

## Fenntartható pozitív mentális egészség. A pozitív mentális egészség kibontakoztatása a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés keretében

FAJZI GYÖRGY<sup>1\*</sup> – ERDEI SABINE<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Békéscsabai Központi Szakképző Iskola és Kollégium, Békéscsaba

<sup>2</sup> Affiliáció nélkül, Békéscsaba

(Beérkezett: 2014. április 28.; elfogadva: 2015. január 24.)

*Elméleti háttér:* Egyre több tudós sürgeti a környezeti korlátok miatt a gazdasági tevékenység és az emberi jóllét dematerializációját a fenntarthatóság érdekében. Legfontosabb összetevőjének, a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés kialakulásának útjában azonban pszichológiai akadályok sokasága található. *Cél:* A fenntartható viselkedés olyan motivációinak feltárására vállalkozunk, amelyek a pszichológiai akadályokat legalább részben elkerülve érvényesülhetnek, és a már meglévő egyéb indítékokat jól kiegészítik. *Módszerek:* A fenntarthatósággal és az emberi viselkedéssel foglalkozó tudományterületek eredményeinek feldolgozása. A szakirodalom által azonosított akadályok végső okait az evolúciós pszichológia és a játékelmélet gondolkodásmódjának segítségével tárjuk fel. Az okokból kiindulva, a játékelmélet szemléletmódjának felhasználásával összehasonlítjuk a fenntarthatatlan és a fenntartható viselkedés hatásait a pozitív mentális egészségre és a szubjektív jóllétre. *Eredmények:* Az összehasonlítás eredménye szerint a fenntartható gondolkodásmód és viselkedés a közhiedelemmel ellentétben csak kismértékben csökkenti az anyagi javakból származó szubjektív jóllétet. Nagymértékben növeli viszont a pozitív mentális egészséget és az ebből származó szubjektív jóllétet. Ezt az állapotot nevezzük fenntartható pozitív mentális egészségnek. A fogalom tartalmazza a fenntartható viselkedés és az ennek keretében létrejövő pozitív mentális egészség motivációit, melyek rövidtávon is érvényesülő, személyes érdekeken is alapuló, mások viselkedésétől függetlenül is megjelenő, racionális gondolkodással könnyen belátható indítékok. *Következtetések:* A pszichológiának nélkülözhetetlen szerepe van a fenntarthatóság megvalósításában és a mentális egészség javításában. A két terület problémáinak megoldása szempontjából az együttes szemlélet és kezelés látszik a legígéretesebbnek, ezt fejezi ki a fenntartható pozitív mentális egészség fogalma. A két terület közös fejlesztésének fontos motivációja a szubjektív jóllét növelésének lehetősége.

**Kulcsszavak:** fenntartható gondolkodásmód és viselkedés, fenntartható pozitív mentális egészség, szubjektív jóllét, pozitív pszichológia

---

\* Levelező szerző: Fajzi György, 5600 Békéscsaba, Pásztor u. 1., fsz. 2.  
E-mail: fajzigy@freemail.hu

## 1. Bevezetés

A jövővel foglalkozó tudósok és szakemberek egybehangzó véleménye szerint közös jövőnk érdekében a környezeti korlátok miatt a gazdasági tevékenység és a szubjektív jóllét dematerializációja a szükséges és kívánatos célkitűzés (Assadourian, 2010; Kocsis, 2010; Miegel, Wahl, Schulte, & Butzmann, 2011; Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010). A fenti vélemény elfogadását jelzi, hogy a fenntartható fejlődés<sup>1</sup> utóbbi évtizedben használt meghatározásai már nemcsak a mai és a későbbi nemzedékek szükségleteinek kiegyensúlyozott kielégítését, illetve ennek lehetőségét tartják fontosnak, hanem a szubjektív jóllét növelését is. Ezt példázza az Egyesült Királyság fenntartható fejlődési stratégiájának tömör célmeghatározása is: *„Fenntartható fejlődési stratégiánk célja, hogy a világon mindenki a jövő nemzedékek életminőségének romlása nélkül elégítse ki alapvető szükségleteit és élvezze a jobb életminőséget.”* (Secretary of State for Environment, Food and Rural Affairs, 2005) Ez a célkitűzés a jelen tanulmány alapgondolata, ami az egyén szintjén a fenntartható viselkedésben és a pozitív mentális egészség fejlesztéséből származó szubjektív jóllétben valósulhat meg. A két fontos területet nem csak azért érdemes együtt kezelni, mert a fenti közös célt szolgálják, hanem azért is – mint ahogy Brown és Kasser (2005) vagy az Új-zélandi Mentális Egészség Alapítvány (Mental Health Foundation of New-Zealand, 2011) ezzel kapcsolatosan kifejti –, mert kölcsönösen elősegítik egymás fejlődését.

Tanulmányunkban a fenntartható viselkedés és a pozitív mentális egészség olyan új, lehetséges kapcsolatára világítunk rá, amelynek figyelembevétele, feltételezésünk szerint, pozitív hatást gyakorol mindkét terület egyidejű fejlődésére. Erre azért is nagy szükség van, mert az újabb szakirodalom szerint a fenntartható viselkedés megvalósulását pszichológiai akadályok sokasága, egész rendszere gátolja. Először ezeket tekintjük át, majd feltárjuk az akadályok emberi természetünkben és társas helyzetünkben rejlő okait. Az okok figyelembevételével, a szakirodalom áttekintése és összevetése révén bemutatunk olyan összefüggéseket, amelyek ismerete feltételezésünk szerint növeli a fenntartható viselkedés és életstílus iránti motivációt. Ezek az összefüggések a pozitív mentális egészség fejlesztésének lehetőségei köré csoportosulnak. Arra a következtetésre jutottunk,

---

<sup>1</sup> A Brundtland-bizottság 1987-ben megfogalmazott Közös jövőnk című jelentésének definíciója szerint: „A fenntartható fejlődés olyan fejlődés, amely kielégíti a jelen szükségleteit, anélkül, hogy veszélyeztetné a jövő nemzedékek esélyét arra, hogy ők is kielégíthessék szükségleteiket.” (Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010, 11. o.) Máig ez a legszélesebb körben alkalmazott definíció.

hogy a fenntartható viselkedés a közhiedelemmel ellentétben csak kismértékben csökkenti az anyagi javakból származó szubjektív jóllétet, viszont jelentősen hozzájárul a pozitív mentális egészség fejlesztéséhez. Az ebből adódó pozitív hatások, mint az érzelmi, lelki és szociális jóllét szintjének emelkedése, a személyes erőforrások növekedése és az egészség és életkilátások javulása, az emberek többsége esetében jelentősen növelik az életminőséget.

A fenntarthatóság és mentális egészség szoros kapcsolatára a környeztpsychológia eredményeiből is következtethetünk. A szociális ökológiai nézőpont szerint (Szokolszky & Dúll, 2006) ugyanis, organizmus és környezete egyetlen többszörösen összetett komplex rendszert alkot, így az ember és környezete is. Az emberiség esetében megbomlott ennek a duális rendszernek az egyensúlya többek között azért, mert az ember mentális struktúrája genetikailag és kulturálisan is végtelennek érzékelt környezethez adaptálódott (Varga, 2006). Környezetünk azonban véges lehetőségekkel, eltartó képességgel, erőforrásokkal rendelkezik, amin nem lehet változtatni. Ezért a korlátlan mértékű növekedésre és fogyasztásra való törekvés a mentális egészséget negatívan befolyásoló kudarcra van ítélve és tönkreteszi környezetünket is. A rendszer egyensúlyának helyreállításához, az adaptív viselkedéshez tehát mentális struktúráinkon kell módosítani a helyzetnek megfelelően. Ez az egyensúly a pozitív mentális egészség (érzelmi, lelki és szociális jóllét) és a fenntarthatóság közös alapja.

Az egészség és környezet kapcsolatának fontossága régóta ismert, mégis a téma mellőzöttségét mutatja, hogy a mentális egészség és fenntarthatóság kapcsolatával foglalkozó tanulmány az elmúlt öt évben hazai, pszichológiával és mentálhigiéniével foglalkozó szakfolyóiratokban nem jelent meg. Pedig a WHO már 1997-ben rámutatott arra, hogy szoros kapcsolat van az egészség és a környezet között, ugyanis a romló környezeti feltételek, melyek hatalmas kihívást jelentenek korunknak, jelentős szerepet játszanak a rossz egészségi állapotban és a rossz életminőségben, továbbá akadályozzák a fenntartható fejlődést (World Health Organization, 1997). Ezért szükség van az egészség és a környezet kapcsolatának vizsgálatára a fenntartható fejlődés kontextusában is. Az egészség és környezet közötti összefüggést több elemzés is alátámasztotta (Cervinka, 2005; Frumkin, 2001; Pfahl & Göpel, 2004; Rácz, 2011). Újabb vizsgálatok pedig a szubjektív jóllét és környezet (Nisbet & Zelenski, 2011), valamint a szubjektív jóllét és egészség (továbbá társadalmi kapcsolatok, termelékenység) között találtak fontos kapcsolatot (Diener, 2013).

Mindezek ellenére a mentális egészség fejlesztése terén eddig nem történt jelentős előrehaladás, hiszen mai társadalmunkban a mentális megbetegedések száma folyamatosan növekszik. Európában minden negyedik

állampolgár mentális betegség által érintett (Európai Közösség Bizottsága, 2005). A helyzet Magyarországon sem jobb. Társadalmunk súlyos életminőségi, életmódbeli és egészségmagatartási gondokkal küzd (Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2013). A depresszió különböző formái a 90-es évek óta egyéb népbetegségek (diabetes mellitus vagy szívbetegségek) elé sorolhatók, mint a társadalmilag legmegterhelőbb betegségcsoport (Robert Koch Institut, 2010). A német Robert Koch Institut (2010) jelentése alapján, a mentális betegségek okozta munkakiesések és korai nyugdíjazások számottevő emberierőforrás-veszteséget okoznak a társadalomnak. Ez azért lényeges, mert ahogyan a Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács (2013) is utal rá, a huszonegyedik században a nemzet legfontosabb erőforrásává az ember vált.

A fenntarthatóság terén sem jobb a helyzet. Már több mint négy évtized telt el azóta, hogy a Római Klub első jelentéseként megjelent *A növekedés határai* című könyv (Meadows, Meadows, Randers, & Behrens, 1972), amely a jövő kutatás tudományos módszereire támaszkodva, először hívta fel az emberiség figyelmét a növekedés korlátaira és ezek figyelembevételének fontosságára. Vizsgálataik eredményének lényege, hogy változtatás nélkül, a huszonegyedik század közepe táján, az emberi civilizáció és populáció összeomlik. Azóta sokszor sokan megismételték vizsgálataikat, melyek az idővel módosult körülmények, finomodott módszerek ellenére is hasonló eredményre vezettek. Az összeomlást valószínűsítő tendenciák ugyanis – elsősorban a népességszám, a fogyasztás és a kibocsátás növekedésének trendjei – azóta sem változtak lényegesen, illetve a szükséges mértékben (Engelman, 2013; Meadows, Randers, & Meadows, 2005; Meadows és mtsai, 1972; Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010).

Mivel Földünk zárt rendszerében a fenntarthatatlan folyamatok – mint a biodiverzitás csökkenése, a globális felmelegedés, a termőföldek leromlása, az energiahordozók és ásványkincsek gyors fogyása, stb. – csak behatárolt ideig működhetnek, ezért mindenképpen be fog állni az egyensúly, a fenntarthatóság. Ezt bizonyítja a Húsvét-sziget és sok más zárt kultúra tragikus vagy sikeres példája (Diamond, 2009). „Csupán” az a kérdés, hogy milyen lesz az átmenet és az új világ.

MacKay (2011) a számok nyelvére is támaszkodva részletesen elemzi a fosszilis, illetve nem megújuló energiahordozók kimerülése vagy jobb esetben felhasználásának leállítását utáni kilátásainkat. Kifejti, hogy a megújuló energiaforrások optimális kihasználása esetén is, a mainál jelentősen kevesebb energiára számíthatunk majd, mivel a megújuló energiák előállítása nagy területet igényel és infrastruktúrájuk kiépítésére, fenntartására is sok energiát kell fordítani. Ebből következik, hogy akkor kell elkezdni az infrastruktúra kiépítését, amikor még van rá energia és nem utolsósorban

idő.<sup>2</sup> Ez a következtetés természetesen nem csak az energiagazdálkodásra érvényes. A legtöbb ország, vállalkozás, közösség és ember mindezeket figyelmen kívül hagyva még mindig folyamatos, exponenciális (az előző évihez viszonyított, pl. 4%-os) gazdasági növekedésre vágyik, és ezért erre építik fel céljaikat, stratégiáikat, mintha nem is zárt rendszerben élnénk. A szakirodalom egyre inkább felismeri, hogy az emberek okozta globális problémáknak pszichológiai okai vannak (Assadourian, 2010; Beyerl, 2010; Hunecke, 2013; Manning, 2009; O'Brien, 2008; Saunders, 2003; Takács-Sánta, 2009), és ezért a pszichológiának az eddigieknél sokkal nagyobb részt kell vállalnia megoldásuk elősegítésében (Gifford, 2011; Kazdin, 2009; Swim és mtsai, 2011).

## **2. A fenntartható viselkedés megvalósulását hátráltató pszichológiai akadályok és kezelésük áttekintése**

A nemzetközi szakirodalom az utóbbi években kezdi egyre pontosabban megfogalmazni a fenntartható viselkedés lényegét és jelentőségét, valamint feltárni megvalósulásának pszichológiai akadályait. Ezzel párhuzamosan kezdenek kialakulni az akadályok eredményes kezelésének stratégiai, módszerei és eszközei. Bebizonyosodott, hogy a pszichológiának, a többi tudománnyal és a társadalom egyéb területeivel együttműködve, nélkülözhetetlen szerepe van a fenntarthatóság megvalósításában. Ebben a fejezetben az ezekkel kapcsolatos eredményeket tekintjük át röviden.

### **2.1. A fenntartható viselkedés fogalma és társadalmi jelentősége**

A fenntartható viselkedés esetén az egyén a fenntartható fejlődés megvalósulását segíti elő szűkebb vagy tágabb környezetében. Manning (2009) kifejti, hogy a fenntartható viselkedés szerteágazóan sokféle cselekvésben nyilvánulhat meg, melyek különböző keretekbe sorolhatók. Közvetlen fenntartható viselkedések közé tartoznak a fogyasztás csökkentésére irányuló cselekvések, például lakás hőszigetelése, kevesebb autózás vagy fenntarthatóbb módon előállított (pl. helyi) termékek vásárlása. Közvetett fenntartható viselkedés lehet például az állampolgári tevékenység (pl. szavazás, petíció-aláírás), tanulás vagy oktatás, pénzügyi befektetés, támogatás vagy bojkott, jogi tevékenység, meggyőző fellépés stb.

---

<sup>2</sup> Lásd részletesen a hazai viszonyokra kidolgozva Munkácsy Béla (2014) tanulmánykötetét.



Manning (2009) és később Stoknes (2014) is kifejti, hogy a szükséges mértékű társadalmi változásokhoz jelentős mértékű politikai akaratra, ambícióra van szükség, ami általában arányos a változások támogatottságával. A megfelelő változás tehát, főleg demokráciában, csak a többség tartós támogatása esetén valósulhat meg. A többség támogatásának megnyeréséhez azonban olyan széles körű, tartós, csoportspecifikus társadalmi marketingre van szükség (ennek szakmai feltételei napjainkban valósulnak meg), ami szintén csak politikai akarattal jöhet létre. Tehát tyúk-tojás problémával állunk szemben, ami társadalmi csapdaként akadályozza a fenntarthatóságba való átmenetet (Manning, 2009). Ebből a csapdából vagy patthelyzetből jelenthet kiutat a fenntartható viselkedés alulról felfelé, kvázi spontán módon való elterjedése. „A fenntarthatóság (...) nemcsak politikai és kormányzási kérdés, hanem az egyes személyeknek, családoknak, üzleti vállalkozásoknak, civil szerveződéseknek is olyan célokat, értékeket kell követniük, oly módon kell meghozni mindennapos döntéseiket és olyan kezdeményezésekbe kell belevágniuk, amelyek biztosítják a fenntartható társadalom elérését.” (Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2013, 16. o.)

## 2.2. A fenntartható viselkedés megvalósulásának pszichológiai akadályai

Manning (2009) találóan foglalja össze a mai gondolkodó ember fenntarthatósággal kapcsolatos dilemmáját, miszerint a legtöbb ember szeretne fenntartható módon élni, mert aggódik a környezeti problémák miatt. Mégis mindannyian azt tapasztaljuk nap mint nap, hogy viselkedésünkkel ártunk a környezetünknek. Ezért joggal merül fel a kérdés, hogy miért olyan nehéz számunkra, gondolkodó emberek számára megváltoztatni viselkedésünket, szokásainkat?

Bebizonyosodott, hogy a fenntartható viselkedést nem egyszerűen csak információhiány akadályozza, hanem sokféle, különböző fajta és mélységű pszichológiai gátja is van megvalósulásának. Ezek miatt nem hozott jelentős változást a bevezetőben említett, *A növekedés határai* című könyv megjelenése és az azóta kiadott többi információforrás, konferencia, jelentés, felhívás stb. sem. Ugyanakkor az is nyilvánvalóvá vált, hogy a fenntartható viselkedés széles körű elterjedésére van szükség a fenntartható közösségek, kultúra és társadalom kialakulásához. Az akadályok egyrészt azért lényegesek, mert ezek miatt jelent kihívást a fenntartható viselkedés és ezen túlmenően a fenntartható fejlődés megvalósítása, tehát a probléma lényegét alkotják. Másrészt viszont, Manning (2009) kifejti, hogy azok a fenntartható viselkedés megvalósulásának fontos elemei, hiszen az em-

berek könnyebben, nagyobb valószínűséggel fognak így viselkedni, ha az információszerzés közben szembesülnek az akadályokkal és elemzik azokat. Ezek lehetnek külső (tárgyi, gazdasági) vagy belső (az elme működésével kapcsolatos) akadályok. A külső akadályok (pl. nincs kerékpár, a helyi vagy biotermékek drágábbak) leküzdhetők az erőforrások átcsoportosításával, hiszen főleg ott létezik fenntarthatatlan életstílus, ahol a fenntarthatónál magasabb a fogyasztás (lásd részletesen: 4.1. fejezet). A megoldás keresése érdekében ezért a belső vagy pszichológiai akadályokra összpontosítunk. A továbbiakban néhány ilyen lényeges és jellegzetes akadályt mutatunk be.

### 2.2.1. A probléma észlelésének és intellektuális feldolgozásának egyéni és társadalmi akadályai

*A súlytalanná váló fogalom.* „Ma a fenntarthatósági blabla korát éljük” (Engelman, 2013, 19. o.), ami röviden annyit jelent, hogy a fenntartható, fenntarthatóság, fenntartható fejlődés szavakat a média közvetítésével túlhasználjuk, így elvesztették valódi jelentésüket, súlyukat. A reklámok a fenntarthatóság látszatát keltve, a vásárlók szemében olyan termékeket igyekeznek elfogadhatóvá tenni, amelyek nyilvánvalóan terhelik, károsítják a környezetet. Ma már mindenre rámondják, hogy fenntartható, ami egy kicsit is jobb a környezetnek, mint egy másik megoldás. Csakhogy ennyi nem elegendő a negatív trendek megállításához. A szavak túlhasználata viszont abban a hitben ringathat bennünket, hogy jól ismerjük a problémát, minden rendben van, a dolgok mindörökké maradhatnak a jelenlegi kerékvágásban (Engelman, 2013; Miegel és mtsai, 2011). A helyzet értelmezését nehezíti az a nagy mennyiségű, strukturálatlan információ, dezinformáció és manipuláció-áradat, amelyben élünk (Assadourian, 2010, Miegel és mtsai, 2011). A szerzők szerint az is nehezíti a helyzet megítélését, hogy felszínesen szemlélve könnyen összemosódnak a fenntarthatósági blabla, a különböző katasztrófajelenségek és a fenntarthatóságnak a tudományok által észlelt problémái. Ilyen körülmények között sokan nem veszik komolyan, nem is ismerik meg a fenntarthatóság valódi jelentését, jelentőségét és problémakörét. A fentieket támasztja alá, hogy a magyar emberek 80%-a nem ismeri pontosan a fenntartható fejlődés fogalmát (Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010).

*Az ok-okozati láncban való gondolkodás alkalmatlansága.* Beyerl (2010) a klímaváltozás megértésének nehézségeiről ír, ami a fenntarthatóság problémájának csupán egyik alrendszer, de gondolatmenete az egész rendszer megértésének nehézségeit is érzékelteti. Rámutat arra, hogy a rendszerlemek folyamatos kapcsolatban állnak egymással, miközben az egész változik ezek hatására. Ezért az egyes rendszerlemek megismeréséből

még nem lehet következtetni az egész működésére, hiszen azt döntően a kapcsolatrendszer határozza meg. Ezekből következik, hogy a történések nem egy okra vezethetők vissza, hanem az okok halmazára. A következmények sem állnak egyedül, hanem hálózatot alkotnak, a hatások hálózatát. Itt a szokásos *ok-okozati láncban* gondolkodás helyett az *ok-okozati hálóban* való gondolkodásra lenne szükség, aminek határt szab elménk kapacitása. A megértést még az is nehezíti, hogy a folyamatok időlefolyása nem lineáris, és gyakoriak közöttük az időeltolódások (Beyerl, 2010). A fentiekhez még hozzátehetjük, hogy a legtöbb esetben az ember ok-okozati láncban történő gondolkodása sem teljesen racionális, gondoljunk például az elhárító mechanizmusokra, a szociálpszichológiai jelenségekre vagy a Kahneman (2013) által leírt heurisztikus (gyors, intuitív) gondolkodásra. Mindezek miatt lenne szükséges ezen a téren is a tudományokra támaszkodni.

*Társadalmi katasztrófavakság.* A fenntartható viselkedés akadályai társadalmi szinten könnyen összegződnek, így kialakulhat a társadalmi katasztrófavakság, amelyet Luhmann (2010) mutat be részletesen, és a következőképpen foglalható össze röviden. A tudomány, mint a társadalom egyik érzékszerve, képes előre jelezni az egyébként nem látható veszélyeket. Mégis hogyan tud egy társadalom egésze vak lenni? A megállapítás majdnem mindig az, hogy voltak személyek, akik a katasztrófa bizonyos elemeit látták, de azzal egyrészt még nem lát a társadalom, másrészt az még nem a katasztrófa, amit ők láttak. A sikeres társadalmi észleléshez szükséges a szervezés és koordináció. Pontosabban: a társadalmi vakság a várható veszélyekkel kapcsolatos információk szervezésének hiánya vagy az információk rossz szervezése. A társadalmi vakság lényege tehát az aktivitás és a média szempontjából a megtörténni-hagyás. Ez éppen ellentétes az egyén vakságának lényegével. Ha az egyén nem akar valamit látni, észlelni, akkor annak aktívan félre kell néznie vagy becsukni a szemét. Ellenben ha egy társadalom „látni” akar, akkor meg kell szerveznie a megfigyelési folyamatokat és az információfolyamok csatornázását. Ha nem akar látni, úgy nem kell tennie semmit, egyszerűen megtagadja ezt a feladatot. Fontosnak tartjuk azonban Luhmann azon véleményét is, miszerint a katasztrófákból tudunk tanulni.

*2.2.2. Az akadályok Stoknes (2014) által ismertetett pszichológiai magyarázatai*  
A fenntartható fejlődés problémájának a lakosság körében legismertebb részterülete a klímaváltozás. Miközben a sokasodó tudományos eredmények a klímaváltozás egyre súlyosabb következményeit prognosztizálják, és ebben erős tudományos konszenzus alakult ki, addig az utóbbi évtizedben, főleg a fejlett országokban a lakosság egyre kisebb kihívásnak tartja azt. Ezt a jelenséget a szakirodalom *pszichológiai klímaparadoxonnak* neve-



zi. Ennek okai a probléma észlelését és megértését nehezítő pszichológiai akadályokban keresendők, melyek a fenntarthatóság egyéb területeire is vonatkoztathatók. Az alábbiakban ismertetett öt akadály az egyén körül sorrendben egyre szűkülő koncentrikus körökként is elképzelhető, melyek együttesen gátolják a gondolkodás- és viselkedésváltozást.

1. A klímaváltozás problémájával való szembesülés *távolságtartást* vált ki az emberekből. Ha valaki beszél a klímaváltozásról, az embereknek máris kezdenek gyengülni a kockázatokkal és az erkölccsel kapcsolatos funkciói. Ennek oka, hogy evolúciós alapokkal rendelkező kockázatmegítélő rendszerünk egész testünket érintő, zsigeri válaszokat csak a konkrét, közvetlen, személyes fenyegetésre (mint pl. egy felénk száguldó kamion vagy az arcunk felé dobott labda) tud adni. Az időben és térben távoli (globális), precedens nélküli, áttekinthetetlenül bonyolult, bizonytalanságokat is tartalmazó, kontrollálhatatlannak érzett és érzékszerveink által érzékelhetetlen veszély nem mozgatja meg az ember érzelmeit. Legtöbbször csupán elvont információhalmazt, illetve gondolati rendszert látnak benne, ezért nem *érzik* magukénak, illetve fontos problémának.

2. A megértés pszichológiai akadályát képezi a klímaváltozás kommunikációjának hagyományos *nyelvi keretezése*. A keretet a szavakhoz és fogalmakhoz tapadt jelentések rétegei adják, például hatalmas különbség van az „illegális bevándorló” és a „humanitárius menekült” megnevezés között. Egy láthatatlan, gyakran tudattalan keret befolyásolja azt, hogy miként érzékelődik végül a probléma. A három domináns keretezés: az apokalipszis, a bizonytalanság és a magas költségek/veszteségek. Ezek a keretek – és különösen együttes hatásuk – fékezi, akadályozza a viselkedésváltozást. Az apokalipszis ellentétben áll a legtöbb ember azon hiedelmével, miszerint a világ igazságos, rendezett és stabil. A katasztrófa képei ugyan erős érzelmeket keltenek, de a félelem kellemetlen érzése miatt ezek mulékonyak (az elhárító mechanizmusok működésbe lépnek). Az idők során, a gyakori ismétlődések esetén egyre hatástalanabbak, fellép az „apokalipszis-fáradtság” jelensége. Az előrejelzés bizonytalanságai, például, hogy nem tudni pontosan, mikor mi fog történni, elősegítik a problémával való szembenézés elkerülését. A veszteségekben való keretezés, a fenntarthatóság megteremtésével, megtartásával kapcsolatos költségek hangsúlyozása pedig teljesen hatástalan kommunikációs stratégia, mert úgy tűnik, hogy a nyugati ember annyira gyűlöli a veszteséget, hogy mellette minden egyéb érv eltörpül.

3. Az attitűdök három részből állnak: gondolatok, érzelmek és viselkedés. Ha ezek között nincs összhang, akkor *kognitív disszonancia* lép fel. Az elmúlt évtizedben a klímaváltozással kapcsolatos bővülő ismeretek és érzelmeket keltő képek (pl. olvadó jéghegyen rekedt jegesmedve), illetve

jövőképek mellett nem változtak meg az emberek szokásai, mert semmi sem készítette őket erre megfelelő mértékben. Ezért kognitív disszonancia lépett fel. A disszonancia-elmélet szerint, ha a cselekvést nem sikerül megváltoztatni, akkor az ember annak értelmezését változtatja meg. Miként Aesopus híres meséjében „savanyú a szőlő”, úgy gondolhatja például az ember, hogy a klímaváltozás nem is lehet olyan fontos probléma, mert nem történik semmi: „Én sem teszek semmit, mint ahogy mások sem.” Stoknes (2014) szerint az elutasítás megküzdési stratégiái (kimagyarázásai) meggyeznek a dohányosok disszonanciát csökkentő stratégiáival.

4. A *tagadás* fogalma a pszichoanalízisből származik. Olyan elhárító mechanizmus, amely megakadályozza a szorongásokat, szégyent és egyéb kellemetlen érzéseket keltő emlékek, ismeretek, gondolatok tudatosulását. Ezek a negatív érzések ugyanis hosszabb távon csökkentenék ez elme működésének hatékonyságát. Annak a ténynek az ismerete, hogy az általunk (a jóléti társadalmakban élő emberek által) okozott klímaváltozás következményei hátrányosan fogják érinteni a mai gyermekeket, rossz érzéseket kelt a legtöbb emberben. A rossz érzések azonban megszűnnek, ha az embernek sikerül a problémát nem létezőnek, jelentéktelennek, másokénak vagy saját részéről befolyásolhatatlannak gondolni.<sup>3</sup>

5. Az egyén olyan véleményt igyekszik alkotni a kockázatokról, ami kulturális és politikai értékrendjének leginkább megfelel. Ebbe az is beletartozik, hogy eleve olyan információkra figyel, amelyek értékrendjét erősítik, miközben az ezzel ellentétes híreket igyekszik elkerülni vagy világnézetének megfelelően kimagyarázni. A utóbbi években a fejlett országokban, főleg az USA-ban a *kulturális és politikai identitás*nak része lett a klímaváltozással kapcsolatos vélekedés. Ugyanazokat a tudományos jelentéseket másképpen értelmezik a különböző politikailag színezett világnézetekhez tartozók. Minél tanultabb egy ember, annál jobban szeretne támaszkodni az éghajlatszakértők ezrei helyett saját értelmezésére. Ez az egyéni, politikailag és világnézetileg elfogult gondolkodásmód könnyedén felülírja a tisztán tudományos érveket.

### 2.2.3. *A hatékony cselekvés Miegel és munkatársai (2011) által ismertetett akadályai*

A hatékony cselekvésnek a helyzet ismerete esetén is több akadály van, melyeket Miegel és munkatársai (2011) részletesen ismertetnek. Ezeket az alábbiakban foglaljuk össze röviden.

*A probléma megfoghatatlansága.* Annak ellenére, hogy főként a korán iparosodott országokban sokan már felismerték, hogy szemlélet- és viselkedés-

<sup>3</sup> Lásd még: Norgaard (2006).

módjuk nem jövőképes, az emberek általában nem érznek egzisztenciális nyomást a változtatás irányába. A többségnek a kihívások olyan távolinak és meghatározhatatlannak tűnnek, hogy valószínűleg érzelmileg nem érinti meg őket. Sokkal könnyebben el tudják képzelni például azt, hogy betegek vagy munkanélküliek, mert ezeknek az elképzeléséhez érzelmek is társulnak, míg a klímaváltozás, az emelkedő tengerszint számukra csak egy-egy absztrakt fogalom.

*Manipuláció és dezinformáció.* Egyének, csoportok, társadalmi szervezetek és politikai pártok folyamatosan megerősítik a nyilvánosságot abban, hogy eddigi életvezetésüket folytassák. Továbbá figyelembe véve a terjedő környezettudatosságot, azt a benyomást próbálják kelteni, mintha a folyamatos gazdasági növekedés összeegyeztethető lenne olyan ökológiai maximákkal, mint az erőforrásokkal való takarékoskodás vagy környezetkímélés. Ennek eredményeképp sok ember noha ökológiainak nevezett termékeket fogyaszt, valójában továbbra is ugyanazt az életvitelt gyakorolja, mint amit ezt megelőzően folytatott.

*A tehetetlenség érzése.* Az egyén azért érzi tehetetlennek magát, mert a többi 7 milliárd ember viselkedését nem képes befolyásolni, ő egyedül viszont viselkedésével keveset tehet a megoldásért. Ha mégis környezettudatosan kezdene viselkedni, úgy érezné, hogy gazdaságilag hátrányos helyzetbe kerülne, lemaradna, mert ugyanakkor az emberek döntő többsége továbbra is anyagi életszínvonalának növelésére törekszik. Elvileg tehát lehetséges, hogy mindnyájan tehetetlennek érezzük magunkat a többiek miatt (*szerzők megjegyzése*).

*Alkalmatlanság és tudatlanság.* Az emberek csak azt tanulták eddig, hogy életvezetésüket anyagi jólétre, passzív fogyasztásra alapozzák. Úgy érzik, hogy az immateriális jólétre fókuszáló életformához (mely aktív cselekvést és vállalkozókedvet igényel) szükséges kompetenciáik hiányoznak, ezek megszerzése pedig túl sok fáradságba kerülne.

*Kevés példakép.* Egy társadalomban a példaképnek tekintett emberek általában gazdaságilag is sikeresek, ezért rendkívül sokat fogyasztanak. A népesség nagy része megpróbálja őket utánozni, vagy ha ez nem is sikerül, az ő szemlélet- és viselkedésmódjukat tekintik helyesnek.

#### 2.2.4. Összegzés

Áttekintve a szakirodalom által eddig feltárt főbb akadályokat, megállapítható, hogy ezek együttesen, egymással összefonódva a legtöbb ember esetében „masszív falat” jelentenek a fenntartható viselkedés megvalósulásának útjában. A megoldás keresése során az újabb kutatások figyelme a kommunikáció/marketing és a pozitív pszichológia területei felé irányul.

### 2.3. Törekvések a környezeti kommunikáció hatékonyságának növelésére

A fenntartható gondolkodásmód és viselkedés akadályainak feltárása és kezelési javaslatainak kidolgozása mellett nagy hangsúlyt kapnak az eddigieknél hatékonyabb környezeti kommunikáció egyéb kérdései is. A fenntarthatóság kommunikációjában fontos szerepet játszik a hatékony viselkedésváltoztatás eszközeinek kiválasztása (Manning, 2009; McKenzie-Mohr & Schultz, 2014; Stoknes 2014), melyekkel egyrészt az akadályokat igyekeznek megfelelően kezelni, másrészt pedig a célirányos változtatás motivációinak megteremtésére törekednek. Ezeket az eszközöket a közösségi alapú szociális marketing (CBSM) keretében lehet leghatékonyabban felhasználni. Ez a megközelítés öt lépésre bontja a hatékonyság maximalizálását: célzott viselkedés(ek) kiválasztása, korlátok és előnyök azonosítása, eszközök kiválasztása, szűk körű tesztelés, a program széles körű végrehajtása közben a hatások értékelése (McKenzie-Mohr & Schultz, 2014).

Verdugo (2012) kifejti, hogy a fenntarthatóság fogalmához gyakran negatív érzések (félelem, bűntudat, szégyen) és gondolatok (negatív jövőkép) társulnak, mivel először ezekre hívták fel az emberek figyelmét. A negatívumok akadályozzák a gondolkodásmód és viselkedés megváltoztatását nemcsak a többség, hanem a véleményformáló, döntéshozó kisebbség esetében is.

Az utóbbi évek kutatásai azt támasztják alá, hogy a pozitív gondolatok és érzések segítik leginkább a fenntartható viselkedés kialakítását. Mivel a fenntartható viselkedés további pozitív lelki jelenségeket hoz létre, ezért könnyen kialakulhat egy pozitív spirál, ami segít fenntartani a változásokat (O'Brien, 2008; Verdugo, 2012). Ezek feltárásában kiemelkedő szerepe van a *pozitív pszichológiának*, ami a problémakör legígéretesebb megközelítési módjának tűnik. Például Fredrickson (2011) kutatásai alátámasztották „láss-gyarápíts elméletét” (Broaden-and-Build Theory), mely szerint a pozitív érzések – a negatív érzésekkel ellentétben – tágítják az ember aktuális gondolkodási-cselekvési repertoárját és tartósan gyarápítják az egyén személyes erőforrásait. Mivel a fenntartható viselkedés sokféle új cselekvést igényel, ezért ez lehet az egyik oka annak, hogy míg a negatív érzések, melyek szűkítik a viselkedési lehetőségeket (pl. harc, távolodás, menekülés), hátráltatják a fenntartható viselkedésformák megvalósulását, addig a pozitív érzések elősegítik azt.

### 3. A fenntartható viselkedés akadályainak végső okai

Viselkedésünket elménk működése és helyzetünk együttesen határozzák meg. Helyzetünk nem közvetlenül hat viselkedésünkre, hanem elménk helyzetértékelésén keresztül. Az elmeműködés öröklött összetevőjét James (1890) nyomán emberi természetnek nevezzük. Mivel ezen nem tudunk változtatni, ezért érdemes a szempontunkból fontos jellegzetességeit adottnak venni. Az elmeműködés tanult összetevőin és helyzetünk értelmezésén viszont tudunk változtatni, aminek egyik lehetőségével a 4. fejezetben fogunk foglalkozni.

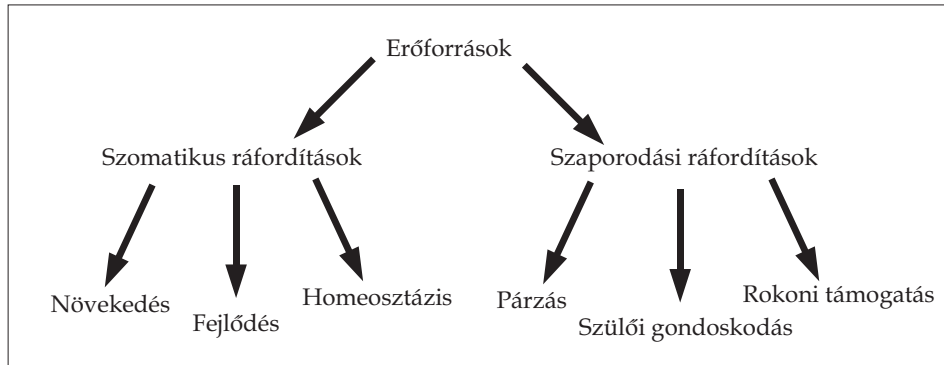
#### 3.1. Emberi természetünkben rejlő okok

A problémák kezelésében általában sokat segít az okok feltárása, ezért érdemes a fenntartható viselkedés akadályainak esetében is feltárni azok gyökereit. Varga (2006) és mások szerint a fenntarthatóság problémáinak okai részben evolúciós múltunkban gyökereznek. Ezzel azért is egyet érthetünk, mert a probléma megtalálható a Föld majd minden pontján (Assadourian, 2010; Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010), sőt a környezet megóvásának problémája az egész történelem során jelen volt (Diamond, 2009). A probléma oka tehát részint emberi természetünkben, elmeműködésünk öröklött összetevőjében rejlik. Mindez az evolúciós szemléletmód (Dawkins, 1986) területére vezet bennünket, amely szerint minden élőlény anatómiai felépítésének, működésének és viselkedésének az a célja, hogy génjei minél nagyobb mennyiségben képviselve legyenek a következő nemzedékekben. E szemléletmód szerint csak azok a gének öröklődtek tovább az évmilliók során, amelyek ennek a célnak a megvalósulását szolgálták kialakulásuk és fennmaradásuk körülményei között.

Bereczkei (2003) kifejti, hogy az evolúciós pszichológia egyik összetevőjének, a viselkedésökológiának központi tétele szerint minden élőlényre jellemző az erőforrásokkal való gazdálkodás stratégiai programja. A tétel szerint minden élőlény arra törekszik, hogy minél több erőforráshoz jusson a lehető legkisebb ráfordítás árán. Az így megszerzett erőforrásokat pedig genetikai rátermettségük növelésére fordítják az 1. ábrán látható lehetőségek szerint. A ráfordítások arányait minden egyed öröklött programjának segítségével, a pillanatnyi körülmények függvényében optimalizálja a maximális genetikai rátermettség, vagyis nyereség elérése érdekében.

Az emberré válás évmilliói során, állati elődeinktől örökölt viselkedési stratégiáink kiegészültek csak az emberre jellemzőkkel. Ezek összességét (állati és emberi örökségünk) nevezte James (1890) ösztönöknek, egy ré-





1. ábra. Az erőforrások felhasználásának stratégiái  
(Forrás: Bereczkei, 2003, 33. o. – reprodukció a szerző engedélyével)

szület Jung (2000) kollektív tudattalannak, a modern evolúciós pszichológia pedig öröklött pszichológiai programoknak. Az emberré válás több millió évig tartó folyamata során, miközben agyunk térfogata háromszorosára növekedett (Lakatos & Janka, 2008), nagy mennyiségben fejlődtek ki csak az emberre jellemző speciális pszichológiai programok (Cosmides & Tooby, 1997). Ezek a programok általában nem közvetlenül a viselkedést irányítják, hanem azok indítékait, valamint a megismerési folyamatokat, ezért tudattalanok, viszont hosszabb távon nagy hatással vannak az ember magatartására.

A viselkedésünk nagyrészt pszichológiai programokra épülő tanult elemeket tartalmaz, ezért rendkívül rugalmas, az ember számtalan helyzethez és kultúrához képes alkalmazkodni. Az öröklött programok kizárólag génjeink elterjesztését szolgálták úgy, hogy az emberré válás során, a kőkori körülmények között rendszeresen előforduló helyzetek megoldásában nyújtottak segítséget, például csoporthelyzetek kezelése, párválasztás, utódgondozás céljaira stb. Az utóbbi tízezer évben azonban nagyon megváltozott az egyén környezete a gazdálkodás és a civilizációk kialakulása miatt. Ezeket a változásokat génjeink nem tudták követni az idő rövidege és agyunk bonyolultsága miatt, ezért elménk öröklött jellemzői lényegében megegyeznek a több millió évig tartó kőkorban kialakultakkal – nagyrészt addig tartott az evolúciós alkalmazkodás (a kultúra által történő alkalmazkodással párhuzamosan, azzal összefonódva; vö. Csányi, 2011). Ezért állapították meg találón a modern evolúciós pszichológia megalkotói, hogy modern koponyánkban kőkori agy lakozik (Cosmides & Tooby, 1997).

Pszichológiai programjaink legnagyobb része társas viselkedésünket szabályozza (Bereczkei, 2003). Őseink környezetének, így túlélésének és szaporodásának legfontosabb eleme az a csoport volt, amelyhez tartoztak.

Ezek legfeljebb 100-150 fős, állandó, zárt, főleg rokonokból álló csoportok voltak, melyek a szomszédos csoportokkal folyamatosan rivalizáltak. Hasonlóképpen ma is mintegy 150 embert ismerünk személyesen (Csányi, 1999), akikben jobban bízunk, mint a többiekben és döntéseinknél gyakrabban vesszük figyelembe érdekeiket. A fenntarthatóság azonban nem teremthető meg csupán 150 fő részére, sokkal szélesebb körű gondolkodást, összefogást igényel. Logikus gondolkodással könnyen belátható lenne, hogy saját, illetve rokonaink, barátaink utódainak életkörülményeit a globális fenntarthatóság sikere vagy kudarca erősen meg fogja határozni. Mégis, elsősorban csak a hozzánk közelállók rövid távú érdekeit szoktuk figyelembe venni döntéshelyezeteinkben (Meadows és mtsai, 1972).

Ennek egyik oka, hogy az emberré válás során két gondolkodási rendszer alakult ki (Kahneman, 2013). Általában a gyors, intuitív gondolkodási rendszerünk aktivitása dominál, amely öröklött programokat és tanult elemeket tartalmaz. Ezek az öröklött programok az őskori viszonyok közötti gyors helyzetértékelést és gyakran helyes döntést tettek lehetővé (Bereczkei, 2003). Ezen heurisztikák (sablonok, algoritmusok) ma is automatikusan, észrevétlenül működnek bennünk. Ez a gyors, sablonos gondolkodás főleg a kialakulásához hasonló helyzetekben működik hatékonyan, például személyes kapcsolatainkban. Azon túl és más területeken már kevésbé hatékony és pontos, sokkal gyakrabban jut hibás következtetésre. Kahneman (2013) kifejti, hogy a másik, lassú, racionális rendszer korrigálni tudná az első rendszer hibáit, viszont általában csak az első rendszer számára megoldhatatlan, sürgető problémák esetén, vagy szokatlan események hatására kezd el teljes kapacitással működni.

A kultúra lehetővé teszi, hogy a legtöbb esetben a gyors gondolkodás révén is elboldoguljunk az életben, hiszen sablonok sokaságát tartalmazza, melyekkel kiegészíti, módosítja a pszichológiai programokat. Assadourian (2010) szerint a fenntarthatatlan folyamatok fő oka a kultúrafüggőségünk, vagyis hogy a legtöbb ember nem kérdőjelezi meg annak a kultúrának a sablonjait, értékeit, jellemző működésmódját, szokásait, amelybe beleszületett (vö. 2.2.2. fejezet 5. pont). Bereczkei (2003) részletesen kifejti, hogy az ember genetikai hajlammal is rendelkezik arra, hogy egy kultúra értékeit és szokásait elsajátítsa és azonosuljon vele, tehát identitásának részévé váljon. Ennek oka, hogy az emberré válás során a saját csoporthoz tartozás a túlélés záloga volt, ami egyben a csoportnak a kultúrájához való tartozást is jelentette. A kultúrával, szokásokkal való azonosulás nagyon fontos volt a csoportnak, hiszen adminisztráció és törvények híján ez biztosította a csoport hatékony működését és egységét, a többi csoporttól való elkülönülését. Úgy gondoljuk, hogy az azonosulás genetikai hajlama ma is érvényesül, hiszen a társadalom felől folyamatos megerősítést kapunk

a fogyasztói kultúra helyességéről (vö. 2.2.3.), így nehéz észrevenni annak hibáit, hiányosságait és a működés módjában rejlő veszélyeket.

A civilizált társadalmakhoz való alkalmazkodást az egyén számára a kultúra tette lehetővé, amely az elme öröklött jellemzőit sok tanult elemmel módosította és bővítette. A probléma jelenleg az, hogy a fenntarthatóság kultúrája még nem alakult ki, a fenntarthatóságba való átmenetet viszont az idő szűkössége miatt most kell elkezdenünk. Ezért olyan utat célszerű keresni, amely ősi, „önző génjeinknek” (Dawkins, 1986) is megfelel.

### 3.2. Közös helyzetünkben rejlő okok

A fenntartható viselkedés dilemmáját – aminek megoldása a fenntartható kultúra hiányában nagyrészt „kőkori elménkre” vár – jól modellezi a játékelmélet. A játékelmélet a logikus döntések tudománya. Olyan emberi dilemmákkal foglalkozik, amelyekben az egyén nyeresége vagy vesztesége nemcsak az ő döntésétől függ, hanem a másik, illetve többszemélyes játékhelyzet esetén a többi résztvevő döntésétől is. A fenntarthatóság problémája olyan globális csoporthelyzetben jelenik meg, amit a játékelmélet szerint legjobban a fogolydilemma egy speciális esetéhez, a többszemélyes fogolydilemmához (Ernst, 1997; Kaufmann-Hayoz, 2007; Mérő, 1996) lehet hasonlítani, amit a közlegelők tragédiájaként is szoktak emlegetni. A külföldi szakirodalom az „ökológiai-szociális dilemma” elnevezést használja inkább, mivel egy ökológiai probléma társadalmi/szociális dilemmájáról van szó. Ennek a dilemmának a megismerése nemcsak helyzetünket segít megérteni, hanem a megoldás kulcsának megtalálásában is fontos szerepet játszik. A helyzetet a következőhöz hasonló leegyszerűsített példával szokták bemutatni<sup>4</sup>:

*Van egy falu, amelynek van egy szabadon használható legelője, amely éppen 10 tehenet legeltetésére alkalmas. A faluban is éppen 10 gazda él, akik mindnyájan egy tehenet legeltetnek. Mindegyik tehen 10 liter tejet ad, így összesen 100 litert fejnek naponta a gazdák. A probléma akkor kezdődik, amikor az egyik gazda elhatározza, hogy kihajt még egy tehenet a legelőre. A 11 tehen továbbra is 100 liter tejet ad naponta, így a kéttehenes gazda majdnem 20 liter tejet tud fejni, tehát jól jár. A többi 9 gazda pedig csak egy kicsit fej kevesebbet, mint eddig, ezt a legtöbben észre sem veszik. Azt viszont észreveszik, hogy a kéttehenes gazda kétszer olyan jól jár, mint ők. Nemsokára egy másik gazda is kihajt még egy tehenet a közös legelőre. Még mindig nem történik semmi baj, a tehenek továbbra is szépen tejelnek, de kicsit kevesebbet adnak. Viszont egyre több gazda hajtja ki a második tehenét is a*

<sup>4</sup> Lásd többek között: Mérő (1996), Takács-Sánta (2009).

*legelőre. A tehenek vékonyabbá, szikárabbá válnak, de még egészségesek és tejelnek, bár egyre kevesebbet. Amikor már hét gazda tart két tehenet a réten, látszik, hogy a tehenek éheznek, betegesek, és a tizenhét tehén összesen kevesebb tejet ad, mint eredetileg a tíz, és a kéttehenes gazdák is kevesebbet fejnek, mint eredetileg. Ezt érzékelik és tudják, hogy ennyi tehenet nem bír el a legelő, de tehetetlennek érzik magukat, mert ha vissza is tartanák az egyik tehenüket, az kevés lenne a legelő megvédéséhez, ők viszont rosszabbul járnának, mint a többiek, hiszen két tehén továbbra is többet ad, mint egy. Így arra a következtetésre jutnak, hogy nem éri meg nekik visszatartani az egyik tehenet, ezért végül minden gazda kihajtja a második tehenét is. Így a legelő hamarosan tönkremegy a túllegeltetés miatt, a tehenek elpusztulnak, a gazdák pedig tönkremennek.*

Az ökológiai-szociális dilemma elnevezés a helyzetben rejlő két dilemmára utal, amelyek mai helyzetünket is jól modellezik a fenntarthatóság terén. A helyzet egyrészt ökológiai dilemma elé állítja a gazdákat: vajon milyen következményei lesznek a túllegeltetésnek és a saját második tehenem kihajtásának? Másrészt egy szociális dilemma is kialakul: csak a saját érdekeimet nézzem és így cselekedjek, vagy pedig az egész közösség érdekeinek megfelelően?

A tragédia oka nyilvánvalóan az, hogy minden gazda – emberi természetéből kifolyólag – csak saját pillanatnyi érdekeit vette figyelembe. A pillanatnyi érdeke pedig minden gazdának az összes tehén elpusztulásáig az volt, hogy két tehene legyen. Továbbá nehezítette a helyzetet, hogy egy darabig tíznél több tehénnel is minden rendben ment, és valószínűleg ilyen tragédia még nem történt a faluban, de a szomszéd faluban sem. Ezért a gazdák csak homályosan sejtették, hogy mi fog történni. A tragédiát el sem tudták igazán képzelni. Azt viszont világosan látták, tudták, hogy két tehénnel kétszer olyan jól lehet járni. Ebben biztosak voltak. Az ilyen jellegű, előre pontosan ki nem számítható méretű kockázatokat, melyek egy adott kontextusban fellépnek és azt a kontextust egyidejűleg meg is változtatják Krohn és Krücken (1993) evolúciós (fejlődési) kockázatoknak nevezi. Utólag világosan látjuk azt, hogy a gazdáknak együtt kellett volna működniük a legelő használati szabályainak megalkotásában és betartatásában.

Mérő (1996) összegezte az itt leírtakhoz hasonló helyzetekben az emberek választott stratégiáit. A kísérletek szerint az emberek körülbelül ötven százalékban együttműködnek (kooperáció vagy győztes-győztes stratégia), ötven százalékban pedig versengenek (nem-kooperáló vagy győztes-vesztes stratégia) ilyen helyzetekben. Ennek oka nagyrészt emberi természetünkben rejlik, mivel az arányok igen stabilak; ugyanakkor a nemtől is függenek: a nők gyakrabban választják a versengést, mint a férfiak.

Mérő (1996) kifejti, hogy egy elképzelt helyzetben, melyben mindenki

teljesen racionálisan gondolkodna, és ezt mindenki tudná, a logika szabályai szerint az egyetlen racionális választás az együttműködés lenne a közös nyereség maximalizálása érdekében. Ebben az elképzelt helyzetben nem is létezne fogolydilemma, így a tanulmány témáját adó ökológiai-szociális (társadalmi) dilemma sem. A valóságban azonban emberi természetünk-ből kifolyólag létezik, és csak kismértékben befolyásolható (Ernst, 1997; Ernst, Spada, Nerb, & Scheuermann, 2004; Mérő, 1996), vagyis növelhető az együttműködések aránya, de ritkán emelkedik tartósan hatvan százaléknál fölé. Hasonló eredményre jutott Szabó (2009) is. Egy térbeli ismétléses evolúciós játékelméleti modellt vizsgálva, munkatársaival azt találta, hogy a fentiekhez hasonló típusú társadalmi dilemmák (fogolydilemma) esetén, ha a játékosok választhatnak a testvéries-tisztességes és egoista-potyázó stratégiák közül, akkor a játékosok közössége a két lehetőségnek megfelelően élesen kettévált, polarizálódott.

#### **4. A probléma újraértelmezése természetünk és helyzetünk figyelembevételével**

A játékelmélet nyelvén minden ember/játékos a nyereség maximalizálására törekszik, amely a fenntarthatóság esetében két részből tevődik össze: rövid távú (azonnal érzékelhető, fokozatosan kibontakozó) és hosszú távú (évtizedek múlva érvényesülő) nyereségből (mindkettő lehet negatív is, tehát veszteség). A hosszú távú kimenetelnek (pl. sikeres átmenet, tartós visszaesés vagy összeomlás) az egyén viselkedését befolyásoló hatása véleményünk szerint elhanyagolható a fentebb ismertetett pszichológiai akadályok miatt, mert kialakulásukat elősegíti az, hogy ez a nyereség időben távoli, előjele és mértéke a hozzá közelállókra nézve bizonytalan, és az egyén által csak minimális mértékben befolyásolható (Meadows és mtsai, 1972; Bereczkei, 2003; Beyerl, 2010; Miegel és mtsai 2011; Kahneman, 2013). Tehát a nyereség maximalizálása a rövid távú nyereség (vagy veszteség) mértékétől, a két stratégia eredményeinek arányától függ.

Ha a kooperálóknak nagyobb a rövid távú nyeresége, mint a nem-kooperálóknak, akkor kellő tájékozottság esetén, a játékelmélet kísérleteinek tapasztalatai szerint (Axelrod, 1984; Karcagi-Kováts, 2013; Mérő, 1996; Szabó, 2009) az emberek többsége ezt fogja választani. Ezt támasztja alá a viselkedésökológia központi tétele is, amely kimondja, hogy minden élőlény az erőforrásokkal való gazdálkodás terén a nyereség maximalizálására törekszik úgy, hogy viselkedését mindig a pillanatnyi körülmények függvényében optimalizálja (vö. 3.1. fejezet). Az 1. táblázat a játékelmélet logikája szerint mutatja be a helyzetet.



1. táblázat. Választható életstratégiák a játékelmélet logikája szerint

	Rövid távú nyereség vagy veszteség	Hosszú távú nyereség vagy veszteség
Nem-kooperáló (fenntarthatatlan viselkedés)	magas fogyasztás okozta szubjektív jóllét	sikeres átmenet vagy tartós visszaesés vagy összeomlás
Kooperáló (fenntartható viselkedés)	fenntartható gondolkodás- mód és viselkedés okozta szubjektív jóllét	

Figyelembe véve az emberi természet és az emberiség helyzetének realitáit, az eddig leírtak alapján arra következtethetünk, hogy sikeresen meg lehet oldani a problémát az egyén szerepére támaszkodva, ha őt személyesen, a többiek viselkedésétől függetlenül is érdekeltté tesszük abban, hogy a kooperáció stratégiáját válassza, vagyis a fenntartható viselkedést, életstílust. Ezt akkor lehet széles körben megfelelő eszközökkel megvalósítani, ha bizonyítást nyer az, hogy a fenntartható viselkedés – a játékelmélet nyelvén kifejezve, a kooperáció stratégiája – a többiek stratégiájától függetlenül is, összességében magasabb rövid távú nyereséget hoz az egyénnek, mint a nem-kooperáció, vagyis a fogyasztói szemléletmód, a versengés stratégiája. Nézzük meg ezért a két stratégia várható előnyeit és hátrányait az egyén szempontjából.

#### 4.1. A nem-kooperálók rövid távú nyereségei – a növekvő fogyasztás hatása a szubjektív jóllétre

A fenntarthatatlan életstílus mellett, hogy társadalmi elfogadottságot, kényelmet és a magas fogyasztásból származó örömet nyújtja, egyúttal – ahogyan Al Gore (2006) fogalmaz – szembesíti az embert azzal a „kellemtelen igazsággal”, hogy mindennek ára a jövő felélése. A fenntarthatatlanság egyik fő oka ugyanis az emberiség kis részének, elsősorban a jóléti társadalmakban élőknek a túlfogyasztása. A túlfogyasztás a hétköznapi életben azért nem okoz fennakadást, mert nagyrészt évmilliárdok alatt felhalmozódott, nem megújuló erőforrásokat használunk, mint a kőolaj, földgáz, szén, uránérc, különböző ásványkincsek. Hasonlóképpen túlhasználjuk a kibocsátásokat (égéstermékek, szemét, szennyvíz stb.) elnyelő lehetőségeket is, a levegőt, tengereket, édesvizeket, talajt stb. A létünk alapját képező biológiai sokféleség, az őserdők, a termőföldek, az ivóvízkészletek mennyisége és minősége is fokozatosan csökken, miközben az emberiség létszáma és fogyasztása növekszik.

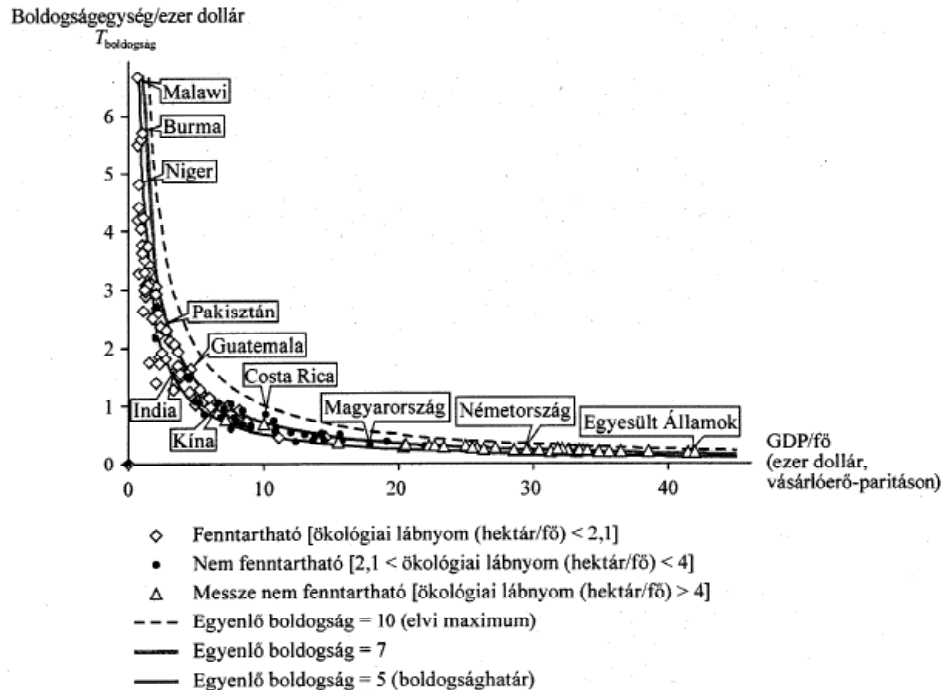
A túlfogyasztás akkor szűnne meg, ha az emberiség csak annyit használna a Föld adottságaiból, amennyi megújulni képes. Így sohasem fogynának el a természeti erőforrások és a számunkra fontos környezeti adottságok. Földünk megújuló képességét, vagyis biokapacitását figyelembe véve, a lenti adatok alapján ma az emberiség másfél Földet használ életmódja fenntartásához. A plusz fél Föld nyilván nem létezik, ezt a felhalmozódott erőforrások és lehetőségek fedezik, amíg el nem fogynak. Hazánkban sem jobb a helyzet, ha minden ember annyit fogyasztana, mint mi (átlagosan), akkor egy és kétharmad Földre lenne szükség.

A Global Footprint Network (2010) adatai szerint a fenntarthatatlan túlfogyasztás csak azokra az országokra jellemző, amelyek egy főre jutó fogyasztásához több mint 1,78 hektár biológiailag aktív földterületre lenne szükség a folyamatos megújuláshoz. (Földünkön ugyanis egy főre 1,78 hektár biológiailag aktív földterület jut.) Az egy fő által használt, képzeletbeli földterületet ökológiai lábnyomnak nevezzük. A fejlett országok ökológiai lábnyoma (lakosainak átlagos ökológiai lábnyoma) ennél az értéknél jóval magasabb. Az európai átlag 4,68 gha/fő (globális hektár/fő), hazánké pedig 2,99 gha/fő, a világátlag pedig 2,7 gha/fő. Szükség van-e erre a fenntarthatatlanul magas fogyasztásra az emberek szubjektív jóléte vagy más néven boldogsága szempontjából?

A nemzetközi vizsgálatok és összehasonlítások szerint, az életszínvonal bizonyos szintig történő emelkedésével, a további anyagi gyarapodás egyre kevésbé növeli a szubjektív jólétet (2. ábra). A gazdag országokban az anyagiak növekedésének már csak minimális hozadéka van a szubjektív jólét, boldogság, elégedettség szempontjából (Binswanger és mtsai, 2010; Hajdú & Hajdú, 2013). A grafikon szerint az egy főre jutó, évi ezer dolláros GDP-növekedés egyre kisebb mértékben növeli a boldogságot, amit itt 0-tól 10-ig terjedő skálán vizsgálnak (Kocsis, 2010).

Ennek az összefüggésnek a lényegét Bernouilli már 1783-ban megjelent, máig a gazdaságpszichológia kiindulópontjának számító tanulmányában közölte (Pléh, 1992). Ha ez az összefüggés ilyen régóta nyilvánvaló, akkor a magas életszínvonalon élő egyének, csoportok, országok miért törekednek minden áron, az élhető jövő árán is az anyagiak további növelésére? Ennek, mint olyan sok mindennek, valószínűleg genetikai, valamint történelmi okai is vannak. Például az erőforrásokkal való gazdálkodás stratégiájának genetikai programja (mint ahogy a 3.1. fejezetben láthattuk) minden élőlény esetében hasonló: minél kisebb ráfordítás árán igyekeznek a lehető legtöbb erőforráshoz jutni (Bereczkei, 2003). A sok százmillió év alatt felhalmozódott természeti erőforrások erre kiváló lehetőséget biztosítanak.

A történelmi okok is lényegesnek tűnnek, hiszen évtizedekkel, és még inkább évszázadokkal ezelőtt minden ország és a legtöbb ember bizton-



2. ábra. Irányjelző térkép egyenlőboldogság-görbékkel (2005. évi adatok alapján)  
(Kocsis, 2010, 542. o. – reprodukció a szerző engedélyével)

ságát és jóllétét – a jóval kevesebb elérhető erőforrás és alacsonyabb létbiztonság miatt – erőteljesen meghatározták az anyagiak (Castel, 2005). A fejlett országokban az életszínvonal nagymértékű emelkedésével azonban az anyagiak jóllétre, elégedettségre gyakorolt hatása lecsökkent, minimálissá vált, miközben kiépültek és „megcsontosodtak” a társadalmi értékek, hiedelmek és intézmények rendszerei. Ezek a rendszerek azonban nem tartalmazzák a fenntarthatósággal kapcsolatos veszélyek észlelésének alrendszerait. A gazdagodásra való törekvés, mint a dominancia egyik eszköze és kifejezője megmaradt, miközben az egy főre vagy csoportra jutó biokapacitás túllépésével a „fejlett világ” fenntarthatatlanná vált.

Mivel az anyagi gyarapodás egy szint után már alig emeli a jóllétet, azt feltételezzük, hogy az életszínvonal csökkentése sem okoz önmagában jelentős jóllétcsökkenést. A jóllét abban az esetben csökkenhet nagymértékben, ha az életszínvonal-esést kudarcnak, lemaradásnak, megfosztottságnak éli meg az ember. Ha viszont a fenntartható gondolkodásmódból eredően, például a jövő nemzedékeiről való gondoskodásként éli meg valaki, akkor az életszínvonal-csökkenés okozta minimális jóllétcsökkenést

kompenzálja ez a pozitív gondolat és a vele járó jó érzés, így a jóllét akár emelkedhet is. Egy, az Egyesült Államokban 2012-ben végzett felmérés szerint azok a munkavállalók, akik úgy érezték, hogy munkájuk által pozitív környezeti és társadalmi hatást tudnak gyakorolni, nagyobb munkavállalói elégedettségéről számoltak be (Net Impact, 2012).

Kocsis (2010) társadalmi méretekben is elképzelhetőnek tartja olyan stratégia megvalósítását, amelynek eredményeként úgy csökken a gazdasági aktivitás, az életszínvonal, hogy közben növekszik a szubjektív jóllét. Ezt egyéni szinten például az *Önkéntes egyszerűség mozgalom* igyekszik megvalósítani évtizedek óta. A világvallások pedig évezredek óta hirdetik ezt az életstratégiát (Kocsis, 2010).

#### 4.2. A kooperálók rövid távú nyeresége – a fenntartható pozitív mentális egészség

A fenntartható viselkedésnek, mint minden jelentős változtatásnak, vannak pozitív és negatív hatásai. A továbbiakban rámutatunk olyan összefüggésekre, amelyek ismerete lehetővé teszi azt, hogy a fenntartható viselkedés az előző fejezetben ismertetett kismértékű hátrányai ellenére, a rövid távú, személyes érdekeit érvényesítő többség számára is logikus, „nyereséges” választás lehessen. Abból indulunk ki, hogy az egészség, a testi, lelki és szellemi jóllét a legtöbb ember értékrendjében az első helyen szerepel (Binswanger és mtsai, 2010; Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010), hiszen ez legfontosabb erőforrásunk, melyet folyamatosan használunk (Európai Közösségek Bizottsága, 2005; Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007). Tanulmányunkban a fenntartható viselkedésnek csak a mentális egészségre gyakorolt hatásaival foglalkozunk, miközben feltételezzük, hogy a testi egészségre is pozitív hatással van (pl. több mozgás, egészségesebb táplálkozás, lakókörnyezet, épületek). Mielőtt azonban bemutatnánk, hogy a fenntartható viselkedés hogyan vezet a *mentális egészség*, a *pozitív mentális egészség*, és ezen keresztül a *szubjektív jóllét* jelentős növekedéséhez, vagyis a *fenntartható pozitív mentális egészség* (szerzők elnevezése) megvalósulásához, tisztáznunk kell ezen fogalmakat.

##### 4.2.1. A mentális egészség és a pozitív mentális egészség (*flourishing*) fogalma

A WHO meghatározása szerint (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en>) a *mentális egészség* a jóllétnek olyan állapota, amelyben az egyén megvalósítja saját képességeit, meg tud birkózni az élet normális feszültségeivel, tud produktívan dolgozni, és képes arra, hogy hozzájáruljon a saját közösségéhez. A mentális egészség tehát a mentális zavarok

puszta hiányaként nem írható le. Elválaszthatatlan része az egészségnek, és társadalmi-gazdasági, biológiai, valamint környezeti tényezők is meghatározzák. A mentális egészség fogalmán belül megkülönböztetjük a *pozitív mentális egészséget*, mely „... olyan készségek, képességek meglétére utal, amelyek a személy egyéni képességeinek és társas kapcsolatainak kibontakozásával, kiteljesedését biztosítják.” (Országos Egészségfejlesztési Intézet, 2007, 7. o.) A pozitív pszichológiában a mentális egészségnek ez a fajta vagy magasabb szintje a „flourishing” („virágzás”) állapota. A pozitív mentális egészség összetevőit Keyes (2007) alapján a 2. táblázat tartalmazza.

2. táblázat. A mentális egészség „virágzásának/kiteljesedésének” faktorai és 13 dimenziója (Forrás: Keyes, 2007, 98. o. – reprodukció a szerző engedélyével)

Dimenzió	Definíció
<i>Pozitív érzelmek (azaz érzelmi jóllét)</i>	
Pozitív affektusok	Rendszeresen vidám, érdeklő az élet, jó hangulatú, boldog, nyugodt és békés, életteli
Az étellel való elégedettség	Többnyire vagy nagyon elégedett a teljes életével vagy annak fontosabb területeivel
<i>Pozitív pszichológiai működés (azaz lelki jóllét)</i>	
Önelfogadás	Önmagával kapcsolatos pozitív attitűdök, saját személyiségének nagy részét elismeri, szereti
Személyes növekedés	Keresi a kihívásokat, érzékeli saját lehetőségeit, a folyamatos fejlődőképesség érzésével bír
Életcélok	Úgy gondolja, hogy életének van iránya és értelme
Környezeti hatékonyság	Képes kiválasztani és alakítani személyes környezetét saját igényeinek megfelelően
Autonómia	Saját belső, társadalmilag elfogadott normák és értékek vezérlik életét
Pozitív kapcsolatok másokkal	Képes személyes, meleg, bizalmas kapcsolatok kialakítására
<i>Pozitív szociális működés (azaz szociális jóllét)</i>	
Szociális elfogadás	Elismeri és elfogadja az emberi különbségeket, és pozitív attitűddel viszonyul hozzájuk
Szociális fejlődés	Hisz abban, hogy az emberek, csoportok és a társadalom fejlődésre, illetve pozitív növekedésre képes
Szociális hozzájárulás	Úgy látja, hogy a saját napi tevékenységei hasznosak, értékesek, mások és a társadalom által megbecsültek
Szociális koherencia	Érdeklő a társadalom és a közösségi élet, amit értelmesnek és valamennyire érthetőnek talál
Szociális integráció	Közösséghez való tartozás, támogatottság és jóllét érzése



Keyes (2007) szerint a pozitív mentális egészség („flourishing in life”) abban az esetben valósul meg, ha az egyén a pozitív érzelmek dimenziói közül legalább egyet magas szinten mutat fel, a többi dimenzió közül pedig legalább hat működik magas szinten.

#### 4.2.2. A szubjektív jóllét fogalma

A szubjektív jóllét Hajdú és Hajdú (2013) megfogalmazása szerint az élet különböző területeinek átfogó, szubjektív értékelését jelenti. Mértékét az egyén saját elvárásaihoz viszonyítva adja meg, ezért az életminőség szubjektív mutatója. Szubjektivitásából következik, hogy képes a jó életnek gondolt tényezők sokféleségét egységesen megjeleníteni. Ha reprezentatív mintán történik a szubjektív jóllét felmérése, akkor a vizsgált csoport jóllétét megfelelő pontossággal tükrözi. A mutató érvényességére és megbízhatóságára irányuló vizsgálatok eredményei azt bizonyítják, hogy a szubjektív jóllét mindkét szempontból megfelelő indikátor (Hajdú & Hajdú, 2013).

Diener (2000) a szubjektív jóllétnek több egymástól független komponensét határozta meg: *életelégedettség* (globális ítélet az élet egészéről és annak fontos területeiről), *pozitív affektusok* (sok kellemes érzelmek és hangulat tapasztalata) és alacsony szintű *negatív affektusok* (kevés kellemetlen érzelmek és hangulat tapasztalata).

#### 4.2.3. Fenntartható pozitív mentális egészség

Olyan fenntartható viselkedésmódot vagy életstílust értünk ez alatt (lásd részletesen a 2.1. fejezetben), aminek keretében kialakul, illetve növekszik a pozitív mentális egészség. Ehhez szerintünk olyan ismeretekre és gondolkodásmódra van szükség, amelyek az egyén számára fontos értéké teszik a fenntarthatóságot és az egészséget, fontos céllá pedig a fenntartható életmódot és a pozitív mentális egészséget, valamint az ezekből származó szubjektív jóllétet. Szükség van még az értékek és célok egymás közötti összefüggéseinek és megvalósulásuk természetének, folyamatának, módjainak ismeretére is.

Fogalmunk közel áll O'Brien „fenntartható boldogság” fogalmához: „... olyan boldogság, amely nem használja ki az embereket, a környezetet vagy a jövő nemzedékeit.” (O'Brien, 2008, 290. o.) A fenntartható pozitív mentális egészség azonban ezen túlmenően azt is jelenti, hogy az egyén aktívan tevékenykedik saját maga és környezete fenntarthatóságának megvalósításán, miközben tudja, hogy ezzel a globális fenntarthatóság eléréséhez is hozzájárul. A pozitív mentális egészség és szubjektív jóllét növekedése ugyanis ezekből a tevékenységekből és a velük kapcsolatos gondolatokból ered. Brown és Kasser (2005) vizsgálatai ugyanis igazolták, hogy a fenntartható életmód és a szubjektív jóllét kölcsönösen erősítik egymást. A fenntartható pozitív mentális egészség fogalmára is érvényes O'Brien (2008) fenntartható

boldogsággal kapcsolatos azon megállapítása, miszerint a koncepció arra is alkalmazható, hogy a szörnyű környezeti üzenetektől fáradt lakosságot a mindennapi cselekvéseiben és döntéseiben fenntartható viselkedésre ösztönözze azáltal, hogy azt vonzóvá teszi.

Feltételezésünk szerint a fenntartható viselkedés pozitív mentális hatásai egyrészt a most általános fogyasztói szemléletmód és életvezetés negatív hatásainak (lásd alább) csökkentéséből vagy megszüntetéséből tevődnek össze, másrészt abból, hogy lehetőséget kínál az egyén számára az önkibontakoztatásra, önmegvalósításra, önmagán túlmutató életcélok kialakítására, így élete értelmének megtalálására.

#### 4.3. A fogyasztói szemléletmódból eredő negatív hatások, tendenciák

A fenntarthatatlanul magas életszínvonalon élő népesség jóllét terén elért eredményeit beárnyékolják markáns negatív tendenciák. Jólétünk ellenére növekszik a betegségek, ezen belül a lelki betegségek előfordulása (Európai Községek Bizottsága, 2005; Központi Statisztikai Hivatal, 2013; Robert Koch Institut, 2010). Kasser (2011) szerint a terjedő szorongás, depresszió és addikció egyik lehetséges oka a fogyasztói kultúrában élő emberre jellemző kognitív disszonancia, amiről a 2.2.2. részben volt szó. A fogyasztói kultúra és urbanizáció, a média, valamint a családi kötelek lazulásának terjedése miatt az ember egyre nehezebben képes alkalmazkodni a természetestől gyorsan távolodó környezetéhez (Kopp & Skrabski, 2009; Schumacher, 1991).<sup>5</sup> A fogyasztói kultúrában szokásos életmód folyamatos létbizonytalanságot (Castel, 2005) eredményez, egyrészt a munkanélküliség, a munkahely, illetve a vagyon elvesztésének, és ezáltal a „lemaradás réme”, másrészt a folyamatosan növekvő anyagi és kényelmi igények miatt (Seligman, 2002). További jelentős egészségveszélyeztető tényező a viszonylagos gazdasági-szociális lemaradás kudarcként való megélése (Martos, 2010). Ugyanis a fogyasztói kultúra értékrendjének középpontjában az igények/szükségletek gyors kielégítése áll, hiszen ezáltal maradhat csak fenn. Az egyén önmagával való elégedettségét, sikerességét és szociális státuszát ebben a kultúrában az mutatja, hogy az illető milyen gyorsan tudja a mesterségesen (pl. reklámok által) gerjesztett (KSH Népeségtudományi

---

<sup>5</sup> Például a falusi, de még inkább a tanyasi életmód, a mezőgazdasági gazdálkodás a szabadban (élelemtermelés), a család, nagycsalád közelléte, ahol a gyerekek „belenő” a felnőtt létbe, az állandó csoportban élés (rokonok, szomszédok, falubeliek) stb. sokkal közelebb van a természeteshez, mint a nagyvárosi élet.

Kutató Intézet, 2006; Miegel és mtsai, 2011) „szükségleteket” kielégíteni. Mindezek a lelki egyensúly megbomlását okozhatják, ami hosszú távon mentális problémákhoz, az életminőség romlásához vezethet (Kopp & Prékopa, 2011).

#### 4.4. A hedonikus örömtől az önmegvalósításig

Az emberek azt tanulják folyamatosan, hogy jóllétüket, boldogságukat anyagi javak megszerzésével, vagyis hedonikus örömmel biztosíthatják (Hunecke, 2013). Mind a testi, mind a magasabb rendű hedonikus élvezetek jellemzője, hogy a külső inger megszűnésével az általa létrejött pozitív érzés is eltűnik. Amellett, hogy az egyes élvezetek mülékonyak, egyre nagyobb vagy erősebb „adagra” van szükség ahhoz, hogy az adott külső inger ugyanolyan erősségű pozitív érzést váltson ki (Seligman, 2002). Ez és az üzleti világból folyamatosan érkező üzenetek (pl. reklámok) a fogyasztási cikkek habzsolására készítetik az embereket, azt sugallva, hogy a boldogság állapotát így érhetik el, noha ez soha – leszámítva az ideig-óraig tartó örömet – nem következik be. A médián keresztül sokat lehetne ezen segíteni, de általában az ellenkezője történik (Antal, 2010; Assadourian, 2010; Beyerl, 2010; Besio & Pronzini, 2010; Miegel és mtsai, 2011).

A tudományos vizsgálatok, mint például Kasser (2005) vizsgálatai, következetesen azt jelzik, hogy az anyagi (vagy inkább anyagiassá tett) emberek kevésbé boldogok és elégedettek életükkel, viszont több distresszt élnek át. Ezt hazánkban V. Komlósi, Rózsa, Bérdi, Móricz és Horváth (2006) kutatásai is alátámasztották. Megállapítást nyert, hogy a fentiek következményeként körükben gyakoribb a szorongás, a depresszió, a különféle függőségek és az egészségügyi problémák.

A fogyasztói lét egyéb utakon is okozhat feszültséget, negatív érzéseket. Antal (2010) kifejti, hogy sikeres társadalmi beilleszkedés hatására a társadalom felől pozitív visszajelzéseket kap az ember, a természeti környezet felől viszont negatívakat. Ami a társadalom szemében elismerésre méltó, például a magas jövedelem, az a környezet szempontjából nézve elítélendő, mert fenntarthatatlan túlfogyasztást okoz, vagyis az egyén, a család ökológiai lábnyoma (környezetterhelése) meghaladja a fenntartható mértéket. Ezek az ellentétes előjelű visszajelzések kellemetlen feszültséget okoznak, amely inkonzisztencia-érzéssel jár, és pszichológiai problémákhoz vezethet (Antal, 2010).

A fogyasztói kultúrában élő emberre jellemző a disszonancia (Kasser, 2011). Hellbrück és Fischer (1999) rámutatnak arra, hogy ha a fenntarthatóság, az élhető jövő fontos belső érték az egyén számára, és ez nem

nyilvánul meg viselkedésében, akkor kognitív disszonancia keletkezik. Kifejtik, hogy a létrejövő disszonanciát az elme igyekszik megszüntetni, hogy mihamarabb helyreállítsa belső harmóniáját. Erre különböző stratégiák állnak rendelkezésére. A viselkedés megváltoztatására ritkán kerül sor, mert a legtöbben túl nagy lemondásnak gondolják. Ehelyett inkább az önigazolás különböző formáit alkalmazzák, mint például a probléma tagadása, a felelősség elhárítása, vagy az adott viselkedés elkerülhetetlennek való beállítása.

Az „alacsony-költség-hipotézissel” (Low-Cost-Hypothesis) kapcsolatos vizsgálatok szerint döntéshelyzetben a környezeti szempontok annál inkább érvényesülnek, minél kisebb költségekkel (pénz, idő, kellemetlenség, szociális rosszallás) járnak (Diekman & Preisendörfer, 1998). A kutatások azt bizonyítják, hogy a magas környezettudatosságú egyének általában fel tudnak mutatni környezettudatos viselkedést (pl. kerékpárral való közlekedés autó helyett, élelmiszer vásárlása helyi gazdától), ezek azonban elsősorban olyan területeken valósulnak meg, ahol csekély a személyes költség vagy a lemondás. Sokszor ezekkel a kis jó cselekedetekkel bocsátják meg maguknak a környezetre nagyobb ártalmat jelentő cselekedeteiket (Hellbrück & Fischer, 1999).

A „védekező-tagadás-hipotézissel” (Defensive-Denial-Hypothesis) kapcsolatos vizsgálatok (Tyler, Orwin, & Schurer, 1982) rámutatnak arra, hogy a magas környezettudatosságú egyének magas költségű szituációkban rendszerint úgy értelmezik és magyarázzák a helyzetet, hogy ebben az esetben nincs szükség környezettudatos viselkedésre. Pozitív énképük fenntartása és a kognitív disszonancia elkerülése érdekében ilyen helyzetekben kizárják vagy elnyomják a környezettudatosság fontosságával kapcsolatos gondolatokat (Diekmann & Preisendörfer, 1998). Mindezek, a fenntartható viselkedés egyéb pszichológiai akadályaival együtt a valóságészlelés egy részének torzításához vezetnek, amik a valósággal való szembesülés esetén újabb feszültségeket okoznak.

A fogyasztói szemléletmód okozta problémákból való kilábalás első lépése lehet az „anyagiassággal szembeni ellenálló képesség kiépítése” (Kasser, 2011, 271. o.) a belső értékek megerősödése révén.<sup>6</sup> Kasser (2005) munkatársaival belső (intrinzik) értéknek nevezi azokat az értékeket, melyek az egyén lelki kiteljesedését és fejlődését segítik, mint például a személyes növekedés, közösségi érzés, segítőkészség. Könyvében kifejti, hogy követésük az egyén közvetlen, valódi lelki szükségleteinek kielégüléséhez vezet. A belső értékek növekedése fokozódó proszociális viselkedéssel, a

<sup>6</sup> Lásd még Schumacher (1991).

környezet tudatos kímélésével és magasabb szubjektív jólléttel jár együtt (Kasser, 2005). A külső értékeket, mint az anyagiak, presztízs, külső megjelenés, azonban folyamatosan erősítik a fogyasztói kultúra üzenetei, elsősorban a médián keresztül. Ez azért csökkenti a belső értékeket, mert a külső és belső értékek kölcsönösen kiszorítják egymást, tehát ha az egyik jelentősége növekszik, a másiké csökken (Kasser, 2005).

Feltételezésünk szerint a külső értékek jelentőségét azáltal is növeli az üzleti marketing, hogy figyelmünket a Maslow által kidolgozott értékhierarchia<sup>7</sup> szerinti alacsonyabb rendű szükségletek felé irányítja, mint a fiziológiai és a biztonsági szükségletek. Közben azt is igyekszik elhitetni, hogy az alacsonyrendű szükségletek kielégítésével a magasabb rendű szükségletek is kielégülnek. Az alacsonyrendű szükségletek kielégítéséhez inkább külső értékek szükségesek, mint például az anyagi javak. A pénznek (pl. fizetés) az ipari társadalmakban nélkülözhetetlen szerepe van az alapszükségletek kielégítésében, ám a magasabb rendű szükségletek esetében nem feltétlenül szükséges. A marketing azonban egyrészt összemossa a különbséget, elhitetve, hogy éppen az aktuálisan kínált termék megvásárlásával érjük el a magasabb szükségleteink kielégítését, azt az érzést keltve az emberben, hogy ezekkel is foglalkozik. Tehát azt sugallja, hogy ha például azt a bizonyos autót megvesszük, akkor nemcsak közlekedni tudunk vele (dolgozni, bevásárolni menni stb.), amit élvezni is fogunk, hanem biztonságban is leszünk, sőt szeretni és csodálni is fognak, életünk kiteljesedik, önmagunk lehetünk stb.<sup>8</sup>

Maslow (1954) kifejti, hogy a magasabb szükségletek könnyen összeveteszthetők más szükségletekkel, ezért komoly lelki teljesítménynek számít, ha az egyén ismeri saját igényeit, tudja, mit akar valójában. Azonban a reklámok és egyéb hasonló jellegű manipulatív üzenetek újra és újra azt bizonygatják – további vásárlásokra buzdítva –, hogy alacsonyabb rendű szükségleteink még nincsenek rendben. Mivel ezek motivációs ereje általában nagyobb, sürgetőbb, mint a magasabb rendű szükségleteké, ezért könnyen elvonják az ember figyelmét az utóbbiaktól. Ahhoz, hogy a fogyasztói kultúrában kivonjuk magunkat az üzleti marketing hatásai alól, a szükséglet-hierarchia legfelső fokaira kellene jutnunk, amelyen az önmegvalósítás és a transzcendens önmegvalósítás (saját életén, illetve önmegvalósításán túlmutató célokon alapuló) igényei dominálnak. Mivel ebben

<sup>7</sup> Röviden, az egyre magasabbrendű szükségletek felé haladva: 1. a fiziológiai és 2. a biztonsági szükségletek (ezek az alapszükségletek), 3. a szociális szükségletek, 4. az elismerés igényei, és 5. az önmegvalósítás.

<sup>8</sup> A marketingszakemberek gyakran alkalmazzák a Kahle által kidolgozott LOV listát, amely nagyon hasonlít a Maslow-féle szükséglet-hierarchiához (KSH Népeségtudományi Kutató Intézet, 2006).



akadályoz az üzleti marketing (infantilis állapotban tart), ezért ez a helyzet társadalmi csapdának is tekinthető.

Ebből a helyzetből jelenthet kiutat az egyén számára a fenntartható pozitív mentális egészség állapotára való törekvés azáltal, hogy egyrészt az önként vállalt, mindennapi céltudatos tevékenység hatására megerősödnek a fenntartható cselekvések alapjául szolgáló belső értékek (Hellbrück & Fischer, 1999), másrészt pedig a motívumok funkcionális autonómiájából (Allport, 1980) következően, a rendszeresen végzett, szokássá váló tevékenység az eredeti indítéktól függetlenül is önálló, belső, a személy pozitív énképét erősítő motivációs erővé válhat. Feltételezzük, hogy a fenntartható pozitív mentális egészség megvalósításával és fenntartásával kapcsolatosan megerősödő motivációk jelentős része Maslow szükséglet-hierarchiájának magasabb szintjeihez, illetve az önmegvalósításhoz tartoznak. A fentiek lehetővé teszik, hogy a manipulatív üzenetek ellenére is, az egyén a szükséglet-hierarchia legfelső szintjeire lépjen, így az emberi szükségletek teljes skáláját működésbe hozva személyisége kiteljesedjen, továbbfejlődjön.

Ha egybevetjük Maslow szükséglet-hierarchiáját Keyesnek a 4.2. fejezetben bemutatott táblázatával, akkor érdekes összefüggést vehetünk észre. Ahogy az egyén a magasabb szintű szükségletek kielégítése felé halad, úgy a pozitív mentális egészség egyre több dimenziójában kezd el működni vagy jut el magasabb szintű működéshez, ami a szubjektív jóllét növekedéséhez vezet. Az első két szint kielégítése esetén pozitív affektusok (érzések) keletkeznek és növekszik az élettől való elégedettség. A harmadik és negyedik szint szükségleteinek kielégítése esetén az azoknak megfelelő pszichológiai és társadalmi dimenziók működése okoznak pozitív érzéseket. Önmegvalósítás és transzcendens önmegvalósítás esetén pedig a legtöbb dimenzió működése beindul, illetve tovább fokozódik.

#### 4.5. Az alkotóképesség kibontakoztatása

A fenntartható pozitív mentális egészségre való törekvés esetén a világos és fontos életcél mellett elköteleződés lehetőséget biztosít az egyén számára alkotóképességének kibontakoztatására. A szükséges kompetenciák fokozatos megszerzésével és jellemző erősségeinek, erényeinek ily módon való gyakorlásával gyakran átélheti élete kiteljesedésének érzését (Seligman, 2002). Maslow az önmegvalósításnak ezeket a nagyon intenzív, mély, önfelelt pillanatait csúcsmélynének nevezte. Ilyenkor az ember úgy érzi, mintha egyé válna környezetével, minden idegszálával a tevékenységre koncentrálna, átmenetileg minden többi megszűnik számára. Teljesen belemerül tevékenységébe, emberi lényé kiteljesedik. Nem az a lényeg, hogy

mit csinál, hanem az, ahogyan csinálja. Csíkszentmihályi (1997) „flow” fogalma hasonló jelenségre utal. Ez a kiteljesedés nem azokat az alapérzéseket hozza, melyeket az élvezetek hajszolása során érzékelünk. A cselekvés általi elmélyülés során olyan „érzelmi állapotba” kerülünk, mely nem külső forrástól függ, hanem csakis saját magunktól, ezáltal képesek vagyunk birtokolni és megtartani. Míg a fogyasztás és az élvezetek hajszolása során csak pillanatnyi kielégülést érünk el, addig a kiteljesedés a kognitív képességek maximális aktivizálása miatt pszichológiai növekedést eredményez, így tartós szellemi kielégülést nyújt (Seligman, 2002).

Erikson pszichoszociális fejlődéelméletének (Carver & Scheier, 2002) és a fenntarthatóság mai helyzetének egybevetése a fentiekhez hasonló eredményt hoz. Az elmélet szerint az egész életen át tartó pszichoszociális fejlődés során különböző életciklusokon megyünk keresztül, melyekben kríziseket élünk meg. Ha ezeket megoldjuk, akkor továbbfejlődünk, ha nem, akkor sérül lelki fejlődésünk, érésünk. Leghosszabb fejlődési szakasz a felnőttkor, amely a húszas évek közepétől a hatvanas évek közepéig tart. Központi problémája az alkotóképesség elérése, kiteljesítése, ami arról szól, hogy képesek vagyunk-e létrehozni valamit (eszmék, fizikai tárgyak, tanítványok stb.) vagy valakit (gyermeket), ami vagy aki túlél bennünket, amiben vagy akiben szimbolikusan tovább élhetünk. Erikson úgy véli, hogy a felnőttkorral az érdeklődés eltolódik az ifjúkori intimitástól a társadalom egészének irányába. Az alkotóképesség minden olyan dolgot jelent Eriksonnál, „ami pozitívan befolyásolja a jövőt” (Carver & Scheier, 2002).

Úgy gondoljuk, hogy ha az ember a jövőt igyekszik pozitívan befolyásolni valamilyen maradandó alkotással, miközben tudatosan nem vesz részt a jövő alapfeltételeinek biztosításában, akkor az egyénben kognitív disszonancia alakul ki. Az egyén ugyanis létrehozott maradandó alkotást, de nem tesz meg mindent azért, hogy annak jövőbeli sorsa minél jobban alakuljon. Ez az ellentmondás meggátolja a felnőttkori pszichoszociális krízis teljes megoldását. Mindezek miatt az utolsó, az időskori pszichoszociális fejlődési szakasz, a visszatekintés és számadás korának krízise sem zárulhat pozitívan. Erikson gondolatmenete szerint tehát, a mai ember pszichoszociális fejlődésének kihívásait nem oldhatja meg maradéktalanul a fenntarthatóság problémakörével való személyes szembenézés nélkül.

Kasser (2011) és sokan mások a mai globális problémákkal kapcsolatban az aktivisták és csoportok jelentőségét hangsúlyozzák az igazságos és ökológiailag fenntartható társadalom létrehozásában. Ez a gondolat Toynbee (1971) kihívás-válasz teóriájához vezet bennünket, mely szerint egy civilizáció addig fejlődik, ameddig az újabb és újabb kihívásokra képes megfelelő válaszokat adni. A kihívásokat általában az előző sikeres válaszok következményei okozzák, így törvényszerűnek tekinthetők. A

megfelelő válaszokat először mindig egy „teremtő kisebbség” találja meg, amely aztán igyekszik magával ragadni a többséget. Ha ez sikerül, a civilizáció továbbfejlődik. Ha nem, akkor a civilizáció megreked, megroppan, majd összeomlik. A fenntartható pozitív mentális egészségre való törekvés esetén az egyén a „teremtő kisebbség” egyik tagjának érezheti magát, aki mindent megtesz azért, hogy maradandó alkotásainak jövőbeli sorsa pozitívan alakuljon.

#### 4.6. Jövőképtelenség helyett pozitív jövőkép

Bár a jövőkutató tudomány nem képes pontosan leírni a jövőt, csupán lehetséges forgatókönyveket tud készíteni, mégis ezek egybehangzóan jelzik a mai fogyasztói kultúra közeli hanyatlását. Tehát mai tudásunk szerint kultúránk fenntarthatóvá alakítása nélkül nincs megoldás a környezeti válságra. Hasonló véleményt fogalmaz meg a témával foglalkozó szakemberek, tudósok többsége is (Meadows és mtsai, 1972, 2005; Miegel és mtsai, 2011; Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács, 2010).

Bár ezek nem megcáfolhatatlan tudományos tények, mégis olyan egybehangzó tudományos eredmények, illetve nagy tudáson alapuló szakértői intuíciók (Kahneman, 2013), amelyekre nagyon oda kellene figyelnünk. A tudomány mai állása szerint valószínűsíthető borús jövőkép, a média gyakran szakszerűtlen (Antal, 2010; Besio & Pronzini, 2010), szenzációhajhász közvetítésével könnyen beférkőzhet az emberek tudatába, tudattalanjába, megkérdőjelezve hosszú távú céljaikat, életük értelmességét, ezeken keresztül rombolva egészségüket.

A fenntartható kultúra megteremtésének képessége ugyan nincs az egyén birtokában, de jövőképe tartalmazhatja azt. A fenntarthatóság megteremtésével való foglalkozás létrehoz egy fenntartható, vonzó, főbb értékeink megmaradását biztosító jövőképet, amelynek megvalósítása érdekében tevékenykedik az ember. A jövőkép része lehet az a példa is, amit az egyén nyújt életével a következő nemzedékek hozzá közel álló, őt ismerő tagjainak. A pozitív jövőkép a jóllét egyik alapfeltétele, és elősegíti az intrinzik, a hosszú távú és az egyéni túlmutató célok kialakítását (Kopp & Skrabski, 2008). Az ilyen célok elősegítik az egészséggel kapcsolatos magatartásmódok, az önértékelés, az egészség és az életminőség javulását (Martos, 2010; Nurmi & Salmela-Aro, 2011).

A fenntartható kultúra képzete tehát pozitív, vonzó jövőképként működhet az egyénben. Ha általánossá válik, egy csoport vagy társadalom kollektív jövőképe lesz, akkor közös célok kialakítására és megvalósítására is mozgósíthat egy sikeres átmenet és jobb világ megteremtése érdekében.

A fenntartható kultúra, illetve civilizáció tudatos megvalósítása ugyanis előreláthatóan az életszínvonal csökkenését fogja hozni (MacKay, 2011) az összeomlás helyett, miközben – ahogyan az eddigiekből láthattuk – paradigmaváltás és megfelelő szabályozás esetén az életminőség akár emelkedhet is.

#### 4.7. A fenntartható viselkedés által értelmessé tett élet

Viktor E. Frankl, a logoterápia és az egzisztencia-analízis létrehozója szerint az ember számára az a legfontosabb, hogy úgy érezze, van értelme az életének (Frankl, 1988). Az értelem érzése mindig személy- és helyzetfüggő értékek megvalósításán alapul. Tehát az értelem személyes, minden ember számára egyedi, és időben is változhat. Ugyanúgy nem lehet megmondani általánosságban, hogy mi az élet értelme, mint azt, hogy a sakkban mi a legjobb lépés. Mindkettő a helyzettől és az illető adottságaitól, személyiségétől függ. Ezért szükséges az egyénnek keresni, kimunkálni, kikristályosítani élete értelmét. Egy alapvető motivációs erő, az értelemvágy serkent bennünket életünk értelmének keresésére (Frankl, 1988). Az élet értelmességének fontosságát a jóllét és az egészség szempontjából ma már empirikus vizsgálatok sora támasztja alá (Konkolý Thege, 2009).

A fenntartható pozitív mentális egészség állapotára való törekvés egy olyan, részben önmagán túlmutató, választható célt kínál a mai ember számára, amely értelmet adhat életének. Ez egy keret, aminek tartalmát élete során csak az egyén tudja kitölteni körülményeinek, személyiségének megfelelően. Csíkszentmihályi (1997) szerint az értelmes élet kifejlesztéséhez egy kellőképpen nehéz célt kell magunk elé tűznünk. Amennyiben ennek a célnak az eléréséért minden erőnket mozgósítjuk és az ehhez szükséges képességeket magunkban kifejlesztjük, akkor tetteink és érzéseink között kialakul egy összhang, a sok különálló cselekvés egy egységgé áll össze, hiszen mindegyik ugyanazt az értelmet kapja. Ily módon egész életünk is értelmessé válik. A fenntartható pozitív mentális egészség állapotára való törekvés, vagyis a gondolkodásmód és a viselkedés fenntarthatóvá formálása, esetleg elterjedésének előmozdítása a fogyasztói kultúrában elég fontos és nehéz célt jelent ahhoz, hogy az azon való munkálkodás értelmet adjon az egyén életének.

## 5. Következtetések

A szakirodalom áttekintésének és egybevetésének eredményeként megállapíthatjuk, hogy a tudománynak az a javaslata, miszerint a fenntarthatóság érdekében a *gazdasági tevékenység* és az *emberi jóllét* dematerializációjára van szükség, az egyén szintjén a fenntartható pozitív mentális egészség keretében realizálódhat. A tudomány javaslatának két területe úgy kapcsolódik össze, hogy azok jelentősen segítik egymás megvalósulását, miközben vonzó alternatívát jelentenek másfajta gondolkodásmódokkal és viselkedésformákkal szemben. Tanulmányunkban új elemnek tartjuk azt, hogy természetünk és helyzetünk realitásait figyelembe véve, ezek kettős nézőpontjából tekint a problémára. Így az eddigi eredményeket kiegészítve, új megközelítési módot nyújt a fenntarthatóság megteremtéséhez és a pozitív mentális egészség növeléséhez.

Szemléletmódunk azért lehet sikeres, mert a fenntartható pozitív mentális egészség a játékelmélet nyelvén jelentős nyereséget hoz az egyénnek a pozitív mentális egészségből eredő szubjektív jóllét terén. Mivel az egészség – a jóllét alapfeltétele mellett – legfontosabb erőforrásunk, a pozitív érzések pedig Fredrickson (2011) „láss-gyarápíts elmélete” szerint úgyszintén, és emellett gyarápítják az egyén aktuális viselkedési készletét is, ezért ezeknek a fenntartható életstílus általi növelése a teljesítmények sokirányú fokozódását eredményezi. Ha a teljesítményfokozódás a fenntarthatóság terén is megjelenik, akkor a mentális egészség és a szubjektív jóllét további növekedése várható, ami beindíthat egy pozitív visszacsatolást, illetve spirált (Brown & Kasser, 2005; O'Brien, 2008; Verdugo, 2012). Az egyén javuló eredményei és szociális kapcsolatai miatt a fenntartható életstílus a környezetének is egyre vonzóbbá válhat.

A témakör társadalmi jelentőségére való tekintettel javasoljuk, hogy a hazai pszichológia, a más országokban kialakult gyakorlatnak megfelelően „*fenntarthatóság-pszichológia*” néven foglalkozzon ezzel a területtel, a kialakulóban lévő „*fenntarthatóság-tudomány*” (sustainability science) nélkülözhetetlen, integráns részeként.

## Irodalom

- Allport, G.W. (1980). *A személyiség alakulása*. Budapest: Gondolat
- Antal, M. (2010). Válságkommunikáció: gondolatok a környezeti válság kommunikációs stratégiáiról. *Magyar Tudomány*, 6, 674–683.
- Assadourian, E. (2010). A fogyasztói kultúra tündöklése és bukása. In Worldwatch Institute, *A világ helyzete 2010. A kultúra átalakítása. Fogyasztástól a fenntarthatóságig* (21–42). Budapest: Föld Napja Alapítvány



- Axelrod, R. (1984). *The evolution of cooperation*. New York: Basic Books
- Bereczkei, T. (2003). *Evolúciós pszichológia*. Budapest: Osiris
- Besio, C., & Pronzini, A. (2010). Unruhe und Stabilität als Form der massenmedialen Kommunikation über Klimawandel. In Voss, M. (Hrsg.), *Der Klimawandel. Sozialwissenschaftliche Perspektiven* (283–299) Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Beyerl, K. (2010). Der Klimawandel in der psychologischen Forschung. In Voss, M. (Hrsg.), *Der Klimawandel. Sozialwissenschaftliche Perspektiven* (247–266). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Binswanger, M., von Brück, M., Delhey J., Hinterberger, F., Meulemann H., Noll, H.H. et al. (2010). *Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands*. Letöltve: 2014. 07. 23-án: <http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoZufriedenheit>
- 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.
- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2002). *Személyiségpszichológia*. Budapest: Osiris
- Castel, R. (2005). A társadalmi biztonság elvesztése. Mit jelent védetten élni? *Esély*, 4, 42–65; *Esély*, 5, 3–23, *Esély*, 6, 3–22.
- Cervinka, R. (2005). Natur und naturnahe Artefakte. Gesundheit, Wohlbefinden und Nachhaltige Entwicklung. *Wissenschaft und Umwelt Interdisziplinär*, 9, 29–36.
- Cosmides, L.M., & Tooby, J. (1997). *Evolutionary psychology: A Primer*. Letöltve: 2013. 01. 20-án: <http://www.cep.ucsb.edu/primer.html>
- Csányi, V. (1999). *Az emberi természet. Humánológia*. Budapest: Vince
- Csányi, V. (2011). *Társadalom és ember*. Budapest: Gondolat
- Csikszentmihályi, M. (1997). *Flow – Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- Dawkins, R. (1986). *Az önző gén*. Budapest: Gondolat
- Diamond, J. (2009). *Összeomlás*. Budapest: Typotex
- Diekmann, A., & Preisendörfer, P. (1998). Umweltbewusstsein und Umweltverhalten in Low- and High-Cost-Situationen. Eine empirische Überprüfung der Low-Cost-Hypothese. *Zeitschrift für Soziologie*, 27(6), 438–453.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective well-being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663–666.
- Engelman, R. (2013). A fenntarthatósági blablán túl. In Worldwatch Institute, *A világ helyzete 2013. Van még esély a fenntarthatóságra?* (19–32). Budapest: Föld Napja Alapítvány
- Ernst, A. (1997). *Ökologisch-soziale Dilemmata*. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- Ernst, A., Spada, H., Nerb, J., & Scheuermann, M. (2004). *Eine computersimulierte Theorie des Handelns und der Interaktion in einem ökologisch-sozialen Dilemma*. Letöltve: 2014. 07. 11-én: <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2004/417/pdf/142.pdf>
- Európai Közösségek Bizottsága (2005). *Zöld könyv. A népesség mentális egészségének javításáról. Az Európai Unió mentális egészségügyi stratégiájának céljából*. Letöltve: 2014. 09. 26-án: [http://ec.europa.eu/health/archive/ph\\_determinants/life\\_style/mental/green\\_paper/mental\\_gp\\_hu.pdf](http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/green_paper/mental_gp_hu.pdf)
- Frankl, V.E. (1988). *...mégis mondj Igent az életre! Egy pszichológus megéli a koncentrációs tábor*. Budapest: Pszichoteam Mentálhigiénés Módszertani Központ
- Fredrickson, B.L. (2011). A pozitív érzelmek lass-gyarapítás elmélete. In M. Csikszentmihályi, & I.S. Csikszentmihályi (szerk.), *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról* (114–136). Budapest: Akadémiai Kiadó

- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity. Human health and the natural environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 20(3), 234–240.
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction. Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290–302.
- Global Footprint Network (2010). *Ecological footprint atlas 2010*. Letöltve: 2014. 07. 29-én: [http://www.footprintnetwork.org/images/uploads/Ecological\\_Footprint\\_Atlas\\_2010.pdf](http://www.footprintnetwork.org/images/uploads/Ecological_Footprint_Atlas_2010.pdf)
- Gore, Al (2006). *Kellemetlen igazság – A bolygónkat fenyegető globális felmelegedés, és leküzdésének lehetőségei*. Budapest: Göncöl
- Hajdú, T., & Hajdú, G. (2013). *Szubjektív jóllét és anyagi helyzet: A kvantilis regresszió és az általánosított ordered probit modell eredményeinek összehasonlítása a standardelemzési módszerekkel*. Budapest: Magyar Tudományos Akadémia Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Közgazdaság-tudományi Intézet
- Hellbrück, J., & Fischer, M. (1999). *Umweltpsychologie. Ein Lehrbuch*. Göttingen: Hogrefe
- Hunecke, M. (2013). *Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile*. Letöltve: 2014. 07. 21-én: <http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/MemoPsycho.pdf>
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. London: Macmillan
- Jung, C.G. (2000). *Bevezetés a tudattalan pszichológiájába*. Budapest: Európa Könyvkiadó
- Kahneman, D. (2013). *Gyors és lassú gondolkodás*. Budapest: HVG Kiadó
- Karcagi-Kováts, A. (2013). *A természet elleni játékok gőgje*. Letöltve: 2014. 07. 17-én: [http://napok.georgikon.hu/cikkadatbazis-2012-2013/cat\\_view/3-cikkadatbazis/16-2013/21-iii-szekcio-alternativ-kozgazdasagtan](http://napok.georgikon.hu/cikkadatbazis-2012-2013/cat_view/3-cikkadatbazis/16-2013/21-iii-szekcio-alternativ-kozgazdasagtan)
- Kasser, T. (2005). *Az anyagiasság súlyos ára*. Kiadási hely nincs feltüntetve, Ursus Libri
- Kasser, T. (2011). Az anyagiasság és annak alternatívái. In M. Csíkszentmihályi, & I.S. Csíkszentmihályi (szerk.), *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról (259–278)*. Budapest: Akadémiai Kiadó
- Kaufmann-Hayoz, R. (2007). Kein rasches Feuer, aber stetig wachsendes Interesse: Zur Resonanz des Umwelt- und Nachhaltigkeitsdiskurses in der Psychologie. In R. Kaufmann, P. Burger, & M. Stoffel (Red.), *Nachhaltigkeitsforschung – Perspektiven der Sozial- und Geisteswissenschaften*. Bern: Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften
- Kazdin, A.E. (2009). Psychological science's contributions to a sustainable environment: Extending our reach to a grand challenge of society. *American Psychologist*, 64(5), 339–356.
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Kocsis, T. (2010). „Hajózni muszáj!” A GDP, az ökológiai lábnyom és a szubjektív jóllét stratégiai összefüggései. *Közgazdasági Szemle*, 57(5), 536–554.
- Konkolý Thege, B. (2009). *A logoterápia és egzisztencia-analízis egy egészséglélektani vetülete: az élet értelmessége és a dohányzás közti kapcsolat*. Doktori disszertáció. Budapest: Semmelweis Egyetem
- Kopp, M., & Prékopa, A. (2011). Ember-környezeti játékelméleti modell. *Magyar Tudomány*, 6, 665–677.
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (2008). *A bizalom mint a társadalmi tőke központi jellemzője*. Letöltve: 2013. 10. 20-án: <http://vigilia.hu/regihonlap/2008/10/skrabski.htm>
- Kopp, M., & Skrabski, Á. (2009). Magyar lelkiállapot az ezredforduló után. *Távlatok*, 86, 32–52.

- Központi Statisztikai Hivatal (2013). *A fenntartható fejlődés indikátorai Magyarországon, 2012*. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal
- Krohn, W., & Krücken, G. (1993). *Riskante Technologien: Reflexion und Regulation. Einführung in die sozialwissenschaftliche Risikoforschung*. Frankfurt/m: Suhrkamp
- KSH Népeségtudományi Kutató Intézet (2006). *Kényszerek és választások. A kiadásokkal mért fogyasztás szerinti rétegződés a mai magyar társadalomban*. Letöltve: 2014. 07. 29-én: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/pdf/kenyszer.pdf>
- Lakatos, L., & Janka, Z. (2008). Az emberi agy és intelligencia evolúciója. *Ideggyógyászati Szemle*, 61(7-8), 220-229.
- Luhmann, H.J. (2010). Die Contergan-Katastrophe revisited – Ein Lehrstück vom Beitrag der Wissenschaft zur gesellschaftlichen Blindheit. *Umweltmedizin in Forschung und Praxis*, 5(5), 295-299.
- MacKay, D.J.C. (2011). *Fenntartható energia mellébeszélés nélkül*. Budapest: Vertis
- Manning, C. (2009). *The psychology of sustainable behavior. Tips for empowering people to take environmentally positive action*. Letöltve: 2014. 08. 23-án: <http://www.pca.state.mn.us/index.php/view-document.html?gid=12949>
- Martos, T. (2010). *Életcélok és lelki egészség a magyar társadalomban. Doktori disszertáció*. Budapest: Semmelweis Egyetem
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row
- McKenzie-Mohr, D., & Schultz, P.W. (2014). Choosing effective behavior change tools. *Social Marketing Quarterly*, 20(1), 35-46.
- Meadows, D.H., Randers, J., & Meadows, D.L. (2005): *A növekedés határai: harminc év múltán*. Budapest: Kossuth
- Meadows, D.H., Randers, J., Meadows, D.L., & Behrens, W.W. (1972): *The limits to growth*. New York: Universe Books
- Mental Health Foundation of New-Zealand (2011). *The relationship between sustainable environmental practices and positive mental health*. Letöltve: 2014. 09. 03-án: <http://www.mentalhealth.org.nz/file/MindNet/Issue-26/sustainability-and-flourishing.pdf>
- Mérő, L. (1996). *Mindenki másképp egyforma. A játékelmélet és a racionalitás pszichológiája*. Budapest: Tericum
- Miegel, M., Wahl, S., Schulte, M., & Butzmann, E. (2011). *Für einen Bewusstseinswandel. Von der Konsum- zur Wohlstandskultur*. Letöltve: 2014. 07. 21-én: <http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/Memorandum%20Bewusstseinswandel-08-2012.pdf>
- Munkácsy, B. (szerk., 2014). *A fenntartható energiagazdálkodás felé vezető út. Erre van előre! - Vision 2040 Hungary 2.0*. Letöltve: 2014. 10. 15-én: <http://ktf.elte.hu/wp-content/Úploads/2014/09/ERRE-VAN-ELORE-2.0.pdf>
- Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács (2010). *Jövőkereső. A Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács jelentése a magyar társadalomnak*. Letöltve: 2015. 01. 23-án: [http://www.nfft.hu/dynamic/Jovokep\\_Hosszu\\_Screen.pdf](http://www.nfft.hu/dynamic/Jovokep_Hosszu_Screen.pdf)
- Nemzeti Fenntartható Fejlődési Tanács (2013). *Nemzeti fenntartható fejlődési keretstratégia 2013*. Letöltve: 2014. 09. 15-én: <http://nfft.hu/assets/NFFT-HUN-web.pdf>
- Net Impact (2012). *Talent report: What workers want in 2012*. Letöltve: 2014. 02. 24-én: <https://netimpact.org/learning-resources/research/what-workers-want>
- Nisbet, E.K., & Zelenski, J.M. (2011). Underestimating nearby nature. Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological Science*, 22(9), 1101-1106.
- Norgaard, K.M. (2006). „People want to protect themselves a little bit”: Emotions, denial, and social movement nonparticipation. *Sociological Inquiry*, 76(3), 372-396.

- Nurmi, J.E., & Salmela-Aro, K. (2011). Ami működik, az boldoggá is tesz. In M. Csíkszentmihályi, & I.S. Csíkszentmihályi (szerk.), *Élni jó! Tanulmányok a pozitív pszichológiáról* (236–258). Budapest: Akadémiai Kiadó
- O'Brien, C. (2008). Sustainable happiness: How happiness studies can contribute to a more sustainable future. *Canadian Psychology*, 49(4), 289–295.
- Országos Egészségfejlesztési Intézet (2007). *Mentális egészségfejlesztési stratégia – pozitív egészségfejlesztés és primer prevenció*. Letöltve: 2014. 09. 26-án: <http://mek.oszk.hu/08100/08128/08128.pdf>
- Pfahl, G., & Göpel, E. (2004). Blockierte Verhältnisse: Umweltbewegung und Gesundheitsförderung. *Umwelt-Medizin-Gesellschaft*, 17(2), 129–136.
- Pléh, Cs. (1992). *Pszichológiatörténet. A modern pszichológia kialakulása*. Budapest: Gondolat
- Rác, J. (2011). Betegség-egészség és a zöldkörnyezet. *Addiktológia*, 10(1), 56–110.
- Robert Koch Institut (2010). *Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 51. Depressive Erkrankungen*. Letöltve: 2014. 02. 22-én: [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/depression.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/depression.pdf?__blob=publicationFile)
- Saunders, C.D. (2003). The emerging field of conservation psychology. *Human Ecology Review*, 10(2), 137–149.
- Schumacher, E.F. (1991). *A kicsi szép. Tanulmányok egy emberközpontú közgazdaságtanról*. Budapest: Közgazdasági és jogi könyvkiadó
- Secretary of State for Environment, Food and Rural Affairs (2005). *Securing the future – delivering UK sustainable development strategy*. Letöltve: 2014. 09. 18-án: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/69412/pb10589-securing-the-future-050307.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/69412/pb10589-securing-the-future-050307.pdf)
- Seligman, M.E.P. (2002). *Autentikus életöröm. A teljes élet titka*. Győr: Laurus
- Stoknes, P.E. (2014). Rethinking climate communications and the “psychological climate paradox”. *Energy Research & Social Science*, 1, 161–170.
- Swim, J.K., Stern P.C., Doherty, T.J., Clayton, S., Reser, J.P., & Weber, E.U. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 241–250.
- Szabó, Gy. (2009). A tisztességes magatartás kialakulása: játékelméleti elemzés. *Fizikai Szemle*, 3, 118–120.
- Szokolszky, Á., & Dúll, A. (2006). Környezet – Pszichológia. Egy ökológiai renszerszemléletű szintézis körvonalai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(1), 9–34.
- Takács-Sánta, A. (2009). Kiútlehetőségek a környezeti válságból. Vázlat a közlegelők tragédiája elkerülésének lehetőségeiről. *Kovács*, 13(1–4), 3–12.
- Toynbee, A.J. (1971). *Válogatott tanulmányok*. Budapest: Gondolat
- Tyler, T.R., Orwin, R., & Schurer, L. (1982). Defensive denial and high cost prosocial behavior. *Basic and Applied Social Psychology*, 3(4), 267–281.
- V. Komlósi, A., Rózsa, S., Bérdi, M., Móricz, É., & Horváth, D. (2006). Az Aspirációs Index hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(2), 237–250.
- Varga, A. (2006). Pszichológia a fenntarthatóságért. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 61(1), 187–206.
- Verdugo, V.C. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment, Development and Sustainability*, 14(5), 651–666.
- World Health Organization (1997). *Health and environment in sustainable development: Five years after the Earth Summit*. Letöltve: 2014. 09. 27-én: [http://libdoc.who.int/hq/1997/WHO\\_EHG\\_97.12\\_eng.pdf](http://libdoc.who.int/hq/1997/WHO_EHG_97.12_eng.pdf)

### Szerzői munkamegosztás

A kézirat megalkotásához Fajzi György a hipotézisek megfogalmazásával, a szakirodalom feldolgozásával és az összefüggések feltárásával járult hozzá. Erdei Sabine az irodalomkutatásban és annak feldolgozásában, a fordításban és a kézirat megszövegezésében vett részt.

### Nyilatkozat érdeklődésről

A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdeklődések.

## **Sustainable positive mental health. Enhancing positive mental health through sustainable thinking and behavior**

FAJZI, GYÖRGY – ERDEI, SABINE

*Theoretical background:* Given our finite environmental resources, scientists are urging a less materialistic approach to economic activity and human well-being in order to achieve greater sustainability. However, there are numerous psychological barriers that impede the development of the most important ingredients of this approach: sustainable thinking and behavior. *Aim:* We explore those motivations for sustainable behavior that avoid, at least partially, psychological barriers and thus may effectively complement already existing motivations. *Methods:* A narrative review of findings focusing on sustainability and human behavior. In this paper we explore the causes of barriers identified by the literature, using an approach based on evolutionary psychology and game theory. Then, within a game theory framework, we compare the effects of sustainable and unsustainable behavior on positive mental health and subjective well-being. *Results:* In contrast to common perceptions, sustainable thinking and behavior result only in a small reduction in subjective well-being associated with materialistic goods. However, they greatly increase positive mental health and subjective well-being associated with this. We labeled this state as sustainable positive mental health. This concept encompasses the motivations of sustainable behavior in addition to those of the positive mental health generated by it. These motivations can affect change already in the short term and also accord with personal interests; they appear independently of others' behavior and can be readily comprehended by rational thinking. *Conclusions:* Psychology has a crucial role in developing sustainability, as well as in improving mental health. Viewing and treating the two together seems to be the most promising approach to achieve both aims: this is expressed by the concept of sustainable positive mental health. The possibility of improving subjective well-being may facilitate the joint development of the two areas.

**Keywords:** sustainable thinking and behavior, sustainable positive mental health, subjective well-being, positive psychology