

A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása

SZONDY MÁTÉ^{1*} – MARTOS TAMÁS²

¹Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet, Budapest

(Beérkezett: 2014. június 3.; elfogadva: 2014. július 22.)

Elméleti háttér: A Boldogság Orientáció Skála (Peterson, Park, & Seligman, 2005) a boldogság elérésének háromféle módját különbözteti meg: az élvezetkereső boldogságot (pozitív érzések, élmények, ingerek keresése), az áramlatkereső boldogságot (bevonódást, áramlat-élményt kiváltó tevékenységek keresése) és értelemkereső boldogságot (az életeseményeket magyarázó értelmezési keret keresése, illetve megléte). *Cél:* Tanulmányunk célja a Boldogság Orientáció Skála magyar nyelvű változatának elkészítése, illetve reliabilitás- és validitásvizsgálatának elvégzése volt. *Módszer:* Keresztmetszeti vizsgálatunkban 596 fő (296 férfi, 300 nő) töltötte ki a kérdőívcsomagot. A skála validálására a pozitív élmények feldolgozási módját, az étellel való elégedettség, illetve az élet értelmességével kapcsolatos skálákat alkalmaztunk. *Eredmények:* A kérdőív magyar változata megfelelő megbízhatóságnak és validnak bizonyult. Az étellel való elégedettséget az áramlatkereső és az értelemkereső boldogság jósolta be szignifikánsan, az élvezetkereső boldogság nem. A legmagasabb szintű elégedettséget a három orientáció együttes jelenléte (az ún. „teljes élet”) eredményezte. *Következtetések:* A skála megfelelő mérőeszköze a boldogságorientáció módjainak. Jövőbeli kutatásoknak kell tisztáznia a boldogságorientációk eredetét, stabilitását és változtathatóságát.

Kulcsszavak: hedonikus boldogság, áramlat-élmény, élet értelmessége, étellel való elégedettség, reliabilitás, validitás

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

„Abban, hogy a boldogságot (eudaimonia) a legfőbb jónak kell tartani, talán mindenki egyet is ért; kívánatos azonban, hogy arról szölkünk világosabban: mi a boldogság lényege.”

Arisztotelész: *Nikomakhoszi etika*

1. Bevezetés

1.1. A konstruktm bemutatása és az eredeti kérdőív kidolgozása

Boldogság, elégedettség, öröm, élvezet, harmónia – az elméletalkotók számos fogalmat alkottak a „jó élet” leírására. A pozitív pszichológia szakirodalmá például különbséget tesz a hedonikus és az eudaimonikus boldogság között (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). A *hedonikus boldogság* a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintjére vonatkozik. A kifejezés a görög *hedoné* („gyönyör”) szóból ered és jól jelzi a konstruktm szoros kapcsolatát a pozitív érzelmekkel.

A hedonikus boldogsággal szemben az *eudaimonikus* boldogságra nem feltétlenül jellemző a pozitív érzelmek magas szintje. Az eudaimonia szó pontos jelentését nem könnyű visszaadni. Az ’eu’ (jó) és ’daimón’ (lélek) szavakra visszavezethető kifejezést általában boldogságnak fordítják. Azonban nem biztos, hogy ez a legmegfelelőbb fordítás: Carol Ryff (1989) szerint „Ha Arisztotelész legfőbb jóra vonatkozó *eudaimonia* fogalmát a személyiség fejlődésének és nem boldogságnak fordították volna, akkor az elmúlt 20 év pszichológiai jóllét-kutatása más irányt vehetett volna” (1070. o.).

Az eudaimonikus boldogság „az intrinzik célokkal és belső potenciálok fejlesztésével és használatával összhangban lévő magatartás következményeképp alakul ki” (Waterman és mtsai, 2010, 42. o.). Erre az állapotra jellemző az önismeret mélyülése, a képességek fejlődése, az élet értelmességének és célszerűségének érzése, jelentős erőfeszítés a tökéletesedés érdekében, a tevékenységekbe való intenzív bevonódás és a személyiséget kifejező tevékenységek élvezete.

A „boldogságorientációk” konstruktmát leíró Peterson, Park és Seligman (2005) az élvezetkeresés és az értelemkeresés mellett egy harmadik orientációt, az elköteleződés, aktív bevonódás általi boldogságkeresést is leírtak. Elképzelésükben erősen támaszkodnak Csíkszentmihályi Mihály áramlat- (flow-) elméletére (1990). Az áramlat-élmény kihívást jelentő aktivitás során alakulhat ki, miközben az idő- és énélmény megváltozik, „bele-

olvadunk” a tevékenységbe. Waterman (1993) kezdetben egyenlőségjelet tett az eudaimonia állapota és az áramlat-élmény közé, később pedig azt gondolta, hogy az áramlat-élmény egyfajta ötvözet a hedonikus és eudaimonikus állapotoké. Peterson és munkatársai (2005) szerint azonban 3, jól elkülöníthető konstruktumról van szó: egyrészt az áramlat-élményre ugyanis (a tevékenység végzése közben) nem jellemző a hedonikus boldogság magas öröm- és élvezetszintje, másrészt sok esetben olyan tevékenységek váltanak ki áramlat-élményt (pl. fűtőrézsés vagy autózvezetés), melyekre egyáltalán nem jellemző az értelemkeresés vagy értelemteliség.

A háromféle boldogságorientáció mérésére Peterson és munkatársai (2005) kidolgozták a Boldogság Orientáció Skálát (Orientations to Happiness Scale). A skála kidolgozása során megfelelő látszatvaliditású tételket alakítottak ki korábbi, az eudaimonikus és hedonikus boldogságot (King & Napa, 1998), illetve az áramlat-élményt mérő skálák (Csikszentmihályi, 1990) alapján. A tételket egy fókuszcsoportban finomították, majd egy 180 fős mintán tesztelték. A skálák tisztítása után alakult ki a 18-tételes végső változat: minden orientációt 6 tétel mér, a válaszadó egy 5-fokozatú Likert-skálán jelzi egyetértésének fokát. A skála belső konzisztenciája megfelelőnek mutatkozott a vizsgálatok során (Cronbach-alfa 0,77 és 0,88 közt).

1.2. Kérdőív-változatok, adaptációk más nyelveken

A kérdőív német nyelvű adaptációját Ruch, Harzer, Prayer, Park és Peterson (2010), kínai nyelvű verzióját pedig Chan (2009) készítette el. Mindkét változat validnak és megbízhatónak bizonyult, a kapott eredmények pedig a háromfaktoros modellt erősítették meg.

1.3. A mérőeszközzel nyert eredmények

Peterson és munkatársai (2005) szerint mindhárom boldogságorientáció hozzájárul az élettel való elégedettség növeléséhez (együttesen az elégedettségben tapasztalható variancia 12%-át magyarázzák). Együttes jelenlétük (a szerzők terminológiájával, a „teljes élet”) eredményezte a legmagasabb, míg együttes alacsony szintjük („üres élet”) a legalacsonyabb szintű élettel való elégedettséget.

Számos kutatás (pl. Vella-Brodrick, Park, & Peterson, 2009) szerint a jelentéskeresés és az áramlat keresése erősebb bejósolja az élettel való elégedettségnek, mint az élvezetkeresés: Park, Peterson és Ruch (2009) nem-

zetközi mintán, 27 országban találta ugyanezt a mintázatot. Schueller és Seligman (2010) eredményei szerint nem csak az étellel való elégedettségnek, hanem a pozitív és negatív érzelmek szintjének is erősebb bejósolója az értelemkeresés és bevonódás (azaz az áramlat-élmény), mint a gyönyörkeresés (mely orientáció az alacsonyabb életkorhoz, alacsonyabb végzettséghez kapcsolódik). A szerzők szerint ennek az eredménynek az áll a háttérben, hogy az értelemteli és elkötelezett cselekvések hosszú távon olyan társas és pszichológiai erőforrásokhoz juttatják a személyeket, amire önmagában az élvezeteli cselekvések nem képesek.

Peterson, Ruch, Beermann, Park és Seligman (2007) a karaktererőségek boldogságorientációkkal mutatott kapcsolatát vizsgálta több mint tízezer fős (amerikai és svájci) mintán. Eredményeik szerint az étellel való elégedettséghez legerősebben kapcsolódó erősségek (humor, lelkesedés, kíváncsiság, kitartás, vallásosság) együttjárást mutattak mindhárom orientációval – de ez az együttjárás a hedonikus orientáció esetén volt a leggyengébb.

1.4. A jelen vizsgálat célja

A szubjektív jóllét, illetve az étellel való elégedettség egyik legfontosabb prediktora a boldogságorientáció: azaz az a mód, ahogy megpróbáljuk elérni a boldogságot. Peterson és munkatársai (2005) háromféle utat különböztettek meg: a gyönyörök és pozitív élmények keresését (*Élvezetkereső Boldogság*), az áramlat-élményt kiváltó, bevonódást lehetővé tevő aktivitások keresését (*Áramlatkereső Boldogság*) és az élet és az életesemények jelentését kereső *Jelentéskereső Boldogság*ot. A korábbi eredmények szerint legkevésbé a gyönyörkereső attitűd jósolta be hosszútávon az étellel való elégedettséget. Célunk a háromféle orientáció mérésére kidolgozott Boldogság Orientáció Skála (*Orientations to Happiness Scale*, OTH) magyar verziójának strukturális elemzése, és reliabilitás-, valamint validitásvizsgálatának elvégzése volt. Emellett ellenőrizni akartuk, hogy a korábban, a nemzetközi mintákon kimutatott összefüggések a magyar populáció esetén is fennállnak-e.

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. Az 1. táblázat tartalmazza a minta legfontosabb demográfiai jellemzőit.

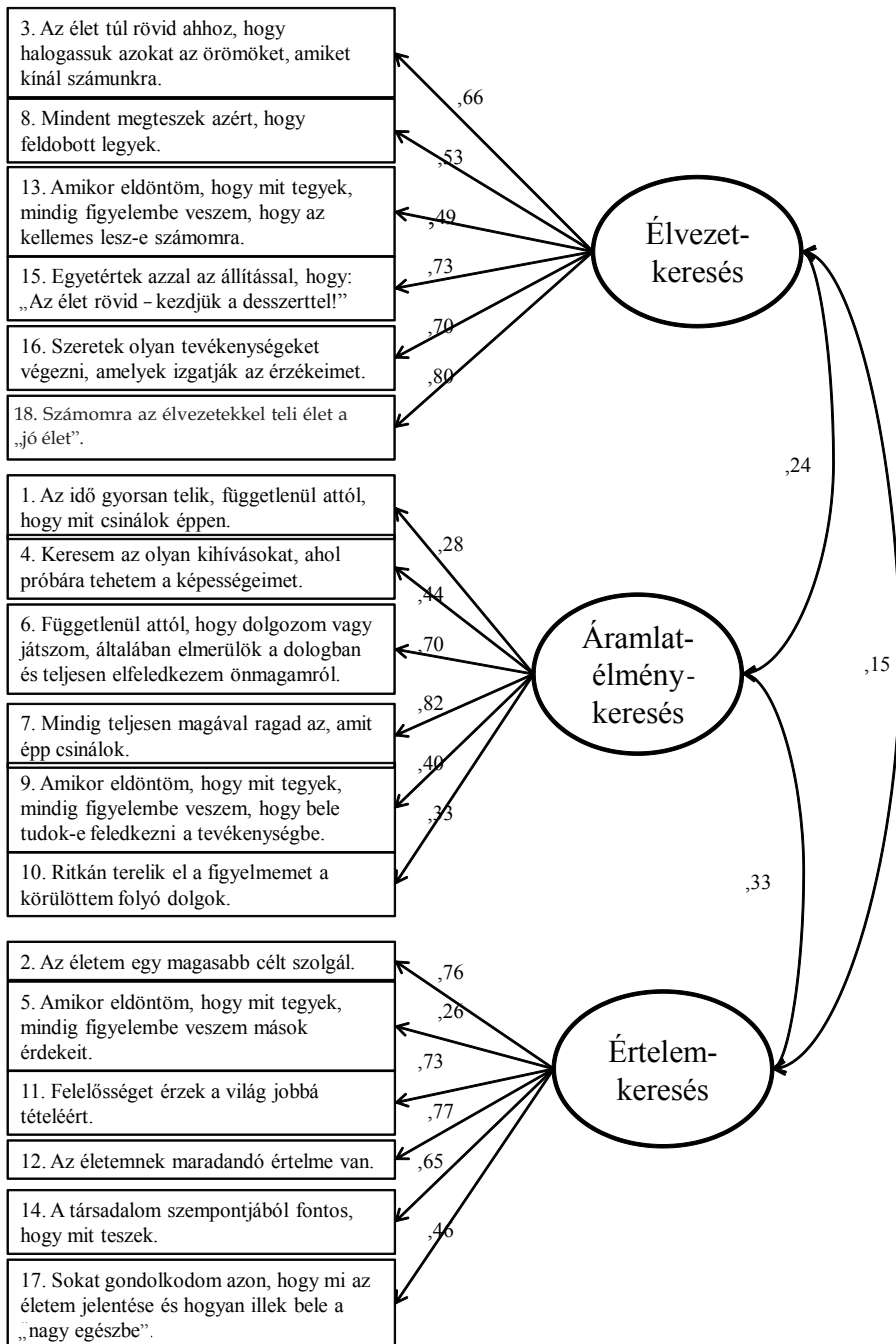
1. táblázat. A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

Elemzés	Iskolai végzettség	Életkori csoportok
teljes minta	alapfokú	25 év és alatta
férfiak	középfokú	26–45 év
nők	felsőfokú	46 év és fölött
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

Boldogság Orientáció Skála (Peterson és Ptsai, 2005). 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 *értelemkeresés*en alapuló boldogságorientációt. Mindhárom skálához 6 tétel tartozik, az 5-fokozatú skálára (1 = Egyáltalán nem illik rám, 5 = Teljesen illik rám) adott válaszokat átlagoljuk. 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.

Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módszerei Skála (Chadwick, 2012; magyar verzió: Szondy, Martos, Szabó-Bartha, & Püskösty, 2014). A pozitív élmények átélése során megjelenő reakciók 20-tételes mérőeszköze. A kérdőív tételei két skálát alkotnak: különbséget tehetünk az élmény intenzitását növelő reakciók (Bevonódó élményfeldolgozás), illetve az azt csökkentő reakciók (Eltávolodó élményfeldolgozás) közt. A Bevonódó élményfeldolgozás skála Cronbach-alfa-értéke 0,747, az Eltávolodó élményfeldolgozás skála Cronbach-alfa-értéke 0,813 volt. A válaszadók 7-fokú skálán jelzik az állításokkal való együttértésük fokát, a skálákhoz tartozó



1. ábra. A skála háromfaktoros modellje

tételek értékét átlagoljuk. A magasabb pontszám az adott stratégia gyakoribb használatát jelzi.

Élettel való Elégedettség Skála (SWLS-H, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; 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 a jelen mintában is magas (Cronbach-alfa = 0,866).

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H, magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012). A 10-tételes kérdőív öt tétele az értelmesség megélését (MLQ-P, Presence), míg öt az értelem keresését méri (MLQ-S, Search). A válaszadás 7-fokú Likert-típusú skálán történik (1 = egyáltalán nem igaz, 7 = teljesen igaz). A Cronbach-alfa értéke 0,897 és 0,841 a két alskálára.

EPQ Hazugság Skála (EPQ-L, Eysenck & Eysenck, 1975; Eysenck & Matolcsi, 1984). A társas kívánatosság irányába való torzítás mérésére alkalmaztuk az Eysenck Személyiség-kérdőív Hazugság alskáláját. A 21 tétellel 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: „Összességében milyenek 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

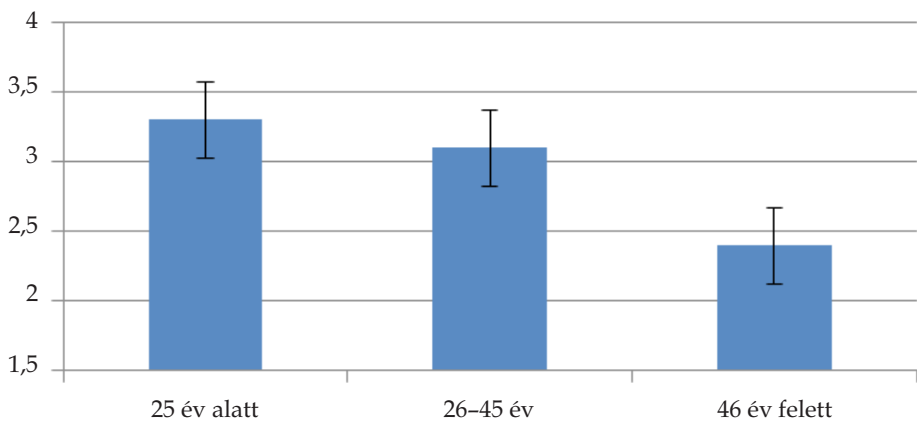
Vizsgálatunkban először a Boldogság Orientáció Skála háromfaktoros strukturáját ellenőriztük konfirmatív faktorelemzéssel. A háromfaktoros modell megfelelő, ám nem túlságosan erős illeszkedési mutatókat eredményezett: $\chi^2 = 652,2$; $df = 132$; $p < 0,001$; $\chi^2 / df = 4,94$; NFI = 0,798; TLI = 0,804; CFI = 0,821; RMSEA = 0,082. A faktorsúlyok az 0,26-tól 0,82-ig terjedtek (1. ábra).

3.2. Megbízhatóság

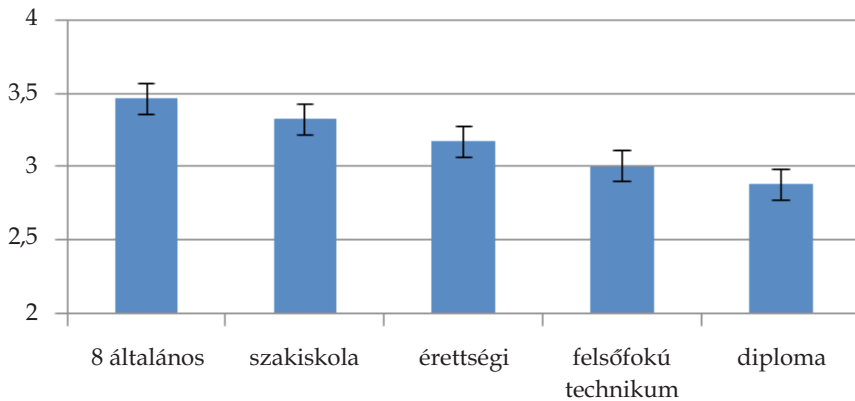
A skála érzékenységét a társas kívánatossági hatásra az EPQ Hazugság Skálájával való korreláció segítségével vizsgáltuk. A társas kívánatossági hatásra való magasabb szintű érzékenység a hedonikus boldogság skála alacsonyabb értékével ($r = -0,133$; $p < 0,001$) és az áramlatkereső ($r = 0,123$; $p < 0,001$) és értelemkereső ($r = 0,124$; $p < 0,001$) boldogság magasabb értékével járt együtt. Az élvezetkereső és értelemkereső boldogságot mérő al-skála megfelelő (0,818 és 0,776), az áramlatkereső boldogság pedig közepes szintű (0,642) Cronbach-alfa-értéket mutatott.

3.3. Összefüggés szociodemográfiai változókkal

A három skála átlagértékei, illetve szórása a következőképp alakult: élvezetkereső boldogság átlaga: 3,04 (szórás 0,84), áramlatélménykereső boldogság átlaga: 3,09 (szórás 0,63), értelemkereső boldogság átlaga: 3,1 (szórás 0,83). Az egyes boldogságorientációkban mutatkozó nemi különbségeket *t*-próbával ellenőriztük – egyik orientációban sem találtunk szignifikáns nemi különbségeket. Az életkor egyedül az élvezetkereső boldogsággal mutatott összefüggést ($r = -0,312$; $p < 0,001$): az életkor előrehaladtával csökken a hedonikus élmények, ingerek keresése által megélt boldogság gyakorisága (2. ábra). A varianciaanalízis ($F = 58,09$; $p < 0,001$) és post hoc Bonferroni-teszt eredménye szerint ez a változás a 45. életév után jelenik meg: a 26–45 éves és a 46 év feletti korcsoport közti különbség szignifikáns



2. ábra. Az élvezetkereső boldogság szintje a három korcsoportban



3. ábra. Az élvezetkereső boldogság összefüggése az iskolai végzettséggel

(a korcsoportonkénti átlagok: 25 év alatt: $3,3 \pm 0,74$; 26–45 év közt: $3,1 \pm 0,78$; 46 év felett: $2,4 \pm 0,8$).

Az iskolai végzettség elhanyagolható erősségű, pozitív korrelációt mutat az értelemkereséssel ($r = 0,08$; $p < 0,05$) és nagyon gyenge, negatív korrelációt ($r = -0,189$; $p < 0,05$) mutat az élvezetkereső boldogsággal (3. ábra). A varianciaanalízis (ANOVA: $F = 5,494$; $p < 0,001$) és a post hoc Bonferroni-próba alapján az érettségizett (átlag: $3,17 \pm 0,77$), illetve diplomával rendelkező személyek értéke (átlag: $2,88 \pm 0,87$) különbözik szignifikánsan az az élvezetkereső boldogság tekintetében.

3.4. Konvergens és divergens validitás

Az Élet Értelme Kérdőívből (MLQ) az értelemteliség aktuálisan megélt élménye függetlennek bizonyult az élvezetkereső boldogságtól. Az értelemkereső boldogságorientáció erősebb korrelációt mutat az MLQ értelemteliség skálájával, mint az értelemkeresés skálával. Az OTH Értelemkereső boldogság alszkálájának itemvizsgálata megmagyarázza ezt a látszólagos ellentmondást: ezek a tételek inkább az értelem élményének meglétére, nem pedig keresésére kérdeznak rá (pl. „Az életnek maradandó értelme van”). Ennek ellenére – a faktorok egységes elnevezése érdekében – az „Értelemkereső boldogságorientáció” mellett maradtunk.

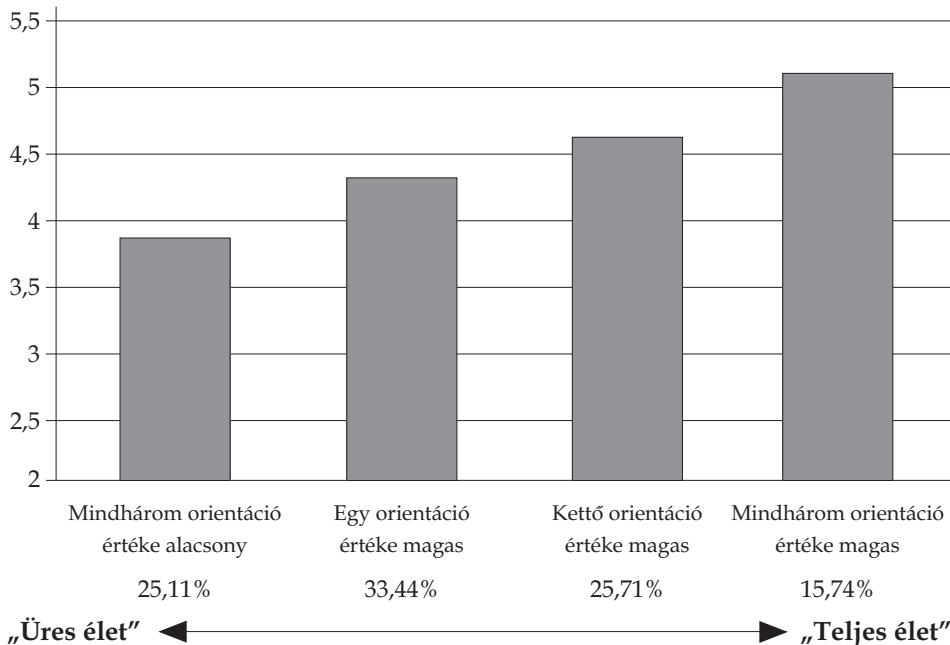
A pozitív élmények átélése során alkalmazott, az élmény intenzitását növelő stratégiák alkalmazása (pl. az élmény megosztása másokkal) az összes boldogságorientációval pozitív kapcsolatban állt (az élvezetkereső orien-

tációval mutatta a leggyengébb kapcsolatot). Az anyagi helyzet szubjektív megítélése egyik boldogságkereső orientációval sem mutat szignifikáns kapcsolatot, a (szubjektív) egészségi állapot az áramlatkereső boldogsággal mutatta a leggyengébb és az élvezetkereső boldogsággal a legerősebb kapcsolatot (2. táblázat).

2. táblázat. A boldogságorientációk együttjárása a validálós-kálákkal

	Élvezetkereső boldogság	Áramlatkereső boldogság	Értelemkereső boldogság
Élettel való elégedettség	0,143**	0,258**	0,279**
A pozitív élmények intenzitását növelő stratégiák alkalmazása	0,287**	0,300**	0,325**
A pozitív élmények intenzitását csökkentő stratégiák alkalmazása	0,06	0,01	0,02
Értelemteliség	0,02	0,330**	0,456**
Értelemkeresés	0,163**	n.sz.	0,220**
Szubjektív egészségi állapot	0,148**	0,08*	0,127*
Szubjektív anyagi helyzet	0,01	0,01	0,02

* $p < 0,01$; ** $p < 0,001$



4. ábra. A „teljes élet” és az „üres élet” együttjárása az élettel való elégedettség szintjével

Az étellel való elégedettség a hedonikus beállítódással mutatja a leggyengébb kapcsolatot. A pontosabb összefüggések megértése érdekében lineáris regresszióelemzéssel vizsgáltuk az egyes boldogságorientációk étellel való elégedettségre kifejtett hatását. Eszerint az élvezetkereső boldogság nem jósolja be szignifikánsan az étellel való elégedettséget, az értelemkereső boldogság pedig erősebb bejósolónak bizonyult ($\beta = 0,212$; $p < 0,001$), mint az áramlatkereső boldogság ($\beta = 0,168$; $p < 0,001$).

A „teljes élet – üres élet” hatásának vizsgálatánál arra voltunk kíváncsiak, hogy a boldogságorientációk együttes jelenlétének („teljes élet”) milyen a kapcsolata az étellel való elégedettséggel. Medián-hasítással mindhárom orientáció mentén kettéválasztottuk a mintát (alacsony és magas orientációra) és így képeztünk csoportokat (mindhárom orientáció alacsony, egy orientáció magas, két orientáció magas, mindhárom orientáció magas). Az így kapott csoportok étellel való elégedettsége a varianciaanalízis szerint szignifikánsan különbözik egymástól ($F = 17,96$; $p < 0,001$; 4. ábra).

4. Megbeszélés

Tanulmányunk elsődleges célja a Boldogság Orientációk Skála magyar nyelvű változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata volt. Emellett célul tűztük ki a korábbi kutatások összefüggéseinek magyar mintán való ellenőrzését is. A mérőeszköz kitöltését kissé befolyásolja szociális kíváncsisági hatás: a hedonikus orientációról való beszámolást csökkenti, az áramlatkereső és értelemkereső orientációról való beszámolást pedig növeli a pozitív benyomásalkotásra való törekvés.

A mérőeszköz elfogadható belső reliabilitással és megfelelő validitással rendelkezik. További elemzéseknek kellene azonban tisztázni, hogy mi az oka a megerősítő faktorelemzés során kapott, viszonylag kedvezőtlen illeszkedési mutatóknak. Vizsgálatunkban sikerült reprodukálnunk a korábbi kutatások azon eredményét, mely szerint a hedonikus beállítódás a fiatalabb életkorhoz és alacsonyabb végzettséghez kapcsolódik. Peterson és munkatársai (2005) eredményéhez hasonlóan az étellel való elégedettséget csak az áramlatkeresés és értelemkeresés jósolta be szignifikánsan, a gyönyörkereső attitűd nincs kapcsolatban az étellel való elégedettséggel.

Az egyes boldogságorientációk közti különbségtevésnek rendkívül fontos gyakorlati konzekvenciái vannak. Az alkalmazott pszichológia (leginkább a pszichoterápia) régi kérdése, hogy hogyan és milyen mértékben növelhető a szubjektív jóllét (illetve ennek kognitív összetevője, az étellel való elégedettség). Az affektivitás erős genetikai meghatározottsága, illetve a hedonikus adaptáció (pozitív és negatív ingerekhez való viszonylag

gyors alkalmazkodás) jelensége miatt az elégedettség tartós növelése az élvezetkereső attitűddel nem (vagy csak csekély mértékben) megvalósítható. Az áramlat-élményeket és a jelentésteliség átélését ezzel szemben nem fenyegeti a hedonikus adaptáció: ha növeljük a kihívás szintjét, akkor nem szokunk hozzá az áramlat-élményhez, illetve ahhoz az élményhez, hogy értelemmel teli keretbe tudjuk helyezni az életeseményeinket. A jövőbeli kutatásoknak kell feltárnia azt a kérdést, hogy (1) milyen mértékben stabilak a boldogságorientációk, illetve (2) ha szükséges, akkor lehetséges-e a (hosszútávon) adaptívabb orientációk (áramlatkeresés, értelemkeresés) erősítése, kialakítása.

Függelék

A Boldogság Orientáció Skála

Kérjük, hogy az alábbiakban olvasható állításokról adja meg, hogy azok mennyire illenek az Ön jelenlegi életére!

Egyáltalán nem illik rám	Egy kicsit illik rám	Valamennyire illik rám	Nagyrészt illik rám	Teljesen illik rám
1	2	3	4	5

1. Az idő gyorsan telik, függetlenül attól, hogy mit csinálók éppen.
2. Az életem egy magasabb célt szolgál.
3. Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket kínál számunkra.
4. Keresem az olyan kihívásokat, ahol próbára tehetem a képességeimet.
5. Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem mások érdekeit.
6. Függetlenül attól, hogy dolgozom vagy játszom, általában elmerülök a dologban és teljesen elfeledkezem önmagamról.
7. Mindig teljesen magával ragad az, amit épp csinálók.
8. Mindent megteszek azért, hogy feldobott legyek.
9. Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy bele tudok-e feledkezni a tevékenységbe.
10. Ritkán terelik el a figyelmemet a körülöttem folyó dolgok.
11. Felelősséget érzek a világ jobbá tételéért.
12. Az életemnek maradandó értelme van.
13. Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy az kellemes lesz-e számomra.
14. A társadalom szempontjából fontos, hogy mit teszek.
15. Egyetértek azzal az állítással, hogy: „Az élet rövid – kezdjük a desszerttel!”
16. Szeretek olyan tevékenységeket végezni, amelyek izgatják az érzéseimet.

17. Sokat gondolkodom azon, hogy mi az életem jelentése és hogyan illek bele a „nagy egészbe”.
18. Számomra az élvezetekkel teli élet a „jó élet”.

Élvezetkeresés skála: 3, 8, 13, 15, 16, 18.

Áramlatélmény-keresés skála: 1, 4, 6, 7, 9, 10.

Értelemkeresés skála: 2, 5, 11, 12, 14, 17.

A kérdőív nem tartalmaz fordított tételt.

Irodalom

- Chan, D.W. (2009). Orientations to happiness and subjective well-being among Chinese prospective and inservice teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 29*(2), 139–151.
- 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
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow – Az áramlat: A tökéletes élmény pszichológiája.* Budapest: Akadémiai Kiadó
- Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.
- 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*(2), 231–240.
- King, L.A., Napa, C.K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 156–165.
- Martos, T., & Konkoly Thege, B. (2012). Aki keres, és aki talál – az élet értelmessége keresésének és megélésének mérése az Élet Értelme Kérdőív magyar változatával. *Magyar Pszichológiai Szemle, 67*, 125–149.
- Martos, T., Sallay, V., Dészalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*, 289–303.
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *Journal of Positive Psychology, 4*, 273–279.
- 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.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientation to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*, 149–156.

- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R.T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the Orientations to Happiness Questionnaire in paper-pencil and Internet samples. *European Journal of Psychological Assessment, 26*(3), 227–234.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.
- Schueller, S.M., & Seligman, M.E.P. (2010). Differential pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective well-being. *Journal of Positive Psychology, 5*, 253–263.
- Szondy, M., Martos, T., Szabó-Bartha, A., & Pünkösty, M. (2014). A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás- és validitásvizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika, 15*, 305–316.
- Vella-Brodrick, D.A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning – findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research, 90*, 165–179.
- Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678–691.
- Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Zamboanga, B.L., Ravert, R.D., Williams, M.K., & Bede, A.V. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology, 5*(1), 41–61.

Szerzői munkamegosztás

Szondy Máté: kérdőívfordítás, elméleti áttekintés, az eredmények bemutatása, értelmezése. Martos Tamás: kérdőívfordítás, adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása, statisztikai számítások.

The three faces of happiness: Psychometric properties of the Hungarian version of the Orientations to Happiness Scale

SZONDY, MÁTÉ – MARTOS, TAMÁS

Background: The Orientations to Happiness Scale (Peterson, Park, & Seligman, 2005) makes a distinction between three types of happiness orientation: Life of Pleasure (search for hedonistic experiences and positive stimulus), Life of Engagement (search for flow activities), and Life of Meaning (search for meaning in daily experiences). *Aim:* The aim of our study was the adaptation of the Hungarian version of the Orientations to Happiness Scale

(OTH). *Method:* Data from our cross-sectional study (N = 596, 296 male, 300 female) were analyzed. To examine the validity of the scale, we used instruments measuring savoring, satisfaction with, and meaning in life. *Results:* The Hungarian version of the scale seems to be reliable and valid measure of the three happiness orientations. The level of satisfaction with life was predicted by the Engagement and Meaning scores but not by the Pleasure score. The joint presence of all three orientations (called “full life”) goes with the highest level of life satisfaction. *Conclusions:* The scale is a valid measure of happiness orientations. Further studies have to clarify the origin, the stability, and the variability of the happiness orientations.

Keywords: hedonic happiness, flow, meaning in life, satisfaction with life, reliability, validity