

A BOLDOGSÁGTÓL VALÓ FÉLELEM SKÁLA VALIDÁLÁSA

dr. Szabó-Bartha Anett – Takács Liza – dr. Takács Szabolcs

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Klinikai
Pszichológiai Tanszék, e-mail: szabobartha@gmail.com

Absztrakt

A Fear of Happiness Questionnaire (Boldogságtól való félelem skála) magyar változatával immár Magyarországon is lehetőség adódott a boldogságtól való félelem jelenségének feltérképezésére. A jelen cikkben ismertetett validitás vizsgálat során (vizsgálati személyek száma= 349) megnéztük a skála belső konzisztenciáját, ellenőriztük a skála faktorait és teszteltük a konvergens validitását a Pszichológiai Jólét és az Élettel Való Elégedettség kérdőívek segítségével. A skála belső konzisztenciája megbízható lett (=0,871), a faktoranalízis az eredeti validálási kutatásokhoz hasonlóan kétfaktorosnak bizonyult, de az egyfaktoros modell tűnt a legjobb megoldásnak, tekintve hogy az eredeti szerzők is hasonló eredmények alapján az egyfaktoros modellt tartották meg. A skála konvergens validitása is jól teljesített, az Élettel Való Elégedettség Skálával negatív korrelációt találtunk, a Pszichológiai Jólét Skálával pedig egy alszála kivételével negatív korrelációt. Összességében a Boldogságtól való félelem Skála megbízhatónak bizonyult a magyar mintán.

Kulcsszavak: Boldogságtól való félelem ▪ Pszichológiai Jólét ▪ Élettel Való Elégedettség, validitás

Abstract

The Fear of happiness questionnaire's hungarian version has given us a chance to examine the phenomenon of fear of happiness in Hungary. Since this is the first hungarian version of the scale we had to do a validation test. For this we had to examine the (n=349) internal consistency, the scale's factors and the convergence validity with two questionnaires: The Satisfaction with Life Scale and the Psychological Well-Being scale. The internal consistency of the scale became reliable (=0,871), the factor analysis indicated two factors just like in the original research but we followed the original study's method so we kept the one factor model. The convergent validity turned out to be great because we found a negative correlation between both the Satisfaction with Life Scale and the Psychological Well-Being Scale (except one subscale). In total the Boldogság Avezio Skála seems to be reliable on the hungarian sample.

Keywords: Fear of Happiness, validation ▪ Psychological Well-being ▪ Satisfaction with Life Scale

BEVEZETÉS

Nyugati kutatások azt a feltevést osztják, hogy a boldogság egy értékes cél, amire aktívan törekedni kell (Eid & Dienes, 2001, Held, 2002, Lyubormirsky, 2001, Menon, 2012). Ahogy az ezredfordulón Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000) megfogalmazta a pozitív pszichológia alapgondolatát, az is azt erősítette meg az emberekben, hogy koncentráljanak a jóra, a pozitív aspektusokra, és hogy hogyan élhetnének teljesebb életet. Azonban a kutatások (Gilbert és mtasai, 2012; Joshanloo, 2013a, 2013b, Joshanloo és mtasai, 2014; Joshanloo és Weijers, 2014) azt mutatják, hogy vannak olyan egyének, akik számára nehéz a pozitív érzelmek megélése, sőt azok megjelenése esetén feszültség, félelem keríti hatalmukba őket. Megfigyelték ezt a jelenséget többek között a boldogság, öröm, biztonságérzet (pl. Gilbert et al., 2011), a mások iránt mutatott együttérzés, az önegyüttérzés, vagy például a másoktól kapott együttérzés esetében is (pl. Gilbert, McEwan, Matos, Ravis, 2011). Jelen cikkünkben egy olyan kérdőívet mutatunk be, amely ezek közül a boldogságtól való félelmet vizsgálja.

FOGALMI MEGHATÁROZÁS

A jelenséggel kapcsolatban a legtöbb kutatás, és a boldogság averzió mérésére szolgáló eszköz kidolgozása Paul Gilbert és Mohsen *Joshanloo* nevéhez fűződik. Joshanloo (2013a, 2013b) meghatározásában a boldogságtól való félelem nem más, mint az az átfogó hiedelem, ami arra vonatkozik, hogy az egyén milyen mértékben tartja ésszerűnek keresni, illetve elkerülni a boldogságot. A boldogság averzióval jellemezhető egyénekre a boldogság megélése során egy erős bűntudat, szégyen, illetve az adott állapot elkerülése jellemző, többek között az azt követő negatív következményektől való félelem miatt.

Joshanloo és Weijers (2014) szerint a boldogságtól való félelemnek több típusát is elkülöníthetjük különböző szempontok alapján. Így az csoportosítható a következő pontok mentén:

- Indokok, amelyek miatt a boldogságtól félni kell (pl. túlvilági büntetés miatt; mások irigysége, versengése miatt; a boldogságot követő problémák, tragédiák bekövetkezése miatt).
- A boldogságtól való félelem nagysága, intenzitása alapján (például néhány ember csupán a túlzott boldogságtól fél).
- A boldogságtól való félelem típusa mentén (például a boldogság, mint élvezettől vagy az étellel való elégedettségtől, személyes boldogságtól való félelem).
- Ahogy a személy kapcsolatba kerülhet a boldogsággal (például boldognak lenni, kifejezni a boldogságot vagy aktívan törekedni rá).

A BOLDOGSÁGTÓL VALÓ FÉLELEM KIALAKULÁSÁT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK

A jelenség vizsgálatakor számos olyan tényezőt kell figyelembe vennünk, melyek befolyásolják annak kialakulását: így lényegesek lehetnek a származási családban szerzett kora gyermekkori tapasztalatok, az érzelmek megélésére és kifejezésére vonatkozó intergenerációs családi minták, de figyelembe kell vennünk a különböző személyiségtényezők, illetve a kultúra hatásait is.

A kora gyermekkori tapasztalatok szerepe

Vannak emberek, akik a pozitív érzelmeket - mint a biztonság, öröm, boldogság - nem kellemesnek élik meg, hanem éppen ellenkezőleg, az ijesztőnek hat számukra. Ennek egyik oka lehet, hogy az illető a múltban a kellemes élmények megélése után olyan következményeket tapasztalt, amik hatására a jövőben nem mer örülni a pozitív érzelmeknek. Ebben az esetben az illető kizár bizonyos pozitív érzelmeket a félelmei és averzív érzelmi emlékei miatt (Gilbert, 2010). Azoknál a gyerekeknél például, ahol büntetés követte, ha jól merték érezni magukat, olyan asszociációk vésődhetnek be, hogy az örömet valami rossz következmény terheli (Gilbert 2007). Ilyen esetben a pozitív érzelmek averzív kondicionálásáról beszélhetünk, amik az érzelmi memóriában tárolódnak tovább.

Depressziós személyek egy részénél leírták azt a jelenséget, amit úgy hívnak, hogy „*tabu örömök*”, vagyis félelem a boldogságtól (Arieti és Bemporad, 1980). Azt találták, hogy ezek az emberek általában nagyon erkölcsös vagy puritán családban nőttek fel, ahol a pozitív érzelmek nem voltak elfogadottak. Ez először hasonlíthat az anhedónia jelenségére - ami a depresszió egyik tünete-, viszont a kettő nem ugyanaz. Az anhedónia esetében ugyanis a személyek a pozitív érzelmek hiányát élik meg, miközben vágnak a pozitív érzelmek átélésére. A pozitív érzelmektől való félelemnél viszont a személyek elkerülik a pozitív érzelmeket, annak ellenére, hogy képesek lennének megtapasztalni, és átélni azokat.

És végül meg kell említenünk a boldogság megélésének a kötődéssel való összefüggéseit. Nem ritka, különösen, ha klinikai minták alanyait vizsgáljuk, hogy a pozitív érzéseket úgy, mint öröm, biztonságérzet, etc. bizonyos emberek fenyegetőként élik meg. (P. Gilbert et al., 2011). Például a „biztonság”, „biztos” és „meleg” érzések különösen erősen kapcsolódnak a szociális tapasztalatokhoz és hogy mennyire érezzük magunkat szociálisan biztonságban és milyen a kapcsolatunk a többiekkel. Gilbert és munkatársai (2008) úgy találták, hogy ezek a mutatók erős kapcsolatban állnak a biztosan kötődő típus kvalitásaival, és negatívan korreláltak a szorongóan kötődők esetében. Nem meglepő, hogy egy biztonságot átélő személy, aki úgy tud kíváncsi és érdeklődő lenni, hogy nem

kell félnie közben, sokkal jobban fel tudja fedezni a saját, valamint a másik érzelmi állapotait. A tudat, hogy egy veszélytelen helyre tudok visszatérni minden próbálkozásom után, magabiztosságot ad ehhez a felfedező úthoz. Így hát, azok a gyerekek, akik nem tapasztalják meg ezt a fajta támogatást és törődést, nehezen tudják csak kialakítani a veszélyérzetet szabályozó képességeiket, mindemellett gondjaik lehetnek azoknak a kognitív kompetenciáknak az érésével, amik az érzelmi feldolgozást és szabályozást végzik (Liotti és Gilbert, 2011).

A kultúra és a boldogság kapcsolata

„Jobb félni, mint megijedni.”, „Sok nevetésnek sírás lesz a vége.”, „Ne igyunk előre, a medve bőrére.” Majd meglesz a böjtje.” „Az élet nem habos torta.” – csak néhány magyar szólás, mely az olyan pozitív érzelmi állapotokra vonatkozóan ad iránymutatást, mint az öröm, a siker, a boldogság. Az egyes érzelmeket tehát más értékkel ruházzák fel a különböző kultúrák, így többek között a boldogság megélését és kimutatását is kulturális és vallási előírások szabályozhatják (Eid, Diener, 2001; Kitayama és mtsai, 1997; Mesquita és Albert, 2007). Alapvető különbség van e tekintetben az individualista és kollektivisták társadalmak között. Ez utóbbinál a csoport érdeke áll előtérben, így az ahhoz való alkalmazkodás, illeszkedés határozza meg az egyén érzelmi megélését is. Ezzel szemben az individualista társadalmak az egyéni boldogságot, sikert, önmegvalósítást preferálják, így ezekben a társadalmakban a pozitív érzelmekek is könnyebben megélhetők és felvállalhatók.

Számos megfigyelés és tudományos kutatás azt igazolta, hogy bizonyos kultúrákban alapvetően negatív tulajdonságok, vagy hiedelmek kapcsolódnak a pozitív érzelmekekhez.

Így például Ázsiában nem minden helyzetben illedelmes kifejezni az örömet, így az egyének sokszor el is fojtják magukban ennek a kimutatását nyilvánosan. Miyamoto és munkatársainak (2010) vizsgálata kimutatta, hogy az Észak-Ázsiai emberek úgy vélik, ha kimutatják boldogságukat, azzal boldogtalanságot idéznek elő a körülöttük lévőkben (Miyamoto, Ma, 2011). A kínaiaknak mondása is van a jelenséggel kapcsolatban, mégpedig: „az extrém boldogság tragédiát szül.” Az ázsiai kultúrában sok helyen úgy gondolják, szükség van egy limitre a boldogsággal kapcsolatban (Bryant és Veroff, 2007). A japán kultúrában például a boldogság kockázatosnak tartott jelenség, ami akár szenvedést is okozhat (Minami, 1971). Létezik egy olyan kulturális mítosz is, hogy a boldogtalan emberek kreatívabbak, ami néhány feltörekvő művészt a boldogságtól való félelemre ösztönözhet, mert félnék a nagy boldogság által okozott írói válságtól (Fredrickson, Mancuso, Branigan, Tugade, 2000).

Az iszlám vallás szintén kritikus azokkal az emberekkel szemben, akik túlzottan boldognak látszanak. Náluk a boldog emberek azt a látszatot keltik, hogy

szórakozottak és emiatt nem tudnak koncentrálni Istenre, illetve morálisan és spirituálisan sérültek. Ellenben a szomorú embereket komolynak és mély érzésűnek tartják. A muszlimok azt vallják, hogy Mohammed próféta szerint a nevetés annak a jele, hogy valaki a világi boldogságban fürdőzik, pedig a sírás lenne az előnyben részesítendő (Joshanoo és mtsai, 2014).

Koreában él egy olyan kulturális hiedelem, hogyha most boldog vagy, akkor később kevésbé leszel az a jövőben (Koo és Suh, 2007).

Oroszországban a boldogság vagy a siker kimutatása irigységet, neheztelést, gyanút vált ki az emberekből, amiatt a hiedelem miatt, miszerint, ha valaki boldog vagy sikeres, azt biztosan erkölcstelen eszközökkel érte el (Lyubormirsky, 2001).

Íránban, az emberek kritikusan gondolkodnak a nevetésről (ami az egyik jele a boldogságnak) és előnyben részesítik a sírást. Szerintük a boldogság kéz a kézben jár a bűnnel, sekélyességgel, morális hanyatlással, amik rossz döntésekhez vezetnek, ezáltal számos okot adva a boldogságtól való félelemre (Joshanoo, 2013b).

Egyes Kelet-afrikai törzseknél az összetartozás és a konformitás a közösség mozgatórugója, így a szegény és a büntudat válik hangsúlyossá az egyéni boldogsággal kapcsolatban (Agbo, Ngwu, 2017). Versenyhelyzetben, nyereség esetén a nyertes nem repeszet az örömtől, hogy elérte a célját, és mások sem fogják őt túlzottan ünnepelni, hiszen úgy vélik, ez lealacsonyítja a vesztest és azokat, akiknek nem volt lehetősége versenyezni. Nézeteik szerint, aki *ünnepli* nyereségét az nem törődik a többiekkel, így antiszociálisnak és gonosznak tartják. Azonban erre nem csak Keleten találunk mintát. Pflug (2009) felmérésében azt találta, hogy német diákok az intenzív boldogság esetében gyakran tartottak attól, hogy az végül boldogtalansághoz vezet. Vannak továbbá olyan tradicionális keresztény hitvallású emberek is Nyugaton, akik hitükből eredően azt gondolják, a túlzott boldogság elsodorja Istentől a hívő embert, így óvatosan kell viszonyulni ezekhez az érzésekhez (Tatarkiewicz, 1976).

Tehát a boldogság nem univerzálisan előnyös és értékes elérendő célként jelenik meg az egyes kultúrákban és vallásokban, így ezek alapján az azok megélésére és kifejezésére vonatkozó elvárások és viszonyulások is változhatnak.

A személyiség és egyéb tényezők boldogság megélésre gyakorolt hatása

Bizonyos vonásokkal rendelkező személyek (ilyenek az extravertió, egyetértés, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás) hosszútávon boldogabbak lehetnek, mint társaik (Soto, 2015). Agbo és Ngwu (2017) nigériai mintájukon azt vették észre, hogy az extravertió mind pozitív és negatív hatásban mérsékelte a boldogságtól való félelmet. Kettős szerepet játszik, mert a magas extravertió nem csak gyengíti a boldogság averzió pozitív hatását, de gátolják a negatívát is egy-

ben. Érdekes eredmény továbbá, hogy a lelkiismeretesség magas értéke aláásta a boldogságtól való félelem negatív hatását – bár elvárásaik alapján a lelkiismeretességet a konformitással, és a tradícióknak való engedelmességgel hozták összefüggésbe, melynek hatása azonban kevésbé érvényesült. Ennek oka lehet, hogy a lelkiismeretes emberek magatartása nem annyira a félelmen alapul, hanem azon, hogy óvatosak próbálnak lenni.

Gruber és munkatársai (2011) rámutattak, hogy helyzetfüggő, mikor lehetünk úgy boldogok, hogy annak jótékony hatása legyen. Az, hogy a boldogságot nagyra becsüli valaki, csak akkor fog boldogságot okozni, amikor a megélt szituáció valóban nagy eséllyel ezt az érzést okozza (Mauss, Tamir, Anderson, Savino, 2011). Ehhez viszont szükség van a megfelelő eszközökre, például rugalmas, adaptív érzelemszabályozási képességre (Gross, John, 2003, idézi Gruber, Mauss, Tamir, 2011), és a megfelelő önismeretre, hogy az illető tisztában legyen azzal, hogy mi teheti igazán boldoggá (Wilson, Gilbert, 2005, idézi Gruber, Mauss, Tamir, 2011).

A boldogság averzió pozitív korrelációt mutat az alexitímia és az önkritikusság bizonyos aspektusaival, továbbá a depresszióval (Gilbert és mtsai, 2012; Vanderlind, Stanton, Weinbrecht, Velkoff, Joormann, 2017). Számos további kutatási eredmény mutat abba az irányba, hogy a pozitív érzelmektől való félelem és azoktól való távolságtartás kapcsolatban áll az önkritikussággal (pl.: Gilbert & Irons, 2005) és egy egész sor pszichopatológiával, habár az még nem tisztázott, hogyan is működik ez a kapcsolat. Feltételezhetően az önkritikusság belső folyamata megakadályozza a személyt abban, hogy nyitott legyen saját érzelmeinek felfedezésére (Gilbert és munkatársai, 2012). Kutatások igazolták, hogy az önkritikusság gyakran kapcsolatban áll az önegyüttértzés jelenségével, méghozzá azok, akik nagymértékben kritikusok önmagukkal szemben, nehezebben éreznek együtt önmagukkal, sőt fenyegetőnek találhatják azt. Így az önkritikusságnak kulcsszerepe lehet az önegyüttértzéstől és a boldogságtól való félelem kialakulásában egyaránt (Gilbert és munkatársai, 2012).

További kutatások alapján a magasabb boldogságtól való félelem összefüggést mutat az alacsonyabb étellel való elégedettséggel (Joshanloo, 2013b). A két tényező egymásra gyakorolt hatása részben azon alapszik, hogy akik félnek a pozitív érzelmek (például: öröm, elégedettség, jókedv) következményeitől, azok valószínűleg nem is merik kifejezni elégedettségüket az étellel, az esetleges negatív következmények miatt.

A szubjektív jóllét, kötődési stílusok és a boldogság averzió között is találtak kapcsolatot (Joshanloo, 2018b; Webster, 1988). A pszichológia jóllét hozzájárul ahhoz, hogy sikeresnek, kompetensnek és boldognak érezhessük magunkat az életben, így feltételezhető, hogy valamilyen formában a boldogságtól való félelemnek is van kapcsolata vele.

A legfrissebb kutatások összefüggést feltételeznek a boldogságtól való félelem és a „boldogság törekenysége” – esetleg jobban magyarosítva: a boldogság

sérülékenysége - között. Utóbbi egy olyan meggyőződés, hogy a boldogság múló és könnyen átfordulhat valamilyen kevésbé kellemes helyzetbe. Ez a felfogás a szubjektív jóllétre is kihatással van, mégpedig negatív irányba (Joshano, 2018a).

VIZSGÁLAT CÉLJA

A vizsgálat célja a Paul Gilbert és munkatársai által 2012-ben kidolgozott Fear of Happiness Scale (Gilbert és mtsai, 2012) magyar változatának validitás- és reliabilitás vizsgálatának elvégzése. A 9 itemből álló skála esetében feltételeztük, hogy hazai mintán:

1. A Boldogság Averzio Skála belső konzisztenciája magasnak (Cronbach-alfa 0,7 feletti) bizonyul.
2. A skála, ugyanazt az egy faktort fogja vizsgálni, mint az eredeti kérdőív (Gilbert és mtsai, 2012).
3. A boldogságtól való félelem és az étellel való elégedettség szignifikánsan negatív kapcsolatban van egymással (Joshano, 2013b).
4. A Boldogságtól való félelem skála és a Pszichológia Jóllét *minden alskálája* szignifikánsan negatív kapcsolatban van egymással (Joshano, 2018b).

VIZSGÁLATI MINTA

Kutatásunkban összesen 349 személy vett részt, ebből 89 férfi volt és 260 nő. Az átlag életkor 31 év volt (szórás 12,415). Kor szempontjából a legtöbb kitöltő a 20 és 28 év közötti korosztály soraiból kerültek ki. A legfiatalabb kitöltőnk 18 éves, a legidősebb 66 éves volt.

A résztvevők legmagasabb iskolai végzettségét tekintve az általános iskolától a doktori fokozatig terjedően adtuk meg a lehetőségeket. A legtöbb kitöltő a diplomások csoportjából érkezett, majd nem a felét, vagyis 49%-át adták a mintának (általános iskolai végzettség: 2%, szakképzettség: 3%, érettségi: 43%, diploma: 49%, Phd: 3% százalékát tette ki a mintának).

Családi állapotukat tekintve kitöltőink közül 43% egyedülálló, 22% párkapcsolatban él, 19% házas, 16% élettársi kapcsolatban él.

Vallási tekintetben a kitöltők 63 % tartja magát vallásosnak a maga módján, 23% ateistának jelölte meg magát és 14% vallásosnak gondolja magát.

A kérdőívet kitöltő személyek önként jelentkeztek a vizsgálatra és semmilyen ösztönző jutalmat nem kaptak a kitöltésért cserébe. A kitöltés előtt biztosítottuk őket az anonimitásról és az adatvédelemről.

MÉRŐESZKÖZÖK

a) Boldogságtól való félelem skála

A Paul Gilbert és munkatársai által 2012-ben kidolgozott Fear of Happiness Scale (Gilbert és mtsai, 2012 egy 9 itemes, 0–4-ig terjedő Likert-skálával rendelkező kérdőív. A skála nem tartalmaz fordított itemet, a pontszám az elért pontok összege. A skála kérdései:

1. Amikor jól érzem magam, attól félek, hogy valami rossz fog történni
2. Kényelmetlenül érzem magam, ha jó érzés fog el
3. Nehezemre esik megbízni a pozitív érzésekben
4. A jó érzés soha nem tart sokáig
5. Amikor boldog vagy, soha nem lehetsz biztos abban, hogy valami nem teszi azt váratlanul tönkre
6. Ha az ember jól érzi magát, gyakran hagyja az éberségét lankadni
7. Nem hagyom, hogy a jó dolgok és a sikerek túlságosan magukkal ragadjanak
8. Úgy érzem, nem érdemlem meg, hogy boldog legyek
9. Megrémülök attól, hogy túlságosan átadjam magam a boldogságnak

Első lépésben, miután a szerzők megadták az engedélyt a kérdőív használatára, megtörtént a kérdőív magyarra fordítása. Ezt követően független résztvevők visszafordították a kérdőív itemeit az eredeti nyelvre, melyet a mérőeszköz eredeti kidolgozói ellenőriztek. A velük való egyeztetés után nyerte el végleges formáját a kérdőív magyar változata.

A kérdőív kiküldése online formában történt, mert így tudtunk elég nagy kitöltési mintát generálni.

b) Élettel való elégedettség skála

Az élettel való elégedettséget (Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985) egy 5 itemes, 7 fokú skálán (1–7) értékelhető kérdőív méri. A kérdések arra vonatkoznak, hogy a személy mennyire érzi elégedettnek magát az életével (például: „1. Életem szinte minden területen közel áll a tökéleteshez”).

c) Pszichológiai Jóllét Kérdőív

A Ryff és Singer (1998) által kidolgozott kérdőív egy 18 itemes skála, ahol szintén egy 7 fokú skálán lehet megjelölni a válaszokat. Összesen 6 alskála mentén

méri a pszichológiai jóllétet, ezek a következők: önfogadás, pozitív kapcsolatok, életcél, személyes növekedés, környezeti hatékonyság, autonómia.

VIZSGÁLATI EREDMÉNYEK

A begyűjtött adatokat az SPSS (23-mas verzió) statisztikai programmal elemeztük és értékeltük ki.

Megbízhatóság

A belső megbízhatóságot reliabilitás analízissel vizsgáltuk meg, hiszen így tudhatjuk meg, hogy a teszt mennyire konzisztensen méri, amit mérni szeretnénk vele. A teszt belső konzisztenciája megbízhatónak bizonyult, hiszen a Cronbach-alfa értéke 0,871 lett.

Faktorelemzés

Miután a kérdőívnek vannak előzetes eredményei, ezért először ellenőrző (konfirmatív) faktorelemzéssel vizsgáltuk meg az adatainkat. Az ellenőrző faktorelemzés esetében arra vagyunk kíváncsiak, hogy egy adott változószett egy adott faktorstruktúrára rendezkedik-e be, vagy ettől lényegesen eltérő. A faktorelemzés esetében azt tapasztaltuk, hogy az eredeti faktorstruktúra is két faktoros modellel dolgozott, melyből a második faktort – annak elhanyagolható magyarázó ereje miatt – kihagyták.

Ennek okán ellenőriztük, hogy ha kizárólag egyetlen faktorral dolgozunk tovább, akkor annak illeszkedése megfelelőnek tekinthető-e? Megállapítható, hogy az RMSEA érték (négyzetes közeli hibája 0,086) tehát magasabb, mint az elvárható 0,06-os küszöb érték. Azonban a standardizált hiba (SRMR) érték már alacsonyabb az elvárható 0,08-as értéknél (0,049 esetünkben). Az illeszkedési mutatók pedig elég magasak: a CFI (comparative fit index) 0,945, tehát meghaladja a minimális 0,9-es értéket, a Tucker-Lewis-index némiképpen pedig elmarad a kívánatos 0,95-ös értéktől (0,927). Így azt mondhatjuk, hogy összességében az 1 faktoros modell illeszkedése – figyelembe véve, hogy a modellünk lényegesen egyszerűsödik – nem okoz akkora eltérést, illetve olyan mértékű információ veszteséget, ami miatt a két faktoros modellhez kellene ragaszkodnunk.

Ezek után a feltáró faktorelemzés is hasonló eredményt hozott: a faktorok elkülönítésére és mérésére a főkomponens elemzést (Principal Component Analysis) választottuk. A Kaiser-Meyer-Olkin mutató értéke =0,908, ami na-

gyon jónak számít, ezáltal tudhatjuk, hogy a változók kapcsolatrendszere jó faktorelemzést biztosít.

A feltáró faktoranalízis során a Kaiser-kritériumból kiindulva, két faktort jelzett a program. Azonban az eredeti kérdőív készítői saját vizsgálatukban - amikor ugyanezt az eredményt kapták, mint mi-, egy faktorosnak nyilvánították a kérdőívet.

Ez azért is lehetséges, mert az első komponens kiugróan magas (50,48%) varianciához felelős. A második komponens sajátértéke alig haladja meg az 1-et ráadásul, az általa magyarázott variancia 11,30%, ami az első faktor varianciához viszonyítva lényegében elhanyagolható. Annak eldöntésére, hogy a validált kérdőívben az eredeti egyfaktoros modellt használjuk, vagy térjünk át egy kétfaktoros modellre, a már korábban bemutatott konformatív faktorelemzést használtunk.¹

Komponensek	Sajátérték	Varianciarányad %	Összvariancia %
1	4,543	50,482	50,482
2	1,018	11,309	61,791
3	,726	8,064	69,855
4	,648	7,204	77,060
5	,527	5,851	82,911
6	,461	5,123	88,034
7	,429	4,771	92,805
8	,347	3,853	96,658
9	,301	3,342	100,000

1. táblázat. A faktoranalízis által feltárt faktorok sajátértéke és varianciarányada

Validitás

Adataink eloszlásának megvizsgálására normalitásvizsgálatot végeztünk. A Kolmogorov-Smirnov próba jelezte, hogy sérül a normalitás ($p < 0,001$). Mivel mintánk nem mutatott normális eloszlást, ezért a korrelációt vizsgáló statisztikai próbáknál mindenhol Spearman-próbát használtunk.

A Boldogságtól való félelem Skála és az Élettel Való Elégedettség skála között szignifikáns korrelációt kaptunk ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,476$). A kapcsolat negatív, tehát ha valaki magas értéket ér el a Boldogság Averzión Skálán, annak az élettel való elégedettsége kisebb lesz és ez fordítva is igaz.

¹ HIVATKOZÁS: <https://cran.r-project.org/web/packages/lavaan/citation.html>

A Pszichológiai Jólét 6 alskálája és a Boldogságtól való félelem Skála között a következő eredményeket kaptuk:

A boldogság averzió és a pszichológiai jólét önelfogadás alskálája között szignifikánsan negatív együttjárást találtunk ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,586$), tehát akinél magas a boldogság averzió mértéke, annak az önelfogadása valószínűleg alacsony lesz. A *pozitív kapcsolatok* skálával szignifikánsan negatív kapcsolatot találtunk, a kapcsolat mértéke a korábbiakkal megegyező szintű: ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,471$), ami azt jelenti, ha valaki magas értéket ér el a boldogság averzió skálán, akkor a pozitív minőségű kapcsolatai valószínűleg alacsonyak lesznek. Az életcél alskálával szignifikánsan negatív korrelációt találtunk ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,291$), azaz akinek magas a boldogság averzió értéke, annak kevesebb az életcél alskálán elért értéke. A *személyes növekedés* alskálával szignifikánsan negatív korreláció figyelhető meg ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,320$), azaz aki magas boldogság averzió pontszámot ér el, annak alacsony lesz a személyes növekedés értéke. A *környezeti hatékonyság* alskálával nem találtunk szignifikáns kapcsolatot. Az *autonómia* alskálával szignifikánsan negatív korrelációt találtunk ($p < 0,001$; $\rho(349) = -0,247$), tehát aki magas boldogság averzió pontszámot ér el, annak alacsony pontszáma lesz az autonómia alskálán.

	SWL		önelfogadás		pozitív kapcsolatok		
BA	$p < .001$	$\rho(349) = -0,476$	$p < .001$	$\rho(349) = -0,586$	$p < .001$	$\rho(349) = -0,471$	

	életcél		személyes növekedés		autonómia		személyes növekedés
BA	$p < .001$	$\rho(349) = -0,291$	$p < .001$	$\rho(349) = -0,320$	$p < .001$	$\rho(349) = -0,247$	x

2. táblázat. A Boldogságtól való félelem és a pszichológiai jólét összefüggései

DISZKUSSZIÓ

Jelen kutatásunkban a Paul Gilbert és munkatársai (2012) által kidolgozott Fear of Happiness Questionnaire (magyarul: Boldogságtól való félelem skála) hazai mintán történő reliabilitás- és validitás vizsgálatát végeztük el.

A 349 főből álló mintán megnéztük a skála belső konzisztenciáját, ellenőriztük a skála faktorait és teszteltük a konvergens validitását a Pszichológiai Jólét és az Élettel Való Elégedettség kérdőívek segítségével.

A skála belső konzisztenciája megbízható lett ($=0,871$).

A faktoranalízis az eredeti validálási kutatásokhoz hasonlóan kétfaktorosnak bizonyult, de az eredeti szerzőkhöz hasonlóan az egyfaktoros modellt választottuk, amit a konformatív faktorelemzés is alátámasztott.

A skála konvergens validitása is jól teljesített, az Élettel Való Elégedettség Skálával negatív korrelációt találtunk, a Pszichológiai Jólét Skálával pedig egy alskála kivételével negatív korrelációt. A fent kapott eredmények alátámasztják a feltételezett hipotéziseinket, és a korábbi kutatási eredményekkel is összhangban vannak (Gilbert és mtai, 2012, Joshanloo, 2013b). Egyedül a *környezeti hatékonyság* alskálával nem mutatott korrelációt a Boldogság Averzio Skála, azonban erre sem a szakirodalom, sem az előző kutatások nem utaltak, ezért ez az eredmény nem meglepő.

Összességében a Boldogság Averzio Skála megbízhatónak bizonyult a magyar mintán.

A megalkott skálák normalitás-vizsgálata alapján azt láttuk, hogy a skálák normalitása sérült, valamint a minta elemszáma (349 fő), illetve nemi megoszlása távolról sem biztosítja annak reprezentativitását. Így az eredményeink, bár megfelelő szignifikancia-szinteket mutattak és minden eredményünk a megfelelő irányú, a konvergens és divergens validitási kritériumoknak megfeleltek, valamint a skála belső konzisztenciája is erősnek bizonyult, nagyobb populációs érvényességéhez ennél nagyobb mintán való ellenőrzésre még szükség lehet.

KITEKINTÉS

A pozitív érzelmektől való tartózkodás kutatása kiemelt jelentőségű, hiszen bizonyítottan köthető olyan pszichopatológiai állapotokhoz, mint például a depresszió, vagy az érzelmek regulációs zavara (Williams, Chambless és Ahrens, 1997; Vanderlind, Stanton, Weinbrecht, Velkoff, Joormann, 2017). A boldogságtól való félelem mellett egy másik pozitív érzelem, és annak egy fajtája, az együttérzés és az önegyüttérzés is válhat ki egyesekből félelmet, és ennek bizonyítottan köze van az önkritikusság mértékéhez (Gilbert és munkatársai, 2012). Feltételezhető, hogy a legtöbb esetben, mikor az emberek ezektől a pozitív érzelmektől félnek, valójában az érzelmeik és cselekedeteik feletti kontroll elvesztésétől tartanak, ezért nem merik megélni azokat. Ezen összefüggések további vizsgálta újabb izgalmas kutatások alapját jelentheti.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Agbo, A. A. & Ngwu, C. N. (2017). Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Personality and Individual Differences, 111*, 227–231.
- Arieti, S. & Bemporad, J. (1980). *Severe and mild depression: The psychotherapeutic approach*. London: Tavistock.
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71–75.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 869–885.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C. & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237–258.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression* (3rd ed.). London: Sage.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. The CBT Distinctive Features: London: Routledge.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A. & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress and self-criticism. *Journal of Positive Psychology, 3*, 182–191.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239–255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 85*(4), 374–390.
- 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*, 222–233.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 965–991.
- Joshanloo, M. (2013a). A comparison of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies, 14*(6), 1857–1874.
- Joshanloo, M. (2013b). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 54*(5), 647–651.
- Joshanloo, M. (2018a). Fragility of happiness moderates the influence of negative predictors of subjective well-being. *Anxiety, Stress, & Coping, 1–6*.
- Joshanloo, M. (2018b). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 123*, 115–118.

- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. L. & Tsukamoto, S. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264.
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735.
- Koo, J. & Suh, E. (2007). Is happiness a zero-sum game? Belief in fixed amount of happiness (BIFAH) and subjective well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 21(4), 1–19.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H. & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1245–1267.
- Liotti, G. & Gilbert, P. (2011). Mentalizing, motivation and social mentalities: Theoretical considerations and implications for psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 9–25.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56/3, 239–249.
- Mauss, I.B., Tamir, M., Anderson, C.L., Savino, N.S. (2011): Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*. 2011 Aug; 11(4):807–15.
- Menon, U. (2012). Hinduism, happiness and wellbeing: a case study of adulthood in an Oriya Hindu Temple Town. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (Vol. 6, pp. 417–434). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Minami, H. (1971). *Psychology of the Japanese people*. Tokyo: University of Tokyo press.
- Mesquita, B. & Albert, D. (2007). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed.), *The handbook of emotion regulation* (pp. 486–503). New York: Guilford Press.
- Miyamoto, Y., Uchida, Y. & Ellsworth, P. C. (2010). Culture and mixed emotions: Co-occurrence of positive and negative emotions in Japan and the United States. *Emotion*, 10(3), 404.
- Miyamoto, Y. & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11(6), 1346.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551–563.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1–28.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Vol 55(1), Jan 2000, 5–14.
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality*, 83(1), 45–55.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific Publishers.
- Vanderlind, W. M., Stanton, C. H., Weinbrecht, A., Velkoff, E. A. & Joormann, J. (2017). Remembering the good ole days: Fear of positive emotion relates to affect repair using positive memories. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 362–368.
- Webster, J. D. (1998). Attachment styles, reminiscence functions and happiness in young and elderly adults. *Journal of Aging studies*, 12(3), 315–330.
- Williams, K. E., Chambless, D. L. & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour Research and Therapy*, 35(3), 239–248.