

A TÁNCOSOK KARAKTERERŐSSÉGEINEK VIZSGÁLATA A VIA-MODELL ALAPJÁN*

Pávics Judit, PhD hallgató, Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és
Társadalomtudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola

Teleki Szidalisz Ágnes, PhD, egyetemi adjunktus, Pécsi Tudományegyetem,
Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Intézet

Absztrakt

A tánc komplex művészeti és mozgásos tevékenység, amely a fizikai aspektusokon túl pszichológiai, érzelmi és szociális folyamatokat is integrál, így jelentős szerepet játszhat a személyes fejlődés és a jóllét alakulásában. A jelen kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a Values in Action (VIA) modell keretében mely karaktererősségek jelennek meg hangsúlyosabban a táncos tapasztalattal rendelkező személyek körében, valamint ezek milyen kapcsolatban állnak a táncos tevékenységgel. A kutatás online kérdőíves, keresztmetszeti módszerrel zajlott, 80 fő részvételével (70 nő, 10 férfi; átlagéletkor: 36,1 év; $SD = 13,2$). Az eredmények alapján a táncos és nem táncos csoportok karaktererősségeinek megoszlása között statisztikailag szignifikáns különbség nem volt kimutatható. Ugyanakkor a táncos tapasztalattal rendelkezők körében következetesen nagyobb arányban jelent meg a kreativitás mint elsődleges karaktererősség, ami a tánc önkifejező, alkotó jellegére és a kognitív-érzelmi rugalmasság szerepére irányítja a figyelmet. A vizsgálat eredményei hozzájárulhatnak a tánc nevelő és személyiségformáló potenciáljának mélyebb megértéséhez, és hasznos szempontokat kínálhatnak a táncpedagógiai gyakorlat és az erősségalapú fejlesztő megközelítések számára.

Kulcsszavak: tánc, karaktererősségek, VIA modell, kreativitás, pozitív pszichológia, személyiségfejlődés

1. BEVEZETÉS

A tánc az emberiség egyik legősibb kifejezőformája (Kaeppler, 2000), amely nemcsak esztétikai, hanem pszichológiai és szociális dimenziókkal is rendelkezik (Quiroga Murcia et al., 2010). Az elmúlt években a pozitív pszichológia szemléletében egyre hangsúlyosabbá vált a karaktererősségek vizsgálata (Peterson & Seligman, 2004; Fodor & Molnár, 2020). Ezek olyan stabil, fejleszthető személyiségvonások, amelyek elősegíthetik a jóllétet és a kiteljesedést.

* A magyar nyelvű kézirat első változata 2025. március 3-án érkezett szerkesztőségünkbe.

A tánc, mint komplex művészi-pszichológiai tevékenység, lehetőséget nyújt a személyes erősségek kibontakoztatására. A táncos gyakorlás során a testi tudatosság, a kreativitás, az önkifejezés, a kitartás és a társas intelligencia egyaránt aktiválódik (Vormwald, 2020). Ezen tulajdonságok szoros kapcsolatban állnak a VIA-modell több erénykategóriájával, különösen a „bölcesség és tudás”, „bátorság” és „emberségesség” dimenziókkal (Peterson & Seligman, 2004).

A jelen tanulmány célja, hogy feltárja a táncosok körében leginkább megjelenő karaktererősségeket, és összevesse azokat a nem táncolók jellemzőivel. Célunk nem oksági összefüggések megállapítása, hanem az együtt járások és tendenciák feltérképezése. A vizsgálat egyaránt szolgálja a táncpedagógia elméleti alapozását és a pszichológiai intervenciók fejlesztését.

2. ELMÉLETI HÁTTÉR

2.1. A karaktererősségek

A pozitív pszichológia szemléletmódja szerint az emberi élet minőségének javítása nemcsak a patológiák megelőzését, hanem az egyéni erőforrások tudatos fejlesztését is magában foglalja (Fodor & Molnár, 2020; Seligman, 2011). Ennek egyik alapfogalmaként kezelhető a *karaktererősség*, amely olyan tartós, fejleszthető személyiségvonás, amely elősegíti a jóllétet, a teljesítményt és a pszichológiai rugalmasságot (Niemi & McGrath, 2019; Peterson & Seligman, 2004).

A karaktererősségek jelentősége abban áll, hogy elősegíthetik az egyéni fejlődést és a pszichológiai kiegyensúlyozottságot mind kedvező, mind kihívást jelentő élethelyzetekben (Park et al., 2004). Amikor az egyén úgy érzékeli, hogy élete pozitív irányba halad, ezek az erősségek lehetővé teszik a személyes és másokban rejlő értékek felismerését, ezáltal elősegítve a további fejlődést. Nehézségek esetén pedig a karaktererősségek alkalmazása segíthet a pozitív aspektusokra összpontosítani, saját erőforrásokra támaszkodni, és így fenntartani a pszichológiai stabilitást (Fodor & Molnár, 2020; Niemi & McGrath, 2019; Peterson & Seligman, 2004). Az egyéni erősségek optimális kihasználása hozzájárul a jóllét meghatározó tényezőihez, amelyek összhangban állnak a PERMA-modell elemeivel: pozitív érzelmek, elmélyült bevonódás, az élet értelmének megtalálása, konstruktív társas kapcsolatok és teljesítmény (Niemi & McGrath, 2019).

A karaktererősségek rendszerezését Peterson és Seligman (2004) a *Character Strengths and Virtues* című átfogó művükben végezték el (1. táblázat). A szerzők hat fő erényt azonosítottak – bölcesség és tudás, bátorság, emberségesség, igazságosság, mértékletesség és transzcendencia –, amelyekhez 24 karaktererősséget rendeltek. Ezen erősségek a pozitív emberi működés alapját képezik, mérhetők, fejleszthetők és kulturálisan is értelmezhetők.

1. táblázat: Erénykategóriák és karaktererősségek

Erénykategória	Karaktererősség	Leírás
Bölcsesség és tudás	Kreativitás	Eredeti gondolatok és azok adaptív alkalmazása a pozitív hozzájárulás érdekében. Nem feltétlenül jár együtt magas IQ-val. A kreatív emberek nyitottak, kockázatvállalók és rugalmasak.
	Kíváncsiság	Érdeklődés, újdonságkeresés, nyitottság az új dolgokra. Összefügg a pozitív érzelmekkel, intelligenciával, problémamegoldó képességgel, autonómiával és önbecsüléssel.
	Ítéloképesség	Nyitott gondolkodás, több szempont figyelembevétele, előítéletek megkérdőjelezése. Fejleszhető neveléssel és tanulással, növekszik az életkorral.
	Tanulás szeretete	Pozitív érzelmek társítása a tanuláshoz, új dolgok elsajátításához. Kielégíti a kíváncsiságot, hozzájárul a jólléthez és önállóságot ad.
Bátorság	Perspektíva	Holisztikus gondolkodásmód, jó tanácsadó képesség. Figyelembe veszi az érzelmeket és a racionalitást is, érettségre és szociabilitásra utal.
	Bátorság	Önkéntes cselekvés félelemmel teli helyzetekben mások vagy önmaga hasznára, veszteség vagy kockázat vállalása mellett.
	Kitartás	Célok eléréséhez szükséges akadályok és nehézségek leküzdése, növeli a sikerélményt, találatkonyságot és önhatékonyságot.
	Őszinteség	Hitelesség, becsületesség, önmagunkhoz való hűség, felelősségvállalás tetteinkért és érzéseinkért.
	Vitalitás	Életerő, energia, lelkesedés az élet iránt, összefügg az autonómiával, hatékonysággal és örömteli emberi kapcsolatokkal.
Emberségesség	Szeretet	Kognitív, viselkedési és érzelmi elköteleződés mások iránt, odaadás, törődés, biztonságérzet nyújtása.
	Kedvesség	Nagylelkűség, törődés, gondoskodás, altruizmus, másokért végzett önzetlen cselekedetek.
	Társas intelligencia	Saját és mások érzéseinek megértése, érzelmek irányítása társas kapcsolatokban, mások motívációinak felismerése.

Igazságosság	Csapatmunka	Lojalitás, társadalmi felelősségvállalás, közösségi érdek előtérbe helyezése, egyenlőtlenségek csökkentésére való törekvés.
	Méltányosság	Igazságosság, egyenlőség, részrehajlástól mentesség, mindenki tisztelete és egyenlő bánásmód iránti elköteleződés.
	Vezetői képesség	Mások motiválása kollektív siker érdekében, csoportfolyamatok megtervezése, konfliktusmegoldás, csapat összetartása.
Mértékletesség	Megbocsátás	Mások hibáinak elengedése, harag csökkentése, a megbocsátás révén történő belső béke elérése.
	Alázatosság	Szerénység, saját erősségek és gyengeségek ismerete, nem vágyik a figyelem középpontjába.
	Körütekintés	Óvatosság, meggondolt döntések meghozatala, kockázatok mérlegelése.
	Önszabályozás	Érzelmek és vágyak kontrollálása, impulzivitás csökkentése, fegyelmezetttség.
Transzcendencia	Szépség és kiválóság értékelése	Az öröm és a szépség felismerése a jóságban, ami által az egyén képes mélyebb kapcsolatot kialakítani másokkal és értelmet találni az életében.
	Hála	Köszönetnyilvánítás és öröm megélése ajándékok vagy kedvesség hatására, az élet értékeinek felismerése és a lehetőségek meglátása nehéz helyzetekben is.
	Remény	Pozitív jövőkép és optimizmus, amely segít a kihívások leküzdésében, valamint a célok megtervezésében és elérésében.
	Humor	Az élet derűs oldalának meglátása, mások megnevettetése, valamint a nehéz helyzetek könnyedebb megélése.
	Spiritualitás	Hit egy magasabb erőben, amely értelmet ad az életnek, valamint támogatást és iránymutatást nyújt az egyén számára.

Megj.: A magyar fordítás az eredeti VIA-rendszer alapján készült (Fodor & Molnár, 2020; Peterson & Seligman, 2004; Zábó et al., 2023).

A Character Strengths and Virtues egy több mint 800 oldalas, negyven szerző közreműködésével készült átfogó mű, amely bemutatja a karaktererősségek rendszerét, lehetővé téve azok mérését és az erősségek fejlesztését célzó intervenciók hatékonyságának értékelését. A pozitív jellemzők rendszerezése során a szerzők olyan kritériumokat határoztak meg, amelyek szerint az erősségeknek hozzá kell járulniuk az egyén és

mások életminőségének javításához, pozitív következményekkel kell járniuk, valamint az emberi megnyilvánulásokban mérhető és tartós, vonásszerű jellemzőknek kell lenniük. Ezek alapján született meg a 24 karaktererősséget és hat fő erényt tartalmazó „Values in Action” rendszer (Fodor & Molnár, 2020).

A VIA rendszer három szintre tagolódik. A legfelső szinten az átfogó erények (virtues) találhatóak: bölcsesség és tudás, bátorság, emberségesség, igazságosság, mértékletesség és transzcendencia, amelyek biológiai alapokon nyugszanak, és a túlélést, alkalmazkodást segítik. Peterson és Seligman (2004) szerint mind a hat erény minimálisan jelen kell legyen ahhoz, hogy valakit jó karakterűnek nevezhessünk. A hierarchia második szintjét a 24 karaktererősség (character strengths) alkotja, amelyek közül egyesek dominánsabban jelenhetnek meg egy adott személyiségben, míg mások kevésbé hangsúlyosak. A hierarchia legalsó szintjét a tematikus viselkedési minták (situational themes) alkotják, amelyek azt írják le, miként nyilvánulnak meg az egyes erősségek konkrét élethelyzetekben, például a *kedvesség* az empatis viselkedésen keresztül. Ezek a témák kulturális és csoportkülönbségeket is mutathatnak, így az összehasonlíthatóság érdekében végzett mérések ritkák (Fodor & Molnár, 2020).

A karaktererősségek stabil mégis fejleszthető személyiségvonások, melyek megnyilvánulásának módja egyéni sajátosságokat tükröz, illetve gyakorlásuk és tudatos erősítésük révén javítható az egyén szubjektív léte (Fodor & Molnár, 2020). A jóllét és a bizonyos erősségek összefüggéseit számos kutató többféle megközelítésből vizsgálta. Eredményeik szerint a hála magasabb társas támasszal és kevesebb depressziós tünettél jár együtt (Ghielen et al., 2017; Harzer & Ruch, 2015). Más vizsgálatok pedig arra mutattak rá, hogy a hála, a megbocsátás és az optimizmus összefüggésben van az alacsonyabb szociális szorongással (Govindji & Linley, 2007; Niemiec & McGrath, 2019). A bátorság, a kedvesség és a humor fontossága pedig a betegek gyógyulásában játszik nagy szerepet, illetve a hála, a remény és a kitartás azok az erősségek, amik leginkább befolyásolják az étellel való elégedettséget (Fodor & Molnár, 2020).

Ghielen és munkatársai (2017) elemzéseikben arra mutattak rá, hogy a karaktererősségekre építő intervenciók kedvezően befolyásolják a boldogságot, az étellel való elégedettséget, a megküzdési stratégiákat és a stresszkezelést. Emellett az erősségek tudatos használata fokozza a motivációt (Peterson & Seligman, 2004), növeli a teljesítményt és elősegíti a kreatív problémamegoldó gondolkodás fejlődését (Cable et al., 2015). Egy kutatás (Lee et al., 2016) szerint a karaktererősségek alkalmazása pozitívan hat arra a munkára, amit teher alatt végzünk, valamint javítja az egyének közötti és a csoportok közötti együttműködést, továbbá hozzájárul a kitartás és a reziliencia fejlődéséhez (Govindji & Linley, 2007), ami segíti az egyéneket abban, hogy hatékonyabban kezeljék a kihívásokat. Az oktatás területén is kimutatható a pozitív hatás. Quinlan és munkatársai (2015) vizsgálataik során arra jutottak, hogy a diákok aktívabb bevonódása az osztálytermi tevékenységekbe, valamint a csoportkohézió erősödése szintén az erősségek fejlesztésének köszönhető. Válóczy (2022) szintén az oktatás területén kereste a karaktererősségek és a tanulói jóllét összefüggéseit. A nyelvtanulók karaktererősségeinek vizsgálata során megállapította, hogy a nyelvtanulói jóllétre is pozitív befolyással van a karaktererősségek tudatosítása és alkalmazása a nyelvtanulási gyakorlatban.

A karaktererősségek alkalmazása a mindennapi életben számos pozitív pszichológiai előnnyel jár: fokozza a jóllétet (Govindji & Linley, 2007; Zábó et al., 2023),

csökkenti a stresszt (Ghielen et al., 2017), és növeli az étellel való elégedettséget (Harzer & Ruch, 2015). Empirikus eredmények szerint a karaktererőségek pozitív kapcsolatban vannak a globális jólléttel, a virágzással és más egészségmutatókkal hazai mintán is (Zábó, et al., 2023). Oktatási környezetben a karaktererőségek tudatosítása javíthatja a tanulási motivációt és a csoportkohéziót (Quinlan et al., 2015; Valóczy, 2022).

Ezek az összefüggések nemcsak a pszichológia, hanem a művészetpedagógia területén is relevánsak, mivel a karaktererőségek nem statikus vonások, hanem gyakorlás által formálható, fejleszthető készségek, amelyek a táncművészeti tevékenységben jól megfigyelhetők.

2.2. A karaktererőségek és a tánc összefüggései

A tánc különösen gazdag terep lehet a karaktererőségek, mint személyiségjellemzők megnyilvánulásának vizsgálatára. Bár a tánc és a személyiségfejlődés közötti oksági kapcsolat, illetve annak iránya nem állapítható meg, a két terület közötti együtt járások és kölcsönhatások több kutatásban is megjelentek (Koch et al., 2019; Vormwald, 2020). A következő karaktererőségek a VIA (Values in Action) modell (Peterson & Seligman, 2004) kategóriái alapján kerülnek bemutatásra, a táncművészet kontextusában értelmezve.

A bölcsesség és tudás erénycsoportján belül különösen a kreativitás és a kíváncsiság bír kiemelt jelentőséggel a táncban, mivel az új mozdulatok, technikák és improvizációs megoldások feltérképezése állandó kihívást jelent. A kíváncsiság ösztönzi a felfedezést és az önreflexiót, míg a kreativitás a művészi önkifejezés alapját képezi (Runco & Jaeger, 2012). A bátorság erénykörében a kitartás és az őszinteség játszik meghatározó szerepet a művészi fejlődésben (Kaufman, 2013; Peterson & Seligman, 2004). A kitartás támogatja a fizikai és mentális kihívások leküzdését, míg az őszinteség mint karaktererősség sajátos módon értelmezhető, mivel a színpadi szerepformálás gyakran elkülöníti a személyes és a művészi identitást (Hanna, 2008; Lakes, 2005). Az emberségesség és az igazságosság erényei közül a társas intelligencia és a csapatmunka különösen fontos a csoportos és páros táncformákban. A mozdulatok összehangolása, a nonverbális kommunikáció és a kölcsönös bizalom a táncok közösségek alapvető pszichológiai erőforrásai (Foster, 2018). A mértékletesség erényéhez kapcsolódó önszabályozás teszi lehetővé, hogy a táncos fegyelmezetten gyakoroljon, érzelmeit tudatosan a mozdulatok szolgálatába állítsa, miközben kontrollált marad a színpadi helyzetekben. Végül a transzcendencia erénycsoportja, különösen a szépség és kiválóság értékelése, szorosan kapcsolódik a táncművészethez. A mozgás, a zene és a test harmóniájának megélése a táncos számára esztétikai élményt és akár spirituális elmélyülést is nyújthat (Niemi & McGrath, 2019).

Ezek az összefüggések nemcsak elméleti szinten relevánsak, hanem a táncpedagógiai gyakorlatban is. A karaktererőségek tudatos fejlesztése segítheti a táncosokat abban, hogy ne csupán technikai, hanem pszichológiai szinten is fejlődjenek. E megközelítés integrálható lenne a táncoktatásba és a koreográfiai folyamatokba is, hasonlóan más művészeti intervenciókhoz (Ghielen et al., 2017; Vormwald, 2020).

A tánc mint mozgásalapú művészeti tevékenység az *embodied cognition* (testben megélt megismerés) elmélete alapján értelmezhető, amely szerint a testi tapasztalatok

aktívan alakítják a kognitív és érzelmi folyamatokat (Foster, 2018; Koch et al., 2019). A mozdulatokon keresztül megélt élmények tehát nem pusztán a fizikai koordinációt fejlesztik, hanem hozzájárulhatnak a belső erőforrások felismeréséhez és a személyes erősségek kibontakoztatásához is (Koch et al., 2014; Quiroga Murcia et al., 2010). A mozgás során aktiválódó testi tudatosság és az érzelmi kifejezés közötti kapcsolat segíti a táncost abban, hogy tudatosabban használja karaktererősségeit, például az önszabályozást, a kitartást és a társas intelligenciát (Koch et al., 2014).

A különböző táncstílusok eltérő erénykategóriákat erősítenek (Lazányi, 2018; Pickard, 2012; Pavlova, 2018; Quiroga Murcia et al., 2010). A klasszikus balett és a versenytánc inkább a mértékletesség és a bátorság erényeit igényli, hiszen ezekben a precizitás, a fegyelem és a fizikai korlátok leküzdése kerül előtérbe. Az improvizatív vagy kortárs tánc ezzel szemben a bölcsesség és tudás, és a kreativitás erényeit aktiválja, mivel nagyobb teret enged az önkifejezésnek és az új mozgásminták felfedezésének. A társastánc vagy néptánc kollektív formái a csapatmunka, társas intelligencia és kedvesség megélésének különösen termékeny terepei, hiszen ezek a műfajok folyamatos figyelmet és kölcsönös bizalmat igényelnek a partnerek között.

A karaktererősségek dinamikus jellegét (Niemic & McGrath, 2019; Fodor & Molnár, 2020) a tánc gyakorlása különösen jól megvilágítja. A táncos nem csupán meglévő erősségeit használja, hanem a gyakorlás során folyamatosan formálja is őket. A hibák korrekciója, a kitartó ismétlés és a teljesítményre irányuló fókusz elősegítik az önszabályozás, kitartás és alázatosság fejlődését, míg a színpadi jelenlét és a közönséggel való kapcsolódás erősíti a spiritualitás és szépség értékelésének képességét (Croom, 2014).

Neuropszichológiai szempontból a tánc közben felszabaduló dopamin és endorfin fokozza a pozitív érzelmi állapotokat. Ez összhangban áll Seligman (2011) PERMA-modelljével, amely a jóllét öt alapvető komponensét írja le: a pozitív érzelmeket (Positive emotions), az elmélyült bevonódást (Engagement), a pozitív kapcsolatokat (Relationships), az élet értelmességének megélését (Meaning) és a teljesítményt, a siker élményét (Accomplishment). A modell szerint e tényezők együttesen járulnak hozzá a pszichológiai jóllét fenntartásához és fejlődéséhez. A flow-élmény, amely a teljes bevonódás állapotát jelenti, gyakran jelenik meg a táncos folyamatokban, és a pozitív érzelmi élményeken keresztül megerősíti a karaktererősségek tudatos használatát (Harzer & Ruch, 2015). Ennek eredményeként a táncos személyiségében a kíváncsiság, a kreativitás és az élettél való elégedettség nemcsak egymással, hanem a táncgyakorlás minőségével is pozitív korrelációt mutathat.

3. A KUTATÁS CÉLJA

Kutatásunk célja annak feltárása volt, hogy a Values in Action (VIA) modell keretében mely karaktererősségek jellemzik leginkább a táncos tapasztalattal rendelkező személyeket, valamint hogy ezek megoszlása eltér-e a nem táncoló populációhoz képest. Vizsgálatunk külön figyelmet fordított a kreativitás és az őszinteség karaktererősségeire, továbbá arra, hogy a táncos tevékenység jellege – különösen a versenyszerű vagy hobbi szintű tánc – milyen összefüggésben áll ezen erősségek megjelenésével.

A kutatás hipotézisei az alábbiak voltak:

H1 – Feltételezzük, hogy a kreativitás karaktererőssége gyakoribb a táncos tapasztalattal rendelkező személyek körében, mint a nem táncolók között, tekintettel arra, hogy a táncos tevékenység – különösen a koreográfiai és improvizatív elemek révén – elősegítheti a kognitív rugalmasság és az újszerű megoldások iránti nyitottság fejlődését (Fink & Woschnjak, 2011; Torrents et al., 2015).

H2 – A korábbi kutatások alapján, amelyek a versenytánc komplex technikai, esztétikai és problémamegoldó követelményeit hangsúlyozzák (Kattenstroth et al., 2010; Kirsch et al., 2013), feltételezzük, hogy a kreativitás mint elsődleges karaktererősség gyakrabban jelenik meg a versenyszerűen táncolók körében, mint a hobbi szinten vagy egyáltalán nem táncolók esetében.

H3 – Feltételezzük továbbá, hogy az őszinteség karaktererőssége ritkábban jelenik meg a versenyszerűen táncolók körében, mint a nem táncolóknál, mivel a teljesítményorientált, szabályozott tánckörnyezetben a technikai precizitás, a szerepviselkedés és az esztétikai megfelelés hangsúlyosabbá válhat az autentikus, közvetlen önkifejezéssel szemben (Levy, 1988).

4. A KUTATÁS MÓDSZERTANA

4.1. Minta és mintavételi eljárás

A kutatásban eredetileg 106 fő vett részt, akiket különböző közösségi média felületeken értünk el. A mintavétel alkalmazását a vizsgálat feltáró jellege és a táncos populáció célzott elérésének szükségessége indokolta. A kutatás nem reprezentatív következtetések levonására, hanem csoportközi mintázatok vizsgálatára irányult. Mivel a résztvevők közül 26 személy 18 év alatti volt, az etikai előírásoknak megfelelően, az ő adataikat kizártuk az elemzésből, így a végső minta 80 főből állt (70 nő, 10 férfi). Az életkor 18 és 73 év között mozgott ($M = 36,1$ év, $SD = 13,2$). A résztvevőket a táncos tapasztalat alapján két fő csoportba soroltuk. A táncosok csoportjába azok a személyek kerültek ($n = 57$; 28,7%), akik legalább két éven keresztül rendszeresen táncoltak vagy jelenleg is rendszeresen táncolnak. A nem táncosok csoportját azok alkották ($n = 23$; 71,3%), akik életük során soha nem vettek részt rendszeres tánctevékenységben. A vizsgálat során a táncos tapasztalat intenzitása alapján további alcsoportokat is képeztünk. Elkülönítettük a versenyszerűen táncoló vagy korábban versenyszerűen táncoló résztvevőket ($n = 25$), valamint azokat, akik hobbi szinten táncolnak vagy táncoltak, illetve egyáltalán nem rendelkeznek táncos tapasztalattal ($n = 49$).

A vizsgálatban részt vevő táncosok az általuk gyakorolt táncstílusok között az alábbiakat jelölték meg: mazsorett, társastánc, balett, hiphop, néptánc, hastánc, kizomba, kortárs tánc, bachata, salsa, showtánc, modern tánc, argentin tangó, akrobatikus rock and roll, jazzbalett, sztepp, valamint mozdulatművészet. A kutatásban való részvétel önkéntes volt, az adatgyűjtés online felületen elérhető, önkitöltős kérdőív segítségével történt.

4.2. Etikai megfontolások

A kutatás online kérdőíves adatgyűjtésen alapult, nem tartalmazott beavatkozással járó eljárást, és nem gyűjtött személyazonosításra alkalmas adatokat. Az etikai előírásoknak megfelelően a 18 év alatti kitöltők adatait kizártuk. A résztvevők a kitöltés megkezdése előtt, a kutatás céljáról, tartalmáról és eszközeiről szóló tájékoztatást követően, írásban nyilatkoztak az önkéntes részvételről és az adatok anonim kezelésébe történő beleegyezésről.

4.3. Eljárás

A kérdőív online formában (a Google Űrlap alkalmazásával) került megosztásra, kényelmi mintavételi eljárást követve. A kutatási felhívást táncos közösségek (tánc egyesületek, tánctanárok szakmai körei), valamint általános, nem tánc specifikus közösségi médiafelületeken osztottuk meg. A kérdőívcsomag részét képezték a demográfiai adatokra (életkor, nem), a tánchoz kötődő jellemzőkre (táncos tapasztalat a jelenben/múltban, táncstílus, a táncolás gyakorisága, eredményesség) vonatkozó kérdések, valamint a VIA (Values in Action) kérdőív magyar változata (Fodor & Molnár, 2020).

4.4. Adatfeldolgozás és statisztikai elemzés

Az adatok elemzését a Jamovi 2.3.18. verziójú szoftverrel végeztük. Első lépésben az egyes karaktererősségek leíró adatait összegeztük (átlag, szórás, gyakoriság). A csoportok közötti különbségek vizsgálatához keresztábra-elemzéseket (χ^2 -teszt) alkalmaztunk, $p < 0,05$ -ös szignifikanciaszint mellett.

5. EREDMÉNYEK

A jelenleg táncolók ($n = 23$) és a nem táncosok ($n = 57$) karaktererősségeinek megosztását khi-négyzet próbák segítségével hasonlítottuk össze. Az elemzés nem mutatott szignifikáns különbséget a két csoport leggyakrabban első helyen megjelölt karaktererőssége között ($\chi^2(10) = 9,19; p = 0,514$). Ugyanakkor a kreativitás gyakoribb előfordulása a táncolók körében figyelhető meg: a jelenleg táncolók 39,13%-ánál jelent meg a kreativitás elsődleges erősségként, míg a nem táncolóknál ugyanez az arány mindössze 22,8% volt.

Hasonló irányú eredményt mutat az a vizsgálat is, amely a jelenleg és/vagy korábban táncolók ($n = 45$) és a sem jelenleg, sem korábban nem táncolók ($n = 35$) csoportját hasonlította össze. Bár a különbség statisztikailag nem szignifikáns ($\chi^2(10) = 9,30; p = 0,504$), a kreativitás ismét magasabb arányban jelent meg az első csoportban (35,55%), mint a soha nem táncolóknál (17,14%). Ezek a következetes irányú eltérések arra utalhatnak, hogy a táncosok személyiségprofilja sajátos mintázatot mutat.

Ezzel szemben az őszinteség mint első helyen megjelölt karaktererősség a jelenleg nem táncolók körében fordult elő nagyobb arányban (10,52%), míg a táncolók csoportjában egyáltalán nem jelent meg elsődleges erősségként. A jelenleg vagy korábban

táncolók esetében az őszinteség 8,88%-ban szerepelt első helyen, míg a soha nem táncolóknál ez az arány 5,71% volt.

2. táblázat: Kreativitás és őszinteség megoszlása táncolók és nem táncolók között

Mikor táncolt?	Kreativitás erőssége első helyen	Őszinteség erőssége első helyen
jelenleg	39,13%	0%
jelenleg nem	22,8%	10,52%
jelenleg és/vagy a múltban	35,55%	8,88%
soha	17,14%	5,71%

Megj.: Az adatok az egyes csoportokon belüli arányokat mutatják

Az összefüggések kapcsán azt is összehasonlítottuk, hogy milyen különbségeket mutat azoknak az első helyen kapott erőssége, akik versenyszerűen táncolnak / táncoltak ($n = 25$), illetve akik csak hobbiszinten vagy egyáltalán nem táncolnak / táncoltak ($n = 49$). A versenyszerűen táncolók körében a kreativitás domináns erősségként jelent meg első helyen (44%), ugyanakkor az őszinteség erősségét egyikük sem kapta (0%) legjellemzőbb karaktererősségként. Ezzel szemben a hobbi szinten táncolók vagy nem táncolók körében a kreativitás csak 18,36%-nál, míg az őszinteség 10,20%-nál szerepelt elsődleges erősségként.

3. táblázat: Kreativitás és őszinteség erősségének arányai a versenyszerűen táncolók és hobbi szinten vagy egyáltalán nem táncolók körében

	Kreativitás erősségének gyakorisága a csoporton belül	Őszinteség erősségének csoporton belüli aránya
Versenyszerűen táncolnak / táncoltak	44%	0%
Hobbi szinten táncolnak / táncoltak vagy egyáltalán nem táncolnak / táncoltak	18,36%	10,20%

Az eredmények összességében arra utalnak, hogy a karaktererősségek megoszlása a táncos tevékenység megléte és intenzitása szerint eltérő mintázatot mutat. A kreativitás elsődleges erősségként nagyobb arányban fordult elő a táncolók, különösen a versenyszerűen táncolók körében, míg az őszinteség mint vezető erősség inkább a hobbi szinten táncolók, illetve a táncot soha nem űzők csoportjában jelent meg. Ezek

a különbségek a táncos tapasztalat szintjének függvényében eltérő hangsúlyokat jeleznek a karaktererősségek preferenciáiban.

6. DISZKUSSZIÓ

A jelen vizsgálat eredményei alapján a táncos és nem táncos csoportok karaktererősségeinek megoszlása között statisztikailag szignifikáns különbség nem volt kimutatható, sem a jelenleg táncolók és nem táncolók, sem pedig a jelenleg és/vagy korábban táncolók, illetve a soha nem táncolók összehasonlításában. Ugyanakkor mindkét elemzésben következetes irányú eltérés volt megfigyelhető a kreativitás előfordulásában: a táncos tapasztalattal rendelkezők körében nagyobb arányban jelent meg a kreativitás mint elsődleges karaktererősség, mint a táncos múlttal nem rendelkezők között. Ez a mintázat arra utalhat, hogy a táncos tevékenységhez olyan pszichológiai jellemzők és készségek társulnak, amelyek támogatják az alkotóképiséget, a kognitív rugalmasságot és az önkifejezést.

Az elemzésünk során kapott eredmények értelmezéséhez fontos viszonyítási pontot jelent a VIA-H kérdőív magyar validációs vizsgálata, amely nagymintás ($N = 10\,911$) átlagpopulációs adatokon elemezte a karaktererősségek megoszlását (Zábó, Oláh & Vargha, 2023). A hazai mintában az emberségesség erőnye bizonyult a legmagasabb átlagértékűnek, míg a mértékletesség a legalacsonyabbnak. A karaktererősségek közötti különbségek mérsékeltek, a profil kiegyensúlyozott képet mutatott a felnőtt magyar populációban. A jelen vizsgálatban kimutatott kreativitás-fölény a táncos tapasztalattal rendelkezők körében ehhez képest egy specifikus irányú eltérést jelez, amely inkább a tevékenységhez kötődő profilkülönbségekre, semmint általános karaktererősségbeli eltérésre utal (Zábó et al., 2023).

A kreativitás magasabb aránya a versenyszerűen táncolók körében arra utalhat, hogy náluk a gondolkodás és viselkedés rugalmasabb, újszerű megoldásokat kereső mintázatai erőteljesebben jelennek meg. A versenyszerű táncolás olyan kognitív és érzelmi folyamatokat fejleszthet, mint például a mozgás közbeni problémamegoldás, a gyors alkalmazkodás és az esztétikai érzék, amelyek a kreativitás pszichológiai alapjaival rokonok (Fink & Woschnjak, 2011; Kattenstroth et al., 2010; Torrents et al., 2015). Ezek az összefüggések jól illeszkednek a kreativitás komplex, többdimenziós modelljeihez, amelyek szerint az alkotóképesség nem kizárólag kognitív képesség, hanem a motiváció, az érzelmi szabályozás és a viselkedési rugalmasság együttes eredménye (Runco & Jaeger, 2012). A tánc, különösen a versenyszerű formák, olyan környezetet teremtenek, ahol ezek a készségek dinamikus módon fejlődhetnek a gyakorlás és az előadói élmény során.

A tánc mint komplex művészeti és mozgásos tevékenység integrálja a fizikai, kognitív és érzelmi folyamatokat, ezáltal olyan élményteret hoz létre, amely ösztönzi az újszerű megoldások keresését és az improvizációt (Fink & Woschnjak, 2011; Torrents et al., 2015). A versenyszerű tánc különösen erősítheti ezeket a készségeket, hiszen a koreográfiai kihívások és a színpadi teljesítményhelyzetek folyamatos adaptációt és esztétikai érzékenységet igényelnek (Kattenstroth et al., 2010; Kirsch et al., 2013). Bár az eredmények nem engednek oksági következtetéseket, a kreativitás következetesen magasabb aránya a táncosoknál két lehetséges értelmezést kínál:

1. a tánc mint tevékenység fejleszti a kreativitással kapcsolatos kognitív és affektív mechanizmusokat, vagy
2. eleve kreatívabb személyek választják a táncot mint önkifejezési formát. Mindkét értelmezés illeszkedik a pozitív pszichológia azon megközelítéséhez, mely szerint az élményszerű, értelmes és strukturált tevékenységek – mint a művészetek – erősítik a személyes erőforrásokat és jellemző erényeket (Niemi & McGrath, 2019; Peterson & Seligman, 2004). A magyar átlagpopulációs adatok alapján a kreativitás nem tartozik a leggyakoribb karaktererősségek közé (Zábó et al., 2023), így a jelen mintában megfigyelhető nagyobb arány különösen figyelemfelkeltő. Ez arra utalhat, hogy a tánc – különösen a versenyszerű forma – olyan pszichológiai működésmódokat aktiválhat, amelyek a kreativitás karaktererősségként való hangsúlyosabb megjelenést támogatják az átlag magyar populációhoz képest.

Míg a kreativitás a táncosok körében hangsúlyosabban jelent meg, addig az őszinteség esetében eltérő tendencia rajzolódott ki. Ennek az erősségnek az elsődleges jellemzőként való hiánya a versenyszerűen táncolóknál nem feltétlenül tekinthető negatívumnak, inkább arra utalhat, hogy a teljesítményorientált, szabályozott versenykörnyezetben más értékek – mint a kitartás, fegyelem vagy esztétikai megvalósítás – kerülnek előtérbe. Ez az eredmény nem a morális értékek hiányát tükrözi, hanem inkább a tánc sajátos szimbolikus és stilizált önkifejezési formáival hozható összefüggésbe. A színpadi mozgásban az érzelmek művészi közvetítéssel jelennek meg, ami eltér a hétköznapi, közvetlen érzelmi őszinteségtől (Levy, 1988). A versenyorientált környezetben emellett nagyobb szerepet kaphatnak a fegyelem, kitartás és teljesítményorientáció értékei, amelyek más típusú erősségeket hangsúlyoznak. A hobbi- és nem táncolók körében a magasabb őszinteség-arány azt jelezheti, hogy az önreflexiójuk inkább a személyes kapcsolatokra és az autentikus önkifejezésre épül, nem pedig a versenyhelyzetben elvárt szerepviselkedésre.

Összességében tehát a különbségek jól illusztrálják, hogy a tánc szintje és kontextusa befolyásolja, mely pszichológiai erősségek mutatkoznak meg markánsabban a teszteredményekben. A kutatások alapján a tánc – különösen a versenyszerű vagy improvizatív formák – olyan kognitív és érzelmi folyamatokat fejleszt (pl. figyelmi rugalmasság, mozgáskoordináció, esztétikai érzékenység), amelyek hozzájárulhatnak bizonyos pszichológiai erősségek, például a kreativitás erőteljesebb megjelenéséhez (Fink & Woschnjak, 2011; Kirsch et al., 2013; Torrents et al., 2015). Elméleti szempontból az eredmények alátámasztják a pozitív pszichológia azon tételét, miszerint a művészeti és mozgásalapú élmények elősegíthetik a karaktererősségek fejlődését és az önreflexió elmélyülését (Koch et al., 2019; Vormwald, 2020). A tánc mint tevékenység egyszerre fejleszti a testi tudatosságot, az érzelmi bevonódást és a kognitív rugalmasságot, ami kedvező hátteret teremt a személyes fejlődés és a reziliencia kialakulásához (Govindji & Linley, 2007; Vormwald, 2020). A VIA-H hazai validációja kimutatta, hogy a karaktererősségek pozitív kapcsolatban állnak a globális jólléttel, a virágzással és a pszichológiai immunrendszer mutatóival (Zábó et al., 2023). Ebből következően a táncos mintában megfigyelhető kreativitás-dominancia pontencionálisan olyan jólléti és rezilienciafolyamatokkal is összefügghet, amelyek a művészeti tevékenységekben gyakran megerősödnek.

A gyakorlati implikációk különösen a táncpedagógia és a művészetterápia területén relevánsak. Az erősségalapú szemlélet tudatos integrálása – például reflektív mozgásgyakorlatok, erősség-naplók vagy személyes célkitűzések formájában – hozzájárulhat a tanulók önbizalmának, motivációjának és csoportkohéziójának növekedéséhez (Quinlan et al., 2015; Valóczy, 2022). Különösen a serdülő- és fiatal felnőttkorban, amikor az identitás és önazonosság formálódik, a tánc kivételesen hatékony eszköz lehet a pszichológiai erősségek fejlesztésére.

A jövőbeli kutatásoknak érdemes lenne longitudinális és kvalitatív megközelítéssel feltárni, hogyan változnak a karaktererősségek a táncos pályafutás különböző szakaszaiban, illetve miként élik meg a táncosok saját erősségeik kibontakozását. A kultúraközi vizsgálatok tovább gazdagíthatják a tánc és a pozitív pszichológia kapcsolatáról alkotott képet.

7. KORLÁTOK ÉS JÖVŐBELI IRÁNYOK

A kutatás legfőbb korlátja a minta viszonylag kis mérete és heterogenitása. A résztvevők különböző táncstílusokat képviseltek, ami befolyásolhatta a karaktererősségek alakulását és a csoportok közötti összehasonlíthatóságot. További korlátot jelent, hogy az adatok önbevalláson alapuló pszichológiai tesztből származnak – vagyis a karaktererősségek a kitöltők saját válaszaik alapján kerültek meghatározásra, így a szubjektív torzítás lehetősége fennáll. A jövőbeni kutatásoknak célszerű lenne nagyobb mintán, több táncstílusra kiterjedően, longitudinális módszerrel vizsgálni a tánc és a karaktererősségek kapcsolatát. Különösen indokolt a táncpedagógiai programok hatásának elemzése a kreativitás és az őszinteség fejlődésére, valamint a tánc mint pszichológiai intervenció lehetőségeinek feltárása (Ghielen et al., 2017; Niemiec & McGrath, 2019).

8. ÖSSZEGZÉS

A jelen vizsgálat eredményei alapján a táncos és nem táncos csoportok között a karaktererősségek első helyen megjelölt megoszlásában nem volt kimutatható statisztikailag szignifikáns különbség sem a jelenlegi táncos státusz, sem az élettörténeti táncos tapasztalat, sem pedig a versenyszerű táncolás szerinti összehasonlításban. Ez arra utal, hogy a táncos tevékenység megléte önmagában nem jár együtt átfogó személyiségstruktúrabeli eltéréssel. Ugyanakkor valamennyi vizsgálati összehasonlításban következetes irányú mintázat rajzolódott ki: a kreativitás elsődleges karaktererősségként nagyobb arányban jelent meg a táncos, különösen a versenyszerűen táncoló csoportokban, míg az őszinteség inkább a hobbi szinten táncolók vagy a táncot nem űzők között fordult elő nagyobb arányban. Bár ezek a különbségek nem érték el a statisztikai szignifikancia szintjét, az ismétlődő tendencia arra utal, hogy a táncos tapasztalat intenzitása a karaktererősségek hangsúlyában relatív eltolódással járhat együtt.

Fontos hangsúlyozni, hogy a jelen vizsgálat keresztmetszeti jellege és a viszonylag kis elemszám nem teszi lehetővé oksági következtetések levonását. A kreativitás magasabb aránya a táncosok körében értelmezhető úgy is, hogy a táncos tevékenység fejleszti vagy erősíti az alkotókészséghez kapcsolódó pszichológiai mechanizmusokat,

de az is lehetséges, hogy eleve kreatívabb emberek választják a táncot mint önkifejezési formát. Hasonlóképpen, az őszinteség alacsonyabb előfordulása a versenyszerűen táncolók körében nem morális deficitre, hanem teljesítményorientált és szabályozott kontextus eltérő értékhierarchiájára utalhat.

Összességében a jelen tanulmány nem általános karaktererősségbeli különbséget, hanem a kreativitás következetesen magasabb arányú megjelenését azonosította a táncos tapasztalattal rendelkező csoportokban. Az eredmények támogatják azt a szemléletet, amely a táncot nem pusztán művészeti vagy sporttevékenységként, hanem potenciális pszichológiai erőforrásként értelmezi, ugyanakkor további, nagyobb mintán végzett és longitudinális vizsgálatok szükségesek a feltárt mintázatok megerősítéséhez.

Irodalomjegyzék

- 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 No. pp. 16–29). Harvard Business School. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2662057>
- Croom, A. M. (2014). The practice of virtue: Classic and contemporary readings in virtue ethics and positive psychology. *Journal of Positive Psychology, 9*(6), 499–511. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Fink, A., & Woschnjak, S. (2011). Creativity and personality in professional dancers. *Personality and Individual Differences, 51*(6), 754–758. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.024>
- Fodor Szilvia & Molnár Adrienn (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>
- Foster, S. L. (2018). *Choreographing empathy: Kinesthesia in performance*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315185679>
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M., & Meyers, M. C. (2017). Promoting positive outcomes through strengths interventions: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology, 13*(6), 573–585. <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>
- Hanna, J. L. (2008). Dance and the embodied self. *Research in Dance Education, 9*(1), 3–14.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology, 6*, 165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>
- Kaeppeler, A. L. (2000). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Dance Research Journal, 32*(1), 116–125. <https://doi.org/10.2307/1478284>
- Kattenstroth, J.-C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2010). Six months of dance intervention enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience, 2*, Article 31. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00031>

- Kaufman, S. B. (2013). The psychology of creative performance. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 244–249.
- Kirsch, L. P., Drommelschmidt, K. A., & Cross, E. S. (2013). The impact of sensorimotor experience on affective evaluation of dance. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 521. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00521>
- Koch, S. C., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2014). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 46–64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.10.004>
- Koch, S. C., Riege, R. F. F., Tisborn, K., Biondo, J., & Martin, L. (2019). Effects of dance movement therapy and dance on health outcomes: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 23–33. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.01.006>
- Lakes, R. (2005). The messages behind the movement: Body image, subtexts, and identity in dance education. *Arts Education Policy Review*, 106(6), 19–24.
- Lazányi, K. (2018). The psychology of creative movement: Improvisation and insight in dance. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 12(3), 324–335. <https://doi.org/10.1037/aca0000156>
- 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 No. 16–111). Harvard Business School. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2753160>
- Levy, F. J. (1988). *Dance movement therapy: A healing art*. Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- 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>
- Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). *The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality*. Hogrefe Publishing.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pavlova, D. (2018). Folk dance as a means of social cohesion and emotional expression. *Journal of Ethnology and Folkloristics*, 12(1), 45–60.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pickard, A. (2012). Schooling the dancer: The evolution of an identity as a ballet dancer. *Research in Dance Education*, 13(1), 25–46. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.651119>
- Quiroga Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., & Bongard, S. (2010). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*, 2(2), 149–163. <https://doi.org/10.1080/17533010903488582>
- 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. *Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77–89. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920407>
- Runco, M. A., & Jaeger, G. J. (2012). The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96. <https://doi.org/10.1080/10400419.2012.650092>

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Torrents, C., Castañer, M., Dinušová, M., & Anguera, M. T. (2015). Dance improvisation and cognitive flexibility: Analysis of motor creativity using T-pattern detection. *Thinking Skills and Creativity*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2014.05.004>
- Valóczi, M. (2022). A karaktererősségek szerepe a pedagógiai folyamatokban. *Magyar Pedagógia*, 122(3), 345–367.
- Vormwald, M. (2020). Dancing the resilient child: Creative movement and the development of emotional competence. *Journal of Dance Education*, 20(4), 163–171. <https://doi.org/10.1080/15290824.2020.1725584>
- Zábó, V., Oláh, A., & Vargha, A. (2023). 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>