



AKADÉMIAI KIADÓ

Az étellel való elégedettség és a boldogságtól való félelem vizsgálata a Big Five személyiségfaktorok, valamint különböző demográfiai változók mentén

Mentálhigiéné
és Pszichoszomatika

25 (2024) 1, 1-12

DOI:
10.1556/0406.2024.00017

© 2023, A Szerzők

LUBICS OLIVÉR^{1,2} – VADAI KATALIN^{1,2} – MAGYARÓDI TÍMEA² –
NAGY HENRIETT²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest, Magyarország

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológia Tanszék, Budapest, Magyarország

Beérkezett: 2023. január 19., elfogadva: 2023. június 7.

EREDETI KÖZLEMÉNY



ABSZTRAKT

Elméleti háttér: Az étellel való elégedettség a jóllétkutatások egyik leggyakrabban használt mutatója, ami számos pozitív jelenségre lehet hatással (pl. társas kapcsolatok, egészség), így fontos feltérképezni azokat a tényezőket, amelyek befolyással lehetnek az alakulására. *Cél:* Jelen tanulmány célja feltérképezni a boldogságtól való félelem, a demográfiai tényezők, valamint a Big Five személyiségdimenziók szerepét az étellel való elégedettségben, kitüntetett szerepet szánva a boldogságtól való félelem vizsgálatának, a koncepció újszerűsége miatt. *Módszerek:* Keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatunkban 1826 felnőtt vett részt (77% nő; átlagéletkor = 35 év; SD = 15,5 év), akik a demográfiai kérdéseken kívül a Boldogságtól való félelem skálát, az Étellel való elégedettség skálát, valamint a Big Five leltárt töltötték ki. *Eredmények:* Az életkor és az étellel való elégedettség ($r_s = -0,06$, $p < 0,001$), illetve az életkor és a boldogságtól való félelem ($r_s = -0,19$; $p = 0,005$) között negatív irányú, ám elhanyagolható erősségű összefüggést találtunk, amit nem tudott szignifikánsan jobban magyarázni egy „U alakú” (kvadrátikus) függvény, egy egyszerű lineáris függvénnyel összehasonlítva. Nem találtunk szignifikáns nemi különbséget az étellel való elégedettség ($p = 0,17$; Cohen- $d = 0,07$), illetve a boldogságtól való félelem ($p = 0,93$; Cohen- $d = -0,005$) pontszámokban. Az egyedülállóval összehasonlítva a párkapcsolatban élők szignifikánsan magasabb étellel való elégedettség ($p < 0,001$; Cohen- $d = 0,48$) és szignifikánsan alacsonyabb boldogságtól való félelem ($p < 0,001$; Cohen- $d = -0,31$) pontszámokkal jellemezhetők. A boldogságtól való félelem önmagában szignifikáns, negatív prediktora az étellel való elégedettségnek ($R^2 = 0,16$; $\beta = -0,398$; $p < 0,001$), és ez a demográfiai és a Big Five faktorok kontrollálása után is igaz ($\beta = -0,208$; $p < 0,001$), tehát kijelenthető, hogy annak a demográfiai és a Big Five személyiségfaktoroktól elkülönülő magyarázóereje van az étellel való elégedettségben. A végső modellben a Big Five skálák közül nem bizonyult szignifikáns prediktornak a barátságosság, illetve a nyitottság, pozitív hatással bírt az extravertizáció és a lelkiismeretesség, negatív hatással pedig a neuroticizmus esetében a prediktoraival kapcsolatos korábbi kutatásokat; továbbá felvetik a boldogságtól való félelem behatóbb vizsgálatának szükségességét, hiszen eszerint egy, az alap személyiségdimenzióktól elkülönülő, a szubjektív jóllétre szignifikáns hatást gyakorló tényezőről lehet szó.

KULCSSZAVAK

étellel való elégedettség, boldogságtól való félelem, nemi különbségek, párkapcsolati állapot, életkor, demográfiai tényezők, Big Five személyiségvonások

* Levelező szerző:
Lubics Olivér,
ELTE Eötvös Loránd
Tudományegyetem, Pedagógiai
és Pszichológiai Kar, Pszichológiai
Intézet, Személyiség- és
Egészségpszichológia Tanszék,
1064 Budapest, Izabella u. 46.
E-mail: lubics.oliver@ppk.elte.hu

The role of fear of happiness, big five personality traits and demographic factors in life satisfaction

Theoretical background: Life satisfaction is one of the most commonly used indicators in well-being research. It can influence several positive variables (e.g., relationships, health), so it is important to explore the factors that can affect it. *Aim:* This study aims to explore the role of fear of happiness,

demographic factors, and the Big Five personality traits on life satisfaction, with a special focus on the fear of happiness, due to the novelty of the concept. *Methods:* 1826 adults (77% women, mean of age = 35 years, SD = 15.5 years) participated in our cross-sectional study, who, in addition to demographic questions, completed the Fear of Happiness Scale, the Satisfaction with Life Scale and the Big Five Inventory. *Results:* We found negligible negative correlations between age and life satisfaction ($r_s = -0.06, p < 0.001$) and between age and fear of happiness ($r_s = -0.19, p = 0.005$). These associations were not significantly better explained by a “U-shaped” (quadratic) function compared to a simple linear function. We found no significant gender differences in life satisfaction ($p = 0.17$, Cohen’s $d = -0.07$) or in fear of happiness scores ($p = 0.93$, Cohen’s $d = -0.005$). Compared to singles, people in a relationship have significantly higher life satisfaction ($p < 0.001$, Cohen’s $d = 0.48$) and significantly lower fear of happiness scores ($p < 0.001$, Cohen’s $d = -0.31$). Fear of happiness is in itself a significant negative predictor of life satisfaction ($R^2 = 0.16, \beta = -0.398; p < 0.001$), and this is true even after controlling for demographic and Big Five factors ($\beta = -0.208, p < 0.001$). In the final model, from the Big Five dimensions, extraversion and conscientiousness had a positive, neuroticism had a negative effect, while agreeableness and openness were not found to be significant predictors of life satisfaction. *Conclusions:* Our results for the most part confirm previous research on predictors of life satisfaction. They also raise the need for a closer examination of the fear of happiness, as it may be a factor that is distinct from the basic personality dimensions but still has a significant impact on subjective well-being.

KEYWORDS

satisfaction with life, fear of happiness, gender differences, relationship status, age, demographic factors, Big Five personality traits

1. BEVEZETÉS

Napjainkban széles körben elterjedt vélekedés, hogy a boldogság az élet egyik legfontosabb értékének számít (Diener, 2000; Diener & Oishi, 2004), így nem meglepő, hogy az elmúlt évtizedekben kifejezetten nagy aktivitás figyelhető meg a pozitív érzelmek tudományos kutatásában. A jóllét vizsgálatát a pszichológusok (a filozófiai hagyományokkal rokon módon) alapvetően két irányból közelítik meg. Vizsgálják a *szubjektív jóllétet* (milyen tényezők vezetnek oda, hogy az emberek az életüket szubjektíven, a saját szempontjaik szerint pozitívnak élik meg), amely a hedónia fogalmához áll közelebb: öröme, élvezetre, kényelemre, valamint a szenvedés elkerülésére való törekvésként írhatjuk le; illetve a *pszichológiai jóllétet*, amely pedig az eudaimóniához áll közelebb: fejlődésre, értelemre, hitelességre, kiválóságra tett erőfeszítésként jellemezhető (Deci & Ryan, 2008; Huta, 2016; Huta & Waterman, 2014). Ebben a tanulmányban az *élettel való elégedettség*re koncentrálunk, amit tradicionálisan a szubjektív jóllét kognitív komponensének tekinthetünk. Ezzel együtt megjegyezzük, hogy az utóbbi években számos szerző értekezett arról, hogy valójában a szubjektív jóllét és a pszichológiai jóllét nem választható el egymástól ilyen élesen, és valójában mind hedonikus, mind eudaimonikus indíttatású cselekedetekre szükség van a magasabb élettel való elégedettség megéléséhez: hiszen a személyes fejlődés érzése vagy az élet értelmességének megélése éppúgy hozzájárulhat a magasabb élettel való elégedettséghez, mint például egy pihenéssel töltött nap (Chen, Jing, Hayes, & Lee, 2013; Díaz, Stavradi, Blanco, & Gandarillas, 2015; Disabato, Goodman, Kashdan, Short, & Jarden, 2016; Proctor, Tweed, & Morris, 2015; Strelhow, Sarriera, & Casas, 2020).

Kifejezetten fontos feltérképezni, hogy milyen tényezők vezethetnek magasabb élettel való elégedettséghez, hiszen az számos kívánatos változóra lehet hatással. Bár az okozat iránya a mai napig nem egyértelmű – Diener, Oishi és Tay (2018) véleménye szerint kölcsönös egymásra hatásról beszélhetünk –, a teljesség igénye nélkül elmondhatjuk, hogy a magasabb élettel való elégedettség jobb fizikális egészséggel (Kim és mtsai, 2021), több preventív jellegű egészség-magatartással (An és mtsai, 2020; Grant, Wardle, & Steptoe, 2009), alacsonyabb szuicid rizikóval (Koivumaa-Honkanen és mtsai, 2001), erősebb szociális kapcsolatokkal (Diener & Seligman 2002) és jobb tanulmányi eredménnyel jár együtt (Antaramian, 2017). A kutatásokban napjainkig számos olyan tényezőt feltártak, amelyek hatással lehetnek az élettel való elégedettség vagy tágabban a jóllét, boldogság szintjére (Nagy, 2019a, 2019b). Ezzel kapcsolatban, bár nem szabad szó nélkül hagyni az életesemények szerepét, azok hatása sok esetben csak rövid távon érvényesül, míg végül a személyek a boldogság rájuk jellemző alapszintjére állnak vissza (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Jelen vizsgálatban éppen ezért stabilabb vonásokra helyezük a hangsúlyt: azt kívántuk feltárni, hogy a demográfiai tényezők, a Big Five személyiségfaktorok, illetve a boldogságtól való félelem milyen összefüggésben vannak az élettel való elégedettséggel, kiemelten vizsgálva az utóbbi önálló prediktív erejét. Mindemellett vizsgálatunk fókuszába helyeztük azt is, hogy a boldogságtól való félelem értékei miként alakulnak a különböző demográfiai változók tükrében, hiszen ez a pszichológiában egy viszonylag új, ez ideig keveset vizsgált konstrukciónak minősül.

Elsőként három demográfiai változót veszünk górcső alá az élettel való elégedettség tekintetében: a nemi különbségeket, az életkorbeli különbségeket, illetve a párkapcsolati



állapot hatását. Az étellel való elégedettségben jelentkező nemi különbségek feltérképezését számos korábbi vizsgálat tűzte ki célul, amelyek eredményeiből azt a konklúziót vonhatjuk le, hogy a nők és a férfiak között nincs számottevő különbség e tekintetben (Batz-Barbarich, Tay, Kuykendall, & Cheung, 2018; Chen, Cai, He, & Fan, 2020). Bár néhány vizsgálatban a nők magasabb étellel való elégedettségről számoltak be (Joshi & Jovanović, 2020), más szerzők ezt az eredményt módszertani szempontból vitatják (Montgomery, 2022). Az életkor és az étellel való elégedettség közötti kapcsolatot vizsgáló kutatásokban több álláspontot is azonosíthatunk: sokan egy U-alakú görbe (fiatal- és időskorban magasabb, az életközépen alacsonyabb szint) mellett érvelnek (pl. Blanchflower, 2021; Kaiser, Otterbach, & Sousa-Poza, 2022), míg mások szerint az U-görbe melletti bizonyítékok korántsem olyan szilárdak vagy széles körben általánosíthatók, mint azt feltételezzük (Galambos, Krahn, Johnson, & Lachman, 2020). Egy nemzetközi vizsgálat eredményeiből, amely több mint másfél millió személy adatait elemezte 166 országból, azt a következtetést vonhatjuk le, hogy bár az életkor előrehaladtával csökken az étellel való elégedettség, az életkor összességében csak kis magyarázóerővel bír e vonatkozásban (Jebb, Morrison, Tay, & Diener, 2020). A párkapcsolati státusz és az étellel való elégedettség tekintetében egy recens szisztematikus irodalomlemezés a kapcsolatban élőket az egyedülállókkal szemben magasabb étellel való elégedettséggel jellemezte (Stahnke & Cooley, 2021).

A személyiség Big Five faktorai és az étellel való elégedettség közötti kapcsolat vizsgálatát napjainkig számos kutatásban tűzték ki célul. Ezen tanulmányok nagy részének bevonásával Anglim, Horwood, Smillie, Marrero és Wood (2020) metaelemzésükben a neuroticizmus és az extravertió hatását találták a legerősebbnek, de nem volt elhanyagolható a lelkiismeretességgel vagy a barátságossággal való kapcsolat sem (a neuroticizmus negatív, míg a másik három faktor pozitív irányú kapcsolatot mutatott az étellel való elégedettséggel).

Jelen tanulmány az étellel való elégedettség szakirodalmához kifejezetten a boldogságtól való félelem hatásának behatóbb vizsgálatával kíván hozzájárulni, hiszen ezzel a konstrukttal kapcsolatban napjainkig csak kevés kutatási eredmény érhető el. Joshanloo (2013) definíciója szerint a boldogságtól való félelem központi eleme az a hiedelem, hogy a megélt boldogságnak negatív következményei lesznek a jövőben (lásd a magyar közmondást: „sok nevetésnek sírás a vége”). Ez a félelem arra ösztönzi a személyt, hogy amennyire csak lehet, kerülje el a boldogság megélését, és ha mégis átélne pozitív érzéseket, akkor kezelje azokat gyanúval, óvatossággal (Joshi & mtsai, 2014; Joshanloo & Weijers, 2014).

A kutatók számos hipotézist megfogalmaztak arra vonatkozóan, hogy vajon milyen tényezők vezethetnek a boldogságtól való félelem megjelenéséhez. Ezek közül Szabó-Bartha, Takács és Takács (2018) a kora gyermekkori tapasztalatok, a kultúra és a személyiségvonások szerepét emelik ki. A demográfiai különbségeket napjainkig kevés kutatásban vizsgálták, és az eredmények kifejezetten vegyes

képet mutatnak. Joshanloo (2022), valamint Şar, Türk és Öztürk (2019) eredményei egybehangzanak a tekintetben, hogy a boldogságtól való félelemben nem találtak szignifikáns nemi különbségeket. E két vizsgálat közül az életkor hatását csak az előbbi vette górcső alá: azt az eredményt kapták, hogy bár az életkor valós, negatív irányú prediktornak mondható, hatása kimondottan gyenge. Az előzőleg bemutatott eredményeket részben vitatva, részben megerősítve, ugyanezen szerző egy korábbi kutatásában arra a következtetésre jutott, hogy a férfiak (a nőkkel összehasonlítva) és a fiatalabbak magasabb boldogságtól való félelem értékekkel jellemezhetők (Joshi, 2019). A publikációk egy harmadik csoportja nem talált sem nemi, sem életkorbeli különbségeket (Togo & Caz, 2019), bár az életkor hatásának vizsgálata csak kis elemszámú, nem kimondottan reprezentatív mintán történt az utóbbi vizsgálatban. A párkapcsolati állapot és a boldogságtól való félelem közötti kapcsolatot a szerzők tudomása szerint mindeddig csupán török mintákon vizsgálták, ahol kimutatták, hogy a kapcsolatban élőket alacsonyabb boldogságtól való félelem jellemzi az egyedülállókkal összehasonlítva (Gulel & Caglar, 2019; Togo & Bozdoğan, 2020). Korábbi korrelációs kutatások eredményei alapján feltételezhetjük azt is, hogy a boldogságtól való félelem összefüggésben lehet az étellel való elégedettséggel: ezekben a publikációkban gyenge, illetve közepes erősségű, negatív irányú összefüggést tudtak kimutatni e két konstrukttal között (Silva & Jolluskin, 2022; Tekke & Özer, 2019; Yildirim & Aziz, 2017). Arra vonatkozólag is születtek eredmények, hogy a boldogságtól való félelem mint hiedelem befolyásolhatja az étellel való elégedettség skálára adott válaszokat. Bizonyos tételek, amelyek közvetlenül, közvetlenül kérdezik rá a pozitív érzésekre, szorongást válthatnak ki a magasabb boldogságtól való félelemmel jellemezhető személyeknél, ám ez az étellel való elégedettséget indirekten mérő tételek esetén nem jelentkezik (Joshi, 2013). Azt a kérdést azonban, hogy a boldogságtól való félelem hatása az étellel való elégedettségre a Big Five személyiségdimenziók kontrollálása mellett is érvényesül-e, és ha igen, milyen mértékben, a szerzők tudomása szerint a mai napig nem vizsgálták.

2. A VIZSGÁLAT CÉLJA ÉS HIPOTÉZISEI

Jelen tanulmány célja magyar mintán feltérképezni a demográfiai tényezőket, a Big Five személyiségdimenziókat, valamint a boldogságtól való félelem összefüggését az étellel való elégedettséggel. Kitüntetett szerepet szánunk a boldogságtól való félelem vizsgálatának, hiszen ez Magyarországon még egy keveset vizsgált területnek számít: a konstrukttal mérő kérdőív hazai adaptálása (Szabó-Bartha és mtsai, 2018) óta egy tudományos posztertől (Szabó-Bartha & Horváth, 2021) eltekintve a szerzők tudomása szerint a kérdőívet csupán más mérőeszközök validálásához használták (Borostyánkői, Takács, & Szabó-Bartha, 2021; Nagy, Gergely, & Szabó-Bartha, 2021; Szabó-Bartha, Szombat helyi, & Takács, 2020). Egyelőre még az sem tisztázott, hogy a boldogságtól való félelemben mutatkoznak-e demográfiai



különbségek, illetve hogy az képes-e bejósolni az étellel való elégedettség szintjét a demográfiai és Big Five dimenziók kontrollálása után is.

Mindezek alapján a vizsgálatunk konkrét kérdései, hipotézisei a következők: (1) az életkor és az étellel való elégedettség, illetve (2) az életkor és a boldogságtól való félelem között gyenge, negatív irányú összefüggést várunk, továbbá (3) megvizsgáljuk, hogy ezeket a kapcsolatokat egy „U alakú” (kvadratikus) függvény szignifikánsan jobban magyarázza-e a lineáris kapcsolatnál. Nem várunk szignifikáns nemi különbségeket (4) az étellel való elégedettség, illetve (5) a boldogságtól való félelem pontszámokban. Az egyedülállókkal összehasonlítva a párkapcsolatban élők körében (6) szignifikánsan magasabb étellel való elégedettség és (7) szignifikánsan alacsonyabb boldogságtól való félelem pontszámokat várunk. Végül (8) azt feltételezzük, hogy a boldogságtól való félelem az étellel való elégedettséget szignifikánsan magyarázni tudja a Big Five faktorok, valamint a demográfiai változók kontrollálása mellett is.

3. MÓDSZEREK

3.1. Résztevők és eljárás

Kutatásunkat az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottsága 2020/180-as számon engedélyezte. Az adatgyűjtés önkéntes kérdőívek segítségével történt, amelyeket a résztvevők egy biztonságos, zárt online platformon tölthettek ki, a Qualtrics¹ felületén. A részvétel anonim volt, a kitöltőktől semmilyen azonosításra alkalmas személyes adatot nem kértünk. Az érdeklődők toborzása kényelmi és hólabda mintavétellel történt, különböző online felületeken (pl. Facebook és Instagram) elhelyezett hirdetések segítségével. Minden résztvevő önként jelentkezett a vizsgálatra és a Kutatásetikai Bizottság előírásainak megfelelően tájékoztatva lett, a kérdőív kitöltése kizárólag az írásbeli tájékoztató és beleegyező nyilatkozat elfogadása után volt lehetséges. Kutatásunkban két kizárási kritériumot alkalmaztunk: nem vehettek benne részt azok, akik 18 éven aluliak voltak, illetve azok, akik a saját bevallásuk szerint jelenleg vagy korábban neurológiai és/vagy pszichiátriai betegség miatt kezelés alatt álltak.

A kérdőív kitöltését 2135 fő kezdte meg, közülük 16 fő az írásbeli tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot nem fogadta el, így végül nem vett részt a vizsgálatban. A kutatásban két kiskorú (egy 12 és egy 16 éves) személy is részt kívánt venni, ám ők kizárára kerültek. Továbbá kizártuk azokat a résztvevőket is, akik a tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot ugyan elfogadták, de ezt követően vagy nem kezdték meg a kérdőív kitöltését, vagy kizárólag a demográfiai kérdéseket válaszolták meg; ez további 288 fő mintából történő eltávolítását eredményezte. Bár sajnos az ilyen résztvevők száz

százalékának kiszűrése nem lehetséges, azonosítottunk 3 komolytalan (pl. az összes kérdést 1-es számmal megválaszoló) kitöltőt, akiket úgyszintén eltávolítottunk a mintából. Mindezek után összesen 1826 személy adatsora szerepel a végső adatállományban. Mivel a kérdőív kitöltése bármikor megszakítható volt, az egyes elemzésekben nem minden esetben szerepel az összes kitöltő adatsora – tehát a minta elemszám a különböző elemzések során kismértékű eltéréseket mutathat. Mintánk demográfiai jellemzői alább, az 1. táblázatban találhatók.

1. táblázat. A minta demográfiai jellemzői (n = 1826)

Változók		Leíró adatok
Életkor átlag (SD) [terjedelem] év		34,8 (15,45) [18–83]
Nem n (%)	Nő	1401 (76,7)
	Férfi	425 (23,3)
Lakóhely n (%)	Főváros	724 (39,6)
	Vidéki nagyváros	460 (25,2)
	Vidéki kisváros vagy falu	537 (29,4)
	Külföld	104 (5,7)
	Nem közölt adatot:	1 (0,1)
Iskolai végzettség n (%)	Alapfokú	50 (2,7)
	Középfokú	371 (20,3)
	Folyamatban lévő felsőfokú	538 (29,5)
	Felsőfokú	795 (43,5)
	Posztgraduális	70 (3,8)
	Nem közölt adatot	2 (0,2)
Párkapcsolati állapot n (%)	Párkapcsolatban	1205 (66)
	Egyedülálló	621 (34)

3.2. A mérőeszközök bemutatása

Az eljárás során elsőként az 1. táblázatban látható demográfiai adatokat rögzítettük, majd egymás után különféle mérőeszközök kitöltése következett, amelyeket részletesebben alább mutatunk be. A tesztbattériánk más kérdőíveket is tartalmazott², ám ezek eredményeinek vizsgálata nem célja a jelen publikációnak. A mérőeszközök saját mintánkra vonatkozó belső megbízhatósági mutatóit az egyes skálák bemutatása után, a 2. táblázatban közöljük.

² Felvételre került továbbá a Beck Depresszió Kérdőív rövidített változata (BDI-R), a Világos Triád Skála, a Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H), valamint a Wong és Law Érzelmi Intelligencia Skála.

¹ www.qualtrics.com



A *Boldogságtól való félelem skálát* (*Fear of Happiness Scale*, FHS) Gilbert és munkatársai (2012) dolgozták ki, majd Szabó-Bartha és munkatársai (2018) adaptálták magyar nyelvre. A kérdőív a személyek boldogsággal és általában pozitív érzéseikkel kapcsolatos nézeteit és szorongásait vizsgálja (pl.: „amikor jól érzem magam, attól félek, hogy valami rossz fog történni”). A kitöltőknek egy 0-tól 4-ig terjedő Likert-skálán kell értékelniük (0 = egyáltalán nem értek egyet, 4 = teljes mértékben egyetértek), hogy mennyire értenek egyet a kérdőív kilenc tételével. A skála nem tartalmaz fordított tételt, így a pontszámok egyszerűen összeadhatók. A magasabb pontszám magasabb boldogságtól való félelemre utal. A teszt belső konzisztenciája mind az eredeti (Cronbach- α = 0,90–0,91), mind magyar nyelven (Cronbach- α = 0,87) megfelelőnek bizonyult a különböző publikációkban (Gilbert és mtsai, 2012; Gilbert, McEwan, Catarino, Baião, & Palmeira, 2014; Szabó-Bartha és mtsai, 2018). Saját mintánkban is hasonló eredményre jutottunk, a kérdőív belső konzisztenciája jónak mondható.

Az *Élettel való elégedettség skála* (*Satisfaction with Life Scale*, SWLS) kidolgozása Diener, Emmons, Larsen és Griffin (1985), magyar nyelvű adaptációja pedig Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó és Ittzés (2014) nevéhez köthető. A kérdőív a személy általános életminőségének kognitív értékelését méri, a személy saját kritériumai alapján (pl.: „elégedett vagyok az életemmel”). Az ötételes kérdőív nem tartalmaz fordított itemet. A válaszadás egy hétfokú Likert-skálán történik, ahol az 1 = egyáltalán nem értek egyet, a 7 = teljes mértékben egyetértek. A skála összpontszámát tekintve a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelez. A kérdőív belső konzisztenciája mind az eredeti (Cronbach- α -értékek 0,79 és 0,89 között), mind a magyar verzióban (Cronbach- α -értékek 0,84 fölött) megfelel az elvárásoknak (Martos és mtsai, 2014; Pavot & Diener, 1993). A mérőeszköz belső konzisztenciája saját mintánkban is jónak bizonyult.

A *Big Five Leltár* (*Big Five Inventory*, BFI) a személyiség ötfaktoros modelljére épül, amelynek dimenziói az extravertió, a barátságosság, a lelkiismeretesség, a neuroticizmus, illetve a nyitottság (John, Naumann, & Soto, 2008), és a személyiségkutatásokban az egyik leggyakrabban alkalmazott kérdőív (Rózsa, Tárnok, & Nagy, 2020). Kidolgozása John, Donahue és Kentle (1991) nevéhez fűződik, magyar nyelvű adaptációját pedig Rózsa és munkatársai végezték el, publikációjuk azonban még előkészületben van. A kitöltőnek egyszerű, néhány szavas személyiségleíró kijelentések (pl. társaságkedvelő, sokat aggodalmaskodik, céltudatos és a terveit véghez viszi) mentén kell egy ötfokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet, 5 = teljesen egyetértek) értékelnie önmagát, aszerint, hogy mennyire jellemzők rá az adott kifejezések. A kérdőív belső konzisztenciája számos ország adatain megbízhatónak minősül, a Cronbach- α -értékek 0,8 körül találhatók (Li, Xu, Chen, & Fan, 2015; Schmitt, Allik, McCrae, & Benet-Martinez, 2007). Magyar adatokon az 5 faktor Cronbach- α -mutatói 0,73 és 0,81 között ingadoznak (Rózsa és mtsai, előkészületben, idézi Rózsa és mtsai, 2020). Saját mintánkban a belső konzisztencia mutatói minden esetben elfogadhatónak minősülnek.

2. táblázat. Az alkalmazott kérdőívek belső reliabilitási mutatói a jelen mintán

Változók	Cronbach- α	McDonald- ω
Boldogságtól való félelem (FHS)	0,86	0,87
Élettel való elégedettség (SWLS)	0,86	0,87
Extraverzió (BFI)	0,82	0,82
Barátságosság (BFI)	0,74	0,75
Lelkiismeretesség (BFI)	0,84	0,85
Neuroticizmus (BFI)	0,85	0,86
Nyitottság (BFI)	0,78	0,79

Megjegyzés: BFI = Big Five Leltár, FHS = Boldogságtól való félelem skála; SWLS = Élettel való elégedettség skála.

3.3. A statisztikai elemzés módja

A kutatási kérdéseink statisztikai vizsgálatát több szoftver segítségével végeztük el, hiszen minden alkalmazásnak vannak olyan próbái, amelyek a másokban nem, vagy csak nehezebben érhetők el. Használtuk az SPSS-t (IBM, 2021), a Jamovi-t (The Jamovi Project, 2022), a ROPstat-ot (Vargha, 2016), illetve annak többváltozós kiegészítését, a ROPR-t (Vargha, Bánsági, & Jantek, 2024). A statisztikai elemzést leíró próbákkal és normalitásvizsgálattal kezdtük, ezt követően tértünk át a hipotézistesztelő eljárásokra.

Első és második hipotézisünket, miszerint az életkor és az élettel való elégedettség, illetve az életkor és a boldogságtól való félelem között negatív irányú összefüggést várunk, a normalitás előfeltételének sérüléséből fakadóan (lásd: 3. táblázat) Spearman-féle rangkorrelációs elemzések segítségével ellenőriztük. Ezt követően a harmadik kutatási kérdésünk feltérképezésére tértünk át: megvizsgáltuk, hogy ezeket a kapcsolatokat egy „U-alakú” (kvadratikus) függvény szignifikánsan jobban magyarázza-e a lineáris kapcsolatnál. Ezt polinomiális regresszióelemzés segítségével végeztük el, a második hatványig történő beléptetéssel. Negyedik, ötödik, hatodik és hetedik hipotézisünk vizsgálatát, amely az élettel való elégedettségben és a boldogságtól való félelemben esetlegesen fellelhető nemi, illetve párkapcsolati státuszbeli különbségek ellenőrzésére vállalkozik, a normalitás előfeltételének sérülése miatt (lásd: 3. táblázat) BCa (bias corrected and accelerated) bootstrappal végrehajtott független mintás *t*-próbával végeztük el, 10.000 random minta felhasználásával, hiszen a bootstrap által létrehozott konfidenciaintervallumok robusztus megoldást nyújtanak a torzításokkal szemben. Végül, nyolcadik hipotézisünk tesztelésére, miszerint a boldogságtól való félelem az élettel való elégedettséget szignifikánsan magyarázni tudja a Big Five faktorok, valamint a demográfiai változók kontrollálása mellett is, többszörös



(hierarchikus) lineáris regresszióelemzést futtattunk. Az ellenőrizni kívánt modellben a kimeneti változó az étellel való elégedettség skála összpontszáma volt, a prediktor változókat pedig két blokkban léptettük be. Elsőként a boldogságtól való félelem önálló hatását vizsgáltuk meg, majd a második lépésben bevontuk az elemzésbe a vizsgált demográfiai változókat és a Big Five faktorokat is. A többszörös lineáris regresszió előfeltételei teljesültek, hibtagok függetlennek bizonyultak (Durbin–Watson-teszt = 1,955), a prediktor változók között pedig nem volt tapasztalható túlzott mértékű multikollinearitás (tolerance-értékek 0,544 és 0,945 között; VIF-értékek 1,058 és 1,840 között). A standardizált reziduálisok eloszlása nagyban közelít a normális eloszláshoz a hisztogram és PP-plot szemrevételezése alapján, valamint standardizált jósolt értékek és a standardizált reziduálisok együttes ábrázolását követően el-

mondhatjuk, hogy a pontok random módon szóródtak, így a homoszkedaszticitás előfeltétele sem sérül.

4. EREDMÉNYEK

4.1. Leíró statisztikák, normalitásvizsgálat

Teljes mintánk leíró statisztikákkal történő jellemzése, valamint normalitásvizsgálata a 3. táblázatban található. A táblázatból leolvasható, hogy bár a Shapiro–Wilk-próba alapján az összes skála esetében sérül a normális eloszlás, a ferdeségi és csúcsossági mutatók nem feltétlenül utalnak a normalitás sérülésére. A Shapiro–Wilk-próba eredményei alapján azonban úgy döntöttünk, hogy adatainkat nem kezeljük normális eloszlásúként.

3. táblázat. A minta jellemzői és normalitásvizsgálata a pszichológiai változók mentén

Skálák	<i>n</i>	Átlag	Szórás	95% CI	Ferdeség	Csúcsosság	Shapiro–Wilk-próba
Élettel való elégedettség (SWLS)	1793	22,28	0,15	21,98–22,58	–0,36***	–0,39***	0,98***
Boldogságtól való félelem (FHS)	1826	13,35	0,18	13,00–13,69	0,44***	–0,36**	0,98***
Extraverzió (BFI)	1730	3,39	0,02	3,37–3,43	–0,24***	–0,38**	0,99***
Barátságosság (BFI)	1730	3,53	0,01	3,51–3,57	–0,35***	0,20	0,99***
Lelkiismeretesség (BFI)	1730	3,59	0,02	3,56–3,62	–0,28***	–0,17	0,99***
Neuroticizmus (BFI)	1730	3,00	0,02	2,97–3,04	0,05	–0,35**	0,99***
Nyitottság (BFI)	1730	3,71	0,01	3,69–3,74	–0,35***	–0,08	0,99***

Megjegyzés: BFI = Big Five Leltár, FHS = Boldogságtól való félelem skála; SWLS = Élettel való elégedettség skála. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

4.2. A demográfiai változók kapcsolata az étellel való elégedettséggel és a boldogságtól való félelemmel

Az életkor mind az étellel való elégedettséggel ($r_s = -0,06$; $p < 0,001$), mind pedig a boldogságtól való félelemmel ($r_s = -0,19$; $p = 0,005$) szignifikáns, negatív irányú, ugyanakkor kifejezetten gyenge, elhanyagolható erősségű összefüggésben volt.

A polinomiális regresszióelemzés eredménye alapján kijelenthetjük, hogy az életkor másodfokú hatványa (kvadratikusan – „U alakú” görbéje – ezeket grafikusán lásd az 1. ábrán) nem tudta jobban magyarázni sem az étellel való elégedettség (4. táblázat), sem a boldogságtól való félelem varianciáját (5. táblázat), mint az egyszerű lineáris függvény.

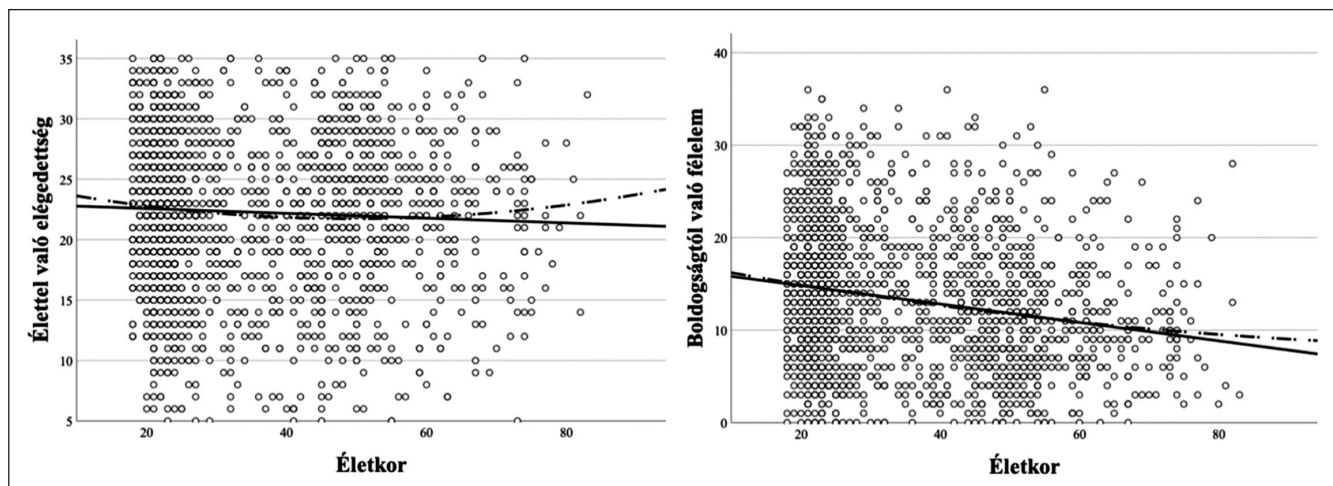
4. táblázat. Polinomiális regressziós modell az étellel való elégedettség bejósolására a standardizált életkor változó első két hatványával

X-hatvány	<i>R</i>	R^2	Korrigált R^2	Standard hiba	<i>F</i>	R^2 növekmény	<i>F</i>
1	0,0471	0,0022	0,0017	6,4855	$F(1,1790) = 3,979$ $p = 0,046$		
2	0,0628	0,0039	0,0028	6,4799	$F(2,1789) = 3,542$ $p = 0,029$	0,0017	$F(1,1789) = 3,1$ $p = 0,0785$



5. táblázat. Polinomiális regressziós modell a boldogságtól való félelem bejósolására a standardizált életkor változó első két hatványával

X-hatvány	R	R ²	Korrigált R ²	Standard hiba	F	R ² növekmény	F
1	0,2035	0,0414	0,0409	7,4018	F(1,1823) = 78,764 p < 0,001		
2	0,2042	0,0417	0,0406	7,4007	F(2,1822) = 39,641 p < 0,001	0,0003	F(1,1822) = 0,538 p = 0,4633



1. ábra. Lineáris (folytonos vonal) és kvadrátikus (szaggatott vonal) kapcsolat az életkor, valamint az élettel való elégedettség és a boldogságtól való félelem között

A polinomiális regresszióelemzés eredményei alapján végső modellként mind az élettel való elégedettség, mind pedig a boldogságtól való félelem esetében a lineáris összefüggést fogadtuk el. Mindkét esetben az életkor szignifikáns, ámde gyenge prediktornak bizonyul, továbbá a boldogságtól való félelem esetében ($R^2 = 0,041$; $\beta = -0,204$; $p < 0,001$) erősebb a hatása, mint az élettel való elégedettségben ($R^2 = 0,002$;

$\beta = -0,047$; $p = 0,046$). A két modell az életkor egységnyi növekedésével az élettel való elégedettség pontszámának 0,02-vel, a boldogságtól való félelem pontszámának pedig 0,1-gyel való csökkenését jelzi.

Sem az élettel való elégedettségben, sem a boldogságtól való félelemben nem figyelhetünk meg szignifikáns nemi különbségeket (6. táblázat).

6. táblázat. Nemi különbségek vizsgálata az élettel való elégedettségben és a boldogságtól való félelemben független mintás t-próba bootstrappal történő alkalmazásával

	Nők Átlag (SD) [BCa 95% CI]	Férfiak Átlag (SD) [BCa 95% CI]	Az átlag különbsége [BCa 95% CI]	t p	Cohen-d [95% CI]
Élettel való elégedettség (SWLS)	22,39 (6,44) [22,06–22,72]	21,90 (6,63) [21,28–22,53]	-0,49 [-1,20–0,21]	t(1791) = -1,368 p = 0,17	-0,07 [-0,18–0,03]
Boldogságtól való félelem (FHS)	13,35 (7,66) [12,94–13,77]	13,32 (7,20) [12,63–14,01]	-0,03 [-0,83–0,75]	t(1824) = -0,085 p = 0,93	-0,005 [-0,11–0,10]

Megjegyzés: FHS = Boldogságtól való félelem skála; SWLS = Élettel való elégedettség skála. 95% CI = 95%-os megbízhatósági intervallum.

A párkapcsolati státusz mentén azonban szignifikáns különbségeket találtunk mind az élettel való elégedettségben, mind a boldogságtól való félelemben. A párkapcsolatban élők az egyedülállókhöz képest szignifikánsan magasabb

élettel való elégedettségről számoltak be, közepes hatásméret mellett. Továbbá a párkapcsolatban élők az egyedülállókhöz képest alacsonyabb boldogságtól való félelem értékekkel jellemezhetők, kis-közepes hatásméret mellett (7. táblázat).

7. táblázat. A párkapcsolati státuszbeli különbségek vizsgálata az étellel való elégedettségben és a boldogságtól való félelemben független mintás t-próba bootstrappal történő alkalmazásával

	Egyedülálló Átlag (SD) [BCa 95% CI]	Párkapcsolatban Átlag (SD) [BCa 95% CI]	Az átlag különbsége [BCa 95% CI]	<i>p</i>	Cohen-d [95% CI]
Étellel való elégedettség (SWLS)	20,23 (6,83) [19,67–20,78]	23,33 (6,04) [22,99–23,67]	3,09 [2,46–3,72]	$t(1791) = 9,80$ $p < 0,001$	0,48 [0,39–0,58]
Boldogságtól való félelem (FHS)	14,89 (7,91) [14,27–15,53]	12,55 (7,24) [12,15–12,96]	-2,33 [-3,08 – -1,60]	$t(1824) = -6,317$ $p < 0,001$	-0,312 [-0,40 – -0,21]

Megjegyzés: FHS = Boldogságtól való félelem skála; SWLS = Étellel való elégedettség skála. 95% CI = 95%-os megbízhatósági intervallum.

4.3. Az étellel való elégedettség kapcsolata a boldogságtól való félelemmel, a demográfiai változók és a Big Five faktorok kontrollálásával

Az étellel való elégedettség magyarázatára létrehozott két, hierarchikus lineáris regressziós modell (a bevont prediktor változók áttekinthetők a 8. táblázatban) szignifikánsan jobb predikciót nyújtott összevetve a kiindulási modellel, amikor a kimeneti változót az átlaggal jeleztük előre [1. modell: $F(1,1727) = 325,075$; $p < 0,001$; 2. modell: $F(9,1719) = 82,310$; $p < 0,001$]. A boldogságtól való félelem önmagában (1. modell) szignifikáns, negatív prediktora az étellel való elégedettségnek, és varianciájának 15,8%-át magyarázza. A modell alapján a boldogságtól való félelem skálán való egységnyi növekedés az étellel való elégedettség skálán 0,344 pontnyi csökkenést eredményez. Ha beléptetjük a kontrollálni kívánt demográfiai (életkor, nem, párkapcsolati

státusz) és Big Five faktorokat (2. modell), akkor a megmagyarázott variancia 29,8%-ra nő, és a boldogságtól való félelem még mindig szignifikáns prediktor változónak bizonyul, tehát kijelenthető, hogy annak a demográfiai és a Big Five személyiségfaktoroktól elkülönülő magyarázóereje van az étellel való elégedettségben; és a standardizált regressziós együttható értéke alapján ez a magyarázóerő megközelíti a Big Five neuroticizmus skáláját, és nagyobb az extravertzió. A végső modellben nem bizonyult szignifikáns prediktornak a BFI barátságosság, illetve nyitottság skálája, ugyanakkor minden egyéb beléptetett prediktor változó magyarázóereje szignifikáns volt. Eredményeink szerint pozitív hatással van az étellel való elégedettség az extravertzió és a lelkiismeretesség, illetve a női nem (a férfiakkal összehasonlítva); negatív hatással pedig a boldogságtól való félelem, az életkor, a neuroticizmus, továbbá az egyedülálló párkapcsolati státusz bír (a kapcsolatban élőkkel összehasonlítva).

8. táblázat. Az étellel való elégedettség prediktor változói a többszörös lineáris regressziós elemzésben

Modellek	Prediktor változók	<i>B</i>	β	<i>p</i>	Korrigált R^2
1. modell	Boldogságtól való félelem (FHS)	-0,344	-0,398	< 0,001	0,158
2. modell	Boldogságtól való félelem (FHS)	-0,180	-0,208	< 0,001	0,298
	Nem	0,930	0,061	0,005	
	Életkor	-0,093	-0,220	< 0,001	
	Párkapcsolati állapot	-2,405	-0,175	< 0,001	
	Extravertzió (BFI)	1,176	0,130	< 0,001	
	Barátságosság (BFI)	-0,262	-0,023	0,313	
	Lelkiismeretesség (BFI)	1,504	0,155	< 0,001	
	Neuroticizmus (BFI)	-1,831	-0,214	< 0,001	
	Nyitottság (BFI)	0,394	0,035	0,097	

Megjegyzés: BFI = Big Five Leltár, FHS = Boldogságtól való félelem skála; SWLS = Étellel való elégedettség skála. *B*-érték: nem standardizált regressziós együttható; β -érték: standardizált regressziós együttható. A nem kódolása: 1 = férfi, 2 = nő. A párkapcsolati állapot kódolása: 1 = párkapcsolatban él, 2 = egyedülálló.



5. MEGBESZÉLÉS

Kutatásunkban a boldogságtól való félelem, a Big Five személyiségfaktorok és három demográfiai változó (a nem, az életkor, illetve a párkapcsolati státusz) hatását vizsgáltuk meg az étellel való elégedettségre, külön figyelmet szentelve a boldogságtól való félelem vizsgálatának, ezen elmélet újszerűsége miatt (Gilbert és mtsai, 2012).

Elsőként az *életkor és az étellel való elégedettség* együttjárását vizsgáltuk meg. Azt az eredményt kaptuk, hogy bár a két változó szignifikáns negatív irányú kapcsolatban áll egymással, a hatásméret nagyon kicsinek, elhanyagolhatónak bizonyult. Ez az eredmény egybecseng a korábbi vizsgálatok eredményeivel, miszerint általánosságban ugyan elmondható, hogy az idő előrehaladtával valamelyest csökken az étellel való elégedettség, de az életkor összességében csak kis magyarázóerővel bír: nem ez a legfontosabb prediktora a szubjektív jóllétnek (Jebb, és mtsai, 2020). Ezt követően az *életkor és a boldogságtól való félelem* együttjárását vizsgáltuk meg. Ebben a tekintetben az étellel való elégedettséghez hasonló eredményre jutottunk: a két változó negatív irányú összefüggésben volt, ugyanakkor a kapcsolatuk erőssége úgyszintén elenyésző volt. Ez az eredmény megerősíti a korábbi publikációk szerzőinek azon álláspontját, miszerint bár általánosságban az idősebbek alacsonyabb boldogságtól való félelem értékekkel jellemezhetők a fiataloknál, önmagában az életkor nem fogja tudni meggyőzően magyarázni a boldogságtól való félelmet (Joshi, 2019, 2022). Ezt követően a korrelációs vizsgálatunkat egy polinomiális regressziós elemzéssel egészítettük ki annak érdekében, hogy behatóbban fel tudjuk térképezni az *életkor és az étellel való elégedettség, továbbá az életkor és a boldogságtól való félelem közötti, esetlegesen nemlineáris kapcsolatot*, hiszen több tanulmányban is érvelnek egy „U-alakú” görbe mellett az életkor és az étellel való elégedettség viszonylatában (Blanchflower, 2021; Kaiser és mtsai, 2022). Azt az eredményt kaptuk, hogy az életkor másodfokú hatványa („U-alakú” görbéje) nem tudta szignifikánsan jobban magyarázni sem az étellel való elégedettséget, sem a boldogságtól való félelem varianciáját, mint az egyszerű lineáris függvény. Ennek következtében végső modellként mindkét változópár esetében a lineáris összefüggést fogadtuk el: az életkor gyenge, negatív irányú prediktornak bizonyult mind az étellel való elégedettségre, mind a boldogságtól való félelem tekintetében. A szerzők tudomása szerint az életkor és a boldogságtól való félelem kapcsolata tekintetében a korábbi publikációkban nem vetették fel a nemlineáris kapcsolatok eshetőségét, így ezen eredményünket más kutatók álláspontjával nem áll módunkban összevetni. A jövőben érdemes lehet a területen további vizsgálatokat végezni, eredményünk megerősítése vagy éppen vitatása céljából, hiszen egy publikáció semmiképpen sem lehet végérvényű. Az étellel való elégedettséggel kapcsolatban kutatásunk eredménye azonban alátámasztja Galambos és munkatársai (2020) álláspontját, miszerint mindenképpen érdemes az életkori U-görbével szemben álló bizonyítékokat is a mérlegre tenni és további eredményekkel, kutatásokkal bővíteni a tudományos diskurzust e területen.

Ugyanakkor fontos megjegyeznünk ezen eredményünk korlátjaként azt, hogy bár a mintánkba bevontunk közép- és időskorú személyeket is, vizsgálatunkban arányaiban több fiatal vett részt. Ez a tény természetesen torzító hatással léphetett fel, így jelen kutatás eredményeit az életkor hatásának tekintetében mindenképpen érdemes e korlátozó tényező figyelembevételével értelmezni.

Az életkor hatásának feltérképezése után az *étellel való elégedettségben és a boldogságtól való félelemben esetlegesen fellelhető nemi különbségek* vizsgálatára tértünk át. Sem az étellel való elégedettségben, sem a boldogságtól való félelemben nem találtunk szignifikáns nemi különbségeket. Az étellel való elégedettség tekintetében eredményünk illeszkedik a korábbi metaelemzések eredményeihez, amelyek alapján azt a következtetést vonták le, hogy a nők és a férfiak között nincs számottevő különbség a jóllét szintjében (Batz-Barbarich és mtsai, 2018; Chen és mtsai, 2020). Ezen a ponton ugyanakkor fontos megjegyeznünk, hogy bár a független mintás *t*-próba eredményei alapján nem különbözik a férfiak és a nők étellel való elégedettségszintje, a nem a többváltozós modellben (még ha a szignifikáns magyarázóváltozók közül a legalacsonyabb β -értékkel rendelkezett is), az étellel való elégedettség szignifikáns prediktornak bizonyult: a nők javára minimálisan magasabb jóllétszintet jelzett előre. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az étellel való elégedettségben található nemi különbségek ellentmondásosságának oka részben az eltérő statisztikai módszertannak is köszönhető. A boldogságtól való félelem esetében vizsgálatunk a legtöbb korábbi publikációval egybehangzó eredményre jutott, hiszen azok sem találtak különbségeket a férfiak és nők értékeiben (Joshi, 2022; Şar és mtsai, 2019; Togo & Caz, 2019), ugyanakkor ellentmond Joshi (2019) eredményeinek, aki a férfiak esetében szignifikánsan magasabb boldogságtól való félelmet azonosított. Esetleges torzító tényezőként jelen esetben vizsgálatunk nemi arányát kell megemlítenünk, hiszen a mintánkban a nők számottevően nagyobb számban képviselték magukat, mint a férfiak (lásd: 1. táblázat).

A nemi különbségek vizsgálata után a *párkapcsolati státusz* (amit két kategóriával mértünk: párkapcsolatban élő és egyedülálló) mentén esetlegesen megfigyelhető különbségeket igyekeztünk azonosítani. Mindkét változó esetén szignifikáns különbségeket találtunk: a párkapcsolatban élők az egyedülállókhoz képest magasabb étellel való elégedettségről és alacsonyabb boldogságtól való félelemről számoltak be, kis–közepes hatásméret mellett. Mindkét eredményünk egybehangzik a tudományos publikációk mai fősodratával. Vizsgálatunkhoz hasonlóan egy recens szisztematikus irodalomlemezés eredményei szerint is magasabb étellel való elégedettség jellemzi a párkapcsolatban élőket az egyedülállókhoz képest (Stahnke & Cooley, 2021). A korábbi kutatási eredmények arra is utalnak, hogy a párkapcsolatban élőket alacsonyabb boldogságtól való félelem jellemzi az egyedülállókhoz képest (Gule & Caglar, 2019; Togo & Bozdoğan, 2020).

Végül azt a kérdést ellenőriztük, hogy *a boldogságtól való félelem az étellel való elégedettséget szignifikánsan tudja-e*

majd magyarázni a Big Five faktorok, valamint a demográfiai változók kontrollálása mellett is, hiszen ezt a konkrét kérdést tudomásunk szerint a korábbi publikációkban nem vizsgálták. Többváltozós elemzésünk során a prediktor változókat két blokkban léptettük be, elsőként a boldogságtól való félelem önálló hatását vizsgáltuk meg. Korábbi korrelációs természetű kutatások eredményei alapján feltételeztük, hogy a boldogságtól való félelem fordított irányú összefüggésben lesz az étellel való elégedettséggel (Silva & Jóluskin, 2022; Tekke & Özer, 2019; Yildirim & Aziz, 2017). Ezt meg is tudtuk erősíteni: a boldogságtól való félelem önmagában az étellel való elégedettség szignifikáns prediktorának bizonyult (variációjának 16 százalékát magyarázta), jobb predikciót nyújtott a kiindulási modellnél. A boldogságtól való félelem növekedésével csökken az étellel való elégedettség, tehát a két változó negatív kapcsolatban áll egymással. Ezt követően, a második lépésben bevontuk az elemzésbe a kontrollálni kívánt demográfiai és a Big Five faktorokat is. A személyiségdimenziók tekintetében a korábbi publikációk a neuroticizmus negatív és az extraverzió pozitív hatását találták a legerősebbnek, valamint a barátságosság és a nyitottság hatását a leggyengébbnek (Anglim & mtsai, 2020). Jelen kutatás is ezt az eredményt erősíti meg, az utóbbi két dimenzió nem is bizonyult az étellel való elégedettség szignifikáns prediktorának a többi változó kontrollálásával. A boldogságtól való félelem ugyanakkor a többi változó kontrollálásával is még mindig szignifikáns prediktor változónak bizonyult, tehát kijelenthető, hogy annak a demográfiai és a Big Five személyiségfaktoroktól elkülönülő magyarázóereje van az étellel való elégedettségben. Eredményeink szerint a boldogságtól való félelem magyarázóereje megközelíti a Big Five neuroticizmus skálájáét, és nagyobb az extraverzió skálájánál. Ez az eredmény megerősíti a boldogságtól való félelem további, behatóbb vizsgálatának szükségességét, hiszen eszerint egy, az alap személyiségdimenzióktól elkülönülő, a szubjektív jóllétre szignifikáns hatást gyakorló tényezőről lehet szó. Mivel jelen vizsgálatunkban

kényelmi mintavételt alkalmaztunk, mindenképpen szükséges lenne az eredményeink általánosíthatóságának növelése érdekében további, hasonló elrendezésű, reprezentatív kutatásokat végezni. Érdemes lehet a jövőben kultúrákközi összehasonlító vizsgálatokat is tervezni a témában, annak a kérdésnek a tisztázása érdekében, hogy a vizsgált változók között tapasztalt összefüggések mennyiben általánosíthatók a különböző nemzetekre. E kérdés vizsgálata már csak a Big Five személyiségmodell alkalmazása miatt is indokolt lehet, hiszen a magyar nyelvű Big Five kutatásokban több esetben is némileg eltérő faktorszerkezetet kaptak az angolszász változatokhoz képest (Nagybányai Nagy, 2013; Rózsa, Kő, & Oláh, 2006), ez pedig kihatással lehet jelen vizsgálatunk eredményeire is. Szintén ebből a felvetésből adódóan, releváns kérdés lehet a jövőbeli vizsgálatoknak az is, hogy eredményeink reprodukálhatók-e más személyiségmodellek, illetve mérőeszközök segítségével. Továbbá, az alkalmazott pszichológia irányában érdekes kérdés lehet a jövőbeli vizsgálatoknak az is, hogy lehetséges-e a jóllét növelése akár egy, a boldogságtól való félelem csökkentését megcélzó intervención keresztül. Mivel a boldogságtól való félelmet egy hiedelemnek tekintjük, befolyásolható lehet különböző pozitív pszichológiai technikák segítségével, szemben a személyre tartósan jellemző alap személyiségvonásokkal, vagy a jóllétet befolyásoló körülményekkel, így ideális beavatkozási pontja lehet a jóllét növelését megcélzó programoknak.

Szerzői munkamegosztás: Lubics Olivér: adatfeldolgozás, az adatok elemzése, a kézirat elkészítése. Vadai Katalin: szakirodalom-feldolgozás, a kézirat elkészítése. Magyaródi Tímea: a kutatási terv előkészítése, megvalósítása, a kézirat lektorálása, kiegészítése. Nagy Henriett: a kutatási terv előkészítése, megvalósítása, a kérdőívcsomag összeállítása, a kutatási folyamat irányítása, a kézirat elkészítése.

Nyilatkozat érdekütközésről: A szerzők ezúton kijelentik, hogy esetükben nem állnak fenn érdekütközések.

IRODALOM

- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), Article 1307622. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491–1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>
- Borostyánkői, Zs., Takács, Sz., & Szabó-Bartha, A. (2021). Az Önkritikusság és Önmegerősítés Skála hazai validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(2), 121–146. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.004>
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>



- Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2279–2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A., & Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247–253. <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.5>
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. In F. Columbus (Ed.), *Asian Economic and Political Issues* (Vol. 10, pp. 1–25). Nova Science.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The American Psychologist*, 61(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471–482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Galambos, N. L., Krahn, H. J., Johnson, M. D., & Lachman, M. E. (2020). The U shape of happiness across the life course: expanding the discussion. *Perspectives on Psychological Science*, 15(4), 898–912. <https://doi.org/10.1177/1745691620902428>
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *The British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228–244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- 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*, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02046.x>
- Grant, N., Wardle, J., & Steptoe, A. (2009). The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(3), 259–268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Gulel, F. E., & Caglar, A. (2019). We laughed a lot, then we will come to its harms: Fears of happiness. In C. Ruggiero, H. Arslan, & G. Gianturco (Eds.), *Contemporary Approaches in Social Science Researches* (pp. 225–232). International Association of Social Science Research.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 215–231). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- IBM. (2021). *IBM SPSS Statistics* (28.0) [számítógépes szoftver]. IBM.
- Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective well-being around the world: trends and predictors across the life span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305. <https://doi.org/10.1177/0956797619898826>
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The big five inventory—versions 4a and 5a*. University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big-five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality, Third Edition: Theory and Research* (3rd ed., p. 862). The Guilford Press.
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10, 2377. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02377>
- Joshanloo, M. (2022). Predictors of aversion to happiness: New insights from a multi-national study. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-022-09954-1>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. Kh., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W.-C., Yeung, V. W., Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D.-Y. (2014). Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Kaiser, M., Otterbach, S., & Sousa-Poza, A. (2022). Using machine learning to uncover the relation between age and life satisfaction. *Scientific Reports*, 12(1), 5263. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-09018-x>
- Kim, E. S., Delaney, S. W., Tay, L., Chen, Y., Diener, E. D., & Vanderweele, T. J. (2021). Life satisfaction and subsequent physical, behavioral, and psychosocial health in older adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209–239. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12497>



- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: a 20-year follow-up study. *The American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433–439. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.3.433>
- Li, H., Xu, J., Chen, J., & Fan, Y. (2015). A reliability meta-analysis for 44 items big five inventory: Based on the reliability generalization methodology. *Advances in Psychological Science*, 23(5), 755. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2015.00755>
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 289–303. <https://doi.org/10.1556/mental.15.2014.3.9>
- Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 196, 65–78. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2022.01.006>
- Nagy, B., Gergely, B., & Szabó-Bartha, A. (2021). A sikertől való félelem skála magyar adaptációja. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 9(2), 62–82. <https://doi.org/10.52993/PSYHUNG.9.2021.2.4>
- Nagy, H. (2019a). Egyéni különbségek a jóllét területén. In *A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában* (pp. 41–52). ELTE Eötvös Kiadó.
- Nagy, H. (2019b). A boldogság pszichológiai magyarázatai. In *A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában* (pp. 53–84). ELTE Eötvös Kiadó.
- Nagybányai Nagy, O. (2013). Online személyiségmérés a hazai Big Five struktúra mentén: a Facet5 teszt magyar adaptációja. *Pszichológia*, 33(1), 37–59. <https://doi.org/10.1556/Pszicho.33.2013.1.3>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Proctor, C., Tweed, R., & Morris, D. (2015). The naturally emerging structure of well-being among young adults: “big two” or other framework? *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 257–275. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9507-6>
- Rózsa, S., Kő, N., & Oláh, A. (2006). Rekonstruálható-e a Big Five a hazai mintán? A Caprara-féle „Big Five Kérdőív” (BFQ) felnőtt változatának hazai adaptációja és nemzetközi összehasonlító elemzése. *Pszichológia*, 26(1), 57–76.
- Rózsa, S., Tárnok, Zs., & Nagy, P. (2020). Ötfaktoros személyiségkérdőív: Big Five Inventory, BFI. In *A gyermekpszichiátriában alkalmazott kérdőívek, interjúk, és tünetbecslő skálák* (pp. 56–60). Állami Egészségügyi Ellátó Központ.
- Şar, V., Türk, T., & Öztürk, E. (2019). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389–394. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., & Benet-Martinez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173–212. <https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Silva, I., & Jóluskin, G. (2022). Afraid of being happy: portuguese version of the fear of happiness scale. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 23(2), 398–405. <https://doi.org/10.15309/22psd230206>
- Stahnke, B., & Cooley, M. (2021). A systematic review of the association between partnership and life satisfaction. *The Family Journal*, 29(2), 182–189. <https://doi.org/10.1177/1066480720977517>
- Strelhow, M. R. W., Sarriera, J. C., & Casas, F. (2020). Evaluation of well-being in adolescence: Proposal of an integrative model with hedonic and eudemonic aspects. *Child Indicators Research*, 13(4), 1439–1452. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09708-5>
- Szabó-Bartha, A., & Horváth, A. (2021). Sok nevetésnek sírás lesz a vége, avagy a boldogságtól való félelem a családi rendszer tükrében. In Sass J. (Ed.), *Út a reziliens jövő felé – A Magyar Pszichológiai Társaság XXIX. Országos Tudományos Nagygyűlése – Kivonatkiötet* (pp. 327–328). Magyar Pszichológiai Társaság.
- Szabó-Bartha, A., Szombathelyi, R., & Takács, Sz. (2020). Az együttérzéstől való félelem skála validálása. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 8(2), 30–48.
- Szabó-Bartha, A., Takács, L., & Takács, Sz. (2018). A Boldogságtól való félelem skála validálása. *Psychologia Hungarica Caroliensis*, 6(2), 20–33.
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(7), 686–693. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>
- The Jamovi Project. (2022). *Jamovi* (2.3) [számítógépes szoftver]. The Jamovi Project.
- Togo, O. T., & Bozdoğan, T. K. (2020). Examining the fear of happiness among football referees by specific variables. *Journal of Educational Issues*, 6(1), 166–174. <https://doi.org/10.5296/jei.v6i1.16742>
- Togo, O. T., & Caz, Ç. (2019). The relationship between positivity and fear of happiness in people applying to graduate programs in physical education and sports department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 93–96. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.93.96>
- Vargha, A. (2016). A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szemle*, 94(11–12), 1165–1192. <https://doi.org/10.20311/stat2016.11-12.hu1165>
- Vargha, A., Bánsági, P., & Jantek, Gy. (2024). Statisztikai elemzések a ROP-R szoftver segítségével és szemléltetésük egy kötődéskutatás adataival. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 25(1), 36–55.
- Yildirim, M., & Aziz, I. A. (2017). Psychometric properties of Turkish form of the Fear of Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(2), 187–195.

Open Access nyilatkozat: A cikk a Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) feltételei szerint publikált Open Access közlemény, melynek szellemében a cikk bármilyen médiumban szabadon felhasználható, megosztható és újraközölhető, feltéve, hogy az eredeti szerző és a közlés helye, illetve a CC License linkje és az esetlegesen végrehajtott módosítások feltüntetésre kerülnek. (SID_1)

