

Egy ikigai elemekkel bővített „legvágottabb én” típusú online intervenció hatásvizsgálata

Pál László és Sebestyén Nóra* 

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Magyarország

EREDETI KÖZLEMÉNY

Beérkezett: 2022. augusztus 22. • Átdolgozott kézirat érkezett: 2022. november 4. • Elfogadva: 2023. február 21.

Megjelent az interneten: 2023. április 24.

© 2023 A szerző(k)



Háttér és célkitűzések: Az utóbbi években a pozitív pszichológiai intervenciók száma nemzetközi viszonylatban növekszik. Magyarországon, a szemlélet népszerűsége ellenére, empirikusan igazolt publikált hatásvizsgálatok nem jellemzőek. Jelen vizsgálat célja egy ikigai elemekkel bővített „legvágottabb én” típusú intervenció hatásvizsgálata egyetemista mintán. **Módszer:** A kutatás egy online megvalósuló randomizált kontrollált vizsgálat volt aktív kontrollcsoporttal, összesen 151 egyetemi hallgató részvételével. A kísérleti csoport ($n = 78$) egy 20 perces online írásos aktivitásban vett részt, mely egy „ikigai” (személyes erőforrások mobilizálása) és egy „legvágottabb én” gyakorlatból (vágott jövőbeli én elképzelése a személyes, szociális és tanulmányi/szakmai célokkal kapcsolatban) állt. A kontrollfeltétel ($n = 73$) hasonló elrendezést tartalmazott, csupán tartalmában tért el a kísérleti helyzettől (napi tevékenységeket részletező gyakorlatok). **Eredmények:** Eredményeink alapján a 20 perces intervenció szignifikáns mértékben növelte az optimizmus, az önértékelés és az énhatékonyság szintjét, valamint eredményes volt a szorongás csökkentésében. **Következtetések:** A kutatás hazánkban először igazolta empirikusan a legvágottabb én típusú intervenció kedvező hatását. Egyrészt támogatja a nemzetközi vizsgálatok eredményeit, másrészt hozzájárul a szakirodalomhoz azáltal, hogy kibővíti a legvágottabb én beavatkozások hatáskörét, mivel az optimizmuson kívül a pszichológiai tőke egyéb elemeit is vizsgálta (önértékelés, énhatékonyság). A kutatás továbbá jelentős gyakorlati relevanciával bír; az ikigai elemekkel bővített legvágottabb én típusú intervenciók hatékonyan támogatják a felsőoktatási diáktanácsadók munkáját, illetve segíthetik a középiskolai pályaválasztással kapcsolatos foglalkozásokat.

KULCSSZAVAK

optimizmus, pozitív pszichológia, legvágottabb én, ikigai, pozitív pszichológiai intervenció, randomizált kontrollált vizsgálat

* Levelező szerző. E-mail: sebestyen.nora@ppk.elte.hu

BEVEZETÉS

Az utóbbi időben hazánkban is egyre nagyobb népszerűségnek örvend a pozitív pszichológia (PP), mely számos területen érezhető kedvező hatását (pl. egészségügy, pedagógiai pszichológia, munkapszichológia, pályatanácsadás – Fodor és Korényi, 2019; Nagy, 2019; Tóth és Kaló, 2021). Az irányzat alapjait 2000-ben fektette le Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály, akik szerint a PP a jóllét megismerésére törekvő tudományos áramlatként határozható meg (Nagy, 2019; Seligman és Csíkszentmihályi, 2000). Bár a PP irányzat az utóbbi évtizedekben jelentős változáson ment keresztül egy komplexebb, differenciáltabb megközelítés felé haladva (pl. Ivtzan, Lomas, Hefferon és Worth, 2015), alapja, a patológiás szemlélet erőforrás-központúra cserélése változatlan maradt. Jelen tanulmányban egy célállításon alapuló pozitív pszichológiai intervenció hatásvizsgálatát mutatjuk be.

CÉLOK ÉS CÉLÁLLÍTÁS A POZITÍV PSZICHOLÓGIÁBAN

A cél egy olyan központi, önmagunk és viselkedésünk szervezésében szerepet játszó mentális reprezentáció, amely életünk iránytűjeként, viselkedésünk irányítójaként szolgál (pl. Emmons, 1997, pp. 485–512). A pozitív pszichológia jóllét fogalmának központi részét képezi a jelentéstartó, értelmes célok mentén élt élet (pl. Fodor és Korényi, 2019; Ryff, 1989; Seligman, 2011). Számos vizsgálat kimutatta, hogy a személyes értékek mentén kialakított életcélok protektív tényezőnek számítanak a mentális és fizikai egészséggel kapcsolatban, valamint növelik az élettel való elégedettséget (pl. Emmons, 1997; McKnight és Kashdan, 2009; Sheldon, Kasser, Smith és Share, 2002). Az autonóm, személyes értékeket tükröző, szelfkonzordáns célok nagyobb szubjektív jólléttal (Sheldon és mtsai, 2002), magasabb vitalitással (Nix, Ryan, Manly és Deci, 1999) és alacsonyabb depresszióval (Sheldon és Kasser, 1998) járnak együtt. Az életcél megtalálása támogatja a stresszel való megküzdést (Kim, Strecher és Ryff, 2014), és csökkenti a mortalitást (Hill és Turiano, 2014).

Seligman (2011) népszerű PERMA jóllét modelljében az öt dimenzióból kettő is kapcsolódik a célokhoz, az Értelme (Meaning) komponens az értelmes, jelentéstartó, önmagunkon túlmutató célokra vonatkozik, a Teljesítmény (Achievement) pedig azt a személyes hatóerőt, kitartást mutatja, amelyet az egyén a céljai elérése érdekében tesz. A jóllét szempontjából tehát egyrészt a cél tartalma (milyen céljaink vannak), másrészt a cél motivációs aspektusa, tehát a célok által mobilizált energia, a célélérés is fontos.

Ryan és Deci (2000) a belső, intrinzik célok (pl. személyes növekedés, tartalmas emberi kapcsolatok) szerepét hangsúlyozza a jóllét forrásaként. Lyubomirsky (2008) szerint azok a célok támogatják a jóllétet, amelyek belső, hitelesek, közelítő motiváció alapúak, rugalmasak és tevékenységre irányulóak, továbbá harmóniában állnak a személy többi céljával. Csíkszentmihályi Mihály (1975) a flow elméletben foglalta össze, hogy maga a tevékenységben való részvétel az, ami előidézi a boldogságot, azonban az áramlatélmény átélésének első feltételeként ő maga is a célok világos megfogalmazását jelölte meg, valamint a folyamatos visszajelzést arról, hogy éppen hol tartunk a célélérés folyamatában. Diener (1998) szerint az élettel való elégedettség szempontjából fontos az is, hogy a személy számára mekkora jelentőséggel bírnak céljai, mert az emberek elégedettebbek lesznek az életükkel, ha úgy érzik, hogy jelentős dolgokért küzdenek, ha a célok követésébe aktívan bevonódnak, és ha eredményeket elérve kompetensnek és sikeresnek



érzik magukat. A célok hatékonysága növelhető, ha azok pontosak, konkrétak, strukturáltak és írásban rögzítettek (pl. King és Pennebaker, 1996; King, 2001).

A céltalálás és célélérés sikerességét számos pszichológiai konstruktum befolyásolja. DeWitz, Woolsey és Walsh (2009) vizsgálatában az általános énhatékonyság bizonyult az életcélok leg-erősebb prediktorának. A magas énhatékonyságú emberekre jellemző, hogy inkább hajlamosak elköteleződni az általuk kitűzött célok mellett, valamint nagyobb teljesítményre képesek (Bandura, 1994). Carver és Scheier (2001) szelfregulációs elmélete szerint a célállítási és célélérési szempontjából az optimizmus is fontos meghatározó, mivel egy optimista személy úgy véli, hogy céljai az akadályok és nehézségek ellenére is elérhetők.

A fentiekből látható, hogy a megfelelő, személyes értékekhez illeszkedő célok kitűzésének és megfogalmazásának fontos szerepe lehet a személy jóllétében, azonban az élet céljának, értelmének megtalálása gyakran nem történik meg automatikus módon (Schippers és Ziegler, 2019); a pozitív pszichológia egy jelentős területe ebben nyújt támogatást. A következőkben néhány céllal kapcsolatos pozitív pszichológiai intervenció irányt mutatunk be.

CÉLÁLLÍTÁSON ALAPULÓ POZITÍV PSZICHOLÓGIAI INTERVENCIÓK

Legvágyottabb én (Best possible self, BPS)

A PP egyik legnépszerűbb, célokon alapuló intervenciója a „lehető legjobb én” (Best Possible Self, BPS) típusú gyakorlat (Loveday, Lovell és Jones, 2018; Nagy, 2019). A BPS egy jövőorientált stratégia, amely magában foglalja a jelentős életcélok és az elképzelhető legjobb jövőbeli én kidolgozását. A „legvágyottabb én” néven is ismert gyakorlat egy Laura King (2001) által kidolgozott írásbeli intervenció, amelyben a résztvevők önmagukról és életcéljaikról írnak expresszív módon egy olyan elképzelt jövőben, ahol minden a lehető legjobban alakult. A megközelítés alapja a pennebakeri írás paradigma (Pennebaker, 1997), mely kezdetben a trauma kiírásához kapcsolódott (trauma writing paradigm) (King, 2001). Az ebben a megközelítésben született vizsgálatok alapján a negatív tapasztalatokról, traumatikus eseményekről szóló írás terápiás hatással bír, enyhíti az egészségügyi problémákat, valamint erősíti a megküzdést (pl. Pennebaker és Beall, 1986; Pennebaker és Susman, 1988). A pozitív pszichológiai szemlélet előtérbe kerülésével a negatív életeseményekről a pozitív narratívák megszületésére helyeződött a fókusz (positive writing paradigm) (King, 2001). Empirikus eredmények támasztják alá, hogy a pozitív életeseményekről való írás ugyanolyan egészségtámogató, mint a traumatikus események kiírása (Frattaroli, 2006; King, 2001); sőt, kiküszöböli a traumáról való írás rövid távú kedvezőtlen „mellékhatásait” is (pl. negatív érzelmek átmeneti növekedése) (King, 2001). King (2001) azt feltételezte, hogy a nyílt, érzelmileg kifejező írásból származó egészségügyi előnyök az írás önszabályozó természetének tulajdoníthatók, vagyis hogy a résztvevők nem csak képesek kifejezni, de egyúttal értelmezni is tudják érzelmeiket, ezáltal nagyobb kontrollt éreznek az átéltek felett. A jövőbeli sikeres én lefestése mentális stimulációként szolgál, amely növelheti a kapcsolatot gondolat és cselekvés között (pl. Pham és Taylor, 1999). A BPS tehát az önszabályozásra helyezi a fókuszt, egyik oldalról a kifejező írás előnyeiből építkezik, másrésről pedig a célok által nyújtott motivációs bázison alapszik.

A BPS intervenció kedvező hatását számos vizsgálat kimutatta (pl. Loveday és mtsai, 2018; Peters, Flink, Boersma és Linton, 2010; Sheldon és Lyubomirsky, 2006). Carrillo és munkatársai (2019b) 26 tanulmányt bevonó metaanalízise alapján hatékonynak bizonyult a jóllét,



optimizmus és pozitív érzelmek növelésében, valamint kisebb hatékonysággal a depresszió és negatív érzelmek csökkentésében is. Malouff és Schutte (2016) metanalízise alapján a pozitív pszichológiai intervenciók közül a BPS típusú intervenciók a leghatékonyabbak az optimizmus növelésében. Bár a legtöbb vizsgálat felnőtt, egyetemista minta bevonásával készült, Owens és Patterson (2013) gyerekekkel végzett rajzalapú BPS intervenciójában is kimutatta a gyakorlat kedvező hatását az önértékeléssel kapcsolatban.

Életformálás (Life crafting)

Az életcélok megtalálásának strukturáltabb megközelítésére alkalmas Schippers és Ziegler (2019) újkéltűbb life crafting (életformálás/életalakítás) szemlélete. Egy olyan folyamatot jelöl, amelyben a személyek aktívan reflektálnak jelen és jövőbeli életükre, célokat tűznek ki annak fontos (társas, karriert érintő és szabadidős) területeire, és ha szükséges, konkrét terveket készítenek, majd azok mentén lépéseket tesznek, hogy úgy változtassák meg ezeket a területeket, hogy azok jobban megfeleljenek értékeiknek és elvárásaiknak. A life crafting módszere tehát egy olyan pozitív pszichológiai gyökerekkel rendelkező intervenció, amely expresszív írással segít az embereknek ideális jövőképekre összpontosítva megtalálni az életcéljukat, továbbá segíti őket a célok kitűzésében, valamint a konkrét tervek elkészítésében e célok eléréséhez, illetve a felmerülő akadályok leküzdéséhez (De Jong, Ziegler és Schippers, 2020). Schippers és Ziegler (2019) életformálás intervenciójának központi elemei: 1) a személyes értékek és szenvedélyek felfedezése, 2) az ideális jövőre (és a „lehető legjobb énré”) való reflektálás, 3) a konkrét tervekről és a célok eléréséről való írás, valamint 4) a nyilvános kötelezettségvállalások a kitűzött célokkal kapcsolatban (pl. célok megosztása másokkal). Az életformálás tehát sokban hasonlít a BPS szemléletéhez, mindegyik célállítással kapcsolatos kifejező írás alapú intervenció, valamint a célok által beindított önszabályozásra épít. Abban nyújt újat, hogy strukturáltabb, nagyobb hangsúlyt helyez és direkter módon foglalkozik a célleléréssel (tervezés), valamint kihasználja a célok nyilvános megosztásának elköteleződést növelő erejét (pl. Schienker, Dlugolecki és Doherty, 1994). Mivel a szemlélet még friss, kevés hatékonyságvizsgálat született ebben a keretben (Schippers, 2017), a szerzők azonban több tanulmányban írnak pozitív hatásáról (De Jong és mtsai, 2020; Schippers és Ziegler, 2019).

Ikigai

Schippers és Ziegler életformálás megközelítésének központi eleme a japán jóllét koncepcióra, az *ikigai*ra (生き甲斐) épül, mely a jelentésteli, értelmes életet írja le, egy „életet, amit érdemes élni”, „amiért érdemes reggel felkelni” (Schippers, 2017). Az ikigai tehát leginkább a jóllét eudaimonikus megközelítéséhez köthető, a pszichológiai jóllét fogalmához kapcsolódik (Ryff, 1989). Imai, Osada és Nishi (2012) alapján az ikigai egy olyan többdimenziós konstruktm, mely a jövőbe vetett pozitív, optimista érzelmeket, az aktív, pozitív jövőre irányultságot, valamint az értelemmel bíró létezés elismerését fedi le. Az ikigaijal élt értelmes élet olyan tevékenységeket takar, amit a személy szeret végezni, amiben jó, amit megfizetnek, és amire a világnak szüksége van (Mathews, 1996). Bár számos kísérlet született az ikigai lefordítására, nehezen megragadható komplex „embodied” fogalomról van szó, amely leginkább tapasztalati alapon érthető meg. Olyan testi érzésként is leírható, amely akkor jön létre, amikor a személy az életcéljai mentén éli az életét (Kotera, Kaluzeviciute, Gulcan, McEwan és Chamberlain, 2021). Az ikigai szemléletében végzett vizsgálatok mind a keleti, mind a nyugati kultúrkörben annak egészségvédő



hatásáról számoltak be; az ikigai támogatja a jóllétet, és védőfaktorként szolgál a stresszel, depresszióval és szorongással szemben (Kotera és mtsai, 2021). Bár az ikigait ötvöző intervenciók száma még csekély, pozitív hatásról számoltak be a karrierválasztással és a jóllét növelésével kapcsolatban (Kotera és mtsai, 2021; Schippers, 2017; Schippers és Ziegler, 2019).

Célkitűzés és hipotézisek. Az utóbbi években a pozitív pszichológiai intervenciók száma nemzetközi viszonylatban növekszik. Magyarországon, bár a PP gyakorlati alkalmazása már megkezdődött (pl. Fodor, Kovács és Somkövi, 2018), empirikusan igazolt publikált hatásvizsgálatok nem jellemzőek. Jelen vizsgálat célja egy online „legvágyottabb én” típusú, Schipper és Ziegler szemléletéből az ikigai megközelítéssel kiegészített intervenció hatásvizsgálata volt. Mivel a BPS intervenciók esetében felülreprezentáltak a jóllétmérések, ezért kimondott célunk volt, hogy Loveday és munkatársai (2018) ajánlásának megfelelően egyéb pozitív erőforrásokat, a pszichológiai tőke más elemeit is vizsgáljuk. Feltételezésünk alapján az ikigaijal ötvözött BPS intervenció pozitívan hat az optimizmusra (H1), növeli az énhatékonyságot (H2) és az önértékelést (H3), valamint csökkenti a szorongást (H4).

MÓDSZER

Minta

A kutatásba kerülés kritériumai a következők voltak: a) 18 évnél idősebb személy, b) nem áll pszichiátriai kezelés alatt. Kizáró oknak számított, ha valaki párhuzamosan egy másik pozitív pszichológiai kutatásban vett részt. A vizsgálatra összesen 151 egyetemi hallgató jelentkezett: 113 nő (74,83%), 36 férfi (23,84%), 2 fő (1,33%) nembinárisnak vallotta magát. Lemorzsolódás nem történt. Az életkor tekintetében a legfiatalabb résztvevő 18, a legidősebb pedig 38 éves volt ($M_{\text{életkor}} = 21,89$, $SD_{\text{életkor}} = 2,86$). Lakóhely alapján a minta többsége a fővárosban él (82 fő, 54,3%), 16-an (10,6%) megyeszékhelyen, 35-en (23,18%) városban, 18-an (11,92%) pedig faluban vagy községben. A kitöltők többsége nem vett részt korábban pozitív pszichológiai (pozitív érzelmek, jóllét növelését célzó) intervencióban (118 fő, 78,15%), a minta ötöde már részesült valamilyen pozitív pszichológiai beavatkozásban (33 fő, 21,85%). A vizsgálati feltételek mentén randomizált elosztás alapján 78 fő (51,66%) vett részt az intervenció csoportban és 73 fő (48,34%) a kontrollcsoportban. A demográfiai adatok tekintetében nem volt jelentős különbség a két csoport között (1. táblázat).

1. táblázat. A minta összetétele

	Intervenció (N = 78)		Kontroll (N = 73)		Összesen (N = 151)	
	N	%	N	%	N	%
Nem						
Nő	60	76,92	53	72,60	113	74,83
Férfi	18	23,08	18	24,66	36	23,84
Egyéb	0	0,00	2	2,74	2	1,33
Lakóhely						
Falu, község	12	15,38	6	8,22	18	11,92
Város	19	24,36	16	21,92	35	23,18
Megyeszékhely	5	6,41	11	15,07	16	10,60
Főváros	42	53,85	40	54,79	82	54,30



ESZKÖZÖK

Életszemlélet Teszt átdolgozott változata (Revised Life Orientation Test, LOT-R, [Scheier, Carver és Bridges, 1994](#); magyar adaptáció: [Bérdi és Köteles, 2010](#)). Korábbi kutatások alapján a legvágyottabb én típusú intervenciók hatékonyak az optimizmus növelésében ([Malouff és Schutte, 2016](#)). A diszpozicionális optimizmus mérésére a BPS intervenciókban gyakran alkalmazott LOT-R mérőeszköz került alkalmazásra. A kérdőív 10 tételből áll (pl. „*Mindig optimista vagyok a jövővel kapcsolatban.*” vagy „*Az én esetemben, ha valami elromolhat, akkor valóban el is romlik.*”), és a résztvevőknek egy ötfokozatú skálán kell megítélniük, hogy milyen mértékben értenek egyet egy adott állítással (1 = „egyáltalán nem értek egyet”; 5 = „teljesen egyetértek”). A skálát alkotó 10 állítás közül 4 ún. töltelék tétel, ezért csak 6 tétel kerül pontozásra, amivel az elérhető legalacsonyabb pontszám 6, a legmagasabb pedig 30 lehet. Minél nagyobb az elért pontérték, annál magasabb az optimizmus szintje. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach-alfa-értéke a pre- ($\alpha = 0,84$) és a posztteszt ($\alpha = 0,87$) során is megfelelő.

Énhatékonyság Skála (General Self-Efficacy Scale, GSE, [Kopp, Schwarzer és Jerusalem, 1993](#)). Az énhatékonyság mérésére azért került sor, mert a célállítással kapcsolatos intervenciók jellemzően az önszabályozásra helyezik a hangsúlyt (pl. [Schippers és Ziegler, 2019](#)), amelynek központi részét képezi az énhatékonyság; abban való hit, hogy a céljainkat képesek vagyunk elérni, mert rendelkezünk a szükséges erőforrásokkal ([Bandura, 1994](#)). A személyes énhatékonyság mérésére a GSE mérőeszköz került használatra, amely 10 tételből áll (pl. „*Ha valamilyen akadályba ütközöm, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.*”). A résztvevőknek egy négyfokozatú skálán kell megadniuk, hogy mennyire jellemző rájuk egy adott állítás (1 = „egyáltalán nem jellemző”; 4 = „teljesen jellemző”). Az összesített pontérték 10 és 40 között változhat. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach-alfa-értéke a pre- ($\alpha = 0,89$) és a posztteszt ($\alpha = 0,89$) során is megfelelő.

Rosenberg Önértékelés Skála (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES, [Rosenberg, 1965](#); magyar adaptáció: [RSES-H, Sallay, Martos, Földvári, Szabó és Ittész, 2014](#)). Korábbi, gyermekekkel végzett vizsgálatban már kimutatták a BPS intervenció kedvező hatását az önértékelésre ([Owens és Patterson, 2013](#)), felnőtt mintán azonban nem lettek még megerősítve az eredmények. Az önértékelés mérésére az RSES-H mérőeszköz került alkalmazásra, amely 10 tételből áll (pl. „*Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.*” vagy „*Időnként értéktelennek érzem magam.*”). A résztvevőknek egy négyfokozatú skálán kell megadniuk, hogy milyen mértékben értenek egyet egy adott állítással (1 = „egyáltalán nem értek egyet”; 4 = „teljesen egyetértek”). Az összesített pontérték 10 és 40 között változhat. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach-alfa-értéke a pre- ($\alpha = 0,90$) és a posztteszt ($\alpha = 0,91$) során is megfelelő.

Spielberger-féle Állapotszorongás Kérdőív (State-Trait Anxiety Inventory, STAI, [Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg és Jacobs, 1983](#); magyar adaptáció: [Sipos, Sipos és Spielberger, 1994](#)). Az állapotszorongás mérésére a STAI Állapotszorongás (STAI-S) mérőeszközt használtuk, amely 20 tételből áll (pl. „*Feszültnék érzem magam.*” vagy „*Nyugodtnak érzem magam.*”), és a résztvevőknek egy négyfokozatú skálán kell megadniuk, hogy aktuálisan hogyan érzik magukat (1 = „egyáltalán nem”; 4 = „nagyon”). A skálán minimum 20, maximum 80 pont érhető el, és minél nagyobb az elért pontszám, annál magasabb az aktuális szorongás szintje. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach-alfa-értéke a pre- ($\alpha = 0,93$) és a posztteszt ($\alpha = 0,94$) során is megfelelő.



ELJÁRÁS

Jelen kutatás egy online megvalósuló randomizált kontrollált vizsgálat (RCT) volt aktív kontrollcsoporttal. A kísérleti személyek toborzása különböző egyetemek online hallgatói csoportjaiban és egyetemi kurzusok keretében történt. Azok a hallgatók, akik kurzus keretében vettek részt az intervencióban, kreditpontot kaptak a részvételért. A vizsgálat az IBM Qualtrics nevű kérdőív-szerkesztő platformon történt, a program segítségével a hallgatók randomizált módon kerültek az intervenció és kontrollcsoportba. A kb. 20 perces intervenció (kontroll-/intervenció feladat) előtt és után 10–10 percet igénybe vevő kérdőívsomagot töltöttek ki a résztvevők. Mindkét csoport két komplexebb feladatot kapott, amely során különböző kérdésekre válaszoltak önreflektív módon. Az instrukcióban jeleztük, hogy kb. 20 percig foglalkozzanak a feladattal annak érdekében, hogy hatásos legyen a gyakorlat. Időkorlátot nem használtunk, így ennél rövidebb és hosszabb idő alatt is el lehetett készülni a feladatokkal. Az adatgyűjtés 2021 decembere és 2022 márciusa között zajlott.

Az *intervenció csoport* egy ikigai-megközelítéssel (Mathews, 1996) kiegészített „levágottabb én” típusú (Sheldon és Lyubomirsky, 2006; Peters és mtsai, 2010) feladatot kapott. Az első feladatban a résztvevők az ikigaihoz kapcsolódó négy fő kérdésre válaszoltak, melyeket további támogató kérdésekkel egészítettünk ki: 1) *Mit szeretsz csinálni?* (Mi a szenvedélyed? Mi az, amivel a szabadidőben is szívesen foglalkoznál, akkor is, ha nem fizetnek érte?); 2) *Miben vagy jó?* (Mihez értesz? Mi az, amiben szerinted, vagy a hozzád közel állók szerint tehetséges vagy?); 3) *Miből tudnál megélni?* (Legszívesebben mivel keresnél pénzt? Mi az, amit mások meg is fizetnének?); 4) *Mire van szüksége a világnak?* (Mi az, ami szerinted értékes? Mi az, amivel a hozzád tudsz járulni a közös jóhoz?) A második feladatban a levágottabb énüket írták le: arra kértük a kitöltőket, hogy képzeljék el magukat egy olyan jövőben, amelyben minden a lehető legjobban sikerült, mert mindent elértek, amit valaha akartak, és megvalósították az összes életcéljukat, kiterve a személyes, szociális, tanulmányi/szakmai sikereikre is.

A *kontrollcsoport* két semleges, korábbi kutatásokban (Peters és mtsai, 2010; Sheldon és Lyubomirsky, 2006) gyakran alkalmazott, napi tevékenységeket részletező feladatot kapott. Először arra kértük a résztvevőket, hogy írják le az előző hétvégéjüket, minél több részletet felidézve a jelentéktelennek tűnő dolgokkal kapcsolatban is. A második feladatban egy átlagos hétköznapijuk részletezésére került sor (pl. milyen az időbeosztásuk, pontosan mit és hogyan csinálnak, milyen szokásaik vannak).

STATISZTIKAI ELEMZÉS

Az adatok statisztikai elemzéséhez a Jamovi 1.2.27-es verzióját használtuk. Az idői különbségeket a kísérleti feltételek figyelembevételével kevert mintás varianciaanalízissel vizsgáltuk. A post hoc analíziseket Tukey-próbával végeztük. A hatásméret kifejezéséhez parciális eta négyzetet számoltunk.

ETIKAI VONATKOZÁSOK

A kutatás rendelkezik az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Kutatás Etikai Bizottságának engedélyével (száma: 2021/319-3). A kérdőív kitöltése előtt a



résztevők részletes tájékoztatást kaptak a vizsgálat céljáról, valamint arról, hogy a kutatásban való részvétel teljesen önkéntes és anonim, semmilyen káros következménnyel nem jár, és hogy a kitöltés bármikor, indoklás nélkül megszakítható. A kutatásban csak azok a hallgatók vettek részt, akik elfogadták a tájékoztató nyilatkozatban ismertetett feltételeket, és vállalták a vizsgálatban való részvételt. A résztvevők előzetesen nem tudtak arról, hogy kontrollcsoportos vizsgálatban vesznek részt, az intervenció végén azonban megtörtént a tájékoztatás (debriefing), és a kontrollcsoport tagjai is megkapták az intervenció feladatlistáját.

EREDMÉNYEK

Az intervenció hatása az optimizmusra

Első hipotézisünkben az intervenció hatását vizsgáltuk az optimizmusra nézve. A varianciaanalízis eredményei szerint önmagában nincs szignifikáns főhatása sem az optimizmus mérési időpontjának ($F[1,149] = 1,737; p = 0,189; \eta^2_p = 0,012$), sem a csoporttagságnak ($F[1,149] = 1,912; p = 0,169; \eta^2_p = 0,013$). Az időpont és a csoporttagság interakciójában ($F[1,149] = 6,563; p = 0,011; \eta^2_p = 0,042$) viszont szignifikáns eltérés tapasztalható, a hatásméret kicsi (2. táblázat). A Tukey-féle post hoc páros összehasonlítás alapján elmondható, hogy a kísérleti csoportban szignifikáns ($t[149] = -2,790; p = 0,030$) eltérés volt az optimizmus átlagaiban a pre- ($M = 20,22$) és a posztteszt ($M = 20,99$) eredményeit illetően, míg a kontrollcsoportban nem volt szignifikáns ($t[149] = 0,865; p = 0,823$) különbség a beavatkozás előtti ($M = 19,56$) és utáni ($M = 19,31$) átlagértékekben. A csoportok átlagainak változása az 1. ábrán látható.

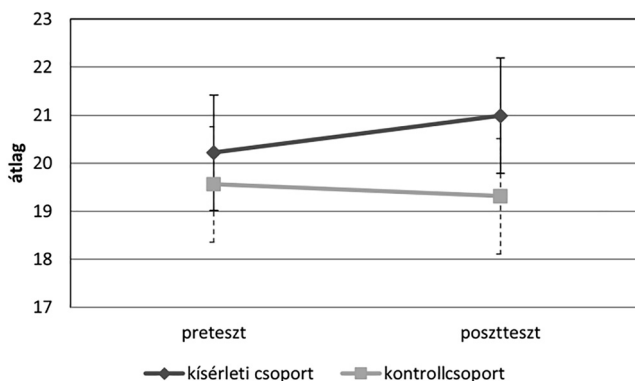
Az intervenció hatása az énhatékonyságra

Második hipotézisünk az intervenció hatását az énhatékonyságra nézve vizsgálta. A varianciaanalízis eredményei szerint önmagában nincs szignifikáns főhatása sem az énhatékonyság mérési időpontjának ($F[1,149] = 0,513; p = 0,475; \eta^2_p = 0,003$), sem a csoporttagságnak ($F[1,149] = 0,646; p = 0,423; \eta^2_p = 0,004$). Az időpont és a csoporttagság interakciójában ($F[1,149] = 9,804; p = 0,002; \eta^2_p = 0,062$) viszont szignifikáns eltérés tapasztalható, közepes hatásmérettel

2. táblázat. A függő változók átlagai és szórásai feltételek és időpontok mentén, valamint a hozzájuk kapcsolódó interakciós hatások

	Kísérleti csoport		Kontrollcsoport		Interakciós hatás		
	Előteszt M (SD)	Utóteszt M (SD)	Előteszt M (SD)	Utóteszt M (SD)	F	p	η^2_p
Optimizmus (LOT-R)	20,22 (5,31)	20,99 (5,09)	19,56 (5,49)	19,31 (5,36)	6,563	0,011	0,042
Énhatékonyság (GSE)	29,12 (5,05)	29,92 (4,78)	29,11 (5,48)	28,60 (5,61)	9,804	0,002	0,062
Önértékelés (RSES)	26,18 (5,96)	27,01 (6,17)	26,30 (6,21)	25,90 (6,43)	10,223	0,002	0,064
Szorongás (STAI-S)	49,87 (10,23)	47,99 (10,66)	49,95 (9,17)	50,07 (9,65)	11,160	0,001	0,070



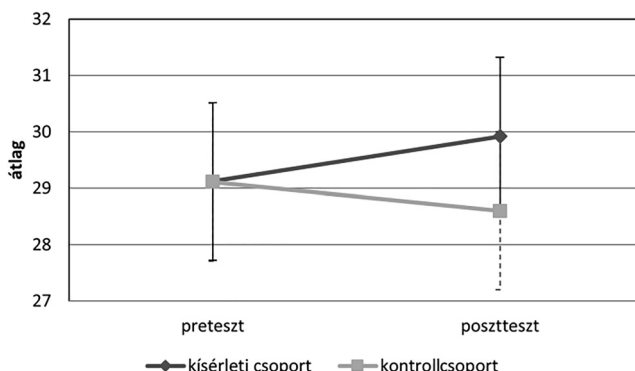


1. ábra. A kísérleti és a kontrollcsoport optimizmusszintjének változása az intervenció előtt és után

(2. táblázat). A Tukey-féle post hoc páros összehasonlítás alapján elmondható, hogy a kísérleti csoportban szignifikáns ($t[149] = -2,767$; $p = 0,032$) eltérés volt az énhatékonyság átlagaiban a pre- ($M = 29,12$) és a posztteszt ($M = 29,92$) eredményeit illetően, míg a kontrollcsoportban nem volt szignifikáns ($t[149] = 1,679$; $p = 0,338$) különbség a beavatkozás előtti ($M = 29,11$) és utáni ($M = 28,60$) átlagértékekben. A csoportok átlagainak változása a 2. ábrán látható.

Az intervenció hatása az önértékelésre

Harmadik hipotézisünkben az intervenció hatását vizsgáltuk az önértékelésre. A varianciaanalízis eredményei alapján önmagában nincs szignifikáns főhatása sem az önértékelés mérési időpontjának ($F[1,149] = 1,284$; $p = 0,259$; $\eta^2_p = 0,009$), sem a csoporttagságnak ($F[1,149] = 0,249$; $p = 0,619$; $\eta^2_p = 0,002$). Az időpont és a csoporttagság interakciójában ($F[1,149] = 10,223$; $p = 0,002$; $\eta^2_p = 0,064$) viszont szignifikáns eltérés tapasztalható közepes hatásmérettel (2. táblázat). A Tukey-féle post hoc páros összehasonlítás alapján elmondható, hogy a kísérleti csoportban szignifikáns ($t[149] = -3,114$; $p = 0,012$) eltérés volt az önértékelés átlagaiban a pre- ($M = 26,18$) és a posztteszt ($M = 27,01$) eredményeit illetően, míg a kontrollcsoportban



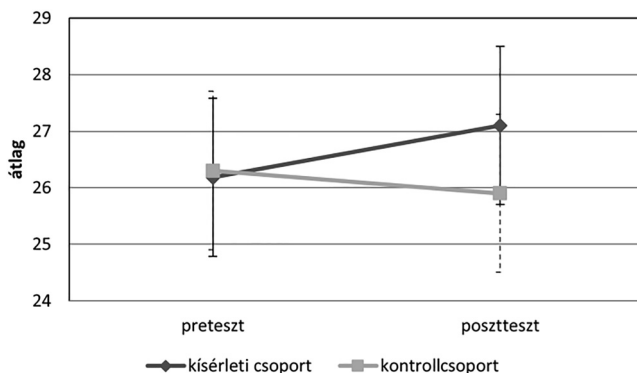
2. ábra. A kísérleti és a kontrollcsoport énhatékonyságának változása az intervenció előtt és után



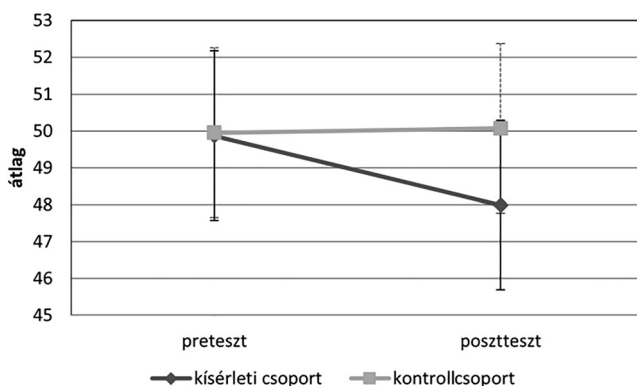
nem volt szignifikáns ($t[149] = 1,436$; $p = 0,479$) különbség a beavatkozás előtti ($M = 26,30$) és utáni ($M = 25,90$) átlagértékekben. A csoportok átlagainak változása a 3. ábrán látható.

Az intervenció hatása a szorongásra

Negyedik hipotézisünkben az intervenció hatását vizsgáltuk a szorongásra nézve. A varianciaanalízis eredményei azt mutatják, hogy a szorongás mérési időpontjának ($F[1,149] = 8,587$; $p = 0,004$; $\eta^2_p = 0,054$) már önmagában szignifikáns főhatása van, kicsi (de közepeshez közelítő) hatásmérettel, és hogy az időpont és a csoporttagság interakciójának ($F[1,149] = 11,160$; $p = 0,001$; $\eta^2_p = 0,070$) is szignifikáns hatása van, viszont már közepes hatásmérettel (2. táblázat). A csoporttagságnak ($F[1,149] = 0,457$; $p = 0,500$; $\eta^2_p = 0,003$) önmagában nincs szignifikáns főhatása. A Tukey-féle post hoc páros összehasonlítás alapján elmondható, hogy a kísérleti csoportban szignifikáns ($t[149] = 4,509$; $p < 0,001$) eltérés volt a szorongás átlagaiban a pre- ($M = 49,87$) és a posztteszt ($M = 47,99$) eredményeit illetően, míg a kontrollcsoportban nem volt szignifikáns ($t[149] = -0,285$; $p = 0,992$) különbség a beavatkozás előtti ($M = 49,95$) és utáni ($M = 50,07$) átlagértékekben. A csoportok átlagainak eltérése a 4. ábrán látható.



3. ábra. A kísérleti és a kontrollcsoport önértékelésének változása az intervenció előtt és után



4. ábra. A kísérleti és a kontrollcsoport szorongásértékének változása az intervenció előtt és után



Diskusszió

Jelen kutatás célja egy egyalkalmas, online ikigaijal ötvözött „legvágyottabb én” típusú pozitív pszichológiai intervenció hatásvizsgálata volt egyetemista mintán. Míg nemzetközi szinten statisztikailag kimutatott módon eredményesek a BPS intervenciók az optimizmus és a jóllét növelésében (pl. Carrillo és mtsai, 2019b), hazánkban – a pozitív pszichológiai szemlélet egyre nagyobb térhódítása ellenére – nem született empirikus vizsgálat ezen a téren. Jelen vizsgálatunk, a nemzetközi eredményeket támogatva (pl. Loveday és mtsai, 2018; Malouff és Schutte, 2016; Peters és mtsai, 2010) mindegyik hipotézisünket megerősítette. Az intervenciónak szignifikáns hatása volt az optimizmus (H1), az énhatékonyság (H2) és az önértékelés (H3) növelésében, valamint a szorongás (H4) csökkentésében. Vizsgálatunk szélesíti a BPS beavatkozások hatáskörét; az optimizmuson kívül a pszichológiai tőke egyéb elemeivel (önértékelés, énhatékonyság) kapcsolatban is kedvező hatásról számol be.

A korai BPS típusú intervenciók többsége többalkalmas beavatkozásokat takart (Carrillo és mtsai, 2019b). Sheldon és Lyubomirsky (2006) kutatásában négy héten keresztül írtak a résztvevők a „legvágyottabb énükről”, King (2001) eredményei alapján négy egymást követő napon írt 20 perces fogalmazás is hatásos volt. Burton és King (2008) vizsgálatában azonban már két egymást követő napon összesen 2-2 percet igénylő írás is eredményesnek bizonyult. Vizsgálatunkban a pozitív hatás egyalkalmas, 20 percet igénybe vevő írás esetén is jelentkezett. Újabbán egyre nagyobb számban jelennek meg az egyalkalmas BPS intervenciók, amelyek kísérleti helyzetben is hatásosnak bizonyulnak (pl. Boseli, Vancleef, Smeets és Peters, 2014). Az intervenció hossza tekintetében tehát az egyalkalmas intervenciók is hatásosak, Carrillo és munkatársai (2019b) metaanalízisükben pedig arra is felhívják a figyelmet, hogy a hosszabb intervenciók el is moshatják a rövidebb időt igénybe vevő beavatkozások kedvező hatását a hedonikus alkalmazkodáson keresztül. Ezen eredmények alapján a BPS intervenciók tekintetében kevésbé az intervenció hossza a lényeges, sokkal inkább a kidolgozás részletgazdagsága. Carrillo és munkatársai (2019b) metaanalízisében az összes egyalkalmas intervenció, hasonlóan a jelen beavatkozáshoz, 20 perces volt, ami összefüggésbe hozható a kifejező írással kapcsolatos korábbi eredményekkel (Frattaroli, 2006). A 15 percnél hosszabb írásos beavatkozások nagyobb hatása azzal magyarázható, hogy elegendő időt biztosítanak az írásban megosztott élményanyag kognitív megmunkálására (Frattaroli, 2006).

Fontos megemlíteni, hogy bár vizsgálatunk az összes mért függő változóval kapcsolatban kedvező hatásról számol be, a hatásnagyságok eltérőek. Érdekes módon jelen esetben épp az optimizmus esetében jelentkezett a legkisebb hatás, amely eredmény ellentmond a nemzetközi vizsgálatoknak (Carrillo és mtsai, 2019b). Ezt az eredményt magyarázhatja, hogy jelen intervenció nem tiszta BPS intervenció volt, hanem megjelent benne az ikigai megközelítés is, amely egy jelenfókuszú, erőforrás-feltáró gyakorlatként értelmezhető. A szemlélet ezen sajátossága hozzájárulhatott ahhoz, hogy nem a jövőbe vetett hitben, hanem az énhatékonyság és önértékelés tekintetében mutatkozott erősebb hatás.

Vizsgálatunk nem tartalmazott utánkövetést, így nem tudjuk, hogy a pozitív hatás mennyi ideig maradt fenn. Korábbi vizsgálatok alapján a BPS intervenciók rövid távon hatékonyabbak (Malouff és Schutte, 2016), azonban kevés vizsgálat rendelkezik utánkövetéssel; Carrillo és munkatársai (2019b) metaanalízisében összesen három vizsgálat tartalmazott hosszú távú mérést. Ugyanakkor már az azonnali hatás előnye is (megfelelő időzítéssel) számos kihívást jelentő helyzet megélése előtt igénybe vehető (pl. állásinterjú vagy vizsgák előtt). A legvágyottabb én elaborálása és vizualizálása a protektív erőforrások, a pszichológiai tőke növelésén keresztül



pozitívan hathat teljesítményhelyzet előtt, kedvezően befolyásolhatja az önszabályozáson keresztül a célélérést. Amy Cuddy és munkatársai (Cuddy, Wilmuth és Carney, 2012) „hatalmi póz” (power pose) kutatásai kimutatták, hogy a testhelyzet és az önbizalom között összefüggés van; pusztán pár percig tartó önbizalom-fokozó testhelyzet felvétele magas stresszel járó tétlenség (állásinterjú) előtt kedvezően hatott a teljesítményre. Érdekes lenne a jövőben a rövid BPS gyakorlatok hatását hasonló kísérleti helyzetben tesztelni.

A kontrollcsoport jellegével kapcsolatban a BPS intervenciók tipikusan az általunk is alkalmazott aktív kontrollcsoportos elrendezésben valósultak meg, Carrillo és munkatársai (2019b) metaanalízisében összesen egy olyan vizsgálat volt, amelyben várólistás kontrollcsoport szerepelt. A PP intervenciók esetében többnyire aktív kontrollcsoportos elrendezésben mutatkozik nagyobb hatás (Malouff és Schutte, 2016), a BPS intervenciók homogenitása miatt azonban a kontrollcsoport hatása nem igazán tesztelhető, több, változatos kontrollfeltételt alkalmazó vizsgálatra lenne szükség ezen a téren. Az aktív kontrollhelyzet ráadásul tipikusan egy nap részletezését tartalmazza, így az is elképzelhető, hogy maga a kontrollfeladat típusa, amely egyes emberekben akár unalmat, szorongást (pl. nem történt semmi érdekes a napban) válthat ki, befolyásolhatja a kimeneti változót. Érdekes megemlíteni, hogy jelen vizsgálatban, bár nem szignifikáns módon, de a kontrollcsoport értékében csökkenés figyelhető meg az énhatékonyság és az önértékelés tekintetében is. A kontrollcsoport által végzett feladat megválasztásának jelentőségére más kutatók is felhívják a figyelmet (pl. Duan, Exter, Newby és Fa, 2021).

Vizsgálatunk, hazai hiánypótló jellege mellett, limitációkkal is rendelkezik. A PP intervenciók terén jelenleg még nem gyakori, de a kutatás minőségének és megbízhatóságának növelése érdekében fontos lett volna statisztikai erőelemzés (power analysis) is alkalmazni a szükséges elemszám meghatározásához. Továbbá a minta összetétele is torzíthatja az eredményeket. Egyetemista diákok vettek részt a vizsgálatban, akik önszántukból jelentkeztek, így eleve már erősebb motivációval rendelkeztek. Az intervenciók hatása pedig tipikusan nagyobb azok esetében, akik motiváltabbak az elvégzésére (Van Zyl és Rothmann, 2019). A nemi megoszlás szintén nem volt kiegyenlített, többségében nők vettek részt a vizsgálatunkban. Nők esetében pedig a PP intervenciók hatékonyságának egyik fő meghatározója, a személy-tevékenység illeszkedés (person-activity fit) több PP gyakorlat esetén is nagyobb mértékű; a nők kedvezőbben reagálnak ezekre a feladatokra, mint a férfiak (Thompson, Peura és Gayton, 2015). Reprezentatív mintán végzett rövid BPS intervenciókra is szükség lenne, hogy megbízhatóbb és differenciáltabb képet kapjunk ezen beavatkozások hatásáról. Fontos megemlíteni továbbá, hogy ugyan az eredmények szignifikánsak, pontszámban csak kis különbség volt a kezdeti és a beavatkozás utáni értékek között, nem biztos, hogy a változás érezhető a vizsgálati személyek életében is. Annak érdekében, hogy rálássunk, hogy valójában mennyire találták hasznosnak a feladatokat a résztvevők, fontos lett volna az intervenció megítélésével kapcsolatos kérdéseket is feltenni. Az intervenciók kutatások erősségét növelik a beavatkozás fogadtatásával kapcsolatos felmérések (pl. Van Zyl és Rothmann, 2019). Annak eldöntésére továbbá, hogy csupán rövid ideig tartó motivációs energialöketről van szó, vagy tartós pozitív hatásról, utómérést is tartalmazó elrendezésre lenne szükség. Fontos megemlíteni továbbá, hogy jelen intervenció az ikigai és BPS szemlélet keveréke volt, így nem tudjuk biztosan, hogy a pozitív hatás pontosan melyik feladatnak tulajdonítható, így a jövőben érdemes tiszta feltételeket is alkalmazni.

További megfontolandó szempont, hogy az intervencióban ugyan megtörtént a vágyott én elaborálása, azonban tervkészítést, a célélérés megvalósulásának nyomon követését nem tartalmazta. Gazica and Spector (2015) felhívják a figyelmet, hogy a megtalált, de nem követett



hivatásnak („calling”, ami tulajdonképpen az ikigai megvalósulását jelenti – Tóth és Kaló, 2021) negatívabb következménye lehet, mint az egyáltalán nem azonosított hivatásnak. Fontos tehát, hogy ne csak azonosítsuk, de valósítsuk is meg az életcélunkat. Ennek értelmében a jövőben érdemes lenne az intervencióba egy kidolgozottabb tervkészítést is beépíteni, amely növeli a célélérés esélyét (Schippers és Ziegler, 2019). Végül érdemes megemlíteni, hogy a legvagyottabb én leírások tartalomelemzése további pluszinformációt szolgáltathat a BPS intervenciók hatásmechanizmusáról (pl. Carrillo és mtsai, 2019a; Loveday és mtsai, 2018), a jövőben érdemes ezeket az információkat is közölni.

KÖVETKEZTETÉSEK

Jelen vizsgálat Magyarországon először mutatta ki az egyalkalmas, online, ikigai elemekkel bővített legvagyottabb én (BPS) típusú intervenció mentális egészségvédő hatását egyetemista mintán. Már egy 20 perces írás elegendőnek bizonyult az optimizmus, az énhatékonyság és az önértékelés növelésében, valamint a szorongás csökkentésében. Az elmúlt években egyre több hallgató számol be mentális egészségügyi problémákról (Szemán és Karner, 2017), valamint magas a lemorzsolódás és a céltalanság érzése a hallgatók között (Pusztai és Szigeti, 2018), így a célállítással kapcsolatos intervencióknak különösen nagy szerepe lehet a hallgatók támogatásában. Továbbá, azonnali kedvező hatásuk miatt jelentős támogatást nyújthatnak tételyzet (pl. verseny, vizsga, felvételi) előtt álló fiatalok számára is.

IRODALOM

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71–81). New York: Academic Press.
- Bérdi, M., & Köteles, F. (2010). Az optimizmus mérése: Az Életszemlélet Teszt átdolgozott változatának (LOT-R) pszichometriai jellemzői hazai mintán. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 65(2), 273–294.
- Boselie, J. J., Vancleef, L. M., Smeets, T., & Peters, M. L. (2014). Increasing optimism abolishes pain-induced impairments in executive task performance. *Pain*, 155(2), 334–340.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, 9–14.
- Carrillo, A., Martínez-Sanchis, M., Etchemendy, E., & Baños, R. M. (2019a). Qualitative analysis of the Best Possible Self intervention: Underlying mechanisms that influence its efficacy. *Plos One*, 14(5), e0216896.
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, A., Sanchez-Meca, J., & Baños, R. M. (2019b). Effects of the best possible self intervention: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 14(9), e0222386.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). Washington: American Psychological Association.
- Csikszentmihályi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety. Experiencing flow in work and play*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Cuddy, A. J. C., Wilmuth, C. A., & Carney, D. R. (2012). *The benefit of power posing before a high-stakes social evaluation*. Harvard Business School Working Paper.
- De Jong, E. M., Ziegler, N., & Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: Life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577708.



- DeWitz, S. J., Woolsey, M. L., & Walsh, W. B. (2009). College student retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students. *Journal of College Student Development*, 50(1), 19–34.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality* (pp. 311–334). New York: Plenum Press.
- Duan, S., Exter, M., Newby, T., & Fa, B. (2021). No impact? Long-Term effects of applying the best possible self intervention in a real-world undergraduate classroom setting. *International Journal of Community Well-Being*, 4(4), 581–601.
- Emmons, R. A. (1997). Motives and life goals. In *Handbook of personality psychology*. San Diego: Academic Press.
- Fodor, S., & Korényi, R. (2019). Jólét és teljesítmény az iskolában – a kibékíthető ellentét. In T. Polonyi (Ed.), *Innováció az oktatásban* (pp. 83–103). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Fodor, Sz., Kovács, E., & Somkövi, B. (2018). Pozitív pszichológia a tanteremben – A „bővítés-építés” légkör megteremtése a nyelvórákon. In T. Polonyi, K. Abari, & F. Szabó (Eds.), *Pszichológia – Pedagógia – Technológia* (pp. 9–21). Budapest: Oriold és Társai Kiadó.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823–865.
- Gazica, M. W., & Spector, P. E. (2015). A comparison of individuals with unanswered callings to those with no calling at all. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 1–10.
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.
- Imai, T., Osada, H., & Nishi, S. (2012). The reliability and validity of a new Scale for measuring the concept of Ikigai (Ikigai-9). *Japanese Journal of Public Health*, 59, 433–440.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. London: Routledge.
- Kim, E. S., Strecher, V. J., & Ryff, C. D. (2014). Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(46), 16331–16336.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
- King, L. A., & Penebaker, J. W. (1996). Thinking about goals, glue, and the meaning of life. *Ruminative Thoughts*, 10, 97–106.
- Kopp, M. S., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). *Hungarian questionnaire in psychometric scales for cross-cultural self-efficacy research*. Berlin: Zentrale Universitätsdruckerei der FU Berlin.
- Kotera, Y., Kaluzeviciute, G., Gulcan, G., McEwan, K., & Chamberlain, K. (2021). Health benefits of Ikigai: A review of literature. In Y. Kotera, & D. Fido (Eds.), *Ikigai: towards a psychological understanding of a life worth living*. Concurrent Disorders Society Publishing.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 607–628.
- Lyubomirsky, S. (2008). *Hogyan legyünk boldogok? Életünk átalakításának útjai tudományos megközelítésben*. Budapest: Ursus Libris.
- Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 594–604.
- Mathews, G. (1996). The stuff of dreams, fading: Ikigai and “The Japanese self”. *Ethos*, 24(4), 718–747.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242–251.



- Nagy, H. (2019). *A pozitív pszichológia alkalmazása a klinikai és egészségpszichológiában*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35(3), 266–284.
- Owens, R. L., & Patterson, M. M. (2013). Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches. *The Journal of Genetic Psychology*, 174(4), 403–428.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327–332.
- Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K., & Linton, S. J. (2010). Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 204–211.
- Pham, L. B., & Taylor, S. E. (1999). From thought to action: Effects of process-versus outcome-based mental simulations on performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 250–260.
- Pusztai, G., & Szigeti, F. (Eds.) (2018). *Lemorzsolódás és perzisztencia a felsőoktatásban*. Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- 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(6), 1069–1081.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): Alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 259–275.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Schienker, B. R., Dlugolecki, D. W., & Doherty, K. (1994). The impact of self-presentations on self-appraisals and behavior: The power of public commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(1), 20–33.
- Schippers, M. (2017). IKIGAI: Reflection on life goals optimizes performance and happiness. *ERIM Inaugural Address Series Research in Management*. Rotterdam: Erasmus Research Institute of Management.
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish-élj boldogan! A boldogság és jól-lét radikálisan új értelmezése*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Seligman, M. E. P., & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal-attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5–31.



- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82.
- Sipos, K., Sipos, M., & Spielberger, C. D. (1994). A state-trait anxiety inventory (STAI) magyar változata. In Mérei F., & Szakács F. (szerk.), *Pszichodiagnosztikai vademecum I/2.* (pp. 123–148). Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Szemán, D., & Karner, O. (2017). Tanácsadási modellek a felsőoktatási tanácsadásban – a hatalkalmas modell tapasztalatai. *Alkalmazott Pszichológia*, 17(4), 105–128.
- Thompson, R. B., Peura, C., & Gayton, W. F. (2015). Gender differences in the person-activity fit for positive psychology interventions. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 179–183.
- Tóth, V., & Kaló, Zs. (2021). Pályatanácsadás és pozitív pszichológia. *Alkalmazott Pszichológia*, 21(1), 97–120.
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (Eds.), (2019). *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts*. Springer International Publishing.

Effects of an online best possible self intervention based on the ikigai approach

László Pál and Nóra Sebestyén

Background and Objectives: Although, there are a growing number of positive psychological interventions (PPI), no PPI has been carried out in Hungary so far. The aim of the present study was to investigate the effects of a best possible self (BPS) intervention mixed with the Japanese ikigai approach in Hungarian university students. **Method:** The present study consisted of 151 participants and was designed as a randomized controlled trial with an active control group. The intervention group ($n = 78$) took part in a 20 min online writing activity including an ikigai part (i.e., exploring personal resources) and a BPS part (i.e., constructing best possible self in the future and setting life goals in relation to personal, professional and relational domains). The control condition ($n = 73$) had the same structure, only differed in the content of the practice (i.e., recalling daily activities). **Results:** The results show that the intervention was effective; optimism, self-esteem and self-efficacy significantly increased, moreover anxiety significantly decreased in the intervention group compared to the control group over the 20 min online activity. **Discussion:** The present intervention supports the international PPI literature and confirms that BPS intervention is effective also in Hungary. Moreover, it contributes to the existing literature by showing that the BPS intervention can be effective in relation to other positive psychological resources (i.e., self-esteem and self-efficacy) beside the well-studied optimism. The study has also several practical implications; BPS intervention using ikigai elements can support career counseling at high schools and universities.

KEYWORDS

optimism, positive psychology, best possible self, ikigai, positive psychological intervention, randomized controlled trial

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

