



Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai kar  
Személyiség- és Egészségpszichológiai  
Tanszék

---

# Személyiségpszichológia műhelymunka

**Boldogság-averzió, félelem a boldogságtól**

**Bányai-Nagy Henriett**

PhD Adjunktus

**Bagaméri Fanni Gabriella**

Pszichológia BA

Budapest, 2018

# Tartalomjegyzék

<b>1. Bevezetés</b>	<b>2</b>
<b>2. Diszkusszió</b>	<b>3</b>
2.1. Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness 1231212312 . . . . .	3
2.2. Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism 1231212312 . . . . .	4
2.3. Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample 1231212312 . . . . .	4
2.4. Fears of Negative Emotions in Relation to Fears of Happiness, Compassion, Alexithymia and Psychopathology in a Depressed Population 1231212312 . . . . .	5
2.5. Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups 1231212312 . . . . .	6
2.6. Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views 1231212312 . . . . .	7
<b>3. Összegzés</b>	<b>8</b>
<b>Irodalomjegyzék</b>	<b>10</b>

## 1. Bevezetés

A 21. századi fejlett, nyugati társadalmak köztudatában egy túlnyomóan pozitív attitűd figyelhető meg a boldogsággal kapcsolatban. Korábbi kutatások szerint, a boldogság nem csak a szubjektív jóllétünkhöz járul hozzá, de befolyásolja a fizikai és pszichológiai egészségünket is, kihat társas kapcsolatainkra, mindezek mellett pedig az egyik legfontosabb motiváló erő számos ember életében. Sőt, egyes kutatók szerint a szubjektív jóllét, tulajdonképpen maga a pozitív hatások jelenléte, a negatív hatások hiánya és az élettel való elégedettség. (Diener et al., 1999) Arisztotelész, a nyugati filozófia atyja, ismert idézete szerint: *“Happiness is the meaning and the purpose of life, the whole aim and end of human existence.”*

Azonban egyre bővül azoknak az empirikus kutatásoknak a száma, melyek megkérdőjelezik a boldogság egyöntetűen pozitív megítélését. Léteznek ugyanis olyan populációk, ahol megfigyelhető egy sokkal ambivalensebb attitűd a boldogság felé. Például, kollektivista társadalmakon végzett vizsgálatok megállapították, hogy számos kultúrában kifejezetten tartanak a túlzott boldogságtól, nemkívánatosnak tartják azt (M. Joshanloo & Weijers, 2013) (M. Joshanloo et al., 2013), de a nyugati társadalmakban is ugyanúgy megfigyelhető ez a jelenség (Gilbert, McEwan, Catariño, Baião, & Palmeira, 2013). Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a boldogság-averzióval, illetve a boldogságtól való félelemmel kapcsolatos szerteágazó kutatásokat és átfogó képet adjon a témával kapcsolatos jelenlegi, tudományos álláspontról.

## 2. Diszkusszió

### 2.1. Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness (M. Joshanloo & Weijers, 2013)

Joshanloo és Weijers (2013) cikke volt az egyik első kultúrközi tudományos munka, ami a boldogság-averzió koncepciójával foglalkozott. Tanulmányuk célja az volt, hogy korábbi empirikus kutatásokon keresztül megvizsgálják, hogy más-más kultúrákban milyen eltérő indokok miatt alakul ki averzió az emberekben, a boldogság különféle változataival szemben. Hipotézisük, vagyis hogy létezik a boldogsággal szembeni averzió, beigazolódott, és bár a keleti kultúrákban kétségkívül jobban megfigyelhető ez a jelenség, a nyugati kultúrákban is jelen van. A keleti kultúrákon végzett "fear of happiness" vagyis "boldogságtól való félelem" skálával való mérés során a kutatók azt találták, hogy eltérő mértékben ugyan, de minden vizsgált kultúrára jellemzőek voltak úgynevezett *hiedelmek* (M. Joshanloo & Weijers, 2013).

A tanulmány 4 hiedelmet (belief) emel ki a boldogság-averzió vonatkozó mutatójaként (M. Joshanloo & Weijers, 2013):

1. A boldogság megnöveli az esélyét, hogy valami rossz dolog fog történni velünk
2. A boldogság rosszabb emberré tesz minket
3. A boldogság kimutatása rossz hatással van ránk és másokra
4. A boldogságra való törekvés rossz hatással van ránk és másokra

Konklúzióként megállapíthatjuk, hogy valószínűleg ezek a szinte babonás hiedelmek állhatnak a túlzott boldogságtól való félelem hátterében. A boldogság-averzió egy érdekes és sokrétű jelenség, mely minden kultúrában megtalálható eltérő mértékben: Míg a keleti kultúrákban a vallás (pl.: buddhizmus és a vágyakról való lemondás), az erős konformitás és a (pozitív) érzelmek moderált kimutatása mind hozzájárulhat a hiedelmek megszilárdulásához, addig az individualista társadalmak egyén-központúsága

és a pozitív érzelmek kimutatásának hangsúlyossága korlátozhatja azt (M. Joshanloo et al., 2013).

## **2.2. Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism (Gilbert et al., 2011)**

Gilbert és munkatársai (2011) az elsők közt kezdtek foglalkozni a boldogságtól való félelemmel. Empirikus tanulmányuk célja, hogy egy új, a kutatók által kidolgozott "Fear of Happiness" vagyis "Boldogságtól Való Félelem" skálával (Gilbert et al., 2011) megvizsgálják az összefüggéseket az odaadás (compassion) és a boldogságtól való félelem (fear of happiness), valamint olyan érzelem-feldolgozó kompetenciák közt, mint az alexithymia, mindfulness, és empátia, illetve mindezek összefüggését az önkritikával és pszichopatológiával. Ezt a skálát Gilbert terápiás munkássága hatására fejlesztették ki a kutatók és olyan tételek tartalmazott, mint: *"Félek, hogyha jól érzem magam, valami rossz fog történni"* (Gilbert et al., 2011, o. 381). A vizsgálat hipotézise, hogy összefüggést fognak találni az egyén odaadástól való félelme és az érzelem feldolgozása közt, amit a statisztikai elemzés be is bizonyított. Korrelációt találtak mind az odaadástól mind a boldogságtól való félelem és a szorongás, erős önkritika, és a mindfulness-el és alexithymia-val kapcsolatos nehézségek közt. A boldogságkutatással kapcsolatos legfontosabb eredmény, hogy a kutatók kiemelkedően magas ( $r=.70$ ) korrelációt találtak a boldogságtól való félelem és a depresszió közt, ami bizonyítja a boldogságkutatás klinikai relevanciáját. A vizsgálat legnagyobb limitációja, hogy a kísérleti személyek 83%-a nő volt, ami kétségesé teszi a minta reprezentatívságát (Gilbert et al., 2011).

## **2.3. Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample (Gilbert et al., 2013)**

Gilbert és munkatársainak (2011) eredménye, miszerint a boldogságtól való félelem magasan korrelál ( $r=0.7$ ) a depresszióval, nagyban befolyásolta ezt a tudományos értekezést. Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a 2011-ben talált, főleg

női egyetemistákon végzett kísérleti eredményeket depressziós mintán. A kutatók hipotézise az volt, hogy <sup>1</sup> *A depressziós személyek nagyobb félelmet fognak mutatni a boldogság és odaadás (compassion) felé*, mint a nagyrészt egyetemistákból álló minta <sup>2</sup> *A pozitív érzelmektől való félelem korrelálni fog a depresszióval, stresszel, szorongással, alexithymia-val* <sup>3</sup> *A pozitív érzelmektől való félelem, együtt fog járni a gyengébb minőségű felnőttkori kötődéssel* (Gilbert et al., 2013). Mindhárom hipotézis beigazolódt, de különösen érdemes megemlíteni, hogy a depressziós mintában magasabb a boldogságtól való félelem, mint a tanulókkal elvégzett kísérletben (Gilbert et al., 2011), tehát a depressziós populáció jobban tart az extrém boldogságtól, mint az egyetemista. A boldogságtól való félelem magasan korrelált a felnőttkori bizonytalan kötődési stílusokkal, alexithymiával, és a legpontosabban jósolta be a stresszt és szorongást (Gilbert et al., 2013). A vizsgálati eredményeknek gyakorlati relevanciája is van, hiszen segíthet mélyebben megérteni a depressziós populáció érzelmi kvalitását. Azonban fontos limitáció a vizsgálat introspektív mivolta, illetve a szociális kíváncsiság befolyásoló ereje, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni (Gilbert et al., 2013).

#### **2.4. Fears of Negative Emotions in Relation to Fears of Happiness, Compassion, Alexithymia and Psychopathology in a Depressed Population (Gilbert, McEwan, Catarino, & Baiao, 2014)**

Ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a *kapcsolatot*:

<sup>1</sup> Három negatív érzelmtől való félelem (szorongás, harag, szomorúság) és ezen érzelmek elkerülése közt

<sup>2</sup> A negatív és pozitív érzelmektől való félelem közt.

<sup>3</sup> Mindezek kapcsolatát az odaadással, alexithymiával és pszichopatológiával.

A hipotézis, vagyis, hogy a félt érzelmeket hajlamosabbak elkerülni az emberek, illetve, hogy korrelációt fognak találni a negatív és pozitív érzelmektől való félelem közt, beigazolódt. A boldogságkutatás szempontjából lényeges kiemelni, hogy a *pozitív érzelmektől való félelem szignifikánsan korrelált a szorongástól, a haragtól és a szomorúságtól való félelemmel* és ezen érzelmek elkerülésével. (Gilbert et al., 2014).

Érdemes azt is megjegyezni, hogy míg a szorongástól való félelem és a szorongás elkerülése közötti korreláció meglehetősen alacsony volt, addig a szomorúságtól való félelem és a szomorúság elkerülése, illetve főként a haragtól való félelem és a harag elkerülése közötti korreláció kifejezetten magas (Gilbert et al., 2014). E tanulmány eredményei alapján elmondhatjuk, hogy egyes érzelmektől való félelem, illetve adott érzelem elkerülése nagyban függ attól, hogy *pontosan melyik* érzelemről beszélünk. A kutatás legfőbb limitációja, hogy viszonylag kis létszámú mintán (52 fő) végezték, többségben női résztvevőkkel.

### 2.5. Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups (M. Joshanloo et al., 2013)

Ez a széleskörű kultúrközi tanulmány 14 nemzeten vizsgálta a Joshanloo (2013) által kidolgozott "Fear of Happiness Scale-t (FHS)" azaz a "Boldogságtól Való Félelem Skálát". A kutatás célja részben e skála validitásának ellenőrzése volt, egy széleskörű mintán, és azon az elképzelésen alapul, hogy bizonyos kontextusokban az emberek nemkívánatosnak tartják a boldogságot, vagy egyenesen tartanak tőle (M. Joshanloo et al., 2013). A vizsgálati hipotézisek, hogy <sup>1</sup> Egyének szintjén az FHS negatívan fog korrelálni az élettél való elégedettséggel <sup>2</sup> Kultúrális szinten az FHS negatívan fog korrelálni a szubjektív-jóléttel <sup>3</sup> Bizonyos vallásos csoportokhoz való tartozás pozitívan fog korrelálni az FHS-el (M. Joshanloo et al., 2013). Bár a skála validitása megfelelőnek bizonyult és mindhárom hipotézis teljesült, az FHS és a szubjektív-jólét negatív korrelációja igen gyenge ( $<.15$ ) volt, míg az FHS és az élettél való elégedettségé viszonylag magas. A tanulmány szerint olyan vallások, mint a *Buddhizmus*, *Hinduizmus*, *Taoizmus* pozitívan, míg a *Kereszténység* negatívan korrelál a boldogság-averzióval, ez valószínűleg az egyes vallások tanításaival hozható összefüggésbe (M. Joshanloo et al., 2013). A vizsgálat legfőbb limitációja, hogy egyes nemzetek meglehetősen alulreprezentáltak, ami torzíthatja az eredményeket, valamint, hogy a résztvevők túlnyomórészt fiatal felnőttek voltak, ami megkérdőjelezi az eredmények általánosíthatóságát felnőtt populációkra.

## 2.6. Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views (M. Joshanloo, 2013)

Joshanloo számos munkájában hangott adott kritikájának, miszerint a boldogságkutatás főként nyugati kultúrák boldogságkonceptióján alapszik, s így nem feltétlenül általánosítható más kultúrákra (Joshanloo et al., 2013). Ebben a tudományos értekezésében éppen erre a feladatra vállalkozik, elkülöníti a keleti és nyugati kultúrák boldogságkonceptióit és kiemeli a legalapvetőbb kulturális különbségeket:

### *<sup>1</sup> Hedonizmus és Eudaimónia*

E két különböző boldogságkonceptió már az ókori görög filozófiában is heves viták alanya volt. Míg az eudaimónia tana szerint a boldogság tulajdonképpen az erények gyakorlásának következménye, a hedonizmus a testi örömeket a lelki felé helyezi, szerinte a boldogság a gyönyörrel, élvezettel teli élet. Joshanloo a keleti boldogságkonceptiót az antik eudaimóniával, a nyugatit pedig a hedonizmussal azonosította.

### *<sup>2</sup> Self-Transzcendencia és Self-Kiemelés*

Míg a nyugati kultúrák általában az individualista értékek alapján határozzák meg a selfet, addig a keleti kultúrák hajlamosak a nagy egész, a kollektív, a kozmosz kis részeként azonosítani azt (M. Joshanloo, 2013).

### *<sup>3</sup> Harmónia és Uralás*

A nyugati világnézet szerint az emberiség egy privilegizált faj, ami intelligenciájának köszönhetően uralni képes a teremtés más entitásait (Sibley idézve (M. Joshanloo, 2013)). Ehhez mérten az egyének törekszenek befolyásolni, uralni és kontrollálni környezetüket, azonban mivel a keleti kultúrákban nincs jelen ez a felsőbbrendűség érzet, itt az egyének inkább a harmónia megteremtésére igyekeznek más élőlényekkel, és a kozmosszal (M. Joshanloo, 2013).

### *<sup>4</sup> Elégedettség*

Johanloo (2013) szerint a legnagyobb különbség az élettél való elégedettség dimenzióban, hogy a keleti kultúrákban ez a koncepció magába foglalja a megbékélést önmagunkkal, másokkal és az egész kozmosszal, illetve nem befolyásolhatja az elégedettséget a célok elérése és a másokkal való összehasonlítás (M. Joshanloo, 2013).

### *<sup>5</sup> Szenvedés értékelése és Szenvedés elkerülése*



Ahogy már korábban is említettem, egyes kutatók szerint a szubjektív jóllét a pozitív hatások jelenlétének és a negatív hatások hiányának összessége (Diener et al., 1999). Joshanloo azonban kiemeli, hogy a legtöbb keleti kultúrában elfogadott teória, hogy a bánat része az igazán boldog életnek sőt, a szenvedés elengedhetetlen összetevője a boldogságnak, a szenvedés nélküli boldogság nem teljes. (M. Joshanloo, 2013).

#### *6Spiritualitás és Vallás*

Az egyik legnagyobb boldogságkonceptióbeli kultúrális különbség ebben a dimenzióban található: Míg a nyugati kultúrákban alapvető, hogy a boldogságot és jóllétet ebben a földi életben kell megtapasztalnunk (M. Joshanloo, 2013), a keleti kultúrákban ez nem ilyen egyértelmű. Egyrészt számos keleti vallás rendelkezik transzcendens tanításokkal, ami a jelen életbeli lemondásokra utasít a következő életbeli boldogság eléréséhez. Másrészt olyan spirituális élmények, mint az Istennel való egység, kétségkívül része a keleti boldogságkonceptióknak, ám számos nyugati modell elveti ezeket az élményeket, babonásnak és primitívnek címkézve őket (M. Joshanloo, 2013). Összességében elmondható tehát, hogy számos kultúrális különbség létezik az emberek boldogságkonceptiójában, ami pedig szükségessé teszi egy árnyaltabb, kultúrális eltérésekre érzékenyebb boldogságkutatás kialakítását.

### 3. Összegzés

Láthatjuk tehát, hogy a boldogsággal kapcsolatos attitűdök közel sem olyan egyhangúak, mint azt korábbi kutatásokból gondoltuk volna. Megfigyelhetőek ugyanis bizonyos hiedelmek (M. Joshanloo & Weijers, 2013) melyek kimondottan nemkívánatosá teszik számunkra a túlzott boldogság átélését, mint például, hogy *minden jót valami rossz kell kövessen*, tehát ha jelenleg boldogok vagyunk, *valami rossz fog következni*. Keleti kultúrákban megfigyelhető például az a hiedelem is, hogy saját boldogságunk kimutatása rossz hatással van másokra (M. Joshanloo & Weijers, 2013), mert iriggyé teszi őket, illetve, hogy a boldogságra való törekvés nem helyes, mert *elvonja az egyén figyelmét* más, fontosabb dolgokról (M. Joshanloo & Weijers, 2013). Gilbert és munkatársai megállapították, hogy az ezen hiedelmek hatására kialakult, pozitív érzelmektől való félelem, pozitívan korrelál a *depresszióval*, a *negatív érzelmektől való félelemmel*, *stresszel*, *szorongással* és *alexithymiával*, illetve, hogy

együtt jár a felnőttkori bizonytalan kötődési stílusokkal (Gilbert et al., 2013). Gilbert és munkatársainak eredményei nem csak bizonyítják a boldogságkutatás *klinikai relevanciáját*, de termékeny talajt is biztosítanak jövőbeli empirikus kutatásokhoz, hiszen a boldogságtól való félelem még mindig egy viszonylag fiatal témának számít a pozitív pszichológiában.

Azonban a boldogságkutatásnak jeleneg számos limitációja van, többek közt az introspektív jelleg és a nem megfelelő kultúrális érzékenység. Joshanloo (2013) kultúrközi boldogságkonceptió vizsgálatából láthatjuk, hogy nem csak, hogy a boldogsággal kapcsolatos attitűdökben figyelhetőek meg kultúrális különbségek, hanem már eleve a *boldogságkonceptióban is*.

## Irodalomjegyzék

- Diener, et al. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., & Baiao, R. (2014). Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: A preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety*, S2(01). doi: 10.4172/2167-1044.s2-004
- Gilbert, P., Mcewan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2013). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. doi: 10.1111/bjc.12037
- Gilbert, P., Mcewan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2011, Aug). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 85(4), 374–390. doi: 10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x
- Joshanloo, et al. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. doi: 10.1016/j.paid.2012.11.011
- Joshanloo, M. (2013). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. doi: 10.1007/s10902-013-9431-1
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W.-L., ... et al. (2013, Mar). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. doi: 10.1177/0022022113505357
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2013). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. doi: 10.1007/s10902-013-9489-9