

VÁLÓCZI MARIANNA

Karaktererősségek a nyelvórán – Pozitív pszichológiai intervenciók az egyetemi nyelvoktatási gyakorlatban

A nyelvoktatás módszertanának nagy kihívása, hogy hogyan tudjuk a nyelvtanulók képességeit minél eredményesebben kibontakoztatni, köztük a jelenleg az oktatásban és a munkaerőpiacon is fókuszban lévő XXI. századi képességeket. A pozitív pszichológia képviselői rámutattak, hogy a pszichés jóllét hatékonyabb tanulási folyamatot eredményez (Seligman et al., 2009), így vélhetően a pozitív pszichológia elméleti elgondolásai és gyakorlati intervenciói az oktatás, így a nyelvoktatás területén is érvényesek lehetnek. A karaktererősségek fejlesztésére szolgáló pozitív pszichológiai intervenciók egy jól alkalmazható keretrendszer jelentenek, amelyek pozitívan hatnak az egyéni, illetve csoportos jóllét összetevőire, például az étellel való elégedettségre, a belső motivációra, a stresszkezelésre, a megküzdésre, a feladat iránti elkötelezettségre, a csoportban való együttműködésre és a rezilienciára (Cable et al., 2015; Harzer-Ruch, 2015; Meyers & Van Woerkom, 2016).

A tanulmány célja, hogy szakirodalmi áttekintéssel bemutassa a pozitív pszichológia eszmeáramlatának főbb irányvonalait és az ebből kiinduló pozitív pedagógiai hatásrendszer alapfoglamait, majd megvizsgálja a pozitív pszichológia egyik központi fogalmát, a karaktererősségeket és az ezekre épülő, az oktatásban alkalmazható intervenciókat, amelyeknek hatékonysága kutatásokkal igazolt. A tanulmány kitér arra is, hogy a karaktererősségekre építő pozitív pszichológiai intervenciókat hogyan lehet a nyelvoktatásban, a nyelvórai gyakorlatban alkalmazni, a középiskolás-egyetemista korosztály viszonylatában.

Kulcsszavak: karaktererősségek, érzelmi intelligencia, nyelvtanulási motiváció, pozitív pszichológia, pozitív pedagógia

Bevezetés: A pozitív pszichológia eszmeáramlata

A pozitív pszichológia a 2000-es években indult újtára Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály kutatásai nyomán (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000). A Carl Rogers és Abraham Maslow modelljeire épülő humanisztikus pszichológia elméleteit integráló eszmeáramlat „háromas” szellemi alapját Csíkszentmihályi flow (1991, 2015) koncepciója, Fredrickson (1998, 2002) pozitív érzelmek hatásaira vonatkozó, új perspektívákat nyitó elgondolása és Seligman (2002, 2018) a jóllétről és személyes fejlődésről alkotott ún. PERMA modellje képezik.

A területen az elmúlt húsz évben végzett számos kutatás mentén egy teljesen új fogalom-keretrendszer bontakozott ki: például a jóllét (Lyubomirsky et al., 2005); az autentikus életöröm és optimizmus, illetve a flourishing/virágzás (Seligman, 2002); a társadalmi jóllét (Keyes, 1998); a flowélmény (Csíkszentmihályi, 1991); a savoring, azaz a pillanatok örömteli élvezete (Bryant & Veroff, 2007); vagy a hála (Emmons & McCullough, 2003).

A pozitív pszichológia három főbb érdeklődési területe: 1. a pozitív szubjektív tapasztalatok: a jóléttel, boldogsággal, optimizmussal, flow-val, kapcsolatos élmények; 2. egyéni szinten a személyiségjegyek és karaktererősségek vizsgálata; 3. csoportos szinten a pozitív intézmények, kulturális adottságok, a szociális felelősség kérdésköre (Boniwell, 2006; Compton, 2005). A fenti területek tanulmányozásával elsősorban az életminőség javítására és a patológiák kialakulásának megelőzésére – tehát nem elsősorban meglévő problémák orvoslására – törekszik (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000). Célja egy olyan átfogó szemléletmód kialakítása, amely mind egyéni mind társadalmi szinten segít felismerni a szubjektív jólléthez vezető utat, olyan alapfogalmak mentén, mint boldogság, pszichológiai jóllét, elégedettség, flow-élmény, optimizmus, kreativitás, jövőorientáció, bátorság, kitartás, spiritualitás, bölcsesség, felelősségvállalás, tolerancia. Szemlélete szerint az ember a saját sorsáért felelős, képes a fejlődésre, a benne rejlő lehetőségek kibontakoztatására (Oláh, 2012).

A pozitív pszichológia ugyanakkor nem egy átfogó személyiségpszichológiai elmélet. Hagehülsmann (2002) szerint akkor nevezhető átfogónak egy rendszer, amennyiben az az elmélet és gyakorlat harmonikus egysége: az emberről, mint személyiségről alkotott elképzeléseinek filozófiai és antropológiai beágyazottsága van, egyértelműen meghatározza a személyiségről alkotott nézetrendszerét, meghatározza az egészséges személyiség jellemzőit és az egészséges fejlődés feltételrendszerét, amely modellje az egészségessé nevelésnek, tehát saját pedagógiai ars poeticával bír, meghatározza továbbá a személyiségzavarokra vonatkozó elképzeléseket és terápiás javaslatokat (Bagdy, 2020). Lásd például: pszichodinamikus teóriák, behaviorizmus, tanuláseméleti megközelítések, humanisztikus pszichológia. A jóllét kutatás rendkívül széles tudományos eredmény anyaga, éppen a szemlélet nyitottsága és sokirányú beágyazottsága, módszertani sokszínűsége miatt nem fér bele a fenti keretekbe.

Annak ellenére, hogy nem rendelkezik átfogó elmélettel, az eszmeáramlat hatása és eredményei különleges jelentőségűek. Társadalmi igény mutatkozik arra, hogy a pozitív pszichológia tudományos megalapozottsággal támogassa a minőségi és hatékony emberi létet, a személyes erősségek kibontakoztatását, a boldogulást az élet minden területén. A globalizációs fogyasztói lét ellenpólusaként megszülető szükségletekre ad választ, amennyiben az elkötelezett és motivált, felelősséget vállaló, fejlődésre törekvő és az életben értelmet kereső létet határozza meg a nehézségek leküzdésére és önmegvalósításra és öröme alkalmassá tevő állapotként (Bagdy, 2020).

Pozitív pedagógia: pozitív pszichológiai intervenciók a pedagógiai gyakorlatban

A pozitív pszichológia képviselői rámutattak, hogy egyértelmű kapcsolat áll fenn a jóllét és a tanulás között (pl. például Fredrickson & Branigan, 2005; Seligman et al., 2009), a pszichés jóllét hatékonyabb tanulási folyamatot eredményez (Seligman et al., 2009), így vélhetően a pozitív pszichológia elméleti elgondolásai és gyakorlati intervenciói az oktatás területén is érvényesek lehetnek.

Ahogy a pozitív pszichológia nem tekinthető átfogó személyiségpszichológiai rendszernek, úgy a pozitív pedagógia sem tekinthető nevelési rendszermodellnek. Ugyanakkor a pozitív pszichológia alapelvei, a belső motiváció felkeltése, az önindította tevékenység, a kíváncsiság központi szerepe, a tudás pozitív értékének hang-

súlyozása, a karaktererőségek, a fejlődésorientált gondolkodásmód és a kognitív, érzelmi, morális és szociális képességek fejlesztésének szükségessége az oktatásban is érvényesek. Kutatások sora bizonyítja, hogy a pozitív pszichológia elveire alapuló pszichológiai intervenciók és az erre épülő pedagógiai hatásrendszer segítik a személyiségfejlődést és támogatják a didaktikai célok és oktatási módszerek hatékony megvalósítását. Sin és Lyubomirsky (2009) rendszerbe rendezte az életminőséget javítani és az egyén személyes fejlődését támogatni szándékozó pozitív pszichológiai intervenciókat, majd Parks és Biswas-Diener (2013) pontosan definiálta azon kritériumokat, amely alapján az adott módszer nem egyszerű jó gyakorlatnak tekinthető, hanem valóban tudományosan bizonyított, empirikus kutatásokra alapuló, hosszú távú hatással bíró, a pozitív pszichológia egy vagy több konstruktumának fejlesztését célzó eljárás (idézi Fodor & Molnár, 2020).

Nemzetközi és hazai szinten is számos tudományos igényű írás tárgyal egy-egy, a pozitív pedagógiai szemlélettel kapcsolatos témát (pl. flow az iskolában, élményszerű tanulás, pozitív fegyelmezés, érzelmi intelligencia fejlesztése az iskolában, érzelmi harmóniát teremtő osztálytermi közeg, megküzdési stratégiák fejlesztése stb.) és szép számban valósulnak meg a pozitív pszichológia eszmerendszerére és gyakorlati intervencióira építő kezdeményezések, „positive education” programok is (részletesen ld. pl. Seligman, 2018; Norris, 2015; Oláh et al., 2012; Ladnai, 2019). A magyar köznevelési gyakorlatban mindenképpen megemlíthető Bagdi Bella Boldog Óvodák és Iskolák programja, amelynek eredményességét az ELTE és a KRE kutatócsoportjának hatékonyságmérései bizonyítják (Vargha et al., 2019); vagy a középiskolai nyelvoktatási gyakorlatban Barbara Fredrickson „Bővíts-építs” modelljére épülő program (Péter et al., 2018).

A pozitív pszichológiai intervenciók legfontosabb célkitűzései, a jóllét megteremtését biztosító tényezők feltárása és az intervenciók prevenciós alkalmazása az iskolai gyakorlatra is érvényesek. Az intervenciók aszerint csoportosíthatók, hogy pontosan milyen terület fejlesztésére szolgálnak, pl. savoring – pozitív élményállapotok felidézése és erősítése, hála, kedvesség, empátia, optimizmus, karaktererőségek és jelentésteliség növelése (Parks & Layous, 2016). Egyaránt fontos terület a megküzdési stratégiák (coping) erősítése (Hamvai & Pikó, 2008). A pedagógiai gyakorlatban a fenti területek közül, az empirikus kutatások eredményeivel alátámasztott pozitív pszichológiai beavatkozások elsősorban a karaktererőségek, a mindfulness, a hála és a pozitív kapcsolatok területét érintik. Az iskolai mindfulness-t, jelentudatosságot erősítő gyakorlatok elsősorban a figyelem fókuszálását, a koncentrációt és az önszabályozás fejlesztését célozzák. A hála tudatosítása pozitív érzelmeket generál, fokozza a jóllétet, a pozitív érzelmelek közös megélése pedig a társas kapcsolatok és a kooperáció erősítését szolgálja. A karaktererőségeket fókuszba állító beavatkozások a tanuláshoz kapcsolódó erőségek, az énhatékonyság, az eredményes célkitűzés és a társakhoz való hozzáállás területén támogatják a változást (Fodor & Molnár, 2020).

Jelen tanulmány a pozitív pszichológiai intervenciók közül a *karaktererőségek* szerepét vizsgálja, azon belül is a karaktererőségekre építő nyelvórai intervenciók alkalmazásának lehetőségét.

A pozitív pszichológia egyik fókuszterülete: a karaktererőségek

A pozitív pszichológia egyik fő érdeklődési területe, a három fő célkitűzésének egyike – egyúttal az irányzat fejlődése során az egyik legrégebben tárgyalt területe a karaktererőségek vizsgálata. Egészen korán, az irányzat megszületésekor Seligman (1999) már hangsúlyozta az erősségek központi szerepét, és definiálta az ehhez kapcsolódó kapcsolódó alapfogalmakat. Peterson és Seligman (2004) megalkotta a Values in Action (VIA) klasszifikációt, amely a jó, egészséges emberi élet jellemzőit sorolja, a jó emberi élet alapfeltételeit jelentő emberi erényekre és erősségekre fókuszál.

A Character Strengths and Virtues – A handbook and classification című könyv célja egy tudományos alapokon nyugvó, összefoglaló mű létrehozása, amely a pszichés zavarok osztályozására szolgáló DSM rendszerhez hasonlóan, mintegy annak ellenpólusaként klasszifikálja azokat az egyéni jellemzőket, amelyek az egészség és a jóllét megőrzését, a pszichés zavarok kialakulásának megelőzését szolgálják. Megteremtik a további pozitív pszichológiai kutatásokhoz és gyakorlatokhoz a fogalomrendszert és lehetővé teszi, hogy az erősségeket és az erősségalapú intervenciókat mérjük.

A karaktererőségek rendszerezéséhez a szerzők pontos kritériumrendszert alkotnak. A meghatározásra kerülő erősségek hozzájárulnak egy jobb életminőségéhez, elégedettséghez; erkölcsileg elfogadottak; nem kisebbitenek másokat; mérhetőek, valamint megkülönböztethetőek más erősségektől; minden erősséghez tartozik egy negatív, ellentétes értelmi fogalom pár; vonásszerűek, azaz általánosan jellemzőek az egyénre és mutatják az egyének közötti különbségeket; illetve vannak olyanok, akiknél már nagyon korán megfigyelhető egy-egy erősség, egyeseknél viszont hiányozhatnak (Peterson & Seligman, 2004).

A VIA hat alapvető erényt és ezeken belül összesen 24 karaktererőséget határoz meg. A hat erény absztrakt jellegű: Bölcsesség - Tudás, Bátorság, Emberiesség, Igazságosság, Mértékletesség és Transzcendencia, amelyek lényegében minden kultúrában és a történelmi korokban hasonlóan jelennek meg. Az erényekhez kapcsolódó erősségek már jobban körülírható és mérhető tulajdonságok:

- Bölcsesség/tudás erősségei: Kreativitás, Kíváncsiság, Ítéloképesség, A tanulás szeretete, Perspektíva
- Bátorság erény erősségei: Bátorság, Kitartás, Öszinteség, Vitalitás
- Emberiesség erősségei: Szeretet, Kedvesség, Társas intelligencia,
- Igazságosság erősségei: Csapatmunka, Méltányosság, Vezetői képesség
- Mértékletesség erősségei: Megbocsátás, Alázatosság, Körültekintés, Önszabályozás
- Transzcendencia erősségei: Szépség, Hála, Remény, Humor, Spiritualitás

A rendszerben a legszűkebb kategória az ún. szituációs témák kategóriája, amelyek azokra a viselkedés helyzetekre utalnak, amelyekben a karaktererőségek megnyilvánulhatnak. Például a folyamatos újdonságkeresés, innovatív hozzáállás a munkafeladatokhoz, a Kíváncsiság karaktererősség szituációs megnyilvánulása, amely (a kreativitás, az ítéloképesség, a tanulás szeretete és a perspektíva mellett) a Bölcsesség/Tudás erényének az alkotóeleme. A szituációs témák területén, az erényekhez és erősségekhez viszonyítva már jelentős kulturális és csoportkülönbségek lehetnek.

A VIA-nak mára önálló intézete van (VIA Institute on Character¹). Az Intézet vállalja erősség és erény profil mérését és kiértékelését és a főbb emberi erősségek azonosítása alapján egyénre szabott programot is ajánl az egyén jóllétének, boldogságának és boldogulásának előmozdítására. A humán karaktererősségek intervenciós technikái tulajdonképpen a karaktererősségek azonosítását, azok fejlesztését és az élet különböző területein történő alkalmazásáról szolgálnak.

Ghielen és munkatársai (Ghielen et al., 2017) a karaktererősségekre építő intervenciók empirikus vizsgálatára vonatkozó széleskörű szakirodalmat feldolgozó tanulmányukban, a kutatások eredményeit elemezve arra jutottak, hogy a karaktererősségek fejlesztésére szolgáló intervenciók minden esetben pozitívan hatnak a jóllét valamely összetevőjére, például boldogság, étellel való elégedettség, stresszkezelés, megküzdés, feladat iránti elkötelezettség, burn-out kezelése (pl. Cable et al., 2015; Harzer-Ruch, 2015; Meyers & Van Woerkom, 2016). Több kutatás alátámasztotta, hogy az erősségek használata növeli a motivációt (Peterson & Seligman, 2004), a teljesítményt (Cable et al., 2015) a kreatív problémamegoldó-készséget (Cable et al., 2015), a nyomás alatt végzett munka eredményességét, a csoportban való együttműködés és csoportok közötti együttműködés (Lee et al., 2016) eredményességét, a kitartást és a rezilienciát (Govindji & Linley, 2007) illetve a diákok osztálytermi tevékenységekbe való bevonódását és a csoportkohéziót (Quinlan et al., 2015).

Az oktatásban különösen fontos szempont, hogy a karaktererősségekre építő intervenciók nemcsak a diákok személyes jóllétét és a tanulási folyamat iránti elkötelezettségét növelik, hanem a saját személyes fejlődésük iránti motivációjukat és a csoportkohéziójának pozitív észlelését is. Számos fókuszcsoportos kutatás eredményei mutatják, hogy az iskolás/egyetemista korosztály ismeri és értékeli ezeknek az emberi erősségeknek a meglétét, fontosságát és megtapasztalását, és érti, hogy az erre építő intervenciók a jóllét egyes összetevőit erősítő hatásokon túl egyfajta jellemépítő élettapasztalattal bírnak (Peterson & Seligman, 2004).

A karaktererősségek és az iskolai eredmények összefüggéseire irányuló kutatások közül Park és Peterson (2009) vizsgálata alapján a kitartás, a szeretet, a hála és a remény karaktererősségek határozzák meg a leginkább a tanulmányi teljesítményt a középiskolás és az egyetemista korosztály viszonylatában; míg Lounsbury és munkatársai (Lounsbury et al., 2009) kutatásában a kitartás, az önszabályozás, a körültekintés, az ítélőképesség és a tanulás szeretete bizonyultak a teljesítményt meghatározó erősségeknek.

Lavy (2019) az erősségek fejlesztésére irányuló intervenciós folyamat tervezése során kulcsfontosságúnak tartja négy elem meglétét: a karaktererősségekkel kapcsolatos elméleti háttértudás biztosítását, az erősségek meghatározását, leírását; a karaktererősségek felismerésének lépését saját magunkban és másokban; az erősségek gyakorlását, használatát újszerű formákban; az önreflexió bátorítását az erősségek használatáról és annak hatásairól. A fenti lépések megvalósításával valós tapasztalati tanulás és érdemi viselkedés/szokás/gondolkodásmód/változás és az erősségek érdemi tudatosítása és fejlesztése érhető el.

¹ <http://www.viacharacter.org/www/>

Karaktererőségekre épülő pozitív pszichológiai intervenciók alkalmazása a nyelvoktatásban

A karaktererőségek fejlesztésének pedagógia alkalmazására vonatkozó empirikus kutatások eredményei alapján feltételezhető, hogy az ilyen irányú pedagógiai intervenciók a nyelvtanulási folyamat hatékonyságát is növelhetik és a nyelvórai gyakorlatban is jól alkalmazhatóak. A nyelvtanulók karaktererőségeinek tudatosítása és azok nyelvtanulási gyakorlatban való használata segítségével várhatóan fokozható az adott tevékenységbe való belemerülés, a belső motiváció, a pozitív érzelmek megtapasztalása a nyelvtanulási, illetve a nyelvórai tevékenységek alatt, a nyelvórai jóllét. A nyelvtanulóknak tudatosodhatnak újabb megküzdési, stresszkezelési, problémamegoldó technikák és javulhat a nyelvi csoportokban az együttműködés képessége. A technikákat a közoktatás és a felsőoktatás nyelvórai gyakorlatában való bevetésre is alkalmassá lehet tenni. A következőkben a középiskolás és egyetemista korosztály számára ajánlunk a karaktererőségek tudatosítására és fejlesztésére szolgáló, a nyelvórákon alkalmazható intervenciókat.

A pozitív pedagógia alapelveire támaszkodva, a karaktererőségekre vonatkozó intervenciók előtt, mintegy 0. intervencióként, a nyelvórai, nyelvtanulási jóllét fontosságának tudatosítására és megteremtésére érdemes Seligman (2018) PERMA modellje alapján a nyelvtanulókkal közösen, általános jóllétnövelő intervenciókat kidolgozni. A PERMA modell elemei: P: positive emotions (pozitív érzelmek), E: engagement (elmélyülés, elköteleződés), R: relationships (pozitív emberi kapcsolatok), M: meaning (értelmes, céllal bíró élet, jelentőség) A: accomplishment (teljesítményből fakadó elégedettség).

A PERMA modell gyakorlására alkalmas nyelvórai gyakorlatok lehet például a következők:

P: pozitív érzelmek (positive emotions): A nyelvóra elején minden nyelvtanuló számoljon be az előző nap két pozitív érzelmet kiváltó történéséről; vagy pl. négy fős csoportmunka keretében a nyelvtanulók keressenek egy-egy olyan pozitív tulajdonságot, kellemes tevékenységet, szokást, amely a csoport mind a négy tagjára jellemző, majd mindenki egy-egy olyat, amely csak a sajátja.

E: elköteleződés (engagement): A nyelvtanulási folyamaton belül a nyelvtanulók határozzanak meg egy nagyobb kihívást, nehézséget jelentő területet (pl. nyelvtani szabályok kommunikációs helyzetben történő alkalmazása, vagy szakmai témáról való társalgás, vagy összefüggő, hosszabb beszéd nagyobb csoport előtt). Készítsenek tervet, hogy hogyan fogja ezt a konkrét területet fejleszteni az adott időszakban, gondolják át, hogy mi mindenre lesz szükség a cél eléréséhez. Készítsenek checklist-et a lépésekről, és ellenőrizzék a haladást.

R: pozitív kapcsolatok (relations): A nyelvi csoportban, de különösen a nyelvórai csoportmunkák, illetve projektfeladatok során, a nyelvtanuló, a személyisége jellemzőit figyelembe véve keresse meg a saját szerepét a csoporton belül; miben jó, miben tudja támogatni a csoporttársait és miben van támogatásra szüksége, hogyan tudna kapcsolódni a többiekhez, építeni a nyelvi csoport közösségét sikerességét.

M: *értelem, jelentőség (meaning)*: Érdemes a nyelvtanulóinkat megkérni, hogy válaszolják meg maguknak a következő kérdéseket: Milyen nyelvtanulási céljaim vannak? Mi értelme van a nyelvtanulásnak, az adott nyelv tanulásának számomra? Mit tesz hozzá a személyiségemhez, az egyéni fejlődésemhez?

A: *teljesítménnyel kapcsolatos elégedettség (accomplishment)*: Hívjuk fel a nyelvtanulóink figyelmét, hogy tudatosan figyeljék az elért apró sikereket, akár kialakíthatnak személyre szóló kis sikerrituálékát.

A PERMA modell mellett a Mindfulness módszereinek nyelvórai alkalmazása, a mindful osztálytermi légkör kialakítása szintén hatékony előkészítője lehet az erősfókuszú technikák alkalmazásának. A Mindfulness-szel elérhető tudatosság, a figyelem önszabályozása, a saját - nyelvtanulással, idegen nyelvvel, kultúrákkal kapcsolatos - érzelmek észlelése, megértése és elfogadása, egyúttal a nyelvtanulás élményorientált megközelítésének erősítése jól támogatja a karaktererőségekre építő módszerek hatékonyságát és azokkal együtt a nyelvtanulói önszabályozás növeléshez is érdemben hozzájárulhat (Válóczy, 2020).

Az erősfókuszú oktatási módszer megvalósításához érdemes a 1. felismerés-tudatosítás; 2. tervezés; 3. gyakorlás; 4. önreflexió fázisait követni (Lavy, 2019):

Tudatosítás és felismerés: a nyelvtanulóknak először érdemes tudatosítani a karaktererőségek fontosságát, a tanulási folyamat eredményességében betöltött szerepét; megbeszélni, hogy a nyelvtanulók milyen erősségeket tartanak jellemzőnek magukra; kitölteni a VIA karaktererőségek kérdőívét², majd reflektálni az eredményekre, eltérésekre vonatkozóan; felismerni mások/ nyelvi csoporttársak erősségeit, természetesen a tanult idegen nyelvet használva.

Tervezés: a nyelvtanulók tervet készíthetnek, hogy egy adott órán, egy adott időszakban, vagy akár az adott szemeszter során melyik (egy-két) erősségükre alapozva fognak bizonyos tevékenységeket végezni. Ezek lehetnek akár nyelvórai feladatok, akár az autonóm nyelvtanulás karaktererőségekre fókuszáló tervezése és megvalósítása.

Gyakorlás: A nyelvtanulók egyénileg készített terv alapján az órákon tudatosan törekednek arra, hogy a nyelvórai feladatok során a kiválasztott karaktererőségeik szerepet kapjanak a feladatok megvalósításában. (Példa lehet: a vezetői képesség a csoportmunkában, a humor a szituációs feladatokban, spiritualitás az írásfeladatokban vagy az önszabályozás az autonóm tanulás megtervezésében.)

Ezen kívül a nyelvtanulók számára az oktató lehetőséget biztosíthat, hogy egy-egy (szak)nyelvi témakört, vagy nyelvtani feladatot a kiválasztott karaktererőségeik szerint egymástól eltérő, individuális formában valósítsanak meg. Például: egy-egy nyelvtani forma gyakorlására más-más feladat hathat ösztönzően. idézhet elő elmélyülést és ezáltal lehet igazán eredményes annál a nyelvtanulónál, akinek a Kreativitás és a Csoportmunka a két karaktererősége, amelyet „bevetésre” kiválasztott a VIA kérdőív alapján rá jellemző öt erősség közül, mint annál a hallgatónál, akinél ez a két erősség az Önszabályozás és a Kitartás vagy akinél ez a pár a Humor és a Spiritualitás vagy a Vezetői készségek és a Vitalitás.

² <https://www.viacharacter.org/survey/account/register#adult>

A kooperatív feladatok során (csoportmunkában, pármunkában vagy projektfeladat során), akár a nyelvórán, akár a virtuális térben, a csoport tagjai közötti munkamegosztás során minden hallgató az erősségeihez leginkább illeszkedő feladatot vállalja el, ezzel növelve az egyéni és a csapat teljesítményét, az önbizalmat, illetve az adott tevékenységgel és a tanulási folyamattal kapcsolatos elégedettséget.

Kommunikációs feladatok során a nyelvtanulók megoszthatnak egy-egy pozitív személyes történetet, élményt, amelyben az adott karaktererősség pozitívan érvényre jutott. Jó gyakorlat lehet egy héten át a tanulási, nyelvtanulási feladatoktól függetlenül, a mindennapi tevékenységekben, kapcsolatokban, kommunikációban egy-egy kiválasztott karaktererősségre fókuszálni, majd ezzel kapcsolatban idegen nyelven megosztani a tapasztalatokat, élményeket.

Karaktererősségekre fókuszáló írásfeladatot is adhatunk a nyelvtanulóinknak. Például: a VIA test alapján beazonosított öt karaktererősségük közül válasszanak ki hármat és írják meg egy kb. 200 szavas esszében, hogy ezek az erősségek milyen hatással voltak az eddigi életükre vagy hogyan tudják ezeket a szakmai karrierjükben kamatoztatni?

A nyelvtanuló az egyénileg készített terv alapján az autonóm tanulási folyamatukat is szervezhetik úgy, hogy abban a kiválasztott karaktererősségek érvényre tudjanak jutni.

Monitoring, önreflexió, visszacsatolás: a meghatározott időszak végén a hallgatók értékeli a karaktererősségek nyelvtanulási tevékenységek során történő gyakorlására és fejlesztésére vonatkozó tervük megvalósulását, az ezzel kapcsolatos tapasztalataikat, élményeiket. A tanár és a csoporttársak visszajelzést adhatnak a tapasztaltakkal kapcsolatban.

A tanárok esetében is hasznos az erősségmegfigyelő és felismerő képesség fejlesztése: a nyelvtanulók erősségeinek megértése nemcsak az erősségekre építő intervenciók eredményességére lehet hatással, de lehetőséget biztosít egyénre szabott nyelvoktatási módszerek megvalósítására, differenciált oktatásra. Ugyanazt a készséget több oldalról, más és más erősségre fókuszálva is van lehetőség fejleszteni. Például: egy beszédértés készség fejlesztésére sokféle feladat áll rendelkezésre, ezekből akár aszerint is adhatunk személyre szabott eltérő feladattípusokat a hallgatóknak, hogy éppen a Humor, a Csapatmunka, az Önszabályozás, a Kreativitás vagy éppen a Problémamegoldás az az erősség, amelyet felismert és fejleszteni/újszerűen használni szeretne a nyelvtanuló a feladat során.

A karaktererősségek rendszeres tudatosítása és gyakorlása a későbbiekben a munkahelyen is javíthatja a munkahelyi közérzetet, a kollégákkal való együttműködés hatékonyságát, növelheti az elkötelezettséget, a motivációt, a munkateljesítményt. Manapság már sok nemzetközi cégnél, szervezetnél külön pozícióként jelölik meg a munkahelyi boldogsággal foglalkozó kolléga munkakörét: a Chief Happiness Officer (CHO), olyan HR-menedzser, vagy egyéb, vezető beosztású munkatárs, aki a pozitív munka és szervezetkonceptió megvalósításán dolgozik, a pozitív szervezetpszichológia, a pozitív szervezeti viselkedés és a pozitív szervezeti ösztönzők elméleti és gyakorlati elemeinek, segítségével megtervezett pozitív intervenciókkal a munkatársi jóllét támogatásán dolgozik.

A karaktererősségek fontosságának tudatosításával, azokra fókuszáló nyelvórai intervenciókkal közvetetten egyúttal a nyelvtanulóink jövőbeli, munkahelyi jóllétéhez és sikerességéhez is hozzájárulhatunk.

Összegzés

A tanulmány célja az volt, hogy összefoglalóan bemutassa a pozitív pszichológia eszmeáramlatának főbb irányvonalait és a pozitív pedagógiai hatásrendszer alapfogalatait, majd megvizsgálja a pozitív pszichológia egyik központi fogalmát, a karaktererőségeket és az ezekre épülő, az oktatásban alkalmazható, empirikus kutatásokkal is igazolt hatással bíró intervenciókat. A tanulmány második részében bemutattuk, hogy a karaktererőségekre építő pozitív pszichológiai intervenciókat hogyan lehet a nyelvoktatásban, a nyelvórai gyakorlatban alkalmazni. Kitértünk az erősségfókuszú oktatás megtervezésének menetére és néhány konkrét, a nyelvtanárok által kipróbálható, módszertani ötletet is javasoltunk. A rövid, karaktererőségekre fókuszáló intervenciók hatékonysága, mint ahogy minden pedagógiai intervenció eredményessége, természetesen függnek az adott nyelvi csoport képességbeli, motivációs, csoportdinamikai és egyéb jellemzőitől, ezért a megvalósítást a nyelvtanulók egyéni igényeihez, illetve a tanulói csoport igényeihez, jellemzőihez igazítva érdemes megtervezni.

A kutatások azt már egyértelműen bizonyították, hogy a pozitív pszichológia és pedagógia eszmei háttere és gyakorlati módszerei segítségével kialakított a pozitív érzelmi légkör hatására jelentős teljesítménynövekedés érhető el a nyelvtanításban. Az erősségfókuszú oktatás témája, fontossága, kutatása és gyakorlata is egyre szélesebb körben nyer teret, ugyanakkor a karaktererőségekre építő intervenciók nyelvoktatásban történő alkalmazásával csak érintőlegesen, közvetetten foglalkozik a szakirodalom. További, releváns kutatási irányok lehetnek a karaktererőségekre építő intervenciók nyelvórai alkalmazásának és a nyelvtanulók motivációjának és nyelvi önbizalmának összefüggéseit, továbbá a fenti beavatkozások nyelvtanulói önszabályozásra gyakorolt hatását vizsgáló empirikus kutatások és egyéb pozitív pszichológiai intervenciók nyelvoktatásban történő alkalmazásának eredményességét is érdemes lenne hatásvizsgálatokkal mérni.

Irodalom

- Bagdy, E. (2020). Pozitív pedagógia? Avagy a pozitív pszichológia helye és szerepe a nevelésben, a személyiségformálásban. In: Szarka E. (szerk.) (2020). *Pozitív pedagógia és nevelés konferenciakötet*. I. (pp. 21–29). Metal Fókusz Kft.
- Boniwell, I. (2006). *What is positive psychology? Positive psychology in a nutshell. A balanced introduction to the science of optimal functioning*. PWBC.
- Bryant, E. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: a new model of positive experience*. Psychology Press.
- Cable, D., Lee, J. J., Gino, F. & Staats, B. R. (2015). *How Best-Self Activation Influences Emotions, Physiology and Employment Relationships*. NOM Unit Working Paper. Harvard Business School. 16–29. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2662057>
- Compton, W. C. (2005). Positive psychology foundations. In: *Introduction to positive Psychology*. Thompson Learning Journal Articles. 3–40.
- Csikszentmihályi, M. (1991; 2015). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Libri Kiadó.
- Emmons, R. & Mc Cullough (2003). *Gratitude and Well Being*. U.C. Berkeley Science Center.
- Fodor, Sz. & Molnár, A. (2020). Karaktererőségek az iskolában. Fogalmak, jellemzők és a fejlesztésre irányuló intervenciók. *Iskolakultúra*. 30/4–5. 20–39. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2020.4-5.20>

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: special Issue. New Directions in Research and Emotion* 2. 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*. 13. 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*. 19. 313–332. <https://doi.org/10.1080/02699930441000238>
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365164>
- Govindji, R. & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*. 2(2). 143–153. <https://doi.org/10.1037/t54221-000>
- Hagehülsmann, H. (2002). Az emberkép fogalma és szerepe a pszichológiában és pszichoterápiában. In: Szakács F. (Ed.) *Pszichoterápiai Vademecum* (pp. 26–48). Animula Kiadó.
- Hamvai Cs. & Pikó, B. (2008). Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: a pozitív pedagógiai kihívásai. *Magyar Pedagógia*, 108(1), 71–92.
- Harzer, C. & Ruch, W. (2015). Your Strengths are Calling: Preliminary Results of a Web-Based Strengths Intervention to Increase Calling. *Journal of Happiness Studies*. 1–20. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9692-y>
- Keyes, C. L. (1998). Social well being. *Social Psychology Quarterly*. 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Ladnai, Attiláné (2019). A „pozitív pedagógia” lehetséges útjai. *Autonómia és Felelősség. Neveléstudományi Folyóirat*, 4, 25–48.
- 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 Life*. 1–24. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9700-6>
- Lee, J. J., Gino, F., Cable, D. M. & Staats, B. (2016). Preparing the self for team entry: how relational affirmation improves team performance. *NOM Unit Working Paper*. Harvard Business School. 16–111. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2753160>
- 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.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Meyers, M. C. & van Woerkom, M. (2016). Effects of a Strengths Intervention on General and Work-Related Well-Being: The Mediating Role of Positive Affect. *Journal of Happiness Studies*. 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9745-x>
- Norrish, M. J. (2015). Positive Education. *The Geelong Grammar School Journey/Series of positive psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198702580.001.0001>
- Oláh, A. (2012). A pszichológia napos oldala. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 67(1), 3–11. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.1>
- Oláh, A. & Kapitány-Fövény, M. (2012). A pozitív pszichológia tíz éve. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 67(1), 19–45. <https://doi.org/10.1556/mpszle.67.2012.1.3>
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*. 10. <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. (Eds.), *The Context Press mindfulness and acceptance practica series. Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 140–165). Context Press/New Harbinger Publications.

- Parks, A. C. & Layous, K. (2016). Positive psychological interventions. In: Norcross, J. C., Vanden-Bos, G. R., Freedheim, D. K. & Krishnamurthy, R. (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (439–449). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14861-023>
- Péter-Szarka S., Somkövi B. & Kovács E. (2018). Pozitív pszichológia a tanteremben. A „Bövíts-építés” léggör megteremtése a nyelvórákon. In: Polonyi T. & Abari K. (eds.) (2018). *Pszichológia-pedagógia-technológia*. Oriold és társa Kiadó. 9–21.
- Pléh Cs. (2010). *A lélektan története*. Osiris Kiadó.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association – Oxford University Press.
- 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. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Sin, N. L. & 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Seligman, M. E. P. (1999). The President’s Address (Annual Report). *American Psychologist*. 54(8). 559–562.
- Seligman M.E.P, Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive Education. Positive Psychology and classroom Intervention. *Oxford Review of Education*. 35. 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55(1). 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Vargha, A., Török. R., Diósi, K. & Oláh, A. (2019). Boldogságmérés az iskolákban. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 74(3/4). 327–346. <https://doi.org/10.1556/0016.2019.74.3.4>
- Válóczi, M. (2020). A nyelvtanulói tudatosság és érzelmi intelligencia erősítése: mindfulness a nyelvórákon. *Porta Lingua*. 389–403. <https://doi.org/10.48040/PL.2020.31>

Character strengths in the language classroom – Positive psychological interventions in university language teaching

One of the major challenges in the methodology of language teaching is how best to help students develop their capacities, including those 21st century skills that are valued both in education and by today's labour market. Researchers in positive psychology have shown that psychological well-being brings about more effective learning processes (Seligman et al, 2009), thus positive psychology's theoretical findings and the interventions used in practice may also prove valid in education and in language learning. Positive psychology interventions to develop character strengths provide a suitable framework, and positively impact various components of both individual and group well-being, such as enrichment of life satisfaction, intrinsic motivation, stress management, accomplishment, engagement, teamwork, and resilience (Cable et al., 2015; Harzer-Ruch, 2015; Meyers & Van Woerkom, 2016). The aim of this paper is to review the main currents in positive psychological thought as well as the basic approaches of positive applied pedagogy that build on them. It goes on to examine one of the central concepts of positive psychology, character strengths, as well as

interventions applicable in education that draw on them, the effectiveness of which has been shown by research. This paper also discusses how positive psychology interventions can be applied in the language classroom in the secondary to tertiary education age groups.

Keywords: character strengths, emotional intelligence, language learning motivation, positive psychology, positive pedagogy