

BIRTALAN ILONA LILIÁNA
ÉLELMISZER-FOGYASZTÁS ÉS PSZICHÉS JÓLLÉT

DOKTORI (PhD) DISSZERTÁCIÓ
TÉZISFÜZET

EÖTVÖS LORÁND EGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
PSZICHOLÓGIAI DOKTORI ISKOLA

A doktori iskola vezetője: **Dr. Urbán Róbert**, egyetemi tanár, Eötvös Loránd
Tudományegyetem

Személyiség- és egészségpszichológiai program

A program vezetője: **Dr. Oláh Attila**, professor emeritus, Eötvös Loránd Tudományegyetem

Témavezetők:

Dr. Bárdos György, professor emeritus és **Dr. Oláh Attila**, professor emeritus.

A disszertációs bizottság tagjai:

Dr. Faragó Klára, professor emerita, Eötvös Loránd Tudományegyetem, elnök

Dr. Kaló Zsuzsa, habilitált egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem, titkár

Dr. Sallay Viola, egyetemi adjunktus, Szegedi Tudományegyetem, opponens

Dr. Gósi Zsuzsanna, habilitált egyetemi docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem, opponens

Dr. Hoyer Mária, egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, tag

Dr. Székely Zsófia, egyetemi adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem, tag

Budapest, 2023

DOI: 10.15476/ELTE.2023.303

I. Bevezetés

A kutatás témája és céljai

Választásaink és döntéseink jelentős hatással vannak az életünkkel való elégedettségünkre. A személyes döntések - a lakóhelyünk kiválasztásától kezdve azon át, hogy mit eszünk - befolyásolják jóllétünket. Mivel az étkezés mindennapi életünk alapvető részét képezi, a megfelelő ételek fogyasztása hozzájárulhat a személyes elégedettségünk növeléséhez. Az egészséges (gyümölcsökben és zöldségekben gazdag) táplálkozás csökkentheti az olyan betegségek kockázatát, mint a rák vagy a szív- és érrendszeri rendellenességek, és rövid- vagy hosszútávon egyaránt befolyásolhatja az életminőséget. Nem meglepő, hogy világszerte nő a kereslet a biotermékek iránt, mivel ezeket a fogyasztók egy része egészségesebbnek, biztonságosabbnak, jobb ízűnek és jobb minőségűnek tartja, mint a hagyományos élelmiszereket. Ezzel összefüggésben az ökológiai élelmiszerek vásárlása növeli a helyi mezőgazdasági termékek vásárlásának valószínűségét.

Mára számos fogyasztói csoport található, amely megkérdőjelezi a fogyasztáson alapuló társadalom működését, különösen az iparosított termelést illetően. Egyikük, a közösség által támogatott mezőgazdálkodás (CSA=community supported agriculture), nem feltétlenül kérdőjelezi meg direkt a piacszervezett társadalomba vetett hitet, de igyekszik minimalizálni a hagyományos termelés negatív hatásait. A CSA-nak nincs egységes definíciója, de a működők fő elve az, hogy a fogyasztókat közvetlenül próbálják ellátni friss és biogazdálkodásból származó termékekkel. Ezen túl mindegyik CSA-típus egyensúlyra törekszik a helyi és a tágabb gazdasági, társadalmi és környezeti kontextus között és a főbb működési elemek, mint például a termények heti szüretelése és átadása, a szezonális és a gazdálkodóval való közvetlen kapcsolat közös bennük. E rendszerben az előre kifizetett és meghatározott méretű szezonális, frissen szedett zöldségekből álló dobozt a tagoknak a szerződéses szezonban minden héten egy átvételi ponton kell átvenniük. A CSA olyan előnyöket biztosít a tagok számára, mint a tápanyag-dúsabb táplálkozás lehetősége, a nagyobb élelmiszerbiztonság és az élelmiszer eredetével kapcsolatos ismeretek elérhetősége.

Doktori kutatásaim fő célja az volt, hogy megértse azokat az egyedi szempontokat, amelyek megmagyarázzák, hogy a CSA-tagok miért és hogyan képesek gyakran szigorú és komoly kötelezettségeket vállalni, és hosszú éveken keresztül fenntartani tagságukat. Az 1. tanulmány (elsődleges kutatási téma, fogyasztók) központi célja az volt, hogy feltárja, hogy a párkapcsolati

részvétel hogyan hat a CSA tagságra. A 2. tanulmány (elsődleges kutatási téma, fogyasztók) célja annak vizsgálata volt, hogy a CSA-ban való részvétel hogyan befolyásolja az egészség dinamikus koncepciójának konstruktumát (Huber et al., 2011), különös tekintettel az egészséggel kapcsolatos adaptivitásra és az önmenedzselési gyakorlatokra. Bár a meglévő kutatások szerint a CSA jelentős hatást gyakorol az egészségre, keveset tudunk arról, hogyan befolyásolja a CSA tagok élelmiszerrel kapcsolatos jóllét tapasztalásait: ez volt a 3. tanulmány (elsődleges kutatási téma, fogyasztók) célja. Továbbá, hogy jobban megértsük azokat a tényezőket, amelyek a CSA-gazdák tapasztalatait alakítják, a 4. tanulmány (másodlagos kutatási téma, gazdák) a CSA-gyakorlatok keretében felmerülő munkával kapcsolatos nehézségeket, mentális kihívásokat azonosította.

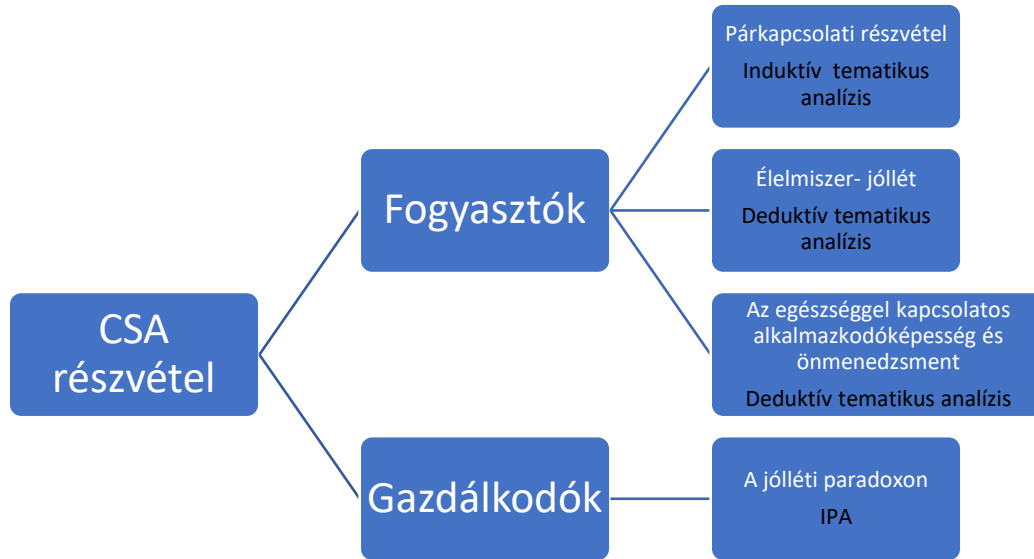
A disszertációba kerülő tanulmányokról

Két nemzetközi tudományos poszter, egy magyar tudományos poszter, két nemzetközi tudományos előadás, tizenegy magyar tudományos előadás, három magyar ismeretterjesztő előadás és egy cikk, három magyar tudományos cikk, egy kapcsolódó módszertani fejezet és négy nemzetközi tudományos cikk foglalkozik első szerzőséggel a témával. A négy nemzetközi cikk (Q1 és Q2 folyóiratokban, összesen több mint 12-es impakt faktossal) képezi a B) típusú disszertáció alapját (összefoglalva az 1. ábrán).

A kvalitatív adatgyűjtéssel az elsődleges kutatási téma (ELTE PPK KEB: 2017/128) a CSA fogyasztókra koncentrál. Az eltérő kvalitatív adatelemzési megközelítéseken keresztül három különböző, lektorált nemzetközi cikket találunk a fogyasztók szemszögéből: 1) a tagok partnereinek részvétele a CSA-tagság menedzselésébe (adatelemzési módszer: induktív tematikus analízis); 2) a tagok élelmiszerrel kapcsolatos jólléte az egészségpszichológiai bio-pszicho-szocio-spirituális jóllét szempontjából (adatelemzési módszer: deduktív tematikus analízis); és 3) az egészséggel kapcsolatos adaptivitás és önmenedzselési gyakorlatok elemzése a CSA-n belül (adatelemzési módszer: deduktív tematikus analízis).

A másodlagos kutatási téma (ELTE PPK KEB: 2018/202) a gazdálkodók mentális kihívásaira és a munkával kapcsolatosan megélt nehézségekre összpontosít. Az alkalmazott kvalitatív adatgyűjtési és adatelemzési módszer az interpretatív fenomenológiai analízis (IPA).

1. ábra: A nemzetközi, peer-reviewed tanulmányok összefoglalása



A disszertáció alapjául szolgáló publikációk listája

1. Birtalan, I. L., Neulinger, Á., Rácz, J., & Bárdos, G. (2020). Community supported agriculture membership: The benefits of spousal involvement. *International Journal of Consumer Studies*, 44(2), 172–180. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12555> (Study 1)
2. Birtalan, I. L., Bartha, A., Neulinger, Á., Bárdos, G., Oláh, A., Rácz, J., & Rigó, A. (2020). Community Supported Agriculture as a Driver of Food-Related Well-Being. *Sustainability*, 12(11), 4516. <https://doi.org/10.3390/su12114516> (Study 2)
3. Birtalan, I. L., Neulinger, Á., Bárdos, G., Rigó, A., Rácz, J., & Boros, S. (2021). Local food communities: Exploring health-related adaptivity and self-management practices. *British Food Journal*, 123(8), 2728–2742. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2020-1176> (Study 3)
4. Birtalan, I. L., Fertő, I., Neulinger, Á., Rácz, J., & Oláh, A. (2022). The wellbeing paradox in Hungarian local sustainable agriculture: A health psychology approach. *BMC Public Health*, 22(1), 2326. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14643-2> (Study 4)

II. A négy lektorált nemzetközi tanulmány kivonata

1. Tanulmány

Közösség által támogatott mezőgazdaság tagsága: a párkapcsolati részvétel előnyei

Célok: Az alternatív élelmiszerhálózatokból (angolul Alternative Foods Network, AFN) származó friss zöldségek világszerte egyre népszerűbb választási lehetőségnek számítanak. Az AFN-hez való tartozás gyakran újradefiniálja a fogyasztást és a családtagok részvételét az élelmiszerekkel kapcsolatos tevékenységekben. A CSA az AFN egyik típusa, amely a termelők és a fogyasztók közötti kockázatmegosztási modell formájában nagyobb hozzáférést biztosít a terményekhez, ami egyúttal a háztartások belső erőforrásainak szervezését is befolyásolhatja. Így a részvétellel kapcsolatban nemcsak a CSA adott tagjának, hanem partnerének a tevékenységeit is figyelembe kell venni az ezzel kapcsolatos háztartási folyamatok során. Nyilvánvaló, hogy a CSA-ba való belépés jelentősen befolyásolja az életmódot, és gyakran olyan fokú alkalmazkodást igényel, ami ahhoz a dilemmához vezet, hogy a tag a CSA-ban maradjon-e, vagy meg szüntesse tagságát. E tanulmány célja, hogy feltárja, hogyan befolyásolja a partneri bevonódás a CSA-tagságot.

Módszerek: Kvalitatív módszertanú, feltáró jellegű kutatásban gondolkodtunk, mivel keveset tudtunk arról, hogy a partnerek hogyan befolyásolják a CSA tagság időtartamát. Félig strukturált interjúk készültek 35 (négy férfi, harmincegy nő) jelenlegi vagy korábbi CSA taggal, több különböző magyarországi CSA-ból. Adatelemzési módszerként tematikus analízist alkalmaztunk, amely "az adatok összességében történő gazdag leírása helyett, az adatok bizonyos aspektusainak részletes elemzésére is alkalmas" (Braun & Clarke, 2006, 12. o.).

Elméleti háttér: Fogyasztás-elmélet (pl. elsődleges élelmiszervásárló; élelmiszer fogyasztási szakaszok). Az interjúk során részletgazdag kép rajzolódott ki a párkapcsolati befolyás jelentőségéről, ezért induktív tematikus analízist alkalmaztunk.

Eredmények: E tanulmány eredményei betekintést nyújtanak a CSA élelmiszerfogyasztással kapcsolatos párkapcsolati befolyásolási mintázatokba. A tagság formájától és a párkapcsolat típusától függetlenül a legtöbb interjúalanyunk számos élménye volt a partnerek szerepét illetően, ami lehetővé tette a CSA-tagságra gyakorolt párkapcsolati befolyás

részletes megértését. Az azonosított párkapcsolati interakciók fontos hatást gyakoroltak a CSA-tagság fenntartására.

Feltáró kvalitatív módszertannal ez a tanulmány a párkapcsolati befolyás tekintetében három mintázatot azonosított a CSA kapcsán: koherens, integratív és semleges/antagonista. A CSA-tagságra gyakorolt párkapcsolati befolyást a három mintázatban a következő fogyasztási szakaszokban azonosítottuk: (1) CSA logisztika, beszerzés, (2) Étkezés megválasztása, (3) Előkészítés és főzés, illetve (4) Élelmiszerhulladék, utófeladatok, amint azt az 1. táblázat összefoglalja.

1. táblázat A párkapcsolati befolyásolási mintázatok típusa a fogyasztási szakaszok során

	Koherens mintázat	Integráló mintázat	Semleges/antagonisztikus mintázat
CSA logisztika, beszerzés	közös feladat	az elsődleges élelmiszer-vásárló és a támogató partner döntése	az elsődleges élelmiszer-vásárló döntése, de a partner nem tudja csökkenteni a kihívásokat: különböző élelmiszer-források és vásárlási források egymás mellett
Étkezés megválasztása	közös kreativitás és tanulás	a partner bizalma az elsődleges élelmiszer-vásárlóban, a partner preferenciáinak figyelembevétele	eltérő élelmiszer-preferenciák és ízlések
Előkészítés és főzés	közös nyitottság, beleértve az új étrendeket, megoldásokat is	az elsődleges élelmiszer-vásárló proaktivitása az elfogadás érdekében: ízek kombinálása, keverés,	párhuzamos előkészítés, párhuzamos főzés
Élelmiszer-hulladék, utófeladatok	ritka, közös büntudat	zöldségek maszkolása VAGY az elsődleges élelmiszer-vásárlók szociális proaktivitása: a zöldségek megosztása a veszteség minimalizálása érdekében, társas események általi pazarlás-csökkentés	pazarlás és büntudat

Bár a CSA az étkezés érzékszervi élményében nyújt élvezetet, mint például a friss, szezonális élelmiszerek ízének felfedezése, vagy a házilag elérhető ételek kínálata révén új kulináris élményekhez juttatja a párokat, pragmatikus kényelmetlenségeket okoz a fogyasztói élményben, ami hatással van a párok közötti interakciókra.

Megbeszélés: Eredményeink azt mutatják, hogy a CSA-tagsággal kapcsolatos párkapcsolati interakciók többlet családi időt és erőfeszítéseket, valamint a partneri döntéshozatal megváltoztatását igénylik. A CSA-zöldségek átvétele, előkészítése, elkészítése és tárolása hatással van a párkapcsolati időbeosztás megszervezésére, és befolyásolja a családi interakciókat is. Ez a tanulmány bemutatja, hogy a partnerek hogyan és milyen mértékben vesznek részt a CSA-ban való részvétel folyamatában, és ez hogyan befolyásolja a CSA-tagság minőségét és hosszát. A koherens párkapcsolati mintázatot kellemes társas légkör jellemzi; az integratív mintázat esetében az elsődleges élelmiszervásárló az elkészítési/főzési gyakorlatát módosítja, miközben erősíti az élelmiszerfogyasztás társas dimenzióit; míg a semleges/antagonisztikus párkapcsolati mintázat gyakran jelent duplikációt az általános élelmiszerfogyasztási folyamatokban (a CSA-t a korábbi, rendszeres élelmiszerforrásokkal együtt használva).

2. Tanulmány

A közösség által támogatott mezőgazdaság, mint az élelmiszer-jóllét mozgatórugója

Célok: Egyre nagyobb a kutatási érdeklődés az élelmiszerek jóllétben betöltött szerepe iránt. A CSA iránti érdeklődés, amely tehát térben, gazdaságilag és társadalmilag közelebb hozza az embereket az élelmiszerhez, folyamatosan növekszik. A CSA-k fontos szerepet játszanak mind a fenntartható mezőgazdasági gyakorlatokban, mind a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos gyakorlatának befolyásolásában, de a jóllét kutatásában eddig kevés figyelmet kaptak.

Módszerek: Ez a tanulmány feltáró, kvalitatív kutatás során, félig strukturált interjúk tematikus elemzésének segítségével vizsgálja az élelmiszerekkel kapcsolatos jóllétet a CSA-tagok körében.

Elméleti háttér: A jóllét bio-pszicho-szocio-spirituális (BPSS) modellje. A BPSS modell multiparadigmatikus szemléletet tükröz, és a szubjektív jóllét szintjeihez hozzájáruló valamennyi egészséggel kapcsolatos tényezővel foglalkozik.

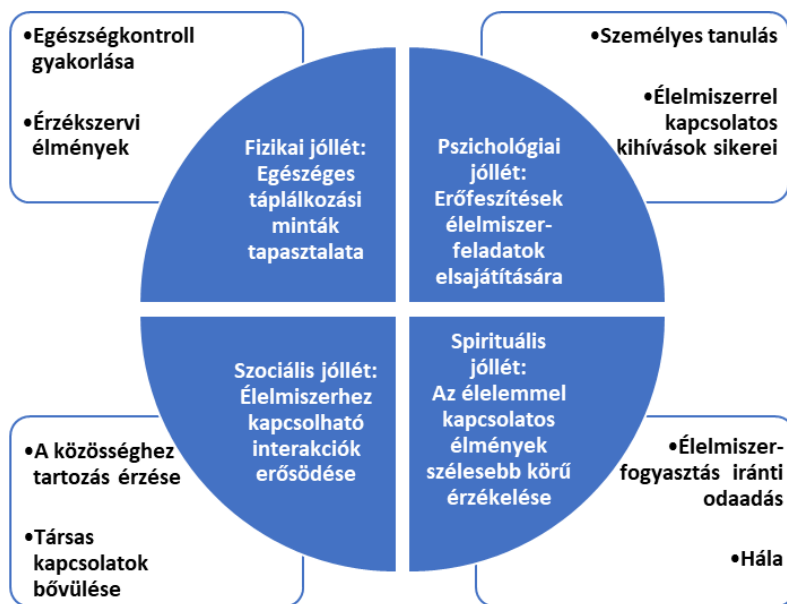
Eredmények: Az interjúk során számos téma merült fel a CSA-ban megélhető élelmiszer-jóllét tartalmait illetően. Az alanyok gyakran írtak le olyan tapasztalásokat, amelyekkel az egészségre való igyekezetükben itt támogatásra leltek, ennek egyik eleme volt, hogy a CSA-ban kapott élelmiszerek jellege hogyan biztosítja a fizikai jóllétüket. A megnövekedett zöldség- és feldolgozatlan élelmiszerfogyasztást az interjúalanyok az egészséges táplálkozási szokásaik megerősödésével hozták összefüggésbe. Mivel a CSA-termények frissen szüreteltek és a szezonális által meghatározott nagyobb változatosságot biztosítanak, tagok által érzékelt élelmiszer-élmények is változtak (beleértve az itt kapott ismeretlen zöldségekkel kapcsolatos tapasztalatokat).

Az élelmiszerforrás megváltoztatására tett lépés komoly erőfeszítés volt az interjúalanyok életében. A CSA-tagság fenntartása olyan belső folyamatok jelenlétére is utal, amelyek elősegítik, hogy a tagok képesek erőforrásokat befektetni az itt adódó feladatok sikeres elsajátítására irányuló folyamatokba, és a kellemetlenségeket is lereagálják, megoldják. Ezen kihívásokra való reagálás eszköze lehet a pszichológiai növekedésnek, valamint az integritásnak, a pszichológiai jóllétnek.

A CSA rendszer aktívan bevonódik a közösségi környezetbe, lehetőséget teremtve az interakciókra és társadalmi kapcsolatok kialakítására. A CSA speciális helyszíneket kínál a zöldségátvétellel vagy akár gazdasági látogatásokra, amelyek lehetőséget adnak a közösség tagjainak, hogy egymással találkozzanak. Az interjúalanyok rámutattak arra, hogy a CSA egy olyan megközelítés, amely eltér a hagyományos ipari élelmiszertermelési és -fogyasztási kapcsolattól, és ezáltal gazdagítja társadalmi életüket és kiszélesíti perspektívájukat az élelmiszerfogyasztás társadalmi aspektusai tekintetében. A CSA-hoz való tartozás magában foglalja a felmerülő társadalmi felelősségvállalást is, például a közösséghez való kötődést és a többi taggal való társas kapcsolatok megerősítését.

Az interjúalanyok kiemelték, a CSA rendszer egy olyan atmoszférát teremt, ahol az embereknek lehetőségük van spirituális élményekre. A CSA részvétel során a helyi, biogazdálkodás vagy a CSA által nyújtott termelői gondoskodás kérdései "frontálisan" érintik őket. A kapcsolódó spirituális jóllét így olyan tágabb szempontoknak is teret ad, mint a hála (természet, gazdálkodó felé) vagy az élelmiszer fogyasztás iránti odaadás (elmozdulás az élelmiszerfogyasztás pusztán hasznosságától), rendszeres rituálék (az élelmiszer, étkezés körül).

Ezek az eredmények (lásd összefoglalva a 2. ábrán) hangsúlyozzák az élelmiszer jóllét pszichológiai, szociális és spirituális aspektusainak jelentőségét az élelmiszerek fizikai élményein túl a CSA-ban:



2. ábra. Az élelmiszer- jóllét témái CSA-ban

Megbeszélés: A fogyasztók tapasztalatai alapján különösen érthetővé válik a fenntartható mezőgazdaság szerepe az élelmiszerekkel kapcsolatos jólét előmozdításában. Ezek az élelmiszerekkel kapcsolatos tapasztalatok hozzátartoznak a jólléthez, valamint ösztönzően hatnak arra, hogy a tagok növeljék az élelmiszerekkel kapcsolatos elvárásaikat.

E kutatás kiemeli a CSA élelmiszerekkel kapcsolatos jólléti tapasztalatok pszichológiai, társadalmi és spirituális dimenzióinak fontosságát, amelyek az élelmiszerek táplálkozási hatásain túlmutatnak. Világos, hogy a CSA részvétel nem garantálja az egyének számára a folyamatos jó közérzetet. A CSA-részvétel mellett és ellen is számos érv szól, a személyes szempontból a CSA-fogyasztás tapasztalatai sokféleképpen élhetők meg. Ugyanakkor lehetséges, hogy a tagokat éppen a felmerülő jólléti előnyök ösztönzik a CSA részvétel elfogadására.

3. Tanulmány

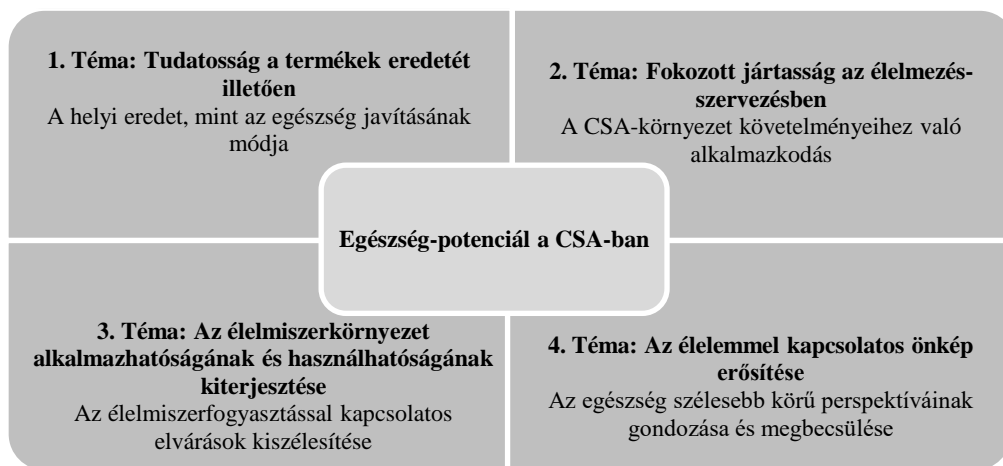
Helyi élelmiszer-közösségek: az egészséggel kapcsolatos alkalmazkodóképesség és önmenedzsment feltárása

Célok: Míg az élelmiszerfogyasztás számos jellemzőjét vizsgálták, a korábbi kutatások kevés figyelmet fordítottak a helyi élelmiszer-közösségekből való fogyasztás egészség-szemléletű potenciáljaira. A helyi élelmiszer-közösségek, beleértve a CSA-kat, olyan élelmiszerrel kapcsolatos kezdeményezések, amelyek az élelmiszer-rendszer egészséges táplálkozással kapcsolatos, környezeti vagy társadalmi-gazdasági kihívásaira próbálnak választ adni. A helyi élelmiszer-közösségek megértése felé tett lépésként ez a tanulmány a CSA-ban való részvétel egészséggel kapcsolatos alkalmazkodóképességét és önmenedzselési gyakorlatait vizsgálja.

Módszerek: Kvalitatív kutatási megközelítésünk során félig strukturált interjúkat (n = 35) vettünk fel. Az adatokat tematikus analízissel elemeztük, hogy feltárjuk a dinamikus egészség alá tartozó gyakorlatokat a CSA-résztevők körében, úgy, mint alkalmazkodóképesség és önmenedzsment.

Elméleti háttér: A dinamikus és interaktív egészségkonceptió szerint az emberi egészség "az alkalmazkodás és az önmenedzselés képessége" (Huber et al., 2011, 1. o.).

Eredmények: A vizsgálat adataiból négy téma (lásd a 3. ábra) tárult fel a huberi egészség fogalmat kibontva: (1) Tudatosság a termékek eredetét illetően, (2) Fokozott jártasság az élelmezés-szervezésben, (3) Az élelmiszerkörnyezet alkalmazhatóságának és használhatóságának kiterjesztése, (4) Az élelemmel kapcsolatos önkép erősítése.



3. ábra. A CSA-ban rejlő egészség-potenciál témái

Az interjúalanyok szerint a CSA-t olyan élelmiszerforrásként írták le, amelyre kifejezetten kerestek (1. téma). Bár az élelmiszerüzletek (szupermarketek, kisboltok) az egészséges élelmiszerek széles választékát kínálják, az interjúalanyok számára kifejezetten meghatározóvá vált a helyi élelmiszerforrások használata. A résztvevőkben tovább erősödött, hogy nagy jelentőséget tulajdoníthatnak a helyi eredetű termékek fogyasztásán keresztül érzékelt egészségügyi jellemzőknek.

A CSA-hoz való alkalmazkodás a második téma (2. téma), ami arra utal, hogy a résztvevők elkezdtek személyre szabni és szervezni az élelmiszerekkel kapcsolatos folyamatokat, figyelembe véve saját készségeiket és a CSA környezetének egyedi igényeit. A legtöbb interjúalany arról számolt be, hogy a 'fogyasztó-termelő partnerség' indukálta számos kihívásban hatékonyan tudták szabályozni érzelmeiket, gondolataikat és viselkedésüket, aminek talaján az élelmiszerfeldolgozásban való fokozott jártasságra tehettek szert.

A CSA nyújtotta élelmiszerkörnyezetet lehetőséget nyújt a tagok számára, hogy újra gondolják az élelmiszer-ellátási láncokhoz való viszonyulásukat (3. téma ld. fentebb). A résztvevők mélyebb rálátást nyertek arra, hogy mi számít számukra, amikor élelmiszert 'vásárolnak vagy fogyasztanak', és felismerték, hogy ez hogyan befolyásolhatja jóllétüket. E harmadik téma azt mutatja meg, hogy az egyén milyen mértékben képes reflektálni a CSA-fogyasztási tapasztalatokra, és milyen mértékben képes bővíteni a fogyasztással kapcsolatos attitűdjeit és elvárásait (pl. az eladói vagy terméktulajdonságokra való reflektálás). Példaként többen megemlítették, hogy CSA-n keresztül a résztvevők élelmiszerekkel kapcsolatos élete jelentős módosult, és mindez új étkezési és/vagy vásárlási magatartásformákhoz vezetett.

A résztvevők a CSA-ban való fogyasztáson keresztül azt érzékelték, hogy aktívan tesznek az egészségükért (4. téma). A résztvevők számára az egészségük motiváció volt az élelmiszerekkel kapcsolatos tevékenységeikben, ugyanakkor nagyobb önbizalmat szereztek az élelmiszerekkel kapcsolatos döntéseikben. Ez a bizalom az egészséggel kapcsolatos döntéseikbe vetett bizalomról szól az élelmiszerekkel kapcsolatban, az önképük részeként. Az egészség nemcsak holisztikusabb értelmet kaphatott (a helyi környezet, a helyi élelmiszer-közösség, a család, a fizikai vagy pszichológiai egészség), hanem személyesebbé (felelősség) is válhatott számukra a CSA-ban.

Megbeszélés: A CSA fogyasztók közvetlenül találkoznak a helyi mezőgazdasági táj, a gazdálkodás és a termelők működésével, beleértve az élelmiszerek elérhetőségét, termelését,

minőségét és mennyiségét. A CSA-részvétel fogalma túlmutat a fizikai egészséggel kapcsolatos jellegén, és kiszélesíti a CSA-résztevők egészséggel kapcsolatos perspektíváit: a CSA-környezetben megteremthetik az élelmiszer jelentését, és kapcsolódhatnak folyamatában az élelmiszerekkel és az élelmiszerrendszerrel, javítva az egészséggel kapcsolatos élményeiket. Ebből a szempontból a CSA az élelmiszerfogyasztással kapcsolatos személyes képességekről is szól: a tagok stratégiákat fejleszthetnek ki és alkalmazhatnak erőforrásaik felhasználására, ezen keresztül nagyobb jelentőséget tulajdoníthatnak az élelmiszereknek a saját egészségük kapcsán. A helyi forrásokból származó élelmiszerek közelsége és a résztvevők közötti interakciók erőssége akár gyenge, akár meghatározó, lehetővé teszik számukra, hogy helyi kontextusban bensőséges tapasztalatokat szerezzenek az egészségükről.

4. Tanulmány

A jóllét paradoxona a magyar helyi fenntartható mezőgazdaságban: az egészségpszichológia nézőpontjai

Célok: A szakirodalom szerint a gazdálkodók munkája számos működési nehézséggel jár. Bár az AFN problémáik többségében megoldást nyújtanak, potenciálisan újabb nehézségeket generálhatnak. A tanulmány célja, hogy feltárja a CSA-val foglalkozó gazdálkodók mindennapjaihoz kapcsolódó szituációs és elkötelezettséggel kapcsolatos munkahelyi nehézségeket.

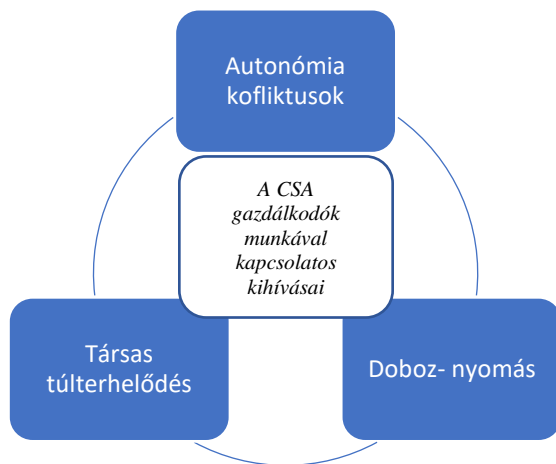
Módszerek: Ez a tanulmány egy, az egészségpszichológiában alkalmazott módszertani megközelítést alkalmazott azzal a céllal, hogy feltárja a CSA gazdálkodók munka-életét meghatározó tényezőket, valamint a helyi fenntartható gazdálkodás gyakorlatában előforduló mentális kihívásokat. Az adatgyűjtéshez félig strukturált, személyes interjúk készültek magyarországi CSA gazdálkodókkal.

Elméleti háttér: Az IPA lehetővé teszi a résztvevők beszámolóinak egyedi (idiografikus) értelmezését, ami lehetőséget ad arra, hogy mások is megismerjék ezeket az egyéni tapasztalatokat. A személyes tapasztalati témák a teljes adathalmaz pszichológiai lényegéről szólnak.

Eredmények: Tanulmányunk azt mutatja, hogy a fogyasztók és a termelők közötti kapcsolódás új módozataként a CSA nem várt módon új helyzetekkel és problémákkal

szembesítheti a gazdálkodókat. Három személyes tapasztalati téma került feltárásra (ld. összefoglalva a 4. ábrán): (1) Autonómia konfliktusok; (2) Doboz-nyomás; (3) Társas túlterhelődés.

4. ábra. A CSA gazdálkodók személyes tapasztalati témái



A gazdálkodók tevékenységeire jelentős hatást gyakorol az alternatív élelmiszerhálózati rendszerekben való részvétel, lehetővé teszi számukra, hogy gyakorolják a föld etikus, kiegyensúlyozott és felelős használatához való jogukat, valamint személyesen hozzájáruljanak az egészséges élelmiszerkörnyezet kialakításához. Egyik oldalon a fogyasztók és a termelők közötti kapcsolat új módozataiban a gazdák megélhetik az egészséges helyi élelmiszerfogyasztás befolyásolását, valamint azt, hogy hatással lehetnek az élelmiszerrendszerre. Másik oldalon a CSA-farm működtetése szituációs hatással van arra, hogy miként döntenek személyes munkarendjükéről és gazdálkodási eljárásaikról, ami korlátozza a műveleteik lehetőségeit. A CSA-kban nincs szabványosítási folyamat a gazdálkodási módszerekre vonatkozóan, és ez számos, a munkával kapcsolatos stresszt okozhat a gazdálkodók döntéshozatali autonómiájával kapcsolatban (első személyes tapasztalati téma).

A második feltárt személyes tapasztalati téma a CSA-dobozokkal kapcsolatos nyomásról szól. A gazdáknak a termelés igényeihez, a szezonhoz és a CSA-dobozok számához, a zöldségmennyiségek elérése okán akár intenzívebb munkaidőhöz vagy az átadási napok pontos időpontjához kell igazítaniuk időbeosztásukat. Mindezek mellett, a fogyasztók magas színvonalú, empátikus kiszolgálása kritikus fontosságú számukra, hiszen lényeges, hogy az előre kifizetett

CSA-élelmiszerdobozok megfeleljenek a tagok elvárásainak. A gazdák az átvételi napokhoz számos érzelmi élményt is társítottak (terményekkel kapcsolatos pozitív vagy negatív visszajelzések), melyet a gazdálkodói életüket meghatározó tényezőként írtak le.

A harmadik témában rajzolódott ki, hogy a CSA-tagság jelentős hatással van a gazdálkodók társas rendszerére. A gazdálkodók összességében számos és különféle kapcsolati minőséget tapasztalnak, beleértve a tagokkal való interakciókat, a CSA közösséggel vagy a vidéki közösséggel való kapcsolatokat és a család reakcióit. Ezek hatással voltak a munkával való elégedettségükre, vagy ép felerősítették a dilemmáikat. A személyes, közösségi, sőt szakmai kapcsolatokról nemcsak úgy beszéltek, hogy azok a hovatartozás érzését erősítik bennük vagy értelmet adnak a mindennapjaiknak, hanem a gazdálkodók által megtapasztalt számos kihívás, felelősség-érzet okaként is.

Megbeszélés: Ez a tanulmány a fenntartható gazdálkodás egészség- és jóllét-költségeibe nyújt betekintést. A fogyasztó és a termelő közötti kapcsolat új módozatai többféle módon is erősíthetik a gazdák küldetéstudatát, például a fenntartható, egészséges, helyi élelmiszerekkel való törődésre irányuló alulról jövő erőfeszítésekkel és a gazdálkodásra való összpontosításuk előmozdításával. Ugyanakkor úgy tűnik, hogy a CSA gazdálkodók nehézségei éppen az alternatív mezőgazdaság gazdasági jellemzőiben gyökereznek.

Az újabb termelő-fogyasztó kapcsolódások kialakításához időre és tapasztalatra van szükség, és extra erőfeszítéseket vagy speciális készségeket igényelnek, azonban gyakran előfordul, hogy a gazdálkodók nem rendelkeznek ezekkel a képességekkel. Az eredmények azt mutatják, hogy a CSA menedzselése külön stratégiát igényel egy gazdától. Ezen túlmenően a strukturális feltételek több különböző CSA-gazdálkodói szerepet igényelnek, amelyek akár ellentmondásosak is lehetnek. Sajnos e kérdések némelyike egyszerűen irreleváns a fogyasztó és a termelő kapcsolatán belül, és a termelés azon területeihez kötődik, amelyek a fogyasztók számára rejtve maradnak.

III. Tanulmányaim eredményeinek összefoglalása

Az elmúlt évtizedekben a közegészségügyi kutatás és gyakorlat egyre növekvő figyelmet fordít az élelmiszer-környezet egészséggel kapcsolatos hatásainak vizsgálatára. Úgy tűnik, hogy az egyének élelmiszer-választásának és az étrend minőségének egyik független indikátora a helyi

élelmiszerkörnyezet. A négy PhD tanulmány a helyi élelmiszer-közösségek egyik típusára összpontosít. Összességében ezek a tanulmányok a CSA (mint helyi élelmiszer-környezet) és annak az jóllét gyakorolt hatásai megértésében lépnek előre.

Ahogy Martos és munkatársai (2021) kiemelték, az egyének gyakran olyan személyes célokat követnek, amelyek összhangban vannak az életükben jelentős mások céljaival: ez személyes elégedettséghez és feszültséghez (stressz) egyaránt vezethet. Az állandó stressz gyakran felmerül a célkitűzés folyamatában, és ha ezt kapcsolatokban tapasztaljuk, akkor fontos lehet az együttműködő stresszkezelés, diádikus megküzdési folyamatok alkalmazása (Donato et al., 2023). Míg egyes étkezési preferenciák önállóan is megvalósíthatók a családban, a CSA-ban való részvétel a mindennapokban több párkapcsolati koordinációt eredményezhet. Amikor a CSA-tagok kihívást jelentő helyzetekkel szembesülnek, a pozitív diádikus megküzdés sajátos jelentőséggel bírhat számukra: a CSA tapasztalataikat befolyásolja, hogy mennyire állnak egymás rendelkezésére, hogyan tudnak kommunikálni és összehangolni a cselekvéseket a CSA nyomása alatt. Ezzel összhangban a CSA, mint az egészséges élelmiszerek forrásának választása sok információt szolgáltat az élelmiszer-vásárlók élelmiszerekkel és azok eredetével kapcsolatos hozzáállásáról (mint személyes projekt), míg a hosszú távú CSA-tagság sokkal több információt közvetít a partnerek közötti megküzdési mechanizmus típusáról és mértékéről.

A kutatás résztvevőinél egyértelmű volt az elkötelezettség az iránt, hogy részt vegyenek a CSA-ban, elsősorban a helyi forrásból származó egészséges élelmiszerek elérhetősége és a pozitív részvételi élmény miatt. Ez a motiváció és megközelítés számos lehetőséget kínál az interakció különböző formáinak kibontakozásához a CSA kontextusában. Környezetpszichológiai megközelítésben vizsgálva, a természeti környezet és a maga a farm a CSA-tagok jóllétét meghatározó tényezőként jelenik meg. A természetnek való kitettség ebben a kontextusban öntranszcendens érzéseket indukálhat, és a farmmal való mély kapcsolat elősegítheti a helyhez való kötődés érzését, ami pozitív érzelmi kimeneteket indukálhat (Arbuthnott, 2023). Tapasztalataik tehát olyan dimenziókat érintenek, mint az egészséges élelmiszerekhez fűződő viszonyuk, a társadalmi interakciók, a gazdák és a tagok közötti kapcsolatok, valamint a tagok és a gazdaság közötti kölcsönös kötődés, miközben mindezt a döntésükkel összhangban a természeti környezethez kötve élik meg. Ezek a fizikai környezettel összefonódó, újonnan felfedezett felismerések együttesen járulnak hozzá a jóllét sokféle megnyilvánulásának műveléséhez és értékeléséhez.

A CSA-hoz való csatlakozás jelentős hatással lehet az életmódra, de olyan alkalmazkodást is igényelhet, amely inkább a folytatás nehezítettségéhez vagy a kilepéshez vezethet, ahogyan azt Zepeda et al. (2013) az Öndeterminációs elmélet (Ryan & Deci, 2000) lencséjével magyarázza: a CSA behatárolhatja az autonómia, kompetencia és kapcsolati szükségleteket. A tagok nem passzívan alkalmazkodnak a CSA körülményeihez, és Huber (2016) elmélete révén megérthetjük, hogyan inspirálja a CSA környezet a fogyasztókat a saját egészségükért való felelősség vállalására, és milyen mechanizmusok támogatják az egészséges táplálkozást. A támogató élelmiszerkörnyezet jelentőségét abban találjuk, hogy a tagok aktív szerepet játszanak környezetük formálásában, kiválasztják vagy módosítják azt az igényeik és preferenciáik szerint, és ez az élmény összekapcsolódik az önállóság, a kompetencia és a közösség érzésével (lásd Martos & Sallay, 2017a).

Az első három PhD-tanulmány (elsődleges kutatási téma: fogyasztók) olyan tagokra összpontosít, akik motiváltak arra, hogy részt vegyenek a CSA-kban, és így aktívan hozzájáruljanak a környezetük körülményeihez annak kiválasztásával és megváltoztatásával (Martos & Sallay, 2017a). A Niche Konstruktív elmélettel (Laland et al., 2016) összhangban a CSA-ban való részvétel beépül a tagok életébe, és nem kizárólag személyes tényezők miatt (ahogyan azt Zepeda et al., 2013-ban tárgyalja). Az egyéni tulajdonságaik a CSA-környezet társadalmi, természeti és helyspecifikus sajátosságaival való interakcióik során (beleértve az általuk tapasztalt nyomást és a bemutatott lehetőségeket) hozzájárulnak az adott környezeten belüli pozitív alkalmazkodáshoz.

A tisztán gazdasági szemlélettől a gazdálkodók holisztikusabb ökológiai és kulturális megértése felé való elmozdulás mélyreható betekintést nyújt munkájukba és életük bonyolult részleteibe. Az IPA-tanulmány (másodlagos kutatási téma: gazdálkodók) az első Magyarországon, abbamely a gazdálkodók mentális nehézségeire összpontosít. A mezőgazdasági termelők által önként választott CSA-rendszerek elsőre olyan adaptív válaszoknak tűnhetnek, amelyek az ő szükségleteikre szabottak. A CSA-tagok és a gazdálkodók összehangolt alkalmazkodási erőfeszítéseinek ellenére a domináns működési dinamika gyakran megtartja pozícióját, kialakítva a CSA gazdák különböző és néha ellentmondásos elvárásait a CSA lehetőségekkel kapcsolatban. Következésképpen a CSA-ban való részvétel újszerű megküzdési mechanizmusok kialakítását teszi szükségessé, és a gazdaságok irányításához külön stratégiát igényel. Ennek a szempontnak az elhanyagolása hozzájárulhat a gazdák mentális egészségi problémáihoz. Az eredmények azt

mutatják, hogy az Öndeterminációs, valamint a Niche Konstruktív elméletek alapján a gazdálkodók és a tagok közötti kapcsolat a kapcsolódást helyezheti előtérbe a gazdálkodók autonómiájának rovására, és egyenlőtlen lehetőségeket teremthet a CSA, mint munkakörnyezet befolyásolásában (lásd Martos & Sallay, 2017a).

A disszertáció négy tanulmánya több szinten vizsgálta, hogy a fogyasztói élelmiszer-környezet megváltozása hogyan képes a tagok és a termelők különböző viselkedésbeli változásait elindítani. Ezek lehetnek enyhe adaptív módosítások, amelyek az egymással összefüggő tényezőkön belüli kisebb kiigazítások sorozatát tartalmazhatják, vagy akár figyelemre méltó, nagyobb horderejű alkalmazkodások (például a gazdák tapasztalatai, a CSA élelmiszerekkel kapcsolatos tagok jólléti élményei, vagy az egészséggel kapcsolatos alkalmazkodási és önmenedzselési mechanizmusok), de akár olyan változás-igények is lehetnek, amelyek nem kezelhetők a rendszeren belül (mint például az antagonisztikus párkapcsolati hozzáállás). Mindezek mögött, egy szelektív bemeneti hurok is működik (lásd Martos & Sallay, 2017b): például a tagok zöldségpreferenciái hatással vannak a gazdák terményválasztására, amely visszahat a gazdák munkájára vagy a tagok alkalmazkodóképességére és jóllétére, ami hatással van a gazdák hangulatára stb..

Irodalomjegyzék

- Arbuthnott, K. D. (2023). Nature exposure and social health: Prosocial behavior, social cohesion, and effect pathways. *Journal of Environmental Psychology, 90*, 102109.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102109>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Donato, S., Pagani, A. F., Rosta-Filep, O., Faggiano, M., Pajardi, D., Martos, T., Sallay, V., & Randall, A. K. (2023). Partners' internal stress and WELL-BEING: The role of dyadic coping and problem resolution. *Personal Relationships, 30*(1), 332–352.
<https://doi.org/10.1111/per.12465>
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M. I., van der Meer, J. W. M., Schnabel, P., Smith, R., van Weel, C., & Smid, H. (2011). How should we define health? *BMJ, 343*(jul26 2), d4163.
<https://doi.org/10.1136/bmj.d4163>
- Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P. C., & Knottnerus, J. A. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: A mixed methods study. *BMJ Open, 6*, e010091.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010091>
- Laland, K., Matthews, B., & Feldman, M. W. (2016). An introduction to niche construction theory. *Evolutionary Ecology, 30*(2), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10682-016-9821-z>
- Martos, T., & Sallay, V. (2017a). Enhanced living environments from the viewpoint of socioecological psychology. In C. Dobre, C. Valderrama, I. Ganchev, N. Garcia, & R. I.

- Goleva (Eds.), *Enhanced Living Environments: From models to technologies* (pp. 21–47). SciTech Publishing.
- Martos, T., & Sallay, V. (2017b). Self-Determination Theory and the Emerging Fields of Relationship Science and Niche Construction Theory. *European Journal of Mental Health, 12*(1), 73–87. <https://doi.org/10.5708/EJMH.12.2017.1.5>
- Martos, T., Szabó, E., Koren, R., & Sallay, V. (2021). Dyadic coping in personal projects of romantic partners: Assessment and associations with relationship satisfaction. *Current Psychology, 40*(6), 2956–2969. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00222-z>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist, 5*(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/110003-066X.55.1.68>
- Zepeda, L., Reznickova, A., & Russell, W. S. (2013). CSA membership and psychological needs fulfillment: An application of self-determination theory. *Agriculture and Human Values, 30*(4), 605–614. <https://doi.org/10.1007/s10460-013-9432-z>