

Doktori (PhD) értekezés tézisei

**Erősségek az oktatásban: a karaktererősségek
alkalmazása és fejlesztési lehetőségei iskolai
környezetben**

Molnár Adrienn

Témavezető: Dr. habil. Fodor Szilvia



DEBRECENI EGYETEM

Humántudományok Doktori Iskola

Debrecen, 2026

1. Az értekezés témája, célkitűzései

Az értekezés központi témája a karaktererőségek vizsgálata, valamint a karaktererőségek és a jóllét kapcsolatának feltárása. A karaktererőségek és erények rendszerének kidolgozása Peterson és Seligman (2004) által vezetett kutatócsoport munkájához köthető, akik 6 egyetemes erényt és ezen belül 24 karaktererőséget azonosítottak. Az erényekhez képest a karaktererőségek szintje kevésbé absztrakt, jól körülírható és operacionalizálható tulajdonságokat jelenít meg (Peterson és Seligman, 2004). A karaktererőségek olyan pozitív tulajdonságokként határozhatók meg, amelyek megnyilvánulnak a gondolatokban, érzésekben és viselkedésben (Park és mtsai, 2004). A karaktererőségek és erények rendszere rövid időn belül a pozitív pszichológiai kutatások egyik meghatározó területévé vált, ezzel párhuzamosan a jóllét vizsgálata is egyre hangsúlyosabb szerepet kapott, amit jól jelez a jóllét különböző aspektusait megragadó elméleti modellek számának növekedése (Zábó és mtsai, 2023b). Az értekezés másik kulcsfogalma a jóllét, amelyet Martin Seligman PERMA modellje (Seligman, 2011) alapján határoztunk meg. A modellben a pozitív érzelmek, az elmélyülés, a pozitív kapcsolatok, az értelem és a teljesítmény adja a jóllét pilléreit (Seligman, 2011). A karaktererőségek definíciója alapján feltételezhető, hogy az erősségek hozzájárulnak az optimális működéshez (Peterson és Seligman, 2004), valamint Seligman (2011) szerint a karaktererőségek a jóllét alapját képezik. A dolgozat egyik fő kutatási kérdése a karaktererőségek és a jóllét összefüggéseinek a feltárása. A PERMA modell lehetőséget teremt arra, hogy a jóllétet többdimenziós konstruktumként vizsgáljuk, és így differenciáltabban értelmezzük a karaktererőségek és a jóllét dimenziói közötti kapcsolatokat.

A kutatások elsődleges célcsoportját a pedagógusok alkotják, akik számára az iskola egyszerre jelenti az oktatási tevékenység terét és egy

sajátos szervezeti környezetet. Ennek megfelelően a dolgozat tematikája mindvégig az iskolapszichológiai és a szervezetszichológiai szempontok metszéspontjában helyezkedik el, tükrözve a kutatói érdeklődés e két terület közötti folyamatos alakulását.

Magyarországon a karaktererősséggel kapcsolatos publikációk többnyire a téma elméleti aspektusait vizsgálták (pl. Fodor és Molnár, 2020), kevesebb empirikus adat áll rendelkezésre (pl. Holecz és Molnár, 2014; Zábó és mtsai, 2023a), valamint a kutatásunk megkezdésekor még nem volt olyan validált, magyar nyelvű kérdőív, amely karaktererősségek mérésére szolgált volna. Ennek következtében az értekezés egyik alapvető célkitűzése egy megbízható mérőeszköz validálása, amely alkalmas a karaktererősségek mérésére felnőtt mintán. Így került sor a VIA-IS-M kérdőív magyar validációjára és a faktorszerkezetének elemzésére.

Az értekezés további kiemelt témája a karaktererősségek és a jóllét kapcsolatának a feltárása. A pedagógusokra fókuszáló kutatás célja a karaktererősségek és a munkahelyi jóllét közötti összefüggések feltérképezése. Ennek keretében egyrészt azt elemezzük, hogy mely karaktererősségek járulnak hozzá a munkahelyi jóllét különböző dimenzióihoz, másrészt személyközpontú elemzésekkel azonosítjuk a munkahelyi jóllét jellegzetes mintázatait. Az értekezés emellett a pedagógusok kiégésének vizsgálatára is kiterjed, különös tekintettel azon karaktererősségek azonosítására, amelyek protektív szerepet tölthetnek be az érzelmi kimerüléssel szemben.

Az erősségek egyik lényeges sajátossága, hogy az egyén képes azokra reflektálni, azokat céljai és tervei alakításába beépíteni, valamint mindennapi cselekvései során alkalmazni (Park és mtsai, 2004). A közelmúlt kutatásai arra hívják fel a figyelmet, hogy fontos különbséget tenni az erősségek birtoklása – vagyis az egyes erősségek magasabb vagy alacsonyabb szintje – és az erősségek tényleges használata között, amely az erősségek alkalmazását jelenti különböző élethelyzetekben (Dubreuil

és mtsai, 2021). Számos empirikus vizsgálat támasztotta alá az erősséghasználat pozitív hatásait (pl. Schutte és Malouff, 2019; van Woerkom és mtsai, 2016), így az értekezés céljaiban megjelent az erősséghasználat vizsgálata is. Az erősséghasználattal kapcsolatos irodalmak elemzése alapján célszerűbb az erősséghasználatot egy specifikus tevékenységhez, területhez kötötten felmérni, valamint a kutatások többsége általánosan, nem egy keretrendszerhez kapcsolódóan definiálta a fogalmat. Ezek alapján a munkahelyi erősséghasználat vizsgálata mellett döntöttünk. Mivel nem állt rendelkezésre magyar nyelvű mérőeszköz az erősséghasználat mérésére, így elsődleges célunk a Munkahelyi Erősséghasználat Kérdőív validálása, a mérőeszközzel nyert első eredmények bemutatása, valamint a munkahelyi erősséghasználat és a munkahelyi jóllét összefüggéseinek a feltárása.

A pozitív pszichológiai intervenciók célja a pozitív érzések, viselkedések és kogníciók elősegítése és a jóllét növelése (Sin és Lyubomirsky, 2009), ezen intervenciók egyik klasszikus témája pedig a karaktererőségek azonosítása és fejlesztése (Parks és Layouts, 2016). A karaktererőségekkel kapcsolatos kutatási eredmények gyakorlati alkalmazását az értekezés szintén célul tűzi ki, ennek megfelelően a záró empirikus fejezet, egy általunk kidolgozott, pedagógusok számára készült pozitív pszichológiai intervenció hatásvizsgálatát mutatja be. Az intervenció négy héten keresztül zajlott, melynek elsődleges célja a résztvevő pedagógusok karaktererőségeinek tudatosítása, feltárása, valamint a jellegzetes erősségek alkalmazása volt. A vizsgálat pilot jellegűnek tekinthető, elsősorban az intervenció megvalósíthatóságának és kezdeti hatékonyságának feltérképezésére irányul, továbbá olyan javaslatok megfogalmazását célozza, amelyek a későbbi beavatkozások tervezését támogatják, tekintettel arra, hogy kevés intervenció irányul a pedagógusok karaktererőségeire.

2. Alkalmazott módszerek bemutatása

Az értekezés négy empirikus vizsgálat eredményeit foglalja össze. A kutatások célcsoportját felnőttek alkották: egy vizsgálat általános felnőtt populációra, egy felnőtt munkavállalói mintára, míg két kutatás általános és középfokú oktatási intézményekben dolgozó pedagógusokra irányult. A vizsgálatokban kizárólag azok a személyek vehettek részt, akik megfeleltek az előzetesen meghatározott beválasztási kritériumoknak (pl. életkor, aktív pedagógusi munkaviszony), és informált beleegyezésüket adták a részvételhez.

Az első empirikus vizsgálat célja a VIA-IS-M kérdőív magyar nyelvű validációja volt. A validációs folyamat során négy adatfelvétel valósult meg, az inkonzisztens válaszadók kiszűrését követően összesen 1867 fő adatai kerültek elemzésre. Az első adatfelvételben ($N = 1001$) a VIA-IS-M kérdőív magyar fordítását teszteltük felnőtt mintán. A vizsgálat célja a skálák megbízhatóságának ellenőrzése, valamint a karaktererőségek és a kritériumváltozók (jóllét, élettel való elégedettség) közötti összefüggések feltárása volt. Az eredmények alapján több alskála (pl. Hála, Alázatosság, Ítéloképesség) nem mutatott megfelelő belső konzisztenciát (Cronbach $\alpha = 0.53-0.59$). Az első adatfelvétel eredményei alapján módosításokra volt szükség, így a második vizsgálatban ($N=263$) egy módosított VIA-IS-M-H kérdőívet dolgoztunk ki, amihez további itemeket adtunk. A cél egy olyan végleges kérdőívváltozat létrehozása volt, amely megfelelő megbízhatósággal méri a karaktererőségeket. Ebben a vizsgálatban kizárólag a karaktererőségeket vizsgálatuk. Az itemszelekciót követően, az eredetihez hasonló, 96 tételből álló kérdőívváltozatot alakítottunk ki, és feltáró faktoranalízist végeztünk. A harmadik adatfelvétel célja a javasolt végleges kérdőívváltozat megbízhatóságának és érvényességének vizsgálata volt egy speciális populáció – általános és középiskolai pedagógusok – körében ($N = 233$). Elemeztük a karaktererőségek és a kritériumváltozók (munkahelyi jóllét és kiégés) közötti összefüggéseket, valamint a második vizsgálatához hasonlóan feltáró faktorelemzést is végeztünk. A negyedik adatfelvétel során általános felnőtt populáción teszteltünk a VIA-IS-M-H kérdőívet

(N=392). Ebben a kutatásban más kritériumváltozókat is alkalmaztunk, mint az előző vizsgálatban (pl. mentális egészség), szintén feltáró faktoranalízist végeztünk. A második, harmadik és negyedik adatfelvételek során feltárt faktorszerkezetek közötti egyezés vizsgálatára Rand-indexet számítottunk, amely lehetővé tette a kérdőív faktorstruktúrájának stabilitásának értékelését különböző mintákon.

Az értekezés második empirikus vizsgálatában a pedagógusok karaktererősségeit, munkahelyi jóllétét és kiegészét mértük fel. A vizsgálatba való bekerülés feltétele a jelenleg aktív munkavégzés volt, a mintát összesen 264 pedagógus alkotta ($M_{kor} = 47,69$; $SD_{kor} = 9,42$). Az adatok elemzése során Spearman-féle rangkorrelációs elemzést alkalmaztunk a karaktererősségek és a munkahelyi jóllét kapcsolatának vizsgálatára. A munkahelyi jóllét alsóskálái alapján Ward-féle hierarchikus klaszteranalízist Euklideszi távolsággal alkalmazva négy klaszter különítettünk el. A klaszterek közötti különbségeket a karaktererősségek mentén Kruskal–Wallis-próbával vizsgáltuk, a páronkénti összehasonlításokhoz Dunn-féle poszt hoc elemzést alkalmaztunk. Az érzelmi kimerülést függő változóként kezelve lineáris regresszióanalízist, valamint mediációs elemzést is végeztünk az összefüggések mélyebb feltárása érdekében.

Az értekezés harmadik empirikus vizsgálata a munkahelyi erősséghasználat vizsgálatára irányult. Mivel magyar nyelven korábban nem állt rendelkezésre mérőeszköz az erősséghasználat mérésére, a vizsgálat keretében sor került a Munkahelyi Erősséghasználat Kérdőív validációjára is. A kutatásban összesen 334 fő vett részt ($M_{kor} = 40,93$; $SD_{kor} = 11,15$), a beválasztás feltétele az aktív munkaviszony volt. Az erősséghasználat mellett munkahelyi jóllétet, kiegészét, munkába való bevonódást és munkával való elégedettséget mértünk fel. A statisztikai elemzések első lépéseként a Munkahelyi Erősséghasználat Kérdőív megbízhatóságát és faktorszerkezetét vizsgáltuk. A változók közötti összefüggéseket Spearman-féle rangkorrelációs elemzéssel tártuk fel, majd lineáris regresszióanalíziseket végeztünk, amelyekben a

munkahelyi jóllét egyes dimenziói függő változóként szerepeltek. Végül mediációs elemzésekre került sor, amelyekben az erősséghasználatra vonatkozó viselkedés és az erősséghasználat észlelt szervezeti támogatása prediktor változóként jelent meg.

A dolgozat záró empirikus fejezetében egy karaktererőségek alkalmazására irányuló online intervenció hatásvizsgálatát végeztük el. 78 pedagógus ($M_{kor}=46,74$; $SD_{kor}=7,86$) vett részt a kutatásban, akiket random módon kísérleti és kontroll csoportba osztottunk. A preteszt mérés során felmértük a résztvevők karaktererőségeit, munkahelyi jóllétét, munkahelyi erősséghasználatát, valamint a munkában észlelt stressz szintjét. A kísérleti csoport négy héten keresztül heti két feladatot kapott, amelyek a karaktererőségek tudatosítására, feltárására és a jellegzetes erősségek alkalmazására irányultak. Az intervenció lezárását követően posztteszt mérésre került sor, amely során a pretesztben alkalmazott változókat ismét felmértük, a karaktererőségek kivételével. Az intervenció hatásait kevert mintás varianciaanalízissel vizsgáltuk.

3. Az eredmények tézisszerű ismertetése

1.Tézis: A karaktererőségek mérésére szolgáló VIA-IS-M kérdőív megbízhatóan működik magyar mintán, a skálák megfelelő belső konzisztenciával rendelkeznek, a 24 alskála háromfaktorba különül el.

A VIA-IS-M kérdőív összesen 96 itemmel, alskálánként 4–4 tétellel méri fel a karaktererőségeket, a mérőeszköz megbízhatóságát korábbi nemzetközi vizsgálatok is alátámasztják (pl. McGrath és Wallace, 2021; McGrath és mtsai, 2022). A hazai validáció során a kérdőívet négy egymástól független adatfelvételen teszteltük, amelyek eredményei alapján sikerült megfelelő belső konzisztenciával rendelkező mérőeszközt kialakítani. A VIA-IS kérdőívek faktorszerkezetével kapcsolatban a szakirodalomban ellentmondásos eredmények találhatók (pl. Anjum és Amjad, 2021; McGrath, 2015; Höfer és mtsai, 2019). A jelen vizsgálat adataira a háromfaktoros megoldás illeszkedett leginkább,

összhangban McGrath és munkatársai (2018) eredményeivel. Az egyes adatfelvételek során feltárt faktorstruktúrák egyezőségének vizsgálatára Rand-indexet számítottunk, amely igazolta a faktorszerkezetek stabilitását és egyezőségét.

A tézishoz kapcsolódó eredményeket a következő publikáció tartalmazza: Molnár, A., Kurucz, Gy., & Fodor, Sz. (2025). Assessing character strengths in Hungary: exploring factor structure and reliability of VIA-IS-M. *BMC psychology*, 13(1).

2. Tézis: A pedagógusok karaktererősségei pozitív kapcsolatban állnak a munkahelyi jóllét különböző aspektusaival.

A Spearman-féle korrelációs elemzések alapján a munkahelyi jóllét és a karaktererősségek többsége között szignifikáns pozitív kapcsolat volt kimutatható, ami alátámasztja a karaktererősségek jóllétet támogató szerepét. A karaktererősségek közül a Remény és a Vitalitás mutatta a legerősebb együttjárást a munkahelyi jóllét különböző dimenzióival. Emellett specifikus kapcsolatok is megfigyelhetők voltak, például a pozitív kapcsolatok és a Csapatmunka, illetve a teljesítmény és a Kitartás között. A pozitív kapcsolatok dimenziója kevesebb és gyengébb kapcsolatot mutatott a karaktererősségekkel a többi jóllételelemhez képest. A vizsgált karaktererősségek közül egyedül az Alázatosság állt negatív kapcsolatban a pedagógusok munkahelyi jóllétével.

A tézis eredményeit az alábbi publikáció mutatja be: Molnár, A., & Fodor, Sz. (2024). Pedagógusok karaktererősségeinek és munkahelyi jóllétének feltáró elemzése. *Iskolakultúra*, 34(9), 39-60.

3. Tézis: A munkahelyi jóllét alskáláin elért pontszámok alapján a pedagógusok négy, egymástól jól elkülöníthető klaszterbe sorolhatóak, és a klaszterek között szignifikáns különbségek mutatkoznak a karaktererősségek szintjében.

Ward-féle hierarchikus klaszteranalízis alapján 4 klasztert sikerült azonosítani, hasonlóan Wagner és munkatársai (2020) eredményeihez. A

klasztereket a jellegzetes jóllétmintázataik alapján a következőképp neveztük el: 'virágzó', 'munkára motivált', a 'szociálisan megtartott' és 'küszködő' klaszter. A klaszterek között a legtöbb karaktererősség átlagpontszámai tekintetében szignifikáns eltérések voltak kimutathatók. A magasabb munkahelyi jólléttel jellemezhető klaszterekben ('virágzó' és 'munkára motivált') a Remény és a Vitalitás átlagértékei szignifikánsan magasabbak voltak, míg az alacsonyabb jóllétű klaszterekben ('szociálisan megtartott' és 'küszködő') ezek az erősségek alacsonyabb átlagértéket vettek fel. A klaszterek közötti különbségek különösen a pozitív érzelmekhez és a társas kapcsolatokhoz kötődő karaktererősségek mentén (pl. Csapatmunka, Humor, Megbocsátás) voltak hangsúlyosak. Az eredmények alátámasztják a személyközpontú megközelítések relevanciáját, és hangsúlyozzák, hogy a pedagógusok eltérő jóllétprofiljai célzott, személyre szabott intervenciók tervezéséhez adhatnak alapot.

A tézis eredményeit az alábbi publikáció mutatja be: Molnár, A., & Fodor, Sz. (2024). Pedagógusok karaktererősségeinek és munkahelyi jóllétének feltáró elemzése. *Iskolakultúra*, 34(9), 39-60.

4.Tézis: A Vitalitás és a Remény karaktererősségei közvetlenül, valamint közvetetten, a munkában átélt pozitív érzelmeken keresztül is szignifikáns, negatív hatást gyakorolnak a pedagógusok érzelmi kimerülésének szintjére.

A mediációs elemzések eredményei alapján mind a Vitalitás, mind a Remény karaktererőssége közvetlen módon csökkenti a pedagógusok érzelmi kimerülését, emellett hatásuk közvetetten is érvényesül a munkavégzés során átélt pozitív érzelmeken keresztül. A Remény erősebb prediktorként jelenik meg, mind az összesített, mind az indirekt hatása nagyobb, mint a Vitalitásé. A pozitív érzelmek mediáló szerepe kiemelkedő jelentőségű, mivel mindkét karaktererősség hatásának jelentős része ezen az útvonalon keresztül érvényesült. Az eredmények arra utalnak, hogy a Remény és a Vitalitás karaktererősségeinek

fejlesztése, valamint a munkában átélt pozitív érzelmek elősegítése hatékony megközelítést jelenthet a pedagógusok érzelmi kimerülésének megelőzésében és csökkentésében.

A tézishoz kapcsolódó eredmények az értekezés 5.6. fejezetében olvashatóak.

5.Tézis: A Munkahelyi Erősséghasználat Kérdőív megbízható és érvényes mérőeszköznek bizonyul hazai dolgozói mintán, a skálák belső konzisztenciája magas, és a mérőeszköz faktorszerkezete két jól elkülöníthető faktort mutat.

A Munkahelyi Erősséghasználat Kérdőív a van Woerkom és munkatársai (2016) által kidolgozott Strengths Use and Deficit Correction (SUDCO) kérdőív két, erősséghasználathoz kapcsolódó alskálájának adaptációjára épül: az erősséghasználatra vonatkozó viselkedést, valamint az erősséghasználat észlelt szervezeti támogatását mérő skálára. Mindkét alskála esetében igen magas megbízhatósági mutatók voltak megfigyelhetők, továbbá a feltáró és megerősítő faktorelemzések egyaránt igazolták, hogy az itemek két faktorba rendeződnek. Az erősséghasználatra vonatkozó viselkedés, valamint az erősséghasználat észlelt szervezeti támogatása egyaránt szoros, pozitív kapcsolatban állt a munkahelyi jóllét mutatóival. Összességében a mérőeszköz megbízhatóan működött hazai dolgozói mintán, ugyanakkor érdemes lenne egy heterogénebb mintán is tesztelni a kérdőívet.

A tézishoz kapcsolódó eredményeket a következő publikáció tartalmazza: Molnár, A., & Fodor, S. (2024). Erősséghasználat mint erőforrás? A munkahelyi erősséghasználat és a munkahelyi jóllét kapcsolatának feltáró elemzése. *Alkalmazott Pszichológia*, 26(1), 37-60.

6.Tézis: Az erősséghasználatra vonatkozó viselkedés szignifikánsan növeli a dolgozók munkateljesítményét közvetlen módon, valamint közvetetten is, a munkában észlelt stressz csökkenésén keresztül.

A mediációs elemzések eredményei alapján az erősséghasználatra vonatkozó viselkedés közvetlen hatása a teljesítményre szignifikáns és erősebb, mint a közvetett hatása. Ugyanakkor a munkában észlelt stressz mediáló szerepe szintén szignifikánsnak bizonyult, ami arra utal, hogy az erősséghasználat nemcsak közvetlenül járul hozzá a teljesítmény növekedéséhez, hanem a stresszszint csökkentésén keresztül további pozitív hatást fejt ki. Az eredmények összességében azt jelzik, hogy az erősségek alkalmazása kettős mechanizmuson keresztül támogatja a hatékony munkavégzést.

A tézishez eredményeit az alábbi publikáció tartalmazza: Molnár, A., & Fodor, S. (2024). Erősséghasználat mint erőforrás? A munkahelyi erősséghasználat és a munkahelyi jóllét kapcsolatának feltáró elemzése. *Alkalmazott Pszichológia*, 26(1), 37-60.

7. Tézis: Az erősséghasználat észlelt szervezeti támogatása pozitív hatást gyakorol a munkahelyi pozitív kapcsolatokra közvetlen módon, valamint közvetetten is, a munkában észlelt stressz csökkenésén keresztül.

A mediációs elemzések eredményei alapján az erősséghasználat észlelt szervezeti támogatása szignifikáns közvetlen hatást mutatott a munkahelyi pozitív kapcsolatokra, emellett a munkában észlelt stressz csökkenésén keresztül közvetett hatása is kimutatható volt. A teljes hatás túlnyomó része a közvetlen hatásból eredt, ugyanakkor a stressz mediáló szerepe szintén szignifikánsnak bizonyult. Az eredmények rámutatnak arra, hogy az erősséghasználat szervezeti szintű támogatása nemcsak az egyéni jóllétet segítheti elő, hanem a munkatársak közötti kapcsolatokat minőségét is javítja.

A tézishez eredményeit a következő publikáció tartalmazza: Molnár, A., & Fodor, S. (2024). Erősséghasználat mint erőforrás? A munkahelyi erősséghasználat és a munkahelyi jóllét kapcsolatának feltáró elemzése. *Alkalmazott Pszichológia*, 26(1), 37-60.

8. Tézis: A pedagógusok karaktererősségeinek alkalmazására irányuló intervenció protektív hatást gyakorolt a munkában észlelt stressz szintjére. A kísérleti csoportban nem következett be stresszszint növekedés, míg a kontrollcsoportban szignifikáns emelkedés volt megfigyelhető.

Az intervenció hatásait kevert mintás varianciaanalízissel vizsgáltuk, amelynek eredményei alapján a mérési időpont főhatása, a csoporttagság főhatása, valamint az időpont és csoporttagság interakciója egyaránt szignifikáns volt. Az intervenció hozzájárult a kísérleti csoportba tartozó pedagógusok észlelt munkahelyi stresszszintjének stabilizálásához, miközben a kontrollcsoport esetében az idő előrehaladtával jelentős stresszszint növekedés következett be. Az intervenció a tanév végéhez közeledő, fokozott terheléssel járó időszakban valósult meg (von der Embse és Mankin, 2020), így az eredmények arra utalnak, hogy a karaktererősségek alkalmazásának támogatása hatékony eszköz lehet a pedagógusok stresszszint növekedésének megelőzéséhez.

A tézishoz kapcsolódó eredmények az értekezés 7.7. fejezetében olvashatóak.

Következtetések

Jelen értekezés több szinten gazdagítja a hazai, karaktererősségekkel kapcsolatos empirikus ismereteket, különös tekintettel a karaktererősségek mérésére, a jólléttel való összefüggéseik feltárására, valamint a pedagógusmintán végzett vizsgálatokra. A disszertáció egyik legjelentősebb módszertani hozzájárulása a VIA-IS-M kérdőív magyar nyelvű validációja volt, amely alapot teremt a karaktererősségek megbízható mérésére hazai mintán, és lehetővé teszi az eredmények nemzetközi összehasonlíthatóságát.

A dolgozatban az iskolai és szervezetpszichológiai aspektusok egyaránt megjelentek. Újszerűnek tekinthető a pedagógusok kiégésének és karaktererősségeinek együttes vizsgálata, amelyben kiemelkedő szerepe

volt a Remény és a Vitalitás karaktererőségeknél. A kiégés pozitív pszichológiai keretben történő értelmezése új perspektívát kínál a prevencióban, és rámutat a munkában átélt pozitív érzelmek jelentőségére az érzelmi kimerülés megelőzésében.

A disszertáció további innovatív eleme a munkahelyi erősséghasználat és az erősséghasználat szervezeti támogatásának vizsgálata. Az eredmények alapján a munkahelyi erősséghasználat pozitív hatással van a munkahelyi jóllétre és a negatív hatással a kiégésre. A kiégés megelőzéséhez tehát hozzájárulhat az, ha a munkavállalók alkalmazni tudják a személyes erősségeiket a munkavégzés kapcsán, valamint úgy érzékelik, hogy a vezetőik támogatják őket az erősségeik használatában. Különösen fontos lenne a pedagógusok szempontjából is, hogy a tanítás során az erősségeikre tudjanak építeni és ehhez megfelelő támogató környezet társuljon, így az iskolai szervezetpszichológiai kutatások fontos továbblépési iránya lehet a pedagógusok erősséghasználatának és az iskolai klímának az együttes vizsgálata.

Az értekezés hangsúlyozta az empirikus eredmények gyakorlati alkalmazhatóságát is. A pedagógusok számára kidolgozott intervenció rávilágított, hogy a beavatkozások hatékonysága nagymértékben függ a személyre szabottságtól és a résztvevők egyéni igényeinek figyelembevételétől, valamint attól, hogy az intervenció a mindennapi munkavégzéshez relevánsan kapcsolódjon.

Összességében az értekezés rámutat arra, hogy a karaktererőségek kutatása számos további, eddig kevésbé kiaknázott lehetőséget rejt magában, különösen a kiégés megelőzésében betöltött szerepük, valamint a karaktererőségek fejlesztésére irányuló pozitív pszichológiai intervenciók megvalósítása és hatásmechanizmusainak feltárása terén.

Irodalomjegyzék

Anjum, A., & Amjad, N. (2021). Values in action inventory of strengths: Development and validation of short form-72 in Urdu. *Current*

Psychology, 40(5), 2039-2051. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0102-6>

- Dubreuil, P., Ben Mansour, J., Forest, J., Courcy, F., Fernet, C. (2021). Strengths use at work: Positive and negative emotions as key processes explaining work performance. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 38(2), 150–161. <https://doi.org/10.1002/cjas.1595>
- Fodor Sz., & Molnár A. (2020). Karaktererősségek 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>
- Holecz A. & Molnár S. (2014). Pedagógusok pozitív pszichológiai tükrében: a jóllétet erősítő tényezők jellemzői a pályán. *Iskolakultúra*, 24(10), 3–14.
- Höfer, S., Hausler, M., Huber, A., Strecker, C., Renn, D., & Hoge, T. (2019). Psychometric characteristics of the German values in action inventory of strengths 120-item short form. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 597–611. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9696-y>
- McGrath, R. E. (2015). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407–424. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994222>
- McGrath, R. E., & Wallace, N. (2021). Cross-validation of the VIA Inventory of Strengths- Revised and its short forms. *Journal of Personality Assessment*, 103(1), 120–131. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1705465>
- McGrath, R. E., Brown, M., Westrich, B., & Han, H. (2022). Representative sampling of the VIA assessment suite for adults. *Journal of Personality Assessment*, 104(3), 380–394. <https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1955692>

- McGrath, R. E., Greenberg, M. J., & Hall-Simmonds, A. (2018). Scarecrow, Tin Woodsman, and Cowardly Lion: The three-factor model of virtue. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 373–392. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1326518>
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Parks, A. C. & Layous, K. (2016): Positive psychological interventions. In Norcross, J. C., VandenBos, G. R., Freedheim, D. K. & Krishnamurthy, R. (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Applications and methods* (pp. 439-449). American Psychological Association.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press, New York, NY.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- Seligman, M.E.P. (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press
- 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. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Van Woerkom, M., Mostert, K., Els, C., Bakker, A. B., De Beer, L., & Rothmann Jr, S. (2016b). Strengths use and deficit correction in organizations: Development and validation of a questionnaire. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(6), 960-975. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2016.1193010>

- von der Embse, N., & Mankin, A. (2020). Changes in teacher stress and wellbeing throughout the academic year. *Journal of Applied School Psychology*, 37(2), 165–184. <https://doi.org/10.1080/15377903.2020.1804031>
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 307-328. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023a). A felnőtt magyar lakosság karaktererősségei–A Karaktererősségek Teszt magyar változatának (VIA-H) validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 24(1), 1-23. <https://doi.org/10.1556/0406.2023.00014>
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023b). Történeti tábló a pozitív pszichológiai jóllét és mentális egészség elméletekről és előzményeiről. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 78(2), 291-315. <https://doi.org/10.1556/0016.2023.00041>



Nyilvántartási szám: DEENK/87/2026.PL
Tárgy: PhD Publikációs Lista

Jelölt: Molnár Adrienn
Doktori Iskola: Humán Tudományok Doktori Iskola
MTMT azonosító: 10073433

A PhD értekezés alapjául szolgáló közlemények

Magyar nyelvű tudományos közlemények hazai folyóiratban (4)

1. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Erősséghasználat mint erőforrás?: A munkahelyi erősséghasználat és a munkahelyi jóllét kapcsolatának feltáró elemzése.
Alk. Pszichol. 26 (1), 37-60, 2024. ISSN: 1419-872X.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2024.1.37>
2. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Pedagógusok karaktererősségeinek és munkahelyi jóllétének feltáró elemzése.
Iskolakultúra. 34 (9), 39-60, 2024. ISSN: 1215-5233.
DOI: <https://doi.org/10.14232/iskkult.2024.9.39>
3. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Pozitív pszichológia a munkahelyen: Az erősségek használata és fejlesztési lehetőségei a szervezetekben.
Alk. Pszichol. 22 (1), 147-176, 2022. ISSN: 1419-872X.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2022.1.147>
4. Fodor, S., **Molnár, A.**: Karaktererősségek az iskolában. Fogalmak, jellemzők és a fejlesztésre irányuló intervenciók.
Iskolakultúra. 30 (4-5), 20-39, 2020. ISSN: 1215-5233.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14232/ISKKULT.2020.4-5.20>

Idegen nyelvű tudományos közlemények külföldi folyóiratban (1)

5. **Molnár, A.**, Kurucz, G., Fodor, S.: Assessing character strengths in Hungary: exploring factor structure and reliability of VIA-IS-M.
BMC Psychol. 13 (1), 1-19, 2025. EISSN: 2050-7283.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-025-03141-w>
IF: 3 (2024)





További közlemények

Magyar nyelvű könyvrészletek (2)

6. Kovács, K. E., **Molnár, A.**: Tanulási zavarok.

In: Különleges bánásmód a köznevelésben. Szerk.: Kovács Karolina Eszter, Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen, 96-108, 2024. ISBN: 9789636151034

7. **Molnár, A.**, Fodor, S.: A karaktererőségek fogalma, jellemzői és fejlesztési lehetőségei időskorban.

In: Pozitív Idősödés 1.. Szerk.: Bene Ágnes, Móré Marianna, Debreceni Egyetem, Debrecen, 107-135, 2022. ISBN: 9789636150051

Idegen nyelvű, külföldi könyvrészletek (1)

8. Fodor, S., **Molnár, A.**: Character Strengths in Action: Building Resilience Through School-Based Interventions.

In: Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Youth for Tough Times. Eds.: Gökmen Arslan, Charles Martin-Krumm, Silvia Majercakova Albertova, Springer Cham, online, 7-22, 2026.

Magyar nyelvű tudományos közlemények hazai folyóiratban (2)

9. **Molnár, A.**, Fodor, S., Kurucz, G.: A matematikai szorongás vizsgálata a célorientációs elmélet keretében.

Alk. Pszichol. 20 (1), 31-55, 2020. ISSN: 1419-872X.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2020.1.31>

10. **Molnár, A.**, Fodor, S.: A serdülők iskolai énhatékonyságának, aspirációinak és az iskola teljesítményének vizsgálata a célorientációs elmélet tükrében.

Iskolakultúra. 27 (1-12), 19-33, 2017. ISSN: 1215-5233.

DOI: <http://dx.doi.org/10.17543/ISKKULT.2017.1-12.19>

Magyar nyelvű absztrakt kiadványok (5)

11. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Pedagógusok munkahelyi jóllétének és karaktererőségeinek feltáró elemzése.

In: XXIV. Országos Neveléstudományi Konferencia : Absztraktkötet : Oktatás és nevelés a társadalmi jóllét szolgálatában. A nevelés és az oktatás kihívásai a válságok korában. Szerk.: Bocsi Veronika, Csók Cintia, MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság ; Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar ; Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Nevelés- és Művelődéstudományok Intézete, Debrecen, 366, 2024. ISBN: 9789634906551





12. **Molnár, A.**: Pozitív pszichológia a szervezetekben: első eredmények a Munkahelyi erősséghasználat kérdőív magyar nyelvű változatával.
In: XXVI. Tavaszi Szél Konferencia : Absztrakt kötet. Szerk.: Hajdú Péter, Doktoranduszok Országos Szövetsége, Budapest, 381-382, 2023.
13. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Pedagógusok kiégésének vizsgálata a pozitív pszichológia szemléletébe.
In: 18. Pedagógiai Értékelési Konferencia : Absztraktkötet. Szerk.: Fejes József Balázs, Pásztor-Kovács Anita, Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged, 72, 2022. ISBN: 9789633068625
14. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Az erősségek, mint a jóllét alapjai: a VIA karaktererősségek és a PERMA jóllételemekek összefüggései.
In: Út a reziliens jövő felé : A Magyar Pszichológiai Társaság XXIX. Országos Tudományos Nagygyűlése : kivonatkkötet. Szerk.: Sass Judit, Magyar Pszichológiai Társaság, Budapest, 85-86, 2021. ISBN: 9786158024198
15. **Molnár, A.**, Fodor, S., Kurucz, G.: Középiskolások matematikai szorongásának és teljesítményének vizsgálata a célorientációs elmélet keretében.
In: Összetart a sokszínűség : A Magyar Pszichológiai Társaság XXVIII. Országos Tudományos Nagygyűlése. Programfüzet. Kiadta: a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Magyar Pszichiátriai Társaság, Budapest, 211, 2019.

Idegen nyelvű absztrakt kiadványok (4)

16. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Character Strengths and Adolescent Flourishing: Pathways to Resilience and WellBeing.
In: 46th Annual Conference of the International School Psychology Association : Book of abstract. Eds.: Coelho, V. A., Morgado, A., Arruda, J. C., Marchante, M., Brás, P., Silva, P. R., Sousa, V. S, ISPA, Coimbra, 24-24, 2025.
17. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Strengths in focus: Investigating teacher well-being through strenghts use.
In: ATEE Spring Conference 2024 Teacher education research in Europe: trends, challenges, practices and perspectives : Book of abstracts. Ed.: by Nicole Bianquin, Francesco Magni, University of Bergamo, Bergamo, 303, 2024. ISBN: 9789464668537
18. **Molnár, A.**, Fodor, S.: Positive psychology-oriented organizational assessment: a new way of whole-school counseling.
In: XXI. BCES Annual International Conference of the Bulgarian Comparative Education Society (BCES) : Program & Abstracts, BCES, Sofia, 17, 2023.





19. **Molnár, A.:** The relationship between teacher burnout, well-being and character strengths- the result of an explanatory study.

In: "Research in Teacher Education : The Next Generation : Book of Abstract. Ed.: Ei Phyu Chaw, Luca Alexa Erdei, Anna Orsolya Pongor-Juhász, Erika Kopp, Association for Teacher Education in Europe - ATEE, Brussels, 44-45, 2021. ISBN: 9789082506563

A közlő folyóiratok összesített impakt faktora: 3

A közlő folyóiratok összesített impakt faktora (az értekezés alapjául szolgáló közleményekre): 3

A DEENK a Jelölt által a Tudóstérbe feltöltött adatok bibliográfiai és tudománymetriai ellenőrzését a tudományos adatbázisok és a Journal Citation Reports Impact Factor lista alapján elvégezte.

Debrecen, 2026.02.27.

