

# A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata

SZONDY MÁTÉ<sup>1\*</sup> – MARTOS TAMÁS<sup>2</sup> –  
SZABÓ-BARTHA ANETT<sup>1</sup> – PÜNKÖSTY MÁRIA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

(Beérkezett: 2014. május 30.; elfogadva: 2014. július 22.)

*Elméleti háttér:* A pozitív élmények átélése során megjelenő érzéseinket különböző módokon dolgozhatjuk fel. Különbséget tehetünk az élmények intenzitását növelő és csökkentő reakciók között. *Cél:* Tanulmányunkban bemutatjuk a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának (WOSC-H) reliabilitás- és validitásvizsgálatát. A kérdőív azokat a kognitív és viselkedésszerű reakciókat vizsgálja, amelyeket pozitív élmények átélése közben adhatunk. *Módszer:* Keresztmetszeti vizsgálatunkban 596 fő (296 férfi, 300 nő) töltötte ki a kérdőívcsomagot. A skála validitásának vizsgálatára a boldogsággal kapcsolatos orientáció, az étellel való elégedettség, illetve a vitalitás mérőeszközeit alkalmaztuk. *Eredmények:* A skála főkomponens-elemzése két komponens jelenlétét mutatta: a pozitív élményekbe Bevonódó, illetve a pozitív élményektől Eltávolodó élményfeldolgozást. A kérdőív megfelelő reliabilitású, azonban a kétkomponensű modell illeszkedési mutatói csak közepes szintűek. Az egyes faktorok az elvárt irányú összefüggést mutatták a validálós-kálákkal. *Következtetések:* Összességében a skála a pozitív élményekre adott reakciók megbízható és valid mérőeszközének bizonyult.

**Kulcsszavak:** pozitív élmények feldolgozási módja, tudatos megélés, pozitív pszichológia, validitás, reliabilitás

## 1. Bevezetés

### 1.1. A konstrukció bemutatása és az eredeti kérdőív kidolgozása

A pozitív pszichológiai paradigma megjelenéséig a pozitív élményfeldolgozás vizsgálata háttérbe szorult a stresszel, a negatív élményekkel való megküzdés vizsgálatával szemben. Ezt az aránytalanságot hivatott csökkenteni – többek között – a Fred Bryant és kollégái (Bryant, Ericksen, &

---

\* Levelező szerző: dr. Szondy Máté, Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet, 1037 Budapest, Bécsi út 324. E-mail: szondymate@gmail.com

DeHoek, 2008; Bryant & Veroff, 2007) által leírt *pozitív élmények feldolgozása* (*savoring*) konstruktum. A fogalom angolul „ízlelgetés” jelent,<sup>1</sup> utalva ezzel a pozitív élmények élvezetének aktív folyamatára. Többet jelent ugyanakkor, mint pusztán a pozitív élmény által kiváltott örömet: magába foglalja az öröm érzésének tudatosítását és feldolgozását. Ezt a folyamatot számos inger elindíthatja: egy kellemes fizikai inger, egy műalkotás látványa vagy egy kellemes emlék.

A pozitív élmények szabályozásának (azaz a pozitív érzelmek előidézésének, fenntartásának és növelésének) több konceptuális szintjét különíthetjük el (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011). A legtágabb fogalom a *pozitív élményfeldolgozás* (*savoring experience*): ez mindazokat az érzéketeket, észleleteket, gondolatokat, cselekvéseket és érzéseket jelenti, amelyek a pozitív élmény tudatos feldolgozása során megjelennek. A középső szintet a *pozitív élményfeldolgozási folyamat* (*savoring process*) jelenti. Ez azokat a mentális/fizikai műveleteket jelenti, amelyek a pozitív ingereket pozitív élménnyé alakítják. A legkevésbé absztrakt szintet pedig a *pozitív élményfeldolgozási stratégiák* (*savoring strategy*) jelentik: ezek a folyamat gyakorlati megvalósulását jelentik (azaz valamilyen konkrét kognitív folyamat vagy viselkedés, amely felerősíti vagy csökkenti a pozitív érzések intenzitását, illetve időtartalmát). Bryant és Veroff (2007) tíz ilyen stratégiát azonosított:

1. az élmény megosztása másokkal;
2. emlék-kialakítás (arra való fókuszálás, hogy később fel tudjuk idézni az élményt);
3. ön-gratuláció (gratulálunk önmagunknak ahhoz, hogy átéltük az élményt);
4. összehasonlítás (az élmény összehasonlítása olyan pillanatokkal, amikor az még/már nincs jelen);
5. szenzoros-észlelési „kiélesedés” (tudatosan megpróbálunk minél inkább jelen lenni az élményben);
6. feloldódás (az élményben való, áramlat-élmény jellegű feloldódás);
7. viselkedéses kifejezés: a pozitív érzelmi állapot nonverbális kifejezése
8. idői tudatosság: annak a tudatosítása, hogy a jövőben majd véget fog érni az élmény;
9. hála-ézés: annak a tudatosítása, hogy milyen szerencsések vagyunk, hogy velünk történt meg az esemény;

<sup>1</sup> A magyar szakirodalomban is megjelent a konstruktum „ízlelgetés” megnevezése. Hosszas mérlegelés után azonban úgy döntöttünk, hogy a jelenséget pontosabban írja le a „pozitív élmények feldolgozása” kifejezés, hiszen a pozitív élmények intenzitását csökkentő stratégiák „ízlelgetés” vagy „negatív ízlelgetés” megnevezése nem lenne szerencsés.

10. „örömgylkos” gondolatok: olyan gondolatok, melyek megnehezítik a pozitív élmény élvezetét (pl. „nem érdemlem meg”).

Ezeket a stratégiákat különböző elméleti keretek közt csoportosították különböző szerzők (1. táblázat).

1. táblázat. A pozitív élmények átélése során adott reakciók különböző szerzőknél

Bryant & Veroff (2007)	Chadwick & Jose (2010)	Wood, Heimpel, & Michela (2003)	Quidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak (2010)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- kognitív stratégiák (pl. ön-gratuláció)</li> <li>- viselkedéses stratégiák (pl. megosztás másokkal)</li> <li>- vegyes stratégiák (pl. észlelési kiélestedés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bevonódó élményfeldolgozás (pl. feloldódás az élményben)</li> <li>- eltávolodó élményfeldolgozás (pl. örömgylkos gondolatok)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozitív élményeket növelő stratégiák</li> <li>- pozitív élményeket csökkentő stratégiák</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pozitív élményeket növelő stratégiák (viselkedéses kimutató, a jelen pillanatra fókuszálás, felhasználás, pozitív mentális időutazás)</li> <li>- pozitív élményeket csökkentő stratégiák (elnyomás, hibakérés, elterelődés, negatív mentális időutazás)</li> </ul>

A pozitív élmények élvezetére vonatkozó hit (savoring belief) az egyénnek a pozitív kimenetel élvezetére vonatkozó hitét jelöli (azaz az arra vonatkozó hitet, hogy milyen mértékben képes átélni és kiélni a pozitív élményeket). A konstruktum mérésére elsőként kidolgozott skála a Pozitív Élmények Élvezetére Vonatkozó Észlelt Képesség Skála (Perceived Ability to Savor Positive Outcomes Scale – PASPO; Bryant, 1989) volt. A 2003-ban megalkotott Pozitív Élmények Átélésével Kapcsolatos Hiedelmek Kérdőív (Savoring Beliefs Inventory – SBI; Bryant, 2003) már külön vizsgálja, hogy mit gondolunk a múlt, jelenre és jövőre fókuszáló pozitív élményfeldolgozásra vonatkozó képességünkről. Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála (Ways of Savoring Checklist, WQSC; Bryant & Veroff, 2007) kidolgozásához az az elképzelés vezetett, hogy a pozitív élmények feldolgozására vonatkozó hiedelmeknél sokkal fontosabb és informatívabb a tényleges reakciók vizsgálata (előfordulhat ugyanis, hogy aki azt gondolja magáról, hogy képes a pozitív élmények élvezetére, valójában kevésbé képes rá vagy fordítva). A 60-itemes kérdőív tíz alszállája azokat a kognitív, illetve viselkedéses élményfeldolgozási stratégiákat méri, melyeket a pozitív élmény átélése közben alkalmazhatunk. A kitöltőknek fel kell idézniük az elmúlt 3 hónap eseményeit és egy 7-fokozatú Likert-skálán kell értékelniük, hogy milyen mértékben reagált az itemek-

ben leírt módon. A kérdőív validálása egy 1136 fős, egyetemi hallgatókból álló mintán történt, az egyes alskálák megfelelő belső konzisztenciát mutatnak (Cronbach-alfa: 0,72–0,89).

## 1.2. Kérdőív-változatok, adaptációk más nyelveken

A kérdőív rövidített verzióját Erica Chadwick (2012) készítette el: az eredeti skála 10 alskálájának mindegyikéből kiválasztott 2 itemet, így alakult ki az összesen 20 tételből álló Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála. Ugyanebben a kutatásban dolgozta ki a szerző a skála kamaszoknál alkalmazható verzióját. Mindkét skála megfelelő reliabilitás- és validitásmutatókkal bír.

## 1.3. A mérőeszközzel szerzett eredmények

A pozitív élmények feldolgozásának hatását több kontextusban vizsgálták: így például a fizikai (Dua, 1994; Middleton & Byrd, 1996) és a mentális egészséggel (Wood, Heimpel, & Michela, 2003) és a munkateljesítménnyel (Chia-Wu, Shu-Ling, & Ruei-Yang, 2011) összefüggésben. Az élmények élvezetére való képesség pozitívan korrelál többek között az érzelmek erősségével, extravenzióval, optimizmussal, a belső kontrollal, étellel való elégedettséggel, önbecsüléssel, a boldogság érzésének intenzitásával és gyakoriságával. Negatívan pedig a szorongással, büntudattal, örömtelenséggel (anhedóniával), reménytelenséggel, depresszióval, illetve a levertség gyakoriságával (Bryant és mtsai, 2011).

## 1.4. A jelen vizsgálat célja

A pozitív élmények feldolgozási módja csak néhány éve került a pszichológiai kutatások fókuszába (szemben a negatív élményekre, stresszhelyzetekre adott megküzdési válaszok vizsgálatával). Célunk a pozitív élmények megélését mérő Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála (Ways of Savoring Scale-S; Chadwick, 2012) magyar verziójának strukturális elemzése, valamint reliabilitás- és validitásvizsgálatának elvégzése volt.

## 2. Módszer

### 2.1. Minta és eljárás

Az adatfelvétel 3 hullámban, 2010 és 2012 közt történt kényelmi mintavételi eljárással. Az adatfelvétel részben papír-ceruza eljárással, részben az erre a célra létrehozott online felületen keresztül történt. A 2. táblázat tartalmazza a minta legfontosabb demográfiai jellemzőit.

2. táblázat. A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

Elemiszám	Iskolai végzettség	Életkori csoportok
teljes ffi (%) nő (%)	alapfokú középfokú felsőfokú	25 év és alatta 26–45 év 46 év és fölötté
596	10 (1,7%)	241 (40,4%)
296 (49,7%)	265 (44,5%)	204 (34,2%)
300 (50,3%)	311 (53,8%)	151 (25,3%)

### 2.2. Eszközök

*Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála* (Chadwick, 2012). A pozitív élmények átélése során alkalmazott stratégiák 20-tételes mérőeszköze. Minden skálához 2 tétel tartozik. A válaszadók 7-fokú skálán jelzik az állításokkal való együttlérésük fokát, a skálákhoz tartozó tételek értékét átlagoljuk. A magasabb pontszám az adott stratégia gyakoribb használatát jelzi. A kérdőív fordítását egymástól függetlenül 3 fordító végezte. Ezután a 3 verziót egyeztetettük és ahol eltérés mutatkozott, ott kiválasztottuk az eredeti jelentéstartalmat leginkább tükröző változatot.

*Élettel való Elégedettség Skála* (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; magyar verzió: Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittész, 2014). Az SWLS-H öttételes kérdőív, valamennyi tétel egyenesen mér, a válaszadók 7-fokú skálán adhatják meg az állításokkal való egyetértésük mértékét (1 = egyáltalán nem igaz rám, 7 = tökéletesen igaz rám). A skála pontszámát a tételekre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb élettel való elégedettséget jelez. A skála belső megbízhatósága magas volt (Cronbach-alfa = 0,866).

*Boldogság Orientáció Skála* (Peterson, Park, & Seligman, 2005; magyar verzió: Szondy & Martos, 2014). A 18-tételes skála a „boldogságkeresés” 3 lehetséges útját méri: a *hedonikus* boldogságkeresést (pozitív élmények,

pozitív érzések keresése), az *aktív bevonódás*, áramlat-élmény átélése során átélt boldogságkeresést és az *értelemkeresésen* alapuló boldogságorientációt. Mindhárom skálához 6 tétel tartozik, az 5-fokozatú skálára adott válaszokat átlagoljuk. Az élvezetkereső és értelemkereső boldogságot mérő alskála megfelelő (0,818 és 0,776), az áramlatkereső boldogság pedig közepes szintű (0,642) Cronbach-alfa-értéket mutatott.

*EPQ Hazugság Skála* (Eysenck és Eysenck, 1975, magyar változat: Eysenck & Matolcsy, 1984). A társas kíváncsiság irányába való torzítás mérésére alkalmaztuk az Eysenck Személyiség-kérdőív Hazugság alskáláját. A 21 tételre igen-nem válaszformátumban kell válaszolni, a magasabb összegzett érték nagyobb torzításra utal (Cronbach-alfa = 0,869).

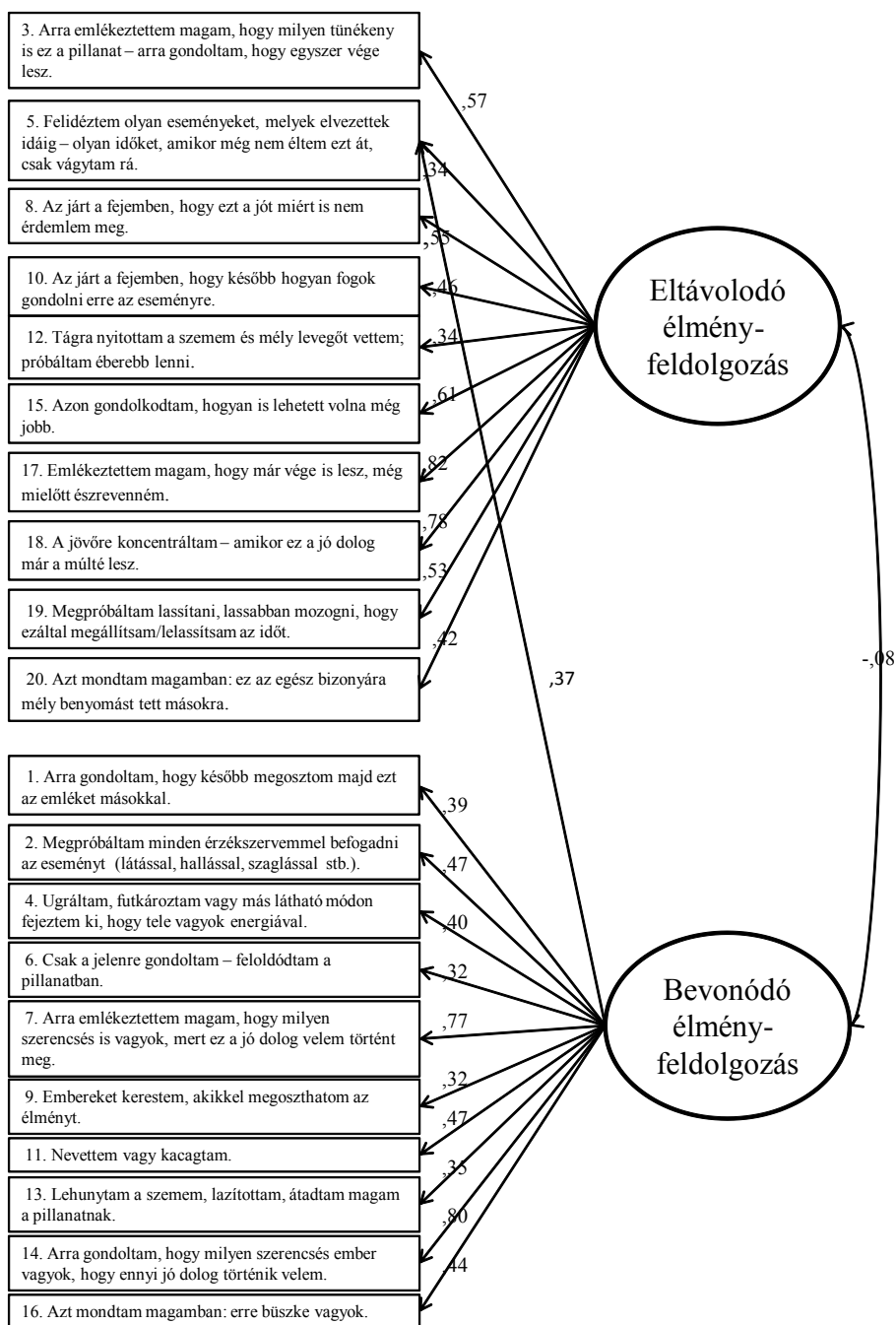
*Szubjektív egészségi állapot*. Egy kérdés mérte a válaszadó értékelését saját egészségi állapotáról: „Össességében milyennek értékeli az egészségi állapotát?”. Az öt válaszlehetőség a *nagyon rossztól* a *kiválóig* terjedt. *Szubjektív anyagi helyzet*. A válaszadó értékelését saját anyagi helyzetéről egy 10-fokú skálán mértük, melynek végpontjai: 1 = nagyon rossz, 10 = nagyon jó.

### 3. Eredmények

#### 3.1. Strukturális elemzés

Vizsgálatunkban először a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módszerei Skála faktorstruktúráját ellenőriztük. A főkomponens-elemzés két fő komponens jelenlétét mutatta ki (*1. ábra*). Az egyik komponens olyan reakciómódokat tartalmaz, melyek csökkentik a pozitív élmény által kiváltott pozitív érzéseket (pl. az élményből való kiszakadás vagy az élmény átmeneti jellegére való fókuszálás) – ezt *Eltávolodó élményfeldolgozás* faktornak neveztük [Chadwick & Jose (2010) nomenklatúrája alapján]. A másik faktor olyan reakciómódokat tartalmaz, melyek növelik a pozitív élmény által kiváltott érzések intenzitását (pl. a helyzet tudatos megélése vagy az élmény megosztása másokkal) – ez a *Bevonódó élményfeldolgozás* faktor.

A kétfaktoros megoldás adatokra való illeszkedésének pontosságát konfirmatív faktorelemzéssel ellenőriztük. A modellt két korreláló latens változóval építettük fel a főkomponens-elemzés alapján és maximum likelihood becslést alkalmaztunk. A modell illeszkedési mutatói gyengék voltak (vö. Hu & Bentler, 1999): khi-négyzet = 940,2; df = 168; p < 0,001; NFI = 0,715; TLI = 0,719; CFI = 0,752; RMSEA = 0,088. Az egyes itemek standardizált faktorsúlyait az *1. ábra* mutatja.



1. ábra. A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála faktorstruktúrája

### 3.2. Megbízhatóság

A skála érzékenységét a társas kívánatossági hatásra az EPQ Hazugság Skálájával való korreláció segítségével vizsgáltuk: sem a Bevonódó élményfeldolgozás, sem az Eltávolodó élményfeldolgozás nem mutatott korrelációt a társas kívánatossággal. A skála Cronbach-alfa-értékei megfelelő belső reliabilitást jeleznek: Bevonódó élményfeldolgozás esetén  $\alpha = 0,747$ ; az Eltávolodó élményfeldolgozás esetén  $\alpha = 0,813$ .

### 3.3. Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Az egyes stratégiákban mutatkozó nemi különbségeket  $t$ -próbával ellenőriztük. A Bevonódó élményfeldolgozás faktor tekintetében szignifikáns különbséget kaptunk a nők javára [férfiak átlaga: 4,97 (szórás 0,81), nők átlaga: 5,22 (0,79) ( $t = -3,73$ ;  $p < 0,001$ )], az Eltávolodó élményfeldolgozás faktorban nem találtunk nemi különbséget.

### 3.4. Konvergens és divergens validitás

A 3. táblázat foglalja össze a validitásvizsgálat legfontosabb eredményeit. A pozitív élmények átélése közben alkalmazott Bevonódó élményfeldolgozási stratégiák pozitív, az Eltávolodó élményfeldolgozás pedig negatív kapcsolatban álltak az élettel való elégedettséggel. A boldogságkeresés preferált módjai (hedonikus, áramlatélmény-kereső, értelemkereső) csak az élménynövelő stratégiák alkalmazásával álltak (pozitív) kapcsolatban (legerősebb kapcsolatot – talán meglepő módon – nem a hedonikus boldogságkereséssel mutat, hanem az értelemkereső boldogsággal).

A legerősebb pozitív korrelációt az értelemkeresés szintje és a pozitív élmények növelésére irányuló stratégiák alkalmazása közt találtuk. A Bevonódó élményfeldolgozás nem mutatott együttjárást a szubjektív anyagi helyzettel (és a szubjektív egészségi állapottal is csak gyengét). Ezzel szemben a rossznak megélt anyagi helyzet, illetve fizikai állapot olyan Eltávolodó élményfeldolgozással jár együtt, mely csökkenti a pozitív élmény intenzitását.



3. táblázat. A pozitív élmények átélése során megjelenő élményfeldolgozás együttjárása a többi változóval

	Bevonódó élményfeldolgozás	Eltávolodó élményfeldolgozás
Élettel való elégedettség	0,302**	-0,183**
OTH - Hedonikus boldogság	0,287**	0,06
OTH - Áramlatélmény	0,301**	0,01
OTH - Értelemkeresés	0,325**	0,02
Szubjektív egészségi állapot	0,1*	-0,124**
Szubjektív anyagi helyzet	-0,01	-0,141**

OTH = Orientation to Happiness (Boldogság Orientáció Skála). \* $p < 0,01$ ; \*\* $p < 0,001$

#### 4. Megbeszélés

Tanulmányunk célja a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata volt. A főkomponens-elemzés szerint a pozitív élmények átélése során alkalmazott, az eredeti modellben (Bryant & Veroff, 2007) leírt tíz stratégia 2 komponensbe rendeződik. Chadwick & Jose (2010) eredményeinek megfelelően különbséget tehetünk a pozitív élmények intenzitását növelő, Bevonódó élményfeldolgozás és a pozitív élmények intenzitását csökkentő Eltávolodó élményfeldolgozás között. A szociális kívánatossági hatás nem befolyásolja a kérdőív kitöltését, a skála megfelelő reliabilitás- és validitásmutatókkal rendelkezik. A pozitív élmények átélése során a Bevonódó élményfeldolgozás a szubjektív jóllét magasabb, az Eltávolodó élményfeldolgozás pedig a szubjektív jóllét alacsonyabb szintjével járt együtt.

A kérdőív magyar verziója megfelelő mérőeszköze a pozitív élmények átélése során megjelenő kognitív és viselkedéses élményfeldolgozási módoknak. A kétkomponensű modell viszonylag gyenge illeszkedési mutatói arra utalnak, hogy a jövőben a skála további vizsgálatára és finomítására (például tételek kihagyása) van szükség. A jövőbeli kutatások előtt számos megválaszolásra váró kérdés áll. Például fontos kérdés, hogy milyen mértékben tanulható, illetve tanítható a pozitív élmények átélése során adott reakció, vagy, hogy milyen terápiás hatással jár a pozitív élmények intenzitását növelő stratégiák tudatos alkalmazása. Míg a pozitív pszichológia egyik legfontosabb elmélete – a pozitív érzelmek gyarapítás-elmélete (Fredrickson, 2001) – szerint ennek számos hasznos következménye lehet, addig egyes szerzők, illetve kutatási eredmények (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2003) szerint a pozitív érzelmek növelésére irányuló direkt törekvés

paradox hatással járhat és megnövelheti a negatív érzések és kogníciók hozzáférhetőségét és aktivitását.

## Függelék

### Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála (WOSC-H)

*Kérjük, hogy gondoljon az elmúlt három hónap pozitív eseményeire és arra, hogy hogyan reagált ezekre az eseményekre! Ez alapján értékelje ezeket az állításokat!*

- 1 – Egyáltalán nem értek egyet
  - 2 – Nem értek egyet
  - 3 – Inkább nem értek egyet
  - 4 – Semleges vagyok
  - 5 – Inkább egyetértek
  - 6 – Egyetértek
  - 7 – Teljesen egyetértek
1. Arra gondoltam, hogy később megosztom majd ezt az emléket másokkal.
  2. Megpróbáltam minden érzékszervemmel befogadni az eseményt (látással, hallással, szaglással stb.).
  3. Arra emlékeztettem magam, hogy milyen tünékeny is ez a pillanat – arra gondoltam, hogy egyszer vége lesz.
  4. Ugráltam, futkároztam vagy más látható módon fejeztem ki, hogy tele vagyok energiával.
  5. Felidéztem olyan eseményeket, melyek elvezettek idáig – olyan időket, amikor még nem éltem ezt át, csak vágytam rá.
  6. Csak a jelenre gondoltam – feloldódtam a pillanatban.
  7. Arra emlékeztettem magam, hogy milyen szerencsés is vagyok, mert ez a jó dolog velem történt meg.
  8. Az járt a fejemben, hogy ezt a jót miért is nem érdemlem meg.
  9. Embereket kerestem, akikkel megoszthatom az élményt.
  10. Az járt a fejemben, hogy később hogyan fogok gondolni erre az eseményre.
  11. Nevettem vagy kacagtam.
  12. Tágra nyitottam a szemem és mély levegőt vettem; próbáltam éberebb lenni.
  13. Lehunytam a szemem, lazítottam, átadtam magam a pillanatnak.
  14. Arra gondoltam, hogy milyen szerencsés ember vagyok, hogy ennyi jó dolog történik velem.
  15. Azon gondolkodtam, hogyan is lehetett volna még jobb.
  16. Azt mondtam magamban: erre büszke vagyok.
  17. Emlékeztettem magam, hogy már vége is lesz, még mielőtt észrevenném.
  18. A jövőre koncentráltam – amikor ez a jó dolog már a múlté lesz.
  19. Megpróbáltam lassítani, lassabban mozogni, hogy ezáltal megállítsam/lelassítsam az időt.
  20. Azt mondtam magamban: ez az egész bizonyára mély benyomást tett másokra.

## Irodalom

- Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773–797.
- Bryant, F.B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196.
- Bryant, F.B., Chadwick, E.D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107–126.
- Bryant, F.B., Ericksen, C.L., & DeHoek, A. (2008). Savoring. In S.J. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology* (857–859). New York: Wiley/Blackwell
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Chadwick, E.D. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well*. Doctoral dissertation. Wellington: Victoria University of Wellington
- Chadwick, E.D., & Jose, P.E. (2010). *Savoring: A path to greater well-being in adolescence*. Paper presented at the 5th European Conference on Positive Psychology, 23–26 June, Copenhagen, Denmark
- Chia-Wu, L., Shu-Ling, C., & Ruei-Yang, W. (2011). Savouring and perceived job performance in positive psychology: Moderating role of positive affectivity. *Asian Journal of Social Psychology*, 14, 165–175.
- Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dua, J.K. (1994). Comparative predictive value of attributional style, negative affect, and positive affect in predicting self-reported physical health and psychological health. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 669–680.
- Eysenck, E.H., & Eysenck, S.B.G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Stoughton
- Eysenck, S.B.G., & Matolcsi, Á. (1984). Az Eysenck-féle Személyiség Kérdőív (EPQ) magyar változata: a magyar és az angol felnőttek összehasonlító vizsgálata. *Pszichológia*, 4, 231–240.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., Wilson, K.D. (2003). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1–55.
- 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, 289–303.
- Middleton, R.A., & Byrd, E.K. (1996). Psychosocial factors and hospital readmission status of older persons with cardiovascular disease. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 27, 3–10.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* 6, 25–41.

- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368–373.
- Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*, 229–243.
- Wood, J.V., Heimpel, S.A., & Michela, J.L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 566–580.

## Köszönetnyilvánítás

A kézirat elkészítését az OTKA PD 105685 számú kutatási pályázat támogatta.

## Szerzői munkamegosztás

Szondy Máté: kérdőívfordítás, elméleti áttekintés, az eredmények bemutatása, értelmezése. Martos Tamás: kérdőívfordítás, adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, statisztikai számítások. Szabó-Bartha Anett: elméleti áttekintés. Pünkösty Mária: elméleti áttekintés.

## The reliability and validity of the Hungarian version of the Abridged Ways of Savoring Checklist

SZONDY, MÁTÉ – MARTOS, TAMÁS –  
SZABÓ-BARTHA, ANETT – PÜNKÖSTY, MÁRIA

*Background:* Our emotions during positive experiences can be processed in different ways. We can make a distinction between reactions that increase and reactions that decrease the intensity of the experience. *Aim:* The aim of our study was to present the adaptation of the Hungarian version of the Abridged Ways of Savoring Checklist (WOSC). This scale measures the potential cognitive and behavioral responses during positive experiences. *Method:* Data from our cross-sectional study (N = 596, 296 male, 300 female) are analyzed. To examine the validity of the scale, we used instruments measuring orientation to happiness, satisfaction with life, and vitality. *Results:* The principal component analysis revealed 2 components: savoring positive experiences versus dampening positive experiences. The reliability of the scale is good, but the goodness of fit of the two-component model was weak. The validity of the scale proved to be adequate: savoring positive experiences goes with higher level of positive mental health indicators, while dampening positive experiences goes with lower level of positive mental health indicators. *Conclusions:* The Hungarian version of WOSC is a useful measure of the reactions during positive experiences.

**Keywords:** savoring, mindfulness, positive psychology, validity, reliability