

Fodor Szilvia – Molnár Adrienn

Debreceni Egyetem

Karaktererősségek az iskolában. Fogalmak, jellemzők és a fejlesztésre irányuló intervenciók

A pozitív pszichológiai irányzat az elmúlt két évtizedben egyre ismertebbé és népszerűbbé vált. Annak ellenére, hogy tulajdonképpen csak a 2000-es években indult útjára (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000), a magyar tudományos életben pedig ez után néhány évvel jelent meg erőteljesebben (Oláh, 2012), ma már számos kutatás és gyakorlat elméleti kereteként alkalmazzák.

Ez az oktatás terén is igaz, mert alapelvei, például a belső motiváció, az önindította tevékenység és a kíváncsiság központi szerepe, valamint a tudás pozitív értékének hangsúlyozása (Pléh, 2012) jól illeszkednek az oktatásban megjelenő 21. századi kihívásokra, például a készségek, a karaktererősségek, vagy a fejlődésorientált gondolkodásmód fejlesztésének szükségességére, és a kognitív, érzelmi, morális és szociális képesség fejlesztését egyaránt hangsúlyozó elképzelésekre (Waters, 2011). Azonban épp az irányzat népszerűsége és a hétköznapiokban történő sokoldalú hasznosíthatósága folytán gyakran csak kissé elnagyoltan és leegyszerűsítve kerülnek a pozitív pszichológiai fogalmak és folyamatok a hétköznapi gyakorlatba, és a tudományos háttérrel nélkülözve, vagy csak a korábbi jó gyakorlatokra hivatkozva történnek ilyen irányú beavatkozások. Az iskolai élet területén a pozitív pszichológiai intervenciók alkalmazása még gyerekcipőben jár, ezek többnyire izoláltan jelennek meg egy-egy tanórán, és az ilyen irányultságú kutatások száma sem túl magas. Írásunk célja az, hogy a pozitív pszichológia egyik központi fogalmát, a karaktererősségeket átfogóan bemutassuk, illetve olyan, ezzel kapcsolatos iskolai intervenciókat ismertessünk, melyeknek hatékonysága kutatásokkal igazolt, tudományosan bizonyított. Ezáltal az olvasó számára a karaktererősségek fogalma, azaz a pozitív pszichológia egyik központi koncepciója letisztultabbá válhat, illetve olyan gyakorlati tudással gazdagodhat, melyet az iskolákban megbízhatóan tud alkalmazni az erősségek fejlesztése során.

Pozitív pszichológia az iskolában

A pozitív pszichológia a pozitív szubjektív tapasztalatok, személyiségvonások és intézmények tanulmányozásával az életminőség javítását és a patológiák kialakulásának megelőzését célozza (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000). Célja egy átfogó szemléletmód kialakítása, mivel „a pszichológia legalább olyan mértékben az erő és az emberi kiválóság tudománya, mint a gyógyítás” (Oláh, 2004. 40.). A pozitív pszichológia a 21. század jelentős kihívásának tartja, hogy egyéni és társadalmi szinten is segítsen felismerni a szubjektív jólléthez vezető utat, így a pszichológia patológia-központú nézőpontját igyekszik kitéríteni olyan fogalmak mentén, mint boldogság, pszichológiai jóllét, elégedettség, remény, optimizmus, flow-élmény, kreativitás, bátorság, kitartás, jövőorientáció, spiritualitás, bölcsesség, felelősségvállalás, altruizmus, tolerancia. „A pozitív pszichológia tükrében az ember a saját sorsáért tenni tudó személy, aki képes a benne rejlő lehetőségek kibontakoztatására, a folyamatos növekedésre, fejlődésre” (Oláh, 2012. 6.), ez a gondolatmenet pedig különösen meghatározó lehet az iskolai életben, a tanulás során. A pozitív pszichológia tehát a pozitív élmények, tapasztalatok, érzelmek hatásainak vizsgálata mellett lehetőséget nyújt arra is, hogy a bennünk rejlő erősségekre koncentrálna megelőzzük a problémákat, ezáltal olyan preventív beavatkozást jelent, amely segít az egészséges működésmód és a további fejlődés fenntartásában (Oláh, 2012).

Miért érdemes ezt a nézőpontot az iskolában alkalmazni? Egyrészt az iskoláskorú gyerekek rengeteg időt, az ébren töltött idejük jelentős részét az iskolában töltik, a társakkal, tanárokkal való kapcsolat és a tanulási folyamat pedig meghatározó jelentőségű, életre szóló élményt jelent számukra. A személyes és közösségi jóllét növeléséhez kapcsolódó célokat a tanárok és a szülők is igen fontosnak tartják, ugyanakkor nem sok konkrét eszközt kapnak ehhez. Emellett pedig a magyar mentálhigiénés adatokat ismerve, miszerint Európában nálunk a legmagasabb a depressziós tüneteket mutató személyek lakosságbeli aránya (A 2014-ben végrehajtott..., 2018), lényegesnek tűnik a patológiák megelőzésére irányuló intervenciók alkalmazása már az iskolában.

Az iskolai jóllét ilyen irányú, preventív és egészségmegőrző megközelítése mellett (Hamvai és Pikó, 2008) fontos említést tenni arról, hogy az iskola mint oktatási intézmény elsődleges feladata a hatékony és jól működő tanulási folyamatok és a jó teljesítmény eléréséhez szükséges pedagógiai feltételek biztosítása. Ezért a pozitív pszichológia iskolai alkalmazási lehetőségeinek a mentálhigiénés védőfaktorok mellett mindenképp ki kell terjednie azokra a kérdéskörökre is, amelyek a tanulási motiváció, a tanuláshoz

Miért érdemes ezt a nézőpontot az iskolában alkalmazni? Egyrészt az iskoláskorú gyerekek rengeteg időt, az ébren töltött idejük jelentős részét az iskolában töltik, a társakkal, tanárokkal való kapcsolat és a tanulási folyamat pedig meghatározó jelentőségű, életre szóló élményt jelent számukra. A személyes és közösségi jóllét növeléséhez kapcsolódó célokat a tanárok és a szülők is igen fontosnak tartják, ugyanakkor nem sok konkrét eszközt kapnak ehhez. Emellett pedig a magyar mentálhigiénés adatokat ismerve, miszerint Európában nálunk a legmagasabb a depressziós tüneteket mutató személyek lakosságbeli aránya (A 2014-ben végrehajtott..., 2018), lényegesnek tűnik a patológiák megelőzésére irányuló intervenciók alkalmazása már az iskolában.

kapcsolódó flow-élmények megteremtéséhez, a kreativitás vagy a képességek kibontakozásához kapcsolódnak (Fodor és Korényi, 2019).

A karaktererősségek fogalma és jellemzői

Seligman 1998-ban, az Amerikai Pszichológiai Társaság (American Psychological Association, APA) elnökévé választásakor megfogalmazott irányadó beszédében lefektette, hogy a pozitív pszichológia három fő témaköre a pozitív érzelmek, az egyéni vonások és erősségek, valamint a pozitív intézmények tanulmányozása. Ezen belül külön kiemelte az emberi erősségek tudományának létrehozását, amellyel már ekkor, az irányzat születésekor rámutat az erősségek központi jellegére (Seligman, 1999). A karaktererősségekről való gondolkodás és az ehhez kapcsolódó alapfogalmak definiálása tehát a pozitív pszichológia egyik első vívmánya volt.

A rendszerezés folyamata

Az erősségek és erények rendszerének kialakítása Peterson és Seligman (2004) nevéhez fűződik, de a mű írásában, az egyes erősségek részletes bemutatásában további 40 szerző munkája jelenik meg. A több mint 800 oldalas *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification* című mű elkészítésére az inspirálta a szerzőket, hogy legyen egy olyan, tudományos alapokon nyugvó összefoglaló mű, amely a mentális zavarok osztályozásához (DSM gyűjtemények) hasonlóan szisztematikus áttekintést ad azokról az egyéni jellemzőkről, amelyek a mentális betegségek megelőzését, az egészség megőrzését, illetve a jóllét elérését segítik elő ('*a manual of the sanities*'). Emellett egy olyan fogalomkészletet nyújt, amely megteremti a közös 'nyelv' alapjait a pozitív pszichológiai kutatásokban és gyakorlatokban. A rendszerezés lehetővé teszi, hogy operacionalizálni és mérni tudjuk az erősségeket és az erősségalapú intervenciókat, lehetőséget ad a tanároknak és szülőknek, hogy definiálják a kibontakozó és fejleszteni kívánt területeket, és hogy megértsék a gyerekek erősségeinek az egyedi mintázatát (Lottman és mtsai, 2017). Mindezek mellett az erősségek megismerése azért ennyire fontos, mert az erősségekhez illeszkedő, azokkal kongruens tevékenységek a pszichológiai jóllét felé vezető út meghatározó építőkövei.

Az erősségek rendszerének kialakítása során az első lépés az volt, hogy a munkatársak egyrészt a saját elképzeléseik, ismereteik és olvasmányaik alapján összegyűjtöttek számos erősséget, valamint átnézték különböző, erősségekkel kapcsolatos szakmai kategóriarendszert (a Gallup rendszere, lovagi erények, Benjamin Franklin, William Bennett, Sir John Templeton elképzelései), jelentősebb csapatok, csoportok kritériumrendszereit (cserkészek, oktatási programcélok rendszere), illetve a mindennapokban hozzáférhető, általánosan értékelt pozitív tulajdonságokat és „hősök” jellemzőit (filmek, jókívánságok, üdvözlőlapok). Ezután az egyes tulajdonságok nagyobb kategóriákba rendezése céljából megfogalmazták azokat a kritériumokat, melyek alapján 'erősségnek' lehet egy pozitív jellemzőt nevezni. Ilyen kritériumok például, hogy az erősségek hozzájárulnak a saját és mások jobb életminőségéhez, az erősségeknek lehetnek pozitív következményeik, de önmagukban is értékesek és fontosak, az emberi megnyilvánulások több területén (gondolkodás, érzelmek, viselkedés) is jelentkezniük kell, ezáltal mérhetőek, vonásjellegűek abban az értelemben, hogy van egy stabilitás és egy általánosítható egyéni működésmód a különböző élethelyzetekben, illetve vannak olyanok, akiknél már nagyon korán megfigyelhető egy-egy erősség, míg vannak, akiknél szinte teljesen hiányzik valamelyik. Ezeknek a kritériumoknak a mentén összerendezték a jellemzőket, melynek eredményeként megszületett a 24 karaktererősségből és hat fő erényből álló VIA (Values in Action) elnevezésű erősségrendszer (Peterson és Seligman, 2004).

Az erősségek szintjei

A VIA rendszer három szinten jeleníti meg az erősségeket. A legfelső szinten található a hat átfogó erény (*virtues*), a Bölcsesség és tudás, a Bátorság, az Emberiesség, az Igazságosság, a Mértékletesség és a Transzcendencia. Ezek lényegében minden kultúrában és minden történelmi korban hasonlóan jelennek meg, valószínűleg biológiai alapokon nyugszanak, és a környezethez való alkalmazkodást és a túlélést segítik. A szerzők úgy vélik, hogy mind a hat fő erénynek jelen kell lennie minimum átlagos szinten egy személyben ahhoz, hogy jó karakterűnek nevezhessük. Ezek az erények igen absztrakt jellegűek, kevésbé megfoghatóak, ezért a kutatásokhoz, a mérésekhez leginkább a hierarchiában eggyel ez alatti szinten jelenlévő erősségeket használhatjuk. A hat erényt összesen 24 karaktererősség (*character strengths*) alkotja, melyek lényegében az erények különböző megjelenési formái (1. melléklet). Ezek is általánosan magasra értékelt tulajdonságok a különböző kultúrákban, ugyanakkor nem valószínű, hogy ezek mindegyike meg tud jelenni egy emberben. Feltehetően minden erényhez kapcsolódva 1-2 fő erősség tud dominánsan jelen lenni. Az erényekhez képest az erősségek szintje már kevésbé absztrakt, jól körülírható és operacionalizálható tulajdonságokat jelenít meg, ezért a mérések során általában ezt vizsgáljuk. Végül a legszűkebb kategóriát a szituációs témák (*situational themes*) jelentik, melyek azokra a szokásokra és viselkedéses helyzetekre utalnak, melyekben a különböző erősségek megnyilvánulhatnak. Például a munkahelyen a munkatársak felé mutatott empátiás viselkedés a 'kedvesség' karaktererősség egyik megnyilvánulása, a kedvesség pedig – a szeretet és a szociális intelligencia mellett – az Emberiesség erényének az alkotóeleme. A szituációk szintje már nagyon térhez és időhöz kötött, így – az erősségektől és az erényektől eltérően – már igen jelentős kulturális és csoportkülönbségek lehetnek ezen a területen, ezért a mérések során az összehasonlíthatóság és az univerzalitás érdekében nem gyakori ennek a szintnek a vizsgálata (Peterson, Seligman, 2004).

A karaktererősségek tehát vonásjellegű egyéni jellemzők (*trait-like personal attributes*), melyek megjelenésében és alkalmazásában van egy jellegzetes és általános egyéni mintázat, ugyanakkor a gyakorlás és rendszeres használat által ezek fejleszthetőek, a fejlesztésükön keresztül pedig növelhető a jóllét (Gander és mtsai, 2013).

Az erősségek és a jóllét összefüggései

A különböző erősségek a jóllét és a teljesítmény más-más vonatkozásaival vannak összefüggésben. Mivel az erősségek vizsgálata a pozitív pszichológia egyik első kutatási területe, ezzel kapcsolatban számos vizsgálatot ismerünk. Wood és munkatársai (2008) például kimutatták, hogy a Hála magasabb társas támasszal és kevesebb depressziós tünettől jár együtt, Kashdan és munkatársai (2006) pedig a Hála, a Megbocsátás és az Optimizmus, valamint az alacsonyabb szociális szorongás összefüggéseit tárták fel veterán katonáknál. Peterson, Park és Seligman (2006) a Bátorság, a Kedvesség és a Humor jelentőségére mutatott rá a betegségekből való felgyógyulásban, míg Vela és munkatársai (2016) kutatásában a Hála, a Remény és a Kitartás erősségei határozták meg legerősebben az étellel való elégedettséget.

Az iskolai teljesítmény vonatkozásában született kutatások a különböző erősségek és az iskolai eredmények összefüggéseire irányulnak. Park és Peterson (2009) szerint a Kitartás, a Szeretet, a Hála és a Remény karaktererősségek határozzák meg a leginkább a tanulmányi teljesítményt a középiskolában és a felsőoktatásban, Lounsbury és munkatársai (2009) vizsgálatában pedig a Kitartás, az Önszabályozás, a Körültekintés, az Ítéliképesség és a Tanulás szeretete volt a teljesítmény meghatározó faktora.

Az újabb vizsgálatok már komplexebb összefüggéseket vizsgálnak, például a jelentőségére irányuló és az erősségfókuszú intervenciók összetett hatását (Pang és Ruch, 2019), vagy a különböző erősségek megváltoztatható vagy stabil jellegét nyomonkövetéses vizsgálatokon keresztül (Gander és mtsai, 2019). Ezek a kutatások igen különbözőek, de mindegyik rámutat az erősségek jelentősebb vagy kevésbé jelentős, de mindenképp meghatározó jellegére az egyéni jóllét és teljesítmény szempontjából.

A pozitív pszichológiai intervenciók

A pozitív pszichológiai intervenciók általános célja a pozitív érzések, viselkedések és kogníciók elősegítése és a jóllét növelése (Sin és Lyubomirsky, 2009). Az intervenció célja akkor lehet „pozitív”, ha javítani akarja az életminőséget, nem pedig orvosolni problémákat, éppen ezért a pozitív pszichológiai beavatkozásokban részt vevő egyének alapvetően az egészséges populációból kerülnek ki. A pozitív pszichológiai intervenciók a hétköznapi életet kívánják gazdagítani, ezáltal pedig segíthetik a negatív eseményekkel és érzésekkel való megküzdést is. Ezek az általános jellemzők még nem feltétlenül elegendők ahhoz, hogy a pozitív pszichológiai intervenciókat elkülönítsük a jó, vagy jónak tűnő gyakorlati beavatkozásoktól, ezért Parks és Biswas-Diener (2013) meghatározták, hogy pontosan milyen további kritériumok alapján nevezhetünk egy beavatkozást pozitív pszichológiai intervenciónak. Ezek a kritériumok a következők:

- kutatási adatok támasztják alá a megbízhatóságát,
- a pozitív pszichológia egy vagy több konstruktumának fejlesztését célozzák,
- tudományosan bizonyított és empirikusan támogatott,
- hosszútávú hatásai vannak.

Ki kell tehát emelnünk, hogy csak a tudományosan igazolt és bizonyított beavatkozásokat tekinthetjük pozitív pszichológiai intervenciónak. Lehet, hogy vannak jól működő és hasznos gyakorlatok, de ezek csak a hatékonyságuk tudományos igazolása után nevezhetők pszichológiai beavatkozásnak.

Az intervenciók tartalma

A pozitív pszichológiai intervenciók hét fő kategóriába sorolhatók a tartalmuk alapján, vagyis aszerint, hogy pontosan mire irányulnak (Parks és Layous, 2016). Ezek a (1) savoring ('ízlelgetés', pozitív élményállapotok előidézése, fenntartása, növelése), (2) hála, (3) kedvesség, (4) empátia, (5) optimizmus, (6) erősségek és (7) a jelentéstelenség növelése. Jelen cikkben az erősségekre irányuló intervenciókra koncentrálunk, melyek az erősségek felismerését, használatát vagy fejlesztését célozzák. Seligman és munkatársai (2005) az 'azonosítsd és használd' alapelv jegyében az egyik első, erre irányuló vizsgálatukban a résztvevőket az erősségeik felismerésére és használatára kérték, ami csökkenő depressziós tünetekhez és magasabb jólléthez vezetett. Úgy gondolták, hogy az erősségek felismerése és tudatosabb használata lehet a kulcs az ilyen típusú beavatkozásokban. Néhány későbbi kutatás azonban rámutatott, hogy az erősségek azonosításán alapuló intervenciók könnyen vezethetnek oda, hogy az erősségeket stabilnak és megváltoztathatatlanak tartjuk (Biswas-Diener, Kashdan és Minhas, 2011), ezért inkább az erősségek fejlesztését és azok megváltoztathatóságának hangsúlyozását tartják az intervenciók fő feladatának. Az is lényegesnek tűnik továbbá, hogy az erősségek használata során felhívjuk a figyelmet a szituatív tényezők fontosságára, vagyis arra, hogy az erősségek a különböző helyzetekben nem egyformán adekvátak. Az őszinteség például nagyra értékelt tulajdonság, de bizonyos helyzetekben mégis bántó vagy fájdalmas lehet. A későbbi erősségelméletek

már beépítik a szituatív tényezőket az intervenciók alapmodellekbe, és az erősségek alul- vagy túlhasználatát is figyelembe veszik (Niemiec, 2018).

Az intervenciók kivitelezése

A pozitív pszichológiai intervenciók tehát jelentős potenciállal rendelkeznek, ugyanakkor van néhány kritikus pont és nehézség is a kivitelezésükben. Az elvégzésükhöz általában kell egy sajátos pszichológiai szakértelem és időráfordítás, ami költségeket jelent. Emellett nagyfokú motivációt és elköteleződést igényelhet az iskolák és a tanárok részéről a megvalósítás, például az órarend átszervezése, a tréningeken való részvétel, „házi feladat” készítése vagy a tanórákhoz szükséges kiegészítő anyagok keresése és előkészítése (Shankland és Rosset, 2017). A személy és a tevékenységek összeillése sem működik minden esetben maradéktalanul, bizonyos típusú feladatok és személelmód közelebb áll egyes emberekhez, míg mások kevésbé érzik azokat magukénak, illetve a kulturális különbségeket is érdemes figyelembe venni.

Az intervenciók szigorú kritériumrendszere, illetve az említett nehézségek talán azt sugallják, hogy ez túl nehéz feladatnak tűnik, ezáltal elbátortalanítjuk a tanárokat, iskolákat azok kipróbálásától. Ezért szeretnénk hangsúlyozni, hogy léteznek olyan rövidebb beavatkozási formák (Brief Positive Psychological Interventions), amelyek egy-egy tanár által is kivitelezhetőek, beépíthetőek a szokásos tanmenetbe, nem kívánnak jelentős időráfordítást és előzetes képzést, nincs szükség hozzájuk speciális anyagokra, illetve elég jól használhatóak a különböző korú és háttérű tanulók esetében (Shankland és Rosset, 2017). Emiatt alkalmasak arra, hogy a pozitív pszichológia alapfogalmait és gyakorlatait az iskolai élet szereplői megismerjék, megszeressék, a szemlélelmódját elsajátítsák, ezáltal pedig megteremtsék a rendszerszemléletű pozitív oktatás alapjait.

Az erősségekkel kapcsolatos pszichológiai munka általános jellemzői

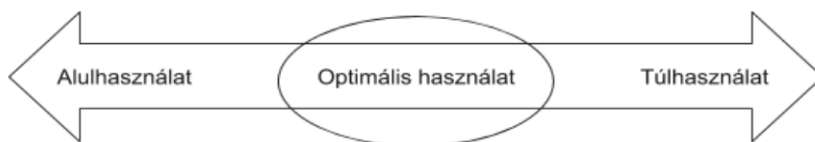
Az erősségek működési jellemzőinek ismerete nélkülözhetetlen ahhoz, hogy ezek fejlesztésére irányuló intervenciókat hajtsunk végre, ezért Biswas-Diener, Kashdan és Minhas (2011) megfogalmaztak néhány követendő irányelvet ezzel kapcsolatban. Úgy vélik, hogy

- az erősségek alkalmazása során nagyon fontos tudatosítani a szituációs tényezők hatását, azaz megvizsgálni, hogy az adott helyzetben melyik erősség használata és milyen mértékben a legoptimálisabb.
- a kliens elkötelezése az erősségek fejleszthetőségével kapcsolatban nagymértékben meghatározza azok használatának sikerét. Az intervencióknak az erősségek fejleszthető jellegét már a beavatkozás kezdetén erőteljesen kell hangsúlyozni.
- a személyes érdeklődés és értékrendszer jelentősen befolyásolja az erősségek használatának sikerességét.
- az intraperszonális jellemzők hatást gyakorolnak arra, hogy az emberek hogyan látják, hogyan értelmezik és hogyan alkalmazzák az erősségeiket.
- az erősségekkel való munka során érdemes túllépni az egyszerű értelmezéseken, és a ’legjobb öt’ vagy ’leggyengébb öt’ erősség meghatározásán túl azok mintázatát, együttes megjelenését, egymással való kapcsolatát is érdemes értelmezni.
- bizonyos élethelyzetekben az erősségekkel való munka nem megfelelő, vagy akár káros hatású is lehet. A pszichológiai sérülékenység bizonyos formái, vagy a koherens identitásértelmezés problémái esetén nem szerencsés az ilyen irányú intervenció. Az egyéb pszichológiai beavatkozásokhoz hasonlóan átgondoltan és megfontoltan kell alkalmazni ezeket is.

Az erősségek használatának optimális szintje

Az erősségek működésével kapcsolatban fontos jelenség azok alul- vagy túlhasználata (Niemic, 2018). Az alulhasználat során az egyébként pozitív hatású vonásainkat nem fejezzük ki, és olyan helyzetekben nem használjuk, ahol az megfelelő lenne. Az alulhasználat nem csak a legkevésbé kiemelkedő erősségeinkre utal, hanem arra is, hogy az egyébként ránk jellemző kiemelkedő erősségeket nem alkalmazzuk egy szituációban. Az alulhasználat fő oka (és majd a túlhasználaté is) tehát nem az adott erősség abszolút mértéke vagy hiánya, hanem a kontextuális és a személyiségbeli tényezők interakciójában és össze nem illésében keresendő. Ugyanígy előfordulhat az erősségek túlzott használata is, amely szintén negatív hatással lehet az egyénre és/vagy a környezetére. Az alulhasználatához hasonlóan itt is a szituáció és az egyéni válaszok össze nem illéséből fakad a probléma, általában a kontextus vagy az emberek szándékainak/motivációinak a félreértelmezésével jár együtt. Tipikus példája ennek az, amikor rossz szituációban alkalmazunk túlzott mértékben egy erősséget, és így például a bátorságból vakmerőség, vagy az őszinteségből tapintatlanság lesz. Freidlin és munkatársai (2017) rávilágítottak arra, hogy az erősségek alul- és túlhasználata létező jelenség, ami összefüggésbe hozható az alacsonyabb étellel való elégedettséggel és magasabb depresszióval, míg az optimális erősséghasználattal magasabb étellel való elégedettséggel, flourishinggal és kisebb mértékű depresszióval jár együtt.

Niemic (2014) az erősséghasználattal megnyilvánulásait egy kontinuum mentén képzelte el, amit az 1. ábra szemléltet. A kontinuum közepén található az optimális használat, ami az adott szituációnak megfelelő erősséghasználattal jelenti, a balra és jobbra történő elmozdulások pedig az alul- és túlműködés irányát jelzik. Ez a megközelítés azért nagyon lényeges, mert az erősségek használatát, így az azok fejlesztésére irányuló intervenciókat is egy olyan szituatív kontextusba helyezi, mely elősegíti az optimális használat kialakítását, ezáltal pedig stabil szemléleti keretet nyújt a beavatkozások számára.



1. ábra. A karaktererősségek használatának kontinuum (Niemic, 2019. 7.)

A karaktererősségek azonosítására és fejlesztésére irányuló iskolai intervenciók

Az empirikusan alátámasztott, adatokkal dokumentált iskolai pozitív pszichológiai beavatkozások négy fő területet érintenek: (1) a karaktererősségek, (2) a „mindfulness”, a jelentudatosság, (3) a hála és (4) a pozitív kapcsolatok területét. Az iskolai ’mindfulness gyakorlatok’ elsősorban a figyelem, a koncentráció és az önszabályozás fejlesztését célozzák, a karaktererősségekre irányuló beavatkozások a tanuláshoz kapcsolódó erősségek, az énhatékonyság, a megfelelő célok kitzzése és a társakhoz való pozitívabb hozzáállás mentén jelentenek változást. A hála tudatosítása pozitív érzelmeket és nagyobb elégedettséget generál, illetve a pozitív érzelmek közös megélésén keresztül a kapcsolatok erősítését szolgálja, míg a kifejezetten a kapcsolatokra irányuló beavatkozások a diákok, illetve a tanár-diák kapcsolatok támogató és kooperatív jellegét erősítik. Shankland és Rosset (2017) 16 olyan rövid iskolai pozitív intervenciót mutat be részletesen, melyek

az iskolai jóllét valamelyik fenti dimenzióját támogatják, ezek közül a továbbiakban az erősségekre irányuló beavatkozásokra fókuszálunk.

Az erősségfókuszú intervenciók hatása

Az első empirikus eredmény a karaktererősségek gyakorlatban való alkalmazásáról Seligman, Steen, Park és Peterson (2005) nevéhez fűződik. A fő erősségek azonosítása és azok egy héten keresztüli rendszeres, tudatos használata növelte a boldogságot és csökkentette a depressziós tüneteket a résztvevőkben. Ez a hatás fél évvel később is fennállt azoknál, akik továbbra is tudatosan használták az erősségeiket. A Proctor és munkatársai (2011) által létrehozott „Strengths gym program” egy olyan hat hónapos intervenció, mely kifejezetten a 13–14 éves diákok életkori sajátosságaira lett tervezve. Az intervenció programban kombinálják a tanárok által vezetett foglalkozásokat, nyitott megbeszéléseket, csoportos és egyéni feladatokat. A tanárok minden karaktererősségről kaptak egy összefoglalót, ami tartalmazta az erősség leírását és ahhoz kapcsolódó „erősségépítő” és „erősség-kihívás” gyakorlatokat, amiket aztán rugalmasan be tudtak építeni a tanórákba. A programban részt vevő diákok esetében nőtt az étellel való elégedettség és az önbecsülés, valamint több pozitív érzelmről számoltak be. Quinlan és munkatársai (2015) kutatásában a résztvevő általános iskolás diákok 6 alkalmon keresztül foglalkoztak karaktererősségekkel, ahol többek között megtanulták felismerni saját magukban és másokban az erősségeket. Bővítették az információikat a saját erősségeikről, az erősséghasználat jelentőségéről, ezeknek a kapcsolatokban

betöltött szerepéről. A beavatkozás eredményeként az intervenció csoportban részt vevő diákok többet használták az erősségeket, ami növelte a pozitív érzelmeket, de a megélt negatív érzelmekre nem volt hatással. Az osztály kohéziójára is pozitívan hatott az intervenció, összetartóbbnak élték meg az osztályközösséget, és kevesebb sűrűlődséget, nézeteltérést tapasztaltak a kontrollcsoporthoz képest. Egy átfogó szakirodalmi összefoglaló alapján (Ghielen és mtsai, 2017) a karaktererősségek fejlesztésére szolgáló intervenciók pozitívan hatnak a jóllét valamelyik komponensére, így az erősségalapú intervenciókat úgy lehet meghatározni, mint az egyén erősségeinek azonosítása és fejlesztése a jóllét vagy más pozitív kimenetek előmozdítása érdekében.

Az empirikusan alátámasztott, adatokkal dokumentált iskolai pozitív pszichológiai beavatkozások négy fő területet érintenek: (1) a karaktererősségek, (2) a „mindfulness”, a jelentéstartósság, (3) a hála és (4) a pozitív kapcsolatok területét.

Az iskolai 'mindfulness gyakorlatok' elsősorban a figyelem, a koncentráció és az önszabályozás fejlesztését célozzák, a karaktererősségekre irányuló beavatkozások a tanuláshoz kapcsolódó erősségek, az énhatékonyság, a megfelelő célok kitűzése és a társakhoz való pozitívabb hozzáállás mentén jelentenek változást.

A hála tudatosítása pozitív érzelmeket és nagyobb elégedettséget generál, illetve a pozitív érzelmek közös megélésén keresztül a kapcsolatok erősítését szolgálja, míg a kifejezetten a kapcsolatokra irányuló beavatkozások a diák-diák, illetve a tanár-diák kapcsolatokat támogató és kooperatív jellegét erősítik.

Az intervenció folyamatának kulcselemei

Lavy (2019) az említett tartalmi jellegzetességek mellett a következő kulcselemek szükségességét említi a fejlesztési folyamat során:

1. Elméleti tudás biztosítása, karaktererőségek konceptualizálása (erőségek meghatározása, leírása, erősségalapú nyelvezet tanítása, kialakítása).
2. Karaktererőségek felismerése (*strength spotting*) önmagunkban vagy másokban (példák biztosítása, erőségek felismerése könyvekben, filmekben, a mindennapi életben).
3. Olyan cselekvések ösztönzése, amelyekben gyakorolhatóak az erőségek (erőségek használata újszerű formában).
4. Önreflexió bátorítása a saját vagy mások erősséghasználatáról (az erősséghasználat körülményeinek, eredményeinek végiggondolása).

Ezek az elemek összhangban állnak a tapasztalati tanulás kulcselemeivel, melyek között ott van az általános/elméleti tudás biztosítása, a konkrét tapasztalat szerzése, az önreflexió, az absztrakció és az új helyzetekben történő alkalmazás. Ez a típusú tanulás hatékonyan elősegíti a gondolatok és a viselkedés változását, emellett az új szokások kialakulását ösztönzi (Kolb, 2014). A saját cselekvésekre történő reflektálás, ezen belül is a különböző szituációkban megnyilvánuló erőségekre történő reflexió, valamint az erre épülő szokások és viselkedések kialakítása nagyban hozzájárul a karaktererőségek építéséhez, fejlesztéséhez (Peterson és Seligman, 2004).

A rendszerszemléletű megközelítés szükségessége

Az egyénre irányuló intervenciók mellett Peterson (2006) szerint a pozitív pszichológiai intervenciókat szervezeti, azaz iskolai szinten is érdemes alkalmazni. Ebben az esetben a központi értékek és fogalmak kollektív szinten is megjelennek az intézményekben. Az intervenciók fókuszában itt már nemcsak a diákok erőségeinek a fejlesztése áll, hanem megjelenik a tanárok, vagy akár az egész iskola, az iskola mint intézmény erőségeinek a fejlesztése is (Lavy, 2019).

A tanulóira irányuló intervenciók

Azok a komplex intervenciók, amelyeknek a fókuszában a tanulók állnak, általában több foglalkozásból tevődnek össze, és az erőségeket több szempontból és szisztematikusan fejlesztik. Ezek az alkalmak gyakran kezdődnek a diákok saját erőségeinek a feltérképezésével, akár a VIA kérdőív kitöltésével, akár az erőségekről folytatott csoportos megbeszélés alapján. Ezek után érdemes definiálni és leírni, azaz mélyebben megismerni az erőségeket, melyet általában egy olyan gyakorlat követi, ami az erősség használatának az egyéni történeteit gyűjti össze. Mindenképp érdemes olyan feladatot is adni, amit a diákok az iskolán kívül, 'házi feladatként' is elvégezhetnek, például próbálják használni az erőségeiket hobbijuk közben, vagy kedvenc tantárgyuk esetében (Proctor és mtsai, 2011; Quinlan és mtsai, 2015). A legtöbb komplex intervenció programban bátorítják a diákokat az erőségeik új módon, új perspektívából való alkalmazására a napi kihívások során (Oppenheimer és mtsai, 2014; Quinlan és mtsai, 2012, 2015).

A diákokkal végzett intervenció programok hatással lehetnek a tanulásra, a teljesítményre (Ledertoug 2016; Rashid és mtsai, 2013), az étellel való elégedettségre (Proctor és mtsai, 2011), a szociális képességekre (Rashid és mtsai, 2013), és természetesen az

erősségek használatára (Quinlan és mtsai, 2015). Ezek a hatások erősebbek, ha az osztály által ismert tanár végzi az intervenciót, ez pedig az osztályban használatos nyelvre és a klímára is hatást gyakorol (Ledertoug 2016). Waters (2015) eredményei is azt támasztják alá, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók sokkal hatásosabbak, ha azokat az iskolában tanító tanár végzi, nem pedig külsős tréner. Ennek oka egyszerű: valószínűleg nem a külső tréner inkompetenciája húzódik meg emögött, hanem az, hogy ha tanár végzi ezeket a gyakorlatokat, akkor valószínűleg ezt a témát jobban a sajátjának érzi. Beépíti a tanítás mindennapjaiba, ezáltal hatást gyakorol nem csak az adott, erről szóló tanórára, hanem az általános tanítási klímára és az osztálytermi kommunikációra. Ez pedig már a leghatékonyabb, a szervezeti szintű, 'whole school' beavatkozások egyszerűbb formáját jelenti.

A tanárookra irányuló intervenciók

A tanárokkal végzett erősségfókuszú intervenciók azon alapulnak, hogy a tanárok személyisége, motivációi és gondolkodásmódja jelentősen befolyásolja a tanítási folyamatot, a tanulókkal való kapcsolatot és a viselkedésükre gyakorolt hatást (Noddings 2015). Palmer (1998) szerint azt tanítjuk, akik vagyunk, éppen ezért az igazi karakterfejlődés az oktatásban a tanárokkal kezdődik. Ha valaki az erősségeiből tud dolgozni a munkája során, az pozitív hatást fejt ki a motivációjára, munkateljesítményére és jobban élvezi a munkáját (Lavy és mtsai, 2017; Littman-Ovadia és mtsai, 2017). Éppen ezért kiemelten fontos, hogy tanárok is megismerjék az erősségeiket, és alkalmazni tudják őket az oktatás során.

A karaktererősségekkel való munka a tanárok esetében épülhet Niemiec (2014) „aware–explore–apply”, azaz „tudatosítás–feltárás–alkalmazás” modelljére, ami szerint első lépésben tudatosítanunk kell az erősségek jelenlétét és fontosságát, azután feltárni és megismerni, végül pedig alkalmazni őket. Az erősségtudatosság kialakítására szolgálhat itt is a VIA kérdőív kitöltése, amivel képet lehet kapni a fő erősségekről.

A tanárok esetében is megjelenik az, hogy bátorítják őket az erősségeik használatára, új

A diákokkal végzett intervenciók programok hatással lehetnek a tanulásra, a teljesítményre (Ledertoug 2016; Rashid és mtsai, 2013), az élettel való elégedettségre (Proctor és mtsai, 2011), a szociális képességekre (Rashid és mtsai, 2013), és természetesen az erősségek használatára (Quinlan és mtsai, 2015). Ezek a hatások erősebbek, ha az osztály által ismert tanár végzi az intervenciót, ez pedig az osztályban használatos nyelvre és a klímára is hatást gyakorol (Ledertoug 2016). Waters (2015) eredményei is azt támasztják alá, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók sokkal hatásosabbak, ha azokat az iskolában tanító tanár végzi, nem pedig külsős tréner. Ennek oka egyszerű: valószínűleg nem a külső tréner inkompetenciája húzódik meg emögött, hanem az, hogy ha tanár végzi ezeket a gyakorlatokat, akkor valószínűleg ezt a témát jobban a sajátjának érzi. Beépíti a tanítás mindennapjaiba, ezáltal hatást gyakorol nem csak az adott, erről szóló tanórára, hanem az általános tanítási klímára és az osztálytermi kommunikációra.

perspektívából való alkalmazására, ezen keresztül pedig az erősségalapú gondolkodásmód kialakítására (Lottman és mtsai, 2017).

Lavy (2019) szerint a tanárok által végzett intervenciók hosszabb távon fenntarthatók, mivel a tanároknak nagyobb a motivációja, valamint modell szerepet biztosítanak a diákok számára. Ez biztató állítás, azonban még nem állnak mögötte megbízható nyomonkövetéses adatok.

A teljes iskolára kiterjedő intervenciók

Az egész iskolára kiterjedő ('whole school') modellek közül a két legismertebb a Seligman (2011) és munkatársai által kidolgozott Penn Rugalmassági Program (Penn Resiliency Program), valamint a Geelong Gimnáziumi Projekt. A Penn Rugalmassági Program a mentális egészség megőrzését és a depresszió megelőzését célozza az optimizmus, a rugalmasság és a problémamegoldó gondolkodás fejlesztésén keresztül. A Geelong Projekt ennél tovább lépve először általános pozitív pszichológiai tartalmakat tanít a pedagógusoknak, majd azok megélését és oktatásba integrálását célozza meg (Hoare és mtsai, 2017). A jóllét támogatásának első lépéseként az erősségorientált nevelést és gondolkodást alakítják ki, majd ehhez kapcsolódva a Seligman (2011) által fémjelzett PERMA (Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Accomplishment) jóllét-modell elemeit helyezik a nevelés középpontjába, és az egész iskola szintjén a pozitív érzelmek, a kapcsolatok, a célok, a bevonódás, a teljesítmény és az egészség fejlesztését kívánják elérni. A teljes iskolát érintő programok természetesen nagyobb elkötelezettséget és energiabefektetést kívánnak, de emiatt a tanulói jóllétre gyakorolt hatásuk is jelentősebb.

Az iskolai szintű intervenciók többsége nem csupán a karaktererőségekre összpontosít, hanem inkább egy általános pozitív pszichológiai szemléletet alkalmaz, amelyben a karaktererőségek a fejlesztendő területek csak egy részét képezik. A pozitív pszichológiai szemléletmód iskolai kultúrába történő beépítése azért fontos, mert így hosszabb távon fenntarthatóvá válnak az egyébként rövidebb életű, ezáltal a hatásukat előbb-utóbb elvesztő beavatkozások (Orosz és mtsai, 2017).

Karaktererőségek fejlesztése a gyakorlatban

A karaktererősség-gyakorlatok az alábbi területeket célozzák meg (Linkins és mtsai, 2015):

1. Karaktererősség-alapú nyelvezet és gondolkodásmód kialakítása
2. Mások erősségeinek a felismerése és az azokról való gondolkodás
3. Saját erősségek azonosítása és az erről való gondolkodás fejlesztése
4. Az erősségek alkalmazása és gyakorlása
5. Csoport (osztály, iskola) erősségeinek azonosítása, fejlesztése

A következőkben olyan egyszerűen alkalmazható gyakorlatokat szeretnénk bemutatni, amelyek a fenti öt elem valamelyikét célozzák, illetve rövidegük és fókuszáltságuk miatt könnyen megvalósíthatóak iskolai környezetben, ezáltal pozitív hatással lehetnek a diákok tanulási képességeire és jóllétére (Shankland és Rosset, 2017). Ezek a rövid beavatkozások nem helyettesítik a rendszerszemléletű pozitív pszichológiai intervenciókat, ugyanakkor lehetőséget teremtenek az azokkal való ismerkedésre, az alapfogalmak elsajátítására, ezáltal pedig kiindulási pontot jelenthetnek az átfogó szemléletgazdagításra.

Erősségek azonosítása

Példakép

Ez az egyszerű bevezető gyakorlat arra szolgálhat, hogy az erősségekkel való munka egyik központi fogalmának, a VIA erősségek és erények rendszerének a megismerését előkészítsük. A feladat során megkérjük a tanulókat, hogy válasszanak egy olyan személyt, akire felnéznek, akit tisztelnek, utána pedig fogalmazzák meg a saját szavaikkal ennek a személyeknek a jellemző tulajdonságait, értékeiket, akár a kommunikációs módját, az erősségekről való gondolkodásmódját (Linkins és mtsai, 2015). Ha elkészültek a diákok az egyéni listával, készíthetnek egy osztályszintű listát is, ezzel fel lehet hívni a figyelmet az erősségek különböző módon való megjelenésére. A gyakorlat végzése során beindul a diákokban az arról való gondolkodásmód, hogy mitől lesz valaki jó, példaértékű ember, mi tesz valakit nagyszerűvé. Ez a gyakorlat az intervenciók kiindulási pontjaként szolgálhat, az erősségekről való gondolkodás elősegítésével pedig alapot nyújt a VIA rendszerezés megismertetéséhez (Shankland és Rosset, 2017).

Saját erősség-történet

A saját erősségek megismeréséhez jó lehetőséget kínál, ha megkérdezzük a tanulótól azt, hogy mi az a dolog, tevékenység, amire a saját életében büszke, amivel kapcsolatban meg szokták dicsérni, ami feltölti energiával, vagy amikor azt érezte, hogy a legjobb önmagát tudta adni egy helyzetben. Az ehhez kapcsolódó konkrét történetek elemzésén keresztül megismerhetjük, hogy melyek azok a helyzetek, ahol elemében érzi magát az egyén, amiről szívesen, lelkesen és energikusan mesél, és amelyek ezáltal körvonalazzák a sajátos erősségeit.

VIA Kérdőív kitöltése

A karaktererősségek pontosabb azonosítása érdekében érdemes kitölteni a VIA Youth (vagy felnőttek esetében az ő korosztályuknak megfelelő) kérdőívet, amely elérhető magyar nyelven is a <https://www.viacharacter.org/> oldalon. Ezáltal a diákok képet kapnak a saját erősség-profilukról, azonosíthatják a fő erősségeiket. A kitöltést ajánlatos csoportos megbeszéléssel folytatni, és felhívni arra a figyelmet, hogy mind a 24 karaktererősség mindenkiben megtalálható bizonyos mértékben (Niemic, 2018). A saját és mások erősségeiről való beszélgetés lehetővé teszi a VIA rendszer átfogó és strukturált bemutatását, az erősségek vizuális megjelenítése vagy kiírása pedig folyamatosan emlékezteti a tanulókat és a tanárokat a tanultakra.

Az erősségek azonosításának, a címkézésnek lehet negatív hatása is akkor, ha az emberek úgy gondolják, hogy az újonnan felfedezett erősségeik stabil és megváltoztathatatlan entitások (Dweck, 2006). Ekkor kevésbé valószínű, hogy erőfeszítéseket fordítanak az erősségek fejlesztésére és újszerű használatára (Smiley és Dweck, 1994), ezért a karaktererősségekkel való munka során hangsúlyozni és közvetíteni kell az erősségek (még a fő erősségek) fejleszthetőségét is (Biswas-Diener és mtsai, 2011).

360 fokos erősségtértékelés

Ez a gyakorlat lehetőséget ad arra, hogy a tanulók több külső forrásból kapjanak visszajelzést a saját erősségeikkel kapcsolatban (Linkins és mtsai, 2015). A diákoknak válaszítaniuk kell öt embert, akiket az életük különböző területeiről viszonylag jól ismernek (pl. családtagokat, osztálytársakat, barátokat, akár tanárokat), és megkéri őket, hogy azonosítsák az ő erősségeiket a VIA rendszer alapján. Ehhez segítséget nyújt egy olyan lista, ami tartalmazza a 24 karaktererősséget és azok rövid, átfogó leírását (Shankland és Rosset, 2017). Ennél a gyakorlatnál lényeges, hogy a megkért személyek őszintén válaszoljanak, és olyan erősségeket jelöljenek meg, amik a legjobban jellemzik az adott diákokat. Limitálni is lehet a megjelölhető erősségek számát, pl. minden személy maximum 5 erősséget választhat ki. Ha megvannak az azonosított erősségek, a következő lépésben a diákok megkéri a részt vevő személyeket, hogy írjanak konkrét példát/szituációt, amikor az erősségek megnyilvánultak (Niemiec, 2018).

A gyakorlat folytatásaként érdemes összevetni a mások által jelölt erősségeket és az erősség-történeteket a diákok saját maguk által megfogalmazott erősségeivel és a kitöltött kérdőív eredményeivel. Igen hasznos reflektálni arra, hogy melyek azok az erősségek, amit mások és a diák saját maga is jellemzőnek tart (valószínűleg ezek lesznek a fő erősségek), vannak-e esetleges vakfoltok, olyan erősségek, amit mások jellemzőnek tartanak, de az egyén saját maga nem, vagy vannak-e olyan erősségek, amit a tanuló saját magára jellemzőnek tartott, de mások nem vették észre. Az önreflexiót lehet tovább folytatni azzal, hogy a diákok végiggondolják/leírják, hogyan fogják ezt az újonnan szerzett tudást alkalmazni. A gyakorlat segít integrált képet kialakítani az erősségekről és azok megnyilvánulásairól a másoktól kapott visszajelzések által (Niemiec, 2018), ezen túl építi a kapcsolatokat és érzékenyíti a környezetet a téma iránt.

Erősségek használata új módon

Az erősségek új módon való használatának hosszú távú hatása van a boldogságra és csökkenti a depresszív tüneteket (Gander és mtsai, 2013; Seligman és mtsai, 2005), ezért érdemes őket kipróbálni. Az egyik ehhez kapcsolódó gyakorlat lehet az, ahol először a diákok kiválasztanak egyet az öt fő erősségük közül, majd ezt az erősséget a következő egy hétben valamilyen újszerű módon, szokatlan formában kell használniuk. Dolgozhatnak a diákok párban és segíthetnek egymásnak kitalálni, hogyan tudják iskolai környezetben másképpen használni a kiválasztott erősséget. Ha a tanulóknak nehezen találunk az erősséghasználatra új módokat, példákkal lehet segíteni ezt a folyamatot (Shankland és Rosset, 2017). Ha valakinek a kitartás a fő erőssége, például kitűzhet minden napra egy új célt, végiggondolva a lehetséges akadályokat, vagy a tanulás szeretete mint fő erősség esetén minden napra valami új dolog megtanulását és valakivel történő megosztását (Niemiec, 2018) tervezheti. Az élményeket, tapasztalatokat, mint minden hasonló beavatkozás esetében, érdemes csoportosan is megbeszélni.

Erősségek/gyengeségek használata az élet különböző területein

Más változata lehet a gyakorlatnak, ha a diákok kiválasztanak egy erősséget, akár a fő erősségeik közül, akár pedig egy fejlesztendő területet, és meghatároznak néhány színteret (pl. család, baráti kapcsolat), ahol azt tudatosan alkalmazni kívánják. Végig kell gondolniuk és leírniuk, hogy hogyan használták azt, hogyan nyilvánult meg eddig az adott erősség a kiválasztott területeken. A múltbeli erősséghasználatra történő reflektálást követően új stratégiákat, új erősséghasználati módokat dolgozhatnak ki (Niemiec, 2018),

ezáltal tudatosabban figyelhetnek ezekre az élet különböző területein.

Erősség-megfigyelés

Az intervenciókban egyre gyakrabban jelenik meg az erősség-megfigyelés gyakorlata (Quinlan és mtsai, 2015), ahol a fókusz nem magán az erősség használatán van, hanem azon, hogy az egyén motivált és képes legyen másokban is felfedezni az erősségeket. Az erősség-megfigyelést tehát a saját és mások erősségeinek a meghatározási és megfigyelési képességeként lehet definiálni (Linley és mtsai, 2010).

Titkos megfigyelés

A titkos erősség-megfigyelés gyakorlata egyszerű módja a módszer iskolai kontextusban történő használatának. Ezt a gyakorlatot akkor érdemes elvégezni, amikor a diákoknak már van egy alapvető tudásuk a karaktererősségekről. A gyakorlat során minden diák kap egy titkos partnert az osztályból, akit egy héten keresztül kell megfigyelnie. A tanulóknak le kell jegyezniük, hogy a partnerük milyen erősségeket használt, azokat hogyan használta, és volt-e valamilyen pozitív kimenetele az erősség használatának. A hét végén megosztják társukkal az észrevételeiket, valamint reflektálnak arra, hogy milyen volt megfigyelni másokat az erősségeiken keresztül és visszajelzéseket kapni a saját erősségeikről. Ez a gyakorlat segít az erősségek felismerésében és tudatosításában, valamint lehetővé teszi az erősségalapú nyelvezet gyakorlását (Linkins és mtsai, 2015).

Erősségek a főhősök életében

A karaktererősségekkel végzett intervenciók egy jó lehetősége, amikor a meglévő gyakorlatokat építjük be különböző tanórákon a tanulási folyamatba. White és Waters (2015) az erősség-megfigyelési gyakorlatot integrálta angol tanórákba egy ausztrál középiskolában. Amikor a diákok már megismerték a VIA erősségek és erények rendszerét, irodalmi műveket kellett a karaktererősségek perspektívájából elemezniük, azaz feltárni a főhősök különböző erősségeit és ezek megnyilvánulását. Ez a gyakorlat egyrészt segítette a diákokat a karakterekkel való azonosulásban, illetve abban, hogy tudatosítsák az erősségek különböző megnyilvánulását mind az irodalmi művek szereplőiben, mind saját magukban.

A titkos erősség-megfigyelés gyakorlata egyszerű módja a módszer iskolai kontextusban történő használatának. Ezt a gyakorlatot akkor érdemes elvégezni, amikor a diákoknak már van egy alapvető tudásuk a karaktererősségekről. A gyakorlat során minden diák kap egy titkos partnert az osztályból, akit egy héten keresztül kell megfigyelnie. A tanulóknak le kell jegyezniük, hogy a partnerük milyen erősségeket használt, azokat hogyan használta, és volt-e valamilyen pozitív kimenetele az erősség használatának. A hét végén megosztják társukkal az észrevételeiket, valamint reflektálnak arra, hogy milyen volt megfigyelni másokat az erősségeiken keresztül és visszajelzéseket kapni a saját erősségeikről. Ez a gyakorlat segít az erősségek felismerésében és tudatosításában, valamint lehetővé teszi az erősségalapú nyelvezet gyakorlását (Linkins és mtsai, 2015).

Tanulók erősségeinek gyűjtése a tanárok által

Nem csak a diákok, hanem a tanárok esetében is előnyös az erősség megfigyelésének és felismerésének a képességét fejleszteni. Erre kiindulási lehetőség, hogy az erősségek általános megismerése után először a karaktererősségek lencséjén keresztül olvasnak el egy könyvet vagy néznek meg egy filmet. Ezt a képességet aztán jól lehet használni abban, hogy tudatosan keressék, illetve megnevezzék a tanulók erősségeit, kiemelkedő képességeit vagy megfelelő megnyilvánulásait. Erről visszajelzést adhatnak a tanulóknak, a szülőknek, tanártársaiknak. Ha az erősségek felismerése és megfigyelése beépül a napi tanítási rutinba, hamarabb fel lehet ismerni, ha egy diák túl- vagy alulhasználja valamelyik erősségét (Lottman és mtsai, 2017).

Erősség-visszajelzések a kollégáknak

Az egymásnak, tanártársaknak adott erősségalapú visszajelzés is nagyon jó hatású, a pozitív érzelmeken és a kapcsolatokon keresztül erősíti a munkavállalói jóllétet. Minde mellett, ha a tanároknak fejlődik az erősség-megfigyelési képességük, az pozitívan hat az általuk végzett intervenciók eredményességére is (Quinlan és mtsai, 2018).

Az itt bemutatott alapvető és egyszerű erősségfókuszú intervenciókat az iskolai élet jellegzetes eseményeihez és a tanítási folyamathoz is jól lehet illeszteni: például témahefték, projektek, nyelvi feladatok kiindulási pontját jelenthetik, a dicséret és a visszajelzés alapját képezhetik, illetve a feladat- és tevékenységválasztáshoz, a differenciáláshoz is támpontot nyújthatnak. Ezért fontosnak tartjuk, hogy a kezdeti, alkalmi kipróbálás után lehetőség szerint az iskolai feltételekhez illeszkedve minél több területen jelenjenek meg, hiszen akkor lehet tartós eredményekre számítani, ha a hatások is tartósan jelen vannak.

Összefoglalás

Az írásunk célja az volt, hogy a karaktererősségek és az ehhez kapcsolódó intervenciók formák ismertetésén keresztül bemutassuk a pozitív pszichológia iskolai alkalmazási lehetőségeinek a tudományos alapjait, ezáltal pedig bátorítsuk az érdeklődő tanárokat és tanulókat ezek kipróbálására. Az erősségek pozitív pszichológián belül elfoglalt helye mellett bemutattuk az intervenciók általános kritériumait, ezen belül pedig a karaktererősségekkel való munka jellegzetességeit. A tanulmány végén lévő gyakorlatokon keresztül olyan egyszerű eszközöket kívántunk átadni, amelyek bár nem helyettesítik a szervezeti szintű erősségközpontú szemléletmód kialakítását, de előkészíthetik azt. Úgy véljük a kutatások alapján, hogy az intervenciók hatása sokkal tartósabb, ha azok nem izoláltan, egy-egy tanórán, vagy egy-egy tanár munkájában, hanem a teljes szervezetet bevonva jelennek meg. Az egyéni szintű, tanulókra irányuló rövid beavatkozásoknál ugyanis hatékonyabb, ha az intervenció átfogó jellegű, például az erősségeket több szempontból is fejlesztjük, illetve ha az erősségfókuszú gondolkodásmód a tanórákon is megjelenik, ha az a tanárookra is irányul, illetve a teljes szervezeti kultúrát áthatja. Ugyanakkor a rövid intervenciók utat nyithatnak a később átfogó perspektíva-bővítés számára.

A pozitív pszichológiai orientációjú pedagógiai munka során figyelembe kell vennünk azt, hogy a pozitív pszichológiai intervenciók célterületei közül csak egy, bár igen fontos elem az erősségekkel való foglalkozás, ezen túl legalább hat másik olyan terület van (savoring, hála, kedvesség, empátia, optimizmus és jelentésteliség), amelyekkel kapcsolatban hatásvizsgálatok által alátámasztott adatok állnak a rendelkezésünkre a beavatkozások eredményességét illetően (Parks és Layous, 2016).

A rövid intervenciók alkalmazása, mint minden más pedagógiai beavatkozás, természetesen erőteljesen függ az adott tanuló- vagy tanár csoport jellegzetességeitől, a motiváció, a képességek, az érdeklődés vagy az életkori jellemzőktől. Ezeket mindig figyelembe kell venni, és az adott egyénhez vagy csoporthoz igazítani az intervenció gyakorlatok kivitelezését.

Azt is szem előtt kell tartanunk, hogy az egyéni erősségeket más módokon is lehet kategorizálni, ezért a beavatkozások iránya is változhat. Tanulmányunkban a pozitív pszichológiában leginkább elterjedt és kutatott VIA karaktererősségek rendszerét ismertettük, de számos más karaktererősség-rendszer (pl. StrengthFinder, pszichológiai tőke) is létezik, illetve a tanulási teljesítményben igen fontos kognitív képességek, erősségek keresése, a tehetségvizsgálatok (Fodor, 2019) vagy az érdeklődés feltérképezése is hasznos beavatkozási célterület lehet.

Irodalom

- A 2014-ben végrehajtott európai lakossági egészség-felmérés eredményei.* (2018). Budapest. http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/elef2014_ossze-foglalo.pdf
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106–118. DOI: [10.1080/17439760.2010.545429](https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429)
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York, NY: Ballentine Books.
- Fodor Szilvia (2019). A csoportos képességméréseken alapuló tehetségazonosítás alapelvei és gyakorlati kérdései. In Bajor Péter, Balogh László, Bucsi Szabó Zsolt, Polonkai Mária & Révész György (szerk.), *A tehetség kézikönyve*. Budapest: Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége. 154–166.
- Fodor Szilvia & Korényi Róbert (2019). Jólét és teljesítmény az iskolában – A kibékíthető ellentét. In Polonyi Tünde, Abari Kálmán & Szabó Fruzsina (szerk.), *Innováció az oktatásban*. Budapest: Oriold és Társai Kiadó. 83–103.
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H. & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*, 108, 50–54. DOI: [10.1016/j.paid.2016.12.003](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003)
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. DOI: [10.1007/s10902-012-9380-0](https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0)
- Gander, F., Hofmann, J., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2019). Character strengths – Stability, change, and relationships with well-being changes. *Applied Research in Quality of Life*, 1–19. DOI: [10.1007/s11482-018-9690-4](https://doi.org/10.1007/s11482-018-9690-4)
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M. & Meyers, M. C. (2017). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review. *The Journal of Positive Psychology*, 13(6) 1–13. DOI: [10.1080/17439760.2017.1365164](https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164)
- Hamvai Csaba & Pikó Bettina (2008). Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: a pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar Pedagógia*, 108(1), 71–92.
- Hoare, E., Bott, D. & Robinson, J. (2017). Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a whole school approach to foster positive mental health and wellbeing through Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 7(3), 56–71. DOI: [10.5502/ijw.v7i3.645](https://doi.org/10.5502/ijw.v7i3.645)
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177–199. DOI: [10.1016/j.brat.2005.01.005](https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005)
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- Lavy, S., Littman-Ovadia, H. & Boiman-Meshita, M. (2017). The wind beneath my wings: Effects of social support on daily use of character strengths at work. *Journal of Career Assessment*, 25(4), 703–714. DOI: [10.1177/1069072716665861](https://doi.org/10.1177/1069072716665861)
- Lavy, S. (2019). A Review of Character Strengths Interventions in Twenty-First-Century Schools: their Importance and How they can be Fostered. *Applied Research Quality of Life*, 1–24. DOI: [10.1007/s11482-018-9700-6](https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6)
- Ledertoug, M. M. (2016). Strengths-based learning – Children’s Character Strengths as a means to their learning potential. *PhD thesis*. DPU/Aarhus University, Denmark.
- Linkins, M., Niemiec, R. M., Gillham, J. & Mayerson, D. (2015). Through the lens of strength: a framework for educating the heart. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 64–68. DOI: [10.1080/17439760.2014.888581](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888581)

- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R. & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 8–17.
- Littman-Ovadia, H., Lavy, S. & Boiman-Meshita, M. (2017). When theory and research collide: Examining correlates of signature strengths use at work. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 527–548. DOI: [10.1007/s10902-016-9739-8](https://doi.org/10.1007/s10902-016-9739-8)
- Lottman, T. J., Zawaly, S. & Niemiec, R. (2017). Well-being and well-doing: Bringing mindfulness and character strengths to the early childhood classroom and home. In *Positive Psychology Interventions in Practice*. Springer International Publishing. 83–105. DOI: [10.1007/978-3-319-51787-2_6](https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2_6)
- Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J. & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research*, 7(1), 52–69.
- Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing..* Boston: Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing. DOI: [10.1027/00492-000](https://doi.org/10.1027/00492-000)
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3–4), 453–471. DOI: [10.1080/09515070.2019.1617674](https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674)
- Noddings, N. (2015). *The challenge to Care in Schools, 2nd Edition*. Teachers College Press.
- Oláh Attila (2004). Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának? *Iskolakultúra*, 14(11), 39–47.
- Oláh Attila (2012). A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 3–11. DOI: [10.1556/mpszle.67.2012.1.1](https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.1)
- Oppenheimer, M. F., Fialkov, C., Ecker, B. & Portnoy, S. (2014). Teaching to strengths: Character education for urban middle school students. *Journal of Research in Character Education*, 10(2), 91–105.
- Orosz, G., Péter-Szarka, Sz., Bóthe, B., Tóth-Király, I. & Berger, R. (2017). How Not to Do a Mindset Intervention: Learning from a Mindset Intervention among Students with Good Grades. *Frontiers in Psychology*, 8(311), 1–11. DOI: [10.3389/fpsyg.2017.00311](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00311)
- Palmer, P. (1998). *The courage to teach*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Pang, D. & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: Benefits for job satisfaction and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 150–162. DOI: [10.1037/ocp0000144](https://doi.org/10.1037/ocp0000144)
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–10. DOI: [10.2202/1940-1639.1042](https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042)
- Parks, A. C. & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In Kashdan, T. B. & Ciarrochi, J. (szerk.), *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. Context Press/New Harbinger Publications. 140–165.
- Parks, A. C. & Layous, K. (2016). Positive psychological interventions. In Norcross, J. C., VandenBos, G. R., Freedheim, D. K. & Krishnamurthy, R. (szerk.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of clinical psychology: Applications and methods*. American Psychological Association. 439–449. DOI: [10.1037/14861-023](https://doi.org/10.1037/14861-023)
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association – Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26. DOI: [10.1080/17439760500372739](https://doi.org/10.1080/17439760500372739)
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Pléh Csaba (2012). A pozitív pszichológiai szemlélet előfutáiról. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67(1), 13–18. DOI: [10.1556/mpszle.67.2012.1.2](https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.2)
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F. & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377–388. DOI: [10.1080/17439760.2011.594079](https://doi.org/10.1080/17439760.2011.594079)
- Quinlan, D., Swain, N. & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145–1163. DOI: [10.1007/s10902-011-9311-5](https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5)
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C. & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How ‘other people matter’ in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89. DOI: [10.1080/17439760.2014.920407](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407)
- Quinlan, D., Vella-Brodrick, D. A., Gray, A. & Swain, N. (2018). Teachers matter: Student outcomes following a strengths intervention are mediated by teacher strengths spotting. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 1–17. DOI: [10.1007/s10902-018-0051-7](https://doi.org/10.1007/s10902-018-0051-7)
- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R. M., Mayerson, D. & Kazemi, F. (2013). Assessment of character strengths in children and adolescents. In Proctor, C. & Linley, P. A. (szerk.), *Research, applications, and interventions for children*

- and adolescents. Dordrecht: Springer. 81–115. DOI: [10.1007/978-94-007-6398-2_6](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_6)
- Seligman, M. E. P. (1999). The President's Address (Annual Report). *American Psychologist*, 54(8), 559–562.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. DOI: [10.1037/0003-066x.55.1.5](https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.5)
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. DOI: [10.1037/0003-066x.60.5.410](https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – élj boldogan! A boldogság és jól-lét radikálisan új értelmezése*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Shankland, R. & Rosset, E. (2017). Review of brief school-based positive psychological interventions: A taster for teachers and educators. *Educational Psychology Review*, 29(2), 363–392. DOI: [10.1007/s10648-016-9357-3](https://doi.org/10.1007/s10648-016-9357-3)
- Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. DOI: [10.1002/jclp.20593](https://doi.org/10.1002/jclp.20593)
- Smiley, P. A. & Dweck, C.S. (1994). Individual differences in achievement goals among young children. *Child Development*, 65(6), 1723–1743. DOI: [10.2307/1131290](https://doi.org/10.2307/1131290)
- Vela, J. C., Sparrow, G. S., Ikonomopoulos, J., Gonzalez, S. L. & Rodriguez, B. (2017). The role of character strengths and family importance on Mexican American college students' life satisfaction. *Journal of Hispanic Higher Education*, 16(3), 273–285. DOI: [10.1177/1538192716628958](https://doi.org/10.1177/1538192716628958)
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychological interventions. *Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75–90. DOI: [10.1375/aedp.28.2.75](https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75)
- White, M. A. & Waters, L. E. (2015). A case study of 'the good school': examples of the use of Peterson's strengths-based approach with students. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 69–76. DOI: [10.1080/17439760.2014.920408](https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920408)
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. DOI: [10.1016/j.jrp.2007.11.003](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003)

1. melléklet

A VIA karaktererőségek rendszere (Niemiec, 2018. 22. alapján)

Bölcsesség és tudás

Kreativitás: eredetiség, adaptivitás, találeményesség, új módon látni/csinálni a dolgokat
Kíváncsiság: érdeklődés, újdonságkeresés, felfedezés, nyitottság az új tapasztalatokra
Ítélnőképesség: kritikus gondolkodás, átgondolt döntések, több szempont figyelembevétel a döntéshozásnál
A tanulás szeretete: új képességek és készségek elsajátítása, az ismeretek szisztematikus bővítése
Perspektíva: bölcsesség, érett tanácsok adása, nagy „egész” figyelembevétel, holisztikus gondolkodásmód

Bátorság

Bátorság: hősiesség, szembenézni a félelmekkel, kiállni az igazságért, nem meghátrálni a kihívások és fenyegetések előtt
Kitartás: állhatatosság, szorgalom, az elkezdett tevékenységet befejezni, túllendülni az akadályokon
Őszinteség: hitelesség, nyíltság, őszinteség, becsületesség, igaznak lenni önmagunkhoz
Vitalitás: életerő, élénkség, energia, lelkesedés az élet iránt, teljes szívvel végezni a dolgokat

Emberiesség

Szeretet: szeretetet adni és kapni, értékelni a közeli kapcsolatokat másokkal, melegsívnének lenni
Kedvesség: nagylelkűség, gondoskodás, törődés, együttérzés, altruizmus, másokért való cselekedet
Társas intelligencia: tisztában lenni saját maga és mások érzéseivel/motivációjával, érzelmi intelligencia, tudja, mit kell tennie, hogy mások jól érezzék magukat

Igazságosság

Csapatmunka: lojalitás, társadalmi felelősségvállalás, hozzájárulni a csapat erőfeszítéseire
Méltányosság: az igazságosság elvének betartása, egyenlő lehetőség biztosítása mindenki számára, nem részrehajló
Vezetői képesség: mások pozitív irányú befolyásolása, csoport ösztönzése a feladatok elvégzésére, tevékenységek szervezése

Mértékletesség

Megbocsátás: elfogadni mások hiányosságait, második esélyt adni az embereknek, túlrendülni a sérelmeken

Alázatosság: szerénység, nem keresi a reflektorfényt, inkább hagyja, hogy a teljesítményei magukért beszéljenek

Körültekintés: következetesen óvatos választások, nem vállalni felesleges kockázatot, óvatosság

Önszabályozás: önkontroll, fegyelmezettség, érzelmek/impulzusok/vágyak irányítása

Transzcendencia

Szépség és kiválóság értékelése: a szépség csodálata, a kiválóság, képességek és az erkölcsi szépség értékelése

Hála: hálat adni a jó dolgokért, a köszönet kifejezése

Remény: optimizmus, pozitív jövőorientáltság, a jót várja a jövőtől és dolgozik azért, hogy ezeket elérje

Humor: játékoság, mosolyt csalni mások arcára, a helyzetek könnyedebb oldalát látni

Spiritualitás: kapcsolódás valami magasabb rendűhöz, célok, jelentéstelenség, hit, vallásosság

Absztrakt

A pozitív pszichológia egyik központi eleme a karaktererősségek fogalma, illetve a 2004-ben kialakított VIA karaktererősségek rendszere (Peterson és Seligman, 2004). Az ebben leírt erősségek és személyes jellemzők a pozitív pszichológiai kutatások és intervenciók egyik fókuszpontját jelentik, melyek működéséről és hatásmechanizmusáról már elég sokat tudunk (Peterson, Park és Seligman, 2006; Vela és mtsai, 2016). Ugyanakkor az erősségek iskolai megjelenése, illetve az azok fejlesztésére irányuló iskolai gyakorlatok még kevésbé ismertek, alkalmazásuk nem gyakori. Cikkünkben ezért bemutatjuk a karaktererősségek fogalmát és működését, az erősségekkel kapcsolatos pszichológiai munka általános jellemzőit, valamint az ennek fejlesztésére irányuló intervenciókat. Ezen túl részletesebben ismertetjük a pozitív pszichológiai irányú, különösen az erősségek fejlesztésére irányuló beavatkozások iskolai lehetőségeit, melyek megteremtik az erősségorientált iskolai szervezeti kultúra és tanítási-tanulási folyamat tudományos alapjait. A tanulmány végén olyan rövid gyakorlatokat mutatunk be (pl. erősségek azonosítása, 360 fokos értékelés, erősség-megfigyelés), melyek lehetőséget teremtenek a rövid és egyszerűen kivitelezhető erősségfókuszú intervenciók iskolai kipróbálására, megismerésére.