



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

Tartalom

1	Bevezetés	2
2	Diszkusszió	3
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	Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups 1231212312	5
	Irodalomjegyzék	7

1 Bevezetés

A 21. századi fejlett, nyugati társadalmakban szinte univerzálisan pozitív attitűd figyelhető meg a boldogsággal, mint érzéssel 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 az emberek 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 megkérdőjelezzik a boldogság egyoldalúan pozitív megítélését. Léteznek ugyanis olyan populációk, ahol kimutatható egy sokkal ambivalensebb attitűd a boldogság felé. Például, kollektivisták társadalmakon végzett kutatások megállapítottak egy, az individualista társadalmaknál némileg erősebb tendenciát, a boldogságtól való félelem, averzió felé (Joshani & Weijers, 2013) (Joshani et al., 2013), de a nyugati társadalmakban is ugyanúgy megtalálható ez a jelenség (Gilbert, McEwan, Catarino, 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 (Joshanloo & Weijers, 2013)

Joshanloo és Weijers (2013) cikke volt az egyik első tudományos munka, ami a boldogság-averzió fogalmával és 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 kétségtől jobban megfigyelhető ez a jelenség, a nyugati kultúrákban is jelen van. A keleti kultúrákon végzett "fear of happiness" vagyis "boldogságtól való félelem" mérés során a kutatók azt találták, hogy eltérő mértékben ugyan, de minden vizsgált kultúrára jellemzőek voltak úgynevezett *hiedelmek* (Joshanloo & Weijers, 2013).

A tanulmány 4 hiedelmet (belief) emel ki a boldogság-averzió vonatkozó mutatójaként (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 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 (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 kutatás 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 kutatás legnagyobb limitációja, hogy a kísérleti személyek 83%-a nő volt, ami kétséges teszi a minta reprezentativitását (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 et. al (2011) kutatási eredménye, miszerint a boldogságtól való félelem magasan korrelál ($r=0.7$) a depresszióval, nagyban befolyásolták 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 ₁ *A depressziós kísérleti személyek nagyobb félelmet fognak*

mutatni a boldogság és odaadás (compassion) felé, mint a nagyrészt egyetemistákból álló minta ²A pozitív érzelmektől való félelem *korrelálni fog a depresszióval, stresszel, szorongással, alexithymia-val* ³ 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 a boldogságtól, mint az egyetemista. A boldogságtól való félelem magasan korrelált a felnőttkori bizonytalan kötődési stílusokkal, alexithymiaival, és a legpontosabban jósolta be a stresszt és szorongást (Gilbert et al., 2013). A kutatási eredményeknek gyakorlati relevanciája is van, hiszen segíthet mélyebben megérteni a depressziós populáció érzelmi kvalitását. Azonban fontos limitáció a kísérlet introspektív mivolta, illetve a szociális kíváncsiság befolyásoló ereje, amit nem lehet figyelmen kívül hagyni (Gilbert et al., 2013).

2.4 Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups (Joshnloo et al., 2013)

Ez a kultúrközi tanulmány 14 nemzeten vizsgálja a Joshnloo (2013) által kidolgozott "Fear of Happiness Scale-t (FHS)" azaz a "Boldogságtól Való Félelem Skálát". A kutatás célja részben e skála validitásának ellenőrzése, egy széleskörű mintán, és azon az elképzelésen alapul, hogy bizonyos kontextusokban az emberek nem-kíváncsiak tartják a boldogságot, vagy egyenesen tartanak tőle (Joshnloo et al., 2013). A kutatási hipotézisek, hogy ¹ Egyének szintjén az FHS negatívan fog korrelálni az élettel való elégedettséggel ² Kultúrális szinten az FHS negatívan fog korrelálni a szubjektív-jóléttel ³ Bizonyos vallásos csoportokhoz való tartozás pozitívan fog korrelálni az FHS-el (Joshnloo 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 élettel való elégedettségé viszonylag magas. A tanulmány szerint olyan vallások, mint a *Budhizmus*, *Hinduizmus*, *Taoizmus* pozitívan, míg a *Kereszténység* negatívan korrelál a boldogság-averzióval. (Joshnloo et al., 2013). A kutatás legfőbb limitációja, hogy egyes nemzetek alulreprezentáltak, ami torzíthatja az eredményeket, valamint, hogy

a résztvevők túlnyomórészt fiatal felnőttek voltak, ami megkérdőjelezi az eredmények általánosíthatóságát felnőtt populációkra.

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., 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
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? how, when, and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233. doi: 10.1177/1745691611406927
- 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