

Barry Schwartz

A választás PARADOXONA

Miért a kevesebb a több?



LEXECON

Tárgy- és névmutató

A, Á

- Academy Award 66–67
A fejlődés mint szabadság (Sen) 10
Aggodalom 116
Agyfunkciók 124
Akarni és kedvelni 124
Alkohol 241–242
Alternatív gyógymódok 35
Alternatív költségek 128–132, 168–169, 178, 192
 alternatív költségei 246–288
 definíció 128
 helyettesítések és kirobbanó
 lehetőségek 142–147
 költségszámolás 130–132
 és visszafordítható döntések 156–158
American Paradox, The (Myers) 116–117
American Society of Plastic Surgeons 36
Amish 212
Amy, Allina 34
Anorexia 233–234
Áramszolgáltató 30–31
AT&T 30–31
Attribúciós stílus 224–228
Autó 61–62, 79, 132–134, 178
Autonómia 106, 228
 értéke 109
 és lélektani jólét 109
 pszichológiája és környezete
 és társadalmi kötelek 115
- B
- Balesetet szenvedettek 185–186
Barátság 115, 118–119, 122
Beavatkozás (kozmetikai) 36
Bebörtönzöttek 116
Berlin, Isaiah 9
Betegség 190–191
Birtoklási hatás 78–79
Boldogság 11–12, 106–125, 193
 és autonómia 108–109
 csökkenés 219
 kérdőív 92, 112–118, 211–215
 és maximalizálás 83–85, 91–93
 és társadalmi kapcsolat 115, 118
 és társadalmi összehasonlítás 211–215
 és státus 206–207
 és vagyon 114–118
 és választás 106–125, 219
Bowling Alone (Putnam) 232
„Branding” 58
Brickman, Philip 187
Bulémia 233–234
- C, Cs
- Campbell, Donald 187
Camus, Albert 46
CBS hírtévé társaság 201
CD-lejátszó 134–136
Célkitűzés 51–56
Choosing the Right Pond (Frank) 206
Cigaretta-reklám 58
CNN 66
Consumer Reports 59, 61–62, 93, 141, 148
Consumer Union 59
Család 118–119
Cselekvési tehetetlenség 173
Csecsemők 116, 222–223
Csökkenő határhaszon törvénye 75
„Csúcspont-vég szabály” 52–53

D

Depresszió 219–237
és attribúciós stílus 224–228
és individualizmus 231–234
és maximalizálás 91–93,
158–159, 234–235
tanult tehetetlenség 110, 117, 221, 228
és társadalom 220
tünetei 220

Dereguláció (szolgáltatások) 29–31

Diéta 233–234

Döntés utáni sajnálkozás 160–161,
165–166, 177

Döntéshozás 50–82
és célok 51–56
döntések elkerülése 134–141
és felidézési heurisztika 62–64
és horgonyzás 67–69
és az információ minősége és
mennyisége 57–60
és az információk kiértékelése 60–61
és információszerzés 56–57, 66–67,
80–82
és keretek 69–73
és kilátásmélet 73–80, 74
lépései 50–51
másodrendű döntések 121–123, 256
maximalizálás és a döntés minősége
95–97
visszafordítható döntések 156–158,
248–249
lásd még kockázat

Dzsem 25

E, É

Eckersley, Richard 236

Egészségügyi ellátás 201

Egocentrizmus 64

Egzisztencialista 46–47

Egyetemes szükségletek 106

Egységár 68

Egyszerűség 27

Együttélés 40

Ehrenreich, Barbara 201

„Elég jó” *lásd* elégedettségre törekvő

„Elégedettségi hőmérő” 182–183

Elégedettségre törekvők 122, 246–247
definíció 84
és helyettesítés 158
és maximalizálók 84–91, 94, 100–101,
244–246
és társadalmi összehasonlítás
215–217, 255

Életelégedettségi skála 92, 133

Elkötelezettség:
és házasság 108–109, 115
és társadalmi kapcsolatok 119–121

Ellenőrzés 221–224, 228–229

Elsüllyedt költségek 79–80, 174–176

Elszalasztott lehetőségek *lásd*
helyettesítések

Elvárások:
irányítása 254–255
magas elvárások 201–203
növekvő elvárások 11, 229–231
lásd még kilátásmélet

Elvart hasznosság 51–52

Élvezethiány 236–237

Emberiség fejlődése 29

Emlékezeti hasznosság 52

Erőszakos bűncselekmények aránya 116

Érték:
instrumentális érték 106
kifejező érték 107–108

Érzékelési megszokás 182

Érzéki taposómalom 185–188, 253

Étkezési rendellenesség 233–234

Evolúció 123

F

Faji azonosítás 45

Farmernadrág (választás) 7–8, 103, 202

Fejenkénti jövedelem 114

- Felelősség, rossz választás 147
 Felelősség és sajnálkozás 164, 167, 177
 Felidézési heurisztika 61–67
 Felszedők 82, 243
 Feltételezések 122–123
 Foglalkoztatás 36–40
 Franciaország 229
 Frank, Robert 206
 Függőség 124
- G, Gy
- Gawande, Atul 32–34
 GDP 219
 Gyermeknevelési jog 138
- H
- Hála 194–195, 249–251
 Hang (laborkísérlet) 52
 Harris, Lou 111
 Harvard 20
 Hasznosság (típusai) 51–52
 Házasság:
 és elkötelezettség 108–109, 115
 és előrejelzés 191
 eskü 108
 házastársak 64
 és individuális autonómia 231–232
 és a kor 154
 visszafordíthatatlan házasság 156–158
 Hedonisztikus megszokás 183–188
 Helyettesítések 125–126
 és alternatív költségek 128–132,
 142–147
 és döntések elkerülése 134–141
 és elégedettek és maximalizálók
 158–159
 érzelmi költsége 125–126
 helyettesítés pszichológiája 132–134
 szükségessége 125–126
 Helyzeti verseny 208–211
 Heurisztikus 62
- Hibázás esélye 81
 Hirsch, Fred 26, 47, 102–103, 209–210
 Hirschman, Albert 119
 Horgonyzás 67–69
- I
- Identitás 44–45
 Idő és társadalmi kapcsolatok 118–119
 Immunrendszer 110, 116
 Individualizmus 231–234
 Indoklás és elégedettség 150–152
 Információ:
 -k kiértékelése 60–61
 -k kiszűrése 29
 minősége és mennyisége 57–60
 -szerzés 56–57, 80–82
 Információs kereskedelem 57
 Információs költség 97
 Instrumentális érték 106–107, 110–111
 Interjúk hatása 63–64
 Internet 35, 56, 201, 208
 orvosi információkat nyújtó oldal 60
 Iskola 209
 és szakmaválasztás 152
 tanári kinevezés 190
 tanterv 19–22
- Isten 42
 Izland 114
- J
- Japán 114–115, 229, 236
 „Játékszabályok” 120
 Johnson, Paul 66
- K
- Kábeltévé 22, 57, 181–182
 Kahneman, Daniel 187, 199
 Kalifornia 30, 189
 Kaminer, Wendy 36
 Kanada 229

Katalógus, vásárlás rendelésre 18–19
Katz, Jay 33
Kedvelni és akarni 124
„Kép a képben” készülék 22
Keret (framing) 69–73
 és kilátásmélet 73–80
 és kockázatok felbecsülése 71
 és pszichológiai számítás 72–73
Kézpénz a pótdíjjal szemben 69–73
Kiemelkedő 151
Kifejező érték 107–108
Kilátásmélet 73–80
 birtoklási hatás 78–79
 elsüllyedt költségek 79–80
 leírása 74–77
 és összehasonlítás 199–200
 semleges pont 77
„Kis döntések zsarnoksága” 26, 47
Kivonulás 119–120
Kivonulás, tiltakozás, hűség
(Hirschman) 119
Kockázat:
 -ok felbecsülése 64–65
 és kilátásmélet 73–80
 vereség és nyereség 71–73, 74–77
 lásd még döntéshozás
Kockázatkeresők 76
Kockázatkerülők 76, 171–172
Kontraszthatás 170
Korlátok, tanuljuk meg szeretni
256–257
Költségelszámolás 130
„Közelség” hatás 164

L

Landman, Janet 178
Lane, Robert 116–118, 236
Légkondicionáló 183
Lengyelország 114
Lezser ruha 39–40
Loss of Happiness in Market Democracies, The (Lane) 116–118
Lyubomirsky, Sonja 211–215

M

Magas elvárások 201–203
Magas vérnyomás 16
Magyarország 114
Másodrendű döntések 121–123, 247
Maximalizálók 11, 83–104, 122, 255
 amikor maximalizálunk 98–100
 és depresszió 91–93, 234–235
 és a döntés minősége 95–97
 és elégedetlenség 84–85, 91–93, 158
 elégedettség 85
 és helyettesítés 158–159
 kérdőív 86–90
 leírása 83–84, 90–91
 és magas elvárások 201
 maximalizálás ára 91–93
 maximalizálás és tökéletességre
 törekvés 97–98
Maximalizáló-skála 86–87
 és megszokás 192
 és sajnálkozás 93–94, 161, 170–171,
 177–179
 és státus 102–103
 és társadalmi összehasonlítás 204–205
 tényektől eltérő 165
 és a választás többletterhe 100–101
Megelégedettség:
 félremagyarázása 188–191
 „háromféle rés” 198
 és indoklás 149–151
 és sajnálkozás 168–170
 lásd még boldogság
Megelégedettségi taposómalom 187, 253
Megelőlegezett sajnálkozás 160–161,
178–179
„Megkülönböztetés átka” 198–199
Megszokás 11, 181–195
 előrevetített 253–254
 érzékelési 182
 hedonisztikus 182–188
 és a megelégedettség
 félremagyarázása 188–191
 leírása 181–183

és a megváltozott vonatkozási
pontok 184
és a választási probléma 192–193
Michalos, Alex 198
Microsoft 38
„Mikor nem motivál a választás” 25
Minták 122
Moral Freedom (Wolfe) 43
Mulasztások torzítása 162–163
Műszaki cikk 17–18
Myers, David 116

N

Nagy-Britannia 233
National Women's Health Network 34
Negatív érzelmek 133–134
Negatív szabadság 9
Nem tartós fogyasztási cikkek 16
Németország 229
New York 30
New York Times 201
New Yorker 32–33, 39–40
Nobel-díjas 10, 52, 81
Norvégia 229
Nők:
 depresszió és étkezési
 rendellenesség 234
 és orvosi ellátás megválasztása 35

O

Objektív eredmények és szubjektív
tapasztalatok 95–97, 131–132, 241
Olimpiai játékok (bronz- és ezüstérem)
162–164
Optimisták 227
Orvosi ellátás 31–36

Ö

Önbecsülés és szabadság 10
Öngyilkosság 116, 221, 229, 236

„Önkéntes egyszerűség” 27
Önrendelkezés 108
Önvád 231–234
Örömtelen gazdaság (Scitovsky)
Összehasonlítás 196–218
 és kilátáselmélet 199–201
 és magas elvárások 201–203
 típusai 199–201
 lásd még társadalmi összehasonlítás
Összehasonlító tájékozódás 16, 249–250
 és horgonyzás 67–69

P

Páciens (egészségügyi ellátás
felelőssége) 32–33
Parancsolatok, vallási 43
Párizs 145
Penn State 21
Pénzvisszafizetési garancia 78–79
Philadelphia 31, 147
Platón 108
Porter, Roy 201
Poszter 148–149
Pótdíj a készpénzzel szemben 69–73
Pozícionált javak 209
Pozitív szabadság 9
Prilosec 60
Princetoni Egyetem 21
Pszichológiai számítás 72
Putnam, Robert 232

Q

Quarterlife Crisis 153

R

Rákos 205
 kezelés megválasztása 34, 114, 124
RAND Corporation 60
Real Simple 27
Receptre kapható gyógyszerek 35, 60

- Referenciaár 69–73
Regret (Landman) 178
 Reklám 35, 57–60, 64
 Romantikus kapcsolat 150
- S, Sz
- Sajnálkozás 11, 160–161, 165–166, 177
 csillapítása 251–252
 döntés utáni 160–161, 165–166, 177
 és elégedettség 168–170
 elkerülése 171–173
 előnye 179–180
 és „elsüllyedt költségek” 174–176
 és felelősség 164, 167, 177
 közeli céltévesztések 163–164
 és maximalizálás 93–94, 161, 170,
 177–179
 megelőlegezett 160–161, 165–166,
 167
 mulasztás torzítása 162–163
 -i skála 94
 és tényektől eltérő 165–168
lásd még helyettesítés
- Scitovsky Tibor 186–187
- Seabrook, John 39–40
- Seligman, Martin 109–110, 117,
 221–222, 224–225, 228
- Sen, Amartya 10, 45
- Silent World of Doctor and Patient, The*
 (Katz) 33
- Simon, Herbert 85, 96
- Smeloff, Edward A. 30
- Smith, Adam 107
- Snack (tanulmány) 54–55
- Social Limits to Growth* (Hirsch)
 209–210
- Sportstadion 57
- Stanfordi Egyetem 21
- Státus:
 és maximalizálás 12–103
 és társadalmi összehasonlítás 206–208
- Stressz 116
- Sugarman, Susan 155
- Sunstein, Cass 121
- Swarthmore College 21
- Szabadság 9–10, 106
 „korlátoktól való mentesség” és
 „cselekvés szabadsága” 9
 és önbecsülés 10
lásd még autonómia
- Szabályok 122
- Szakmai mobilitás 39
- Számítás, pszichológiai 69–72
- Szavazás 108
- Szerencsejáték 185
- Szívbetegség 116, 221
- Szokások 122
- Szolgáltatások (dereguláció és
 választás) 30–31
- Szubjektív boldogság skála 212
- Szubjektív jólét 113
- Szubjektív tapasztalatok és objektív
 eredmények 95–97, 132, 241
- Szűkösség 102–103, 154
- Szükségletek (egyetemes) 106
- Szülő-kamasz harc 101
- T
- Tanult tehetetlenség 110–111
- Tapasztalat sokfélesége 66
- Tapasztalati hasznosság 51–52
- Társadalmi kapcsolatok:
 és elkötelezettség 119–121
 és boldogság 114–118
 és idő 118–119
- Társadalmi mobilitás 37
- Társadalmi összehasonlítás 11, 197,
 203–206
 átka 203–206
 és boldogság 211–215
 helyzeti verseny 208–211
 és maximalizálás és elégedettség
 215–217
 és státus 206–207

-ok csökkentése 255–256
és választási lehetőségek 217–218
Tartós javak 187
Telefonszolgáltató 30, 246
Telekommunikáció változása 37
Televízió 22–23, 42, 57, 181–182
Tényektől eltérő 165–168, 204–205
 lefelé és felfelé eltérő 167–168, 204
Terület-specifikus 100
Thaler, Richard 80
TiVo 23
Tökéletességre való törekvés 97–98
Tudatosság, a felesleges információk
kiszűrése 29
Tversky, Amos 60–61, 62, 70, 72–73,
76–77, 199
Twitchell, James 57

U, Ú

Uexkull, Jacob von 123
Újdonságtartalom 186
Ullman-Margalit, Edna 121
UNICEF 229
USA Today 66
U.S. News & World Report 38
Úti cél 125–126

V

Válás 109, 116
Választás 10–12
 és az emberiség fejlődése 29
 és igazolás 148–154
 korlátok nélküli 23
 nehézségei 154–156
 túlcserélődése 12
 -i pont 106–112
Választók 82, 243–244
Vallás 42–44, 115
Végbélvizsgálat 53–54
Vendéglő 197–198
Versengő piac 107

Veszteségek, *lásd* kockázat
Veszteségkerülő ill. veszteségkerülés
76–77, 140
„Vevők büntudata” 93, 160
Vietnam 176
„Visszaeséstől való félelem” 201
Visszafordíthatatlan döntések 248–249
Visszafordítható döntések 156–158,
248–249

W

Wolfe, Alan 43
Woods, Tiger 98