

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

Szondy Máté¹, Martos Tamás²

¹ Károli Gáspár Egyetem, Pszichológiai Intézet, ² Semmelweis Egyetem, Mentálhigiéné Intézet

Összefoglalás

Tanulmányunkban bemutatjuk a Boldogság Orientáció Skála magyar nyelvű változatának reliabilitás – és validitásvizsgálatát. Az eredeti kérdőívet megalapozó modell háromféle orientációt különböztet 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). A kérdőív magyar változata megfelelő megbízhatóságúnak 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. Jövőbeli kutatásoknak kell tisztázni a boldogságorientációk eredetét, stabilitását és változtathatóságát.

Kulcsszavak: hedonikus boldogság, áramlat-élmény, értelemkeresés, étellel való elégedettség

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

Arisztotelész: *Nikomakhoszi Etika*

1. Bevezetés

1.1 A konstrukció bemutatása és az eredeti kérdőív kidolgozása

Boldogság, elégedettség, öröm, élvezet, harmónia – az elméletalkotók számos fogalmat alkottak a „jó élet” leírására. A pozitív pszichológia szakirodalma például különbséget tesz a hedonikus és az eudaimonikus boldogság között (pl. Waterman, 1993; Ryan és Deci, 2001). A *hedonikus boldogság* a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintjére vonatkozik. A kifejezés a görög *hedoné* („gyönyör”) szóból fakad és jól jelzi a konstrukció szoros kapcsolatát a pozitív érzelmekkel. Napjaink gyönyörfelfogásának ókori „őse” Arisztipposz, görög filozófus (i.e. 435–370), aki úgy gondolta, hogy egyedül az érzéki, gyönyörteli élet a jó élet.

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” (i.m., 1070.o.).

Az eudaimonikus boldogság „az *intrinzi*k célokkal és *belső potenciálok fejlesztésével és használatával összhangban lévő magatartás következményeképp alakul ki*” (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams és Bede, Agocha, 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
- a személyiséget kifejező tevékenységek élvezete

A „boldogságorientációk” konstruktumát leíró Christopher Peterson és munkatársai (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 áramlatélmény kihívást jelentő aktivitás során alakulhat ki, miközben az idő – és énlmény megváltozik, „beleolvadunk” a tevékenységbe. Waterman (1993) kezdetben egyenlőségjelet tett az eudaimonia állapota és az áramlat élmény közé, később pedig azt gondolta, hogy az áramlat-élmény egyfajta ötvözete a hedonikus és eudaimonikus állapotnak. Petersonék (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 élvezet szintje, másrészt sok esetben olyan tevékenységek váltanak ki áramlat élményt (pl. fűtűrésés vagy autóvezetés), melyekre egyáltalán nem jellemző az értelemkeresés vagy értelemteliség.

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

1.2 Kérdőív-változatok, adaptációk más nyelveken

A kérdőív német nyelvű adaptációját Ruch és munkatársai (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 magyar adaptáció

A kérdőív fordítását egymástól függetlenül 3 fordító végezte. Ezután a 3 verziót egyeztetttük és ahol eltérés mutatkozott, ott kiválasztottuk az eredeti jelentéstartalmat leginkább tükröző változatot.

1.4 A mérőeszközzel szerzett eredmények

Peterson és munkatársai (2005) szerint mindhárom boldogság orientáció hozzájárul a az étellel 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 étellel való elégedettséget.

Számos kutatás (pl. Vella-Brodrick Park, & Peterson, 2009) szerint a jelentéskeresés és az áramlat keresése erősebb bejósolója az étellel való elégedettségnek, mint az élvezetkeresés: Park és munkatársai (2009) nemzetközi 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 hosszútávon olyan társas és pszichológiai erőforrásokhoz jutatják a személyeket, amelyekhez önmagában az élvezeteli cselekvések nem képesek.

Peterson és munkatársai (2007) a karaktererősségek 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.

1.5 Összefoglalás, a vizsgálat célja

A szubjektív jóllét, illetve az étellel való elégedettség egyik legfontosabb prediktora a boldogság orientáció: 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 Boldogságot*. 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*, OTH) magyar verziójának strukturális elemzése, reliabilitás – és 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.

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%)

1. táblázat A minta legfontosabb demográfiai jellemzői

2.2 Eszközök

Az adatfelvétel során a következő mérőeszközök szerepeltek a kérdőívcsomagban: *Boldogság Orientáció Skála* (Peterson, Park, & Seligman, 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 *értelemkeresésen* alapuló boldogságorientációt. Mindhárom skálához 6 tétel tartozik, az 5-fokozatú skálára adott válaszokat átlagoljuk (1 = Egyáltalán nem illik rám, 5 = Teljesen illik rám).

Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módszerei Skála (Chadwick, 2012, magyar verzió: jelen kötet). 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 skálához tartozó tételek értékét átlagoljuk. A magasabb pontszám az adott stratégia gyakoribb használatát jelzi.

Étellel való Elégedettség Kérdőív (SWLS-H, magyar verzió: jelen kötet). 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 tételre adott válaszok összegzése adja, a magasabb érték magasabb étellel való elégedettséget jelez.

Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H magyar változat: Konkolö & Martos, 2006). A 10 tétel kérdőív öt tétel 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).

EPQ Hazugság Skála (EPQ-L, magyar változat: Eysenck & Matolcsi, 1984). A társas kíváнатosság 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.

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 faktorstruktúráját ellenőriztük. A tétel faktoranalízise megerősítette az eredetileg leírt 3 alskála jelenlétét. (2. táblázat).

Faktor	Leírás	A faktort terhelő itemek sorszáma
Élvezetkeresés	A hedonikus élmények, pozitív érzések és élmények keresése.	3, 8, 13, 15, 16, 18
Áramlat-élmény keresés	Az áramlat-élményt nyújtó helyzetek, aktivitások keresése.	1, 4, 6, 7, 9, 10
Értelemkeresés	Az eseményeket koherens rendszerbe helyező értelmezési keret keresése.	2, 5, 11, 12, 14, 17

2. Táblázat A faktoranalízis által kimutatott 3 faktor

3.2 Megbízhatóság

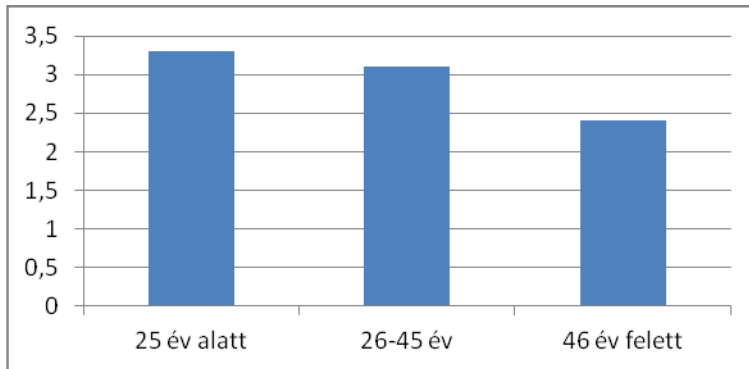
A skála érzékenységét a társas kíváнатossági hatásra az EPQ Hazugság Skálájával való korreláció segítségével vizsgáltuk. A társas kíváнатossági hatásra való magasabb szintű érzékenység a hedonikus boldogság skála alacsonyabb értékével ($r=-0,133$, $p<0,001$) és az áramlatkereső ($r=0,123$, $p<0,001$) és értelemkereső ($r=0,124$, $p<0,001$) boldogság magasabb értékével jár együtt. Az élvezetkereső és értelemkereső boldogság skála megfelelő, az áramlatkereső boldogság közepes szintű Cronbach alfa értéket mutatott (3. táblázat).

	Élvezetkereső boldogság	Áramlatkereső boldogság	Értelemkereső boldogság
Cronbach-alfa	0,818	0,642	0,776

3. Táblázat Az egyes alskálák Cronbach alfa értékei

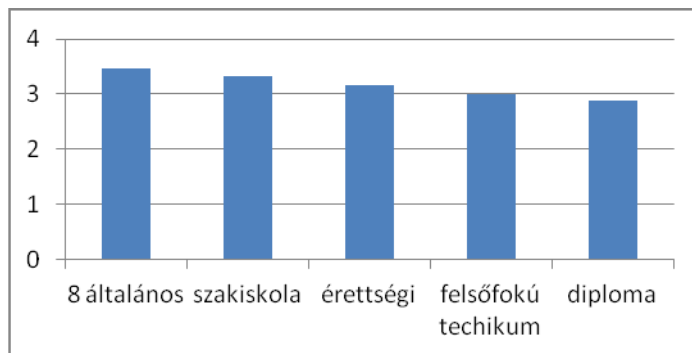
3.3 Összefüggés szociodemográfiai változókkal

Az egyes boldogságorientációkban mutatkozó nemi különbségeket t-próbával ellenőriztük – egyik orientációban sem találtunk szignifikáns nemi különbségeket. Az életkor egyedül az Élvezetkereső Boldogsággal mutatott negatív összefüggést ($r=-0,312$, $p<0,001$): az életkor előrehaladtával csökken a hedonikus élmények, ingerek keresése által megélt boldogság gyakorisága (1. Ábra). A varianciaanalízis és post hoc teszt eredménye szerint ez a változás a 45. életév után jelenik meg.



1. Ábra Az élvezetkereső boldogság szintje a három korcsoportban (ANOVA: $F=58,09$, $P<0,001$; a post hoc Bonferroni teszt szerint a 26-45 éves és a 46 év feletti korcsoport közti különbség szignifikáns)

Az iskolai végzettség gyenge pozitív korrelációt mutat az értelemkereséssel ($r=0,08$, $p<0,05$) és negatív korrelációt mutat az élvezetkereső boldogsággal (2. ábra). A varianciaanalízis (ANOVA: $F=5,494$, $p<0,001$) és a post hoc Bonferroni próba alapján az érettségizett, illetve diplomával rendelkező személyek értéke különbözik szignifikánsan.



2. Ábra Az élvezetkereső boldogság összefüggése az iskolai végzettséggel

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 alskálájának 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.

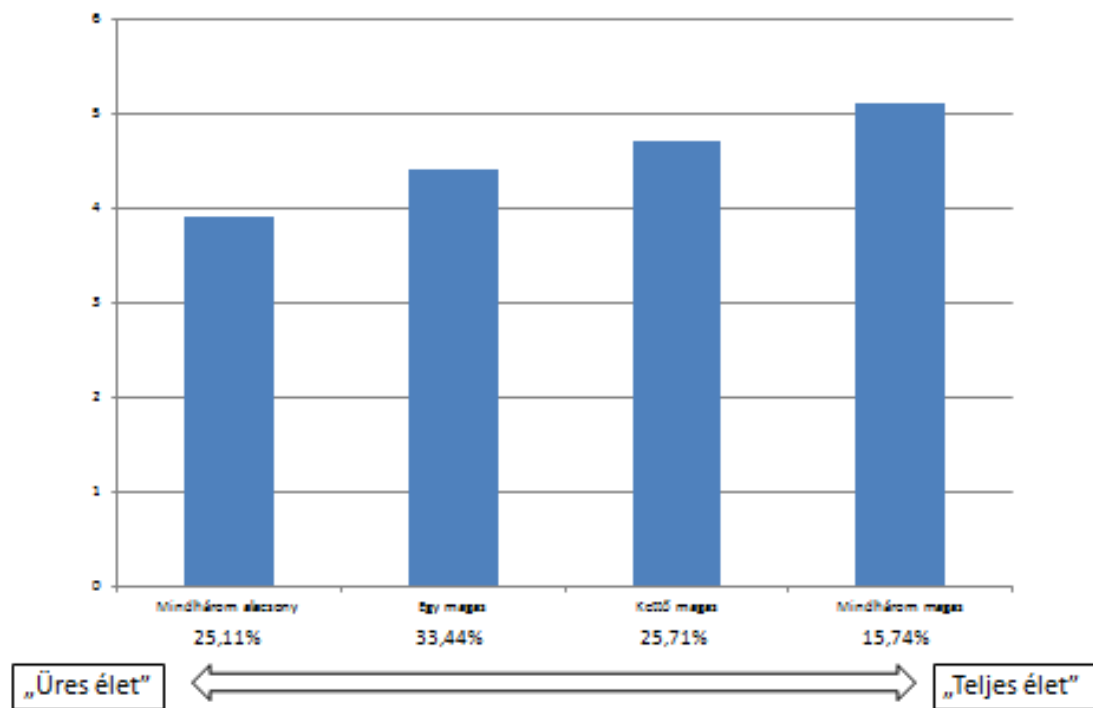
A pozitív élmények átélése során alkalmazott, az élmény intenzitását növelő stratégiák alkalmazása (pl. az élmény megosztása másokkal) az összes boldogságorientációval pozitív kapcsolatban állt (az élvezetkereső orientációval mutatta a leggyengébb kapcsolatot) Az anyagi helyzettel szubjektív megítélése egyik boldogságkereső orientációval sem mutat szignifikáns kapcsolatot, a (szubjektív) egészségi állapot az áramlatkereső boldogsággal mutatta a leggyengébb és az élvezetkereső boldogsággal a legerősebb kapcsolatot.

	Élvezetkereső boldogság	Áramlatkereső boldogság	Értelemkereső boldogság
Élettel Való Elégedettség	0,143**	0,258**	0,279**
WOSC- Növelés	0,287**	0,300**	0,325**
WOSC – Csökkentés	n.sz.	n.sz.	n.sz.
MLQ – Értelemteliség	n.sz.	0,330**	0,456**
MLQ – Értelemkeresés	0,163**	n.sz.	0,220**
Szubjektív egészségi állapot	0,148**	0,08*	0,127*
Szubjektív anyagi helyzet	n.sz.	n.sz.	n.sz.

4. Táblázat A boldogságorientációk együttjárása a validálós-kálákkal (* $p < 0,01$, ** $p < 0,001$)

Az élettel való elégedettség a hedonikus beállítódással mutatja a leggyengébb kapcsolatot. A pontosabb összefüggések megértése érdekében lineáris regresszóelemzéssel vizsgáltuk az egyes boldogságorientációk élettel való elégedettségre kifejtett hatását. Eszerint az élvezetkereső boldogság nem jósolja be szignifikánsan az élettel 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 hatása az élettel való elégedettségre. Medián-hasítással mindhárom orientáció mentán 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 élettel való elégedettsége a varianciaanalízis szerint szignifikánsan különbözik egymástól ($F=17,96$, $p<0,001$) (3. Ábra).



3. Ábra A „teljes élet” és az „üres élet” (magyarázat a szövegben) együttjárása az élettel való elégedettség szintjével

5. 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 megfelelő belső reliabilitással és megfelelő validitással rendelkezik. 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 élettel való elégedettséget csak az áramlatkeresés és értelemkeresés jósolta be szignifikánsan, a gyönyörkereső attitűd hosszútávon nincs hatással az élettel való elégedettségre.

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 élettel 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 áramlatélményhez, illetve ahhoz az élményhez, hogy jelentésteli keretbe tudjuk helyezni az életeseményeinket.

A jövőbeli kutatásoknak kell feltárnia azt a kérdést, hogy (1) milyen mértékben stabilak a boldogság orientációk, 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 csinálok éppen.
2. Az életem egy magasabb célt szolgál.
3. Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömeket, 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 csinálok.
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

Áramlat-élmény keresés Skála: 1, 4, 6, 7, 9, 10

Értelemkeresés Skála: 2, 5, 11, 12, 14, 17

A kérdőív nem tartalmaz fordított tételt.

Hivatkozások

- 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*. 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>

- Csikszentmihalyi M. (1991) *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.
- 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.
- Konkolý Thege B. & Martos T. (2006) Az Életcél-kérdőív magyar változatának jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7, 153-169.
- 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.
- Vella-Brodrick, D. A., Park, N., & Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: pleasure, engagement, and meaning e 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, Agocha, V. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 41-61.

The three faces of happiness: the validation of the Hungarian version of Orientation to Happiness Scale

Abstract

The aim of our study was the adaptation of the Hungarian version of the Orientation to Happiness Scale (OTH). The background model of the scale 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). The Hungarian version of the scale seems to be reliable and valid measure of the 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 orientation (called „full life”) goes with the highest level of life satisfaction.

Key words: hedonic happiness, flow, meaning, satisfaction with life