelés gyakorlataihoz való visszate-résként (Dimova, 2016; Epuran et al., 2020), a városból vidékre költözésként (Kala et al., 2016; Zralek, 2016) és a hagyományok ápolásaként (Librova, 1999; Kocsis, 2002) számos közép- és kelet-európai önkéntes egyszerűséggel foglalkozó kutatásban megjelenik.

Librova és szerzőtársai (2021, 157. o.) a cseh kutatások kapcsán azt állapítják meg, hogy bár a „színesek” rendkívül mély kapcsolatot ápolnak a természettel, életmódjuk környezetkímélő aspektusa csu-pán másodlagos: *„a szerény életvitelre való hajlandóság nem a kör-nyezettudatosságban gyökerezik”*. A nem elsődlegesen környezet-tudatos, ugyanakkor eredményét tekintve környezetkímélő viselke-dést Jehlička és Jacobsson (2021) csendes fenntarthatóságnak (quiet sustainability) nevezi, példaként a cseh önkéntes egyszerűséggel foglalkozó kutatásokat említik.

A „színesek” és életstílusukat megörökölt gyerekeik körében nem értelmezhető zöld identitás, tehát életmódjuk környezetkímélősege anélkül érvényesül, hogy közvetlen célkitűzéseik közé tartozna (Peli-kán et al., 2020). A vidékre költöző cseh önkéntes egyszerűsítőket vizsgálva is arra a következtetésre jutottak a szerzők, hogy a termé-

szetközelség nem ideológiai része vagy motivációja az életstílusuknak, hanem *„sokkal inkább az általános életmód élvezete; olyan részletek, mint a ház körüli munka, a favágás, a friss levegő vagy a táj gondozásának összetettebb módjai. Ez gyakran magába foglalja a dolgok régimódi, technológia nélküli elvégzését, amelyet nem időpocsékolásnak tekintenek, hanem úgy, mint aminek megvan a maga varázsa és gyakorlati előnye”* (Kala et al., 2016, 417. o.).

A cseh „színesek” és gyerekeik nemcsak ökológiai motivációkat, hanem politikai indítékokat sem említenek életstílusuk magyarázatául, és távol tartják magukat a környezetvédelmi mozgalmaktól (Pelikán et al., 2020), ezáltal az önkéntes egyszerűség mozgalmi aspektusától is. A Lengyelországban kutató Kramarczyk és Alemany Oliver (2022) is azt találta, hogy a vizsgált lengyel önkéntes egyszerűsítők nem etikai elvek, ökológiai szempontok vagy kifejezetten fogyasztásellenes magatartás miatt választják az egyszerű életmódot.

Duda (2020) a cseh, szlovák és lengyel társadalmat vizsgálva arra a következtetésre jut, hogy az önkéntes egyszerűség mozgalmi és társadalomkritikai keretezése átalakulhat egy olyan értelmezéssé, ahol a középpontba a jóllét elősegítése, a harmónia, a kreativitás, az öröm és a tudatosság lép. A szerző ezt a jelentésbeli változást előremutatónak tartja, amely segítheti a fogyasztáscsökkentést célzó átalakulást.

Összefoglalva azt lehet megállapítani, hogy nem rajzolódnak ki az önkéntes egyszerűségnek közép- és kelet-európai sajátosságai az ökológiai fenntarthatóság szempontjából, az e térségen kívüli tanulmányok eredményei (Osikominu–Bocken, 2020) is arra jutnak, hogy az önkéntesen egyszerű életstílusnak nem feltétlenül elsődleges célja, hanem csak következménye a környezetkímélő hatás. Az áttekintett szakirodalom alapján azonban kibontakozik az önkéntes egyszerűségnek egy másfajta közép- és kelet-európai sajátossága. A térségben végzett kutatások eredményei arra mutatnak, hogy nem szükséges ideológiai és kollektív motiváció az önkéntesen egyszerű élethez. Kevésbé érvényesül a mozgalmi tudat és a társadalomjobbító szándék. Az egyszerű életmódhoz vezető motivációk túlnyomórészt egyéni szintűek, ami erősíti azt a feltételezést, hogy Közép- és Kelet-Európában az önkéntes egyszerűség individuális, mozgalmiságot nélkülöző formája honosodik meg.

Az önkéntes egyszerűség mélyebb regionális, lokális megértéséhez érdemes volna a magyarországi kutatásokat és empiriát bővíteni. További kutatási irány lehet más régiók esetleges sajátosságainak vizsgálata, majd a különböző térségek önkéntes egyszerűségének összehasonlítása.

Összefoglalás

Munkámban az önkéntes egyszerűséggel foglalkoztam, amely mozgalmam alternatív életmódot ajánl a fogyasztói társadalom válságokkal telített korszakában. Az önkéntesen egyszerű életet élők a fogyasztás csökkentésének és szabadidejük átstrukturálásának következményeképpen növelik jóllétüket és ökológikusabb életet élnek. A kényszerű egyszerűséggel szemben az önkéntes egyszerűség tudatos és személyes döntés eredménye, amelyben spirituális, társadalmi igazságossági és ökológiai motivációk is szerepet játszhatnak.

Tanulmányom arra a kérdésre kereste a választ, hogy vannak-e közép- és kelet-európai sajátosságai az önkéntes egyszerűség mozgalmának az ökológiai fenntarthatóság szempontjából. Ennek megválaszolására érdekében áttekintettem tizenhét tanulmányt, amely a régió önkéntes egyszerűsítőivel foglalkozik. A mintámba bolgár, cseh, lengyel, magyar, román, ukrán és egy általános közép- és kelet-európai kutatás került. A vizsgált tanulmányok java részét az elmúlt tíz évben publikálták, és szinte fele-fele arányban szociológiai és közgazdaságtani szempontból vizsgálják az önkéntes egyszerűséget.

A mintában lévő tanulmányok eredményeit két fő szempont alapján vizsgáltam: az önkéntes egyszerűség posztszocialista sajátosságai és az önkéntes egyszerűséghez vezető motivációk nyomán. E két aspektus vizsgálatának konklúziói a következők. Az önkéntes egyszerűség olyan életstílus, amely elsődlegesen az egyén életminőségét javítja és mellékhatásként a környezetterhelés csökkentését is magába foglalja, mindez azonban nem kizárólagosan közép- és kelet-európai sajátosság. A posztszocialista térségben a fogyasztói kultúra és az önkéntes egyszerűség is relatíve új jelenségek. Bizonyos szerzők nem a materializmustól való elfordulásként látják az önkéntes egyszerűség gyökerét, hanem a modernitás ígéretének illúziófoszlásában (Kala et al., 2017) vagy a méltányló materializmus felhalmozásellenességében (Kramarczy–Alemany Oliver, 2022). A szocialista múlt nem akadályozza az önkéntes egyszerűség meghonosodását, viszont az észak-amerikai változatától eltérő módon jelenik meg. A közép- és kelet-európai eredmények afelé mutatnak, hogy leginkább ideológiai és kollektív motivációkat nélkülözve, egyénközpontúan döntenek az emberek az önkéntes egyszerűség mellett: saját értékeik, életpasztaik és hagyományaik miatt élnek egyszerűen.

HIVATKOZÁSOK

- Alexander, S. (2011): *The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture*; The International Journal of Environmental, Cultural, Economic & Social Sustainability 7(3), SSRN 1970056
- Alexander, S.–Garrett, J. (2017): *The Moral and Ethical Weight of Voluntary Simplicity – A philosophical review*; Simplicity Institute Report 17a, 1–19. (2025. 03. 27-i állapot szerint)
- Alexander, S.–Ussher, S. (2012): *The voluntary simplicity movement: A multi-national survey analysis in theoretical context*; Journal of Consumer Culture 12(1), 66–86.
- Balsa-Budai, N.–Kiss, M.–Kovács, B.–Szakály, Z. (2019): *Attitudes of Voluntary Simplifier University Students in Hungary*; Sustainability 11(6), 1802.
- Bauman, Z. (2005): *A munkaetikától a fogyasztás esztétikájáig*; Replika 51–52, 221–237.
- Blackburn, R.–Leviston, Z.–Walker I.–Schram, A. (2023): *Could a minimalist lifestyle reduce carbon emissions and improve wellbeing? A review of minimalism and other low consumption lifestyles*; Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change 15(2), e865
- Brinkerhoff, M. B.–Jacob, J. C. (1987): *Quasi-Religious Meaning Systems, Official Religion, and Quality of Life in an Alternative Lifestyle: A Survey from the Back-to-the-Land Movement*; Journal for the Scientific Study of Religion 26, 63–80.
- Brown, K. W.–Kasser, T. (2005): *Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle*; Social Indicators Research 74(2), 349–368.
- Burgiel, A.–Sowa, I.–Zrałek, J. (2015): *Voluntary Simplicity – Sustainable Alternative to Overconsumption*; Zeszyty Naukowe SGGW, Polityki Europejskie, Finanse i Marketing 13(62), 18–29.
- Dimova, N. (2016): *Land, Labour and Rural Downshifting in Post-Socialist Bulgaria*; Ethnologia Balkanica 19, 101–120.
- Druică, E.–Vâlsan, C.–Puiu, A.-I. (2022): *Voluntary Simplicity and Green Buying Behavior: An Extended Framework*; Energies 15(5), 1889.
- Duda, A. (2020): *The Phenomenon of Downshifting in Central and Eastern European Countries: Case Studies from Poland, the Czech*

Republic, and Slovakia; Экономическая социология / Journal of Economic Sociology 21(5), 112–137.

Elgin, D. (1981): *Voluntary Simplicity, Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*; William Morrow, New York

Elgin, D. (1993 [1981]): *Voluntary Simplicity, Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*; Revised Edition, William Morrow, New York

Elgin, D.–Mitchell, A. (1977): *Voluntary Simplicity*; The CoEvolution Quarterly, nyár, 4–19.

Elo, M.–Hytönen, J.–Karkulehto, S.–Kortetmäki, T.–Kotiaho, J. S.–Puurtinen, M.–Salo, M. (szerk.) (2024): *Interdisciplinary perspectives on planetary well-being*; Routledge, New York

Epuran, G.–Tescășiu, B.–Tecău, A. S.–Ivasciuc, I. S.–Candrea, A. N. (2020): *Permaculture and downshifting-sources of sustainable tourism development in rural areas*; Sustainability 13(1), 230.

Etzioni, A. (1998): *Voluntary Simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences*; Journal of Economic Psychology 19, 619–643.

Etzioni, A. (2004): *The Post Affluent Society*; Review of Social Economy 62(3), 407–420.

Gregg, R. (2009 [1936]): *The Value of Voluntary Simplicity*; The Floating Press

Grouzet, F. M.–Lee, E. S. (2014): *Ecological well-being*; Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, Springer, Dordrecht

Hamilton, C. (2003): *Downshifting in Britain. A sea-change in the pursuit of happiness*; The Australia Institute, Discussion Paper Number 58. (2025. 03. 27-i állapot szerint)

Hook, J. N.–Hodge, A. S.–Zhang, H.–Van Tongeren, D. R.–Davis, D. E. (2023): *Minimalism, voluntary simplicity, and well-being: A systematic review of the empirical literature*; The Journal of Positive Psychology 18(1), 130–141.

Inglehart, R. (1977): *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*; Princeton University Press, Princeton, NJ

Inglehart, R. (1990): *The Culture Shift in Advanced Industrial Society*; Princeton University Press, Princeton, NJ

Inglehart, R. (2008): *Changing Values Among Western Publics from 1970 to 2006*; West European Politics 31, 130–146.

Jehlička, P.–Jacobsson, K. (2021): *The importance of recognizing difference: Rethinking Central and East European environmentalism*; Political Geography 87, 102379

Kala, L.–Galčanová, L.–Pelikán, V. (2016): *Residential preferences in the context of voluntary simple lifestyles: What motivates contemporary Czech simplifiers to reside in the countryside?* Human Affairs 26, 410–421.

Kala, L.–Galčanová, L.–Pelikán, V. (2017): *Narratives and Practices of Voluntary Simplicity in the Czech Post-Socialist Context*; Sociologický časopis / Czech Sociological Review 53(6), 833–855.

Kang, J.–Martinez, C. M. J.–Johnson, C. (2021): *Minimalism as a sustainable lifestyle: It's behavioral representations and contributions to emotional well-being*; Sustainable Production and Consumption 27, 802–813.

Kocsis T. (2002): *Gyökereink. Örömről és gazdagságról egy világméretű fogyasztói társadalomban*; Kairosz Kiadó, Budapest

Kocsis T. (2010): *„Hajózni muszáj!” A GDP, az ökológiai lábnyom és a szubjektív jóllét stratégiai összefüggései*; Közgazdasági Szemle 57(5), 536–554.

Kraleva, V. (2017): *Understanding voluntary simplifiers in Bulgaria*; Marketing and Business Development Journal 3(1) (2025. 04. 03-i állapot szerint)

Kramarczyk, J.–Alemany Oliver, M. (2022): *Accumulative vs. appreciative expressions of materialism: Revising materialism in light of Polish simplifiers and new materialism*; Journal of Business Ethics 175(4), 701–719.

Librová, H. (1994): *Pestrí a zelení: Kapitoly o dobrovolné skromnosti* (The Colourful and the Green: Some Chapters on Voluntary Modesty); Veronica és Hnutí Duha, Brno

Librová, H. (1999): *The Disparate Roots of Voluntary Modesty*; Environmental Values 8(3), 369–380.

Librová, H. (2008): *The Environmentally Friendly Lifestyle: Simple or Complicated?* Sociologický časopis / Czech Sociological Review 44(6), 1111–1128.

Librová, H.–Pelikán, V.–Galčanová, L.–Kala, L. (2021): *The Faithful and the Reasonable: Chapters on Ecological Foolishness*; Masaryk University Press, Brno

Mitchell, L. R. (1981): *Social Aspects of Voluntary Simplicity. A Master's Report*; Kansas State University, Kansas

- Myers, D. G. (2003): *Wealth and Happiness: A Limited Relationship*; In: Doherty, D.–Etzioni, A. (szerk.): *Voluntary Simplicity: Responding to Consumer Culture*. Rowman & Littlefield, Lanham, 41–52.
- Nash, J. A. (2000): *A mértékletesség felforgató erényének felelevenítése és megújítása felé*; Kovász 4, 25–52.
- Osikominu, J.–Bocken, N. (2020): *A voluntary simplicity lifestyle: Values, adoption, practices and effects*; Sustainability 12(5), 1903.
- Pelikán, V.–Galčanová, L.–Kala, L. (2020): *Ecological habitus inter-generationally reproduced: The children of Czech ‘voluntary simplifiers’ and their lifestyle*; Journal of Consumer Culture 20(4), 419–439.
- Rebouças, R.–Soares, A. M. (2020): *Voluntary simplicity: A literature review and research agenda*; International Journal of Consumer Studies 45(3), 303–319.
- Rich, S. A.–Hanna, S.–Wright, B. J.–Bennett, P. C. (2017): *Facto or fable: Increased wellbeing in voluntary simplicity*; International Journal of Wellbeing 7(2), 64–77.
- Rodriguez, J. (2018): *The US minimalist movement: Radical political practice?* Review of Radical Political Economics 50(2), 286–296.
- Sandlin, J. A.–Waither, C. S. (2009): *Complicated simplicity: Moral identity formation and social movement learning in the voluntary simplicity movement*; Adult Education Quarterly 59(4), 298–317.
- Schor, J. B. (1998): *The Overspent American Upscaling Downshifting, and the New Consumer*; Basic Books, New York
- Schor, J. B. (2001): *Voluntary Downshifting in the 1990s*; In: Stanford, J.–Taylor, L.–Houston, E. (szerk.): *Power, employment, and accumulation: Social structures in economic theory and practice*; ME Sharpe, Armonk, NY, 66–79.
- van Dijk, N. (2013): *Can’t buy me happiness: How Voluntary Simplicity Contributes to Subjective Wellbeing*; Bath Papers in International Development and Wellbeing 29 (2025. 03. 27-i állapot szerint)
- Wilson, A. V.–Bellezza, S.–Campbell, M. C.–McFerran, B. (2022): *Consumer minimalism*; Journal of Consumer Research 48(5), 796–816.
- Zamwel, E.–Sasson-Levy, O.–Ben-Porat, G. (2014): *Voluntary simplifiers as political consumers: Individuals practicing politics through reduced consumption*; Journal of Consumer Culture 14(2), 199–217.

Zaritska, N. (2015): *Downshifting as alternative lifestyle practices and result of individual voluntary life strategies: case of Ukrainian society*; Teorija in praksa 52(1–2), 220–235.

Zrałek, J. (2016): *Challenges of Sustainable Consumption: Voluntary Simplicity as a Social Movement*; Handel Wewnętrzny 4, 361–371.