

## 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>, Pünköszt Mária<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet, <sup>2</sup> Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet

### Összefoglalás

Tanulmányunkban bemutatjuk a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála (WOSC-H) magyar változatának reliabilitás – és validitásvizsgálatát. A kérdőív azokat a kognitív és viselkedéses reakciókat vizsgálja, amelyeket pozitív élmények átélése közben adhatunk. A skála faktorelemzése 6 faktort (Kiszakadás az élményből, Öngratuláció, Megosztás másokkal, Tudatos megélés, Viselkedéses kifejezés, Idői tudatosság) mutatott ki, melyek 2 „szuperfaktorba” (a pozitív élmény intenzitását csökkentő és növelő stratégiák) rendeződnek. A kérdőív megfelelő reliabilitásúnak tűnik, az egyes faktorok az elvárt irányú összefüggést mutatják a validálós-kálakkal. Összességében a skála a pozitív élményekre adott reakciók megbízható és valid mérőeszközének tűnik.

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

## 1. Bevezetés

### 1.1 A konstruktum 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 űrt töltötte be a Fred Bryant és kollégái (Bryant, Ericksen & De Hoek, 2008; Bryant & Veroff, 2007) által leírt *pozitív élmények feldolgozása* (*savoring*) konstruktum. A fogalom angolul „ízlelgetést” jelent<sup>1</sup>, utalva ezzel a pozitív élmények élvezetének aktív folyamatára. Többet jelent, 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; a pozitív érzelmek előidézésének, fenntartásának és növelésének konceptuális elemét különíthetjük el (Bryant, Chadwick és Kluwe, 2011). A „legtágabb” fogalom a *pozitív élmény feldolgozás* (*savoring experience*): ez mindazokat az érzéleteket, 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: az élmény megosztása másokkal, emlék-kialakítás, ön-gratuláció, összehasonlítás, szenzoros-észlelési „kiélesedés”, feloldódás, viselkedéses kifejezés, idői tudatosság, hála-érzés, „örömgylkos” gondolatok. Ezeket a stratégiákat különböző elméleti keretek közt csoportosították különböző szerzők (1. Táblázat)

<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.

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 kiélesedés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bevonódó élményfeldolgozás (pl. feloldódás az élményben)</li> <li>• eltávolódó élményfeldolgozás (pl. öröm-gyilkos 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>• növelő stratégiák <ul style="list-style-type: none"> <li>- viselkedéses kimutatás</li> <li>- a jelen pillanatra fókuszálás</li> <li>- felhasználás</li> <li>- pozitív mentális időutazás</li> </ul> </li> <li>• csökkentő stratégiák <ul style="list-style-type: none"> <li>elnyomás</li> <li>hibakeresés</li> <li>elterelődés</li> <li>negatív mentális időutazás</li> </ul> </li> </ul>

### 1. Táblázat A pozitív élmények átélése során adott reakciók különböző szerzőknél

A pozitív élmények élvezetére vonatkozó hit (savoring belief) az egyénnek a pozitív kimenetel élvezetére vonatkozó hitét jelöli (megkülönböztetve a pozitív kimenetel fenntartására való képességtől).

A konstruktum mérésére elsőként kidolgozott skála a Perceived Ability to Savor Positive Outcomes scale (PASPO, Bryant, 1989) volt. A 2003-ban megalkotott Savouring Beliefs Inventory (SBI; Bryant, 2003) már külön vizsgálja, hogy mit gondolunk a múlt, jelenre és jövőre fókuszáló pozitív élményfeldolgozásra vonatkozó képességünkről. A Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála (The Ways of Savoring Checklist, WQSC) (Bryant és 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 képest a pozitív élmények élvezetére, valójában kevésbé képes rá vagy fordítva). A 60 itemes kérdőív tíz alskálája azokat a kognitív, illetve viselkedéses élményfeldolgozási stratégiákat méri, melyeket a pozitív élmény átélése közben alkalmazhatunk. A kitöltőnek fel kell idézniük az elmúlt 3 hónap eseményeit és egy 7-fokozatú Likert skálán kell értékelniük, hogy milyen mértékben reagált az itemekben 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 dolgozták ki a skála kamaszoknál alkalmazható verzióját. Mindkét skála megfelelő reliabilitás – és validitásmutatókkal bír.

### 1.3 A magyar adaptáció

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.

### 1.4 A mérőeszközzel szerzett eredmények

A pozitív élmények feldolgozásának hatását több kontextusban vizsgálták: így például a fizikai egészséggel (Dua, 1994; Middleton & Byrd, 1996) a mentális egészséggel (Wood, Heimpel, és Michela, 2003) és a munkateljesítménnyel (Chia-Wu, Shu-Ling és Rwei-Yang, 2011) összefüggésben. Az élmények élvezetére való képesség pozitívan korrelál többek között az érzelmek erősségével, extravertiósággal, optimizmussal, a belső kontrollal, élethez való

elégedettség, önbecsüléssel, a boldogság érzésének intenzitásával és gyakoriságával. Negatívan pedig a szorongással, büntudattal, örömtelenséggel (anhedóniával), reménytelenséggel, depresszióval, illetve a levertség gyakoriságával (Bryant, Chadwick & Kluwe, 2011).

## 1.5 Összefoglalás, a 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, 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. Az 2. táblázat tartalmazza a minta legfontosabb demográfiai jellemzőit.

Elemszám (teljes + ffi / nő, %)	Iskolai végzettség	Életkori csoportok
	alapfokú / középfokú / felsőfokú	25 év és alatta / 26-45 év / 46 év és fölött
596 fő	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. táblázat A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

### 2.2 Eszközök

Az adatfelvétel során a következő mérőeszközök szerepeltek a kérdőívcsomagban: *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 együttértésük fokát, a skálákhoz tartozó tételek értékét átlagoljuk. A magasabb pontszám az adott stratégia gyakoribb használatát jelzi. *Élettel való Elégedettség Kérdőív* (Diener és mtsai, 1985). Az SWLS-H öt tételes 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.

*Boldogság Orientáció Skála* (Peterson, Park & Seligman, 2005, magyar verzió: jelen kötet) A 18 tételes skála a „boldogságkeresés” 3 lehetséges útját méri: a *hedonikus* boldogságkeresét (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.

*EPQ Hazugság Skála* (Eysenck és Eysenck, 1975, magyar változat: Eysenck & Matolcsy, 1984) A társas kíváncsiság irányába való torzítás mérésére alkalmaztuk az Eysenck Personality Questionnaire 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 értékelést saját egészségi állapotáról: „Összességében milyenek értékeli az egészségi állapotát?”. Az öt válaszlehetőség a *nagyon rossztól a kiválóig* terjedt.

*Subjektív 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 A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála faktorstruktúráját ellenőriztük. A tételek varimax rotációs faktorelemzése 6 alskála jelenlétét mutatta ki (3. táblázat).

Faktor	Leírás	A faktort terhelő itemek sorszáma	Magyarázott variancia
1. Kiszakadás az élményből	Olyan (elsősorban) kognitív műveletek, melyek kiszakítják a személyt a pozitív élményből.	8, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 20	20, 03%
2. Öngratuláció	Önmegerősítő én-üzenetek az élménnyel kapcsolatban.	7, 14, 16	17,82%
3. Megosztás másokkal	A pozitív élmény megosztása más személyekkel.	1,9	6,1%
4. Tudatos megélés	Figyelmünk tudatos irányítása a pozitív élmény szenzoros és egyéb jellemzőire.	2,6,13	5,62%
5. Viselkedéses kifejezés	A pozitív érzelmi állapot megjelenése a viselkedésben.	4,11	5,2%
6. Idői tudatosság	A múltra vagy a jövőre irányuló figyelmi állapot.	3,5	5,1%

#### 3. Táblázat A faktoranalízis által kimutatott 6 stratégia a pozitív élmények átélése során

Az összefüggések pontosabb megértése érdekében a kapott 6 faktort újabb exploratív faktoranalízisnek vetettük alá. A varimax rotációs elemzés így két „szuperfaktor” jelenlétét mutatta ki (4. táblázat).

Faktor	A faktort terhelő alfaktorok	Magyarázott variancia
<i>A pozitív élmény átélését erősítő stratégiák</i>	Öngratuláció Megosztás másokkal Tudatos megélés Viselkedéses kifejezés	34,60%
<i>A pozitív élmény átélését csökkentő stratégiák</i>	Kiszakadás az élményből Idői tudatosság	23,92%

#### 4. Táblázat A pozitív élmények átélése során alkalmazott stratégiák két „szuperfaktora”

### 3.2 Megbízhatóság

A skála érzékenységét a társas kívánatossági hatásra az EPQ Hazugság Skálájával való korreláció segítségével vizsgáltuk. Az alfaktorok közül egyedül az Öngratuláció mutatott (rendkívül gyenge) szignifikáns korrelációt ( $r=0,09$ ,  $p<0,05$ ) a Hazugság Skálával.

A skála Cronbach alfa értékeit az 5. táblázat tartalmazza. A közepes erősségű alfa értékek az egyes faktorok alacsony itemszáma fényében megfelelő belső reliabilitást jeleznek.

	Kiszakadás az élményből	Öngratuláció	Megosztás másokkal	Tudatos megélés	Viselkedéses kifejezés	Idői tudatosság
Cronbach-alfa	0,796	0,720	0,540	0,559	0,655	0,594

**5. Táblázat** Az egyes alskálák Cronbach alfa értékei

### 3.3 Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Az egyes stratégiákban mutatkozó nemi különbségeket t-próbával ellenőriztük (6. táblázat).

	Férfiak	Nők	T	P
Kiszakadás	3,4 (1,02)	3,25 (1,13)	2,42	0,015
Öngratuláció	5,11 (1,16)	5,27 (1,17)	-1,70	0,088
Megosztás másokkal	5,26 (1,16)	5,54 (1,10)	- 3,03	0,003
Tudatos megélés	5,08 (0,97)	5,17 (0,96)	-1,12	0,261
Viselkedéses kifejezés	4,43 (1,30)	4,88 (1,34)	-4,13	0,000
Idői tudatosság	4,23 (1,37)	4,37 (1,56)	-1,20	0,230

**6. Táblázat** Nemi különbségek

A férfiakra szignifikánsan jellemzőbb a pozitív élményből való kiszakadás, a nőkre a pozitív élmény megosztása másokkal és a viselkedéses kifejezés. A Pozitív Élmény Növelése szuperfaktor tekintetében szignifikáns különbséget kaptunk a nők javára ( $t=-3,73$ ,  $p< 0,001$ ), a Pozitív Élmény Csökkentés szuperfaktorban nem találtunk nemi különbséget. Az életkor egyedül a Viselkedéses kifejezés stratégiával mutat gyenge negatív összefüggést ( $r=-0,140$ ,  $p< 0,001$ ).

### 3.4 Konvergens és divergens validitás

A 7. táblázat foglalja össze a validitásvizsgálat legfontosabb eredményeit. A pozitív élmények átélése közben alkalmazott Pozitív Élmény Növelési stratégiák pozitív, a Pozitív Élmény Csökkentési stratégiák pedig negatív kapcsolatban álltak az étellel való elégedettséggel. A boldogságkeresés preferált módjai (hedonikus, áramlat-élmény 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 a vitalitás szintje és a pozitív élmények növelésére irányuló stratégiák közt találtuk. A Növelési stratégiák alkalmazása 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 stratégiák intenzívebb alkalmazásával járnak együtt, melyek csökkentik a pozitív élmény intenzitását.

	Pozitív Élmény Növelése	Pozitív Élmény Csökkentés
--	-------------------------	---------------------------

Élettel Való Elégedettség	0,302**	-0,183**
OTH – Hedonikus boldogság	0,287**	n.sz.
OTH – Áramlat élmény	0,301**	n.sz.
OTH – Értelemkeresés	0,325**	n.sz.
Vitalitás Skála	0,371**	- 0,124**
Szubjektív egészségi állapot	0,1*	-0,124**
Szubjektív anyagi helyzet	n.sz.	- 0,141**

**7. táblázat** A pozitív élmények átélése során alkalmazott növelő és csökkentő stratégiák együttjárása a többi változóval (\*  $p < 0,01$ , \*\*  $p < 0,001$ , OTH= Orientation to Happiness, Boldogság Orientáció Skála)

Összességében a pozitív élmények átélése során alkalmazott stratégiák az elvárt irányú kapcsolatot mutatták szubjektív jóllét mutatóival.

## 5. Megbeszélés

Tanulmányunk célja a Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála magyar változatának reliabilitás – és validitásvizsgálata volt. A faktoranalízis szerint a pozitív élmények átélése során alkalmazott, az eredeti modellben (Bryant & Veroff, 2007) leírt tíz stratégia 6 faktorba rendeződik. A hat faktoron végzett faktoranalízis 2 „szuperfaktor” jelenlétét mutatta ki. Wood, Heimpel és Michela (2003) eredményeinek megfelelően különbséget tehetünk a pozitív élmények intenzitását növelő stratégiák és csökkentő stratégiák között. A szociális kíváncsisági hatás nem befolyásolja a kérdőív kitöltését, a skála megfelelő reliabilitás – és validitásmutatókkal rendelkezik. A kérdőív magyar verziója megfelelő mérőeszköze a pozitív élmények átélése során alkalmazott kognitív és viselkedéses stratégiáknak.

A jövőbeli kutatások előtt számos megválaszolására váró kérdés áll. Például fontos szempont, 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 (pl. Hayes és mtsai, 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.*

- Egyáltalán nem értek egyet
- Nem értek egyet
- Inkább nem értek egyet
- Semleges vagyok
- Inkább egyetértek
- Egyetértek
- 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.

## Hivatkozások

- 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. Doktori disszertáció, Victoria University of Wellington, Letöltve: 2014.04.20-án: <http://researcharchive.vuw.ac.nz/xmlui/bitstream/handle/10063/2124/thesis.pdf?sequence=2>
- Chadwick, E. D., & Jose, P. E. (2010, June). Savoring: A path to greater well-being in adolescence. *Paper presented at the 5th European Conference on Positive Psychology*, 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 (2), 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
- 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.
- 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.
- 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 sz. kutatási pályázat támogatta.

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

### **Abstract**

The aim of our study was 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. The factor analysis revealed 6 factors (Disengagement, Self-gratulation, Sharing with others, Mindfulness, Behavioral expression and Awareness of time). These factors can be grouped into 2 „superfactors”: savoring positive experiences versus dampening positive experiences. The reliability and the validity of the scale is good – so the Hungarian version of WOSC is a useful measure of the reactions during positive experiences.

**Key words:** savoring, mindfulness, positive psychology