

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και
Πολιτικών Επιστημών

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
Οργανωτικής και Οικονομικής Ψυχολογίας



Διπλωματική εργασία με θέμα:

**Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα
(VIA Inventory of Strengths)-**

Μετάφραση και Προσαρμογή στην Ελληνική Γλώσσα

Επιβλέπων Καθηγητής: Α. Σταλίκας

Χρυσούλα Πατέλη (Α.Μ.: 0602Μ026)

Αθήνα
Ιούλιος, 2006

*“Αν εστιάσουμε στο καλό, μπορούμε να αλλάξουμε
όχι μόνο τη ζωή μας και την κοινότητά μας, αλλά ίσως
και τον κόσμο, και με τον καιρό ένας παράδεισος να
δημιουργηθεί πάνω στη γη”.*
(Fredrickson, 2003, p.335)

Πρόλογος

Η παρούσα εργασία αποτελεί μέρος της ευρύτερης προσπάθειας, που διεξάγεται από την ερευνητική ομάδα του κ.Σταλικά για τη διάδοση του κινήματος της Θετικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα. Η Θετική Ψυχολογία με την εστίαση στο θετικό φιλοδοξεί να φέρει ένα νέο προσανατολισμό θεωρίας και έρευνας στην ψυχολογία, για αυτό και ο προσδιορισμός της ως κίνημα. Ελάχιστη συμβολή σε αυτό αποτελεί η συγκεκριμένη έρευνα, με την ελπίδα αυτή να συνεχιστεί και το παρόν ερωτηματολόγιο να αποτελέσει ένα χρήσιμο ψυχομετρικό εργαλείο για την απόκτηση νέας γνώσης πάνω στο θέμα των αρετών και δυνάμεων του ανθρώπου.

Θα ήθελα να τονίσω ότι η παρούσα μελέτη αποτελεί προϊόν συλλογικής εργασίας. Για το λόγο αυτό, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου, τον κ.Α.Σταλικά, για την εμπιστοσύνη του και την κ.Δ.Δημητριάδου για τη συνεχή καθοδήγηση και συμπαράσταση κατά τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας, αλλά και χωρίς την ενθάρρυνση της οποίας η παρούσα εργασία δεν θα είχε καν ξεκινήσει.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους, που με στήριξαν στις δυσκολίες, που, όπως σε κάθε έρευνα, ανακύπτουν, και κυρίως να ευχαριστήσω τα άτομα που με προθυμία αποδέχτηκαν να συμμετέχουν σε όλα τα ερευνητικά στάδια· χωρίς τη συνεργασία τους η παρούσα εργασία δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί και για αυτό θα ήθελα να τους την αφιερώσω από καρδιάς.

Χρυσούλα Πατέλη

Ιούλιος, 2006

Περίληψη

Το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA-IS) των Peterson και Seligman (2004) κατασκευάστηκε υπό την οπτική της θετικής ψυχολογίας για να μετρήσει τις 24 πανανθρώπινες δυνάμεις του χαρακτήρα, οι οποίες περιλαμβάνονται στην αντίστοιχη κατηγοριοποίηση των παραπάνω συγγραφέων. Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η μετάφραση και προκαταρκτική προσαρμογή του ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα στα πλαίσια της στάθμισης του ερωτηματολογίου από τους Δημητριάδου, Δ. και Σταλικά, Α. (υπό δημοσίευση). Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα ελληνικά με βάση τη διαδικασία της αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης. Η ελληνική και αγγλική έκδοση του ερωτηματολογίου χορηγήθηκαν σε ένα δίγλωσσο δείγμα 49 ατόμων. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τη γλωσσική αντιστοιχία μεταξύ των δύο εκδόσεων. Κατόπιν, το μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε δύο φορές σε χρονική απόσταση 20-25 ημερών από 293 άτομα, και των δύο φύλων, με διαφορετικό μορφωτικό υπόβαθρο και από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι κλίμακες του ερωτηματολογίου έχουν ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και επαναληπτικών μετρήσεων. Η παραγοντική δομή των 24 κλιμάκων είναι ανάλογη με αυτή που βρέθηκε σε αντίστοιχες έρευνες με το αγγλικό ερωτηματολόγιο. Η συγχρονική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου ελέγχθηκε με τη μέθοδο της αυτό-αναφοράς, αλλά οι συσχετίσεις βρέθηκαν χαμηλές. Τέλος, γίνονται προτάσεις για τη βελτίωση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ελληνικού ερωτηματολογίου.

Λέξεις-κλειδιά: VIA Inventory of Strengths (VIA-IS), Θετική Ψυχολογία, Δυνάμεις του Χαρακτήρα, Ανθρώπινες Αρετές, Προσαρμογή Ψυχομετρικού Εργαλείου



Περιεχόμενα

Πρόλογος	1
Περίληψη.....	2
Περιεχόμενα	3
Ευρετήριο πινάκων και γραφικών παραστάσεων	6
Εισαγωγή.....	10
1. Η Θετική Ψυχολογία	11
1.1. Πώς οδηγηθήκαμε στο κίνημα της Θετικής Ψυχολογίας.....	11
1.1.1. Το μοντέλο της ασθένειας και η θετική ψυχολογία	11
1.1.2. Σημαντικοί πρόδρομοι της σύγχρονης θετικής ψυχολογίας μέσα από θρησκευτικές, φιλοσοφικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις.....	15
1.2. Περιγραφή της Θετικής Ψυχολογίας: οι υποθέσεις της, οι στόχοι της και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα	21
1.2.1. Ορισμός της θετικής ψυχολογίας	21
1.2.2. Οι στόχοι της θετικής ψυχολογίας.....	21
1.2.3. Υποθέσεις της θετικής ψυχολογίας	22
1.2.4. Ποιοι δεν είναι οι στόχοι της θετικής ψυχολογίας	23
1.2.5. Εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας.....	24
1.2.6. Τα τρία επίπεδα μελέτης της θετικής ψυχολογίας.....	26
1.2.6.1. Οι θετικές υποκειμενικές εμπειρίες.....	26
1.2.6.2. Τα θετικά γνωρίσματα.....	30
1.2.6.3. Οι θετικοί οργανισμοί.....	31
2. Οι ανθρώπινες δυνάμεις και αρετές.....	33
2.1. Η θέση τους στην επιστήμη της ψυχολογίας.....	33
2.2. Η προσέγγιση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από τους Peterson και Seligman.....	36
2.2.1. Τι είναι οι αρετές και δυνάμεις του χαρακτήρα	36
2.2.2. Η ανάπτυξη των δυνάμεων του χαρακτήρα	40
2.2.3. Δύο σημαντικές διακρίσεις των δυνάμεων του χαρακτήρα	41
2.2.4. Διαφοροποίηση αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα	42
2.3. Διαφοροποίηση των δυνάμεων του χαρακτήρα από άλλες συγγενείς έννοιες	43

3. Η κατηγοριοποίηση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute	52
3.1. Σύγκριση της κατηγοριοποίησης των δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA με προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών στοιχείων του χαρακτήρα.....	52
3.2. Οι στόχοι της κατηγοριοποίησης από το VIA Institute.....	55
3.3. Πώς κατασκευάστηκε η κατηγοριοποίηση του VIA Institute.....	56
3.4. Η κατηγοριοποίηση των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα από το VIA Institute.....	57
3.5. Συμπεράσματα πάνω στις ανθρώπινες δυνάμεις και στην κατηγοριοποίησή τους.....	62
4. Η μέτρηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα από το VIA Institute .	63
5. Αξιολόγηση της κατηγοριοποίησης και των μέσων μέτρησης των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα από το VIA Institute	64
5.1. Συμβολή της κατηγοριοποίησης και των μέσων μέτρησης από το VIA Institute	64
5.2. Κριτική της κατηγοριοποίησης	65
5.3. Κριτική στην προσπάθεια μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα.....	66
6. Διερεύνηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα με βάση το ερωτηματολόγιο VIA Inventory of Strengths.....	67
6.1. Η αναπαραστασιακή δομή των θετικών χαρακτηριστικών.....	67
6.2. Η συμβολή των δυνάμεων του χαρακτήρα στην ολοκλήρωση του ανθρώπου.....	67
6.3. Η επίδραση των τραυματικών γεγονότων στις δυνάμεις του χαρακτήρα	71
6.4. Οι δυνάμεις μέσα από μία εξελικτική οπτική.....	72
6.5. Οι δυνάμεις στα επαγγελματικά πλαίσια.....	74
6.5.1. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα στον επαγγελματικό προσανατολισμό των ανθρώπων	75
6.5.2. Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα στην εργασιακή ιεραρχία.....	75
6.5.3. Πειραματική διερεύνηση του τρόπου διαχείρισης των δυνάμεων των εργαζομένων.....	76
6.6. Διαπολιτισμικές έρευνες.....	77
7. Τομείς εφαρμογής του ερωτηματολογίου VIA-IS	78
8. Γιατί αποφασίσαμε να σταθμίσουμε το ερωτηματολόγιο VIA-IS	81
9. Η παρούσα έρευνα	82

Μέθοδος.....	83
Δείγμα.....	83
Μέσα συλλογής δεδομένων.....	86
Διαδικασία	88
 Αποτελέσματα	 89
Αρχική διερευνητική χορήγηση	89
Αντιστοιχία ελληνικού-αγγλικού ερωτηματολογίου.....	91
Κυρίως πιλοτική έρευνα.....	92
Περιγραφικοί δείκτες για τις 24 υπο-κλίμακες.....	92
Συσχετίσεις των υπο-κλιμάκων με τα δημογραφικά στοιχεία	94
Ανάλυση ερωτήσεων.....	96
Παραγοντική ανάλυση.....	139
Συγχρονική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου	143
Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων του ερωτηματολογίου	144
Συζήτηση	145
Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής	146
Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων.....	151
Παραγοντική δομή των 24 υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου	152
Συγχρονική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου	154
Συσχετίσεις των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα δημογραφικά στοιχεία	155
Περιορισμοί της παρούσας έρευνας.....	158
Συμπεράσματα	159
Βιβλιογραφία.....	161
Παράρτημα.....	170

Ευρετήριο πινάκων και γραφικών παραστάσεων

Πίνακας 1. Η ανθρώπινη ευημερία σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001).....	29
Πίνακας 2. Η ανθρώπινη ευημερία κατά το Seligman (2002)	30
Πίνακας 3. Οι βασικές διαστάσεις της ανθρώπινης αρετής	36
Πίνακας 4. Σύγκριση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα.....	43
Πίνακας 5. Ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις δυνάμεις του χαρακτήρα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας.....	44
Πίνακας 6. Σύγκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα ταλέντα και τις ικανότητες του ατόμου	46
Πίνακας 7. Σύγκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο.....	48
Πίνακας 8. Σύγκριση των αξιών με τις δυνάμεις του χαρακτήρα	49
Πίνακας 9. Συγκεντρωτικός πίνακας ομοιοτήτων και διαφορών των δυνάμεων του χαρακτήρα με άλλες συγγενείς έννοιες.....	51
Πίνακας 10. Σύγκριση της ταξινόμησης του VIA Institute με τις προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών χαρακτηριστικών	55
Πίνακας 11. Κατανομή δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην αρχική διερευνητική χορήγηση	84
Πίνακας 12. Κατανομή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στη διαδικασία ελέγχου της αντιστοιχίας αμερικάνικου-ελληνικού ερωτηματολογίου	85
Πίνακας 13. Κατανομή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην κυρίως πιλοτική χορήγηση	86
Πίνακας 14. Δείκτες Cronbach alpha για τις 24 υπο-κλίμακες από την πρώτη διερευνητική χορήγηση	90
Πίνακας 15. Συσχετίσεις των 24 κλιμάκων ελληνικού & αγγλικού ερωτηματολογίου	92
Πίνακας 16. Δείκτες περιγραφικής στατιστικής για τις 24 υπο-κλίμακες.....	93
Πίνακας 17. Συνάφειες δημογραφικών στοιχείων με τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα	94
Πίνακας 18. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Περιέργεια/ ενδιαφέρον.....	97

Πίνακας 19. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Περιέργεια/ ενδιαφέρον	97
Πίνακας 20. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αγάπη για μάθηση.....	98
Πίνακας 21. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Αγάπη για μάθηση	99
Πίνακας 22. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Κριτική ικανότητα.....	100
Πίνακας 23. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Κριτική ικανότητα.....	100
Πίνακας 24. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Δημιουργικότητα	101
Πίνακας 25. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Δημιουργικότητα.....	102
Πίνακας 26. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Κοινωνική νοημοσύνη	103
Πίνακας 27. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Κοινωνική νοημοσύνη	104
Πίνακας 28. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εύρος προοπτικής.....	105
Πίνακας 29. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Εύρος προοπτικής	106
Πίνακας 30. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Γενναιότητα.....	107
Πίνακας 31. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Γενναιότητα.....	107
Πίνακας 32. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εργατικότητα/ επιμονή	108
Πίνακας 33. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Εργατικότητα/ επιμονή	109
Πίνακας 34. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια.....	109
Πίνακας 35. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	110

Πίνακας 36. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ευγένεια/ γενναιοδωρία	111
Πίνακας 37. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Ευγένεια/ γενναιοδωρία	112
Πίνακας 38. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν.....	113
Πίνακας 39. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν.....	114
Πίνακας 40. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ομαδικότητα/ αίσθηση του κοινωνικού καθήκοντος	115
Πίνακας 41. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Ομαδικότητα/ αίσθηση του κοινωνικού καθήκοντος	116
Πίνακας 42. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αμεροληψία/ δικαιοσύνη.....	117
Πίνακας 43. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Αμεροληψία/ δικαιοσύνη.....	118
Πίνακας 44. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ηγεσία. 119	
Πίνακας 45. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Ηγεσία	120
Πίνακας 46. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αυτορρύθμιση	121
Πίνακας 47. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Αυτορρύθμιση.....	122
Πίνακας 48. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Σύνεση 123	
Πίνακας 49. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Σύνεση.....	123
Πίνακας 50. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	124
Πίνακας 51. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	125
Πίνακας 52. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ευγνωμοσύνη	126
Πίνακας 53. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο- κλίμακα Ευγνωμοσύνη.....	127

Πίνακας 54. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ελπίδα/ αισιοδοξία	128
Πίνακας 55. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ελπίδα/ αισιοδοξία	129
Πίνακας 56. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Πνευματικότητα	130
Πίνακας 57. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Πνευματικότητα	130
Πίνακας 58. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	131
Πίνακας 59. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	132
Πίνακας 60. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Χιούμορ	133
Πίνακας 61. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Χιούμορ	134
Πίνακας 62. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ζήλος/ ενθουσιασμός	135
Πίνακας 63. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ζήλος/ ενθουσιασμός	135
Πίνακας 64. Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Συγχώρεση	136
Πίνακας 65. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Συγχώρεση	137
Πίνακας 66. Συγκεντρωτικός πίνακας δεικτών Cronbach alpha για όλες τις κλίμακες	138
Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ιδιοτιμών	140
Πίνακας 67. Παραγοντική δομή των 24 υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα	141
Πίνακας 68. Συσχετίσεις κλιμάκων με αυτό-αναφορές	143
Πίνακας 69. Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων για τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου	145

**Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα-
(VIA Inventory of Strengths)-
Μετάφραση και Προσαρμογή στην Ελληνική Γλώσσα**

Εισαγωγή

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μετάφραση και προκαταρκτική μελέτη των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA Inventory of Strengths) των Peterson και Seligman (2004) στην ελληνική γλώσσα στα πλαίσια της διαδικασίας στάθμισης του ερωτηματολογίου από τους Δημητριάδου και Σταλικά (υπό δημοσίευση). Το ερωτηματολόγιο αναπτύχθηκε στα πλαίσια του κινήματος της θετικής ψυχολογίας ως μέσο αξιολόγησης των δυνάμεων του χαρακτήρα των ανθρώπων.

Η θετική ψυχολογία συνιστά ένα νέο κλάδο στην ψυχολογική επιστήμη, ο οποίος δίνει έμφαση όχι μόνο στις αδυναμίες του ανθρώπου (ως είθισται στην ψυχολογία), αλλά και στα δυνατά του σημεία, όχι μόνο στα προβλήματα, αλλά και στις θετικές όψεις της ανθρώπινης φύσης. Βασισμένοι στις υποθέσεις της θετικής ψυχολογίας, οι Peterson και Seligman αναγνώρισαν 24 πανανθρώπινες δυνάμεις του χαρακτήρα και έξι αντίστοιχες αρετές. Το VIA-IS είναι το ψυχομετρικό εργαλείο που δημιουργήθηκε για τη μέτρηση των δυνάμεων αυτών. Είναι το μοναδικό ως τώρα που προσφέρει μια συνολική στρατηγική αξιολόγησης των δυνατών σημείων του ατόμου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναδείξει θέματα, που ακόμα δεν έχουν τύχει συστηματικής επιστημονικής έρευνας, αλλά, ωστόσο, είναι εξαιρετικής σημασίας, όπως πώς το άτομο μπορεί να πετύχει το μέγιστο του δυναμικού του.

Στην παρούσα εργασία, αρχικά πραγματοποιείται μια επισκόπηση του κινήματος της θετικής ψυχολογίας, ποιες συνθήκες οδήγησαν σε αυτό, ποιες είναι οι βασικές υποθέσεις της θετικής ψυχολογίας και ποιοι οι ερευνητικοί της στόχοι. Διερευνάται το θέμα των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα του ανθρώπου, πώς προσεγγίστηκε ως τώρα από την ψυχολογία και πώς μελετήθηκε από τους Peterson και Seligman, ώστε να φτάσουν στην κατηγοριοποίηση των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα, στην οποία βασίζεται το παρόν ερωτηματολόγιο. Γίνεται, επίσης, μια ανασκόπηση των ερευνών, οι οποίες μελέτησαν θέματα δυνάμεων του χαρακτήρα

(ποια η φύση τους, πώς εξελίσσονται, σε ποια θετικά αποτελέσματα συντελούν) μέσα από το VIA-IS.

Στο ερευνητικό μέρος, περιγράφεται η διαδικασία μετάφρασης και προσαρμογής του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα σε ελληνικό πληθυσμό και αναλύονται τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνάς της. Τέλος, βάσει των περιορισμών της έρευνας, γίνονται προτάσεις για τη βελτίωση των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου και τίθενται πιθανά μελλοντικά ερευνητικά ερωτήματα πάνω στο θέμα των δυνάμεων του χαρακτήρα και του τρόπου αξιοποίησής τους, που θα μπορούσαν να μελετηθούν μέσα από το συγκεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο.

1. Η Θετική Ψυχολογία

1.1. Πώς οδηγηθήκαμε στο κίνημα της Θετικής Ψυχολογίας

1.1.1. Το μοντέλο της ασθένειας και η θετική ψυχολογία

Η προσέγγιση της ανθρώπινης φύσης, όπως έχει επικρατήσει στην επιστήμη της ψυχολογίας ιδιαίτερα κατά τα τελευταία περίπου πενήντα χρόνια, έχει εστιάσει στην αρνητική πλευρά της. Η ψυχολογία έχει δώσει έμφαση στις προβληματικές συμπεριφορές και ψυχολογικές διαταραχές του ατόμου, οι οποίες έχουν μελετηθεί κατά κόρον, ενώ ο σκοπός της ψυχολογίας έχει ταυτιστεί με τη μελέτη και θεραπεία του ανθρώπινου πόνου (Seligman, 1998b; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η αρνητική θεώρηση της ανθρώπινης φύσης ξεκίνησε να καλλιεργείται ήδη από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα από τις δύο μεγάλες θεωρητικές παραδόσεις της ψυχολογίας, την ψυχανάλυση και το συμπεριφορισμό. Σύμφωνα με το Freud και την ψυχαναλυτική θεωρία, ο άνθρωπος καθοδηγείται από ασυνείδητες ενορμήσεις και ένστικτα, κυρίως την ενόρμηση της επιθετικότητας και την ενόρμηση της σεξουαλικότητας. Όλη η ανθρώπινη δραστηριότητα, ακόμα και θετικές συμπεριφορές, όπως το χιούμορ, η δημιουργικότητα, η προσφορά βοήθειας, ακόμα και όλη η πολιτισμική παραγωγικότητα, θεωρούνται εκδηλώσεις της επιθετικής και σεξουαλικής ενέργειας, που εμποδίζεται να εκδηλωθεί πιο άμεσα. Επίσης, υιοθετείται μια ντετερμινιστική άποψη διαμόρφωσης του χαρακτήρα κατά τα πρώτα χρόνια της

ζωής του ανθρώπου. Η ψυχανάλυση επικεντρώνεται στην ψυχική αρρώστια, το ρόλο των ενορμήσεων στην εμφάνισή της και τη θεραπεία της.

Αντίθετα, ο συμπεριφορισμός αντιμετωπίζει τον άνθρωπο ως παθητικό ον και παρουσιάζει μία μηχανιστική άποψη της συμπεριφοράς. Όλες οι εκφάνσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι αποτέλεσμα μάθησης, τίποτα άλλο παρά αποκρίσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα ή ενισχύσεις του περιβάλλοντος. Τα αίτια δηλαδή της συμπεριφοράς βρίσκονται στο εξωτερικό περιβάλλον του ανθρώπου (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999; Μόττη-Στεφανίδη, 1996; Σταλίκας & Μπούτρη, 2004; Pervin & John, 2001).

Επομένως, από τη μία πλευρά, η ψυχανάλυση ανάγει τα κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε ασυνείδητες επιθυμίες, καθώς και στις πρώιμες παιδικές εμπειρίες. Από την άλλη πλευρά, ο συμπεριφορισμός τονίζει τη σπουδαιότητα των περιβαλλοντικών συνθηκών. Και οι δύο κατευθύνσεις συμφωνούν στην ετεραρχία της ανθρώπινης συμπεριφοράς –παρόλο που συμφωνούν για διαφορετικούς λόγους- και αφαιρούν από τον άνθρωπο την υπευθυνότητα των πράξεών του.

Ωστόσο, παρά την αρνητική παρουσίαση του ανθρώπου από την ψυχανάλυση και το συμπεριφορισμό, και οι δύο θεωρητικές κατευθύνσεις αναγνώριζαν παράλληλα –αν και σε μικρότερη έκταση- και τις θετικές διαστάσεις της ζωής και την υγιή λειτουργικότητα του ανθρώπου (όπως θα δούμε και παρακάτω στην ενότητα 2.2. Σημαντικοί πρόδρομοι της σύγχρονης θετικής ψυχολογίας) τουλάχιστον ως τον 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο. Για αυτό, ως τότε, η ψυχολογία είχε τρεις αποστολές: 1) να θεραπεύσει την ψυχική ασθένεια, 2) να κάνει τη ζωή των ανθρώπων πιο ολοκληρωμένη, 3) να αναγνωρίσει και να καλλιεργήσει το ταλέντο προικισμένων ανθρώπων (Seligman, 1998a).

Όμως, μετά το 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο η έμφαση στην αρνητική πλευρά του ανθρώπου και την ψυχική ασθένεια επιτάχθηκε. Μετά το τέλος του, η ανθρωπότητα έπρεπε να αντιμετωπίσει τους χιλιάδες στρατιώτες με τα σωματικά και ψυχικά προβλήματα, που άφησε ο πόλεμος. Η επιστήμη της ψυχολογίας κλήθηκε να ανταποκριθεί στην ανάγκη θεραπείας των ατόμων αυτών. Ενώνοντας τις δυνάμεις της με την ψυχιατρική εγκατέλειψε τη μελέτη του θετικού και επικεντρώθηκε στις ψυχικές διαταραχές, όπως στο μετα-τραυματικό στρες, το άγχος, την κατάθλιψη, την ψύχωση, και στην αποκατάστασή τους.

Η ψυχολογία συνέχισε να εστιάζει σε αρνητικά θέματα για τα επόμενα περίπου πενήντα χρόνια. Χιλιάδες μελέτες και έρευνες έχουν γίνει με σκοπό την κατανόηση, θεραπεία και πρόληψη των ψυχολογικών διαταραχών. Έχουν κατασκευαστεί εγχειρίδια κατηγοριοποίησης των ψυχικών διαταραχών- το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-4th ed.) από τον Αμερικάνικο Ψυχιατρικό Σύνδεσμο (1994), και η Διεθνής Κατηγοριοποίηση Ασθενειών (ICD) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Πρόκειται για ευρέως αποδεκτές κατηγοριοποιήσεις, οι οποίες περιγράφουν με λεπτομέρεια τα συμπτώματα των ψυχικών διαταραχών και έχουν οδηγήσει σε αντίστοιχα αξιόπιστα ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησής τους.

Σήμερα, η ψυχολογία μπορεί να μετρήσει με μεγαλύτερη εγκυρότητα έννοιες, όπως η κατάθλιψη, η σχιζοφρένεια, ο αλκοολισμός. Γνωρίζουμε αρκετά για το πώς οι περισσότερες ψυχικές διαταραχές αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής, για τη γενετική τους βάση, τη βιοχημεία τους και τις ψυχολογικές αιτίες τους. Δεκατέσσερις ψυχικές ασθένειες, όπως η αγχώδης διαταραχή, οι φοβίες, η κατάθλιψη, που μέχρι το πρόσφατο παρελθόν θεωρούνταν ανίατες ή περιβάλλονταν με φόβο, μπορούν να θεραπευτούν ή να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά μέσα από φαρμακοθεραπεία ή διάφορες μορφές ψυχοθεραπείας. Τα τελευταία χρόνια, έχουν καταβληθεί προσπάθειες και για την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών, των οποίων βέβαια η επιτυχία ακόμα δεν έχει αποδειχθεί (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Όμως, αυτή η πρόοδος ήρθε με κάποιο κόστος. Η επικέντρωση του επιστημονικού ενδιαφέροντος στην παθολογία κυριάρχησε στο χώρο της ψυχολογίας. Ως αποτέλεσμα, επικράτησε «το μοντέλο της ασθένειας» της ανθρώπινης λειτουργίας (Seligman, 1998b). Ο άνθρωπος θεωρείται ως α-σθενής (χωρίς σθένος), εύθραυστος, γεμάτος ελαττώματα και αδυναμίες. Υπό την επίδραση και των δύο βασικών ψυχολογικών θεωριών, της ψυχανάλυσης και του συμπεριφορισμού, ο άνθρωπος αντιμετωπίζεται ως θύμα των ασυνείδητων ενορμήσεών του, των παιδικών τραυμάτων του, ενός σκληρού περιβάλλοντος, ή μιας κακής κληρονομικότητας. Μέσα στα πλαίσια του μοντέλου της ασθένειας, η θεραπεία στόχο έχει την αποκατάσταση της ζημιάς: της ζημιάς που έχει γίνει στις συνήθειές μας, στις επιθυμίες μας, στην παιδική μας ηλικία ή στη σχέση μας με το περιβάλλον. Ο άνθρωπος αγωνίζεται να επιβιώσει, αλλά όχι να προοδεύσει (Seligman, 1998a; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Οι άλλες δύο αποστολές της ψυχολογίας ξεχάστηκαν· η ψυχολογία έχασε τη σύνδεσή της με τη θετική πλευρά της ζωής και πλέον σήμερα λίγα γνωρίζουμε για το τι κάνει τη ζωή πιο άξια να τη ζεις, πιο ολοκληρωμένη, πιο απολαυστική και πιο παραγωγική. Ο Myers (2000) παρατηρεί ότι ο αριθμός των άρθρων που έχουν δημοσιευτεί πάνω στις αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις (π.χ. θυμός, στρες, κατάθλιψη) ξεπερνά κατά πολύ τον αριθμό αυτών που έχουν δημοσιευτεί πάνω στις θετικές καταστάσεις (π.χ. χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση με τη ζωή) σε μια αναλογία 14 προς 1.

Η μεροληψία της ψυχολογικής επιστήμης προς την αρνητική πλευρά της ανθρώπινης λειτουργίας φαίνεται όχι μόνο στον κλάδο της κλινικής ψυχολογίας- η οποία έχει εστιαστεί στη διάγνωση και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών-, αλλά και στην κοινωνική γνωστική ψυχολογία, η οποία κυρίως μελετά τις μεροληψίες του ανθρώπου και τα σφάλματά του. Επίσης, φαίνεται και στον κλάδο της οργανωτικής ψυχολογίας, όπου για παράδειγμα το επαγγελματικό στρες και η εξουθένωση ή οι συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο έχουν διερευνηθεί διεξοδικά (Sheldon & King, 2001).

Αυτή η ασυμμετρία προς τις αρνητικές πτυχές της ζωής αποτέλεσε το έναυσμα για την ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας, η οποία υποστηρίζει ότι αυτή η μεροληψία είναι ώρα να διορθωθεί και αμφισβητεί τις υποθέσεις του μοντέλου της ασθένειας. Υποστηρίζει ότι η ψυχολογία πρέπει να εστιάσει όχι μόνο στις αδυναμίες, αλλά και στις δυνάμεις των ανθρώπων, να ενδιαφερθεί όχι μόνο για να αντιμετωπίσει την ασθένεια, αλλά και για να χτίσει την υγεία. Εξάλλου, στη σύγχρονη εποχή της οικονομικής και πολιτικής ευημερίας ο άνθρωπος θέλει όχι μόνο να λύσει τα προβλήματά του, αλλά και να γίνει καλύτερος (Seligman, 1999).

Πριν αναφερθούμε διεξοδικά στη θετική ψυχολογία, τους στόχους της και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα, πρέπει, προκειμένου να έχουμε πληρέστερη εικόνα της, να τη μελετήσουμε σε σύνδεση με ένα σώμα προϋπαρχουσών γνώσεων για την πνευματική υγεία και ευημερία των ανθρώπων, να μελετήσουμε τους σημαντικούς θεωρητικούς προκατόχους της θετικής ψυχολογίας (Cowen & Kilmer, 2002).

1.1.2. Σημαντικοί πρόδρομοι της σύγχρονης θετικής ψυχολογίας μέσα από θρησκευτικές, φιλοσοφικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις

Η έννοια της θετικής ψυχολογίας καταρχήν δεν είναι εφεύρεση της σύγχρονης εποχής, αλλά μάλλον επιστροφή σε ένα προηγούμενο σώμα γνώσεων, που ανέρχεται στα αρχαία χρόνια. Πολιτισμοί σε όλον τον κόσμο και σε όλη τη διάρκεια της ιστορίας ασχολήθηκαν με ζητήματα κοινά με αυτά που μελετά η σύγχρονη θετική ψυχολογία. Σημαντικούς θεωρητικούς προκατόχους της θετικής ψυχολογίας μπορούμε να αναζητήσουμε τόσο στις διαφορετικές θρησκευτικές παραδόσεις, στις φιλοσοφικές αναζητήσεις, όσο και μέσα στην επιστήμη της ψυχολογίας (Schimmel, 2000).

Θρησκεία

Όλες οι θρησκευτικές παραδόσεις (Χριστιανισμός, Ιουδαϊσμός, Ισλαμισμός, Βουδισμός, Κομφουκιανισμός), αν και αναγνωρίζουν την αρνητική πλευρά της ανθρώπινης φύσης (αδυναμίες, πάθη, αρνητικά συναισθήματα και συμπεριφορές) ταυτόχρονα τονίζουν το δυναμικό του ανθρώπου για το «καλό». Όλες οι θρησκείες διατύπωσαν μέσα στη διδασκαλία τους ποιες είναι οι σημαντικές ανθρώπινες αρετές, πώς ο άνθρωπος μπορεί να τις εφαρμόσει και ποια είναι τα θετικά τους αποτελέσματα, όπως η υγιής σωματική και ψυχολογική λειτουργικότητα του ανθρώπου (Peterson & Seligman, 2004; Schimmel, 2000).

Οι διαφορετικές θρησκείες μπορεί να έδωσαν διαφορετικό περιεχόμενο στις ανθρώπινες αρετές ή μπορεί να έδωσαν έμφαση σε διαφορετικές διαστάσεις της ανθρώπινης αρετής, π.χ. ο Χριστιανισμός τόνισε την αγάπη προς τον πλησίον χωρίς ανταλλάγματα, ο Ισλαμισμός τόνισε την τήρηση των θεϊκών κανόνων, ο Βουδισμός την απαλλαγή της ψυχής από την επιθυμία. Ωστόσο, οι Dahlsgaard, Peterson και Seligman (2005) μελετώντας τις διαφορετικές θρησκευτικές παραδόσεις καταλήγουν, όπως θα δούμε αναλυτικότερα και παρακάτω, ότι υπάρχουν αρετές που ενώ συναντώνται σε μία θρησκευτική- φιλοσοφική παράδοση μπορεί να απουσιάζουν σε άλλη. Όμως, ανάμεσα στις διαφορετικές θρησκείες υπάρχει σύγκλιση ως προς έξι κεντρικές αρετές: δικαιοσύνη, ανθρωπισμός, αυτό-συγκράτηση, σοφία, πίστη σε κάτι ανώτερο και κουράγιο.

Φιλοσοφία

Οι Επικούρειοι και Στωικοί φιλόσοφοι ήταν οι πρώτοι που προσπαθούσαν να καταλάβουν τι είναι η καλή ζωή, τι οδηγεί τους ανθρώπους στην ευτυχία και ποιες μπορούν να είναι οι θετικές πτυχές ενός ανθρώπου. Για παράδειγμα, ο Πλάτωνας στην *Πολιτεία* του περιγράφει την ιδανική πόλη ως αυτή όπου κυριαρχούν αρετές, όπως η σοφία, η ανδρεία, η σωφροσύνη και η δικαιοσύνη. Επίσης, ο Αριστοτέλης είναι γνωστός για τις ιδέες του περί ανθρώπινης *ευδαιμονίας*, δηλαδή την ευτυχία, η οποία προκύπτει από πράξεις σύμφωνες με την έννοια της αρετής. Θεώρησε ότι η μέση οδός ανάμεσα σε δύο άκρα συνιστά αρετή (π.χ. η γενναιοδωρία είναι η χρυσή τομή ανάμεσα στην σπατάλη και τη τσιγκουνιά) και ότι το μέτρο συνιστά τον ιδανικό τρόπο διαβίωσης. Επιπρόσθετα, Ρωμαίοι φιλόσοφοι, όπως ο Σενέκας, και αργότερα ο Αυγουστίνος, ο Aquinas από τη δυτικοευρωπαϊκή παράδοση ασχολήθηκαν με τις αρετές θεωρώντας τις ως γνωρίσματα του χαρακτήρα, που κάνουν έναν άνθρωπο καλό (Peterson & Seligman, 2004).

Η αναφορά στις θρησκευτικές και φιλοσοφικές παραδόσεις γίνεται, γιατί αυτές μπορούν να έχουν σημαντικές ψυχολογικές προεκτάσεις, όταν πρόκειται για ζητήματα ανθρώπινων αρετών. Μπορούν να μας προτείνουν ενδιαφέρουσες προσεγγίσεις του ανθρώπινου χαρακτήρα και των ανθρώπινων δυνάμεων. Κατά τους Snyder και McCullough (2000) ένας τέτοιος “διάλογος” με τη θρησκεία και τη φιλοσοφία θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμος για τους ψυχολόγους για τη διεύρυνση της δικής τους κατανόησης για τις ανθρώπινες αρετές. Αυτόν τον δρόμο ακολούθησαν και οι Peterson και Seligman στη δική τους μελέτη και κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων αρετών και δυνάμεων.

Ψυχολογία

Στην επιστήμη της ψυχολογίας, ο William James, Αμερικανός ψυχολόγος, το 1899 ήταν ο πρώτος που υποστήριξε ότι όλες οι πτυχές της ανθρώπινης ζωής, τόσο οι αρνητικές όσο και οι θετικές, πρέπει να αποτελέσουν αντικείμενο έρευνας (Taylor, 2001).

Όπως προαναφέρθηκε στο κεφάλαιο 1.1.1. Το μοντέλο της ασθένειας και η θετική ψυχολογία, πριν το 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο, η ψυχολογία ενδιαφερόταν όχι μόνο για τη θεραπεία της ασθένειας, αλλά και για την προώθηση των θετικών πτυχών της ζωής. Ακόμα και στα πλαίσια της ψυχαναλυτικής θεωρίας, η οποία, όπως είδαμε

στο προηγούμενο κεφάλαιο, παρουσίαζε μία αρνητική εικόνα του ανθρώπου, υπήρξαν θεωρητικοί που παράλληλα μελέτησαν και θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου. Ακόμα και ο Freud, αν και μελέτησε την ψυχική διαταραχή, ασχολήθηκε και με διαστάσεις της ψυχικής υγείας. Ο Freud υποστήριξε ότι το ψυχικά υγιές άτομο χαρακτηρίζεται από την ικανότητά του να εργάζεται και να αγαπάει και να αγαπιέται. Άλλοι εκπρόσωποι της ψυχαναλυτικής θεωρίας, επίσης, μελέτησαν θετικές διαστάσεις της ζωής. Ο Jung (1933) υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος δεν παρακινείται μόνο από τα ένστικτα και τις ενορμήσεις, αλλά έχει ανώτερες πνευματικές ανάγκες και επιδιώξεις. Αναζητά ένα νόημα στη ζωή του, που θα του δώσει πίστη, ελπίδα, αγάπη και αυτογνωσία, ώστε να ζήσει καλύτερα. Ο Adler (Pervin & John, 2001) αναγνωρίζει ως βασικό κίνητρο του ανθρώπου τον αγώνα του για ανωτερότητα, ώστε να αναπτυχθεί στο έπακρο. Θεωρεί τον άνθρωπο ως μία ολότητα, ένα ον κατά βάση κοινωνικό, προσανατολισμένο σε στόχους κυρίως κοινωνικούς, ικανό να αυτοκαθορίζεται και να δημιουργεί.

Ψήγματα της θετικής ψυχολογίας μπορούμε να συναντήσουμε ακόμα και στα πλαίσια της συμπεριφορικής θεωρίας. Ο Skinner το 1948 πρότεινε θετικούς τρόπους ανατροφής των μικρών παιδιών. Ο Thorndike ήδη από το 1940 υποστήριξε ότι η ποιότητα της ζωής περιλαμβάνει κάτι παραπάνω από την εξάλειψη των προβλημάτων και περιέγραψε συνθήκες του περιβάλλοντος που θα μπορούσαν να συμβάλλουν σε αυτήν. Αργότερα παρατηρούμε και τα πειράματα του Bandura πάνω στην κοινωνική μάθηση μη-επιθετικών αποκρίσεων απέναντι στη ματαίωση (Schimmel, 2000).

Καθοριστικός στην κατανόηση της υγείας υπήρξε ο ορισμός της, όπως δόθηκε από το Διεθνή Οργανισμό Υγείας το 1948: «μια ολοκληρωμένη κατάσταση φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία της αρρώστιας» (Rich, 2001, σελ.10). Βλέπουμε δηλαδή ότι η μελέτη της ασθένειας και η θεραπεία της, όπως θέλει το μοντέλο της ασθένειας, δεν επαρκεί για το χτίσιμο της ψυχικής υγείας του ατόμου.

Μία από τις σημαντικότερες προδρομους της θετικής ψυχολογίας θεωρήθηκε η Marie Jahoda και το βιβλίο της «Σύγχρονες αντιλήψεις της θετικής ψυχικής υγείας» του 1958 (Peterson & Seligman, 2004; Smith, 1961). Η Jahoda εκφράζει τη δυσαρέσκειά της με την πρωταρχική έμφαση της ψυχολογίας στην «άρρωση συμπεριφορά» και υποστηρίζει ότι πρέπει να κατανοήσουμε την ίδια την ψυχική υγεία του ατόμου ως θετική δύναμη, και όχι ως απουσία ασθένειας. Πρότεινε μάλιστα έξι βασικά κριτήρια της ψυχικής υγείας: αποδοχή του εαυτού, ανάπτυξη και

αυτοπραγμάτωση, οργάνωση της προσωπικότητας σε ένα ενιαίο και με συνοχή όλο, αυτονομία, ακριβής αντίληψη της πραγματικότητας και έλεγχος του περιβάλλοντος. Αν και η Jahoda δεν ανέφερε τον όρο θετική ψυχολογία, οι θέσεις της, όπως θα δούμε και παρακάτω, βρίσκονται στον πυρήνα της θετικής ψυχολογίας.

Ακολουθώντας τη θεωρία της Jahoda ο Smith (1961) κάνει έκκληση για μια πιο θετική άποψη της ψυχικής υγείας και για τη δημιουργία κριτηρίων της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας για τα οποία θα υπάρξει συμφωνία μεταξύ των ψυχολόγων. Επίσης, υποστηρίζει ότι οι θεωρίες προσωπικότητας πρέπει να διευρυνθούν για να συμπεριλάβουν και σημαντικές ανθρώπινες αξίες. Ο Antonovsky επίσης προτείνει τον όρο «υγειογένεση» (salutogenesis) σε αντιδιαστολή προς τον όρο παθογένεση για να περιγράψει διαδικασίες, οι οποίες συντελούν σε θετικά σωματικά και ψυχολογικά αποτελέσματα (Cowen & Kilmer, 2002).

Ο πιο στενός, όμως, «συγγενής» ή πρόδρομος της θετικής ψυχολογίας υπήρξε το κίνημα υπέρ του ανθρώπινου δυναμικού (human potential movement) ή ανθρωπισμός της περιόδου 1960's και 1970's, που θεωρείται ως η τρίτη δύναμη της ψυχολογίας, μαζί με την ψυχανάλυση και τον συμπεριφορισμό (Taylor, 2001). Οι εκπρόσωποί του (Rogers, Maslow, Goldstein) τονίζουν την αυτοπραγμάτωση, την εκπλήρωση του δυναμικού του ανθρώπου και το άνοιγμα στην εμπειρία.

Ο Rogers υποστηρίζει ότι η φύση του ανθρώπου είναι ουσιαστικά θετική. Περιγράφει το ψυχολογικά υγιές άτομο ως πλήρως λειτουργικό άτομο (fully-functioning person) που βρίσκεται συνεχώς σε πρόοδο. Επίσης, το υγιές άτομο βιώνει την αυτό –συνέπεια, δηλαδή οι εμπειρίες του συνάδουν με τις εσωτερικές ανάγκες και τις αξίες του. Βασικό κίνητρο της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι η τάση για αυτό-πραγμάτωση. Αυτή αφορά «στην τάση του ανθρώπου να εξελίσσεται από μία απλή σε μία πολύπλοκη δομή, να περνάει από μία κατάσταση εξάρτησης από άλλους σε μία κατάσταση ανεξαρτησίας και γενικά στην τάση αλλαγής και προσωπικής ανάπτυξης που επιτρέπει στον άνθρωπο να εξελιχθεί προς μία θετική κατεύθυνση» (Μόττη-Στεφανίδη, 1996, σελ.85). Ακόμα και στην ψυχοθεραπεία ο θεραπευόμενος δεν αντιμετωπίζεται ως ασθενής, αλλά ως άτομο υπεύθυνο για τον εαυτό του (Μαλικιώση-Λοϊζου, 1999· Σταλίκας & Μπούτρη, 2004).

Ο Maslow (1962, 1970) υποστηρίζει ότι η ψυχολογία έχει ανακαλύψει πολλά αναφορικά με την αρνητική πλευρά του ανθρώπου, για τα ελαττώματά του, τις αρρώστιες του, τα σφάλματά του, αλλά λίγα για τις δυνατότητές του, τις αρετές του, το πλήρες ψυχολογικό δυναμικό του. Έτσι, προτείνει την ανάπτυξη μίας θετικής

ψυχολογίας, η οποία μελετά τη θετική πλευρά της ανθρώπινης φύσης. Εξάλλου, σύμφωνα με το Maslow οι άνθρωποι είναι στη βάση τους καλοί ή ουδέτεροι, όχι κακοί. Προτείνει μια ιεραρχία ανθρώπινων κινήτρων, με πιο βασικά κίνητρα αυτά που έχουν να κάνουν με τη φυσιολογία μας και την ανάγκη μας για ασφάλεια. Ανώτερα κίνητρα είναι αυτά που συνδέονται με την ανάγκη μας για το αίσθημα του ανήκειν και την ανάγκη αυτοεκτίμησης. Το ανώτατο ανθρώπινο κίνητρο είναι η ανάγκη μας για αυτό-πραγμάτωση, για «την πλήρη χρήση και αξιοποίηση των ταλέντων μας, των ικανοτήτων και δυνατοτήτων μας» (1970, σελ.150). Από το βαθμό ικανοποίησης των αναγκών αυτών, πρώτα των πιο βασικών και έπειτα των ανώτερων, εξαρτάται η ψυχική υγεία του ατόμου και η διαμόρφωση του χαρακτήρα του.

Επίσης, ο Goldstein (Pervin & John, 2001) υποστηρίζει ότι κάθε άτομο κρύβει μέσα του δυνατότητες που πρέπει να βρουν εκπλήρωση μέσα από τη διαδικασία της ανάπτυξης.

Συνδεδεμένη με το κίνημα για το ανθρώπινο δυναμικό είναι και η προσέγγιση του υπαρξισμού. Ασχολείται με την αναζήτηση νοήματος στην ανθρώπινη ύπαρξη, τονίζει τη μοναδικότητα κάθε ανθρώπου και τις δυνάμεις ανάπτυξής του και τη σπουδαιότητα της αυτογνωσίας του. Η επίγνωση των δυνατοτήτων που έχει στη διάθεσή του ο άνθρωπος οδηγεί στην ελευθερία της ύπαρξής του ((Μαλικιώση-Λοΐζου, 1999· Pervin & John, 2001).

Κατά τους Seligman και Csikzentmihalyi (2000) το κίνημα του ανθρώπινου δυναμικού και του υπαρξισμού διαφέρουν από τη σύγχρονη θετική ψυχολογία, γιατί δεν παρήγαγαν ερευνητική παράδοση, δεν ακολούθησαν την επιστημονική μέθοδο, οι υποθέσεις και τα συμπεράσματά τους δεν τεκμηριώνονται επιστημονικά (έμφαση στη φαινομενολογία) και ενθάρρυναν έναν εγωκεντρισμό (έμφαση στον εαυτό), περνώντας σε δεύτερη μοίρα το ενδιαφέρον για τη συλλογική ευημερία.

Εξετάζοντας τα παραπάνω επιχειρήματα των Seligman και Csikzentmihalyi, έχουμε, ωστόσο, να παρατηρήσουμε καταρχήν ότι το κίνημα του ανθρωπισμού έδωσε το έναυσμα για μια σειρά ερευνών, όπως οι μελέτες αναφορικά με την αυτοσυνέπεια, την αυτό-εκτίμηση, καθώς και μια σειρά ερευνών πάνω στην έννοια της αυτό-πραγμάτωσης (Pervin & John, 2001). Οι έρευνες αυτές στηρίζονται βέβαια στη φαινομενολογία, η οποία παρόλο που έχει κάποια όρια, για παράδειγμα ενδέχεται να αγνοηθούν παράγοντες που δεν είναι συνειδητά αντιληπτοί, αποτελεί μια αποδεκτή επιστημονική μέθοδο στην ψυχολογία. Ως αποτέλεσμα, έχουν πραγματοποιηθεί μέσα στα πλαίσια του ανθρωπισμού έρευνες κυρίως ποιοτικές που φθάνουν σε μεγαλύτερο

βάθος, παρά ποσοτικές. Τέλος, ας σημειωθεί ότι ο ίδιος ο Rogers επέκτεινε την προσωποκεντρική του θεώρηση πέρα από το επίπεδο του ατόμου στη διοίκηση, στις μειονότητες, στις διαφυλετικές, διαπολιτισμικές και διεθνείς σχέσεις (Pervin & John, 2001).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως υπάρχει στενή αλληλοσύνδεση ανάμεσα στο κίνημα της θετικής ψυχολογίας και το κίνημα του ανθρωπισμού. Και τα δύο κινήματα φαίνεται πως μεταφέρουν το ίδιο μήνυμα για τη θετική όψη της ανθρώπινης φύσης ακολουθώντας ίσως διαφορετικά επιστημολογικά παραδείγματα (η θετική ψυχολογία δίνει μεγαλύτερη έμφαση στην ποσοτική έρευνα). Σίγουρα, η θετική ψυχολογία μπορεί να αντλήσει σημαντικές εννοιολογικές κατευθύνσεις από τον ανθρωπισμό συμπληρώνοντας τα όποια κενά του.

Τέλος, η θετική ψυχολογία επηρεάστηκε από τις μελέτες εξελικτικών ψυχολόγων, όπως του Piaget και του Kohlberg πάνω στην ηθική ανάπτυξη (Peterson & Seligman, 2004; Schimmel, 2000). Τόσο ο Piaget όσο και ο Kohlberg ασχολήθηκαν με το πώς αναπτύσσεται η ηθικότητα των ατόμων μέσα από στάδια μελετώντας τον τρόπο που επιχειρηματολογούν πάνω στις ηθικές διαστάσεις καθημερινών πράξεων. Επίσης, τα πειράματα του Mischel (Schimmel, 2000) πάνω στην καθυστερημένη ικανοποίηση των επιθυμιών των παιδιών έχουν ουσιαστικά στόχο την κοινωνικοποίηση των παιδιών σε ηθικές αξίες, όπως η σύνεση, ο αυτό-έλεγχος και η υπευθυνότητα (Peterson & Seligman, 2004; Schimmel, 2000).

Συμπερασματικά, η θετική ψυχολογία δεν είναι πρωτοπόρος στη μελέτη της ψυχικής υγείας και των δυνάμεων του ανθρώπου. Στηρίζεται σε ένα σώμα προϋπαρχόντων θεωριών και μελετά θέματα κοινά με όλες τις προηγούμενες θεωρητικές προσεγγίσεις που παρουσιάσαμε. Ωστόσο, η σύγχρονη θετική ψυχολογία φιλοδοξεί να φέρει τη μελέτη του θετικού στο προσκήνιο της ψυχολογικής επιστήμης και να καθιερώσει την επιστημονική του προσέγγιση, έτσι ώστε να αποτελέσει αυτόνομο επιστημονικό κλάδο, μέχρι να φτάσει να «αγκαλιάσει» όλους τους κλάδους της ψυχολογίας.

1.2 Περιγραφή της Θετικής Ψυχολογίας: οι υποθέσεις της, οι στόχοι της και τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα

Ο όρος «θετική ψυχολογία» διατυπώθηκε για πρώτη φορά το 1998 από το Martin Seligman (Seligman, 1998d), ο οποίος έθεσε ως κεντρική αποστολή της θητείας του ως τότε προέδρου του APA την ανάπτυξη και προώθηση της θετικής ψυχολογίας ως επιστήμης και πρακτικής.

1.2.1. Ορισμός της θετικής ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας. Στοχεύει να ανακαλύψει και να προωθήσει τους παράγοντες, που επιτρέπουν στα άτομα και στις κοινωνίες να ευημερούν. Η βέλτιστη ανθρώπινη λειτουργία είναι απαραίτητο να μελετηθεί σε πολλαπλά επίπεδα, στο βιολογικό, ενδο-ατομικό, προσωπικό, διαπροσωπικό, θεσμικό, πολιτισμικό και παγκόσμιο (Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt, 2000).

Για αυτό, το πεδίο της θετικής ψυχολογίας περιλαμβάνει τρία επίπεδα μελέτης: i) το υποκειμενικό επίπεδο: σχετίζεται με τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, όπως η ευημερία, η αισιοδοξία, η ροή. ii) το ατομικό επίπεδο: σχετίζεται με τα θετικά γνωρίσματα του ατόμου, όπως η γενναιότητα, η ειλικρίνεια, η ικανότητα για αγάπη, η πνευματικότητα, κτλ., που οδηγούν σε θετικές εμπειρίες. iii) το συλλογικό επίπεδο: σχετίζεται με θετικούς οργανισμούς, π.χ. οικογένεια, σχολείο, επιχειρήσεις, πολιτικό σύστημα, οι οποίοι στηρίζονται και προωθούν τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου και τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Είναι απαραίτητο να μελετηθούν: 1) Οι δυναμικές σχέσεις ανάμεσα στις διαδικασίες σε αυτά τα επίπεδα, 2) Οι τρόποι που η «καλή ζωή», με όλες τις πιθανές εκδηλώσεις της, μπορεί να προκύψει από αυτές τις διαδικασίες.

1.2.2. Οι στόχοι της θετικής ψυχολογίας

Το κίνημα της θετικής ψυχολογίας αποτελεί έναν επαναπροσανατολισμό της ψυχολογίας προς τις θετικές διαστάσεις της ζωής, μία προσπάθεια αναβίωσης των ξεχασμένων αποστολών της ψυχολογίας, να κάνει τους «φυσιολογικούς» ανθρώπους πιο δυνατούς και παραγωγικούς, όπως και να καλλιεργήσει τα talenta των ανθρώπων (Seligman, 1998, a,c· 1999· 2000). Οι Seligman και Csikszentmihalyi (2000) υποστηρίζουν ότι σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι να αρχίσει να

παρακινεί μία αλλαγή στην οπτική της ψυχολογίας. Μας καλεί να εστιάσουμε όχι μόνο στις αδυναμίες και τις ασθένειες του ανθρώπου, αλλά και στις δυνάμεις και αρετές του, να ενδιαφερθούμε να διορθώσουμε τα χειρότερα, όσο και να χτίσουμε τα καλύτερα πράγματα στη ζωή, να ασχοληθούμε, ώστε να θεραπεύσουμε τις πληγές των ανθρώπων, αλλά και να κάνουμε τη ζωή των υγιών ανθρώπων πιο ολοκληρωμένη.

Μέσα στα πλαίσια του μοντέλου της ασθένειας, η ψυχολογία σκοπό έχει να κάνει τους ανθρώπους λιγότερο δυστυχισμένους, να φτάσουν από ένα σημείο -5 (παρουσία ψυχολογικής δυσλειτουργικότητας, προβληματικής συμπεριφοράς) σε ένα σημείο -2 (περιορισμός του προβλήματος). Ακόμα και η απουσία ασθένειας σημαίνει πως ο άνθρωπος έφτασε σε ένα σημείο 0 . Η υγεία, όμως, είναι κάτι παραπάνω από την απουσία ασθένειας. Έτσι, η θετική ψυχολογία σκοπό έχει να κάνει τους υγιείς ανθρώπους πιο υγιείς, πιο ολοκληρωμένους, πιο δυνατούς· να τους βοηθήσει να φτάσουν από ένα σημείο $+2$ σε ένα σημείο $+8$ (Seligman, 2002).

1.2.3. Υποθέσεις της θετικής ψυχολογίας

Η πιο βασική υπόθεση της θετικής ψυχολογίας είναι ότι τα θετικά συναισθήματα και θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου είναι το ίδιο αυθεντικά όσο και τα αρνητικά. Τα θετικά συναισθήματα και συμπεριφορές δεν είναι παράγωγα, ψευδαισθησιακά, δεν είναι αποτέλεσμα απώθησης ή μετουσίωσης αρνητικών συναισθημάτων ή κινήτρων, αλλά έχουν τη δική τους υπόσταση (Seligman, 2002). Επίσης, τα θετικά συναισθήματα και συμπεριφορές δεν είναι απλά η απουσία των αρνητικών ούτε το αντίθετο των αρνητικών. Γι' αυτό, δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το θετικό απλά αντιστρέφοντας το αρνητικό. Αν μελετήσουμε την κατάθλιψη και τη θεραπεία της δεν σημαίνει ότι μπορούμε να κατανοήσουμε και την ευτυχία. Με τη μελέτη της αδυναμίας και την αποκατάστασή της δεν σημαίνει ότι μπορούμε να χτίσουμε και τις δυνάμεις του ανθρώπου. Ωστόσο, το αντίθετο ισχύει (Peterson, 2002). Αν μελετήσουμε την ευτυχία και τους παράγοντες που συντελούν σε αυτήν, μπορούμε να κατανοήσουμε και τι είναι αυτό που λείπει στο άτομο, όταν για παράδειγμα είναι θλιμμένο και με ποιους τρόπους μπορεί να βγει από τη θλίψη του.

Η θετική ψυχολογία υποστηρίζει ότι η ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματικά μέσα από το χτίσιμο της ευτυχίας και της ψυχικής δύναμης του ανθρώπου. Οι δυνάμεις μπορούν να λειτουργήσουν ως άμυνες

ενάντια στη δυστυχία και στην ψυχολογική διαταραχή και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα του ατόμου (Seligman, 2002). Η Fredrickson (2001) έδειξε επίσης ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αναιρέσουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων. Για αυτό, αν εστιάσουμε στις θετικές πλευρές του ατόμου, στα θετικά συναισθήματα και στα θετικά χαρακτηριστικά του, μπορούμε να βοηθήσουμε και εκείνους, που έχουν πρόβλημα, να το ξεπεράσουν και τα άτομα που δεν έχουν να γίνουν καλύτερα και πιο δυνατά (Seligman & Pawelski, 2003; Seligman & Peterson, 2003).

Το γεγονός ότι τα θετικά συναισθήματα και χαρακτηριστικά είναι αυτούσια και αυθεντικά και δεν αποτελούν το αντίθετο των αρνητικών σημαίνει ότι μπορούν να αποτελέσουν ξεχωριστό αντικείμενο έρευνας, οπότε και η θετική ψυχολογία έχει λόγο ύπαρξης. Μέσα στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας, οι επιστήμονες ξεκινούν με διαφορετικές υποθέσεις και θέτουν διαφορετικά ερωτήματα από ότι μέσα στα πλαίσια του μοντέλου της ασθένειας. Πρέπει να τονίσουμε, όμως, ότι οι υποθέσεις της θετικής ψυχολογίας ελέγχονται πάντα μέσα από τις επιστημονικές μεθόδους, ώστε να δημιουργηθεί ένα σώμα επιστημονικών γνώσεων (Peterson & Park, 2003; Peterson, Park & Seligman, 2004).

1.2.4. Ποιοι δεν είναι οι στόχοι της θετικής ψυχολογίας

Ας υπογραμμίσουμε ότι η θετική ψυχολογία δεν είναι ιδεολογική κίνηση ή εγκόσμια θρησκεία, αλλά επιστήμη. Ως επιστήμη ο σκοπός της είναι η περιγραφή και η εξήγηση, και όχι η υπόδειξη, δηλαδή δεν μας λέει τι πρέπει να πιστεύουμε. Δίνει υποδείξεις ως προς τα αντικείμενα έρευνας και μελέτης (θετικές εμπειρίες, θετικά χαρακτηριστικά, θετικοί οργανισμοί). Όμως, από εκεί και πέρα οι υποθέσεις της ελέγχονται επιστημονικά. Έτσι, ο σκοπός της θετικής ψυχολογίας σύμφωνα με τους Peterson και Park (2003) και Seligman (2002) είναι να παρέχει το δυνατόν πιο αντικειμενικά στοιχεία για τα θέματα, που μελετάει, ώστε τα άτομα και οι κοινωνίες να λάβουν μία ενημερωμένη απόφαση για το τι στόχους να επιδιώξουν. Για παράδειγμα, η θετική ψυχολογία περιγράφει ότι η αισιοδοξία συνδέεται με λιγότερη κατάθλιψη, καλύτερη φυσική υγεία και επαγγελματική επιτυχία· δεν μας λέει ότι πρέπει να είμαστε αισιόδοξοι.

Βέβαια, η αξιολογική διάσταση είναι εγγενής στη θετική ψυχολογία μέσα από τα αντικείμενα μελέτης της. Τα θετικά συναισθήματα, τα θετικά γνωρίσματα και οι θετικοί οργανισμοί έχουν από μόνοι τους αξιολογικό βάρος, ενέχουν την κανονιστική

διάσταση. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι η θετική ψυχολογία αποτελεί την επιστημονική τεκμηρίωση εκείνου που ενδείκνυται. Αν και ο σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι η περιγραφή και η αντικειμενική κατάθεση των ερευνητικών της δεδομένων, ωστόσο αναγνωρίζουμε ότι τα ίδια αυτά δεδομένα ενέχουν και την υπόδειξη.

Στο σημείο αυτό, είναι αναγκαίο να γίνουν ορισμένες διευκρινήσεις. Ο όρος «θετική ψυχολογία» δεν σημαίνει ότι η ψυχολογία που ασχολείται με τα ανθρώπινα προβλήματα είναι «αρνητική ψυχολογία» (Diener, 2003). Η ενασχόληση με τα ανθρώπινα προβλήματα είναι απαραίτητη και δεν πρόκειται ούτε πρέπει να εγκαταλειφθεί. Η θετική ψυχολογία δεν έρχεται να ανταγωνιστεί ούτε να αντικαταστήσει την ψυχολογία των ανθρώπινων προβλημάτων, αλλά να τη συμπληρώσει (Seligman & Pawelski, 2003). Αυτό που υποστηρίζει δηλαδή είναι ότι η οπτική της ψυχολογίας πρέπει να διευρυνθεί, ώστε εκτός από τις αρνητικές να συμπεριλάβει και τις θετικές διαστάσεις της ζωής (Peterson & Park, 2003; Sheldon & King, 2001).

Επίσης, σκοπός της θετικής ψυχολογίας δεν είναι να οδηγήσει σε ένα διαχωρισμό των θετικών και αρνητικών διαστάσεων της ζωής (Lazarus, 2003), αλλά να μελετήσει την αλληλοσύνδεσή τους. Αναγνωρίζεται ότι μία αμοιβαία ή διαλεκτική άποψη των θετικών και αρνητικών εμπειριών είναι πιο εποικοδομητική για τη θετική ψυχολογία. Π.χ. πώς οι αρνητικές εμπειρίες οδηγούν σε ενίσχυση των δυνάμεών μας ή πώς αρνητικά χαρακτηριστικά, όπως η απαισιοδοξία, μπορεί να οδηγήσουν σε καλύτερη προσαρμογή σε κάποιες περιστάσεις (Aspinwall & Staudinger, 2003; Lyubomirsky & Abbe, 2003).

1.2.5. Εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας

Θα ολοκληρώσουμε την παρουσίαση της θετικής ψυχολογίας αναφέροντας σημαντικές πιθανές εφαρμογές της σε διάφορους τομείς. Καταρχήν, η θετική ψυχολογία μπορεί να εφαρμοστεί στην *ψυχοθεραπεία* με στόχο την ανάπτυξη προσεγγίσεων, οι οποίες θα δίνουν έμφαση στο θετικό. Υπό την οπτική της θετικής ψυχολογίας, η ψυχοθεραπεία επιχειρεί όχι μόνο να θεραπεύσει την ασθένεια του ατόμου, αλλά και να χτίσει την ψυχική υγεία του· εστιάζει στις δυνάμεις και όχι μόνο στις αδυναμίες του ατόμου (Seligman, 2003; Sheldon et al., 2000; Snyder & McCullough, 2000). Η ίδια η θεραπευτική διαδικασία και στοχοθέτηση διευρύνεται, ώστε εκτός από τα αρνητικά συναισθήματα και την ανακούφισή τους, να λάβει

υπόψη και το ρόλο των θετικών συναισθημάτων, ως σημαντικής ένδειξης θεραπευτικής αλλαγής, αλλά και ως γενεσιουργού αιτίας αλλαγής (Fitzpatrick & Stalikas, in press).

Επίσης, η θετική ψυχολογία μπορεί να εφαρμοστεί στο χώρο της *εκπαίδευσης* με την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων που προωθούν τα εσωτερικά κίνητρα των παιδιών, τα ταλέντα τους και δίνουν χώρο έκφρασης στη δημιουργικότητά τους. Ένα «θετικό» σχολείο είναι αυτό που ενδιαφέρεται όχι μόνο για την προώθηση της γνώσης, αλλά και την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων των παιδιών και το χτίσιμο των δυνατών τους στοιχείων (Sheldon et al., 2000).

Επιπλέον, εφαρμογή μπορεί να βρει η θετική ψυχολογία στη *βελτίωση της οικογενειακής ζωής*, πώς μπορούν οι άνθρωποι να κάνουν τις σχέσεις τους πιο ικανοποιητικές π.χ. μέσα από την αφοσίωση, την κατανόηση και ενεργητική ακρόαση του άλλου. Κατά το Seligman (2002) ο γάμος πάει καλύτερα, αν αποτελεί έναν καθημερινό τρόπο έκφρασης των προσωπικών μας δυνάμεων. Επίσης, η θετική ψυχολογία μπορεί να βρει εφαρμογή στην ανατροφή των παιδιών, ώστε οι γονείς να καλλιεργούν τα θετικά συναισθήματα στα παιδιά τους, να ενισχύουν τα ταλέντα και τις δυνάμεις τους και όχι μόνο να διορθώνουν τα σφάλματά τους, ώστε να εξελιχθούν σε υγιείς ενήλικες.

Επιπρόσθετα, ο *χώρος εργασίας* συνιστά έναν ακόμη τομέα εφαρμογής της θετικής ψυχολογίας. Σε ένα θετικό εργασιακό περιβάλλον οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν την εργασία τους ως λειτούργημα με σημαντικό σκοπό και όχι μόνο ως μέσο απόκτησης χρημάτων ή μιας καλής καριέρας (Peterson & Seligman, 2004). Η θετική ψυχολογία ενδιαφέρεται για ένα σχεδιασμό της εργασίας, που να εμπλέκει τις ιδιαίτερες δυνάμεις των εργαζομένων, ώστε αυτοί να βρίσκουν μεγαλύτερο νόημα στη δουλειά τους και να βιώνουν καταστάσεις ροής με αποτέλεσμα αύξηση της επαγγελματικής τους ικανοποίησης (Seligman, 2002; Sheldon et al., 2000).

Γενικότερα, η θετική ψυχολογία μπορεί να εφαρμοστεί για τη *βελτίωση κοινωνικών και πολιτικών θεσμών*, π.χ. εκκλησία, μέσα μαζικής ενημέρωσης, πολιτικές στρατηγικές, ώστε να έχουν ως πρωταρχικό στόχο την ευημερία και ανάπτυξη των ατόμων και να προωθήσουν τις συμμετοχικές αρετές, την εμπιστοσύνη και επικοινωνία ανάμεσα στα άτομα. Απώτερος στόχος είναι η ανάπτυξη μιας υγιούς κοινωνίας, που στηρίζεται σε ηθικές αξίες και μεριμνά για την πρόοδο των μελών της (Sheldon et al., 2000; Snyder & McCullough, 2000).

Ολοκληρώνοντας την παρουσίαση του κινήματος της θετικής ψυχολογίας, υπογραμμίζουμε ότι η θετική ψυχολογία δεν εφεύρει την ανθρώπινη ανάπτυξη και ευημερία στα πλαίσια της επιστήμης· η συμβολή της είναι ότι παρέχει έναν ευρύ όρο- ομπρέλα (umbrella-term) που περιλαμβάνει μεμονωμένες μέχρι τώρα γραμμές θεωρίας και έρευνας και προσπαθεί να καθιερώσει την επιστημονική μελέτη του θετικού (παράλληλα με τη μελέτη του αρνητικού) σε όλους τους κλάδους της ψυχολογικής επιστήμης (Peterson & Park, 2003).

1.2.6. Τα τρία επίπεδα μελέτης της θετικής ψυχολογίας

Στη συνέχεια, θα παρουσιάσουμε συνοπτικά τα τρία επίπεδα μελέτης της θετικής ψυχολογίας (τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, τα θετικά χαρακτηριστικά και τους θετικούς οργανισμούς), το περιεχόμενό τους και τους ερευνητικούς τους στόχους.

1.2.6.1. Οι θετικές υποκειμενικές εμπειρίες

Από τα τρία επίπεδα μελέτης είναι αυτό με τη μεγαλύτερη ερευνητική παράδοση. Ασχολείται με τις συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες αποτελούν αυτό που αποκαλούμε «ευτυχία»: ποια είναι η φύση και η λειτουργία των διαφορετικών θετικών υποκειμενικών εμπειριών, ποιοι παράγοντες οδηγούν σε αυτές, ποια τα αποτελέσματά τους. Οι θετικές υποκειμενικές εμπειρίες μπορεί να αναφέρονται είτε στο παρελθόν- ικανοποίηση, ολοκλήρωση, υπερηφάνεια, γαλήνη- είτε στο παρόν- ροή, χαρά, ευχαρίστηση- είτε στο μέλλον- ελπίδα, αισιοδοξία, πίστη, εμπιστοσύνη (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Μέσα σε αυτό το ερευνητικό πεδίο αυτό που έχει μελετηθεί κυρίως είναι η υποκειμενική ευημερία του ατόμου (subjective well-being), που αναφέρεται στις εκτιμήσεις των ίδιων των ατόμων για τη ζωή τους –εκτιμήσεις που είναι τόσο συναισθηματικές όσο και γνωστικές. Υπάρχουν διάφορα συστατικά της υποκειμενικής ευημερίας: η συνολική ικανοποίηση με τη ζωή, η ικανοποίηση με σημαντικούς τομείς (π.χ. η επαγγελματική ικανοποίηση), η παρουσία θετικών συναισθημάτων και η απουσία ή έστω χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων (Diener, 2000; Diener & Lucas, 2000).

Έχουν μελετηθεί οι παράγοντες που συντελούν στην υποκειμενική ευημερία, καταρχήν η επίδραση των εξωτερικών γεγονότων, περιστάσεων και δημογραφικών στοιχείων. Οι κοινωνικο-δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, η ηλικία, το εισόδημα, η εκπαίδευση, η οικογενειακή κατάσταση και η φυλή, ερμηνεύουν

λιγότερο από 20% της διακύμανσης της υποκειμενικής ευημερίας (Diener & Lucas, 2000; Diener et al., 1999). Ένας σημαντικός παράγοντας της ευτυχίας έχει βρεθεί πως είναι η ύπαρξη κοινωνικών σχέσεων καλής ποιότητας, ένας παράγοντας που φαίνεται πως είναι απαραίτητος για την ευτυχία, αλλά όχι και επαρκής (Diener & Seligman, 2002). Όσον αφορά στην επίδραση της υγείας στην υποκειμενική ευημερία, αυτό που κυρίως επηρεάζει είναι η αντίληψη του ατόμου για την υγεία του και όχι η αντικειμενική κατάσταση της υγείας του. Επίσης, η θρησκευτική πίστη συσχετίζεται σημαντικά με την υποκειμενική ευημερία, αλλά η συσχέτιση ερμηνεύει 5%-7% της διακύμανσης της ικανοποίησης με τη ζωή και 2%-3% της διακύμανσης της συνολικής ευημερίας (Diener et al., 1999). Έχει μελετηθεί η επίδραση και άλλων παραγόντων στην υποκειμενική ευημερία, όπως η ευφυΐα, η εξωτερική ομορφιά, ο ελεύθερος χρόνος, ο αριθμός των αντικειμενικά θετικών και αρνητικών γεγονότων που βιώνουν οι άνθρωποι. Άτομα με διαφορά στο βαθμό της υποκειμενικής ευημερίας τους δεν διαφέρουν ως προς αυτές τις μεταβλητές (Diener & Seligman, 2002).

Έχουν μελετηθεί, επίσης, δομές μέσα στο άτομο και ψυχολογικές διαδικασίες, οι οποίες οδηγούν στην υποκειμενική ευημερία. Η προσωπικότητα έχει βρεθεί πως είναι από τους πιο σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευημερίας. Μία σημαντική ψυχολογική διαδικασία που έχει βρεθεί ότι επηρεάζει την υποκειμενική ευημερία είναι η διαδικασία της προσαρμογής στα γεγονότα, θετικά και αρνητικά, που βιώνουν οι άνθρωποι (DeNeve & Cooper, 1998; Diener & Lucas, 2000; Diener et al., 1999). Επιπρόσθετα, υπάρχουν γνωστικές διαδικασίες, οι οποίες μετριάζουν την επίδραση των εξωτερικών συνθηκών. Αυτές αφορούν σε διαδικασίες κοινωνικής σύγκρισης και μείωσης της γνωστικής ασυμφωνίας, αφορούν στον τρόπο ερμηνείας των γεγονότων (θετικός ή αρνητικός) και στις στρατηγικές που υιοθετούνται για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (Lyubomirsky, 2001).

Η υποκειμενική ευημερία τουλάχιστον στις δυτικές χώρες, όπου έχουν διεξαχθεί οι έρευνες, έχει βρεθεί ότι οδηγεί σε πολλά θετικά αποτελέσματα. Οι Diener και Lucas (2000) και οι Lyubormisky και Abbe (2003) σε ανασκόπηση των ερευνών για τα θετικά αποτελέσματα της υποκειμενικής ευημερίας αναφέρουν για παράδειγμα ότι οι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι τείνουν να ζουν λίγο παραπάνω, είναι πιο δημιουργικοί, έχουν καλύτερη εργασιακή επίδοση, είναι πιο κοινωνικοί, είναι λιγότερο πιθανό να χωρίσουν, αντιμετωπίζουν πιο εύκολα δύσκολες καταστάσεις, επιδεικνύουν πιο συχνά συμπεριφορές βοήθειας, κτλ.

Η Fredrickson (2001, 2003) στη θεωρία της διεύρυνσης και της δόμησης των θετικών συναισθημάτων (broaden-and-build theory) προσφέρει ένα συνεκτικό θεωρητικό πλαίσιο για τις θετικές επιδράσεις των θετικών συναισθημάτων. Οι εμπειρίες θετικών συναισθημάτων (χαρά, ενδιαφέρον, ευχαρίστηση, αγάπη, υπερηφάνεια, ευγνωμοσύνη, ψυχική ανάταση) διευρύνουν το ρεπερτόριο των σκέψεων και ενεργειών του ατόμου, γεγονός που με τη σειρά του συντελεί, ώστε μακροχρόνια να χτιστούν οι προσωπικοί πόροι του: οι φυσικοί πόροι του ατόμου (τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν την υγεία του), οι νοητικοί πόροι του (τα θετικά συναισθήματα διευκολύνουν την επεξεργασία πληροφοριών και την επίλυση προβλημάτων), οι κοινωνικοί πόροι (ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς του ατόμου) και οι ψυχολογικοί πόροι (αναπτύσσουν τις αντοχές των ατόμων και απαλύνουν τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων). Κατ' αυτόν τον τρόπο, τα θετικά συναισθήματα οδηγούν στην ψυχολογική ανάπτυξη και μακρόχρονη ευημερία του ανθρώπου.

Όλα τα παραπάνω ευρήματα, που αναφέρθηκαν, δεν είναι οριστικά, αλλά μας δίνουν κάποιες ενδείξεις για τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, τις συνθήκες που οδηγούν σε αυτές και τα αποτελέσματά τους. Μελλοντική έρευνα, που θα περιλαμβάνει περισσότερες πειραματικές και μακρόχρονες μελέτες, θα αποδείξει την αιτιακή κατεύθυνση αυτών των ευρημάτων (Lyubormisky & Abbe, 2003).

Στο σημείο αυτό, είναι αναγκαίο να σημειωθεί το εξής. Κατά τους Ryan και Deci (2001) η έρευνα της ανθρώπινης ευημερίας γίνεται μέσα από δύο προσεγγίσεις: Η πρώτη είναι η *προσέγγιση της ηδονής*, η οποία επικεντρώνεται στο θετικό συναίσθημα, το βίωμα της ευτυχίας. Η μελέτη της υποκειμενικής ευημερίας (ικανοποίηση με τη ζωή, παρουσία θετικών συναισθημάτων και απουσία αρνητικών) ανήκει σε αυτήν την προσέγγιση.

Η δεύτερη προσέγγιση είναι η *προσέγγιση της ευδαιμονίας*, η οποία επικεντρώνεται στο πλήρως λειτουργικό άτομο. Η ευημερία εδώ είναι κάτι παραπάνω από το βίωμα θετικών συναισθημάτων, είναι η προσπάθεια του ανθρώπου να πραγματώσει το εσωτερικό δυναμικό του. Η ευημερία σε αυτήν την περίπτωση στηρίζεται στην άσκηση των δυνάμεων και αρετών του ανθρώπου. Οι Ryff και Singer (1996) την χαρακτηρίζουν ως ψυχολογική ευημερία –για να τη διακρίνουν από την υποκειμενική ευημερία (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Η ανθρώπινη ευημερία σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001)

	<i>Προσέγγιση της ηδονής</i>	<i>Προσέγγιση της ευδαιμονίας</i>
Αντικείμενο μελέτης	Υποκειμενική ευημερία	Ψυχολογική ευημερία
Περιεχόμενο	-Ικανοποίηση με τη ζωή -Παρουσία θετικών συναισθημάτων -Απουσία αρνητικών συναισθημάτων	Δυνάμεις και αρετές του ανθρώπου

Ανάλογη διάκριση κάνει και ο Seligman (2002) ανάμεσα στην ευχάριστη ζωή, την καλή ζωή και τη ζωή με νόημα. Υποστηρίζει ότι οι θετικές εμπειρίες του παρόντος διακρίνονται στις ηδονές (pleasures) και στις ικανοποιήσεις (gratifications). Οι ηδονές μπορεί να είναι σωματικές ή ανώτερες –γνωστικές, π.χ. παρακολούθηση μίας ωραίας ταινίας, και γρήγορα εξασθενούν. Οι ικανοποιήσεις προέρχονται από δραστηριότητες, που μας αρέσει να κάνουμε, που απαιτούν προσπάθεια από μέρους μας, περιλαμβάνουν την άσκηση των δυνάμεων και αρετών μας και οδηγούν σε μια κατάσταση ροής, δηλαδή κατάσταση πλήρους απορρόφησης στη δραστηριότητα, όπου δεν υπάρχουν εκείνη τη στιγμή συναισθήματα. Κατά τον Seligman (2002) η επιλογή των ηδονών είναι πιο εύκολη από την επιλογή των ικανοποιήσεων, γιατί οι ικανοποιήσεις απαιτούν προσπάθεια και πειθαρχία, ενέχουν την πιθανότητα αποτυχίας, οδηγούν σε αλλαγή, μπορεί να προκαλέσουν ανησυχία και γενικά έχουν μεγαλύτερο κόστος.

Η ευχάριστη ζωή περιλαμβάνει τα θετικά συναισθήματα του παρελθόντος, τα θετικά συναισθήματα του μέλλοντος και τις ηδονές του παρόντος. Η καλή ζωή περιλαμβάνει τις ικανοποιήσεις, που προέρχονται από την εφαρμογή των σημαντικών δυνάμεων και αρετών μας σε σημαντικούς τομείς της ζωής, όπως η εργασία και η οικογένεια. Η ζωή με νόημα έχει ένα πρόσθετο χαρακτηριστικό: περιλαμβάνει την εφαρμογή των δυνάμεών μας στην υπηρεσία ενός ανώτερου σκοπού, έξω από εμάς, π.χ. χρησιμοποίηση των δυνάμεών μας για να προωθήσουμε τη γνώση του ανθρώπου ή να αυξήσουμε την καλοσύνη του (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Η ανθρώπινη ευημερία κατά το Seligman (2002)

	Ευχάριστη ζωή	Καλή ζωή	Ζωή με νόημα
Πηγή ευημερίας	-Θετικά συναισθήματα παρελθόντος -Απολαύσεις παρόντος -Θετικά συναισθήματα μέλλοντος	Δυνάμεις και αρετές του ανθρώπου	Δυνάμεις και αρετές του ανθρώπου + ανώτερος σκοπός
Αποτέλεσμα	Ευχαρίστηση	Ροή και ικανοποίηση	Ροή και ικανοποίηση
Πιθανότητα αντιμετώπισης δυσκολιών	Μικρή	Μεγάλη	Μεγάλη

Το άτομο για να έχει μία πλήρη ζωή έχει ανάγκη και από τις τρεις παραπάνω ζωές. Κατά το Seligman (2002) όταν το άτομο βιώνει μόνο θετικά συναισθήματα που προκύπτουν με εύκολους τρόπους μέσα από ηδονές οδηγείται σε αίσθημα κενού και σε κατάθλιψη. Σύμφωνα με τον ίδιο, αν προτεινόταν στον άνθρωπο να συνδεθεί με μία μηχανή εικονικής πραγματικότητας, που θα μπορούσε συνεχώς να του δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα, το πιο πιθανό είναι ότι δεν θα το δεχόταν. Και αυτό γιατί ο άνθρωπος θέλει να αισθάνεται ότι έχει δικαίωμα στα θετικά συναισθήματα που βιώνει, δηλαδή θέλει να αισθάνεται ότι προέρχονται από τις δικές του αρετές και δυνάμεις. Για αυτό είναι σημαντικό για τη θετική ψυχολογία το επόμενο επίπεδο μελέτης, τα θετικά γνωρίσματα του ατόμου.

1.2.6.2 Τα θετικά γνωρίσματα

Αυτό το επίπεδο μελέτης ασχολείται με τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τις δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα, τις αξίες, τα ταλέντα και ενδιαφέροντα του ανθρώπου και πώς αυτά οδηγούν στην ανάπτυξη και πρόοδό του.

Σε αυτό το επίπεδο μελέτης εντάσσεται η παρούσα εργασία, γι' αυτό θα παρουσιαστεί αναλυτικά σε επόμενη ενότητα.

Οι ανθρώπινες δυνάμεις καλλιεργούνται μέσα από διάφορους οργανισμούς και θεσμούς, όπως η οικογένεια, το σχολείο, οι επιχειρήσεις, η εκκλησία, κ.α. Γι' αυτό, είναι σημαντικό το επόμενο επίπεδο μελέτης, οι θετικοί οργανισμοί.

1.2.6.3 Οι θετικοί οργανισμοί

Σκοπός αυτού του επιπέδου είναι να μελετήσει τους τρόπους που οργανισμοί και θεσμοί με τους οποίους το άτομο έρχεται σε επαφή και αλληλεπιδρά συντελούν στην πρόοδό του. Μελετάει τους τρόπους που οργανισμοί διαμορφώνουν και προωθούν τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου και τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, αλλά και διαμορφώνονται από αυτά. Το αντικείμενο έρευνας αυτού του επιπέδου εκτείνεται από την οικογένεια, το σχολείο, τη γειτονιά, την επιχείρηση ως την εκκλησία, τον τύπο ως τις κυβερνητικές πρακτικές ακόμα και ολόκληρη την κοινωνία (Seligman, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Από την εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στο οργανωσιακό πεδίο έχει αναπτυχθεί ένα ιδιαίτερο πεδίο μελέτης, η θετική οργανωσιακή γνώση (*positive organizational scholarship*). Η θετική οργανωσιακή γνώση εστιάζει στη θετική πλευρά των οργανισμών, δηλαδή τι κάνει τους οργανισμούς και τα άτομα σε αυτούς να προοδεύουν. Εστιάζει σε θετικά φαινόμενα μέσα στους οργανισμούς, π.χ. αντί να μελετάει το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση ή την αντίσταση στην αλλαγή, μελετάει τα θετικά συναισθήματα και τις δυνάμεις στο χώρο εργασίας, την αποδοχή της αλλαγής και την αφοσίωση στον οργανισμό (Luthans, 2002).

Η Fredrickson (2003a) αναφέρει ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων στο χώρο εργασίας (ενθουσιασμός για την εργασία, υπερηφάνεια, ηρεμία, ευγνωμοσύνη, χαρά) συνδέεται με θετικά αποτελέσματα για τον εργαζόμενο (καλύτερες αξιολογήσεις από τους προϊσταμένους, μεγαλύτερη αποδοτικότητα, υψηλότερος μισθός, καλύτερες σχέσεις με συναδέλφους), αλλά και για τον οργανισμό (μεγαλύτερη παραγωγικότητα, λιγότερες συγκρούσεις στο χώρο εργασίας, καλύτερο κλίμα εργασίας).

Η σχέση των ανθρώπινων δυνάμεων με τα θετικά οργανωσιακά φαινόμενα θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική, γι' αυτό μελετώνται τρόποι διαχείρισης των δυνάμεων των ατόμων και διαδικασίες που τις προωθούν. Πολλοί συγγραφείς, όπως οι Buckingham και Clifton (2001), οι Clifton και Harter (2003), Harter (2003), υπογραμμίζουν την ανάγκη των οργανισμών όχι μόνο να διορθώνουν τις αδυναμίες των ατόμων τους, αλλά κυρίως να ενισχύουν τις δυνάμεις και τα ταλέντά τους, προκειμένου να αυξήσουν το δυναμικό τους, και μιλούν για θετικό *management*.

Οι Buckingham και Clifton (2001) αναφέρουν έρευνες σύμφωνα με τις οποίες οι πιο επιτυχημένοι *managers* υιοθετούν μία προσέγγιση, η οποία εστιάζει στην

ανάπτυξη των δυνάμεων των εργαζομένων, που διοικούν. Αυτοί έχουν πετύχει τη μεγαλύτερη εμπλοκή και αποδοτικότητα των εργαζομένων τους. Οι ίδιοι συγγραφείς προτείνουν ότι οι οργανισμοί πρέπει να χτίσουν τις λειτουργίες τους γύρω από τις δυνάμεις του κάθε ατόμου, από τον τρόπο που επιλέγουν τους εργαζομένους τους – ώστε να επιτυγχάνεται το καλύτερο δυνατό ταίριασμα των δυνάμεων των ατόμων και των ρόλων που θα αναλάβουν- ως τον τρόπο που αναπτύσσουν τους εργαζομένους τους και καθοδηγούν την καριέρα τους.

Επίσης, ο Seligman (2002), όπως και οι Cameron, Dutton και Quinn (2003), υποστηρίζουν ότι οι δομές μέσα στον οργανισμό και ο σχεδιασμός της εργασίας πρέπει να είναι τέτοιος, ώστε να στηρίζεται στα θετικά στοιχεία των ατόμων. Αυτό καθιστά μεγαλύτερο το αίσθημα νοήματος και σκοπού μέσα στον οργανισμό, ώστε η εργασία να μετατρέπεται σε υψηλή αποστολή για το άτομο (Wrzesniewski, 2001). Κατά αυτόν τον τρόπο, η εργασία οδηγεί σε μεγαλύτερη κατάσταση ροής και δημιουργεί μεγαλύτερη ικανοποίηση στους εργαζόμενους, οπότε αυξάνονται τα εσωτερικά κίνητρα της εργασίας και ίσως αυτά γίνονται πιο σημαντικά από τις υλικές ανταμοιβές. Έτσι, η εργασία συμβάλλει τελικά στη μακρόχρονη ευημερία του ατόμου.

Παράλληλα, ο Cameron (2003) υποστηρίζει ότι οι ανθρώπινες δυνάμεις και αρετές στα πλαίσια των οργανισμών συνδέονται με θετικά οργανωσιακά αποτελέσματα. Συνοψίζοντας τα ευρήματα τριών μελετών, δείχνει ότι όταν τα άτομα εκδηλώνουν θετικές συμπεριφορές (π.χ. ο ηγέτης εκφράζει συμπόνια προς τους υφισταμένους του, διατηρεί την ακεραιότητά του, οι εργαζόμενοι εκδηλώνουν συμπεριφορές αλληλοβοήθειας) ή όταν ο οργανισμός αναγνωρίζει και ενισχύει θετικές συμπεριφορές (π.χ. επιβραβεύει θαρραλέες ή γενναιόδωρες ενέργειες) αυξάνεται η αποτελεσματικότητά του. Ο οργανισμός παρουσιάζει μεγαλύτερη παραγωγικότητα, μεγαλύτερο βαθμό διατήρησης των πελατών του, χαμηλότερο ποσοστό αποχώρησης των εργαζομένων και μεγαλύτερη αφοσίωσή τους στον οργανισμό. Επίσης, μετριάζονται οι αρνητικές συνέπειες των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ο οργανισμός. Για παράδειγμα, σε περίπτωση συρρίκνωσης της επιχείρησης οι αρνητικές συνέπειες, όπως πτώση της απόδοσης, χαμηλό ηθικό των εργαζομένων, περιορίζονται.

Επίσης, μελετώνται τα ίδια τα θετικά οργανωσιακά πλαίσια, δηλαδή οι δυναμικές των οργανισμών, που οδηγούν στην ανάπτυξη των ανθρώπινων δυνάμεων, ενισχύουν την αντοχή των ατόμων και καλλιεργούν την εξαιρετική ατομική και

οργανωσιακή επίδοση (Cameron, Dutton & Quinn, 2003). Για παράδειγμα, οι Park και Peterson (2003a) υποστηρίζουν ότι οι οργανισμοί (επιχειρήσεις, σχολεία, κοινωνίες) που συμβάλλουν στην καλλιέργεια των δυνάμεων και αρετών του ατόμου είναι αυτοί που οι ίδιοι χαρακτηρίζονται από την αφοσίωση σε έναν ανώτερο σκοπό, την παροχή ασφάλειας, την τήρηση των αρχών της δικαιοσύνης και της ισότητας, τη φροντίδα και την κάλυψη των ανθρώπινων αναγκών των ατόμων τους.

Όπως προκύπτει από την έως τώρα ανάλυση, η διάκριση της θετικής ψυχολογίας ανάμεσα στα τρία επίπεδα -τις θετικές υποκειμενικές εμπειρίες, τα θετικά γνωρίσματα του ατόμου και τους θετικούς οργανισμούς- είναι σχηματική για λόγους ερευνητικής μελέτης. Στην πραγματικότητα, υπάρχει στενή αλληλεξάρτηση ανάμεσα στα τρία επίπεδα, οπότε δεν μπορούμε να καταλάβουμε ουσιαστικά το ένα, αν δεν λάβουμε υπόψη μας και τα άλλα δύο. Είδαμε, για παράδειγμα, ότι η άσκηση των δυνάμεων και αρετών μας συντελεί στη βίωση θετικών συναισθημάτων· επίσης, οι θετικοί οργανισμοί αξιοποιούν τις δυνάμεις των εργαζομένων τους, καλλιεργούν τα θετικά συναισθήματά τους, αλλά και στηρίζονται σε αυτά.

Στη συνέχεια της εργασίας, θα επικεντρωθούμε στα θετικά γνωρίσματα του χαρακτήρα του ατόμου, τις δυνάμεις και αρετές του, που είναι και το αντικείμενο μελέτης του παρόντος ερωτηματολογίου.

2. Οι ανθρώπινες δυνάμεις και αρετές

2.1. Η θέση τους στην επιστήμη της ψυχολογίας

Τα θέματα του χαρακτήρα και της αρετής, αν και έχουν μελετηθεί στα πλαίσια της θρησκείας και της φιλοσοφίας, είχαν μέχρι πρόσφατα παραμεληθεί στα πλαίσια της ψυχολογικής επιστήμης. Στις αρχές του αιώνα, διάφοροι ερευνητές είχαν ενδιαφερθεί για το τι είναι η αρετή και πώς μπορεί να καλλιεργηθεί (McCullough & Snyder, 2000). Ωστόσο, στην πορεία τα ερωτήματα αυτά σταμάτησαν να εμπίπτουν στο επιστημονικό ενδιαφέρον της ψυχολογίας.

Σύμφωνα με το Nicholson (1998) καθοριστική για την απομάκρυνση της έννοιας του χαρακτήρα από την ψυχολογία υπήρξε η μελέτη του Allport, του πρώτου μεγάλου θεωρητικού για τα γνωρίσματα προσωπικότητας. Ο Allport (1921) υποστήριξε ότι ο χαρακτήρας έχει ένα αξιολογικό βάρος, ενώ η προσωπικότητα είναι

ουδέτερη έννοια, ελεύθερη από αξίες. Αυτό φαίνεται, αν εξετάσουμε τι είναι ο χαρακτήρας και τι είναι η προσωπικότητα. Ο χαρακτήρας είναι το σύνολο των θετικών και αρνητικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου, τα οποία είναι ή δεν είναι ηθικώς επιθυμητά, γιατί τα μεν οδηγούν σε οφέλη τα δε σε ζημιά τόσο για το άτομο όσο και την κοινωνία (McCullough & Snyder, 2000; Seligman, 2002). Η προσωπικότητα αντιπροσωπεύει εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εξηγούν τους σταθερούς τύπους συναισθήματος, σκέψης και συμπεριφοράς. Ο τρόπος που αυτές οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές σχετίζονται μεταξύ τους συγκροτεί το μοναδικό, ξεχωριστό άτομο (Μόττη- Στεφανίδη, 1996· Pervin & John, 2001). Σύμφωνα με τον Allport, ο χαρακτήρας αναφέρεται στον εαυτό, όταν ιδωθεί από μία ηθική προοπτική, δηλαδή αναφέρεται στα χαρακτηριστικά που είναι επιθυμητό να κατέχει ή όχι το άτομο. Η προσωπικότητα αναφέρεται στον αντικειμενικό εαυτό, όταν ιδωθεί έξω από ηθικά πλαίσια αναφοράς, δηλαδή περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία δεν είναι ούτε θετικώς ούτε αρνητικώς αξιολογημένα (Nicholson, 1998). Ο χαρακτήρας έχει μια αξιολογική διάσταση, η οποία δεν υπάρχει, όταν περιγράφουμε την προσωπικότητα. Π.χ. η εξωστρέφεια δεν έχει συγκεκριμένη ηθική αξία, ενώ η φιλοξενία έχει (McCullough & Snyder, 2000).

Επειδή ο Allport θεώρησε ότι σκοπός της επιστήμης δεν είναι να υποδείξει τι είναι επιθυμητό να είναι ο άνθρωπος, αλλά να περιγράψει τι είναι ο άνθρωπος, η κανονιστική ιδέα του χαρακτήρα (και της αρετής) αφαιρέθηκε από το πεδίο της επιστημονικής ψυχολογίας και αντικαταστάθηκε από την πιο ουδέτερη έννοια της προσωπικότητας. Ο χαρακτήρας και η αρετή λόγω των ηθικών τους διαστάσεων εμπίπτουν στο πεδίο της θρησκείας και της φιλοσοφίας, αλλά όχι της ψυχολογίας (Allport, 1921).

Στο σημείο αυτό, οφείλουμε να σημειώσουμε ότι παρά την προσπάθεια του Allport να μην συμπεριλάβει όρους θετικώς ή αρνητικώς αξιολογημένους στην περιγραφή της προσωπικότητας, εντούτοις υπάρχουν χαρακτηριστικά, τα οποία πραγματικά ενέχουν αξιολογική διάσταση, όπως η προσήνεια και η ευσυνειδησία στο μοντέλο των πέντε παραγόντων. Το γεγονός αυτό ήταν αναμενόμενο, δεδομένου του μεγάλου αριθμού διαφόρων όρων στη γλώσσα μας που αναφέρονται σε ηθικώς αξιολογημένα χαρακτηριστικά.

Όπως υποστηρίζουν οι McCullough και Snyder (2000), ο αποκλεισμός των αρετών του χαρακτήρα από το πεδίο μελέτης της ψυχολογικής επιστήμης ήταν μια

απαραίτητη μετάβαση, προκειμένου η ψυχολογία να διαμορφώσει και να καθιερώσει την επιστημονική της οντότητα ανεξάρτητα από θεολογικές και φιλοσοφικές επιρροές. Επιπρόσθετα, όπως ήδη έχουμε αναφέρει, οι κοινωνικές συνθήκες ιδιαίτερα μετά τον 2^ο Παγκόσμιο Πόλεμο οδήγησαν σε μια στροφή της ψυχολογίας στην εξέταση κυρίως των αδυναμιών του ατόμου, παρά των δυνατών του στοιχείων και των αρετών του. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα θέματα σημαντικά για τον άνθρωπο, όπως ποιες είναι οι αρετές τις οποίες θα άξιζε να καλλιεργήσει και πώς αυτές θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην ανθρώπινη πρόοδο, να μην τύχουν της επιστημονικής εξέτασης.

Παρόλο που και το κίνημα του ανθρωπισμού μελέτησε θετικές πτυχές της ανθρώπινης λειτουργίας, η θετική ψυχολογία επανέφερε την επιστημονική προσέγγιση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα. Οι δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα αποτελούν κεντρική ιδέα της θετικής ψυχολογίας (Sandage & Hill, 2001; Seligman, 2002). Ο Seligman (1998d) υποστηρίζει ότι βασικός σκοπός της θετικής ψυχολογίας είναι να κατανοήσει, να μετρήσει και τελικά να χτίσει τις ανθρώπινες δυνάμεις και αρετές.

Διάφοροι θεωρητικοί έχουν ασχοληθεί με το ζήτημα τι είναι η αρετή. Κατά τους McCullough και Snyder (2000) «η αρετή είναι κάθε ψυχολογική διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να σκεφτεί και να ενεργήσει, ώστε να έχει οφέλη τόσο για τον εαυτό του όσο και την κοινωνία» (σελ.3). Σύμφωνα με το Roberts (1995) «αρετές είναι τα χαρακτηριστικά που μας βοηθούν να ζήσουμε τη ζωή μας καλά σε όλες τις διαφορετικές διαστάσεις της και ειδικά στις κοινωνικές διαστάσεις» (πηγή: Snyder και McCullough, 2000, σελ.156). Κατά τους Cawley et al. (2000) «η αρετή περιλαμβάνει τις δεξιότητες ζωής που χρειαζόμαστε προκειμένου να επιτύχουμε το ανώτερο του ανθρώπινου δυναμικού μας» (σελ.997). Ο Berkowitz (2002) θεωρεί τις αρετές ως «τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου που επηρεάζουν την ικανότητα και την τάση του να λειτουργήσει ηθικά» (πηγή: Pawelski, 2004, σελ.1). Τέλος, κατά το Seligman (2002) οι αρετές είναι κεντρικά ανθρώπινα χαρακτηριστικά που αξιολογούνται θετικά ανεξάρτητα από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο και στο σύνολό τους συγκροτούν τον «καλό χαρακτήρα».

Οι βασικές διαστάσεις της ανθρώπινης αρετής, όπως μπορούν να συνοψιστούν από τους παραπάνω ορισμούς, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Οι βασικές διαστάσεις της ανθρώπινης αρετής

Σταθερά γνωρίσματα του χαρακτήρα

Πολυδιάστατη φύση

Ηθικό βάρος

Θετικά αποτελέσματα για το άτομο και την κοινωνία

Ο όρος “αρετή” μπορεί στην επιστημονική κοινότητα να εξακολουθεί να δημιουργεί αρνητικούς συνειρμούς, να συνδέεται με κοινωνικό συντηρητισμό, θρησκευτικό ή ηθικό δογματισμό ή απομάκρυνση από το πεδίο της επιστήμης (Sandage & Hill, 2001). Όμως, μέσα στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας οι αρετές προσεγγίζονται πάντα μέσα από την επιστημονική μέθοδο. Η θετική ψυχολογία δεν υποδεικνύει ποιες αρετές πρέπει να ακολουθήσουν οι άνθρωποι, αλλά περιγράφει τις ανθρώπινες αρετές, ποια είναι η φύση τους και με ποιόν τρόπο λειτουργούν (Peterson & Seligman, 2004).

Ακολουθώντας αυτήν την υπόθεση, οι Peterson και Seligman (2004) επιχείρησαν να προσεγγίσουν διεξοδικά το θέμα των ανθρώπινων αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα, να αποσαφηνίσουν την έννοια τους, να τη διαφοροποιήσουν από άλλες συγγενείς έννοιες και να αναγνωρίσουν ποιες είναι οι σημαντικές ανθρώπινες αρετές και δυνάμεις.

2.2. Η προσέγγιση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από τους Peterson και Seligman

2.2.1. Τι είναι οι αρετές και δυνάμεις του χαρακτήρα

Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για να προσεγγίσει κανείς τον χαρακτήρα. Μία προσέγγιση σαν το DSM θα μιλούσε για το χαρακτήρα ως ενιαίο και κατηγορικό –κάποιος είτε έχει χαρακτήρα είτε όχι. Θα μπορούσε να συνδυαστεί με μία *a priori* θεωρία. Θα μπορούσε κανείς να θεωρήσει τον χαρακτήρα μόνο ως κοινωνική κατασκευή, αποτέλεσμα κοινωνικής σύμβασης που αναπαριστά συγκεκριμένες κοινωνικές νόρμες και αξίες και επομένως έχει νόημα μόνο στη δεδομένη εποχή και πολιτισμικό πλαίσιο.

Οι Peterson και Seligman (2004) ακολούθησαν μία διαφορετική προσέγγιση, η οποία επηρεάστηκε από το πνεύμα της ψυχολογίας προσωπικότητας και ειδικότερα από τις θεωρίες των γνωρισμάτων προσωπικότητας (trait theories), όπως οι θεωρίες των Allport, Eysenck, Cattell, Costa και McCrae. Στα πλαίσια αυτών των θεωριών, τα γνωρίσματα είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τα οποία είναι σταθερά στο πέρασμα του χρόνου και στις διαφορετικές περιστάσεις. Αντανακλούν γενικές προδιαθέσεις του ατόμου να συμπεριφερθεί με έναν ορισμένο τρόπο. Αυτά αποτελούν τους θεμελιώδεις δομικούς λίθους της ανθρώπινης προσωπικότητας. Μπορούν να μετρηθούν ως ατομικές διαφορές, που υπάρχουν σε διαφορετικούς βαθμούς. Επίσης, τα γνωρίσματα προσωπικότητας αποτελούν αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης της κληρονομικότητας και των περιβαλλοντικών συνθηκών, γι' αυτό ως ένα βαθμό είναι δυνατό να αλλάξουν. Σύμφωνα με τους παραπάνω θεωρητικούς, η προσωπικότητα είναι ιεραρχικά οργανωμένη και χρησιμοποιείται συχνά η παραγοντική ανάλυση ως μέθοδος για να καθοριστεί ο τρόπος οργάνωσης των χαρακτηριστικών προσωπικότητας σε ανώτερες διαστάσεις ή παράγοντες, π.χ. ο Cattell καθορίζει 16 παράγοντες για την προσωπικότητα, οι Costa και McCrae υποστηρίζουν το μοντέλο των πέντε παραγόντων, οι οποίοι περιλαμβάνουν επιμέρους χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κτλ. (Μόττη-Στεφανίδη, 1996· Pervin & John, 2001).

Οι Peterson και Seligman ακολούθησαν μία ανάλογη πολυδιάστατη προσέγγιση του χαρακτήρα. Ο καλός χαρακτήρας θεωρείται ως το σύνολο των θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου, των δυνάμεων και αρετών του, οι οποίες μάλιστα παρουσιάζουν και μία συγκεκριμένη οργάνωση. Τα συστατικά του χαρακτήρα υπάρχουν σε διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης.

Το πιο αφηρημένο επίπεδο είναι οι αρετές. Πρόκειται για ευρείες κατηγορίες της θετικής ανθρώπινης λειτουργίας, κεντρικά χαρακτηριστικά, τα οποία αξιολογούνται θετικά από τις θρησκευτικές και φιλοσοφικές παραδόσεις. Οι Peterson και Seligman (2004) βρήκαν, όπως προαναφέρθηκε, ότι οι διαφορετικές θρησκείες και φιλοσοφικές παραδόσεις ανά τον κόσμο συμφωνούν σε έξι αρετές: τη σοφία, το κουράγιο, τον ανθρωπισμό, τη δικαιοσύνη, την αυτοσυγκράτηση και την υπέρβαση. Υποστηρίζουν ότι είναι παγκόσμιες, πιθανόν έχουν βάση στη βιολογία μέσα από μια εξελικτική διαδικασία, η οποία επέλεξε αυτές τις προδιαθέσεις προς την ηθική τελειότητα ως μέσα για να επιλύουμε σημαντικά έργα απαραίτητα για την επιβίωση

του είδους.¹ Όλες οι αρετές πρέπει να είναι παρούσες σε ένα άτομο, για να θεωρηθεί καλού χαρακτήρα.

Οι δυνάμεις του χαρακτήρα (strengths of character) είναι τα ψυχολογικά συστατικά –διαδικασίες ή μηχανισμοί– που ορίζουν τις αρετές. Είναι διακριτοί οδοί προς την εκδήλωση των αρετών. Για παράδειγμα, η αρετή της σοφίας μπορεί να αποκτηθεί μέσα από τις δυνάμεις της δημιουργικότητας, της περιέργειας, της αγάπης για μάθηση, της κριτικής σκέψης και του εύρους προοπτικής. Αυτές οι δυνάμεις είναι παρόμοιες στο ότι περιλαμβάνουν την απόκτηση και χρήση της γνώσης, αλλά είναι και διακριτές μεταξύ τους. Και οι δυνάμεις θεωρούνται ότι εκτιμώνται παντού θετικά. Το κάθε άτομο δεν είναι δυνατό να κατέχει όλες τις δυνάμεις. Κατά τους Peterson και Seligman (2004) κάποιος έχει καλό χαρακτήρα, αν επιδεικνύει μία ή δύο δυνάμεις από την κάθε αρετή.

Αναλυτικότερα, οι δυνάμεις του χαρακτήρα είναι θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία αντανακλώνται στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές, με τρόπο ώστε να μπορούν να μετρηθούν. Παρουσιάζουν παρόμοιες ιδιότητες με τα γνωρίσματα προσωπικότητας, καθώς και οι δυνάμεις συνιστούν χαρακτηριστικά, τα οποία παρατηρούνται σε διαφορετικές περιστάσεις και έχουν σταθερότητα στο χρόνο. Επίσης, οι δυνάμεις του χαρακτήρα δεν υφίστανται ως κατηγορίες, αλλά υπάρχουν σε διαφορετικούς βαθμούς –ως διαστάσεις σε ένα συνεχές– και μπορούν να μελετηθούν ως ατομικές διαφορές.

Κατά τους Peterson και Seligman (2004) προκειμένου ένα θετικό χαρακτηριστικό να θεωρηθεί ως θετικό στοιχείο του χαρακτήρα, πρέπει να ικανοποιεί τα ακόλουθα δέκα κριτήρια:

1. Η δύναμη συμβάλλει σε διάφορα είδη ολοκλήρωσης, που συνιστούν την καλή ζωή για το άτομο και την κοινωνία. Παρόλο που οι δυνάμεις καθορίζουν πώς το άτομο αντιμετωπίζει τις δυσκολίες, εστιάζουμε στο πώς οδηγούν στην ολοκλήρωση του ατόμου. Όπως υποστηρίζει και η θετική ψυχολογία, οι δυνάμεις βοηθούν τα άτομα όχι μόνο στην εξάλειψη της ασθένειας, αλλά και στην επίτευξη μιας καλύτερης ποιότητας ζωής. Πολύ συχνά, η ολοκλήρωση στην οποία οδηγούν

¹ Κατά τον Peterson (2002) η σοφία μας βοηθάει να αναμένουμε και να διαχειριζόμαστε την αλλαγή. Το κουράγιο να συνεχίσουμε τη δράση, παρά συναισθήματα που μας ωθούν σε άλλες κατευθύνσεις. Ο ανθρωπισμός μας οδηγεί να φροντίζουμε αυτούς που μας είναι τελικά πολύτιμοι, αλλά προς στιγμήν βρίσκονται σε ανάγκη. Η δικαιοσύνη μας παρέχει έναν τρόπο να επιλύουμε τις διαφορές μας. Η αυτοσυγκράτηση μας προστατεύει από επικίνδυνες ακρότητες όλων των μορφών. Η υπέρβαση μας δίνει ένα σύστημα πίστης, το οποίο μας επιτρέπει να αφήσουμε περιθώριο σε φανταστικές πιθανότητες, που διαφορετικά θα ήταν υπερβολικές.

οι δυνάμεις, δεν συμβαίνει κάποια στιγμή αργότερα, αλλά είναι αναπόσπαστο μέρος της πράξης, που αποτελεί εκδήλωση της δύναμης, π.χ. όταν κάποιος προβαίνει σε μια πράξη γενναιοδωρίας, αισθάνεται ικανοποίηση την ίδια στιγμή και όχι αργότερα.

2. Παρόλο που οι δυνάμεις μπορούν και πράγματι οδηγούν σε επιθυμητά αποτελέσματα, η κάθε δύναμη έχει ηθική αξία από μόνη της, ακόμα και εν απουσία εμφανών ωφέλιμων αποτελεσμάτων.
3. Η εκδήλωση μιας δύναμης από ένα άτομο δεν υποβιβάζει τους άλλους ανθρώπους. Άτομα που είναι μάρτυρες της έκφρασης μιας δύναμης αισθάνονται θαυμασμό, ψυχική ανάταση και ενθάρρυνση να πράξουν το ίδιο και όχι ζήλια.
4. Το αντίθετο μιας δύναμης δεν θα πρέπει με κανέναν τρόπο να είναι επιθυμητό. Για παράδειγμα, το αντίθετο της δύναμης της γενναιοδωρίας είναι η τσιγκουνιά, η οποία αξιολογείται αρνητικά κοινωνικά.
5. Επίσης, μια δύναμη, όπως προαναφέραμε, πρέπει να παρουσιάζει γενικότητα σε διαφορετικές περιστάσεις και σταθερότητα στο χρόνο.
6. Η κάθε δύναμη είναι διακριτή από τις υπόλοιπες και δεν διασπάται σε επιμέρους διαστάσεις. Για παράδειγμα, η δύναμη της ανοχής μπορεί να ικανοποιεί άλλα κριτήρια, όμως αποτελεί μια μίξη εύρους οπτικής και δικαιοσύνης. Η υπευθυνότητα προκύπτει από την επιμονή και την ομαδικότητα.
7. Μία δύναμη του χαρακτήρα ενσωματώνεται σε ευρέως αναγνωρίσιμα πρότυπα. Δηλαδή, υπάρχουν άνθρωποι γνωστοί για την εξαιρετική εκδήλωση κάθε δεδομένης δύναμης. Μπορεί να πρόκειται για άτομα πραγματικά ή μυθικά, για παράδειγμα η γενναιοδωρία της Μητέρας Τερέζα ή η γενναιότητα του Ηρακλή.
8. Υπάρχουν, επίσης, “ιδιοφυΐες” των δυνάμεων του χαρακτήρα, τουλάχιστον όσον αφορά στις περισσότερες δυνάμεις. Δηλαδή, υπάρχουν δυνάμεις, οι οποίες εκδηλώνονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου και μάλιστα σε εξαιρετικό βαθμό, σε αναλογία με το εξαιρετικό ταλέντο που εκδηλώνουν κάποια παιδιά, π.χ. στα μαθηματικά ή στη μουσική.
9. Υπάρχουν αντιστρόφως άνθρωποι που παρουσιάζουν παντελή απουσία μιας δεδομένης δύναμης.
10. Τέλος, η ευρύτερη κοινωνία παρέχει θεσμούς και αντίστοιχες διαδικασίες για την καλλιέργεια των δυνάμεων. Αυτές μπορούν να θεωρηθούν ως εξομοιώσεις, ως δοκιμαστικές προσπάθειες για να αναπτύξουν οι άνθρωποι τις δυνάμεις του

χαρακτήρα τους μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου υπάρχει καθοδήγηση, όπως για παράδειγμα στο σχολείο ή στην εκκλησία.

Οι Seligman (2002), Peterson και Seligman (2004) υποστηρίζουν ότι από το σύνολο των δυνάμεων που χαρακτηρίζουν έναν άνθρωπο κάποιες δυνάμεις αναγνωρίζονται ως οι ιδιαίτερες προσωπικές του δυνάμεις (signature strengths). Είναι αυτές οι δυνάμεις που το άτομο από μόνο του συνειδητοποιεί ότι κατέχει και θεωρεί ότι περιγράφουν αυτό που πραγματικά είναι, που ενθουσιάζεται όταν τις χρησιμοποιεί, που προσπαθεί να ανακαλύψει τρόπους ώστε να τις εφαρμόζει και να τις αναπτύσσει, και όταν τις χρησιμοποιεί αισθάνεται μεγαλύτερη ικανοποίηση και όχι κόπωση. Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα κατέχουν δύο ως πέντε ιδιαίτερες προσωπικές δυνάμεις (Peterson και Seligman, 2004; Seligman, 2002).

2.2.2. Η ανάπτυξη των δυνάμεων του χαρακτήρα

Τόσο οι αρετές όσο και οι δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν μια εξελικτική βάση, ενώ όσον αφορά στους γενετικούς παράγοντες δεν γνωρίζουμε ακόμα ποιος είναι ο ρόλος τους. Όπως αναφέρει η Park (2004) κάποιες έρευνες σε διδύμους σε σχέση με ορισμένα θετικά χαρακτηριστικά δείχνουν ότι η κληρονομικότητα ίσως παίζει ρόλο. Επίσης, ο Seligman (2002) αναφέρει κάποιες έρευνες, οι οποίες έδειξαν ότι δύο από τις συνήθως πέντε ιδιαίτερες δυνάμεις που χαρακτηρίζουν ένα άτομο είναι κοινές ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς τους. Ωστόσο, στη διαμόρφωση των δυνάμεων του χαρακτήρα οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι αυτοί που έχουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο. Το ποιες δυνάμεις θα αναπτυχθούν και τι μορφή θα πάρουν εξαρτάται σημαντικά από τις συνθήκες στη ζωή του ατόμου.

Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), οι δυνάμεις του χαρακτήρα πρέπει να εξεταστούν μέσα από το οικολογικό μοντέλο ανάπτυξης του Bronfenbrenner. Στο κέντρο αυτού του συστήματος βρίσκεται το άτομο. Οπότε, η ανάπτυξη των δυνάμεων του χαρακτήρα επηρεάζεται καταρχήν από παράγοντες που σχετίζονται με το ίδιο το άτομο, όπως για παράδειγμα το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκεται, ή γεγονότα ζωής που το άτομο αυτό έχει βιώσει, π.χ. τραυματικά γεγονότα. Στη συνέχεια, η ανάπτυξη και διαμόρφωση των δυνάμεων του χαρακτήρα επηρεάζεται από το άμεσο περιβάλλον του ατόμου, την οικογένεια, την κοινότητα και το σχολείο. Ευρύτεροι παράγοντες που σχετίζονται με τη διαμόρφωση των δυνάμεων

είναι οι κοινωνικές συνθήκες, όπως τι επαγγελματικές ευκαιρίες παρέχει μια κοινωνία ή τι είδους πρότυπα προβάλλει μια κοινωνία. Και τέλος σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των δυνάμεων διαδραματίζει η κουλτούρα της κοινωνίας, στην οποία ανήκει το άτομο- τα ήθη, οι αξίες που κυριαρχούν, ακόμα και το πολιτικό σύστημα. Ο καθένας από τους παραπάνω παράγοντες δεν επιδρούν με τον ίδιο τρόπο στην ανάπτυξη της κάθε μίας δύναμης. Για παράδειγμα, η ικανότητα αγάπης συνδέεται σημαντικά με τον τύπο προσκόλλησης του παιδιού με τη μητέρα του. Η ομαδικότητα καλλιεργείται μέσα από τις σχέσεις του παιδιού με τους συνομηλίκους του, κτλ.

Ωστόσο, δεν πρέπει να θεωρήσουμε ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα επιβάλλονται στο άτομο από τις έξωθεν συνθήκες. Οι συνθήκες του περιβάλλοντος μπορεί να λειτουργήσουν ως διευκολυντικοί ή ανασταλτικοί παράγοντες των δυνάμεων του χαρακτήρα, όμως σε μεγάλο βαθμό οι δυνάμεις βρίσκονται κάτω από το συνειδητό έλεγχο του ατόμου και εν πολλοίς είναι αποτέλεσμα προσωπικών του επιλογών, και μάλιστα περισσότερο από ότι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Για αυτό, θεωρούνται ότι μπορούν να αλλάξουν πιο εύκολα από τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Ποιος ακριβώς είναι ο ρόλος των συνθηκών του περιβάλλοντος και ποιος ο ρόλος της προσωπικής επιλογής και ευθύνης του ατόμου δεν το γνωρίζουμε ακόμα. Προς το παρόν, μπορούμε να καταλήξουμε ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα του ατόμου, η ανάπτυξη και η διαμόρφωσή τους, είναι κυρίως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ατόμου με το περιβάλλον του.

2.2.3. Δύο σημαντικές διακρίσεις των δυνάμεων του χαρακτήρα

Οι Peterson και Seligman (2004) κάνουν καταρχήν μια διάκριση ανάμεσα στις τονικές και στις φασικές δυνάμεις. Οι τονικές δυνάμεις (tonic strengths) είναι αυτές που μπορούν να εκδηλωθούν σε μια συνεχή και σταθερή βάση, μέσα σε διαφορετικά πλαίσια, εκτός αν υπάρχει σημαντικός λόγος, ώστε να μη γίνει αυτό, όπως η περιέργεια, η μετριοφροσύνη και ο ζήλος. Οι φασικές δυνάμεις (phasic strengths) είναι αυτές που εμφανίζονται ή εξαφανίζονται, ανάλογα με τις απαιτήσεις συγκεκριμένων περιστάσεων. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να εκδηλώσει τη γενναιότητά του, μόνο όταν βρίσκεται σε συνθήκες, που προκαλούν φόβο. Κάποιος μπορεί να είναι ομαδικός, μόνο όταν βρεθεί να είναι μέλος μιας ομάδας. Σε αυτήν την περίπτωση, οι δυνάμεις μπορούν να θεωρηθούν ως όρος-ομπρέλα για αυτές τις διαφορετικές περιστάσεις, όπου κάποιος θα μπορούσε να εκδηλώσει τις δυνάμεις

αυτές. Αυτό σημαίνει πως το άτομο μπορεί να κατέχει ορισμένες δυνάμεις και κάτω από ειδικές συνθήκες να εκδηλώσει και κάποιες ακόμη. Προκειμένου, όμως, κάποιος να χαρακτηριστεί ως γενναίος, θα πρέπει να εκδηλώνει γενναία συμπεριφορά κάθε φορά που οι συνθήκες το απαιτούν.

Μία άλλη διάκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα είναι αυτή που προτείνει ο Bacon (2005) σε δύο τύπους: δυνάμεις που προσανατολίζονται προς μία εστία προσοχής (focus strengths) και δυνάμεις που προσανατολίζονται προς την ισορροπία (balance strengths). Οι εστιασμένες δυνάμεις επικεντρώνονται σε ένα αντικείμενο ενδιαφέροντος, όπως η δημιουργικότητα, η εργατικότητα, η περιέργεια. Οι δυνάμεις της ισορροπίας, όπως η σοφία, η δικαιοσύνη, η σύνεση, έχουν σκοπό την εξισορρόπηση διαφορετικών προσωπικών ή διαπροσωπικών ενδιαφερόντων. Το ποιόν τύπο δύναμης επιλέγουμε επηρεάζει το πώς οργανώνουμε την προσωπική και επαγγελματική μας ζωή, τι επιλογές κάνουμε, σε τι αξίες στηριζόμαστε, κλπ.

Οι δύο παραπάνω διακρίσεις των δυνάμεων του χαρακτήρα –η μία με βάση τη σημασία του πλαισίου και η άλλη με βάση τον προσανατολισμό τους– αναφέρονται στον τρόπο που λειτουργούν οι ανθρώπινες δυνάμεις. Δεν είναι αλληλοαποκλειόμενες, αλλά συνυπάρχουν και λειτουργούν προσθετικά ως δύο διαφορετικές διαστάσεις διάκρισης των δυνάμεων του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, υπάρχουν τονικές δυνάμεις που προσανατολίζονται προς μία εστία προσοχής, όπως η περιέργεια, και τονικές δυνάμεις που προσανατολίζονται προς την ισορροπία, όπως η ευγένεια.

2.2.4. Διαφοροποίηση αρετών και δυνάμεων

Τέλος, προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα τις έννοιες της “αρετής” και της “δύναμης” του χαρακτήρα θα πρέπει να τις εξετάσουμε σε αντιπαραβολή μεταξύ τους. Η αρετή συνιστά το πιο υψηλό επίπεδο αφαίρεσης και περιλαμβάνει τις δυνάμεις του χαρακτήρα. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα είναι λιγότερο αφηρημένη έννοια και δεν διασπώνται σε επιμέρους έννοιες. Με τα ζητήματα των αρετών έχει ασχοληθεί κυρίως η θρησκεία και η φιλοσοφία, γι’ αυτό η αρετή έχει έντονη ηθική διάσταση. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν μελετηθεί κυρίως μέσα από τη φιλοσοφική παράδοση και την επιστήμη της ψυχολογίας και έχουν λιγότερο ηθικό βάρος. Τόσο η αρετή όσο και η δύναμη έχουν βάση στη βιολογία μέσα από μια εξελικτική διαδικασία, αλλά καθορίζονται έντονα από περιβαλλοντικούς παράγοντες

και θεωρούνται ως σταθερά γνωρίσματα του χαρακτήρα, που συμβάλλουν σε θετικά αποτελέσματα για το άτομο και την κοινωνία. Τέλος σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004) κοινωνικο-πολιτισμική διαφοροποίηση υπάρχει σε μικρό βαθμό στο επίπεδο των δυνάμεων του χαρακτήρα και καθόλου στο επίπεδο των αρετών. Τα σημεία σύγκρισης των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα παρουσιάζονται στον Πίνακα 4.

Πίνακας 4. Σύγκριση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα

Διαστάσεις σύγκρισης	Αρετές	Δυνάμεις
Επίπεδο αφαίρεσης	Πολύ αφηρημένη έννοια	Λιγότερο αφηρημένη έννοια
Επιμέρους διαστάσεις	Ναι (δυνάμεις του χαρακτήρα)	Όχι
Ηθικό βάρος	Μεγάλο	Μικρότερο
Σταθερά γνωρίσματα του χαρακτήρα	Ναι	Ναι
Θετική συμβολή	Ναι	Ναι
Κοινωνικο-πολιτισμική διαφοροποίηση	Όχι	Μικρή

Προκειμένου να αποσαφηνίσουμε περαιτέρω την έννοια της δύναμης του χαρακτήρα, θεωρούμε απαραίτητο να την οριοθετήσουμε διαφοροποιώντας την από άλλες συγγενείς έννοιες.

2.3 Διαφοροποίηση των δυνάμεων του χαρακτήρα από άλλες συγγενείς έννοιες

α. Δυνάμεις του χαρακτήρα vs. Χαρακτηριστικών προσωπικότητας

Καταρχήν, πρέπει να εξετάσουμε τη συσχέτιση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Εφόσον οι Peterson και Seligman (2004) στη δική τους προσέγγιση του χαρακτήρα και των δυνάμεων του χαρακτήρα ακολούθησαν τις θεωρίες των γνωρισμάτων προσωπικότητας, υπάρχουν σημεία στα οποία οι έννοιες των «γνωρισμάτων προσωπικότητας» και των «δυνάμεων του χαρακτήρα» συγκλίνουν, αλλά παρουσιάζουν και σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Οι ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις δύο έννοιες συνοψίζονται στον κάτωθι πίνακα (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις δυνάμεις του χαρακτήρα και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας

<i>Διαστάσεις σύγκρισης</i>	<i>Χαρακτηριστικά προσωπικότητας</i>	<i>Δυνάμεις του χαρακτήρα</i>
Γενετικοί παράγοντες	Παίζουν ρόλο	Παίζουν ρόλο σε μικρότερο βαθμό
Περιβαλλοντικοί παράγοντες	Παίζουν ρόλο	Παίζουν ρόλο σε μεγαλύτερο βαθμό
Περιθώριο αλλαγής	Αλλάζουν ως ένα ορισμένο σημείο	Αλλάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό
Σταθερότητα στο χρόνο και σε διαφορετικές περιστάσεις	Ναι	Ναι
Έκφραση μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές	Ναι	Ναι
Διαφορετικοί βαθμοί έκφρασης	Ναι	Ναι
Δυνατότητα μέτρησης ως ατομικές διαφορές	Ναι	Ναι
Ιεραρχική οργάνωση	Ναι	Ναι
Ηθική αξία	Σε μικρό βαθμό	Σε μεγαλύτερο βαθμό

Έρευνες που μελέτησαν τη συσχέτιση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας βρήκαν ότι παρατηρείται συσχέτιση, αλλά όχι αρκετά μεγάλη, που σημαίνει ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα συσχετίζονται με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αλλά δεν υπάρχει αλληλοεπικάλυψη (Cawley et al., 2000; Park et al., 2004a). Σύμφωνα με τους Cawley et al. (2000) η έννοια της δύναμης του χαρακτήρα δεν αποτελεί μια ακόμα εκδοχή της προσωπικότητας. Μπορεί να σταθεί από μόνη της ως μια σημαντική ψυχολογική έννοια με τη δική της αξία. Επίσης, οι Park et al. (2004a) βρήκαν ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα μπορούν να σταθούν από μόνες τους ως ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες του αισθήματος ικανοποίησης με τη ζωή, ακόμα και μετά τον έλεγχο της επίδρασης των χαρακτηριστικών προσωπικότητας. Και αυτό το εύρημα επιβεβαιώνει ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα αναπαριστούν κάτι, που εκτείνεται πέρα από το πεδίο των χαρακτηριστικών προσωπικότητας.

Ωστόσο, επειδή ο χώρος των δυνάμεων του χαρακτήρα δεν έχει ακόμα διερευνηθεί συστηματικά, παραμένουν αναπάντητα πολλά ερωτήματα ακόμα όσον

αφορά στη σχέση χαρακτήρα και προσωπικότητας, όπως για παράδειγμα αν πρόκειται για δομές που αναπτύσσονται παράλληλα ή προηγείται κάποια, αν ο χαρακτήρας επηρεάζει τη διαμόρφωση της προσωπικότητας ή το αντίστροφο, πρόκειται για δυο διαφορετικές οντότητες που αλληλοσυσχετίζονται ή εμπεριέχεται το ένα στο άλλο, μήπως υπάρχουν και άλλες διαφορές μεταξύ τους, όπως στον τρόπο που αναπτύσσονται και αλλάζουν στην πορεία της ζωής. Τα θέματα αυτά αποτελούν πρόσφορο έδαφος για μελλοντική έρευνα και αξίζουν επιστημονικής προσοχής.

β. Δυνάμεις του χαρακτήρα και Ταλέντα

Επιπρόσθετα, οι δυνάμεις του χαρακτήρα διαφοροποιούνται από τα ταλέντα και τις ικανότητες του ατόμου (Πίνακας 6). Τα ταλέντα και οι ικανότητες του ανθρώπου είναι περισσότερο έμφυτα και περισσότερο αμετάβλητα σε σχέση με τις δυνάμεις. Τα ταλέντα και οι δεξιότητες έχουν ένα ορισμένο όριο μέχρι το οποίο μπορούμε να τις αποκτήσουμε. Τις δυνάμεις μπορούμε να διαπλάσουμε σε μεγαλύτερο βαθμό μέσα από αρκετή άσκηση, επιμονή και αφοσίωση (Seligman, 2002). Επίσης, τα ταλέντα είναι λιγότερο εκούσια σε σχέση με τις δυνάμεις. Για παράδειγμα, δεν έχω επιλέξει την κλίση μου για τα μαθηματικά. Η προσωπική μου επιλογή και ευθύνη θα παίξει ρόλο μόνο στο αν και πώς θα χρησιμοποιήσω και θα αναπτύξω την κλίση μου αυτή. Στην περίπτωση των δυνάμεων, η προσωπική επιλογή παίζει πιο σημαντικό ρόλο, γιατί είναι δυνατό να επιλέξουμε να αναπτύξουμε δυνάμεις, ακόμα και αν τις διαθέτουμε σε ελάχιστο βαθμό, π.χ. την ευγένεια, την πνευματικότητα (Seligman, 2002).

Επιπρόσθετα, τα ταλέντα είναι δυνατό λόγω επιλογής ή λόγω συνθηκών να μην αξιοποιηθούν. Όσο για τις δυνάμεις, ενώ οι Peterson και Seligman (2004) υποστηρίζουν ότι είναι πιο δύσκολο το να μην αξιοποιηθούν, ωστόσο είναι δυνατό κάποιες δυνάμεις να μην αναπτυχθούν, αν το άτομο δεν βρεθεί σε κατάλληλες συνθήκες, π.χ. κάποιος μπορεί να διαθέτει τη δύναμη της ηγεσίας, αλλά να μην βρεθεί ποτέ σε ηγετική θέση. Επίσης, εφόσον η επιλογή παίζει τόσο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των δυνάμεων, ενδέχεται κάποιος να επιλέξει για ποικίλους λόγους, π.χ. να σταματήσει να είναι ευγενικός.

Επιπλέον, τα ταλέντα δεν έχουν την ηθική αξία που έχουν οι δυνάμεις του χαρακτήρα. Τα ταλέντα, επίσης, αξιολογούνται συνήθως θετικά, γιατί οδηγούν σε θετικά αποτελέσματα, όπως αναγνώριση ή πλούτο. Οι δυνάμεις, παρόλο που και

εκείνες συντελούν σε διάφορα οφέλη, εκτιμώνται για την αξία που έχουν από μόνες τους. Τέλος, οι ικανότητές μας μπορεί να προκαλέσουν φθόνο στους άλλους, ενώ η εκδήλωση των δυνάμεων του χαρακτήρα προκαλεί το θαυμασμό και την ψυχική ανάταση εκείνων που την παρακολουθούν. Αυτό συμβαίνει, γιατί σε γενικές γραμμές το κάθε άτομο μπορεί να αναπτύξει την εκάστοτε δύναμη του χαρακτήρα και όσο περισσότεροι άνθρωποι που μας περιβάλλουν εκδηλώνουν π.χ. περιέργεια ή ελπίδα, τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουμε και εμείς θαυμάζοντάς τους να ενεργήσουμε με ανάλογο τρόπο σε αντίστοιχες περιστάσεις (Seligman & Peterson, 2003; Peterson & Seligman, 2004). Παρόλα αυτά, έχουμε να παρατηρήσουμε ότι αυτή η θεωρητική θέση χρειάζεται εμπειρική τεκμηρίωση, που ακόμη δεν υπάρχει, γιατί η παρακολούθηση μιας ενάρετης πράξης ενδέχεται να μην προκαλέσει ψυχική ανάταση στους άλλους ανθρώπους, αλλά ντροπή, επειδή δεν μπορούν να πράξουν το ίδιο και κατ' επέκταση ζήλια. Δεν είναι, επίσης, λίγες οι περιπτώσεις που η έκφραση ενός θετικού χαρακτηριστικού προκαλεί την καχυποψία των άλλων ανθρώπων –π.χ. ότι πιθανόν υποκινείται από ιδιοτελείς σκοπούς.

Πίνακας 6. Σύγκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα ταλέντα και τις ικανότητες του ατόμου

Ταλέντα και ικανότητες	Δυνάμεις του χαρακτήρα
Είναι έμφυτα σε μεγαλύτερο βαθμό	Είναι έμφυτες σε μικρότερο βαθμό
Μπορούν να αλλάξουν μέχρι ένα ορισμένο βαθμό	Μπορούν να διαπλαστούν σε μεγαλύτερο βαθμό
Η προσωπική επιλογή παίζει περιορισμένο ρόλο	Η προσωπική επιλογή έχει πιο σημαντικό ρόλο
Είναι δυνατό να μην αξιοποιηθούν	Είναι, επίσης, δυνατό να μην καλλιεργηθούν
Δεν έχουν ηθική αξία	Είναι ηθικώς αξιολογημένα
Αξιολογούνται συνήθως θετικά, γιατί έχουν θετικά αποτελέσματα	Αξιολογούνται θετικά για την αξία που έχουν από μόνες τους
Είναι πιθανό να προκαλέσουν φθόνο στους άλλους	Είναι συχνό να προκαλούν θαυμασμό και ψυχική ανάταση

γ. Δυνάμεις του χαρακτήρα και Χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο

Οι δυνάμεις, επίσης, διαφοροποιούνται από τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο (situational themes). Αυτά είναι «οι συγκεκριμένες συνήθειες, οι οποίες οδηγούν τα άτομα να εκδηλώσουν συγκεκριμένες δυνάμεις μέσα σε δεδομένα πλαίσια» (Peterson και Seligman, 2004, σελ.14). Τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο μπορούν να μελετηθούν μόνο μέσα σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, για παράδειγμα μέσα στο γάμο, μέσα στον εργασιακό χώρο, γιατί αποκτούν διαφορετικό περιεχόμενο και λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο εντοπίζονται. Για παράδειγμα, οι Buckingham και Clifton (2001) έχουν αναγνωρίσει 34 θετικά χαρακτηριστικά μέσα στο χώρο εργασίας, όπως η προσαρμοστικότητα, η επικοινωνία, η ανταγωνιστικότητα, κ.α.

Τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο διαφέρουν από τις δυνάμεις του χαρακτήρα με διάφορους τρόπους. Πρώτον, τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο εντοπίζονται σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Για παράδειγμα, τα θετικά χαρακτηριστικά μέσα στο χώρο εργασίας είναι διαφορετικά από ό,τι μέσα στο χώρο της οικογένειας. Ακόμα και αν υπάρχουν χαρακτηριστικά κοινά, π.χ. η επικοινωνία, αυτά εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το πλαίσιο στο οποίο αναφερόμαστε. Επίσης, η έκφραση ενός θετικού χαρακτηριστικού μέσα σε έναν χώρο δεν σημαίνει απαραίτητα εκδήλωση του ίδιου χαρακτηριστικού σε έναν άλλο, π.χ. κάποιος ενδέχεται να εκδηλώνει χαρακτηριστικά ηγεσίας στη δουλειά του, αλλά όχι ανάμεσα στην ομάδα των φίλων του. Αντίθετα, η δύναμη του χαρακτήρα παρουσιάζει μια σταθερότητα και γενικευσιμότητα σε διαφορετικές περιστάσεις.

Επιπρόσθετα, τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο καθορίζονται έντονα από το κοινωνικο-πολιτισμικό περιβάλλον αναφοράς. Αντίθετα, οι Peterson και Seligman (2004) θεωρούν ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν πανανθρώπινη διάσταση και εκτιμώνται θετικά ανεξάρτητα από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο.

Επιπλέον, τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο δεν έχουν ηθική αξία, όπως οι δυνάμεις. Ακόμη, μπορούν να αξιοποιηθούν για να επιτευχθούν επιθυμητοί στόχοι, οπότε αξιολογούνται θετικά, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για λάθος σκοπούς. Για παράδειγμα, η ανταγωνιστικότητα στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της αποδοτικότητας. Όμως, η ανταγωνιστικότητα μέσα στο γάμο μάλλον οδηγεί σε συγκρούσεις. Αντίθετα, οι δυνάμεις του χαρακτήρα συμβάλλουν κυρίως σε θετικά αποτελέσματα, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις ενδέχεται και εκείνες να οδηγήσουν σε αρνητικά αποτελέσματα, π.χ. κάτω από ορισμένες συνθήκες

η υπερβολική αισιοδοξία μπορεί να οδηγήσει σε μη-σωστή εκτίμηση του κινδύνου. Επίσης, οι δυνάμεις εκτιμώνται για την αξία που οι ίδιες έχουν από μόνες τους, πέρα από τη συμβολή τους στα όποια οφέλη για το άτομο και την κοινωνία (Πίνακας 7).

Πίνακας 7. Σύγκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο

Χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο	Δυνάμεις του χαρακτήρα
Εντοπίζονται σε συγκεκριμένες περιστάσεις	Έχουν σταθερότητα σε διαφορετικές περιστάσεις
Καθορίζονται από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο	Είναι ανεξάρτητες από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο
Δεν έχουν ηθική αξία	Έχουν ηθική αξία
Μπορούν να έχουν και θετικά και αρνητικά αποτελέσματα ανάλογα με το πλαίσιο	Συμβάλλουν κυρίως σε θετικά αποτελέσματα
Εκτιμώνται θετικά ανάλογα με τη συμβολή τους σε θετικά αποτελέσματα	Εκτιμώνται θετικά για την αξία που έχουν από μόνες τους

δ. Δυνάμεις του χαρακτήρα vs. Αξιών

Τέλος, πρέπει να διαφοροποιήσουμε τις δυνάμεις του χαρακτήρα από τις αξίες. Οι αξίες είναι αντιλήψεις του επιθυμητού, κριτήρια με τα οποία ο άνθρωπος επιλέγει, δικαιολογεί τις πράξεις του και αξιολογεί τόσο τους άλλους ανθρώπους όσο και τον εαυτό του, καθώς και τα γεγονότα (Schwartz & Bilsky, 1987). Οι δυνάμεις, όπως προαναφέραμε, είναι θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία αντανακλώνται μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας. Επομένως, οι αξίες συνιστούν αξιολογική κρίση, πεποίθηση, ενώ οι δυνάμεις συνιστούν γνωρίσματα του χαρακτήρα. Στη διαμόρφωση των αξιών επηρεάζουν παράγοντες του περιβάλλοντος, ενώ στη διαμόρφωση των δυνάμεων παίζουν ρόλο και γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Τόσο οι αξίες όσο και οι δυνάμεις σχετίζονται με επιθυμητά αποτελέσματα και έχουν ηθική διάσταση. Και οι δύο υπερβαίνουν συγκεκριμένες περιστάσεις. Επίσης, οι αξίες ιεραρχούνται ανάλογα με τη σημασία τους σε σύγκριση με άλλες αξίες για να διαμορφώσουν το σύστημα προτεραιοτήτων του ατόμου (Schwartz, 1994). Αναλόγως, όπως είδαμε, υπάρχουν δυνάμεις που αναγνωρίζονται ως πιο σημαντικές από άλλες για το κάθε άτομο. Υπάρχουν, ακόμη, αξίες πανανθρώπινες (Schwartz, 1994), όπως υπάρχουν και δυνάμεις του χαρακτήρα, που

αναγνωρίζονται πέρα από κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια. Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 8) παρουσιάζονται οι δύο έννοιες σε σύγκριση μεταξύ τους.

Πίνακας 8. Σύγκριση των αξιών με τις δυνάμεις του χαρακτήρα

Αξίες	Δυνάμεις του χαρακτήρα
Επηρεάζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες στη διαμόρφωσή τους	Επηρεάζουν γενετικοί και κυρίως περιβαλλοντικοί παράγοντες
Εκφράζουν πεποίθηση	Εκφράζουν σταθερά γνωρίσματα του χαρακτήρα
Υπερβαίνουν συγκεκριμένες περιστάσεις	Παρουσιάζουν σταθερότητα σε διαφορετικές περιστάσεις
Σχετίζονται με επιθυμητά αποτελέσματα	Συντελούν σε επιθυμητά αποτελέσματα
Έχουν ηθική διάσταση	Έχουν ηθική διάσταση
Ιεραρχούνται ανάλογα με τη σημασία τους	Υπάρχουν δυνάμεις πιο σημαντικές για το άτομο σε σχέση με άλλες
Έχουν πανανθρώπινη εκδήλωση	Έχουν πανανθρώπινη διάσταση

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε πόσο συγκλίνουν οι δύο έννοιες μεταξύ τους. Και οι δύο αποτελούν την έκφραση του ηθικώς επιθυμητού, οι μεν αξίες στο γνωστικό επίπεδο, οι δε δυνάμεις στο επίπεδο του χαρακτήρα. Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004) οι δυνάμεις του χαρακτήρα ενσωματώνουν τις αξίες, όταν η συμπεριφορά που οι αξίες οργανώνουν και καθοδηγούν γίνεται συνήθεια. Δεν έχει διερευνηθεί ακόμα σε ποιόν βαθμό οι δύο έννοιες αλληλοσυσχετίζονται ούτε εάν οι δυνάμεις του χαρακτήρα εκφράζονται και στο επίπεδο των αξιών ή το αντίστροφο. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο είναι γενναιόδωρο, υιοθετεί την αξία της φιλανθρωπίας και σε ποιόν βαθμό; Δεν γνωρίζουμε ακόμη αν το σύστημα των αξιών του ατόμου καθοδηγεί και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ή αν συμβαίνει το αντίθετο. Αν, επίσης, το άτομο θέλει να αλλάξει, είναι πιο εύκολο να αλλάξει πρώτα το σύστημα των αξιών του ή τις δυνάμεις του χαρακτήρα του. Πρόκειται για ερωτήματα που θα άξιζε να διερευνηθούν, προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα τη φύση των ανθρώπινων δυνάμεων.

ε. Σύγκριση των δυνάμεων του χαρακτήρα με τις υπόλοιπες έννοιες

Συμπερασματικά, θα εξετάσουμε συνολικά τη σχέση των δυνάμεων του χαρακτήρα με όλες τις υπόλοιπες έννοιες που προαναφέραμε (τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τα ταλέντα-ικανότητες, τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο και τις αξίες). Οι δυνάμεις του χαρακτήρα σχετίζονται καταρχήν με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αλλά όχι σε πολύ μεγάλο βαθμό που σημαίνει ότι δεν υπάρχει αλληλοεπικάλυψη και ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα αποτελούν ξεχωριστή ψυχολογική οντότητα, διαφορετική ψυχολογική έννοια με τη δική της σημασία. Η φύση των δυνάμεων του χαρακτήρα παρουσιάζει πολλές αναλογίες με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, π.χ. δυνατότητα μέτρησης ως ατομικές διαφορές, διαφορετικοί βαθμοί έκφρασης. Επίσης, και τα δύο παρουσιάζουν γενικευσιμότητα και σταθερότητα σε διαφορετικές περιστάσεις και αναγνωρίζονται ανεξάρτητα από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο (π.χ. το μοντέλο των πέντε παραγόντων). Σημαντική, όμως, διαφοροποίηση μεταξύ τους είναι ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα ενέχουν την αξιολογική διάσταση σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι η προσωπικότητα. Επιπλέον, η προσωπική επιλογή και ευθύνη του ατόμου παίζει πιο σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα παρά της προσωπικότητας.

Οι δυνάμεις του χαρακτήρα διαφοροποιούνται και από τα ταλέντα και τις ικανότητες. Αν και τα δύο αποτελούν θετικά στοιχεία του ατόμου, οι δυνάμεις του χαρακτήρα εμπίπτουν στο πεδίο της ηθικής αξιολόγησης, ενώ τα ταλέντα συνιστούν πιο ουδέτερη ηθικώς έννοια. Ο χαρακτήρας, επίσης, όπως και η προσωπικότητα, αναφέρεται στο σύνολο της ανθρώπινης οντότητας (στον τρόπο δόμησης των σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών), ενώ η ικανότητα αποτελεί έννοια πιο εστιασμένη –εξαιρετική επίδοση σε κάποιον τομέα. Επίσης, τα ταλέντα είναι περισσότερο έμφυτα, ενώ οι δυνάμεις είναι περισσότερο εύπλαστες· βέβαια, αυτά αποτελούν απλώς ζήτημα διαφορετικού βαθμού. Επιπρόσθετα, τόσο οι δυνάμεις όσο και τα ταλέντα μπορούν να εκφράζονται μέσα σε διαφορετικά πλαίσια, για παράδειγμα κάποιος έχει καλή μνήμη μέσα σε σχεδόν κάθε περίπτωση στην οποία βρίσκεται. Υπάρχουν βέβαια διευκολυντικοί ή ανασταλτικοί παράγοντες εκδήλωσης τόσο των δυνάμεων όσο και των ταλέντων, αλλά σε γενικές γραμμές παρουσιάζουν σταθερότητα στις διαφορετικές περιστάσεις.

Όσον αφορά στις δυνάμεις του χαρακτήρα σε σχέση με τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο, εδώ τη βασική τους διαφοροποίηση συνιστά ο ρόλος του πλαισίου. Τα χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο εντοπίζονται σε συγκεκριμένα

περιβάλλοντα. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η κάθε δύναμη του χαρακτήρα περιλαμβάνει πολλά χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο. Για παράδειγμα, αν το άτομο είναι ευγενικό στην εργασία του, στην οικογένειά του, στους φίλους του, κτλ., τότε διαθέτει τη δύναμη της ευγένειας.

Τέλος, οι δυνάμεις, όπως έχουμε ήδη αναφέρει, ενσωματώνουν τις αξίες, όταν οι αξίες συνιστούν τις αρχές που καθοδηγούν τις πράξεις μας. Οι αξίες σχετίζονται, όμως, περισσότερο με το γνωστικό κομμάτι, συνιστούν αξιολογική κρίση, η οποία ίσως να μην εκδηλώνεται σε αντίστοιχες συμπεριφορές, ενώ οι δυνάμεις του χαρακτήρα αποτελούν χαρακτηριστικά, τα οποία εκφράζονται μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές.

Συνοψίζοντας, οι δυνάμεις του χαρακτήρα παρουσιάζονται συγκριτικά με τις υπόλοιπες έννοιες στον Πίνακα 9.

Πίνακας 9. Συγκεντρωτικός πίνακας ομοιοτήτων και διαφορών των δυνάμεων του χαρακτήρα με άλλες συγγενείς έννοιες

	Δυνάμεις του χαρακτήρα	Χαρακτηριστικά Προσωπικότητας	Ταλέντα & Ικανότητες	Χαρακτηριστικά ανάλογα με το πλαίσιο	Αξίες
Γενετικοί παράγοντες	Έχουν περιορισμένο ρόλο	Παίζουν ρόλο	Παίζουν ρόλο	Έχουν περιορισμένο ρόλο	Δεν παίζουν ρόλο
Βιβαλλοντικοί παράγοντες	Έχουν σημαντικό ρόλο	Παίζουν ρόλο	Παίζουν ρόλο	Έχουν σημαντικό ρόλο	Έχουν σημαντικό ρόλο
Βιθώριο αλλαγής	Μεγάλο	Ως ένα βαθμό	Ως ένα βαθμό	Μεγάλο	Μεγάλο
Κλί διάσταση	Μεγάλη	Μικρή	Όχι	Όχι	Μεγάλη
Βιβολή σε θετικά τελέσματα	Σημαντική	Και ναι και όχι	Σημαντική	Και ναι και όχι	Σημαντική
Θερότητα σε πορετικές περιστάσεις	Ναι	Ναι	Ναι	Όχι	Ναι
Ανθρώπινη εκδήλωση	Ναι	Ναι	Ναι	Όχι	Ναι

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι η έννοια της δύναμης του χαρακτήρα βρίσκεται πολύ κοντά με άλλες συγγενείς έννοιες, ωστόσο, αν και μικρές, υφίστανται διαφοροποιήσεις, οι οποίες καθιστούν τις «δυνάμεις του χαρακτήρα» ως ιδιαίτερη έννοια, που αξίζει ξεχωριστής ερευνητικής μελέτης.

Προκειμένου, όμως, να μιλήσουμε για τις ανθρώπινες δυνάμεις, πρέπει να γνωρίζουμε ποιες είναι. Ο Seligman (1998d) τονίζει την ανάγκη της θετικής ψυχολογίας για μια ταξινόμηση των θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου, τα

οποία υπερβαίνουν συγκεκριμένα πολιτισμικά και πολιτικά πλαίσια και προσεγγίζουν την παγκοσμιότητα. Το 2000 ιδρύθηκε το Values in Action (VIA) Institute, ένας μη – κερδοσκοπικός οργανισμός, με στόχο τη δημιουργία μίας κατηγοριοποίησης των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, καθώς και τη δημιουργία αντίστοιχων ψυχομετρικών εργαλείων μέτρησής τους. Με επικεφαλής τους Seligman και Peterson δημιουργήθηκε η κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων δυνάμεων από το VIA Institute και το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο, το VIA Inventory of Strengths (VIA, 2004).

3. Η κατηγοριοποίηση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute

Η κατηγοριοποίηση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute δεν αποτελεί την πρώτη προσπάθεια ταξινόμησης θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου. Παρά την εστίαση της ψυχολογίας στην αρνητική πλευρά, υπήρξαν διάφοροι μελετητές που ασχολήθηκαν με θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης λειτουργίας. Προκειμένου να κατανοήσουμε καλύτερα την κατηγοριοποίηση από το VIA Institute, κρίνεται απαραίτητο να τη μελετήσουμε, καταρχήν, σε σύγκριση με τις προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου.

3.1. Σύγκριση της κατηγοριοποίησης των δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA με προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών στοιχείων του χαρακτήρα

Όπως είδαμε στην ενότητα 2.2 Σημαντικοί πρόδρομοι της σύγχρονης θετικής ψυχολογίας, η Jahoda πρότεινε τα έξι κριτήρια θετικής ψυχικής υγείας. Επίσης, ο Maslow (1970) μελέτησε τα θετικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων που κατάφεραν να φτάσουν στην αυτοπραγμάτωση και βρήκε ότι αυτά ήταν τα εξής: ακριβής αντίληψη της πραγματικότητας, αποδοχή του εαυτού, αυθορμητισμός, εστίαση στο πρόβλημα, ανάγκη για προσωπικό χώρο, αυτονομία, εκτίμηση ομορφιάς, έντονες εμπειρίες, ενδιαφέρον για την ανθρωπότητα, μετριοφροσύνη και σεβασμός των άλλων, ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις, ισχυρά αλλά όχι απαραίτητα συμβατικά ηθικά κριτήρια, εστίαση στο σκοπό και όχι στα μέσα, χιούμορ, δημιουργικότητα, αντίσταση στον επιπολιτισμό.

Το 1975 οι Greenberger et al. διατύπωσαν ένα πολυδιάστατο μοντέλο της ψυχο-κοινωνικής ωριμότητας των εφήβων, της οποίας οι τρεις διαστάσεις και τα αντίστοιχα συστατικά είναι τα εξής: ατομική επάρκεια (εμπιστοσύνη στον εαυτό, ταυτότητα, προσανατολισμός στην εργασία), διαπροσωπική επάρκεια (επικοινωνιακή ικανότητα, εμπιστοσύνη, γνώση των σημαντικών ρόλων), κοινωνική επάρκεια (κοινωνική αφοσίωση, άνοιγμα στην κοινωνικοπολιτική αλλαγή, ανοχή των ατομικών και πολιτισμικών διαφορών). Το μοντέλο αυτό οδήγησε στο αντίστοιχο ερωτηματολόγιο της ψυχο-κοινωνικής ωριμότητας των εφήβων.

Οι Ryff και Singer (1996) υποστηρίζουν ότι η ψυχολογική ευημερία περιλαμβάνει έξι βασικές διαστάσεις: αποδοχή του εαυτού, θετικές σχέσεις με τους άλλους, αυτονομία, έλεγχος του περιβάλλοντος, σκοπός στη ζωή και προσωπική ανάπτυξη, και δημιουργούν το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο ψυχολογικής ευημερίας.

Ο Schwartz (1994) διερεύνησε ποιες αξίες είναι πανανθρώπινες και βρήκε ότι υπάρχουν δέκα τέτοιες αξίες: η *επίτευξη* (αναφέρεται στην προσωπική επιτυχία μέσα από την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται σε κοινωνικά κριτήρια)· η *φιλανθρωπία* (η φροντίδα για την ευημερία των ανθρώπων με τους οποίους ερχόμαστε σε συχνή επαφή)· η *συμμόρφωση* (η συγκράτηση πράξεων, τάσεων και παρωθήσεων, οι οποίες μπορεί να ζημιώσουν τους άλλους και να παραβιάσουν κοινωνικές νόρμες)· ο *ηδονισμός* (η ευχαρίστηση και ικανοποίηση των αισθήσεων)· η *εξουσία* (η κοινωνική θέση και δύναμη)· η *ασφάλεια* (η αρμονία και σταθερότητα της κοινωνίας, των διαπροσωπικών σχέσεων και του εαυτού)· ο *αυτοπροσδιορισμός* (η ανεξάρτητη σκέψη και δράση)· η *έκθεση σε ερεθίσματα* (οι καινούργιες εμπειρίες στη ζωή)· η *παράδοση* (ο σεβασμός, αφοσίωση και αποδοχή των εθίμων και ιδεών του πολιτισμού στον οποίο ανήκει το άτομο) και η *παγκοσμιότητα* (η κατανόηση, εκτίμηση και προστασία της ευημερίας όλων των ανθρώπων). Η μελέτη του Schwartz είναι παρόμοια με την έρευνα του VIA Institute ως προς την αναζήτηση θετικών στοιχείων, τα οποία αναγνωρίζονται και εκτιμώνται θετικά παγκόσμια.

Μπορούμε να αναφέρουμε, επίσης, το μοντέλο των πέντε παραγόντων (Τσαούσης, 1999). Παρόλο που πρόκειται για μοντέλο περιγραφής της προσωπικότητας, η ταξινόμηση αυτή περιλαμβάνει και χαρακτηριστικά, τα οποία είναι θετικώς αξιολογημένα, όπως οι υπο-κλίμακες της προσήνειας και της ευσυνειδησίας. Οι αρετές του χαρακτήρα μπορεί βέβαια να συνδέονται στενά με χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όμως δεν υπάρχει αλληλοεπικάλυψη· πρόκειται για διαφορετικές έννοιες (Cawley et al., 2000).

Πολύ κοντά στην προσπάθεια ταξινόμησης των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute είναι η προσέγγιση των ανθρώπινων αρετών από τους Cawley et al. (2000). Οι Cawley et al. ακολούθησαν τη λεξιλογική προσέγγιση, δηλαδή αναζήτηση όρων που σχετίζονται με τις ανθρώπινες αρετές σε αναγνωρισμένα λεξικά και επιλογή των όρων εκείνων που πληρούσαν συγκεκριμένα γλωσσικά κριτήρια. Με αυτήν τη μέθοδο, βρήκαν τέσσερις ανθρώπινες αρετές: την ενσυναίσθηση, την τάξη, την ύπαρξη προσωπικών πόρων και τη γαλήνη. Η διαφορά των Cawley et al. από τους Peterson και Seligman είναι ως προς τη μέθοδο που ακολούθησαν –οι Peterson και Seligman δεν ακολούθησαν τη λεξιλογική προσέγγιση– και ως προς τους στόχους –οι Cawley et al. δεν είχαν στόχο να περιγράψουν αρετές με πανανθρώπινη διάσταση.

Τέλος, θα αναφέρουμε την ταξινόμηση των 34 περιστασιακών θεμάτων στο χώρο εργασίας από τους Buckingham και Clifton (2001). Η ταξινόμηση αυτή δημιουργήθηκε και έχει εφαρμογή στις σύγχρονες Η.Π.Α., αλλά δεν εφαρμόζεται σε επίπεδο πανανθρώπινο.

Στο σημείο αυτό παρατηρούμε τα εξής:

- Όλες οι προηγούμενες προσπάθειες ταξινόμησης ακολούθησαν μια πολυπαραγοντική προσέγγιση. Επίσης, αντιμετώπισαν τα θετικά χαρακτηριστικά ως σχετικά σταθερά γνωρίσματα του χαρακτήρα –εκτός από τους Buckingham και Clifton, σύμφωνα με τους οποίους τα θέματα διαφοροποιούνται ανάλογα με το εκάστοτε πλαίσιο αναφοράς. Ανάλογη είναι και η προσέγγιση των ανθρώπινων δυνάμεων από τους Seligman και Peterson.
- Βασική διαφορά της κατηγοριοποίησης των δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute σε σχέση με τις προηγούμενες κατηγοριοποιήσεις είναι ότι οι περισσότερες από τις τελευταίες δεν είχαν σκοπό την εύρεση θετικών στοιχείων με πανανθρώπινη αξία. Πολλές έννοιες που αναφέρθηκαν περιορίζονται σε συγκεκριμένα ιστορικά και πολιτισμικά πλαίσια, όπως η αυτονομία, το άνοιγμα στην κοινωνικοπολιτική αλλαγή, ο ανταγωνισμός, η εξατομίκευση, κ.α.
- Επίσης, βασικός στόχος της κατηγοριοποίησης από το VIA ήταν η κατασκευή ανάλογου εργαλείου μέτρησης των δυνάμεων. Δεν οδήγησαν όλες οι προηγούμενες ταξινομήσεις σε αντίστοιχα ερωτηματολόγια, όπως της Jahoda ή του Maslow.

Οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στις προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών χαρακτηριστικών και την ταξινόμηση του VIA Institute συνοψίζονται στον Πίνακα 10.

Πίνακας 10. Σύγκριση της ταξινόμησης του VIA Institute με τις προηγούμενες ταξινομήσεις θετικών χαρακτηριστικών

	Jahoda	Maslow	Greenberger et al.	Ryff & Singer	Schartz	Μοντέλο 5 Παραγόντων	Cawley et al.	Buckingham & Clifton	VIA Institute
Αντικείμενο μελέτης Διαστάσεις σύγκρισης	Κριτήρια θετικής ψυχικής υγείας	Χαρακτηριστικά αυτό-πραγμάτωσης	Διαστάσεις ψυχο-κοινωνικής ωριμότητας	Διαστάσεις ψυχολογικής ευημερίας	Αξίες	Χαρακτηριστικά προσωπικότητας	Αρετές χαρακτήρα	Περιστασιακά θέματα	Δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα
Πολυπαραγοντική προσέγγιση	ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν
Σταθερότητα θετικών στοιχείων	ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν		ν
Πανανθρώπινη διάσταση					ν	ν			ν
Μέτρηση θετικών στοιχείων			ν	ν	ν	ν	ν	ν	ν
Λεξικολογική μέθοδος						ν	ν		

Τα σημεία αυτά αναδεικνύουν το μοναδικό χαρακτήρα της κατηγοριοποίησης των ανθρώπινων δυνάμεων από το VIA Institute.

3.2. Οι στόχοι της κατηγοριοποίησης από το VIA Institute

Η κατηγοριοποίηση από το VIA Institute με επικεφαλής τους Seligman και Peterson αναφέρεται στην αναγνώριση των ανθρώπινων δυνάμεων και αρετών, οι οποίες αξιολογούνται θετικά σε σχεδόν κάθε πολιτισμό, κάθε θρησκεία και κάθε πολιτικό σύστημα και εκτιμώνται από όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από την εθνικότητά τους, το φύλο, την ηλικία ή την τάξη τους.

Όπως όλες οι κατηγοριοποιήσεις εξυπηρετούν κάποιο σκοπό, ο κύριος στόχος της συγκεκριμένης κατηγοριοποίησης είναι η διαμόρφωση και το χτίσιμο της καλής ζωής, όπως προσεγγίστηκε από τον Seligman (2002). Η κατηγοριοποίηση αυτή σκοπό έχει την αναγνώριση των δυνάμεων του χαρακτήρα που καθιστούν εφικτή την καλή ζωή. Η αναγνώριση αυτή θα οδηγήσει στην κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων μέτρησης των δυνάμεων με τελικό σκοπό την ανάπτυξη παρεμβάσεων για την καλλιέργεια των δυνάμεων του χαρακτήρα σε όλους τους τομείς της ζωής και το χτίσιμο της καλής ζωής (Peterson & Seligman, 2004).

Επιπλέον, υποστηρίζεται ότι σκοπός της κατηγοριοποίησης των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα από το VIA Institute είναι να αποτελέσει κάτι αντίστοιχο με το DSM μέσα στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας, να αποτελέσει ένα un-DSM (Peterson, 2003; Peterson & Seligman, 2004). Το DSM αποτελεί κατηγοριοποίηση των ψυχικών διαταραχών του ανθρώπου και παρέχοντας έναν τρόπο να μιλάμε για το αρνητικό βοήθησε να διαμορφωθεί η ψυχιατρική, η κλινική ψυχολογία, η κοινωνική εργασία. Αντίθετα, η κατηγοριοποίηση του VIA Institute αποτελεί κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων δυνάμεων και αρετών· περιλαμβάνει κατηγορίες, οι οποίες αντανακλούν περιοχές της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας, περιγράφοντας τι μπορεί να πάει καλά με τους ανθρώπους. Έτσι, μπορεί να αποτελέσει ένα εγχειρίδιο των “υγιών λειτουργιών” του ατόμου. Αυτή η κατηγοριοποίηση σκοπό δεν έχει βέβαια να αντικαταστήσει το DSM, αλλά να το συμπληρώσει.

Κατά αυτόν τον τρόπο επιχειρεί να προσφέρει μια γλώσσα, ώστε να μιλάμε για το θετικό με όρους ανθρώπινης δύναμης και υπεροχής και όχι μόνο με όρους απουσίας ασθένειας.

3.3 Πώς κατασκευάστηκε η κατηγοριοποίηση του VIA Institute

Οι Seligman και Peterson προσπάθησαν να κατασκευάσουν μια κατηγοριοποίηση και όχι μια ταξινόμηση των ανθρώπινων δυνάμεων. Η επιστημονική κατηγοριοποίηση περιγράφει κάποιο κομμάτι της γνώσης πρώτα ορίζοντας τον τομέα στον οποίο αναφέρεται και έπειτα χωρίζοντας αυτόν τον τομέα σε υποκατηγορίες αμοιβαία αποκλειστικές και εξαντλητικές. Η εγκυρότητα της κατηγοριοποίησης κρίνεται από τη χρησιμότητά της ως προς το σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκε. Η ταξινόμηση βασίζεται σε μια προϋπάρχουσα θεωρία, η οποία εξηγεί τον τομέα στον οποίο αναφέρεται. Προτιμήθηκε η κατηγοριοποίηση που είναι

ελεύθερη από θεωρία, προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν λάθη ή περιορισμοί a priori θεωριών και για την εξασφάλιση μεγαλύτερης ευελιξίας (Peterson & Seligman, 2004).

Για την αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών με πανανθρώπινη αξία πέρα από χωρικά και χρονικά πλαίσια οι Seligman και Peterson μελέτησαν τα σημαντικότερα έργα των μεγάλων θρησκειών και φιλοσοφικών παραδόσεων και αναζήτησαν ευρείες κατηγορίες θετικών χαρακτηριστικών, αρετές, οι οποίες ήταν κοινές στα κείμενα αυτά. Έτσι, κατέληξαν στις έξι κεντρικές αρετές.

Οι δυνάμεις, οι οποίες θα εντάσσονταν στην κατηγοριοποίηση, αναζητήθηκαν καταρχήν μέσα από βιβλιογραφική έρευνα κειμένων που αναφέρονται στο θέμα του καλού χαρακτήρα από διάφορους τομείς, όπως την ψυχιατρική, την ψυχολογία, την παιδαγωγική, τις οργανωσιακές μελέτες, τη φιλοσοφία και τη λογοτεχνία. Οι δυνάμεις αναζητήθηκαν και με τη μέθοδο των ελεύθερων συνειρμών (brainstorming) από επιστήμονες της θετικής ψυχολογίας. Δυνάμεις που σήμαιναν το ίδιο πράγμα συνδυάζονταν σε μία. Οι υποψήφιος δυνάμεις που προέκυπταν κρίνονταν απέναντι στα δέκα κριτήρια, που αναλύσαμε στην προηγούμενη ενότητα. Επίσης, αποκλείονταν δυνάμεις, που δεν συναντώνται σε όλους τους πολιτισμούς, όπως η καθαρότητα, η λιτότητα ή η αυτοπεποίθηση, η οποία για παράδειγμα αξιολογείται θετικά στο σύγχρονο δυτικό κόσμο, αλλά δεν έχει την ίδια αξία σε άλλες κουλτούρες. Όλη αυτή η διαδικασία κατέληξε στην αναγνώριση 24 δυνάμεων, οι οποίες οργανώνονται κάτω από τις 6 κεντρικές αρετές (Peterson & Seligman, 2004).

Η κατηγοριοποίηση των 6 αρετών και 24 δυνάμεων από το VIA Institute ως έχει σήμερα παρουσιάζεται στην επόμενη ενότητα.

3.4 Η κατηγοριοποίηση των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα από το VIA Institute

1. Σοφία και γνώση –γνωστικές δυνάμεις που περιλαμβάνουν την απόκτηση και χρήση της γνώσης

- **Δημιουργικότητα:** Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παράγει ιδέες ή συμπεριφορές, οι οποίες είναι πρωτότυπες ή ασυνήθιστες. Περιλαμβάνει τα καλλιτεχνικά επιτεύγματα, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτά. Ωστόσο, η πρωτοτυπία περιλαμβάνει και ένα δεύτερο συστατικό. Οι συμπεριφορές ή οι ιδέες του ατόμου δεν

πρέπει μόνο να είναι πρωτότυπες, αλλά και προσαρμοσμένες, δηλαδή η πρωτοτυπία του ατόμου πρέπει να συμβάλλει θετικά στη ζωή του και τη ζωή των άλλων (π.χ. οι παραληρηματικές ιδέες στη σχιζοφρένεια δεν μπορούν να θεωρηθούν ως δυνατό σημείο προσωπικότητας, παρόλο που μπορεί να είναι εξαιρετικά πρωτότυπες).

- *Περιέργεια/ ενδιαφέρον*: Αναφέρεται στο ενδιαφέρον μας για γεγονότα που λαμβάνουν χώρα γύρω μας μόνο για την αξία που αυτά έχουν από μόνα τους· αναφέρεται στην τάση μας να βρίσκουμε διάφορα θέματα ως συναρπαστικά και ενδιαφέροντα· στην τάση μας να εξερευνούμε και να ανακαλύπτουμε τον κόσμο.

- *Κριτική ικανότητα*: Αναφέρεται στο να σκεφτόμαστε προσεχτικά τα πράγματα και να τα εξετάζουμε από όλες τις πλευρές· το να μην προβαίνουμε γρήγορα σε συμπεράσματα· αναφέρεται στην ικανότητά μας να αλλάζουμε τη γνώμη μας, όταν προκύπτουν αποδείξεις ακόμα και ενάντια στα πιστεύω μας, τα σχέδια μας ή τους στόχους μας και στην ικανότητά μας να ζυγίζουμε όλα τα διαθέσιμα στοιχεία αμερόληπτα.

- *Αγάπη για μάθηση*: Αναφέρεται στο ενδιαφέρον μας να αποκτήσουμε νέες δεξιότητες, να μάθουμε για διάφορα θέματα και να αποκτήσουμε νέες γνώσεις, είτε μόνοι μας είτε μέσα από επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα· συνδέεται με τη δύναμη της περιέργειας, αλλά εκτείνεται παραπέρα για να περιγράψει την τάση μας να προσθέτουμε συστηματικά σε αυτά που ήδη γνωρίζουμε.

- *Εύρος προοπτικής*: Αναφέρεται στην ικανότητά μας να δίνουμε σοφές συμβουλές στους άλλους, να κοιτάμε τον κόσμο και να προσεγγίζουμε σημαντικά ερωτήματα για τη ζωή με τρόπο που έχει νόημα για εμάς και για τους άλλους ανθρώπους. Αναφέρεται στον τρόπο που οργανώνουμε και ερμηνεύουμε αυτά τα οποία μαθαίνουμε.

2. Κουράγιο –συναισθηματικές δυνάμεις, οι οποίες περιλαμβάνουν την άσκηση της θέλησης για να επιτύχουμε στόχους παρά τα εμπόδια, εξωτερικά ή εσωτερικά

- *Γενναιότητα*: Το να μην υποχωρούμε μπροστά στην απειλή, πρόκληση, δυσκολία ή πόνο· το να υποστηρίζουμε το σωστό, παρόλο που μπορεί να υπάρχει αντίσταση· το να ενεργούμε σύμφωνα με τα πιστεύω μας, ακόμα και αν αυτά δεν είναι δημοφιλή ή

να αντιμετωπίζουμε μία αρρώστια με καρτερικότητα. Περιλαμβάνει το φυσικό θάρρος, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτό. Αναφέρεται γενικά στην ικανότητά μας να κάνουμε αυτό που πρέπει να γίνει, παρόλο το φόβο μας για το ρίσκο που αναλαμβάνουμε, έτσι ώστε να επιτευχθεί αυτό που είναι καλό για εμάς και για τους άλλους.

- *Εργατικότητα/ επιμονή*: Το να τελειώνουμε αυτό που αρχίσαμε αντιμετωπίζοντας και ξεπερνώντας εμπόδια, να επιμένουμε στη δράση μας προς την επίτευξη κάποιου στόχου παρά τα εμπόδια, τις δυσκολίες ή την απογοήτευση, να λαμβάνουμε ευχαρίστηση από την ολοκλήρωση του έργου μας.

- *Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια*: Το να λες την αλήθεια και γενικότερα το να παρουσιάζεις τον εαυτό σου, τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις προθέσεις σου –ιδιωτικώς και δημοσίως- με αληθινό τρόπο και να ενεργείς με ειλικρίνεια· το να μην προσποιείσαι· το να αναλαμβάνεις την ευθύνη για τα συναισθήματα και τις πράξεις σου.

- *Ζήλος/ ενθουσιασμός*: Το να προσεγγίζεις τη ζωή με ενθουσιασμό και ενεργητικότητα, να μην κάνεις τα πράγματα με μισή καρδιά, να ζεις τη ζωή σαν περιπέτεια, να αισθάνεσαι ζωντανός και ενεργοποιημένος. Πρόκειται για ζήλο αναφορικά με δραστηριότητες που έχουν αξία για τη ζωή μας.

3. Ανθρωπισμός –διαπροσωπικές δυνάμεις που περιλαμβάνουν την αγάπη και φροντίδα προς τους άλλους

- *Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν*: Το να εκτιμάς τις στενές σχέσεις με τους άλλους, ιδιαίτερα αυτές στις οποίες τα συναισθήματα και η φροντίδα είναι αμοιβαία· το να αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους, οι οποίοι και εκείνοι αισθάνονται κοντά σε σένα.

- *Ευγένεια/ γενναιοδωρία*: Περιγράφει την τάση μας να κάνουμε χάρες και καλές πράξεις στους άλλους· να τους βοηθάμε· να τους φροντίζουμε.

- *Κοινωνική νοημοσύνη*: Το να συνειδητοποιείς τα συναισθήματα και τα κίνητρα τα δικά σου και των άλλων ανθρώπων· να γνωρίζεις τι να πράξεις, ώστε να προσαρμοστείς σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις· να γνωρίζεις τι κάνει τους άλλους ανθρώπους να κινητοποιηθούν.

4. Δικαιοσύνη –συμμετοχικές δυνάμεις που διαμορφώνουν την υγιή συλλογική ζωή

- *Ομαδικότητα/ αίσθημα κοινωνικού καθήκοντος*: Περιλαμβάνει την ταύτιση και το αίσθημα ευθύνης απέναντι σε έναν κοινό σκοπό, τον οποίο θέτει η ομάδα στην οποία το άτομο συμμετέχει. Τα άτομα με αυτή τη δύναμη δουλεύουν καλά ως μέλη μίας ομάδας· είναι πιστά στην ομάδα τους και φέρουν σε πέρας το μερίδιο ευθύνης, που τους αναλογεί.
- *Αμεροληψία/ δικαιοσύνη*: Το να αντιμετωπίζεις όλους τους ανθρώπους το ίδιο σύμφωνα με τις αρχές της δικαιοσύνης και της ισοτιμίας και να μην επιτρέπεις στα προσωπικά σου συναισθήματα να επηρεάζουν τις αποφάσεις σου για τους άλλους· το να δίνεις σε όλους ίσες ευκαιρίες και να πιστεύεις ότι οι ίδιες αρχές πρέπει να εφαρμόζονται το ίδιο σε όλους.
- *Ηγεσία*: Το να ενθαρρύνεις την ομάδα της οποίας είσαι μέλος να κάνει τα πράγματα που πρέπει να κάνει και παράλληλα να εξασφαλίζεις τη διατήρηση των καλών σχέσεων μέσα στην ομάδα· το να οργανώνεις ομαδικές δραστηριότητες και να τις βλέπεις να λαμβάνουν χώρα.

5. Αυτοσυγκράτηση –δυνάμεις που προστατεύουν από την υπερβολή

- *Συγχώρεση*: Το να συγχωρείς αυτούς που σου έκαναν κακό· το να αποδέχεσαι τα ελαττώματα των άλλων· να δίνεις στους ανθρώπους μία δεύτερη ευκαιρία· το να μην είσαι εκδικητικός.
- *Ταπεινοφροσύνη/ μετριοφροσύνη*: Το να αφήνεις τα κατορθώματά σου να μιλάνε από μόνα τους· να μην αναζητάς το φως της δημοσιότητας· να μην θεωρείς τον εαυτό σου ως κάτι παραπάνω από αυτό που είναι· να έχεις μία ακριβή (όχι υπερτιμημένη ούτε υποτιμημένη) εικόνα των ικανοτήτων και των επιτευγμάτων σου και να μπορείς να αναγνωρίζεις τα λάθη σου, τα ελαττώματά σου, τα κενά στις γνώσεις σου και τους περιορισμούς σου.
- *Σύνεση*: Το να είναι κανείς προσεχτικός με τις επιλογές του· να μην παίρνει ρίσκα χωρίς λόγο· να μην λέει ή κάνει πράγματα, για τα οποία αργότερα θα μετανιώσει. Η σύνεση εμπλέκει τον προσανατολισμό προς το μέλλον· σημαίνει αντίσταση σε

ενορμήσεις και επιλογές που ικανοποιούν βραχυπρόθεσμους στόχους με σκοπό την επίτευξη πιο μακροπρόθεσμων στόχων.

- *Αυτορρύθμιση*: Αναφέρεται στο πώς το άτομο ρυθμίζει το τι αισθάνεται και πράττει και είναι αυτό- πειθαρχημένο· στο πώς ελέγχει τις ενορμήσεις και τα συναισθήματά του.

6. Υπέρβαση—δυνάμεις που υποδεικνύουν συνδέσεις με ένα ευρύτερο σύμπαν και παρέχουν νόημα

- *Θαυμασμός/ Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας*: Το να παρατηρείς και να εκτιμάς την ομορφιά, τελειότητα ή την ταλαντούχα απόδοση σε όλους τους τομείς της ζωής, από τη φύση ως την τέχνη, τα μαθηματικά, τις επιστήμες, ως την καθημερινή εμπειρία της ζωής, π.χ. την ηθική υπεροχή κάποιων ανθρώπων.

- *Ευγνωμοσύνη*: Το να συνειδητοποιείς και να είσαι ευγνώμων για τα καλά πράγματα που σου συμβαίνουν και να αφιερώνεις χρόνο για να εκφράζεις τις ευχαριστίες σου.

- *Ελπίδα/ αισιοδοξία*: Το να προσδοκάς το καλύτερο στο μέλλον και να ενεργείς ώστε να το πετύχεις· το να πιστεύεις ότι τα επιθυμητά γεγονότα μπορούν στο μέλλον να πραγματοποιηθούν.

- *Χιούμορ*: Το να σου αρέσει να γελάς και να πειράζεις τους άλλους· να κάνεις τους άλλους ανθρώπους να χαμογελούν· να βλέπεις τη θετική πλευρά των πραγμάτων, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές· να κάνεις (όχι απαραίτητα να λες) αστεία.

- *Πνευματικότητα*: Το να έχεις κάποια πιστεύω για τον υψηλότερο σκοπό και νόημα του σύμπαντος· το να γνωρίζεις πού εντάσσεται μέσα στο ευρύτερο σχήμα του σύμπαντος· το να έχεις κάποια πιστεύω για το νόημα της ζωής, τα οποία βασίζονται στην πεποίθηση ότι υπάρχει μία υπερβατική (μη-φυσική) διάσταση της ζωής και τα οποία καθοδηγούν τις πράξεις σου και αποτελούν πηγή καθησυχασμού για σένα.

(Peterson & Seligman, 2004; VIA, 2004).

3.5 Συμπεράσματα πάνω στις ανθρώπινες δυνάμεις και στην κατηγοριοποίησή τους

Όσον αφορά στις ανθρώπινες δυνάμεις και στην κατηγοριοποίησή τους μπορούμε να καταλήξουμε σε ορισμένα συμπεράσματα. Στην άσκηση των αρετών και δυνάμεων του χαρακτήρα παίζουν σημαντικό ρόλο η θέληση και η προσωπική ευθύνη του ατόμου. Δεν επιβάλλονται έξωθεν ούτε μαθαίνονται με την έννοια της συντελεστικής μάθησης της συμπεριφορικής θεωρίας. Το χτίσιμο των ανθρώπινων δυνάμεων έχει σχέση με την ανακάλυψή τους από το ίδιο το άτομο και τη δημιουργία. Το άτομο μπορεί να επιλέξει όχι μόνο να καλλιεργήσει περαιτέρω τις δυνάμεις που έχει, αλλά και να αναπτύξει δυνάμεις που ούτε καν γνώριζε ότι κατέχει (Seligman, 2002; Seligman & Pawelski, 2003). Το γεγονός ότι οι άνθρωποι επιλέγουν τις δυνάμεις σημαίνει ότι μπορούν να σκεφτούν πάνω σε αυτές και να μιλήσουν για αυτές. Το συμπέρασμα αυτό έχει μεγάλη σημασία για τον τρόπο μέτρησης των ανθρώπινων δυνάμεων (Peterson, Park & Seligman, 2004).

Επιπρόσθετα, αν και υποστηρίζεται ο παγκόσμιος χαρακτήρας των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα, οι Peterson και Seligman (2004) αναγνωρίζουν ότι το πολιτισμικό πλαίσιο είναι πιθανό να προσδιορίζει το περιεχόμενο των δυνάμεων αυτών. Το συμπέρασμα αυτό έχει σημαντικές προεκτάσεις για τη μέτρηση των δυνάμεων του χαρακτήρα. Μπορούμε να μετρήσουμε την περιέργεια ή την ευγένεια σε όλες τις γωνιές του κόσμου, αλλά ίσως χρειαστεί να κάνουμε διαφορετικές ερωτήσεις ανάλογα με την κουλτούρα στην οποία απευθυνόμαστε.

Όσον αφορά στην κατηγοριοποίηση των δυνάμεων και αρετών, οι Peterson και Seligman (2004) δεν διεκδικούν ότι η κατηγοριοποίησή τους είναι εξαντλητική και τονίζουν ότι συνιστά ένα σημαντικό σημείο εκκίνησης και όχι μια οριστική κατηγοριοποίηση στην τελική της μορφή. Αναμένουν ότι αυτή η κατηγοριοποίηση θα αλλάξει, καθώς προχωρά η έρευνα πάνω στις δυνάμεις του χαρακτήρα. Κάποιες δυνάμεις πιθανόν να διαγραφούν ή να προστεθούν άλλες, κάποιες να συνδυαστούν σε μία ή πιθανόν να αναδιαμορφωθεί η οργάνωση των δυνάμεων κάτω από τις αρετές. Για παράδειγμα, το χιούμορ μπορεί να κατηγοριοποιηθεί τελικά ως δύναμη σοφίας και όχι υπερβατικότητας. Τα ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης των δυνάμεων, όπως το VIA Inventory of Strengths, θα βοηθήσουν στη διαμόρφωση της τελικής εκδοχής της κατηγοριοποίησης. Επίσης, δεδομένα που προέρχονται από την εφαρμογή αυτής της κατηγοριοποίησης σε διάφορους τομείς θα προσθέσουν πληροφορίες για την

κατανόηση των δυνάμεων. Εξάλλου, και το DSM έφθασε στη σημερινή του μορφή μετά από πενήντα χρόνια έρευνας (Peterson & Seligman, 2004; VIA, 2004)

Αφού έχει προσδιοριστεί το ποιες είναι οι αρετές και δυνάμεις του χαρακτήρα σύμφωνα με το VIA Institute και με ποιον τρόπο αυτές λειτουργούν, μπορούμε να περιγράψουμε και με ποιες στρατηγικές μπορεί να γίνει η μέτρησή τους.

4. Η μέτρηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα από το VIA Institute

Όπως έχει τονιστεί πολλές φορές, ο στόχος της κατηγοριοποίησης των δυνάμεων του χαρακτήρα από το VIA Institute ήταν η κατασκευή αντίστοιχων ψυχομετρικών εργαλείων μέτρησής τους. Στη μέτρηση των ανθρώπινων δυνάμεων οι Peterson και Seligman (2004) ακολούθησαν πολλαπλές μεθόδους δημιουργώντας διαφορετικές στρατηγικές μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα, οι οποίες περιλαμβάνουν ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς και δομημένες συνεντεύξεις.

Στρατηγικές μέτρησης των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα

- 1) Το Ερωτηματολόγιο των Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA Inventory of Strengths), το οποίο στηρίζεται στην κατηγοριοποίηση των 24 δυνάμεων και 6 αρετών και προορίζεται για ενήλικες. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι το αντικείμενο στάθμισης της παρούσας έρευνας.
- 2) Το Ερωτηματολόγιο των Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα για Νέους (VIA-Youth), το οποίο είναι μία άλλη εκδοχή του προηγούμενου ερωτηματολογίου και προορίζεται για παιδιά και εφήβους από 10 ως 17 ετών.
- 3) Το Ερωτηματολόγιο Εκδήλωσης των Θετικών Στοιχείων ανάλογα με τις Περιπτώσεις (VIA-Rising to the Occasion Inventory), το οποίο είναι για ενήλικες και μετράει τις δυνάμεις, όπως εκδηλώνονται μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια.
- 4) Η Δομημένη Συνέντευξη, μία εναλλακτική στρατηγική, όπου ο συνεντευκτής διερευνά το επίπεδο των δυνάμεων ενήλικων ατόμων.

Η έρευνα πάνω στα ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα συνεχίζεται προκειμένου να δημιουργηθούν συντομότερες εκδόσεις των ερωτηματολογίων και να επιβεβαιωθεί ο τρόπος οργάνωσης των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα σε ανάλογους παράγοντες (Peterson & Seligman, 2004; VIA, 2004).

5. Αξιολόγηση της κατηγοριοποίησης και των μέσων μέτρησης των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα από το VIA Institute

5.1 Συμβολή της κατηγοριοποίησης και των μέσων μέτρησης από το VIA Institute

Η κατηγοριοποίηση των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα από το VIA Institute σηματοδοτεί μια σημαντική πρόοδο στην επιστήμη της θετικής ψυχολογίας (Kersting, 2004). Αποτελεί την πρώτη επίσημη κατηγοριοποίηση θετικών γνωρισμάτων του χαρακτήρα μέσα στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας. Έτσι, προσφέρει αυτό που έλειπε από τον κλάδο της θετικής ψυχολογίας, ένα ενιαίο και συνεκτικό πλαίσιο αναφοράς των αρετών και δυνάμεων. Ενώ οι δυνάμεις είχαν μέχρι τώρα μελετηθεί μεμονωμένα, η κατηγοριοποίηση του VIA μας παρέχει έναν ενιαίο τρόπο για να μιλάμε για αυτές (Peterson & Seligman, 2004; VIA, 2004). Προσφέρει ένα κοινό λεξιλόγιο των θετικών γνωρισμάτων για τους ερευνητές, που διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ τους όσο και μεταξύ των επιστημόνων και του ευρύτερου κοινού σε σχέση με θέματα χαρακτήρα. Πρόκειται για μια περιεκτική κατηγοριοποίηση, που αποτελεί τον καλύτερο τρόπο μέχρι σήμερα για να μιλάμε για τον καλό χαρακτήρα (Seligman & Peterson, 2003).

Βασικό πλεονέκτημα αυτής της κατηγοριοποίησης είναι ότι αναπτύχθηκε με απώτερο στόχο τη δημιουργία εργαλείων μέτρησης των δυνάμεων. Τα διαφορετικά μέσα μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα από τους Peterson και Seligman (2004) προσφέρουν συνολικές και ενιαίες στρατηγικές μέτρησης των θετικών γνωρισμάτων. Καθίσταται επομένως εφικτή η μελέτη της άρθρωσης των δυνάμεων, η σύγκριση μεταξύ τους και η αλληλεπίδρασή τους.

Σύμφωνα με το VIA (2004) η συγκεκριμένη κατηγοριοποίηση θα αποτελέσει τη βασική «ραχοκοκαλιά» της θετικής ψυχολογίας. Και αυτό γιατί προσφέρει έναν τρόπο οργάνωσης της μελέτης μας και της έρευνάς μας πάνω στις ανθρώπινες δυνάμεις, ώστε να δημιουργηθεί ένα συνεκτικό σώμα ανάλογων γνώσεων. Αφού έχει αναπτυχθεί μια κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων δυνάμεων και μπορούν αυτές να μετρηθούν, μπορούν να μελετηθούν σχέσεις των δυνάμεων με διευκολυντικούς παράγοντες και με θετικά αποτελέσματα· έτσι, χτίζεται νέα γνώση και καθίσταται εφικτή μία επιστήμη των ανθρώπινων δυνάμεων.

Επίσης, η κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων δυνάμεων από το VIA (και τα αντίστοιχα μέσα μέτρησής τους) μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη παρεμβάσεων για την καλλιέργεια των δυνάμεων και το χτίσιμο της καλής ζωής (Peterson, 2003).

Αυτή μάλιστα η κατηγοριοποίηση μπορεί να βρει εφαρμογές σε πολλά διαφορετικά πλαίσια (Pawelski, 2004).

5.2 Κριτική της κατηγοριοποίησης

Κριτικές που έχουν διατυπωθεί αφορούν σε διάφορα σημεία της κατηγοριοποίησης. Κατά τους Haslam et al. (2004) η κατηγοριοποίηση υστερεί ακόμα σε εμπειρική θεμελίωση, ιδιαίτερα το ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα συντελούν στην ικανοποίηση και ολοκλήρωση του ατόμου και της κοινωνίας. Επίσης, η παγκοσμιότητα των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, που υποστηρίζεται, πρέπει να αποδειχτεί εμπειρικά· δεν μπορεί να μην ληφθούν υπόψη οι πολιτισμικοί παράγοντες στην αναγνώριση και στη μέτρηση των δυνάμεων του χαρακτήρα (Park, 2004).

Ο Kersting (2004) υποστηρίζει ότι κάποιες δυνάμεις μπορεί να συντελούν στην ολοκλήρωση του ατόμου, αλλά δεν είναι σίγουρο ότι εμπίπτουν στο πεδίο της ηθικής αξιολόγησης, όπως υποστηρίζουν οι Peterson και Seligman (2004). Για παράδειγμα, ο ζήλος, ο οποίος μάλλον δεν ενέχει συγκεκριμένη ηθική αξία, και πρόκειται για όρο περιγραφικό, όπως η εξωστρέφεια. Σε αυτήν την περίπτωση, οι Peterson και Seligman (2004) προτείνουν ότι η δύναμη, π.χ. ο ζήλος, έχει ηθική αξία, όταν έχει ηθική αξία ο σκοπός, στον οποίο διοχετεύεται.

Επιπλέον, οι Aspinwall και Staudinger (2003) εκφράζουν την επιφύλαξη ότι η θετική συμβολή των δυνάμεων του χαρακτήρα δεν είναι πάντα δεδομένη, αλλά εξαρτάται από τις διαφορετικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, κάτω από ορισμένες συνθήκες, η απαισιοδοξία δεν είναι δυσλειτουργική, αλλά οδηγεί σε καλύτερη προσαρμοστικότητα σε σχέση με την αισιοδοξία, γιατί προωθεί την ενεργό επίλυση προβλημάτων. Ωστόσο, στο μεγαλύτερο μέρος τους οι έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα συντελεί ως επί το πλείστον σε ποικίλα θετικά αποτελέσματα για το άτομο και την κοινωνία.

Τέλος, ο Peterson (2002) υποστηρίζει ότι πιθανόν να υπάρχουν όρια στη θετική αξιολόγηση των δυνάμεων. Δηλαδή, όπως αυτοί που βρίσκονται στα κατώτερα όρια των δυνάμεων έχουν πρόβλημα, ίσως να έχουν πρόβλημα και αυτοί που βρίσκονται στα ανώτερα όρια των δυνάμεων. Για παράδειγμα, η υπερβολική εργατικότητα, που καταλήγει να γίνει εργασιομανία, ίσως αντί για ικανοποίηση να

συντελεί στην κόπωση του ατόμου. Η η υπερβολική ευγένεια πιθανόν να ανοίγει το δρόμο για την εκμετάλλευση.

5.3 Κριτική στην προσπάθεια μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα

Η σημαντικότερη κριτική που έχει διατυπωθεί σε σχέση με τις προσπάθειες μέτρησης των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα αφορά στην μέθοδο της αυτό-αναφοράς, που υιοθετείται. Ο Pawelski (2004) υποστηρίζει ότι με τη μέθοδο της αυτό-αναφοράς η εγκυρότητα των απαντήσεων απειλείται από την τάση μας προς το κοινωνικά επιθυμητό. Ωστόσο, κατά τους Peterson και Seligman (2004), όπως στηριζόμαστε στις αυτό-αναφορές των ατόμων για την αξιολόγηση των προβλημάτων τους, με τον ίδιο τρόπο μπορούμε να αξιολογήσουμε και τις υγιείς λειτουργίες τους. Ωστόσο, επειδή οι αρετές του χαρακτήρα έχουν έντονη την αξιολογική διάσταση, σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση για παράδειγμα με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, είναι περισσότερο ευάλωτες στην επιθυμία μας να προβάλλουμε μια όσο το δυνατό πιο αρεστή εικόνα του εαυτού μας, γεγονός που εφιστά την προσοχή μας στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Βέβαια, επειδή το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αναφέρεται σε όλες τις δυνάμεις του χαρακτήρα, δίνεται η δυνατότητα σε όλους τους ερωτώμενους να πουν κάτι καλό για τον εαυτό τους, οπότε μπορούμε να αναμένουμε ότι το ποιες δυνάμεις θα τονίσουν περισσότερο θα είναι ακριβές- θα ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Επιπρόσθετα, οι αρετές εμπίπτουν στο πεδίο αναφοράς από τα ίδια τα άτομα, εφόσον οι άνθρωποι μπορούν να σκεφτούν πάνω στις αρετές τους και να μιλήσουν για αυτές..

Ακόμη, ο Pawelski (2004) προβληματίζεται σε σχέση με το κατά πόσο κάτι τόσο πολύπλοκο όσο οι δυνάμεις του χαρακτήρα μπορεί να μετρηθεί ποσοτικά. Όπως, όμως, συμβαίνει και με την αξιολόγηση της προσωπικότητας, τα ερωτηματολόγια μέτρησης των δυνάμεων του χαρακτήρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μια πρώτη διερεύνηση του χαρακτήρα των ατόμων. Μια πιο ολοκληρωμένη αξιολόγηση θα πρέπει να περιλαμβάνει και άλλες τεχνικές, π.χ. τη συνέντευξη και παρατήρηση του ατόμου (Peterson & Seligman, 2004).

Στη συνέχεια της εργασίας θα επικεντρωθούμε στο ερωτηματολόγιο VIA Inventory of Strengths και στη διερεύνηση των ανθρώπινων δυνάμεων μέσα από το συγκεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο, που είναι το αντικείμενο στάθμισης της παρούσας έρευνας. Διερευνάται η αναπαραστασιακή δομή των θετικών χαρακτηριστικών, σε ποιο βαθμό και με ποιόν τρόπο οι δυνάμεις του χαρακτήρα

συμβάλλουν στην ολοκλήρωση και ευημερία του ατόμου, πώς εξελίσσονται στην πορεία της ζωής ανάλογα με τους αναπτυξιακούς στόχους του ανθρώπου και ποιος ο ρόλος τους σε εργασιακά πλαίσια. Τέλος, γίνονται προσπάθειες διερεύνησης των ανθρώπινων δυνάμεων σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια.



6. Διερεύνηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα με βάση το ερωτηματολόγιο VIA Inventory of Strengths

6.1. Η αναπαραστασιακή δομή των θετικών χαρακτηριστικών

Οι Haslam et al. (2004) μελέτησαν τις κοινωνικές αναπαραστάσεις των θετικών χαρακτηριστικών βασιζόμενοι στις 24 δυνάμεις της κατηγοριοποίησης του VIA, τις 10 πανανθρώπινες αξίες του Schwartz και το μοντέλο των 5 παραγόντων. Βρήκαν ότι οι αναπαραστάσεις περιλαμβάνουν κυρίως τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, όπως προτείνονται από το VIA, αλλά επίσης περιλαμβάνουν στοιχεία τόσο από την κατηγοριοποίηση του Schwartz όσο και από το μοντέλο των 5 παραγόντων. Η οργάνωση των θετικών χαρακτηριστικών σε αναπαραστασιακό επίπεδο, επίσης, αν και μοιάζει, δεν ανταποκρίνεται πλήρως στην κατηγοριοποίηση των 6 αρετών από τους Peterson και Seligman. Αν και η επιστημονική κατηγοριοποίηση είναι κάτι διαφορετικό από την αναπαραστασιακή κατηγοριοποίηση των ατόμων, οι Haslam et al. προτείνουν ότι τα παραπάνω ευρήματα υποδεικνύουν ότι δεν πρέπει να αγνοούμε και τις αξίες των ανθρώπων και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όταν μελετάμε τα θετικά χαρακτηριστικά τους. Επιπρόσθετα, πιθανόν να αποτελούν μια ένδειξη ότι η κατηγοριοποίηση των ανθρώπινων δυνάμεων από τους Peterson και Seligman θα χρειαστεί να αλλάξει μορφή, καθώς θα προστίθενται νέα ερευνητικά δεδομένα.

6.2 Η συμβολή των δυνάμεων του χαρακτήρα στην ολοκλήρωση του ανθρώπου

Προκειμένου να ελεγχθεί η υπόθεση των Peterson και Seligman (2004) ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα συντελούν στην ολοκλήρωση του ανθρώπου, οι Park et al. (2004a) διερεύνησαν τη σχέση των δυνάμεων του χαρακτήρα με την ικανοποίηση με τη ζωή (συστατικό της υποκειμενικής ευημερίας). Βρέθηκε μια θετική συνάφεια και για τις 24 δυνάμεις στατιστικά σημαντική με όσο μεγαλύτερο βαθμό αναφοράς των δυνάμεων τόσο μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη ζωή. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες

δυνάμεις που παρουσιάζουν συστηματικά μια πιο ισχυρή συσχέτιση με το αίσθημα ικανοποίησης με τη ζωή και αυτές είναι η ελπίδα, ο ζήλος/ ενθουσιασμός και έπειτα η ευγνωμοσύνη, η ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν και η περιέργεια/ ενδιαφέρον. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, η ευγνωμοσύνη προσφέρει στον άνθρωπο ένα αίσθημα ικανοποίησης με το παρελθόν του και η ελπίδα με το μέλλον του. Ο ζήλος και η περιέργεια αναφέρονται στο εδώ και στο τώρα. Η αγάπη μέσα από στενές σχέσεις αμοιβαιότητας είναι ο τομέας που φαίνεται πως περιβάλλει όλους τους άλλους στο παρόν (όπως αναφέρεται και στο Diener και Seligman, 2002).

Θετική συσχέτιση μεταξύ των διαφόρων δυνάμεων του χαρακτήρα και του αισθήματος ικανοποίησης με τη ζωή βρέθηκε και σε παιδιά και εφήβους με το ερωτηματολόγιο VIA-Youth. Την πιο ισχυρή συσχέτιση παρουσίαζαν και εδώ οι δυνάμεις του ζήλου, της ελπίδας, της ικανότητας αγάπης, αλλά και της κοινωνικής νοημοσύνης, της προοπτικής, της αυτορρύθμισης και της επιμονής (Park, 2004).

Όπως αναφέρεται από τους Seligman et al. (2005), μακρόχρονες έρευνες έδειξαν ότι αυτές οι δυνάμεις της «καρδιάς» (ζήλος, ευγνωμοσύνη, ελπίδα και αγάπη) αποτελούν ένδειξη και για μετέπειτα ικανοποίηση με τη ζωή.

Οι δυνάμεις που παρουσιάζουν τις πιο χαμηλές συσχετίσεις με την ικανοποίηση με τη ζωή είναι η μετριοφροσύνη και ακόμα διανοητικές δυνάμεις, όπως η δημιουργικότητα, η αγάπη για μάθηση, η κριτική ικανότητα και η εκτίμηση της ομορφιάς. Παρόλο που οι διανοητικές δυνάμεις αξιολογούνται ιδιαίτερα θετικά σε ορισμένα πλαίσια, όπως ο σχολικός, ο ακαδημαϊκός και ο επαγγελματικός χώρος, συσχετίζονται με την ικανοποίηση με τη ζωή σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με άλλες δυνάμεις. Αυτό δείχνει ότι ιδιαίτερα οι θεσμοί που ασχολούνται με τη διάπλαση του χαρακτήρα των παιδιών θα πρέπει να ενδιαφέρονται και για την καλλιέργεια δυνάμεων, όπως η ελπίδα, ο ενθουσιασμός, η αγάπη.

Ο Snyder (2004) σχολιάζοντας τα παραπάνω ευρήματα υποστηρίζει ότι η ελπίδα αναδεικνύεται ως η κύρια δύναμη του ανθρώπου, η βάση για τα οφέλη που θα προκύψουν και από τις υπόλοιπες δυνάμεις. Ανταπαντώντας οι Park et al. (2004b) υπογραμμίζουν ότι η ελπίδα είναι μόνο μία από τις δυνάμεις του χαρακτήρα, που μπορούν να συμβάλλουν στην καλή ζωή (με την έννοια του Seligman, 2002). Για την καλή ζωή υπάρχουν παραπάνω από μία οδός. Επισημαίνουν ότι δεν μπορεί μια δύναμη να ανακηρυχθεί ως καθολικά πιο σημαντική από τις άλλες. Μπορούμε μόνο να πούμε ότι κάποιες δυνάμεις φαίνεται να είναι πιο σημαντικές από τις άλλες σε σχέση με συγκεκριμένα κριτήρια, που συνδέονται με την ολοκλήρωση του ανθρώπου.

Π.χ. η επιμονή μπορεί να προβλέψει καλύτερα την ακαδημαϊκή επίδοση, η ικανότητα αγάπης τη δημιουργία ασφαλών συναισθηματικών δεσμών (Park et al., 2004b, αποτελέσματα από αδημοσίευτα δεδομένα).

Από την άλλη, οι Harvey και Pauwels (2004) εστιάζουν την προσοχή τους στη χαμηλή συσχέτιση της μετριοφροσύνης με την ικανοποίηση με τη ζωή. Αν και θα μπορούσε να ερμηνευτεί ως αποτέλεσμα της έμφασης της σύγχρονης δυτικής κουλτούρας στην αυτοεκτίμηση, το ίδιο εύρημα παρατηρείται και σε ιαπωνικό δείγμα (Park et al., 2004a). Οι Park et al (2004b) βρήκαν ότι η συσχέτιση της μετριοφροσύνης με την ικανοποίηση με τη ζωή αυξάνεται στις περιπτώσεις ατόμων που βιώνουν δυσάρεστες εμπειρίες. Το εύρημα αυτό, σύμφωνα με τους ίδιους, θα έπρεπε να μας ευαισθητοποιήσει σε σχέση με το πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργούν οι δυνάμεις, όπως η προσωπική ιστορία του καθενός.

Επίσης, οι Park et al. (2004a) βρήκαν ότι δεν επιβεβαιώνεται η υπόθεση του Peterson (2002) ότι πιθανόν να υπάρχουν βέλτιστα όρια εκδήλωσης των δυνάμεων του χαρακτήρα και ότι η υπερβολή καταλήγει να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Τα άτομα που βρίσκονται στα ανώτερα ποσοστά έκφρασης των δυνάμεων επίσης εκφράζουν και τη μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη ζωή.

Η ικανοποίηση που νιώθουν τα άτομα, όταν ενεργούν ακολουθώντας τις δυνάμεις του χαρακτήρα τους, δεν μειώνεται παρά τα ενδεχόμενα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Οι Peterson και Park (2003) εξετάζοντας τα θετικά στοιχεία των ανθρώπων βρήκαν ότι σε ποσοστό περίπου 90% οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι όντως συνάντησαν δυσκολίες ενεργώντας σύμφωνα με τις προσωπικές τους δυνάμεις. Π.χ. η πολλή ευγένεια μπορεί να ανοίξει το δρόμο για την εκμετάλλευση, η ειλικρίνεια μπορεί να προκαλέσει τη δυσaráσκεια των άλλων. Ωστόσο, όλα τα άτομα αποδέχονται αυτές τις συνέπειες ως το κόστος που πρέπει να πληρώσουν για να είναι αληθινοί με τον εαυτό τους και δεν επιθυμούν να αλλάξουν.

Επίσης, ο Seligman (2003) χρησιμοποιώντας το VIA Inventory of Strengths στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας για την εκτίμηση των θετικών στοιχείων των πελατών του διαπίστωσε μέσα από τις αναφορές των ιδίων πως από μόνη της η χορήγηση του ερωτηματολογίου προσέφερε μεγάλη ικανοποίηση και επηρέασε την πορεία της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας.

Από την άλλη πλευρά, οι Beerman et al. (2004) προσπάθησαν να ελέγξουν την υπόθεση του Seligman ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα συμβάλλουν στην «καλή ζωή» του ανθρώπου —όπου η καλή ζωή περιλαμβάνει τρία συστατικά: τη ζωή της

ευχαρίστησης, τη ζωή της εμπλοκής και τη ζωή του νοήματος (Seligman, 2002). Βρέθηκε ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα πραγματικά συμβάλλουν στην καλή ζωή. Όμως, οι τρεις μορφές ευτυχίας παρουσιάζουν η καθεμία σημαντικές συσχετίσεις με διαφορετικά σύνολα δυνάμεων. Για παράδειγμα, η ζωή της ευχαρίστησης συνδέεται θετικά με το ζήλο, το χιούμορ και αρνητικά με την αυτορρύθμιση. Η ζωή της εμπλοκής μπορεί να προβλεφθεί από την επιμονή, τη δημιουργικότητα και την ομαδικότητα. Η ζωή του νοήματος συνδέεται θετικά με την πνευματικότητα, το εύρος προοπτικής, τη δημιουργικότητα και αρνητικά με τη μετριοφροσύνη.

Το γεγονός ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα των ανθρώπων συμβάλλουν στην υποκειμενική τους ευημερία και ευτυχία φάνηκε και μέσα από το πείραμα των Seligman et al. (2005), οι οποίοι μελέτησαν τρόπους παρέμβασης για αύξηση της ευτυχίας των ανθρώπων –όπου και εδώ η ευτυχία θεωρείται ότι περιλαμβάνει την ευχάριστη ζωή, τη ζωή της εμπλοκής και τη ζωή του νοήματος. Οι ερευνητές βρήκαν πως από τις πιο αποτελεσματικές παρεμβάσεις ήταν η αναγνώριση των πιο δυνατών σημείων των ανθρώπων και η εφαρμογή τους με έναν καινούργιο και διαφορετικό τρόπο στην καθημερινή ζωή. Η άσκηση αυτή οδήγησε σε αύξηση του επιπέδου ευτυχίας των ανθρώπων και μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ακόμα και έξι μήνες μετά το τέλος της άσκησης.

Συνοψίζοντας, η συνειδητοποίηση και η άσκηση των δυνάμεων του χαρακτήρα πραγματικά συντελούν στην ολοκλήρωση του ανθρώπου και την καλή ζωή· αυτό δεν σημαίνει ότι προκαλούν απαραίτητα αίσθημα χαράς, αλλά βαθύτερα αισθήματα ικανοποίησης, όπως υποθέτει ο Seligman (2002). Οι Peterson και Seligman (2004) τονίζουν ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα δεν προκαλούν την ολοκλήρωση του ανθρώπου με έναν αυτόματο και γραμμικό τρόπο, αλλά ότι συμβάλλουν σε αυτήν σε ένα βαθμό (όπως είδαμε ότι συμβάλλουν και άλλοι παράγοντες, όπως εξωτερικές συνθήκες, γνωστικοί μηχανισμοί, κ.α.). Τέλος, η επίδραση των δυνάμεων στην ικανοποίηση του ανθρώπου δεν είναι απλή. Είναι διαφορετική ανάλογα με το τι νόημα αποδίδουμε στην έννοια της ανθρώπινης ολοκλήρωσης και περνά από διάφορα κανάλια, όπως η προσωπική μας ιστορία, η οποία περιλαμβάνει και δυσάρεστες εμπειρίες. Για αυτό, ένα σώμα ερευνών, που συνοψίζονται στην επόμενη ενότητα, έχουν αφιερωθεί στην επίδραση των τραυματικών γεγονότων στις δυνάμεις του ανθρώπου.

6.3 Η επίδραση των τραυματικών γεγονότων στις δυνάμεις του χαρακτήρα

Όπως ήδη έχουμε αναφέρει, οι συνθήκες της ζωής επηρεάζουν σε μικρό ή μεγάλο βαθμό τις δυνάμεις του χαρακτήρα μας, έτσι ώστε λόγω των συνθηκών που ερχόμαστε αντιμέτωποι κάποιες από τις δυνάμεις μας να καλλιεργούνται περισσότερο ή και να εκδηλώνουμε δυνάμεις που ούτε καν γνωρίζαμε προηγουμένως ότι διαθέτουμε (Peterson & Seligman, 2004). Οι Harvey και Pauwels (2004) προτείνουν τη διαρθρωτική έρευνα των δυνάμεων του χαρακτήρα με τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής, με ποιόν τρόπο τραυματικά γεγονότα επηρεάζουν και διαμορφώνουν τις δυνάμεις του χαρακτήρα μας. Μία από αυτές τις πιθανές δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσει το άτομο στη ζωή του είναι η ασθένεια.

Έχει βρεθεί ότι άτομα που αντιμετώπισαν κάποια κρίση σε σχέση με την υγεία τους (σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα) και τα ξεπέρασαν εκφράζουν σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με ομάδες ελέγχου κάποιες δυνάμεις, όπως ευγένεια, περιέργεια/ ενδιαφέρον (Peterson, 2002), ευγνωμοσύνη, ελπίδα και εκτίμηση της ομορφιάς (Peterson & Seligman, 2004).

Επίσης, τραυματικό γεγονός της ζωής είναι η ασθένεια προσφιλούς μας προσώπου. Οι Cohen et al.(2002) χρησιμοποιώντας το VIA Inventory of Strengths βρήκαν ότι οι γονείς παιδιών με καρκίνο –σε σύγκριση με ομάδα ελέγχου- εκφράζουν υψηλότερο βαθμό αυτό-ελέγχου και ομαδικότητας, και χαμηλότερο βαθμό ευγένειας, αγάπης για μάθηση, πνευματικότητας, ειλικρίνειας και ευγνωμοσύνης.

Επιπρόσθετα, οι Peterson και Seligman (2003) χρησιμοποιώντας την ηλεκτρονική μορφή του VIA –IS συνέκριναν τις απαντήσεις των ατόμων πριν και μετά το τρομοκρατικό χτύπημα της 11^{ης} Σεπτεμβρίου, 2001 και διαπίστωσαν μια αύξηση της ευγένειας, της ευγνωμοσύνης, της ικανότητας αγάπης, της ομαδικότητας, της ηγεσίας, της ελπίδας και της πνευματικότητας των ανθρώπων. Ακόμα και δέκα μήνες μετά το τρομοκρατικό χτύπημα συνέχιζε να υφίσταται η αύξηση των παραπάνω δυνάμεων –σε σύγκριση με τις τιμές πριν το γεγονός-, αλλά σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με ένα μήνα αμέσως μετά το τρομοκρατικό χτύπημα.

Κατά τον Chamberlin (2002) αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι οι άνθρωποι αντιμέτωποι με την κρίση αναζητούν αυτό που έχει πραγματική ουσία στη ζωή τους και αυτό είναι οι άλλοι άνθρωποι (ευγένεια, αγάπη, ομαδικότητα, κτλ.). Επίσης, προσπαθούν να ανακαλύψουν ένα βαθύτερο νόημα (πνευματικότητα, ελπίδα).

Συνολικά, οι έρευνες αυτές μας δείχνουν το ρόλο της κρίσης ως μιας πιθανής δοκιμασίας των θετικών στοιχείων των ανθρώπων (Peterson & Seligman, 2003). Οι δυσκολίες φαίνεται ότι αποτελούν μία οδό μέσα από την οποία οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν ή να εκδηλώσουν δυνάμεις, που ίσως να μην είχαν προηγουμένως συνειδητοποιήσει ότι διαθέτουν. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι πρέπει να επιδιώκουν δυσάρεστες εμπειρίες ή προβλήματα, ώστε να γίνουν καλύτεροι. Όμως, οι κρίσιμες καταστάσεις δεν χρειάζεται να περιβάλλονται με φόβο ή προκατάληψη, γιατί ενέχουν και τη θετική τους διάσταση.

Κατά τους Cohen et al. (2002) και Peterson και Seligman (2003) χρειάζεται να μελετηθεί περισσότερο η μακρόχρονη επίδραση της κρίσης στις δυνάμεις του ανθρώπου και κατά πόσο οι παρατηρούμενες αλλαγές διατηρούνται ή όχι στο χρόνο.

6.4 Οι δυνάμεις μέσα από μια εξελικτική οπτική

Ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας προσδιορισμού των δυνάμεων του χαρακτήρα έχει θεωρηθεί πως είναι η ηλικιακή περίοδος που βρίσκεται το άτομο. Σύμφωνα με τους Isaacowitz, Vaillant και Seligman (2003) οι δυνάμεις του χαρακτήρα μπορούν να κατανοηθούν πλήρως, όταν μελετηθούν οι αλλαγές τους και η σταθερότητά τους στην πορεία της ζωής. Βασίζονται στην αναπτυξιακή θεωρία των ψυχοκοινωνικών σταδίων του Erikson, για να μελετήσουν την αναπτυξιακή πορεία των δυνάμεων του χαρακτήρα.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Erikson (Μόττη-Στεφανίδη, 1996· Pervin & John, 2001), η ανθρώπινη προσωπικότητα διαμορφώνεται, καθώς το εγώ προοδεύει μέσα από μια σειρά αλληλένδετων εξελικτικών σταδίων. Κάθε στάδιο της εξέλιξης ορίζεται από μία ψυχο-κοινωνική κρίση, μια σύγκρουση ανάμεσα σε ένα θετικό και έναν αρνητικό πόλο, η οποία προσδιορίζει τα ενδιαφέροντα και τις επιδιώξεις της κάθε αναπτυξιακής περιόδου.

Ο Erikson αναγνωρίζει οχτώ αναπτυξιακά στάδια, που καλύπτουν όλη την πορεία της ζωής: 1)γέννηση-2 ετών: εμπιστοσύνη-δυσπιστία, 2)2-3 ετών: αυτονομία-ντροπή και αμφιβολία, 3)3-6 ετών: πρωτοβουλία- ενοχή, 4)6-11 ετών: φιλοπονία-κατωτερότητα, 5)12-20 ετών: ταυτότητα- σύγχυση ρόλων, 6)20-34 ετών: οικειότητα- απομόνωση, 7)35- 60 ετών: πανανθρώπινο ενδιαφέρον-αυτοαπορρόφηση, 8)60 ετών- : καταξίωση- απόγνωση.

Οι Isaacowitz et al. (2003) υποστηρίζουν ότι οι δυνάμεις του χαρακτήρα υφίστανται αλλαγές ανάλογα με τους αναπτυξιακούς στόχους και τις ανάγκες της κάθε ηλικιακής περιόδου που βρίσκεται το άτομο. Χρησιμοποιούν 4 δείγματα: νέους 18-25 ετών, μεσήλικες 36-59 ετών, ηλικιωμένους 60 ετών και άνω και το δείγμα των ηλικιωμένων αποφοίτων του Harvard κατά μέσο όρο 78 ετών, που συμμετέχουν σε μια διαχρονική έρευνα του Vaillant.

Μελετούν καταρχήν τα επίπεδα των δυνάμεων στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Οι νεότεροι, οι οποίοι εστιάζουν στην ανακάλυψη του κόσμου και στον προσδιορισμό της δικής τους θέσης σε αυτόν, εκφράζουν μεγαλύτερα επίπεδα ανάλογων δυνάμεων, όπως πρωτοτυπία και εκτίμηση της ομορφιάς. Οι μεσήλικες, που ασχολούνται κυρίως με τις οικογενειακές τους σχέσεις και την εργασία τους, εκφράζουν μεγαλύτερα επίπεδα ευγένειας και συμμετοχικότητας σε σχέση με τους νεότερους. Οι μεγαλύτεροι, που εστιάζουν στις στενές συναισθηματικές σχέσεις, εκφράζουν μεγαλύτερη ικανότητα για αγάπη, επίσης μεγαλύτερη πνευματικότητα και ικανότητα αυτό-ελέγχου.

Επίσης, μελετήθηκε η συμβολή των δυνάμεων στην ικανοποίηση με τη ζωή ανάλογα με την ηλικιακή περίοδο. Σε όλες τις ηλικίες παρατηρήθηκε θετική συσχέτιση με μεγαλύτερα επίπεδα όλων των δυνάμεων να συνδέονται με μεγαλύτερη ικανοποίηση με τη ζωή. Ωστόσο, βρέθηκε ότι κάποιες δυνάμεις μπορούν να προβλέψουν την ικανοποίηση με τη ζωή μοναδικά σε κάθε ηλικιακή περίοδο μετά από έλεγχο της επίδρασης όλων των άλλων δυνάμεων. Στους νεότερους, μοναδικά μπορούσε να προβλέψει την ικανοποίηση με τη ζωή η ελπίδα. Στους μεσήλικες, μοναδικός προβλεπτικός παράγοντας αναδείχθηκε η ικανότητα για αγάπη. Στους ηλικιωμένους, μοναδικά μπορούσαν να προβλέψουν την ικανοποίηση με τη ζωή η ελπίδα, η ικανότητα για αγάπη και η συμμετοχικότητα, ενώ στους ηλικιωμένους αποφοίτους του Harvard οι αντίστοιχες δυνάμεις ήταν η ικανότητα για αγάπη και η εκτίμηση της ομορφιάς.

Οι νεότεροι, οι οποίοι κάνουν κάποιες επιλογές που θα αποδώσουν στο μέλλον, προσπαθούν να επωφεληθούν ακολουθώντας μια αισιόδοξη προοπτική. Οι μεσήλικες εστιάζουν στις στενές, οικογενειακές σχέσεις. Οι πιο ηλικιωμένοι έχουν λιγότερο συγκεκριμένες υποχρεώσεις που να τους αναγκάζουν να διοχετεύουν τις δυνάμεις τους προς συγκεκριμένες κατευθύνσεις. Έτσι, μπορούν να επωφεληθούν από ένα μεγαλύτερο εύρος δυνάμεων.

Συμπερασματικά, οι διαφορές στα επίπεδα των δυνάμεων και στη σχέση των δυνάμεων με την ικανοποίηση με τη ζωή στις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ακολουθούν τους αναπτυξιακούς στόχους των διαφορετικών ηλικιακών περιόδων. Ανάλογα με τους στόχους του κάθε σταδίου τα άτομα φαίνεται ότι προσφεύγουν σε διαφορετικές δυνάμεις του χαρακτήρα. Οι δυνάμεις αποκτούν διαφορετική αξία στην πορεία της ζωής και ξεδιπλώνονται, καθώς το άτομο αλλάζει περνώντας από το ένα αναπτυξιακό στάδιο στο άλλο. Επομένως, σύμφωνα με τους Isaacowitz et al. (2003) οι αναπτυξιακές ανάγκες της κάθε ηλικιακής περιόδου θα πρέπει να αποτελούν το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να κατανοούμε τις ανθρώπινες δυνάμεις.

Παρόλο που η ανάπτυξη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας έχει αναδειχθεί τόσο σημαντικός παράγοντας διαμόρφωσης των δυνάμεων του χαρακτήρα, δεν έχει διερευνηθεί αρκετά αν και σε ποιόν βαθμό οι δυνάμεις αλλάζουν από τη μια ηλικιακή περίοδο στην άλλη. Μέχρι στιγμής γνωρίζουμε ότι οι δυνάμεις λειτουργούν με διαφορετικό τρόπο στους εφήβους και στους ενήλικες. Για παράδειγμα, διαφορετικά εκδηλώνουν τη γενναιότητα ή την περιέργειά τους ο έφηβος και ο ενήλικας. Για αυτό το λόγο και έχουν κατασκευαστεί διαφορετικά ψυχομετρικά εργαλεία μέτρησης των δυνάμεων για εφήβους και ενήλικες. Ωστόσο, δεν έχει διερευνηθεί ακόμα τι διαφορές ενδέχεται να παρουσιάζει η εκάστοτε δύναμη, π.χ. στα είκοσι και στα ογδόντα χρόνια της ζωής.

6.5 Οι δυνάμεις στα επαγγελματικά πλαίσια

Ένας χώρος, όπου οι δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν ιδιαίτερη σημασία, είναι ο χώρος εργασίας, π.χ. κατά πόσο επηρεάζουν οι δυνάμεις τις επαγγελματικές επιλογές που κάνουμε, κατά πόσο επηρεάζουν την ιεραρχία μέσα σε έναν οργανισμό και την επαγγελματική ικανοποίηση και πώς μπορούν να αξιοποιηθούν στον τρόπο διαχείρισης των εργαζομένων. Τα θέματα αυτά μελετώνται από τις ακόλουθες έρευνες.

6.5.1 Οι δυνάμεις του χαρακτήρα στον επαγγελματικό προσανατολισμό των ανθρώπων

Σύμφωνα με τη Judson (2004) οι δυνάμεις του χαρακτήρα μας και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας επηρεάζουν την επιλογή σπουδών και έπειτα την επιλογή επαγγέλματος. Δύο από τις υποκλίμακες του VIA –IS, η προσωπική νοημοσύνη και η δημιουργικότητα, σε συνδυασμό με το μοντέλο των πέντε παραγόντων, χρησιμοποιήθηκαν για να μελετηθεί η επίδρασή τους στον επαγγελματικό προσανατολισμό των ατόμων. Φοιτητές θετικών επιστημών, κοινωνικών επιστημών και καλών τεχνών δεν βρέθηκε να διαφέρουν ως προς αυτές τις δύο διαστάσεις του χαρακτήρα.

Οι Peterson και Seligman (2004) αναφέρουν ότι σε αδημοσίευτα δεδομένα βρήκαν επίδραση των δυνάμεων του χαρακτήρα στην επιλογή επαγγέλματος, για παράδειγμα άτομα με υψηλό σκορ στην ευγένεια/ γενναιοδωρία απολαμβάνουν να ασχολούνται με επαγγέλματα, όπου μπορούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στους άλλους.

6.5.2 Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα στην εργασιακή ιεραρχία

Οι Ruch, Furrer και Huwiler (2004) συνέκριναν το προφίλ όσον αφορά στις δυνάμεις του χαρακτήρα των υπαλλήλων και των στελεχών επιχειρήσεων. Τα στελέχη σκόραραν υψηλότερα στην ηγεσία, τη γενναιότητα και την κριτική σκέψη, δυνάμεις που φαίνεται τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν στην πολύπλοκη και απαιτητική φύση των καθηκόντων τους. Αντίθετα, οι υπάλληλοι χαρακτηρίζονται από ευγένεια και εκτίμηση της ομορφιάς περισσότερο από τα στελέχη, τα οποία αντιμετωπίζουν ένα περιβάλλον υψηλότερου ανταγωνισμού και σκληρού ρεαλισμού.

Επίσης, οι δυνάμεις συσχετίστηκαν με τα επίπεδα διοικητικής θέσης (στελέχη χαμηλού, μεσαίου και ανώτερου επιπέδου). Οι δυνάμεις που βρέθηκαν να συσχετίζονται θετικά είναι η αγάπη για μάθηση, η κριτική σκέψη, η περιέργεια και η γενναιότητα. Αρνητικά συσχετίζονται η μετριοφροσύνη, η εκτίμηση της ομορφιάς και η πνευματικότητα.

Τέλος, οι δυνάμεις του χαρακτήρα συσχετίστηκαν με την επαγγελματική ικανοποίηση και την ικανοποίηση με τη ζωή τόσο για τους υπαλλήλους όσο και για τα στελέχη. Οι περισσότερες από τις δυνάμεις βρέθηκαν να συσχετίζονται θετικά με την επαγγελματική ικανοποίηση, αλλά κυρίως στην περίπτωση των στελεχών. Από

την άλλη, οι δυνάμεις συσχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση με τη ζωή τόσο για τα στελέχη, όσο και τους υπαλλήλους. Φαίνεται δηλαδή ότι τα στελέχη επενδύουν περισσότερο από τους υπαλλήλους τις δυνάμεις τους στη δουλειά, ενώ οι δυνάμεις του χαρακτήρα των υπαλλήλων δεν τους παρέχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση με την εργασία.

Μέσα στον εργασιακό χώρο οι δυνάμεις του χαρακτήρα παίζουν, επίσης, ρόλο στον τρόπο διοίκησης των εργαζομένων. Αυτόν ακριβώς το ρόλο των δυνάμεων του χαρακτήρα επιχείρησε να διερευνήσει το ακόλουθο πείραμα.

6.5.3 Πειραματική διερεύνηση του τρόπου διαχείρισης των δυνάμεων των εργαζομένων

Όσον αφορά στο ρόλο των δυνάμεων του χαρακτήρα στον τρόπο διοίκησης, ο Haidt (2002) προσπάθησε να ελέγξει την υπόθεση των Buckingham και Clifton (2001) ότι οι επιχειρήσεις και οι εργαζόμενοι πρέπει να εστιάσουν στο να χτίσουν τις δυνάμεις τους, παρά να διορθώσουν τις αδυναμίες τους. Αφού μέτρησε τις δυνάμεις των συμμετεχόντων, αυτοί πέρασαν εναλλάξ από δύο συνθήκες: Στην 1^η συνθήκη, τα άτομα ασχολήθηκαν με δραστηριότητες, οι οποίες περιλάμβαναν την άσκηση των βασικών τους δυνάμεων. Στη 2^η συνθήκη, ασχολήθηκαν με δραστηριότητες για τη διόρθωση των αδυναμιών τους. Ο Haidt βρήκε ότι τα άτομα απολάμβαναν περισσότερο την καλλιέργεια των θετικών τους στοιχείων παρά τη διόρθωση των αδυναμιών τους. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο συνθηκών ως προς άλλες μετρήσεις, όπως την αυτοεκτίμηση, την εκτίμηση της προσωπικής τους ευημερίας, την κατάσταση της υγείας τους. Αυτό δεν σημαίνει ότι η υπόθεση των Buckingham και Clifton είναι λανθασμένη, αλλά μάλλον ότι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση λόγω μεθοδολογικών προβλημάτων του παρόντος πειράματος. Ο χειρισμός για το χτίσιμο των δυνάμεων των συμμετεχόντων ή για τη διόρθωση των αδυναμιών τους είναι αμφίβολο κατά πόσο διασφαλίζει την εγκυρότητα του πειράματος (οι συμμετέχοντες έπρεπε να ασχοληθούν κάθε μέρα επί δύο εβδομάδες με μία δραστηριότητα στην καθημερινή τους ζωή που σχετιζόταν είτε με ένα δυνατό είτε με ένα αδύνατό τους σημείο, χωρίς να ελέγχεται σε ποιο βαθμό η συμφωνία αυτή τηρούνταν από τους συμμετέχοντες. Το διάστημα, επίσης, των δύο εβδομάδων ίσως να μην ήταν επαρκές για να έχει αποτελέσματα).

6.6 Διαπολιτισμικές έρευνες

Τέλος, σε εξέλιξη βρίσκεται η προσπάθεια διερεύνησης του παγκόσμιου χαρακτήρα των 24 δυνάμεων, που περιλαμβάνονται στην κατηγοριοποίηση του VIA (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2004). Πραγματοποιώντας έρευνα μέσω διαδικτύου, ρωτούν δίγλωσσους κοινωνικούς επιστήμονες από χώρες εκτός Αμερικής κατά πόσο κάθε μία από τις 24 δυνάμεις, π.χ. η κριτική σκέψη, έχει μια σαφή αντίστοιχη έννοια στη δική τους κουλτούρα, η οποία, επίσης, έχει ηθική αξία, καλλιεργείται μέσα από θεσμούς, κτλ. Οι απαντήσεις επιστημόνων από 50 χώρες μέχρι σήμερα δείχνουν πραγματικά την παγκοσμιότητα των 24 δυνάμεων.

Όπως αναφέρεται από τους Seligman et al. (2005), έχει βρεθεί μία αξιοσημείωτη ομοιότητα στο βαθμό αποδοχής των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα από ενήλικες σε όλον τον κόσμο. Οι δυνάμεις που εκφράζονται σε μεγαλύτερο βαθμό σε 40 διαφορετικές χώρες, από το Αζερμπαϊτζάν ως τη Βενεζουέλα, είναι η ευγένεια, η δικαιοσύνη, η ειλικρίνεια, η ευγνωμοσύνη και η κριτική ικανότητα, ενώ συστηματικά σε μικρότερο βαθμό συναντώνται η σύνεση, η μετριοφροσύνη και η αυτορρύθμιση, και αυτά πέρα από πολιτισμικές, εθνικές και θρησκευτικές διαφορές. Κατά τους ίδιους συγγραφείς, τα αποτελέσματα αυτά πιθανόν δείχνουν έναν παγκόσμιο πυρήνα της ανθρώπινης φύσης ή/ και τις ελάχιστες απαιτήσεις από άποψη χαρακτήρα των ανθρώπων που χρειάζονται για μια υγιή κοινωνία.

Επίσης, όπως αναφέρεται στο Peterson και Seligman (2004) πραγματοποιήθηκαν εστιασμένες έρευνες στους Maasai στην Αφρική και στους Inuit στην Γροιλανδία και βρέθηκε ότι και οι 24 δυνάμεις της κατηγοριοποίησης αναγνωρίζονταν από τους συμμετέχοντες, αν και αποδίδονταν διαφορετικό περιεχόμενο ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο.

Με βάση την ανασκόπηση των ερευνών με το ερωτηματολόγιο VIA-IS μπορούμε να περιγράψουμε τους ευρύτερους τομείς, όπου το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να εφαρμοστεί.

7. Τομείς εφαρμογής του ερωτηματολογίου VIA –IS

Το ερωτηματολόγιο VIA Inventory of Strengths μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στη διεξαγωγή βασικής έρευνας όσο και σε πρακτικές εφαρμογές σε διάφορους τομείς:

- ♦ Συμβουλευτική ψυχολογία και ψυχοθεραπεία, η οποία στόχο δεν θα έχει μόνο την αποκατάσταση της ζημιάς, αλλά την ανακάλυψη και διεύρυνση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων. Μπορεί να εφαρμοστεί μέσα στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών όχι μόνο για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα, αλλά και για την πρόληψη ψυχικών διαταραχών μέσα από το χτίσιμο των ψυχικών αμυνών των ανθρώπων –ιδιαίτερα σε ευπαθείς ομάδες– με απώτερο στόχο την ανάπτυξη του ανθρώπου (Seligman, 2002; Seligman & Peterson, 2003). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην οικογενειακή συμβουλευτική και συμβουλευτική γάμου για τη βελτίωση των οικογενειακών και συζυγικών σχέσεων (Seligman, 2003), καθώς και στη συμβουλευτική διαχείρισης κρίσιμων καταστάσεων. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα στο χώρο της ψυχολογίας της υγείας για τη μελέτη των επιδράσεων των δυνάμεων του χαρακτήρα στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου και την πορεία των ασθενειών του (Snyder & McCullough, 2000).
- ♦ Ψυχολογία της προσωπικότητας, όπου έρχεται να συμπληρώσει ήδη υπάρχουσες ταξινομήσεις χαρακτηριστικών προσωπικότητας φωτίζοντας υπό μια πιο θετική οπτική την ανθρώπινη φύση (Snyder & McCullough, 2000). Μπορεί να ανοίξει νέους δρόμους, ώστε να διερευνηθεί κατά πόσο οι δυνάμεις του χαρακτήρα προκύπτουν από χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή τα καθορίζουν.
- ♦ Εκπαίδευση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί (ιδιαίτερα το VIA-Youth) για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων διάπλασης του χαρακτήρα παιδιών και εφήβων, αλλά και νέων ατόμων, είτε μέσα από το σχολείο είτε από οποιοδήποτε οργανισμό, που έρχεται σε επαφή με νέους. Σκοπός τέτοιων προγραμμάτων ενίσχυσης των δυνάμεων των νέων θα είναι όχι μόνο η αντιμετώπιση, αλλά και η πρόληψη εμφάνισης προβληματικών συμπεριφορών σε νέους (π.χ. βία στο σχολείο) και η ανάπτυξή τους σε υγιείς και ευτυχισμένους ενήλικες (Park, 2004; Steen et al., 2003).

♦ Αναπτυξιακή ψυχολογία, ώστε να μελετηθεί η ανάπτυξη των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας ανάλογα με τις αναπτυξιακές αλλαγές των ατόμων (Isaacowitz et al., 2003).

♦ Επαγγελματικός προσανατολισμός, στην επιλογή σπουδών και έπειτα επαγγέλματος, έτσι ώστε τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων να συνδυάζονται με τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα και στόχους (Seligman, 2002). Τότε το άτομο έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να βρεθεί σε ένα εργασιακό περιβάλλον, που θα του ταιριάζει, ώστε να αντλεί μεγαλύτερη ικανοποίηση και να έχει καλύτερη απόδοση (Judson, 2004).

♦ Οργανωτική ψυχολογία. Ο χώρος εργασίας είναι ένας από τους σημαντικότερους τομείς εφαρμογής της θετικής ψυχολογίας (Peterson & Seligman, 2004). Το ερωτηματολόγιο VIA –IS μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορους επιμέρους τομείς της οργανωτικής ψυχολογίας:

-*επιλογή και τοποθέτηση προσωπικού*, ώστε οι δυνάμεις του χαρακτήρα των εργαζομένων να μπορούν να ταιριάζουν με τις απαιτήσεις της εκάστοτε θέσης και τους στόχους του οργανισμού (Buckingham & Clifton, 2001; Harter, 2003; Pratt, 2003)

-*σχεδιασμός και οργάνωση της εργασίας*, ώστε να αξιοποιούνται καλύτερα και να αναπτύσσονται οι ιδιαίτερες δυνάμεις των εργαζομένων. Αυτό δίδει στην εργασία μεγαλύτερο νόημα με αποτέλεσμα μεγαλύτερη ικανοποίηση των εργαζομένων (Seligman, 2002· 2003)

-*εκπαίδευση και ανάπτυξη προσωπικού*, η οποία θα βασίζεται στη συνειδητοποίηση και ανάπτυξη των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα τους μέσα από διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα, ανακατανομή του έργου, κτλ. (Buckingham & Clifton, 2001; Harter, 2003). Οι Buckingham και Clifton (2001) υποστηρίζουν ότι ο *σχεδιασμός και η ανάπτυξη της καριέρας* (career development) των εργαζομένων θα πρέπει να στηρίζεται στις δυνάμεις του χαρακτήρα τους και πώς τα άτομα θα προωθούνται σε ρόλους που θα ταιριάζουν στα θετικά τους στοιχεία.

-*χτίσιμο ομάδας (team-building)*, με βάση τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, που μοιράζονται τα άτομα, ώστε να λειτουργεί πιο αρμονικά η ομάδα (Harter, 2003) και

οι δυνάμεις του κάθε ατόμου να γίνονται σεβαστές και να βρίσκουν χώρο έκφρασης (Seligman, 2002). Για παράδειγμα, προκειμένου στην ομάδα να υπάρχει ισορροπία, θα θέλαμε άτομα που χαρακτηρίζονται από ζήλο/ ενθουσιασμό, αλλά και από σύνεση, άτομα με γενναιότητα, αλλά και άτομα με κριτική ικανότητα.

-*διαχείριση προσωπικού (management)*, που θα εστιάζει περισσότερο στα δυνατά στοιχεία των εργαζομένων παρά στη διόρθωση των αδυναμιών τους (Haidt, 2002; Seligman, 2002). Οι Buckingham και Clifton (2001), οι Clifton και Harter (2003) και ο Harter (2003) αναφέρουν πως έρευνες έχουν δείξει ότι αν δοθεί στους εργαζόμενους η ευκαιρία να ασχοληθούν με αυτό στο οποίο είναι καλύτεροι, αυτό συντελεί σε πολλά θετικά οργανωσιακά αποτελέσματα, όπως υψηλότερη παραγωγικότητα, μεγαλύτερα κέρδη, εμπιστοσύνη των πελατών, μεγαλύτερη ασφάλεια στο χώρο εργασίας και καλύτερη υγεία των εργαζομένων, χαμηλότερο ποσοστό αποχώρησης των εργαζομένων και αύξηση της υποκειμενικής τους ευημερίας.

- *επαγγελματική καθοδήγηση*, η οποία θα στηρίζεται στις δυνάμεις του χαρακτήρα των ανθρώπων για την αντιμετώπιση εργασιακών προβλημάτων, αλλά και για την αύξηση της επαγγελματικής ικανοποίησης και την ανάπτυξη του ατόμου μέσα από την εργασία του (VIA, 2004)

- *μελέτη της ηγεσίας* (Ruch et al., 2004) π.χ. ποια είναι τα στοιχεία του χαρακτήρα που διαθέτουν οι αποτελεσματικοί ηγέτες

- *μελέτη της οργανωσιακής κουλτούρας και οργανωσιακής αλλαγής*, όπως ποιοι παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος και ποιες εργασιακές πρακτικές προωθούν τις δυνάμεις των εργαζομένων (Park & Peterson, 2003a) και πώς μπορούν αυτά να αλλάξουν με στόχο τη διεύρυνση των δυνάμεων των ατόμων (θετική οργανωσιακή αλλαγή) (Harter, 2003). Π.χ. όταν η επιχείρηση ακολουθεί ένα δίκαιο σύστημα ανταμοιβών και ποινών, καλλιεργεί τη δύναμη της δικαιοσύνης. Όταν εφαρμόζει περισσότερο ένα συλλογικό πρότυπο εργασίας, ενισχύει τη δύναμη της ομαδικότητας (Peterson & Seligman, 2004).

Η χρήση του ερωτηματολογίου VIA-IS στο χώρο της οργανωτικής ψυχολογίας είναι σημαντική, στο βαθμό που οι δυνάμεις του χαρακτήρα των ανθρώπων μπορούν να αποτελέσουν σημαντικό ανθρώπινο κεφάλαιο για τους οργανισμούς.

8. Γιατί αποφασίσαμε να σταθμίσουμε το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα

Όπως προκύπτει από την έως τώρα ανάλυση, οι «δυνάμεις του χαρακτήρα» συνιστούν κεντρικό θέμα μελέτης μέσα στα πλαίσια του κινήματος της θετικής ψυχολογίας και μία σημαντική ψυχολογική έννοια, που θα άξιζε συστηματικής επιστημονικής διερεύνησης. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα φαίνεται πως αποτελούν ένα σημαντικό ανθρώπινο κεφάλαιο με ιδιαίτερα θετική συμβολή, για παράδειγμα στην ολοκλήρωση του ατόμου, στην αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής, στην αποτελεσματικότητα των οργανισμών· οι δυνάμεις του χαρακτήρα τελικά συντελούν στην ίδια την ανθρώπινη πρόοδο. Ωστόσο, πρόκειται για έναν χώρο, που για τους λόγους που έχουμε ήδη αναφέρει, δεν έχει διερευνηθεί αρκετά, οπότε η μελέτη των δυνάμεων του χαρακτήρα θα μπορούσε να καλύψει και ένα σημαντικό κενό στην επιστήμη της ψυχολογίας.

Μέχρι στιγμής έχουν υπάρξει μεμονωμένες μόνο γραμμές θεωρίας και έρευνας των διαφορετικών δυνάμεων του χαρακτήρα, π.χ. της ελπίδας, της ηγεσίας, του χιούμορ, κτλ. Το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA Inventory of Strengths) των Peterson και Seligman (2004) είναι το μοναδικό που προσφέρει μια συνολική αξιολόγηση των επιμέρους δυνάμεων του χαρακτήρα και έτσι, επιτρέπει για πρώτη φορά την ταυτόχρονη μελέτη τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να ανοίξει το δρόμο για νέες κατευθύνσεις έρευνας σε έναν χώρο σχετικά καινούργιο, όπως οι δυνάμεις του χαρακτήρα, δίνοντας νέα ώθηση στην επιστήμη της ψυχολογίας. Μπορούν να διερευνηθούν οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και καλλιέργεια των ανθρώπινων δυνάμεων, αλλά και τα θετικά αποτελέσματα, στα οποία αυτές συντελούν σε διάφορους τομείς, όπως στο χώρο της ψυχοθεραπείας, της υγείας, της εκπαίδευσης και της εργασίας.

Εφόσον μάλιστα οι δυνάμεις του χαρακτήρα μπορούν να αξιοποιηθούν και να βρουν εφαρμογή σε διαφορετικούς τομείς, το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί όχι μόνο στη βασική, αλλά και στην εφαρμοσμένη έρευνα, ενώ ταυτόχρονα έχει και πολλές δυνατότητες πρακτικής εφαρμογής σε διάφορους χώρους, όπως ήδη έχουμε δείξει, γεγονός που προωθεί και την εφαρμοσμένη ψυχολογία.

Επιπρόσθετα, πριν μπορέσει το ερωτηματολόγιο να εφαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό, ώστε να μελετηθεί το φαινόμενο των δυνάμεων του χαρακτήρα και στην ελληνική πραγματικότητα, θα πρέπει να διερευνηθούν εμπειρικά οι

ενδεχόμενες πολιτισμικές επιδράσεις στην αξιολόγηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα. Παρόλο που οι θεωρητικοί της θετικής ψυχολογίας υποστηρίζουν την πανανθρώπινη εκδήλωση των δυνάμεων, δεν μπορεί να μην ληφθεί υπόψη η επίδραση των πολιτισμικών παραγόντων στον τρόπο μέτρησής τους. Παράλληλα, σε εξέλιξη βρίσκεται η διαδικασία στάθμισης του ερωτηματολογίου και σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια, όπως σε γερμανόφωνο πληθυσμό (Ruch & Huber, 2004) και σε ιαπωνικό (όπως αναφέρεται στο Park, Peterson & Seligman, 2004a).

Τέλος, η ψυχομετρική αξιολόγηση του Ερωτηματολογίου VIA-IS θα προσφέρει στο νέο κλάδο της θετικής ψυχολογίας αυτό που μέχρι σήμερα δεν έχει, ένα αξιόπιστο και έγκυρο μέσο μέτρησης μίας εκ των σημαντικότερων εννοιών της, όπως οι δυνάμεις του χαρακτήρα.



9. Η παρούσα έρευνα

Η παρούσα έρευνα αποτελεί την πιλοτική μεταφορά στα ελληνικά πλαίσια του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα. Σκοπός είναι η μετάφραση του ψυχομετρικού εργαλείου, ο έλεγχος της αντιστοιχίας της ελληνικής έκδοσης με την αμερικάνικη και η μελέτη των ψυχομετρικών ιδιοτήτων (αξιοπιστία- εγκυρότητα) του ελληνικού ερωτηματολογίου.

Η έρευνα στηρίχθηκε σε μια πρώτη διερευνητική χορήγηση της ελληνικής κλίμακας σε ένα δείγμα 92 ατόμων, η οποία διενεργήθηκε από τους Δημητριάδου και Σταλικά (υπό δημοσίευση). Αφού διεξάγαμε μια πρώτη, προκαταρκτική ανάλυση ερωτημάτων, προχωρήσαμε στην παρούσα έρευνα, η οποία περιλάμβανε δύο φάσεις:

- 1) Χορηγήσαμε σε ένα δίγλωσσο δείγμα την αμερικάνικη και την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου, ώστε να ελεγχθεί η αντιστοιχία της ελληνικής μετάφρασης με την ξενόγλωσση κλίμακα.
- 2) Χορηγήσαμε πιλοτικά το ελληνικό ερωτηματολόγιο σε ένα δείγμα 293 ατόμων. Στόχος της παρούσας φάσης ήταν ο έλεγχος της εσωτερικής αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου, της αξιοπιστίας επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, ενώ όσον αφορά στην εγκυρότητα εξετάστηκε η παραγοντική δομή του VIA –IS και η συγχρονική εγκυρότητα σε σχέση με τις αυτό-αναφορές των συμμετεχόντων.

Στα πλαίσια της προσαρμογής του ερωτηματολογίου παρουσιάζουμε και την επίδραση των δημογραφικών στοιχείων –του φύλου, της ηλικίας, του μορφωτικού

επιπέδου και της οικογενειακής κατάστασης- στις δυνάμεις του χαρακτήρα. Οι συσχετίσεις αυτών των δημογραφικών μεταβλητών με τις δυνάμεις έχουν διερευνηθεί και με το αγγλικό VIA-IS. Σε ανασκόπηση των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για κάθε μία από τις δυνάμεις μεμονωμένα, οι Peterson και Seligman (2004) βρήκαν ότι το φύλο συνιστά μια μεταβλητή που συστηματικά διερευνάται ο ρόλος της, πιθανόν λόγω της διαφορετικής κοινωνικοποίησης ανδρών και γυναικών. Αναμένουμε λοιπόν το φύλο να συσχετίζεται σημαντικά με τις δυνάμεις του χαρακτήρα. Επίσης, έχει φανεί ότι τα άτομα με διαφορετικό τρόπο αξιοποιούν τις δυνάμεις του χαρακτήρα τους ανάλογα με τις ανάγκες του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκονται (π.χ. Isaacowitz et al., 2003). Για αυτό, διερευνάται και η επίδραση της ηλικίας στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Παρομοίως, αναμένουμε να βρούμε διαφορές και ως προς το μορφωτικό επίπεδο και την οικογενειακή κατάσταση, αν και σε μικρότερο βαθμό.

Μέθοδος

Δείγμα

Στην πρώτη διερευνητική φάση συμμετείχαν 92 άτομα. Το 38% των ατόμων ήταν άνδρες και το 62% γυναίκες. Οι συμμετέχοντες ήταν από 18 έως 64 ετών, με διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα –η πλειοψηφία ήταν απόφοιτοι λυκείου και απόφοιτοι ανώτατης εκπαίδευσης- και ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση ήταν παντρεμένοι και ανύπανδροι.

Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 11.

Κατανομή δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην αρχική διερευνητική χορήγηση

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Φύλο	Ανδρες	35	38,0	38,0	38,0
	Γυναίκες	57	62,0	62,0	100,0
Ηλικία	18-20	7	7,6	7,6	7,6
	21-24	21	22,8	22,8	30,4
	25-34	36	39,1	39,1	69,6
	35-44	16	17,4	17,4	87,0
	45-54	8	8,7	8,7	95,7
	55-64	4	4,3	4,3	100,0
Οικογενειακή κατάσταση	Παντρεμένος ή σύζω	36	39,1	39,6	39,6
	Ανυπαντρός	54	58,7	59,3	98,9
	Χήρος/α	1	1,1	1,1	100,0
Μορφωση	Μερικές τάξεις γυμνασίου ή λιγότερο	2	2,2	2,2	2,2
	Απόφοιτος γυμνασίου	3	3,3	3,4	5,6
	Κάποιες τάξεις λυκείου	2	2,2	2,2	7,9
	Απόφοιτος λυκείου	22	23,9	24,7	32,6
	Φοιτητής ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.	8	8,7	9,0	41,6
	Φοιτητής ΑΕΙ	11	12,0	12,4	53,9
	Πτυχίο ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.	14	15,2	15,7	69,7
	Πτυχίο ΑΕΙ	19	20,7	21,3	91,0
	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	8	8,7	9,0	100,0

Στη διερεύνηση της αντιστοιχίας αμερικάνικης και ελληνικής έκδοσης συμμετείχαν 49 άτομα με άριστη γνώση της ελληνικής και της αγγλικής γλώσσας (επρόκειτο για άτομα που είχαν ζήσει τουλάχιστον δύο χρόνια στο εξωτερικό, άτομα που είχαν τελειώσει αγγλόφωνα κολέγια τεταρτοετούς φοιτήσεως, καθηγητές αγγλικών και μεταφραστές). Το 40,8% ήταν άνδρες και το 59,2% γυναίκες. Οι συμμετέχοντες ήταν από 21 έως 54 ετών, κυρίως απόφοιτοι ΑΕΙ και κάτοχοι

μεταπτυχιακού, παντρεμένοι και ανύπαντροι. Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην φάση αυτή παρουσιάζονται στον πίνακα 12:

Πίνακας 12.
Κατανομή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στη διαδικασία ελέγχου της αντιστοιχίας αμερικάνικου-ελληνικού ερωτηματολογίου

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Φύλο	Άνδρες	20	40,8	40,8	40,8
	Γυναίκες	29	59,2	59,2	100,0
Ηλικία	21-24	10	20,4	20,4	20,4
	25-34	30	61,2	61,2	81,6
	35-44	6	12,2	12,2	93,9
	45-54	3	6,1	6,1	100,0
Οικογενειακή κατάσταση	Παντρεμένος ή συζώ	10	20,4	20,4	20,4
	Ανύπαντρος	39	79,6	79,6	100,0
Μορφωσι	Απόφοιτος λυκείου	5	10,2	10,2	10,2
	Πτυχίο ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ	6	12,2	12,2	22,4
	Πτυχίο ΑΕΙ	21	42,9	42,9	65,3
	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	17	34,7	34,7	100,0

Στην κυρίως πιλοτική χορήγηση του ερωτηματολογίου συμμετείχαν 293 άτομα, από την Αθήνα και τις ευρύτερες περιοχές της Αθήνας (N=247, 84,3%) καθώς και από περιοχές εκτός Αθηνών –Χαλκίδα, Καλάβρυτα, Πάτρα, Σαντορίνη (N=46, 15,7%). Το 41% των συμμετεχόντων ήταν άνδρες και το 59% ήταν γυναίκες. Προέρχονταν από όλες τις ηλικιακές κατηγορίες από 18 ετών έως και πάνω από 65. Επίσης, κατείχαν διαφορετικά μορφωτικά επίπεδα με την πλειοψηφία να είναι απόφοιτοι λυκείου (21,5%) και απόφοιτοι ΑΕΙ (21,8%). Το 43,7% ήταν παντρεμένοι ή συζούσαν και το 51,5% ήταν ανύπανδροι. Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην φάση αυτή παρουσιάζονται αναλυτικότερα στον πίνακα 13:

Πίνακας 13.

Κατανομή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στην κυρίως πιλοτική χορήγηση

		Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο ποσοστό	Αθροιστικό ποσοστό
Φύλο	Ανδρες	120	41,0	41,0	41,0
	Γυναίκες	173	59,0	59,0	100,0
Ηλικία	18-20	25	8,5	8,5	8,5
	21-24	49	16,7	16,7	25,3
	25-34	74	25,3	25,3	50,5
	35-44	62	21,2	21,2	71,7
	45-54	53	18,1	18,1	89,8
	55-64	18	6,1	6,1	95,9
	65+	12	4,1	4,1	100,0
Οικογενειακή κατάσταση	Παντρεμένος ή σύζω	128	43,7	43,7	43,7
	Ανύπαντρος	151	51,5	51,5	95,2
	Χήρος/ α	4	1,4	1,4	96,6
	Χωρισμένος ή διαζευγμένος	10	3,4	3,4	100,0
Μόρφωση	Μερικές τάξεις γυμνασίου ή λιγότερο	10	3,4	3,4	3,4
	Απόφοιτος γυμνασίου	10	3,4	3,4	6,8
	Κάποιες τάξεις λυκείου	6	2,0	2,0	8,9
	Απόφοιτος λυκείου	63	21,5	21,5	30,4
	Φοιτητής ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.	35	11,9	11,9	42,3
	Φοιτητής ΑΕΙ	35	11,9	11,9	54,3
	Πτυχίο ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.	44	15,0	15,0	69,3
	Πτυχίο ΑΕΙ	64	21,8	21,8	91,1
	Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	26	8,9	8,9	100,0

Μέσα συλλογής δεδομένων

Για τη μέτρηση των δυνάμεων του χαρακτήρα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο VIA Inventory of Strengths που κατασκευάστηκε από τους Peterson και Seligman (2004) και στα ελληνικά αποδίδεται ως «Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα».

Το ερωτηματολόγιο αυτό προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα σύμφωνα με τη διαδικασία της αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης (back translation):

αρχικά μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα από έναν ψυχολόγο που γνωρίζει καλά και τις δύο γλώσσες και μεταφράστηκε ξανά από τα ελληνικά στα αγγλικά από ένα δεύτερο ψυχολόγο με πολύ καλή γνώση και των δύο γλωσσών, ώστε να διασφαλιστεί η γλωσσική αντιστοιχία των δύο ερωτηματολογίων. Κατόπιν, μετά από σύγκριση του αρχικού αγγλικού ερωτηματολογίου με το μεταφρασμένο από τα ελληνικά στα αγγλικά ερωτηματολόγιο έγιναν κάποιες διορθώσεις από δύο κριτές στα ερωτήματα, όπου παρατηρήθηκε διαφορά (Δημητριάδου & Σταλίκας, υπό δημοσίευση). Στη διαδικασία της μετάφρασης του ερωτηματολογίου στην ελληνική γλώσσα λήφθηκαν υπόψη οι οδηγίες για τη μετάφραση των ερωτηματολογίων, όπως αναφέρονται από τους Van de Vijven και Hambleton (1996).

Το Ερωτηματολόγιο των Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα μετρά τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα, οι οποίες περιγράφονται από την αντίστοιχη κατηγοριοποίηση του VIA Institute.

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς, το οποίο αποτελείται από 240 ερωτήματα (10 ερωτήματα αναφέρονται σε κάθε μία από τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα), τα οποία απαντώνται με βάση μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert από 1 (δε μου ταιριάζει καθόλου) ως 5 (μου ταιριάζει πάρα πολύ) (βλ. Παράρτημα για πλήρη επισκόπηση των προτάσεων που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο). Η βαθμολογία προκύπτει υπολογίζοντας το μέσο όρο των απαντήσεων σε κάθε μία από τις 24 υπο-κλίμακες, με υψηλότερη βαθμολογία να εκφράζει μεγαλύτερο βαθμό εκδήλωσης της δύναμης. Το ψυχομετρικό αυτό εργαλείο προορίζεται για χρήση από ενήλικες.

Όπως αναφέρεται στο Peterson και Seligman (2004) και στο VIA (2004) έχει ελεγχθεί η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της αμερικάνικης έκδοσης του ερωτηματολογίου και έχει βρεθεί ότι οι 24 υποκλίμακες του ερωτηματολογίου, που αντιστοιχούν στις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα, έχουν καλή αξιοπιστία με δείκτη Cronbach α μεγαλύτερο του .70. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων είναι, επίσης, ικανοποιητική (>.70). Το ερωτηματολόγιο χαρακτηρίζεται από φαινομενική εγκυρότητα. Ακόμη, έχει εξεταστεί η συγχρονική εγκυρότητα με τη μέθοδο της αυτό-αναφοράς και ετερο-αναφοράς. Οι αυτό-αναφορές των 24 δυνάμεων συσχετίζονται ικανοποιητικά ($r_s=.5$) με τις αντίστοιχες υποκλίμακες. Οι ετεροαναφορές (από φίλους ή μέλη της οικογένειας) συσχετίζονται μετρίως με τις αντίστοιχες υποκλίμακες ιδιαίτερα όσον αφορά στις υποκλίμακες που αναφέρονται σε φασικές δυνάμεις (π.χ. γενναιότητα, ηγεσία, ομαδικότητα, συγχώρεση) και αυτό πιθανόν γιατί οι άλλοι να

μην έχουν τύχει να παρατηρήσουν το άτομο σε ανάλογες περιστάσεις. Έχει, επιπρόσθετα, συσχετιστεί με την κλίμακα κοινωνικής επιθυμητότητας των Marlow-Crowne και δεν έχει βρεθεί στατιστικά σημαντική συσχέτιση, εκτός από τη σύνεση ($r=.44$) και την πνευματικότητα ($r=.30$).

Διερευνητικές αναλύσεις παραγόντων έδειξαν ότι οι 24 δυνάμεις οργανώνονται σε πέντε παράγοντες: 1)δυνάμεις αυτοπεριορισμού (σύνεση, συγχώρεση, ταπεινοφροσύνη, δικαιοσύνη), 2)διανοητικές δυνάμεις (π.χ. δημιουργικότητα, περιέργεια, αγάπη για μάθηση, εκτίμηση ομορφιάς), 3)διαπροσωπικές δυνάμεις (π.χ. ευγένεια, οικειότητα, ηγεσία, ομαδικότητα, χιούμορ), 4)συναισθηματικές δυνάμεις (π.χ. γενναιότητα, ελπίδα, αυτορύθμιση, ζήλος), 5)θεολογικές δυνάμεις (π.χ. ευγνωμοσύνη, πνευματικότητα).

Αυτοί οι παράγοντες δεν ταυτίζονται με τις έξι αρετές της κατηγοριοποίησης, όμως είναι παρόμοιοι. Οι δυνάμεις αυτοπεριορισμού μοιάζουν με τις δυνάμεις της αυτό-συγκράτησης· οι διανοητικές δυνάμεις μοιάζουν με τις δυνάμεις της σοφίας και της γνώσης· οι διαπροσωπικές δυνάμεις περιλαμβάνουν δυνάμεις ανθρωπισμού και δικαιοσύνης· οι συναισθηματικές δυνάμεις μοιάζουν με τις δυνάμεις του κουράγιου και οι θεολογικές με τις δυνάμεις της υπερβατικότητας. Αυτό δείχνει ότι η κατηγοριοποίηση, όπως σήμερα την προτείνουν οι Peterson και Seligman, πιθανόν να αλλάξει και θα λάβει την τελική της μορφή μετά από πολλές ερευνητικές προσπάθειες.

Το ερωτηματολόγιο υπάρχει και σε ηλεκτρονική μορφή στο διαδίκτυο· δεν έχουν βρεθεί ψυχομετρικές διαφορές ανάμεσα στην έντυπη και ηλεκτρονική μορφή (Peterson & Seligman, 2004).

Μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, χορηγήθηκε στα άτομα και μία λίστα με τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα, προκειμένου να αναφέρουν ποιες δυνάμεις τους χαρακτηρίζουν περισσότερο.

Διαδικασία

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες από την ερευνήτρια με γραπτές οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσής τους –να είναι ειλικρινείς και ακριβείς και να απαντήσουν αυθόρμητα εμπιστευόμενοι την πρώτη τους απάντηση Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων διαρκούσε περίπου μισή ώρα, χωρίς όμως να υπάρχει περιορισμός χρόνου για αυτό.

Προκειμένου να ελεγχθεί η αντιστοιχία του ελληνικού ερωτηματολογίου με το αγγλικό ακολουθήθηκε η διαδικασία του «διπλού ελέγχου» (double testing), που έχει ακολουθηθεί στην προσαρμογή και άλλων ερωτηματολογίων (Chang et al., 1999; Stalikas & Fitoroulos, 1998). Η διαδικασία αυτή περιελάμβανε δύο στάδια: Κατά το πρώτο στάδιο χορηγήθηκε το ελληνικό ερωτηματολόγιο στα μισά υποκείμενα και το αγγλικό ερωτηματολόγιο στα άλλα μισά. Μετά από ένα διάστημα τριών εβδομάδων, ακολουθήθηκε η αντίστροφη διαδικασία. Αυτό έγινε προκειμένου να απαλειφθούν ενδεχόμενες επιδράσεις της σειράς συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

Η κυρίως πιλοτική έρευνα διεξήχθη, επίσης, σε δύο στάδια. Στο πρώτο, χορηγήσαμε το ερωτηματολόγιο σε 293 άτομα. Αμέσως μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, ζητείτο από τα άτομα να επιλέξουν από τη λίστα των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα τουλάχιστον μία έως πέντε δυνάμεις, που θεωρούσαν ότι τους χαρακτηρίζουν περισσότερο. Στο δεύτερο στάδιο, το ερωτηματολόγιο επαναχορηγήθηκε σε 104 άτομα για το έλεγχο της αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων. Σύμφωνα με τον Kline (2000) στον έλεγχο της αξιοπιστίας επαναχορήγησης το δείγμα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 100 άτομα, προκειμένου να μειωθεί το τυπικό σφάλμα μέτρησης. Η δεύτερη μέτρηση απείχε από την πρώτη 20-25 ημέρες, διάστημα αρκετό για τον έλεγχο αξιοπιστίας τεστ χαρακτηριστικών προσωπικότητας, σύμφωνα με τον Janda (1998).

Αποτελέσματα

Αρχική διερευνητική χορήγηση

Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, τα οποία μας διέθεσαν οι Δημητριάδου και Σταλίκας (υπό δημοσίευση) από την πρώτη διερευνητική χορήγηση του ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε ανάλυση των προτάσεων (item analysis) και υπολογίστηκαν οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach alphas για τις 24 υπο-κλίμακες. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 14.

Πίνακας 14.

Δείκτες Cronbach alpha για τις 24 υπο-κλίμακες από την πρώτη διερευνητική χορήγηση

Υπο-κλίμακες	Δείκτες Cronbach a
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	.69
Αγάπη για μάθηση	.81
Κριτική ικανότητα	.68
Δημιουργικότητα	.80
Κοινωνική νοημοσύνη	.63
Εύρος προοπτικής	.72
Γενναιότητα	.67
Εργατικότητα/ επιμονή	.80
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	.55
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	.76
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	.67
Ομαδικότητα/ Αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	.72
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη	.73
Ηγεσία	.72
Αυτορρύθμιση	.67
Σύνεση	.44
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	.69
Ευγνωμοσύνη	.82
Ελπίδα/ αισιοδοξία	.70
Πνευματικότητα	.76
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	.73
Χιούμορ	.83
Ζήλος/ ενθουσιασμός	.63
Συγχώρεση	.82

Παρατηρούμε ότι υπάρχουν 10 υπο-κλίμακες, οι οποίες έχουν δείκτη αξιοπιστίας Cronbach a μικρότερο από το ελάχιστο αποδεκτό όριο του .70 (Kline, 2000). Αυτές είναι οι: περιέργεια/ ενδιαφέρον (.69), κριτική ικανότητα (.68), κοινωνική νοημοσύνη (.63), γενναιότητα (.67), ακεραιότητα/ ειλικρίνεια (.55), ικανότητα να αγαπάς και σε αγαπούν (.67), αυτό-ρύθμιση (.67), σύνεση (.44), εκτίμηση της ομορφιάς (.69) και ζήλος/ ενθουσιασμός (.63).

Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων προχωρήσαμε σε κάποιες βελτιώσεις στη μετάφραση, ιδιαίτερα σε αυτές τις υπο-κλίμακες με χαμηλά alphas και αυτών των ερωτημάτων με φτωχές ψυχομετρικές ιδιότητες.

Έπειτα, προχωρήσαμε στο επόμενο βήμα, ώστε να ελεγχθεί η αντιστοιχία του ελληνικού ερωτηματολογίου με το αγγλικό.

Αντιστοιχία ελληνικού-αγγλικού ερωτηματολογίου

Κατά τη διαδικασία ελέγχου της αντιστοιχίας του ελληνικού ερωτηματολογίου με το αγγλικό, υπολογίστηκαν οι δείκτες συνάφειας r του Pearson μεταξύ των 24 ελληνικών υπο-κλιμάκων και των αντίστοιχων αγγλικών. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 15).

Παρατηρούμε πως οι συσχετίσεις των ελληνικών 24 υπο-κλιμάκων με τις αντίστοιχες αγγλικές είναι όλες πάνω από .70 –κυμαίνονται από .72 ως .88– παρέχοντάς μας ενδείξεις για την αντιστοιχία ανάμεσα στην ελληνική και αγγλική έκδοση.

Κατόπιν, πραγματοποιήθηκαν κάποιες μικρές διορθώσεις και η μετάφραση αξιολογήθηκε ως ικανοποιητική για τη γλωσσική της αντιστοιχία. Οπότε προχωρήσαμε στην κυρίως πιλοτική έρευνα για τον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ελληνικού ερωτηματολογίου.

Πίνακας 15.

Συσχετίσεις των 24 κλιμάκων ελληνικού & αγγλικού ερωτηματολογίου

Κλίμακες	Δείκτης r
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	.84**
Αγάπη για μάθηση	.85**
Κριτική ικανότητα	.76**
Δημιουργικότητα	.73**
Κοινωνική νοημοσύνη	.78**
Ευρύς προοπτικής	.83**
Γενναιότητα	.72**
Εργατικότητα/ επιμονή	.83**
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	.73**
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	.82**
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	.81**
Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	.79**
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη	.78**
Ηγεσία	.80**
Αυτορρύθμιση	.77**
Σύνδεση	.80**
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	.82**
Ευγνωμοσύνη	.81**
Ελπίδα/ αισιοδοξία	.88**
Πνευματικότητα	.81**
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	.86**
Χιούμορ	.86**
Ζήλος/ ενθουσιασμός	.75**
Συγχώρεση	.81**

** $p < .01$.

Κυρίως πιλοτική έρευνα

Περιγραφικοί δείκτες για τις 24 υπο-κλίμακες

Στον Πίνακα 16 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και τα εκατοστημόρια για τις 24 υπο-κλίμακες:

Πίνακας 16.

Δείκτες περιγραφικής στατιστικής για τις 24 υπο-κλίμακες

Υπο-κλίμακες	N	Μ.Ο.	Τ.Α.	Εκατοστημόρια				
				10%	25%	50%	75%	90%
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	293	3,60	.51	3	3,2	3,6	3,9	4,2
Αγάπη για μάθηση	293	3,46	.63	2,6	3	3,5	3,9	4,3
Κριτική ικανότητα	290	3,90	.50	3,2	3,6	4	4,2	4,5
Δημιουργικότητα	292	3,62	.56	2,9	3,3	3,6	4	4,3
Κοινωνική νοημοσύνη	293	3,77	.45	3,14	3,5	3,8	4	4,4
Ευρος πρόοπτης	293	3,55	.48	2,9	3,2	3,5	3,9	4,2
Γενναιότητα	292	3,64	.50	3	3,3	3,65	4	4,3
Εργατικότητα/ επιμονή	293	3,86	.60	3,1	3,5	3,9	4,3	4,6
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	292	4,08	.49	3,5	3,8	4,1	4,4	4,7
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	292	3,98	.49	3,3	3,7	4	4,3	4,6
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	292	3,89	.50	3,2	3,6	3,9	4,2	4,6
Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	293	3,84	.51	3,2	3,5	3,9	4,2	4,5
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη	291	3,97	.50	3,3	3,7	4	4,3	4,6
Ηγεσία	293	3,7	.55	3	3,3	3,7	4	4,5
Αυτορρύθμιση	291	3,31	.59	2,5	2,9	3,3	3,7	4
Σύννεση	291	3,65	.59	2,9	3,3	3,7	4	4,3
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	293	3,76	.54	3	3,4	3,8	4,2	4,5
Ευγνώμοσύνη	293	3,85	.54	3,2	3,5	3,9	4,2	4,56
Ελπίδα/ αισιοδοξία	293	3,67	.55	2,9	3,3	3,7	4	4,4
Πνευματικότητα	293	3,64	.67	2,8	3,2	3,7	4,1	4,5
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	293	3,56	.55	2,9	3,2	3,6	3,9	4,2
Χιούμορ	292	3,7	.58	3	3,3	3,7	4,1	4,5
Ζήλος/ ενθουσιασμός	293	3,60	.54	2,9	3,2	3,6	4	4,3
Συγχωρεση	292	3,61	.65	2,7	3,2	3,7	4,1	4,4

Παρατηρούμε ότι για όλες τις υπο-κλίμακες ο μέσος όρος είναι μεγαλύτερος από το μέσο της κλίμακας μέτρησης, δηλαδή το 3, που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες έχουν γενικά υψηλές βαθμολογίες στις υπο-κλίμακες, οι τιμές συνωστίζονται στο άνω

άκρο της κλίμακας μέτρησης. Αυτό δεν συμβαίνει στην υπο-κλίμακα «αυτορρύθμιση», όπου ο μέσος όρος είναι κοντά στο 3.

Συσχετίσεις των υπο-κλιμάκων με τα δημογραφικά στοιχεία

Εξετάστηκε κατά πόσο τα δημογραφικά στοιχεία (το φύλο, η ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση) συσχετίζονται με τις 24 υπο-κλίμακες, που αντανakλούν δυνάμεις του χαρακτήρα. Για τη διερεύνηση της συσχέτισης των υπο-κλιμάκων με τα δημογραφικά στοιχεία, υπολογίστηκαν οι εξής δείκτες συνάφειας: i) ο δείκτης point-biserial για τη συσχέτιση των υπο-κλιμάκων με το φύλο και την οικογενειακή κατάσταση του γάμου^a, ii) ο δείκτης Spearman rho για τις συσχετίσεις με την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο.

Οι συνάφειες, οι οποίες βρέθηκαν, παρουσιάζονται στον πίνακα 17.

Πίνακας 17.

Συνάφειες δημογραφικών στοιχείων με τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα

Δυνάμεις του χαρακτήρα	Φύλο	Ηλικία	Μόρφωση	Οικογενειακή κατάσταση του γάμου
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	-0,04	-0,001	0,136*	-0,031
Αγάπη για μάθηση	0,152**	0,104	0,228**	0,051
Κριτική ικανότητα	0,127*	0,089	0,02	0,101
Δημιουργικότητα	0,07	-0,042	0,038	-0,002
Κοινωνική νοημοσύνη	0,124*	0,002	-0,033	0,011
Εύρος προοπτικής	0,067	0,076	0,048	0,045
Γενναιοδωρία	-0,062	-0,013	-0,004	-0,050
Εργατικότητα/ επιμονή	0,031	0,115*	0,008	0,090
Ακεραιότητα/ Ειλικρίνεια	0,156**	0,094	-0,069	0,078
Ευγένεια/ Γενναιοδωρία	0,219**	0,023	-0,06	-0,015
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	0,099	-0,068	-0,042	0,023
Ομαδικότητα/ Αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	0,133*	0,071	-0,082	0,081
Αμεροληψία/ Δικαιοσύνη	0,088	0,138*	-0,051	0,152**
Ηγεσία	0,069	0,151**	-0,004	0,089
Αυτορρύθμιση	-0,028	0,128*	-0,016	0,051
Σύνεση	0,157**	0,235**	-0,142*	0,252**
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	0,228**	0,074	0,04	0,061
Ευγνώμοσύνη	0,205**	0,165**	-0,083	0,140*
Ελπίδα/ Αισιοδοξία	0,008	-0,037	-0,042	0,029
Πνευματικότητα	0,147*	0,138*	-0,158**	0,095
Μετριοφροσύνη/ Ταπεινοφροσύνη	0,173**	0,20**	-0,099	0,103
Χιούμορ	0,017	-0,179**	-0,005	-0,147*
Ζήλος/ ενθουσιασμός	0,054	-0,008	-0,02	0,029
Συγχώρεση	0,108	0,184**	-0,093	0,123*

^aΓια την ανάλυση, η οικογενειακή κατάσταση του γάμου κωδικοποιήθηκε ως 2 και όλες οι άλλες (ανύπανδρος/ -η, χήρος/ -α, διαζευγμένος/ -η) ως 1.

* $p < .05$ ** $p < .01$

Παρατηρούμε ότι οι συσχετίσεις με τα δημογραφικά στοιχεία είναι γενικά χαμηλές, ως .252, αν και κάποιες από αυτές στατιστικά σημαντικές. Πιο πολλές σημαντικές συσχετίσεις έχει η μεταβλητή του φύλου και της ηλικίας, και έπειτα του μορφωτικού επιπέδου και της οικογενειακής κατάστασης του γάμου.

Όπως προκύπτει από τον παραπάνω πίνακα, το γυναικείο φύλο συσχετίζεται θετικά με την αγάπη για μάθηση ($r=.152$, $p<.01$), την κριτική ικανότητα ($r=.127$, $p<.05$), την κοινωνική νοημοσύνη ($r=.124$, $p<.05$), την ακεραιότητα/ ειλικρίνεια ($r=.156$, $p<.01$), την ευγένεια/ γενναιοδωρία ($r=.219$, $p<.01$), την ομαδικότητα ($r=.133$, $p<.05$) τη σύνεση ($r=.157$, $p<.01$), την εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας ($r=.228$, $p<.01$), την ευγνωμοσύνη ($r=.205$, $p<.01$), την πνευματικότητα ($r=.147$, $p<.05$), και τη μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη ($r=.173$, $p<.01$). Αυτό σημαίνει πως οι γυναίκες επιδεικνύουν τις αντίστοιχες δυνάμεις σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες. Δηλαδή οι γυναίκες αγαπούν τη μάθηση περισσότερο από τους άνδρες, είναι πιο κριτικές, έχουν μεγαλύτερες διαπροσωπικές δεξιότητες, είναι πιο ειλικρινείς, πιο γενναιοδωρες και επιδεικνύουν μεγαλύτερη ομαδικότητα. Επίσης, επιδεικνύουν μεγαλύτερη σύνεση, εκτιμούν περισσότερο την ομορφιά, είναι πιο ευγνώμονες, μετριοφρονες και έχουν πιο έντονα κάποια βαθύτερα, πνευματικά πιστεύω.

Η ηλικία συσχετίζεται θετικά με την εργατικότητα/ επιμονή ($r=.115$, $p<.05$), την αμεροληψία/ δικαιοσύνη ($r=.138$, $p<.05$), την ηγεσία ($r=.151$, $p<.01$), την αυτορρύθμιση ($r=.128$, $p<.05$), τη σύνεση ($r=.235$, $p<.01$), την ευγνωμοσύνη ($r=.165$, $p<.01$), την πνευματικότητα ($r=.138$, $p<.05$), τη μετριοφροσύνη ($r=.20$, $p<.01$) και τη συγχώρεση ($r=.184$, $p<.01$). Αυτό σημαίνει πως καθώς το άτομο προχωρά από το ένα ηλικιακό στάδιο στο άλλο, τόσο περισσότερο αξιοποιεί τις προαναφερθείσες δυνάμεις του χαρακτήρα του ή τόσο περισσότερο αυτές οι δυνάμεις ωριμάζουν και καλλιεργούνται μέσα του. Η ηλικία συσχετίζεται αρνητικά με το χιούμορ ($r=-.179$, $p<.01$), δηλαδή όσο μεγαλώνει κανείς, τόσο φαίνεται πως χάνει την αίσθηση του χιούμορ του.

Η μεταβλητή του μορφωτικού επιπέδου συσχετίζεται θετικά με την περιέργεια/ ενδιαφέρον ($r=.136$, $p<.05$) και την αγάπη για μάθηση ($r=.228$, $p<.01$). Δηλαδή όσο πιο μορφωμένος είναι κάποιος, τόσο περισσότερο είναι περίεργος για το τι συμβαίνει στον κόσμο και τόσο περισσότερο αγαπά τη μάθηση. Η μόρφωση σχετίζεται αρνητικά με τη σύνεση ($r=-.142$, $p<.05$) και την πνευματικότητα ($r=-.158$,

$p<.01$). Όσο ανώτερου μορφωτικού επιπέδου είναι κάποιος, τόσο λιγότερο συνετός είναι και τόσο λιγότερο πιστεύει στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων.

Τέλος, η οικογενειακή κατάσταση του γάμου συσχετίζεται θετικά με την αμεροληψία/ δικαιοσύνη ($r=.152$, $p<.01$), τη σύνεση ($r=.252$, $p<.01$), την ευγνώμοσύνη ($r=.140$, $p<.05$) και τη συγχώρεση ($r=.123$, $p<.05$). Αυτό σημαίνει πως οι παντρεμένοι ή άτομα που συζούν είναι πιο δίκαιοι από άτομα μη-παντρεμένα (ανύπανδρους, χήρους, χωρισμένους), είναι πιο συνετοί και ευγνώμονες και συγχωρούν πιο εύκολα. Ο γάμος συσχετίζεται αρνητικά με το χιούμορ ($r=-.147$, $p<.05$), δηλαδή άτομα παντρεμένα έχουν σε μικρότερο βαθμό διάθεση για παιχνίδι.

Ανάλυση ερωτήσεων (item analysis)

Στη συνέχεια, θελήσαμε να ελέγξουμε την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου και τις ψυχομετρικές ιδιότητες των ερωτημάτων που περιλαμβάνει η κάθε υπο-κλίμακα, δηλαδή έγινε έλεγχος των δεικτών συσχέτισης μεταξύ των προτάσεων που συνιστούν την κάθε υπο-κλίμακα, όπως και μεταξύ των προτάσεων και της συνολικής τιμής της κάθε υπο-κλίμακας. Διεξάγαμε ανάλυση προτάσεων (item analysis) για τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στους πίνακες 18- 65.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υποκλίμακα Περίεργεια/ ενδιαφέρον έχουν ως εξής:

Πίνακας 18.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Περίεργεια/ ενδιαφέρον

Προτάσεις	1.	25	49.	73.	97.	121.	145.	169.	193.	217.
1. Βρίσκω τον κόσμο μας ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος	1									
25. Δεν πλήττω ποτέ.	,1909	1								
49. Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον	,0191	,2943	1							
73. Πάντα έχω ζωηρή επιθυμία να μαθαίνω τι συμβαίνει στον κόσμο.	,1549	,1402	,2927	1						
97. Με συναρπάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες	,1705	-,0015	,2882	,2650	1					
121. Έχω πολλά ενδιαφέροντα.	,1686	,2430	,4330	,1825	,4261	1				
145. Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε περίπτωση.	,2058	,3384	,2118	,2269	,2447	,3281	1			
169. Είναι πολύ εύκολο για μένα να ψυχαγωγώ τον εαυτό μου.	,2280	,2688	,2694	,2541	,2754	,3397	,3949	1		
193. Νομίζω πως η ζωή μου έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον.	,2388	,2635	,2478	,1253	,2219	,2997	,3264	,3358	1	
217. Πραγματικά μ' αρέσει πολύ να ακούω για άλλες χώρες και κουλτούρες	,1604	,0277	,1554	,3646	,2094	,1743	,1764	,1930	-,0107	1

Πίνακας 19 .

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Περίεργεια/ ενδιαφέρον

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας α αν σβηστεί η πρόταση
1. Βρίσκω τον κόσμο μας ένα πολύ ενδιαφέρον μέρος	32,3959	22,4044	,2973	,7432
25. Δεν πλήττω ποτέ.	33,0683	21,5981	,3429	,7379
49. Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον	32,5188	21,3601	,4403	,7217
73. Πάντα έχω ζωηρή επιθυμία να μαθαίνω τι συμβαίνει στον κόσμο.	32,1092	22,2278	,3934	,7287
97. Με συναρπάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες	32,2696	21,4510	,4077	,7266
121. Έχω πολλά ενδιαφέροντα.	32,3174	20,8886	,5268	,7092
145. Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε περίπτωση.	32,3242	21,5486	,4957	,7152
169. Είναι πολύ εύκολο για μένα να ψυχαγωγώ τον εαυτό μου.	32,5392	20,5712	,5143	,7099
193. Νομίζω πως η ζωή μου έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον.	32,4778	21,9353	,4101	,7263
217. Πραγματικά μ' αρέσει πολύ να ακούω για άλλες χώρες και κουλτούρες	31,8874	23,0181	,2757	,7443

M.O. κλίμακας=35,9898 Διασπορά κλίμακας=26,0581 Δείκτης α κλίμακας=,7470

Παρατηρούμε πως η συνάφεια της κάθε πρότασης με το σύνολο της κλίμακας είναι πάνω από .30 ή πολύ κοντά στο .30-το κατώτερο όριο συσχέτισης ερωτήματος-κλίμακας για την ανάλυση προτάσεων σύμφωνα με τον Kline (2000). Επιπρόσθετα, όποιο από τα ερωτήματα και αν αφαιρεθεί, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α της κλίμακας, που είναι .75, μειώνεται, που σημαίνει ότι όλα τα ερωτήματα συμβάλλουν στην εσωτερική συνοχή της κλίμακας. Ο μέσος όρος και η διασπορά της υπο-κλίμακας μειώνονται, αν αφαιρεθεί κάποια πρόταση, άρα όλες οι προτάσεις συμβάλλουν στο μέσο όρο της υπο-κλίμακας και τη διασπορά της. Επίσης, όπως παρατηρούμε στον πίνακα των συναφειών, οι συσχετίσεις των ερωτημάτων μεταξύ τους κινούνται στα ίδια επίπεδα.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υπο-κλίμακα Αγάπη για μάθηση έχουν ως εξής:

Πίνακας 20.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αγάπη για μάθηση

Προτάσεις	2.	26.	50.	74.	98.	122.	146.	170.	194.	218.
2. Κάνω τα αδύνατα-δυνατά για να παρακολουθήσω επιμορφωτικές εκδηλώσεις	1									
6. Μ' αρέσει πολύ να μαθαίνω νέα πράγματα	,4002	1								
10. Ενθουσιάζομαι όταν μαθαίνω κάτι καινούργιο	,2944	,5253	1							
14. Κάθε μέρα, προσμένω την ευκαιρία να μάθω και να αναπτυχθώ	,4091	,4230	,3664	1						
18. Πιστεύω ότι «γινάσκω αεί μανθάνω» (μαθαίνω καινούργια πράγματα συνεχώς μέχρι τα γεράματα)	,2880	,3704	,3524	,2792	1					
22. Πάντα βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να επισκεφτώ μουσεία	,3307	,1516	,1201	,2015	-,0290	1				
26. Διαβάζω όλη την ώρα	,3511	,2613	,2268	,3597	,1556	,3682	1			
30. Αν θέλω να μάθω κάτι, πηγαίνω απευθείας στη βιβλιοθήκη ή στο αδίκτυο και ψάχνω γι' αυτό	,3349	,2651	,2376	,4148	,1783	,3625	,4920	1		
34. Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη βιβλίων	,3686	,3026	,1404	,2939	,2170	,3428	,5440	,4081	1	
38. Μ' αρέσει να διαβάζω για τη σκέψη μου μη μυθοπλαστική γοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες, ιστορία, λ.)	,3315	,2025	,1383	,2629	,1368	,3798	,4752	,4000	,4625	1

Πίνακας 21.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Αγάπη για μάθηση

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν- σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν- σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας α αν σβηστεί η πρόταση
2. Κάνω τα αδύνατα-δυνατά για να παρακολουθήσω επιμορφωτικές εκδηλώσεις	31,3686	32,6171	,5525	,7937
26. Μ' αρέσει πολύ να μαθαίνω νέα πράγματα	30,2867	35,1915	,4865	,8026
50. Ενθουσιάζομαι όταν μαθαίνω κάτι καινούργιο	30,3788	36,1197	,3882	,8102
74. Κάθε μέρα, προσμένω την ευκαιρία να μάθω και να αναπτυχθώ	30,7713	34,0331	,5254	,7978
98. Πιστεύω ότι «γηράσκω αεί διδασκόμενος» (μαθαίνω καινούργια πράγματα συνεχώς μέχρι τα γεράματα)	30,1433	36,4725	,3113	,8162
122. Πάντα βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να επισκεφτώ μουσεία	32,2253	33,2710	,4222	,8088
146. Διαβάζω όλη την ώρα	31,6792	30,9789	,6157	,7856
170. Αν θέλω να μάθω κάτι, πηγαίνω κατευθείαν στη βιβλιοθήκη ή στο διαδίκτυο και ψάχνω γι' αυτό	31,3311	31,0921	,5738	,7908
194. Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη βιβλίων	31,5256	30,6338	,5793	,7903
218. Μ' αρέσει να διαβάζω για τη διασκέδασή μου μη μυθοπλαστική λογοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες, ιστορία, κτλ.)	31,4505	31,6731	,5291	,7964

M.O. κλίμακας=34,5734

Διασπορά κλίμακας=40,1770

Δείκτης α κλίμακας=,8161

Παρατηρείται ότι οι συσχετίσεις των προτάσεων με το σύνολο της κλίμακας είναι όλες πάνω .30· επίσης, όποιο από τα ερωτήματα και αν αφαιρεθεί, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach α της κλίμακας, που είναι .82, μειώνεται, που σημαίνει ότι όλες οι προτάσεις είναι απαραίτητες για την αξιολόγηση της έννοιας της Αγάπης για Μάθηση.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υπο-κλίμακα Κριτική ικανότητα είναι τα εξής:

Πίνακας 22.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Κριτική ικανότητα

Προτάσεις	3.	27.	51.	75.	99.	123.	147.	171.	195.	219.
8. Πάντα προσδιορίζω τους λόγους για τις πράξεις μου	1									
17. Πάντα αναλύω και τις δύο πλευρές ενός ζητήματος	,3098	1								
11. Παίρνω αποφάσεις μόνο όταν έχω όλα τα δεδομένα	,2979	,3219	1							
5. Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό	,2459	,1981	,1872	1						
9. Οι φίλοι μου εκτιμούν την αντικειμενικότητά μου	,1998	,1628	,1234	,2040	1					
23. Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά λογικό τρόπο, όταν το ζητάει η κατάσταση	,3709	,3234	,3366	,3553	,2984	1				
47. Το να αναλύω τις καταστάσεις είναι μέρος του εαυτού μου	,2699	,2188	,2439	,3496	,1538	,2307	1			
71. Πάντα μετρώ τα υπέρ και τα κατά	,3754	,3799	,4238	,2528	,1532	,3176	,2934	1		
95. Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις σημαντικές αποφάσεις μου	,2988	,3022	,3216	,3617	,1663	,3604	,2358	,4718	1	
19. Οι φίλοι μου εκτιμούν την καλή κρίση που έχω	,2677	,1397	,1141	,3482	,2877	,2377	,2263	,3088	,3235	1

Πίνακας 23.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Κριτική ικανότητα

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
8. Πάντα προσδιορίζω τους λόγους για τις πράξεις μου	35,0034	20,4048	,4941	,7662
17. Πάντα αναλύω και τις δύο πλευρές ενός ζητήματος	34,8621	20,6660	,4393	,7731
11. Παίρνω αποφάσεις μόνο όταν έχω όλα τα δεδομένα	35,3966	20,3301	,4415	,7734
5. Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό	35,2448	20,4416	,4627	,7702
9. Οι φίλοι μου εκτιμούν την αντικειμενικότητά μου	35,1414	21,8934	,3149	,7872
23. Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά λογικό τρόπο, όταν το ζητάει η κατάσταση	35,0103	20,2317	,5354	,7612
47. Το να αναλύω τις καταστάσεις είναι μέρος του εαυτού μου	35,1966	20,6498	,4125	,7770
71. Πάντα μετρώ τα υπέρ και τα κατά	35,0862	20,2451	,5644	,7583
95. Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις σημαντικές αποφάσεις μου	35,0414	20,7595	,5344	,7628
19. Οι φίλοι μου εκτιμούν την καλή κρίση που έχω	35,3276	21,5913	,4121	,7761

M.O. κλίμακας=39,0345 Διασπορά κλίμακας=24,9953 Δείκτης a κλίμακας=,7888

Δεν παρατηρείται προβληματικό ερώτημα και στη συγκεκριμένη υπο-κλίμακα. Οι συνάφειες των προτάσεων και του συνόλου της κλίμακας είναι πάνω από .30. Ο δείκτης α της κλίμακας, που είναι .79, μειώνεται, αν αφαιρεθεί κάποια πρόταση, άρα όλα τα ερωτήματα είναι απαραίτητα.

Για την υπο-κλίμακα Δημιουργικότητα τα αποτελέσματα από την ανάλυση των προτάσεων έχουν ως εξής:

Πίνακας 24.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Δημιουργικότητα

Προτάσεις	4.	28.	52.	76.	100.	124.	148.	172.	196.	220.
4. Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι η ικανότητά μου να βρίσκω καινούριες και ενδιαφέρουσες ιδέες	1									
28. Όταν κάποιος μου λέει με ποιόν τρόπο να κάνω κάτι, αυτόματα σκέφτομαι άλλους εναλλακτικούς τρόπους για να το κάνω	,3318	1								
52. Μ' αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους για να κάνω πράγματα	,4164	,3763	1							
76. Είμαι υπερηφανός για την αυθεντικότητά μου	,1935	,1690	,2650	1						
100. Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους για να κάνω πράγματα	,4849	,2524	,5342	,3146	1					
124. Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες	,4952	,3345	,4264	,2553	,4784	1				
148. Έχω πρωτότυπη σκέψη	,3767	,2193	,3281	,3374	,3969	,5099	1			
172. Η φαντασία μου υπερβαίνει τη φαντασία των φίλων μου	,2330	,1163	,1302	,1125	,2262	,2415	,4579	1		
196. Μέσα στον τελευταίο μήνα έχω βρει μία πρωτότυπη λύση σε ένα πρόβλημα της ζωής μου	,3327	,1872	,3547	,2136	,3475	,3367	,4068	,2371	1	
220. Έχω μεγάλη λαχτάρα να δημιουργήσω κάτι πρωτότυπο κατά τη διάρκεια του επόμενου χρόνου	,2510	,2536	,3240	,2806	,3338	,3697	,3355	,2120	,3530	1

Πίνακας 25.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Δημιουργικότητα

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
4. Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι η ικανότητά μου να βρίσκω καινούριες και ενδιαφέρουσες ιδέες	32,3082	25,3411	,5547	,7934
28. Όταν κάποιος μου λέει με ποιόν τρόπο να κάνω κάτι, αυτόματα σκέφτομαι άλλους εναλλακτικούς τρόπους για να το κάνω	32,4418	26,4674	,3881	,8112
52. Μ' αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους για να κάνω πράγματα	32,3082	25,5060	,5642	,7929
76. Είμαι υπερήφανος για την αυθεντικότητά μου	32,3664	26,7965	,3702	,8126
100. Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους για να κάνω πράγματα	32,4144	25,2057	,6049	,7887
124. Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες	32,7226	24,9778	,6206	,7868
148. Έχω πρωτότυπη σκέψη	32,7260	25,3336	,6124	,7885
172. Η φαντασία μου υπερβαίνει τη φαντασία των φίλων μου	32,8801	26,6969	,3385	,8174
196. Μέσα στον τελευταίο μήνα έχω βρει μια πρωτότυπη λύση σε ένα πρόβλημα της ζωής μου	33,1678	24,9374	,4907	,8008
220. Έχω μεγάλη λαχτάρα να δημιουργήσω κάτι πρωτότυπο κατά τη διάρκεια του επόμενου χρόνου	32,4521	25,3551	,4820	,8014

M.O. κλίμακας=36,1986
Διασπορά κλίμακας=31,0463
Δείκτης a κλίμακας=,8160

Ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας για αυτήν την υπο-κλίμακα είναι .82. Δεν παρατηρείται προβληματικό ερώτημα. Όπως φαίνεται από τον πίνακα, οι διορθωμένες συνάφειες προτάσεων και συνόλου της κλίμακας είναι πάνω από .30 και ο δείκτης a μειώνεται, οποιαδήποτε από τις προτάσεις και αν αφαιρεθεί.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υπο-κλίμακα Κοινωνική νοημοσύνη είναι τα ακόλουθα:

Πίνακας 26.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Κοινωνική νοημοσύνη

Προτάσεις	5.	29.	53.	77.	101.	125.	149.	173.	197.	221.
5. Έχω πολύ καλή αντίληψη του περιβάλλοντος μου	1									
29. Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφερόμαι σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις	,2644	1								
53. Όποια και αν είναι η κατάσταση, είμαι ικανός να προσαρμοστώ	,2322	,3664	1							
77. Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι ενδιαφέροντες	,1640	,2088	,1722	1						
101. Πάντα ξέρω τι είναι αυτό που κάνει κάποιον να κινητοποιηθεί	,1682	,2866	,1063	,4214	1					
125. Πάντα τα πάω καλά με ανθρώπους που έχω μόλις γνωρίσει	,0968	,1952	,1916	,1112	,1332	1				
149. Μπορώ να διαισθάνομαι καλά τι νιώθουν οι άλλοι	,1944	,2537	,1847	,2566	,2975	,2209	1			
173. Γνωρίζω τα δικά μου συναισθήματα και κίνητρα	,1677	,2899	,1479	,1243	,2056	,1187	,2952	1		
197. Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω τους ανθρώπους να νιώσουν καλά	,2488	,2950	,2253	,3815	,3585	,2779	,3758	,1830	1	
221. Σπάνια μπορεί κάποιος να με εκμεταλλευτεί	,1928	,0629	,0648	,0585	,0535	,1002	,1187	,0835	,0984	1

Πίνακας 27.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Κοινωνική νοημοσύνη

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
5. Έχω πολύ καλή αντίληψη του περιβάλλοντος μου	33,6894	17,2765	,3594	,6844
29. Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφέρομαι σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις	33,6860	16,5518	,4621	,6672
53. Όποια και αν είναι η κατάσταση, είμαι ικανός να προσαρμοστώ	33,8805	16,8795	,3428	,6876
77. Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι ενδιαφέροντες	33,9556	17,1727	,3898	,6797
101. Πάντα ξέρω τι είναι αυτό που κάνει κάποιον να κινητοποιηθεί	34,3072	16,6793	,4114	,6753
125. Πάντα τα πάω καλά με ανθρώπους που έχω μόλις γνωρίσει	33,9010	17,4320	,2953	,6953
149. Μπορώ να διαισθάνομαι καλά τι νιώθουν οι άλλοι	33,8259	16,4662	,4554	,6678
173. Γνωρίζω τα δικά μου συναισθήματα και κίνητρα	33,6143	17,6966	,3286	,6894
197. Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω τους ανθρώπους να νιώσουν καλά	34,0341	16,2523	,5134	,6585
221. Σπάνια μπορεί κάποιος να με εκμεταλλευτεί	34,6485	17,7561	,1644	,7259

Μ.Ο. κλίμακας=37,7270
Διασπορά κλίμακας=20,3430
Δείκτης a κλίμακας=,7059

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .71. Το μόνο ερώτημα με όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είναι το Ε.221: Το a της κλίμακας αυξάνεται σε .73, αν η συγκεκριμένη πρόταση αφαιρεθεί· ακόμη, η συσχέτισή της με το σύνολο της κλίμακας είναι χαμηλή (.1644), όπως επίσης χαμηλές είναι οι συσχετίσεις της με τις υπόλοιπες ερωτήσεις (Πίνακας 26).

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υπο-κλίμακα Εύρος προοπτικής έχουν ως εξής:

Πίνακας 28.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εύρος προοπτικής

Προτάσεις	6.	30.	54.	78.	102.	126.	150.	174.	198.	222.
6. Έχω πάντα ευρεία άποψη για το τι συμβαίνει	1									
30. Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, κρατάω στο μυαλό μου αυτό που είναι πιο σημαντικό	,1835	1								
54. Θεωρώ ότι η οπτική γωνία που βλέπω τον κόσμο είναι τέλεια	,1682	,0962	1							
78. Ποτέ δεν έχω καθοδηγήσει ένα φίλο σε άτις σχημο δίνοντας του μια κακή συμβουλή	,0949	,2072	,0905	1						
102. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως σοφό, παρά την ηλικία μου»	,2135	,1196	,2537	,0440	1					
126. Είμαι ικανός να εξετάζω καταστάσεις και να αντιλαμβάνομαι την ευρύτερη κόνα	,3940	,2021	,2045	,1983	,2575	1				
150. Έχω μια ώριμη άποψη για τη ζωή	,3238	,2836	,0693	,1498	,3052	,3662	1			
174. Οι άλλοι έρχονται σε μένα για συμβουλές	,1744	,0652	,0553	,1360	,3643	,3379	,3134	1		
198. Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό άτομο	,0952	,0034	,1488	,0053	,2379	,1197	,1606	,2322	1	
222. Οι άλλοι θεωρούν πως είμαι ένα σοφό ομο	,1585	,0473	,1870	,1495	,4826	,3154	,2959	,3988	,4550	1

Πίνακας 29.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Εύρος
προοπτικής

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια προτάσης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
6. Έχω πάντα ευρεία άποψη για το τι συμβαίνει	31,5495	19,4265	,3624	,6907
30. Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, κρατάω στο μυαλό μου αυτό που είναι πιο σημαντικό	31,5188	20,0930	,2374	,7107
54. Θεωρώ ότι η οπτική γωνία που βλέπω τον κόσμο είναι τέλεια	32,6860	19,8531	,2606	,7074
78. Ποτέ δεν έχω καθοδηγήσει ένα φίλο σε κάτι άσχημο δίνοντάς του μια κακή συμβουλή	31,4437	20,0079	,2072	,7183
102. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως «σοφό, παρά την ηλικία μου»	32,3072	17,7889	,4742	,6699
126. Είμαι ικανός να εξετάζω καταστάσεις και να αντιλαμβάνομαι την ευρύτερη εικόνα	31,7133	18,6641	,4944	,6707
150. Έχω μια ώριμη άποψη για τη ζωή	31,6075	18,7050	,4678	,6741
174. Οι άλλοι έρχονται σε μένα για συμβουλές	31,7782	19,0842	,4325	,6803
198. Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό άτομο	32,5904	19,0098	,2956	,7044
222. Οι άλλοι θεωρούν πως είμαι ένα σοφό άτομο	32,4437	17,8984	,5378	,6605

Μ.Ο. κλίμακας=35,5154
Διασπορά κλίμακας=22,7917
Δείκτης a κλίμακας=,7115

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .71. Τα ερωτήματα 30 και 54 έχουν διορθωμένη συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας κάτω από .30 και αν αφαιρεθούν, το a της κλίμακας παραμένει σταθερό, που σημαίνει ότι δεν συμβάλλουν σημαντικά στη συνοχή της κλίμακας, αλλά, ωστόσο, δεν δημιουργούν πρόβλημα. Το E.78 έχει, επίσης, χαμηλή συσχέτιση με την υπόλοιπη κλίμακα (.2072) και αν αφαιρεθεί, το a αυξάνεται σε .72. Οι συσχετίσεις της συγκεκριμένης πρότασης με τις υπόλοιπες προτάσεις είναι σχετικά χαμηλές.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης προτάσεων για την υπο-κλίμακα Γενναιότητα παρουσιάζονται παρακάτω:

Πίνακας 30.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Γενναιότητα

Προτάσεις	7.	31.	55.	79.	103.	127.	151.	175.	199.	223.
7. Συχνά έχω πάρει θέση ενάντια στο ρεύμα	1									
31. Έχω ξεπεράσει ένα συναισθηματικό πρόβλημα αντιμετωπίζοντάς το κατάματα	,2008	1								
55. Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω δημόσια μια γνώμη που δεν είναι δημοφιλής	,4294	,1274	1							
79. Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω, ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα	,2289	,0324	,2996	1						
103. Όση ώρα οι άλλοι μιλάνε, εγώ ζητώ να περάσουμε στη δράση	,1389	,0675	,1131	,0823	1					
127. Πάντα υπερασπίζομαι με θέρμη τα πιστεύω μου	,2107	,2162	,3200	,3054	,1433	1				
151. Πάντα αντιμετωπίζω τους φόβους μου	,2308	,2426	,1399	,0412	-,0047	,2439	1			
175. Έχω ξεπεράσει τον πόνο και την απογοήτευση	,1422	,2120	,0852	,1481	,0253	,0421	,2580	1		
199. Πάντα διαμαρτύρομαι ανοιχτά, όταν ακούω κάποιον να λέει κακίες	,1505	,1287	,3118	,1862	,0622	,3205	,1280	,1536	1	
223. Είμαι ένα γενναίο άτομο	,3002	,2514	,2833	,1961	,1266	,2757	,4149	,2640	,2131	1

Πίνακας 31.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Γενναιότητα

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας α αν σβηστεί η πρόταση
7. Συχνά έχω πάρει θέση ενάντια στο ρεύμα	32,6336	19,7450	,4347	,6534
31. Έχω ξεπεράσει ένα συναισθηματικό πρόβλημα αντιμετωπίζοντάς το κατάματα	32,6301	20,5019	,3122	,6771
55. Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω δημόσια μια γνώμη που δεν είναι δημοφιλής	32,8185	19,8467	,4396	,6528
79. Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω, ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα	32,5171	21,3571	,3075	,6765
103. Όση ώρα οι άλλοι μιλάνε, εγώ ζητώ να περάσουμε στη δράση	33,1096	22,2216	,1478	,7053
127. Πάντα υπερασπίζομαι με θέρμη τα πιστεύω μου	32,3596	20,9527	,4359	,6586
151. Πάντα αντιμετωπίζω τους φόβους μου	32,9760	20,2090	,3611	,6674
175. Έχω ξεπεράσει τον πόνο και την απογοήτευση	33,2295	20,5898	,2826	,6837
199. Πάντα διαμαρτύρομαι ανοιχτά, όταν ακούω κάποιον να λέει κακίες	32,6473	20,9851	,3390	,6714
223. Είμαι ένα γενναίο άτομο	33,0240	19,4737	,5090	,6406

Μ.Ο. κλίμακας=36,4384
Διασπορά κλίμακας=24,5769
Δείκτης α κλίμακας=,6922

Ο δείκτης α της κλίμακας είναι .69, οριακά πιο κάτω από το .70, που ο Kline (2000) θέτει ως κατώτερο όριο για την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής των ερωτηματολογίων. Το μόνο ερώτημα με όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες που παρατηρείται είναι το Ε.103: Η συσχέτισή του με το σύνολο της κλίμακας είναι .1478 και αν αφαιρεθεί, το α της κλίμακας αυξάνεται σε .71. Επίσης, οι συνάφειες της συγκεκριμένης πρότασης με τις άλλες προτάσεις είναι χαμηλές.

Για την υπο-κλίμακα Εργατικότητα/ επιμονή προέκυψαν τα εξής αποτελέσματα από την ανάλυση προτάσεων:

Πίνακας 32.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εργατικότητα/ επιμονή

Προτάσεις	8.	32.	56.	80.	104.	128.	152.	176.	200.	224.
Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά πριν λειώσει	1									
Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω	,6678	1								
Είμαι άτομο προσανατολισμένο στην ικανοποίηση των στόχων του	,3377	,4250	1							
Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά τα πόδια, που παρουσιάζονται	,5869	,6491	,4390	1						
4. Είμαι δουλευταράς	,3531	,3601	,3064	,3735	1					
8. Δεν τα παρατάω	,3787	,4534	,3796	,4903	,2996	1				
2. Δεν παρασύρομαι ποτέ, όταν δουλεύω	,3699	,3230	,2636	,3401	,3773	,2644	1			
5. Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω να κάνω	,2381	,2910	,3603	,3298	,2807	,3801	,2711	1		
1). Όταν σχεδιάζω κάτι, είμαι βέβαιος ότι το πετύχω	,1935	,3247	,3695	,3624	,1869	,4656	,2682	,3690	1	
1. Όταν παίρνω αυτό που θέλω, είναι τί δουλεψα σκληρά γι αυτό	,2812	,2680	,3845	,3393	,4504	,4021	,4164	,3887	,3308	1

Πίνακας 33. Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Εργατικότητα/ επιμονή

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
8. Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά πριν τελειώσει	34,6451	27,7023	,5840	,8316
32. Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω	34,6143	27,8405	,6521	,8244
56. Είμαι άτομο προσανατολισμένο στην επίτευξη των στόχων του	34,7884	30,0167	,5446	,8351
80. Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά τα εμπόδια, που παρουσιάζονται	34,6894	28,5779	,6787	,8234
104. Είμαι δουλενταράς	34,6758	29,4938	,4996	,8389
28. Δεν τα παρατάω	34,5495	29,0635	,5900	,8308
52. Δεν παρασύρομαι ποτέ, όταν δουλεύω	35,2150	28,7721	,4830	,8422
76. Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω να κάνω	34,6143	30,6487	,4776	,8404
100. Όταν σχεδιάζω κάτι, είμαι βέβαιος ότι θα το πετύχω	34,9966	29,9897	,4676	,8416
24. Όταν παίρνω αυτό που θέλω, είναι γιατί δούλεψα σκληρά γι' αυτό	34,5256	30,1954	,5464	,8352

Μ.Ο. κλίμακας=38,5904 Διασπορά κλίμακας=35,4892 Δείκτης a κλίμακας=,8485

Ο δείκτης a της υπο-κλίμακας είναι .85. Κατά την ανάλυση των ερωτημάτων δεν προέκυψαν ερωτήματα με πρόβλημα.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης ερωτημάτων για την υπο-κλίμακα Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια παρουσιάζονται παρακάτω:

Πίνακας 34.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια

Προτάσεις	9.	33.	57.	81.	105.	129.	153.	177.	201.	225.
9. Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου	1									
33. Οι φίλοι μου λένε πως είμαι ειλικρινής	,3230	1								
57. Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι η βάση για την εμπιστοσύνη	,3305	,3906	1							
81. Λέω την αλήθεια ακόμα και αν πονάει	,3180	,3363	,4220	1						
105. Οι υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες	,6104	,3255	,3457	,2819	1					
129. Είμαι πιστός στις αρχές μου	,3702	,3217	,2680	,3410	,4073	1				
153. Είμαι υπερήφανος που δεν υπερβάλλω στο ποιος ή τι άνθρωπος είμαι	,2449	,1487	,1971	,2185	,2159	,1516	1			
177. Θα προτιμούσα να πεθάνω παρά να είμαι ψεύτικος	,2344	,1958	,1692	,2900	,1778	,3376	,1145	1		
201. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι προσγειωμένος	,2389	,1812	,2192	,0864	,3123	,1963	,2940	,0137	1	
225. Οι άλλοι με εμπιστευονται ότι θα κρατήσω τα μυστικά τους	,4051	,3645	,2475	,2002	,3829	,2578	,2508	,1147	,2385	1

Πίνακας 35.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια

προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου	36,6164	18,5122	,5857	,7404
Οι φίλοι μου λένε πως είμαι ειλικρινής	36,6062	19,4079	,4799	,7554
Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι η βάση για την εμπιστοσύνη	36,2466	20,5163	,4910	,7570
Δεώ την αλήθεια ακόμα και αν πονάει	36,7671	19,3545	,4656	,7574
5. Οι υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες	36,6233	19,1222	,5848	,7427
6. Είμαι πιστός στις αρχές μου	36,5377	19,8508	,5068	,7531
7. Είμαι υπερήφανος που δεν υπερβώλω στο ποιος ή τι άνθρωπος είμαι	36,9315	20,3870	,3384	,7742
8. Θα προτιμούσα να πεθάνω παρά να είμαι ψεύτικος	36,9897	20,3126	,3012	,7814
9. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι προσγειωμένος	37,1541	20,4951	,3200	,7767
10. Οι άλλοι με εμπιστεύονται ότι θα κρατήσω τα μυστικά τους	36,4623	20,2975	,4626	,7587

Μ.Ο. κλίμακας=40,7705

Διασπορά κλίμακας=23,8888

Δείκτης a κλίμακας=,7787

Το a της κλίμακας είναι .78. Όπως προκύπτει από τους πίνακες, όλα τα ερωτήματα έχουν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες συμβάλλοντας στην εσωτερική συνοχή της υπο-κλίμακας.

Τα αποτελέσματα για την υπο-κλίμακα Ευγένεια/ γενναιοδωρία έχουν ως εξής:

Πίνακας 36.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ευγένεια/ γενναιοδωρία

Προτάσεις	10.	34.	58.	82.	106.	130.	154.	178.	202.	226.
Ποτέ δεν είμαι τόσο απασχολημένος, οκείμένου να βοηθήσω ένα φίλο	1									
Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω μικρές πράξεις για φίλους	,3363	1								
Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να σώσω τη διάθεση σε άτομα που φαίνονται λυμμένα	,3768	,3347	1							
Μ' αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους πρόσωπους ευτυχισμένους	,2935	,3723	,3860	1						
Έχω βοηθήσει εθελοντικά ένα γείτονα ή α στον τελευταίο μήνα	,1995	,1686	,1535	,1340	1					
Πάντα τηλεφωνώ στους φίλους μου όταν οι άρρωστοι	,3880	,3441	,2282	,2407	,2371	1				
Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων χαίρομαι και για τη δική μου	,2987	,2952	,2770	,3769	,2029	,2536	1			
Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός με τους άλλους	,2816	,2628	,0839	,3082	,2429	,4309	,1726	1		
Ενθουσιάζομαι, όταν μπορώ να αφήνω άλλους να μοιραστούν μαζί μου τα φώτα δημοσιότητας	,1860	,1623	,2023	,2454	,2040	,1655	,2395	,2301	1	
Ακούω πάντα τους ανθρώπους να μιλούν για προβλήματά τους	,3355	,3199	,2598	,4183	,2403	,3108	,2024	,3740	,2352	1

Πίνακας 37.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ευγένεια/γενναιοδωρία

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
10. Ποτέ δεν είμαι τόσο απασχολημένος, προκειμένου να βοηθήσω ένα φίλο	35,6438	19,0617	,5050	,7390
34. Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω μικρές χάρες για φίλους	35,6199	19,7760	,4804	,7436
58. Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να φτιάξω τη διάθεση σε άτομα που φαίνονται πεσμένα	35,9349	19,4494	,4259	,7500
82. Μ' αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους	35,6130	19,7363	,5132	,7404
106. Έχω βοηθήσει εθελοντικά ένα γείτονα μέσα στον τελευταίο μήνα	36,4829	18,6904	,3287	,7752
130. Πάντα τηλεφωνώ στους φίλους μου όταν είναι άρρωστοι	35,6267	19,6574	,4862	,7427
154. Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων όσο χαίρομαι και για τη δική μου	35,8219	20,1744	,4353	,7493
178. Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός με τους άλλους	35,5342	20,1603	,4451	,7483
202. Ενθουσιάζομαι, όταν μπορώ να αφήνω τους άλλους να μοιραστούν μαζί μου τα φώτα της δημοσιότητας	36,6473	19,7343	,3466	,7623
226. Ακούω πάντα τους ανθρώπους να μιλούν για τα προβλήματά τους	35,5651	19,7311	,5073	,7409

M.O. κλίμακας=39,8322
Διασπορά κλίμακας=23,6109
Δείκτης a κλίμακας=,7683

Το a της κλίμακας είναι .77. Το E.106, αν και έχει καλή συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας (.3287), αν αφαιρεθεί, το a αυξάνεται λίγο σε .78. Οι συσχετίσεις της πρότασης με τις υπόλοιπες προτάσεις είναι, επίσης, ικανοποιητικές.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την υπο-κλίμακα Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν προέκυψαν ως εξής:

Πίνακας 38.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν

Προτάσεις	11.	35.	59.	83.	107.	131.	155.	179.	203.	227.
11. Είμαι πάντα πρόθυμος να ρισκάρω για να χτίσω μια σχέση	1									
35. Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται τόσο πολύ για τα συναισθήματά μου και για την ευημερία μου, όσο νοιάζονται και για τα δικά τους	,2196	1								
59. Υπάρχουν άνθρωποι που δέχονται τα ελαττώματά μου.	,1684	,2795	1							
83. Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου άλλου	,1500	,3054	,2687	1						
107. Η οικογένειά μου και οι στενοί μου φίλοι δε μπορούν να κάνουν τίποτα που να με κάνει να σταματήσω να τους αγαπώ	,1230	,0946	,0054	,1019	1					
131. Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου	,1772	,2848	,1610	,3368	,3102	1				
155. Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο	,2500	,0845	,2481	,2774	,1240	,3381	1			
179. Μπορώ να δεχτώ αγάπη από τους άλλους	,2882	,1669	,2042	,1921	,1668	,3609	,3833	1		
203. Έχω ένα γείτονα ή κάποιον στη δουλειά ή στο σχολείο, για τον οποίο νοιάζομαι πραγματικά ως άνθρωπο	,2250	,2103	,1236	,1250	,0527	,2139	,2157	,1963	1	
227. Εύκολα μοιράζομαι συναισθήματα με άλλους	,1720	,0878	,1553	,1086	,0776	,2460	,3379	,2900	,1885	1

Πίνακας 39.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
11. Είμαι πάντα πρόθυμος να ρισκάρω για να χτίσω μια σχέση	35,1164	20,1445	,3578	,6817
35. Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται τόσο πολύ για τα συναισθήματά μου και για την ευημερία μου, όσο νοιάζονται και για τα δικά τους	35,1267	20,1866	,3568	,6818
59. Υπάρχουν άνθρωποι που δέχονται τα ελαττώματά μου	35,0240	21,3362	,3299	,6859
83. Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου άλλου	35,2568	19,9097	,3795	,6776
107. Η οικογένειά μου και οι στενοί μου φίλοι δε μπορούν να κάνουν τίποτα που να με κάνει να σταματήσω να τους αγαπώ	34,9863	21,4981	,2082	,7091
131. Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου	35,0753	19,7263	,5138	,6554
155. Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο	34,7979	20,5192	,4675	,6657
179. Μπορώ να δεχτώ αγάπη από τους άλλους	34,6130	21,0765	,4683	,6694
203. Έχω ένα γείτονα ή κάποιον στη δουλειά ή στο σχολείο, για τον οποίο νοιάζομαι πραγματικά ως άνθρωπο	35,0000	21,3127	,3160	,6880
227. Εύκολα μοιράζομαι συναισθήματα με άλλους	35,3562	19,9758	,3251	,6897

M.O. κλίμακας=38,9281 Διασπορά κλίμακας=24,5824 Δείκτης a κλίμακας=,7031

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .70. Το μόνο ερώτημα που δείχνει να αυξάνει ελάχιστα τον δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας, αν αφαιρεθεί, είναι το E.107: αν σβηστεί, ο δείκτης a αυξάνεται σε .71. Η συσχέτισή του με το σύνολο της κλίμακας είναι .2082, ενώ οι συσχετίσεις του με τις υπόλοιπες προτάσεις είναι χαμηλές.

Η ανάλυση των προτάσεων για την υπο-κλίμακα Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

Πίνακας 40.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος

Προτάσεις	12.	36.	60.	84.	108.	132.	156.	180.	204.	228.
2. Ποτέ δεν χάνω συναντήσεις ή ροπονήσεις/ πρόβες της ομάδας	1									
6. Πραγματικά απολαμβάνω να είμαι έλος μιας ομάδας	,2396	1								
0. Είμαι ένα εξαιρετικά πιστό άτομο	,1354	,0997	1							
4. Δουλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου κτό, όταν είμαι μέλος ομάδας	,1641	,4024	,2414	1						
18. Ποτέ δεν κακολογώ την ομάδα μου σε ιτούς	,0426	,1928	,2231	,3433	1					
32. Το θεωρώ σημαντικό να διατηρείται η ομονία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας μου	,1633	,2223	,2232	,3948	,3541	1				
56. Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους ενεργάτες μου, ή τα άλλα μέλη της ομάδας	,1232	,2486	,1793	,3329	,3981	,3966	1			
90. Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της άδας μου, ακόμα και αν διαφωνώ μαζί υς	,1272	,2013	,3018	,2637	,3761	,2539	,3972	1		
124. Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι αποφάσεις που παίρνει η ομάδα μου	,0545	,2566	,2441	,3033	,3136	,3305	,3209	,4429	1	
158. Με χαρά θυσιάζω το προσωπικό μου μφέρον για το όφελος της ομάδας μου	,1382	,3016	,1678	,2825	,2332	,2931	,3319	,2997	,2761	1

Πίνακας 41.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
12. Ποτέ δεν χάνω συναντήσεις ή προπονήσεις/ πρόβες της ομάδας	35,0444	22,2001	,2191	,7805
16. Πραγματικά απολαμβάνω να είμαι μέλος μιας ομάδας	34,6724	20,9608	,4116	,7484
10. Είμαι ένα εξαιρετικά πιστό άτομο	34,2491	22,0233	,3385	,7575
14. Δουλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου εαυτό, όταν είμαι μέλος ομάδας	34,2560	21,0199	,5236	,7338
08. Ποτέ δεν κακολογώ την ομάδα μου σε τρίτους	34,5119	20,8672	,4595	,7412
32. Το θεωρώ σημαντικό να διατηρείται η αρμονία ανάμεσα στα έλη της ομάδας μου	34,1604	21,7721	,4988	,7392
56. Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους συνεργάτες μου ή τα άλλα μέλη της ομάδας	34,4403	21,4733	,5210	,7359
80. Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της ομάδας μου, ακόμα και αν αφωνώ μαζί τους	34,5461	20,3446	,5076	,7341
14. Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις που χίρνει η ομάδα μου	34,4642	21,2701	,4816	,7390
28. Με χάρα θυσιάζω το προσωπικό μου συμφέρον για το όφελος της ομάδας μου	34,7884	21,1058	,4391	,7441

Μ.Ο. κλίμακας=38,3481

Διασπορά κλίμακας=25,6318

Δείκτης a κλίμακας=,7651

Το a της κλίμακας είναι .77. Το ερώτημα 12, όπως παρατηρούμε στους παραπάνω πίνακες, δεν έχει τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες: η διορθωμένη συνάφειά του με το σύνολο της κλίμακας είναι .2191 και αν αφαιρεθεί, ο δείκτης a αυξάνεται σε .78. Επίσης, οι συσχετίσεις του ερωτήματος με τα υπόλοιπα ερωτήματα είναι χαμηλές, σε σχέση με τις υπόλοιπες συνάφειες που καταγράφονται στον αντίστοιχο πίνακα.

Για την υπο-κλίμακα Αμεροληψία/ δικαιοσύνη η ανάλυση των προτάσεων έδειξε

τα ακόλουθα:

Πίνακας 42.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αμεροληψία/ δικαιοσύνη

Προτάσεις	13.	37.	61.	85.	109.	133.	157.	181.	205.	229.
13. Όταν κάνω λάθος, πάντα το παραδεχόμαι	1									
37. Ένα σημαντικό κομμάτι του ποιος είμαι είναι η ικανότητά μου να συμβιβάζομαι	,2273	1								
61. Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιος μπορεί να είναι	,1532	,0617	1							
85. Τα δικαιώματα όλων είναι το ίδιο σημαντικά για μένα	,2855	,2581	,2614	1						
109. Δίνω σε όλους μια ευκαιρία	,2892	,1748	,1848	,3708	1					
133. Είμαι πολύ αφοσιωμένος στις αρχές της δικαιοσύνης και της ισότητας	,1745	,1571	,1731	,4972	,2755	1				
157. Αρνούμαι να οικειοποιηθώ τη δουλειά που δεν έχω κάνει	,2335	,0144	,0246	,2307	,2158	,2321	1			
181. Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον, του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια	,2106	,2598	,1778	,4078	,3070	,3920	,1721	1		
205. Πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να έχει το δικαίωμα να πει την άποψή του	,1874	,1830	,0044	,4077	,4159	,3235	,1403	,2604	1	
229. Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς τις γνώμες όλων	,1926	,1910	,1510	,3500	,4002	,3643	,1084	,2476	,4764	1

Πίνακας 43.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
13. Όταν κάνω λάθος, πάντα το παραδέχομαι	35,7869	20,3544	,3839	,7203
37. Ένα σημαντικό κομμάτι του ποιος είμαι είναι η ικανότητά μου να συμβιβάζομαι	36,1271	20,2907	,2875	,7410
61. Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να είναι	36,3265	20,9172	,2222	,7527
85. Τα δικαιώματα όλων είναι το ίδιο σημαντικά για μένα	35,5292	19,6224	,6127	,6897
109. Δίνω σε όλους μια ευκαιρία	35,6151	19,7065	,5138	,7007
133. Είμαι πολύ αφοσιωμένος στις αρχές της δικαιοσύνης και της ισότητας	35,5636	20,5916	,4993	,7065
157. Αρνούμαι να οικειοποιηθώ τη δουλειά που δεν έχω κάνει	35,5120	21,7197	,2482	,7394
181. Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον, του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια	35,8316	20,0164	,4765	,7065
205. Πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να έχει το δικαίωμα να πει την άποψή του	35,2715	20,7778	,4513	,7121
229. Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς τις γνώμες όλων	35,5911	20,3805	,4760	,7078

Μ.Ο. κλίμακας=39,6838

Διασπορά κλίμακας=24,5204

Δείκτης a κλίμακας=,7389

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .74. Όπως προκύπτει από τους παραπάνω πίνακες, το ερώτημα 61 έχει συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας .2222 και αν αφαιρεθεί, το a της κλίμακας αυξάνεται σε .75. Στον πίνακα των συναφειών παρατηρούμε πως οι συνάφειες του συγκεκριμένου ερωτήματος με τα υπόλοιπα είναι, επίσης, χαμηλές.

Για την υποκλίμακα της Ηγεσίας η ανάλυση των προτάσεων είναι η ακόλουθη:

Πίνακας 44.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ηγεσία

Προτάσεις	14.	38.	62.	86.	110.	134.	158.	182.	206.	230.
14. Σε μια ομάδα προσπαθώ να εξασφαλίσω ότι ο καθένας νιώθει ότι ανήκει σε αυτήν	1									
38. Ως ηγέτης αντιμετωπίζω τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα από την εμπειρία του/ της	,2834	1								
62. Ένα από τα προτερήματά μου είναι να βοηθώ μια ομάδα ανθρώπων να δουλεύει καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν μεταξύ τους διαφορές	,2799	,4123	1							
86. Είμαι πολύ καλός στο να οργανώνω ομαδικές δραστηριότητες	,3156	,2557	,3915	1						
110. Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους	,2270	,4800	,3001	,1896	1					
134. Πιστεύω ότι η ανθρώπινη φύση μας φέρνει κοντά για να δουλέψουμε για κοινούς στόχους	,1342	,2231	,3869	,3509	,3677	1				
158. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός, αλλά δίκαιος ηγέτης	,1529	,2894	,2016	,2151	,3232	,2112	1			
182. Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ευχαριστημένα	,2486	,4015	,3796	,3086	,4261	,2926	,2794	1		
206. Ως ηγέτης θεωρώ ότι ο καθένας στην ομάδα πρέπει να έχει λόγο για τις δραστηριότητες της	,1966	,2298	,2996	,1839	,3674	,3004	,1900	,4799	1	
230. Όταν είμαι σε θέση εξουσίας, ποτέ δεν κατηγορώ τους άλλους για προβλήματα	,1741	,3123	,3076	,1815	,3808	,2309	,3265	,4305	,3058	1

Πίνακας 45.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ηγεσία

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια προτάσης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
14. Σε μια ομάδα προσπαθώ να εξασφαλίσω ότι ο καθένας νιώθει ότι ανήκει σε αυτήν	33,1911	26,4565	,3634	,7979
38. Ως ηγέτης αντιμετωπίζω τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα από την εμπειρία του/ της	33,3823	24,5794	,5287	,7797
62. Ένα από τα προτερήματά μου είναι να βοηθώ μια ομάδα ανθρώπων να δουλεύει καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν μεταξύ τους διαφορές	33,3311	24,6811	,5473	,7778
86. Είμαι πολύ καλός στο να οργανώνω ομαδικές δραστηριότητες	33,8498	24,5116	,4319	,7933
110. Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους	33,1945	24,5202	,5600	,7763
134. Πιστεύω ότι η ανθρώπινη φύση μας φέρνει κοντά για να δουλέψουμε για κοινούς στόχους	33,3106	25,3998	,4562	,7882
158. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός, αλλά δίκαιος ηγέτης	33,5085	25,6001	,3934	,7960
182. Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ευχαριστημένα	33,1297	24,8598	,5990	,7736
206. Ως ηγέτης θεωρώ ότι ο καθένας στην ομάδα πρέπει να έχει λόγο για τις δραστηριότητές της	32,9693	25,9134	,4561	,7883
230. Όταν είμαι σε θέση εξουσίας, ποτέ δεν κατηγορώ τους άλλους για προβλήματα	33,4096	25,3317	,4780	,7858

Μ.Ο. κλίμακας=37,0307

Διασπορά κλίμακας=30,4271

Δείκτης a κλίμακας=,8030

Ο δείκτης αξιοπιστίας α της υπο-κλίμακας είναι .80. Όπως προέκυψε από την ανάλυση, όλες οι προτάσεις είναι απαραίτητες συμβάλλοντας στην αξιοπιστία της συγκεκριμένης υπο-κλίμακας.

Για την επόμενη υπο-κλίμακα της Αυτορρύθμισης η ανάλυση των προτάσεων

έδειξε τα εξής:

Πίνακας 46.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Αυτορρύθμιση

Προτάσεις	15.	39.	63.	87.	111.	135.	159.	183.	207.	231.
5. Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι γεινά	1									
9. Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου αραιές ή μπισκότα ποτέ δεν αρατρώω	,2230	1								
3. Είμαι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο	,2920	,2872	1							
7. Ελέγχω τα συναισθήματά μου	,2359	,2120	,4593	1						
11. Ποτέ δεν επιθυμώ πράγματα που ναί άσχημα για μένα μακροπρόθεσμα, εόμα και αν με κάνουν να νιώθω καλά μακροπρόθεσμα	,1293	,2137	,2328	,2340	1					
15. Μπορώ πάντα να τηρήσω μια δίαιτα	,3638	,4354	,2651	,1332	,1658	1				
19. Μπορώ πάντα να πω: «φτάνει, ως ω»	,1206	,0358	,1143	,1465	,1208	,0907	1			
3. Χωρίς εξαίρεση, τελειώνω τα θήκοντά μου στη δουλειά ή στο ολείο ή στο σπίτι μέχρι την ώρα που επει	,1178	,1744	,4054	,1669	,2172	,0731	,0797	1		
7. Για μένα προσωπικά οι οποιήσεις/ πρόβες είναι τόσο μαντικές όσο και ο αγώνας/ ράσταση	,1507	,0595	,2087	,1234	,1075	,1347	,0526	,1723	1	
1. Γυμνάζομαι σε κανονική βάση	,3212	,2265	,1296	,0537	,0153	,2906	,1328	,0515	,1778	1

Πίνακας 47.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Αυτορρύθμιση

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
15. Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι υγιεινά	29,5223	27,9262	,4289	,6571
39. Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου καραμέλες ή μπισκότα ποτέ δεν παρατρώω	30,1993	26,6498	,4153	,6584
63. Είμαι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο	29,6976	26,5841	,5280	,6376
87. Ελέγχω τα συναισθήματά μου	29,9553	28,1256	,3775	,6660
111. Ποτέ δεν επιθυμώ πράγματα που είναι άσχημα για μένα μακροπρόθεσμα, ακόμα και αν με κάνουν να νιώθω καλά βραχυπρόθεσμα	29,6392	29,3969	,2976	,6801
135. Μπορώ πάντα να τηρήσω μια δίαιτα	30,2818	26,9548	,4354	,6543
159. Μπορώ πάντα να πω: «φτάνει, ως εδώ»	29,5739	31,0868	,1825	,6975
183. Χωρίς εξαίρεση, τελειώνω τα καθήκοντά μου στη δουλειά ή στο σχολείο ή στο σπίτι μέχρι την ώρα που πρέπει	29,4742	29,6019	,3051	,6786
207. Για μένα προσωπικά οι προπονήσεις/ πρόβες είναι τόσο σημαντικές όσο και ο αγώνας/ παράσταση	29,2509	30,7817	,2448	,6873
231. Γυμνάζομαι σε κανονική βάση	30,5808	29,2581	,2911	,6816

Μ.Ο. κλίμακας=33,1306

Διασπορά κλίμακας=34,1898

Δείκτης a κλίμακας=,6936

Ο δείκτης αξιοπιστίας α της κλίμακας είναι .69, οριακά πιο κάτω από το όριο του .70. Εξετάζοντας τους παραπάνω πίνακες, παρατηρούμε τα εξής. Το ερώτημα 207 έχει διορθωμένη συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας .2448, ωστόσο, ακόμα και αν αφαιρεθεί, το α της κλίμακας, δεν αυξάνεται, αλλά παραμένει σταθερό, άρα το ερώτημα δεν χρειάζεται να αφαιρεθεί. Το ερώτημα 159 έχει συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας πολύ χαμηλή (.1825), και αν αφαιρεθεί, το α της κλίμακας αυξάνεται σε .70. Στον πίνακα συναφειών, παρατηρούμε ότι οι συσχετίσεις των προτάσεων μεταξύ τους είναι γενικά χαμηλές· οι συσχετίσεις της συγκεκριμένης πρότασης είναι από τις χαμηλότερες.

Η ανάλυση των προτάσεων για την υποκλίμακα Σύνεση έδειξε τα εξής αποτελέσματα:

Πίνακας 48.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Σύνεση

Προτάσεις	16.	40.	64.	88.	112.	136.	160.	184.	208.	232.
16. Δεν έχω βλάψει ποτέ κανέναν σκόπιμα	1									
40. «Κάλλιο γαϊδουρόδενε, παρά γαϊδουρογύρευε» είναι ένα από τα αγαπημένα μου ρητά	,3033	1								
64. Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω	,2413	,2015	1							
88. Οι φίλοι μου πιστεύουν ότι κάνω έξυπνες επιλογές για ό,τι λέω και κάνω	,0697	,1098	,1955	1						
112. Πάντα αποφεύγω δραστηριότητες που είναι επικίνδυνες για τη σωματική μου ακεραιότητα	,2087	,1788	,0865	,0381	1					
136. Κάθε φορά πριν κάνω κάτι, σκέφτομαι προσεχτικά τις συνέπειες των πράξεών μου	,2179	,2580	,5107	,2055	,2460	1				
160. Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος	,2367	,2273	,2231	,2148	,2615	,3338	1			
184. Είμαι ένα πολύ προσεχτικό άτομο	,2289	,2788	,4421	,1870	,2457	,4173	,3410	1		
208. Πάντα κάνω προσεχτικές επιλογές	,2584	,2502	,4743	,2045	,1879	,5002	,3512	,5869	1	
232. Δεν μπορώ να φανταστώ να λέω ψέματα ή να εξαπατώ	,3023	,3134	,2543	,1359	,1463	,3556	,1515	,2599	,3479	1

Πίνακας 49.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Σύνεση

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια προτάσης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας α αν σβηστεί η πρόταση
16. Δεν έχω βλάψει ποτέ κανέναν σκόπιμα	32,1821	29,1909	,3938	,7642
40. «Κάλλιο γαϊδουρόδενε, παρά γαϊδουρογύρευε» είναι ένα από τα αγαπημένα μου ρητά	32,9278	28,4051	,3997	,7643
64. Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω	33,0412	27,2879	,4954	,7510
88. Οι φίλοι μου πιστεύουν ότι κάνω έξυπνες επιλογές για ό,τι λέω και κάνω	33,0378	31,2779	,2448	,7794
112. Πάντα αποφεύγω δραστηριότητες που είναι επικίνδυνες για τη σωματική μου ακεραιότητα	32,9725	28,9096	,2939	,7819
136. Κάθε φορά πριν κάνω κάτι, σκέφτομαι προσεχτικά τις συνέπειες των πράξεών μου	32,8247	26,9588	,5929	,7384
160. Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος	32,7732	29,2242	,4410	,7589
184. Είμαι ένα πολύ προσεχτικό άτομο	32,8076	27,0525	,5771	,7404
208. Πάντα κάνω προσεχτικές επιλογές	32,9794	27,4478	,6155	,7379
232. Δεν μπορώ να φανταστώ να λέω ψέματα ή να εξαπατώ	32,6289	28,2549	,4290	,7601

M.O. κλίμακας=36,4639 Διασπορά κλίμακας=34,2151 Δείκτης α κλίμακας=,7770

Το α της κλίμακας είναι .78. Όλα τα ερωτήματα έχουν καλές ψυχομετρικές ιδιότητες –έχουν διορθωμένη συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας πάνω από .30 και αν αφαιρεθούν, το α μειώνεται- εκτός από τις προτάσεις 88 και 112, που έχουν συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας .2448 και .2939 αντίστοιχα, όμως ακόμα και αν αφαιρεθούν, το α παραμένει σταθερό, άρα δεν δημιουργούν πρόβλημα στην εσωτερική συνοχή της κλίμακας.

Για την υπο-κλίμακα Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας η ανάλυση των προτάσεων έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

Πίνακας 50.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας

Προτάσεις	17.	41.	65.	89.	113.	137.	161.	185.	209.	233.
17. Είναι σημαντικό για μένα το ότι ζω σε έναν όμορφο κόσμο	1									
41. Η καλοσύνη των ανθρώπων σχεδόν μου φέρνει δάκρυα στα μάτια	,0940	1								
65. Νιώθω βαθιά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα	,2186	,4098	1							
89. Βλέπω την ομορφιά που άλλοι άνθρωποι προσπερνούν χωρίς να την αντιλαμβάνονται	,2650	,1484	,3589	1						
113. Συχνά έχω μείνει «με το στόμα ανοιχτό» από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μία ταινία	,1439	,1809	,2648	,2385	1					
137. Πάντα αντιλαμβάνομαι τη φυσική ομορφιά του περιβάλλοντος	,1194	,2755	,4293	,2641	,2776	1				
161. Εκτιμώ πολύ όλες τις μορφές της τέχνης	,1444	,0815	,2673	,2316	,2914	,2804	1			
185. Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν δεδομένα	,1580	,2144	,4352	,3264	,2706	,2085	,2393	1		
209. Συχνά έχω μια ακατάσχετη επιθυμία να καλλιτεχνικά δρώμενα, όπως η μουσική, το θέατρο ή η ζωγραφική	,1665	,0797	,2332	,2176	,3036	,2964	,4551	,2840	1	
233. Έχω δημιουργήσει κάτι όμορφο μέσα στον τελευταίο χρόνο	,2400	,0873	,2329	,1517	,1243	,1599	,1211	,2956	,1800	1

Πίνακας 51.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
17. Είναι σημαντικό για μένα το ότι ζω σε έναν όμορφο κόσμο	33,8362	25,8361	,2961	,7379
41. Η καλοσύνη των ανθρώπων σχεδόν μου φέρνει δάκρυα στα μάτια	33,9386	25,2496	,2885	,7416
65. Νιώθω βαθιά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα	33,4573	24,3586	,5718	,7032
89. Βλέπω την ομορφιά που άλλοι άνθρωποι προσπερνούν χωρίς να την αντιλαμβάνονται	33,8259	25,1854	,4286	,7203
113. Συχνά έχω μείνει «με το στόμα ανοιχτό» από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μία ταινία	33,8532	24,4613	,4160	,7210
137. Πάντα αντιλαμβάνομαι τη φυσική ομορφιά του περιβάλλοντος	33,5495	24,8169	,4583	,7161
161. Εκτιμώ πολύ όλες τις μορφές της τέχνης	34,0614	24,2154	,4252	,7195
185. Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν δεδομένα	33,7577	24,0883	,4820	,7113
209. Συχνά έχω μια ακατάσχετη επιθυμία για καλλιτεχνικά δρώμενα, όπως η μουσική, το θέατρο ή η ζωγραφική	34,2969	22,8944	,4412	,7181
233. Έχω δημιουργήσει κάτι όμορφο μέσα στον τελευταίο χρόνο	33,9215	25,4424	,3050	,7376

M.O. κλίμακας=37,6109
Διασπορά κλίμακας=29,5947
Δείκτης a κλίμακας=,7435

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .74. Όλα τα ερωτήματα της υπο-κλίμακας έχουν καλή συσχέτιση με το σύνολο της κλίμακας και είναι απαραίτητα για τη συνοχή της, καθώς οποιοδήποτε και αν αφαιρεθεί, το a μειώνεται. Ακόμα και το ερώτημα 41, που έχει διορθωμένη συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας .2885, ακόμα και αν σβηστεί, το a παραμένει σταθερό, άρα και αυτό δεν δημιουργεί πρόβλημα. Από την εξέταση του πίνακα συναφειών, φαίνεται πως οι συσχετίσεις των προτάσεων μεταξύ τους είναι, επίσης, ικανοποιητικές.

Η ανάλυση των προτάσεων για την υπο-κλίμακα Ευγνωμοσύνη έδωσε τα εξής αποτελέσματα:

Πίνακας 52.
Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ευγνωμοσύνη

Προτάσεις	18.	42.	66.	90.	114.	138.	162.	186.	210.	234.
18. Πάντα εκφράζω τις ευχαριστίες μου σε ανθρώπους που νοιάζονται για μένα	1									
42. Ανατριχιάζω όταν ακούω για πράξεις μεγάλης γενναιοδωρίας	,3237	1								
66. Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, σταματώ και σκέφτομαι τις ευλογίες που μου έχουν δοθεί	,2345	,3161	1							
90. Εάν πάρω ένα δώρο, δείχνω πάντα σε αυτόν που μου το έδωσε ότι το εκτίμησα	,2697	,2180	,1385	1						
114. Είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων ως άνθρωπος	,3484	,2841	,2483	,3348	1					
138. Φτάνω στα άκρα προκειμένου να ευχαριστήσω ανθρώπους που μου φέρονται καλά	,2483	,2476	,1294	,2327	,2699	1				
162. Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή	,2399	,2578	,3526	,2074	,4103	,1115	1			
186. Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα, για τα οποία είμαι ευγνώμων	,1761	,2764	,4580	,2196	,3438	,1238	,6574	1		
210. Κάθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα ευγνωμοσύνης	,3054	,2487	,4988	,2623	,3496	,3009	,4980	,5127	1	
234. Είμαι ευλογημένος στη ζωή μου και με το παραπάνω	,1393	,2400	,4055	,1023	,2198	,1412	,5198	,5135	,4719	1

Πίνακας 53.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Ευγνωμοσύνη

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
18. Πάντα εκφράζω τις ευχαριστίες μου σε ανθρώπους που νοιάζονται για μένα .	34,0478	26,1415	,4087	,7979
42. Ανατριχιάζω όταν ακούω για πράξεις μεγάλης γενναιοδωρίας	34,8294	23,8201	,4303	,7986
66. Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, σταματώ και σκεφτομαι τις ευλογίες που μου έχουν δοθεί	35,3549	22,9763	,5135	,7875
90. Εάν πάρω ένα δώρο, δείχνω πάντα σε αυτόν που μου το έδωσε ότι το εκτίμησα	34,1536	26,3428	,3436	,8036
114. Είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων ως άνθρωπος	34,4778	24,8531	,5002	,7885
138. Φτάνω στα άκρα προκειμένου να ευχαριστήσω ανθρώπους που μου φέρονται καλά	34,6894	25,9203	,3135	,8084
162. Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή	34,5392	23,7904	,5989	,7774
186. Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα, για τα οποία είμαι ευγνώμων	34,4369	23,9318	,6156	,7764
210. Κάθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα ευγνωμοσύνης	35,1058	22,8552	,6429	,7707
234. Είμαι ευλογημένος στη ζωή μου και με το παράπανω	34,9113	24,1017	,5106	,7868

M.O. κλίμακας=38,5051
Διασπορά κλίμακας=29,5796
Δείκτης a κλίμακας=,8070

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .81. Όλες οι ερωτήσεις έχουν πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και είναι απαραίτητες για την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της υπο-κλίμακας.

Για την υπο-κλίμακα Ελπίδα/ αισιοδοξία οι πίνακες της ανάλυσης των προτάσεων είναι οι εξής:

Πίνακας 54.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ελπίδα/ αισιοδοξία

Προτάσεις	19.	43.	67.	91.	115.	139.	163.	187.	211.	235.
9. Πάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων	1									
3. Πάντα μπορώ να βρω το θετικό σε ό,τι φαίνεται αρνητικό σε άλλους	,3451	1								
7. Παρά τις δοκιμασίες, πάντα παραμένω αισιόδοξος για το μέλλον	,5840	,2997	1							
11. Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου για το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον	,1544	,2370	,3097	1						
15. Εάν πάρω έναν κακό βαθμό ή ξιολόγηση, επικεντρώνομαι στην επόμενη ευκαιρία και στοχεύω να τα πάω καλύτερα	,1718	,0781	,2502	,3379	1					
39. Έχω ένα πλάνο στο μυαλό μου για το θέλω να κάνω σε πέντε χρόνια από τώρα	,0743	,1723	,2210	,4669	,2606	1				
53. Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που έχω για τον εαυτό μου	,2669	,1793	,3481	,4238	,3014	,3984	1			
87. Είμαι βέβαιος ότι ο δικός μου τρόπος να κάνω τα πράγματα θα δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα	,1187	,2065	,0922	,1711	,1533	,1488	,2746	1		
101. Όταν νιώθω πεσμένος, πάντα εφεύρω αυτά που είναι καλά στη ζωή μου	,3898	,1952	,3697	,2809	,3553	,2806	,3453	,1214	1	
155. Προσδοκώ το καλύτερο	,2272	,1400	,2765	,2907	,2732	,1637	,2972	,1944	,2567	1

Πίνακας 55.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Ελπίδα/ αισιοδοξία

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
19. Πάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων	33,2150	24,2927	,4411	,7550
43. Πάντα μπορώ να βρω το θετικό σε ό,τι φαίνεται αρνητικό σε άλλους	33,0580	26,1918	,3558	,7648
57. Παρά τις δοκιμασίες, πάντα παραμένω αισιόδοξος για το μέλλον	32,9113	23,9716	,5410	,7406
61. Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου για το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον	32,9556	24,0151	,5175	,7437
15. Εάν πάρω έναν κακό βαθμό ή αξιολόγηση, επικεντρώνομαι στην επόμενη ευκαιρία και στοχεύω να τα πάω καλύτερα	32,7440	25,7801	,4139	,7579
39. Έχω ένα πλάνο στο μυαλό μου για το τι θέλω να κάνω σε πέντε χρόνια από τώρα	33,3515	24,3178	,4154	,7595
63. Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που βάζω για τον εαυτό μου	33,0922	24,3785	,5554	,7400
87. Είμαι βέβαιος ότι ο δικός μου τρόπος να κάνω τα πράγματα θα ωσει τα καλύτερα αποτελέσματα	33,3208	26,8693	,2683	,7753
11. Όταν νιώθω πεσμένος, πάντα σκέφτομαι αυτά που είναι καλά τη ζωή μου	33,1706	24,4228	,5041	,7459
35. Προσδοκώ το καλύτερο	32,5085	26,7234	,3995	,7605

Μ.Ο. κλίμακας=36,7031

Διασπορά κλίμακας=30,2232

Δείκτης a κλίμακας=,7737

Ο δείκτης a της κλίμακας είναι .77. Από τον παραπάνω πίνακα, παρατηρούμε ότι το E.187 έχει συνάφεια με το σύνολο της κλίμακας .2683 και αν αφαιρεθεί, το a ανέρχεται σε .78. Από τον πίνακα των συναφειών φαίνεται ότι οι συσχετίσεις του συγκεκριμένου ερωτήματος είναι χαμηλές σε σχέση με τις συσχετίσεις των υπόλοιπων ερωτημάτων.

Για την υπο-κλίμακα Πνευματικότητα τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

Πίνακας 56.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Πνευματικότητα

Προτάσεις	20.	44.	68.	92.	116.	140.	164.	188.	212.	236.
0. Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων	1									
4. Ασκώ τα θρησκευτικά μου καθήκοντα	,1579	1								
8. Η πίστη μου δεν με εγκαταλείπει ποτέ τις δύσκολες στιγμές	,0687	,4082	1							
12. Έχω ένα σημαντικό σκοπό στη ζωή μου	,1077	,3387	,3789	1						
16. Μέσα στις τελευταίες 24 ώρες, έχω αφιερώσει 30 λεπτά σε προσευχή, διαλογισμό ή στοχασμό	,2358	,4357	,2554	,2048	1					
40. Η πίστη μου με κάνει αυτόν που είμαι	,2085	,4824	,5417	,4154	,4332	1				
64. Πιστεύω πως κάθε άτομο έχει ένα σκοπό στη ζωή	,0724	,3010	,3324	,4886	,2148	,4074	1			
88. Πιστεύω σε μία παγκόσμια δύναμη, σε ένα θεό	,1275	,5149	,4517	,3177	,3350	,4655	,3190	1		
112. Τα πιστεύω μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική	,1507	,2606	,3041	,4145	,3359	,5104	,3073	,2898	1	
136. Έχω μία αποστολή στη ζωή μου	,1968	,3113	,3111	,5850	,2857	,4063	,4652	,3318	,4117	1

Πίνακας 57.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Πνευματικότητα

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
0. Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων	32,6655	41,0384	,2264	,8384
4. Ασκώ τα θρησκευτικά μου καθήκοντα	33,3379	34,9094	,5796	,8057
8. Η πίστη μου δεν με εγκαταλείπει ποτέ στις δύσκολες στιγμές	32,6143	36,7925	,5353	,8104
12. Έχω ένα σημαντικό σκοπό στη ζωή μου	32,4096	37,7700	,5551	,8096
16. Μέσα στις τελευταίες 24 ώρες, έχω αφιερώσει 30 λεπτά σε προσευχή, διαλογισμό ή στοχασμό	33,5256	35,2091	,4802	,8196
40. Η πίστη μου με κάνει αυτόν που είμαι	32,8601	35,0934	,6948	,7942
64. Πιστεύω πως κάθε άτομο έχει ένα σκοπό στη ζωή	32,4710	38,2226	,4961	,8146
88. Πιστεύω σε μία παγκόσμια δύναμη, σε ένα θεό	32,4539	35,6665	,5628	,8075
112. Τα πιστεύω μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική	32,5666	38,8765	,5161	,8140
136. Έχω μία αποστολή στη ζωή μου	32,6280	36,9741	,5652	,8078

M.O. κλίμακας=36,3925
Διασπορά κλίμακας=44,8899
Δείκτης a κλίμακας=,8281

Ο δείκτης α της υπο-κλίμακας είναι .83. Παρατηρούμε ότι το ερώτημα 20 έχει χαμηλή συσχέτιση με την υπόλοιπη κλίμακα (.2264) και αν αφαιρεθεί, το α αυξάνεται σε .84. Οι συσχετίσεις της πρότασης με τις υπόλοιπες προτάσεις είναι πιο χαμηλές συγκριτικά με τις συσχετίσεις που έχουν τα υπόλοιπα ερωτήματα, όπως φαίνεται από τον πίνακα των συναφειών (Πίνακας 56).

Για την υπο-κλίμακα Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη τα αποτελέσματα είναι τα ακόλουθα:

Πίνακας 58.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη

Προτάσεις	21.	45.	69.	93.	117.	141.	165.	189.	213.	237.
1. Είμαι πάντα μετριοφρων για τα καλά πράγματα που μου έχουν συμβεί	1									
5. Δε μου αρέσει να ξεχωρίζω στο πλήθος	,1613	1								
9. Δεν ενεργώ σαν να είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο	,2513	,3685	1							
3. Ποτέ δεν κανχιάμαι για τα κατορθώματά μου	,3862	,2399	,3359	1						
7. Είμαι υπερήφανος που είμαι ένας ηγετισμένος άνθρωπος	,2360	,3340	,3591	,2419	1					
11. Προτιμώ να αφήνω τους άλλους ανθρώπους να μιλούν για τον εαυτό τους	,1291	,0763	,0558	,2073	,1716	1				
5. Σπάνια τραβώ την προσοχή πάνω μου	,1253	,4004	,3077	,1156	,2486	,1335	1			
9. Μου έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη είναι ένα από τα πιο αξιολογήσιμα χαρακτηριστικά μου	,3898	,1816	,2651	,3411	,2443	,0929	,2646	1		
3. Κανένας δεν θα με χαρακτήριζε ποτέ αλαζόνα	,2278	,1862	,2362	,3682	,1963	-,0119	,1069	,3014	1	
7. Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων	,2791	,1089	,2700	,2388	,3410	,0859	,1755	,4436	,2201	1

Πίνακας 59.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συναφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συναφειας a αν σβηστεί η πρόταση
21. Είμαι πάντα μετριοφρων για τα καλά πράγματα που μου έχουν συμβεί	31,6007	25,2338	,4234	,7317
45. Δε μου αρέσει να ξεχωρίζω στο πλήθος	32,3276	23,4882	,4233	,7322
69. Δεν ενεργώ σαν να είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο	32,0478	23,7511	,5035	,7191
93. Ποτέ δεν καυχίμαι για τα κατορθώματά μου	31,8840	23,9865	,4817	,7224
117. Είμαι υπερήφανος που είμαι ένας συνηθισμένος άνθρωπος	32,1741	23,4388	,4753	,7229
141. Προτιμώ να αφήνω τους άλλους ανθρώπους να μιλούν για τον εαυτό τους	31,8396	27,6009	,1805	,7592
165. Σπάνια τραβώ την προσοχή πάνω μου	32,3720	24,2002	,3792	,7389
189. Μου έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη είναι ένα από τα πιο αξιόλογα χαρακτηριστικά μου	31,9829	24,3182	,4953	,7214
213. Κανένας δεν θα με χαρακτήριζε ποτέ ως αλαζόνα	31,7474	25,5387	,3578	,7399
237. Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων	32,3379	25,3546	,4217	,7321

Μ.Ο. κλίμακας=35,5904

Διασπορά κλίμακας=29,6673

Δείκτης a κλίμακας=,7526

Ο δείκτης a της υπο-κλίμακας είναι .75. Παρατηρούμε για το Ε.141 ότι η συσχέτισή του με το σύνολο της κλίμακας είναι .1805 και αν αφαιρεθεί, το a ανέρχεται σε .76. Στον πίνακα των συναφειών, ακόμα, βλέπουμε ότι το συγκεκριμένο ερώτημα παρουσιάζει χαμηλές συσχετίσεις με τα υπόλοιπα ερωτήματα –οι συσχετίσεις του είναι από τις πιο χαμηλές που υπάρχουν στον πίνακα συναφειών και έχει και μία αρνητική συσχέτιση με το ερώτημα 213.

Η ανάλυση ερωτήσεων για την υπο-κλίμακα Χιούμορ έδωσε τα ακόλουθα αποτελέσματα:

Πίνακας 60.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Χιούμορ

Προτάσεις	22.	46.	70.	94.	118.	142.	166.	190.	214.	238.
22. Οποτε οι φίλοι μου είναι σε μελαγχολική διάθεση, προσπαθώ να τους πω αστεία για να βγουν από αυτήν	1									
46. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα έλεγαν ότι είμαι διασκεδαστικός στην παρέα.	,4452	1								
70. Με χαρά δεχομαι την ευκαιρία να φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με γέλιο	,4855	,4630	1							
94. Προσπαθώ να διασκεδάζω σε κάθε είδους περίσταση	,3535	,3134	,3427	1						
118. Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω	,4367	,4389	,4026	,3357	1					
142. Ποτέ δεν επιτρέπω σε μία μελαγχολική κατάσταση να μου αφαιρέσει την αίσθηση του χιούμορ	,2906	,2673	,2280	,3258	,3265	1				
166. Έχω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ	,4232	,4996	,3035	,2540	,5502	,2768	1			
190. Με ικανοποιεί να κάνω τους άλλους να χαμογελούν ή να γελούν	,3808	,3810	,4347	,2078	,3661	,2201	,3757	1		
214. Πιστεύω πως η ζωή είναι περισσότερο μια παιδική χαρά παρά ένα πεδίο μάχης	,0433	,1215	,0921	,1515	,1350	,1305	,0662	,1034	1	
238. Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω	,4514	,5637	,3637	,2142	,4943	,2872	,6584	,3362	,1525	1

Πίνακας 61.
Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα
Χιούμορ

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
22. Όποτε οι φίλοι μου είναι σε μελαγχολική διάθεση, προσπαθώ να τους πω αστεία για να βγουν από αυτήν	32,9658	27,1535	,5796	,7871
46. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα έλεγαν ότι είμαι διασκεδαστικός στην παρέα	33,2466	27,0318	,6181	,7833
70. Με χαρά δέχομαι την ευκαιρία να φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με γέλιο	33,1644	28,0829	,5419	,7921
94. Προσπαθώ να διασκεδάσω σε κάθε είδους περίσταση	33,4486	27,9596	,4396	,8030
118. Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω	33,0171	27,4052	,6218	,7840
142. Ποτέ δεν επιτρέπω σε μία μελαγχολική κατάσταση να μου αφαιρέσει την αίσθηση του χιούμορ	33,7466	27,8393	,4105	,8075
166. Έχω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ	33,2534	26,9802	,5975	,7851
190. Με ικανοποιεί να κάνω τους άλλους να χαμογελούν ή να γελούν	32,7808	29,4226	,4857	,7990
214. Πιστεύω πως η ζωή είναι περισσότερο μια παιδική χαρά παρά ένα πεδίο μάχης	34,1952	30,3088	,1675	,8385
238. Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω	33,3664	27,0508	,6275	,7825

M.O. κλίμακας=37,0205
Διασπορά κλίμακας=33,7728
Δείκτης a κλίμακας=,8133

Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας είναι .81. Όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες έχει το ερώτημα 214: Η διορθωμένη συνάφεια του ερωτήματος με το σύνολο της κλίμακας είναι .1675 και αν αφαιρεθεί, το a αυξάνεται σε .84. Πολύ χαμηλές είναι και οι συσχετίσεις του ερωτήματος με τις υπόλοιπες προτάσεις, όπως φαίνεται στον πίνακα των συναφειών.

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης για την υπο-κλίμακα Ζήλος/ ενθουσιασμός είναι

τα εξής:

Πίνακας 62.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Ζήλος/ ενθουσιασμός

Προτάσεις	23.	47.	71.	95.	119.	143.	167.	191.	215.	239.
3. Θέλω να συμμετέχω πλήρως στη ζωή και όχι να είμαι απλός θεατής	1									
17. Ποτέ δεν ένιωσα ανήμπορος να σηκωθώ το πρωί από το κρεβάτι	,0575	1								
1. Ποτέ δεν προσεγγίζω τα πράγματα με μισή καρδιά	,2587	,3651	1							
5. Μ' αρέσει αυτό που κάνω	,3687	,2174	,3167	1						
19. Περιμένω με ανυπομονησία κάθε καινούργια μέρα	,3339	,2302	,3435	,3895	1					
43. Εχω πολλή ενέργεια	,3821	,1600	,2190	,4126	,3870	1				
67. Ανυπομονώ να αρχίσω μια δουλειά	,3104	,1897	,2360	,2137	,1621	,3566	1			
91. Ανυπομονώ να δω τι επιφυλάσσει η ζωή για μένα στις εβδομάδες και τα χρόνια που θα ακολουθήσουν	,2586	-,0653	,0680	,1804	,2443	,1721	,0940	1		
15. Συντάω με ένα αίσθημα ενθουσιασμού για τις ευκαιρίες της ημέρας	,2615	,3341	,3933	,3794	,4977	,4138	,2671	,1929	1	
39. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο	,2693	,0855	,1865	,3169	,2217	,3868	,2711	,1418	,1826	1

Πίνακας 63.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Ζήλος/ ενθουσιασμός

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια πρότασης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας α αν σβηστεί η πρόταση
23. Θέλω να συμμετέχω πλήρως στη ζωή και όχι να είμαι απλός θεατής	31,8771	24,8684	,4682	,7453
47. Ποτέ δεν ένιωσα ανήμπορος να σηκωθώ το πρωί από το κρεβάτι	33,0614	24,0647	,2912	,7745
71. Ποτέ δεν προσεγγίζω τα πράγματα με μισή καρδιά	32,5290	24,0514	,4623	,7440
95. Μ' αρέσει αυτό που κάνω	32,2184	23,5823	,5369	,7346
119. Περιμένω με ανυπομονησία κάθε καινούργια μέρα	32,4539	23,2693	,5431	,7329
143. Εχω πολλή ενέργεια	32,2253	23,1203	,5508	,7316
167. Ανυπομονώ να αρχίσω μια δουλειά	32,1843	24,8084	,3933	,7529
91. Ανυπομονώ να δω τι επιφυλάσσει η ζωή για μένα στις εβδομάδες και τα χρόνια που θα ακολουθήσουν	32,2321	25,7542	,2219	,7768
15. Συντάω με ένα αίσθημα ενθουσιασμού για τις ευκαιρίες της ημέρας	32,8191	23,0391	,5747	,7287
39. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο	32,6143	24,6076	,3800	,7547

Μ.Ο. κλίμακας=36,0239 Διασπορά κλίμακας=29,0234 Δείκτης α κλίμακας=,7674

Ο δείκτης α της υπο-κλίμακας είναι .77. Παρατηρούμε ότι το E.47 έχει συσχέτιση με το σύνολο της κλίμακας .2912 και αν αφαιρεθεί, το α αυξάνεται σε .78. Επίσης, το E.191 έχει συσχέτιση με το σύνολο της κλίμακας .2219 και αν αφαιρεθεί, το α αυξάνεται σε .78. Όσον αφορά στις συνάφειες των ερωτημάτων αυτών με τις υπόλοιπες προτάσεις, κάποιες παρατηρούμε ότι είναι χαμηλές και κάποιες είναι στα ίδια επίπεδα, όπως και οι υπόλοιπες συσχετίσεις. Τα δύο αυτά ερωτήματα έχουν αρνητική συνάφεια μεταξύ τους.

Τέλος, για την υπο-κλίμακα Συγχώρεση τα αποτελέσματα είναι τα ακόλουθα:

Πίνακας 64.

Πίνακας συναφειών για τις προτάσεις της υπο-κλίμακας Συγχώρεση

Προτάσεις	24.	48.	72.	96.	120.	144.	168.	192.	216.	240.
1. Πάντα πιστεύω ότι «περασμένα-χασμένα»	1									
2. Σπάνια κρατάω κακία	,3882	1								
3. Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση	,2936	,5277	1							
4. Πάντα δίνω τη δυνατότητα στους άλλους να αφήνουν τα λάθη τους στο παρελθόν και να κάνουν μια καινούρια αρχή	,2118	,3651	,2521	1						
5. Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι να ξεχωρίζεις και να ξεχνάς	,5244	,4243	,3410	,3787	1					
6. Είμαι πάντα πρόθυμος να δώσω σε ποιον την ευκαιρία για συμφιλίωση	,2657	,3721	,2612	,4253	,5242	1				
7. Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω τα κακά	,1858	,0998	,1502	,1531	,1372	,0650	1			
8. Είμαι συνήθως πρόθυμος να δώσω σε ποιον ακόμα μία ευκαιρία	,3252	,4316	,2618	,5124	,4728	,5699	,1302	1		
9. Δεν θέλω να δω κανέναν να υποφέρει επειδή καν το χειρότερο εχθρό μου	,2815	,4072	,3911	,2307	,2965	,2596	,2370	,3388	1	
10. Προσπαθώ να αντιδράσω με ανόηση, όταν κάποιος μου περιφέρεται άσχημα	,2912	,3496	,3764	,2265	,3655	,3038	,2421	,3546	,4423	1

Πίνακας 65.

Στατιστική ανάλυση της σχέσης προτάσεων-συνόλου για την υπο-κλίμακα Συγχώρεση

Προτάσεις	Μέσος όρος κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διασπορά κλίμακας αν σβηστεί η πρόταση	Διορθωμένη συνάφεια προτάσης και συνόλου της κλίμακας	Δείκτης συνάφειας a αν σβηστεί η πρόταση
24. Πάντα πιστεύω ότι: «περασμένα-ξεχασμένα»	32,8219	33,2740	,4906	,8061
48. Σπάνια κρατάω κακία	32,5000	32,6564	,6027	,7925
72. Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση	32,5000	33,7698	,5109	,8030
96. Πάντα δίνω τη δυνατότητα στους άλλους να αφήνουν τα λάθη τους στο παρελθόν και να κάνουν μια καινούρια αρχή	32,4110	35,4663	,4702	,8071
120. Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι να συγχωρείς και να ξεχνάς	32,3938	33,0712	,6186	,7913
144. Είμαι πάντα πρόθυμος να δώσω σε κάποιον την ευκαιρία για συμφιλίωση	32,2808	35,5635	,5267	,8028
168. Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω τα ίδια	33,1096	37,0945	,2410	,8320
192. Είμαι συνήθως πρόθυμος να δώσω σε κάποιον ακόμα μία ευκαιρία	32,1952	34,8243	,5949	,7967
216. Δεν θέλω να δω κανέναν να υποφέρει ούτε καν το χειρότερο εχθρό μου	32,2089	34,4957	,5157	,8025
240. Προσπαθώ να αντιδράσω με κατανόηση, όταν κάποιος μου συμπεριφέρεται άσχημα	32,7500	33,5833	,5240	,8015

M.O. κλίμακας=36,1301

Διασπορά κλίμακας=41,6119

Δείκτης a κλίμακας=,8200

Ο δείκτης αξιοπιστίας α της κλίμακας είναι .82. Το μόνο ερώτημα που αυξάνει ελάχιστα την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας, αν αφαιρεθεί, είναι το E.168· το α χωρίς αυτό γίνεται .83. Επίσης, η διορθωμένη συνάφεια της πρότασης με το σύνολο της κλίμακας είναι .2410. Οι συσχετίσεις του ερωτήματος με τα υπόλοιπα ερωτήματα είναι, επιπλέον, χαμηλές, οι πιο χαμηλές που παρατηρούνται στον πίνακα συναφειών.

Παρακάτω, παρουσιάζεται ένας συγκεντρωτικός πίνακας με τους δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας Cronbach α για τις 24 υπο-κλίμακες του αγγλικού ερωτηματολογίου και του ελληνικού, όπως προέκυψαν από την πρώτη, διερευνητική χορήγηση και την κυρίως πιλοτική χορήγηση.

Πίνακας 66.

Συγκεντρωτικός πίνακας δεικτών Cronbach α για όλες τις κλίμακες

Υπο-κλίμακες	Αγγλικό Ερωτηματολόγιο (N=696)	Διερευνητική Χορήγηση (N=92)	Κυρίως Πιλοτική Χορήγηση (N=293)
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	.83	.69	.75
Αγάπη για μάθηση	.83	.81	.82
Κριτική ικανότητα	.89	.68	.79
Δημιουργικότητα	.89	.80	.82
Κοινωνική νοημοσύνη	.77	.63	.71
Εύρος προοπτικής	.80	.72	.71
Γενναιότητα	.82	.67	.69
Εργατικότητα/ επιμονή	.89	.80	.85
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	.74	.55	.78
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	.75	.76	.77
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	.78	.67	.70
Ομαδικότητα/ Αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	.77	.72	.77
Αμεροληψία/ Δικαιοσύνη	.78	.73	.74
Ηγεσία	.78	.72	.80
Αυτορρύθμιση	.77	.67	.69
Σύνεση	.74	.44	.78
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	.84	.69	.74
Ευγνωμοσύνη	.84	.82	.81
Ελπίδα/ αισιοδοξία	.86	.70	.77
Πνευματικότητα	.89	.76	.83
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	.83	.73	.75
Χιούμορ	.85	.83	.81
Ζήλος/ ενθουσιασμός	.86	.63	.77
Συγχώρεση	.87	.82	.82

Παρατηρούμε ότι κατά την κυρίως πιλοτική χορήγηση στα 293 άτομα οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α για τις 24 υπο-κλίμακες κυμαίνονται από .70 έως .85, δηλαδή πάνω από το όριο του .70, το οποίο τίθεται από τον Kline (2000) για την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας των ερωτηματολογίων, με εξαίρεση τις υπο-

κλίμακες «γενναιότητα» ($\alpha=.69$) και «αυτορρύθμιση» ($\alpha=.69$). Οι υπο-κλίμακες που κατά την πρώτη διερευνητική χορήγηση είχαν πρόβλημα με δείκτη Cronbach α μικρότερο του .70 παρουσιάζουν βελτιωμένη εικόνα μετά τις διορθώσεις στη μετάφραση, οι οποίες έγιναν μεταξύ της πρώτης, διερευνητικής και της κυρίως πιλοτικής χορήγησης, εκτός από τις υπο-κλίμακες «γενναιότητα» και «αυτορρύθμιση», όπου οι δείκτες α αυξάνονται πολύ λίγο.

Επιπρόσθετα, παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα ότι οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής των 24 υπο-κλιμάκων του ελληνικού ερωτηματολογίου κυμαίνονται σε γενικές γραμμές στα ίδια επίπεδα με τους αντίστοιχους δείκτες του αγγλικού ερωτηματολογίου, εκτός από τις κλίμακες «Κριτική ικανότητα», η οποία στην αγγλική έκδοση έχει δείκτη $\alpha=.89$ και στην ελληνική .79. «Γενναιότητα», η οποία στο αγγλικό ερωτηματολόγιο έχει $\alpha=.82$ και στο ελληνικό .69 και η «Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας», της οποίας το α στο αγγλικό ερωτηματολόγιο είναι .84 και στο ελληνικό .74.

Παραγοντική ανάλυση (factor analysis)

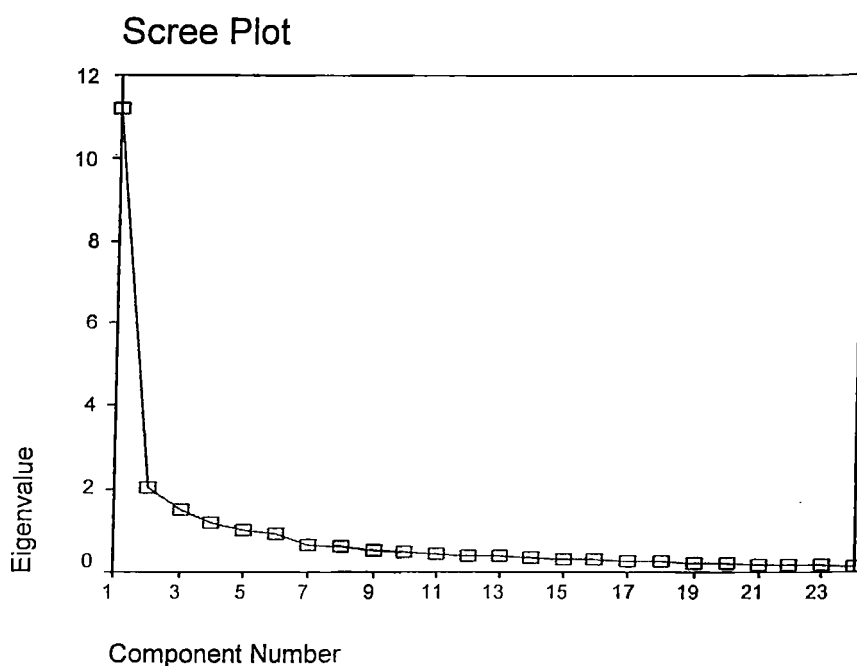
Κατόπιν, θελήσαμε να ελέγξουμε την παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου στα ελληνικά δεδομένα και κατά πόσο αυτή είναι παρεμφερής με τη δομή του αγγλικού ερωτηματολογίου. Καθώς οι 24 υπο-κλίμακες του αγγλικού ερωτηματολογίου έχουν προκύψει μόνο θεωρητικά και όχι μέσα από παραγοντική ανάλυση και έχει ελεγχθεί μόνο η οργάνωση των 24 υπο-κλιμάκων στους ανώτερης τάξης παράγοντες (Peterson & Seligman, 2004), προχωρήσαμε σε ανάλογο έλεγχο της παραγοντικής δομής των 24 υπο-κλιμάκων.

Οι 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου υποβλήθηκαν σε ανάλυση κυρίων συνιστωσών με ορθόγωνη περιστροφή των αξόνων (varimax rotation), γιατί σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση των Peterson και Seligman (2004) οι 24 δυνάμεις του χαρακτήρα οργανώνονται σε 6 αρετές, οι οποίες είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους.

Από την ανάλυση προέκυψε, καταρχήν, ότι το κριτήριο Kaiser-Meyer-Olkin ως προς την καταλληλότητα του δείγματος για ανάλυση παραγόντων ήταν .929, το οποίο ξεπερνά το .70, άρα το δείγμα μας είναι κατάλληλο για ανάλυση παραγόντων (Kline, 1996). Κατάλληλος προς ανάλυση ήταν ο πίνακας ενδοσυναφειών των 24 υπο-κλιμάκων (κριτήριο Bartlett $\chi^2=4704,519$, $df=279$, $p<.001$).

Από την ανάλυση εντοπίστηκαν πέντε παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη του 1 σύμφωνα με το κριτήριο των Kaiser-Guttman, που εξηγούν το 70,4% της συνολικής διακύμανσης.

Κατασκευάστηκε, επίσης, το διάγραμμα ιδιοτιμών (scree plot) (Διάγραμμα 1), το οποίο παρουσιάζεται παρακάτω.



Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ιδιοτιμών

Επισκόπηση του παραπάνω διαγράμματος δείχνει ότι το σημείο τομής, όπου η γραμμή του διαγράμματος αλλάζει κλίση, βρίσκεται στον έκτο παράγοντα και όχι στον πέμπτο σύμφωνα με το κριτήριο Kaiser-Guttman.

Για αυτό υπολογίσαμε και τον δείκτη καταλληλότητας χ^2 (goodness of fit test) μέσω της μεθόδου μεγίστης πιθανοφάνειας (maximum likelihood method). Ο δείκτης χ^2 για πέντε παράγοντες ήταν 501,872 (df 166), $p < .001$, ενώ για έξι παράγοντες ήταν 344,544 (df 147), $p < .001$. Ο δείκτης χ^2 είναι και στις δύο περιπτώσεις στατιστικά σημαντικός.

Επιλέξαμε στην παρούσα φάση να υιοθετήσουμε το κριτήριο Kaiser-Guttman και να παρουσιάσουμε τη λύση των πέντε παραγόντων, όπως προέκυψε μετά την περιστροφή (Πίνακας 67).

Πίνακας 67.

Παραγοντική δομή των 24 υποκλιμάκων του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα

Υποκλίμακες	Παράγοντες				
	1	2	3	4	5
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	,624			,474	
Αγάπη για μάθηση				,820	
Κριτική ικανότητα	,453				,688
Δημιουργικότητα	,601			,412	
Κοινωνική νοημοσύνη	,608		,404		
Εύρος προοπτικής	,649				
Γενναιότητα	,696				
Εργατικότητα/ επιμονή	,709				
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια		,482			,663
Ευγένεια/ γενναιοδωρία			,634		,415
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν			,656		
Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος		,590			
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη		,603			
Ηγεσία		,423	,427		
Αυτορρύθμιση	,519	,652			
Σύνεση		,712			
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας				,737	
Ευγνωμοσύνη		,506	,431		
Ελπίδα/ αισιοδοξία	,689		,417		
Πνευματικότητα		,546			
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη		,745			
Χιούμορ			,759		
Ζήλος/ ενθουσιασμός	,659		,475		
Συγχωρεση		,701			
Ποσοστό ερμηνευόμενης διασποράς	46,67%	8,41%	6,19%	4,89%	4,25%

Extraction Method: Principal Component Analysis

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization

Σημείωση: Φορτίσεις μικρότερες από .40 παραλείπονται για λόγους απλοποίησης

Στον παραπάνω πίνακα σημειώνονται με έντονους χαρακτήρες οι υπο-κλίμακες που φορτώνουν σε κάθε παράγοντα.

Ο πρώτος παράγοντας εξηγεί το 46,67% της συνολικής διακύμανσης. Σε αυτόν τον παράγοντα φορτίζουν οι υπο-κλίμακες: Περιέργεια/ ενδιαφέρον (.624), Δημιουργικότητα (.601), Κοινωνική νοημοσύνη (.608), Εύρος προοπτικής (.649), Γενναιότητα (.696), Εργατικότητα/ επιμονή (.709), Ελπίδα/ αισιοδοξία (.689), Ζήλος/ ενθουσιασμός (.659). Ο παράγοντας φαίνεται πως αντιπροσωπεύει το άνοιγμα στην εμπειρία. Οι υπο-κλίμακες με τις υψηλότερες φορτίσεις συμπεριλαμβάνονται στον παράγοντα “συναισθηματικές δυνάμεις” που είχε προκύψει από την αντίστοιχη έρευνα των Peterson και Seligman (2004) (Βλ. ενότητα 12.1.2. Μέσα συλλογής δεδομένων, για επισκόπηση της συγκεκριμένης έρευνας).

Ο δεύτερος παράγοντας που προέκυψε από την ανάλυση εξηγεί το 8,41% της συνολικής διακύμανσης. Σε αυτόν τον παράγοντα φορτίζουν οι υπο-κλίμακες: Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος (.590), Δικαιοσύνη/ αμεροληψία (.603), Αυτορρύθμιση (.652), Σύνεση (.712), Ευγνωμοσύνη (.506), Πνευματικότητα (.546), Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη (.745) και Συγχώρεση (.701). Ο παράγοντας αυτός αντιστοιχεί στον παράγοντα “δυνάμεις περιορισμού”, που προέκυψε από την αντίστοιχη έρευνα των Peterson και Seligman, αλλά επίσης, περιλαμβάνει και τον παράγοντα “θεολογικές δυνάμεις”.

Ο τρίτος παράγοντας εξηγεί το 6,19% της συνολικής διακύμανσης. Αυτός ο παράγοντας περιλαμβάνει τις υπο-κλίμακες: Ευγένεια/ γενναιοδωρία (.634), Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν (.656), Ηγετικότητα (.427) και Χιούμορ (.759). Ο παράγοντας αυτός αντιστοιχεί στις “διαπροσωπικές δυνάμεις”.

Ο τέταρτος παράγοντας ερμηνεύει το 4,89% της συνολικής διακύμανσης. Περιλαμβάνει τις υπο-κλίμακες: Αγάπη για μάθηση (.820) και Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας (.737) και αντιστοιχεί στις “νοητικές δυνάμεις”.

Τέλος, ο πέμπτος παράγοντας που ερμηνεύει το 4,25% της συνολικής διακύμανσης περιλαμβάνει τις υπο-κλίμακες Κριτική ικανότητα (.688) και Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια (.663). Δεν προέκυψε ανάλογος παράγοντας στην έρευνα των Peterson και Seligman. Ο παράγοντας αυτός φαίνεται ότι αντιπροσωπεύει την τάση για αντικειμενικότητα.

Συγχρονική εγκυρότητα ερωτηματολογίου

Όπως προαναφέρθηκε, ένας τρόπος ελέγχου της συγχρονικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου είναι η συσχέτιση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου για τα θετικά στοιχεία των ατόμων με τις αναφορές των ίδιων των ατόμων για τις δυνάμεις του χαρακτήρα τους. Οπότε, στη συνέχεια, τα σκορ των συμμετεχόντων στις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου συσχετίστηκαν με τις αυτό-αναφορές τους για το ποιες δυνάμεις του χαρακτήρα θεωρούν ότι τους χαρακτηρίζουν περισσότερο. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον κάτωθι πίνακα:

Πίνακας 68.

Συσχετίσεις κλιμάκων με αυτό-αναφορές

Κλίμακες	Δείκτες Pearson r
Περίεργεια/ ενδιαφέρον	.044
Αγάπη για μάθηση	.38**
Κριτική ικανότητα	.25**
Δημιουργικότητα	.17**
Κοινωνική νοημοσύνη	.21**
Εύρος προοπτικής	.17**
Γενναιότητα	.29**
Εργατικότητα/ επιμονή	.23**
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	.32**
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	.12*
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	.36**
Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	.12*
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη	.13*
Ηγεσία	.022
Αυτορρύθμιση	.12*
Σύνεση	.085
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	.109
Ευγνωμοσύνη	.34**
Ελπίδα/ αισιοδοξία	.27**
Πνευματικότητα	.32**
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	.19**
Χιούμορ	.25**
Ζήλος/ ενθουσιασμός	.18**
Συγχώρεση	.24**

*p< .05

**p< .01

Παρατηρούμε ότι κάποιες από τις κλίμακες (η περιέργεια/ ενδιαφέρον, η ηγεσία, η σύνεση, η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας) δεν συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά με τις αυτό-αναφορές των συμμετεχόντων για το ποια θετικά στοιχεία πιστεύουν οι ίδιοι ότι τους διέπουν. Όσον αφορά στις υπόλοιπες υπο-κλίμακες, οι οποίες συσχετίζονται σημαντικά, οι συσχετίσεις τους με τις αντίστοιχες αυτό-αναφορές κυμαίνονται σε πολύ χαμηλά επίπεδα, από .12 ως .38.

Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων του ερωτηματολογίου

Επιπρόσθετα, ελέγχθηκε η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων των 24 υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου. Για το σκοπό αυτό υπολογίστηκε ο δείκτης συνάφειας r του Pearson για τις δύο χορηγήσεις του ερωτηματολογίου στις δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 69.

Οι δείκτες αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων για τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου κυμαίνονται από .78 έως .89, είναι δηλαδή όλοι πάνω από .70, το οποίο τίθεται ως όριο για την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων των ερωτηματολογίων από τον Kline (2000).

Πίνακας 69.

Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων για τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου

Κλίμακες	Δείκτης Pearson r
Περιέργεια/ ενδιαφέρον	.84**
Αγάπη για μάθηση	.88**
Κριτική ικανότητα	.81**
Δημιουργικότητα	.85**
Κοινωνική νοημοσύνη	.86**
Εύρος προοπτικής	.83**
Γενναιότητα	.81**
Εργατικότητα/ επιμονή	.88**
Ακεραιότητα/ ειλικρίνεια	.86**
Ευγένεια/ γενναιοδωρία	.84**
Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν	.80**
Ομαδικότητα/ αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος	.80**
Αμεροληψία/ δικαιοσύνη	.79**
Ηγεσία	.80**
Αυτορρύθμιση	.86**
Σύνεση	.84**
Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας	.78**
Ευγνωμοσύνη	.86**
Ελπίδα/ αισιοδοξία	.87**
Πνευματικότητα	.88**
Μετριοφροσύνη/ ταπεινοφροσύνη	.84**
Χιούμορ	.89**
Ζήλος/ ενθουσιασμός	.86**
Συγχώρεση	.79**

** p< .01.

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια μεταφοράς στα ελληνικά και ψυχομετρικής αξιολόγησης του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα των Peterson και Seligman (2004).

Η έρευνα στηρίχθηκε σε μια διερευνητική χορήγηση του ερωτηματολογίου από τους Δημητριάδου και Σταλικά (υπό δημοσίευση), η οποία σκοπό είχε τον

προκαταρκτικό έλεγχο της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου και τη διόρθωση των προτάσεων με φτωχές ψυχομετρικές ιδιότητες. Η παρούσα έρευνα περιλάμβανε δύο στάδια: το πρώτο είχε στόχο τον έλεγχο της αντιστοιχίας του ελληνικού ερωτηματολογίου με το αγγλικό. Το δεύτερο στάδιο είχε σκοπό τον πιλοτικό έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ελληνικού ερωτηματολογίου. Όσον αφορά στην αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, εξετάστηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων, ενώ όσον αφορά στην εγκυρότητα μελετήθηκε η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου στα ελληνικά δεδομένα και η συγχρονική εγκυρότητα με τη μέθοδο της αυτό-αναφοράς. Παρακάτω, συζητούνται διεξοδικότερα τα αποτελέσματα της πιλοτικής έρευνας.

Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής

Οι 24 υπο-κλίμακες του ελληνικού Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα έχουν ικανοποιητικούς δείκτες εσωτερικής συνέπειας, εκτός από τις υπο-κλίμακες «Γενναιότητα» και «Αυτορρύθμιση», οι οποίες έχουν δείκτη $\alpha=.69$, οριακά πιο κάτω από το ελάχιστο αποδεκτό όριο του $.70$, που θέτει ο Kline (2000). Στη συνέχεια, θα εξετάσουμε λίγο εκτενέστερα τις προτάσεις, που, όπως προέκυψε από την ανάλυση, δεν έχουν και τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και θα παρουσιάσουμε κάποιους πιθανούς λόγους για τους οποίους ενδεχομένως να παρατηρήθηκαν αυτά τα αποτελέσματα.

Στην υπο-κλίμακα «Κοινωνική νοημοσύνη», όχι και τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η E.221: «Σπάνια μπορεί κάποιος να με εκμεταλλευτεί». Φαίνεται ότι στο ελληνικό δείγμα το γεγονός ότι μπορεί κάποιος να πέσει θύμα εκμετάλλευσης ή όχι δεν καθορίζεται πάντα από το επίπεδο κοινωνικής νοημοσύνης, που διαθέτει –αν δηλαδή μπορεί να αντιλαμβάνεται τα δικά του συναισθήματα και κίνητρα και των άλλων ανθρώπων. Πιθανόν καθορίζεται από άλλους παράγοντες, όπως το βαθμό γενναιότητάς μας και το κατά πόσο υπερασπιζόμαστε τα δικαιώματά μας. Επίσης, καθώς η Ελλάδα είναι μια χώρα που διέπεται από συλλογική κουλτούρα σε μεγαλύτερο βαθμό από την Αμερική (Oyserman et al., 2002), αυτό σημαίνει ότι τα άτομα συχνά μπορεί να παραμερίσουν τα προσωπικά τους συμφέροντα και ενδιαφέροντα για το όφελος της εσω-ομάδας (Triandis et al., 1990), οπότε και πιο εύκολα να πέσουν θύμα εκμετάλλευσης.

Στην υπο-κλίμακα «Εύρος προοπτικής» όχι και τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η E.78: «Ποτέ δεν έχω καθοδηγήσει ένα φίλο μου σε κάτι άσχημο δίνοντάς του μία κακή συμβουλή». Πιθανόν, επειδή στην Ελλάδα η συναισθηματική εγγύτητα με τους φίλους είναι μεγάλη (Γιώτσα, 1999), το γεγονός που βαραίνει να είναι η σχέση μας με το φιλικό πρόσωπο, όπως περιγράφεται εδώ, οπότε η πρόταση να συνδέεται περισσότερο με την ικανότητα αγάπης και τις σχέσεις με τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Επιπρόσθετα, επειδή στην Ελλάδα οι φίλοι κατέχουν κεντρική θέση του υποστηρικτικού μας δικτύου και συνήθως εύκολα προσφέρουμε συμβουλές ιδιαίτερα σε φιλικά πρόσωπα (όπως συνήθως συμβαίνει σε πληθυσμούς με συλλογική κουλτούρα κατά τον Triandis, 1995), είναι πιθανόν άτομα που έχουν γενικότερα εύρος προοπτικής, κάποιες φορές να κάνουν λάθος στην καθοδήγηση φίλου τους, ιδιαίτερα αν υπάρχει εξειδικευμένο πρόβλημα. Ας σημειωθεί βέβαια ότι η έκφραση «σε κάτι άσχημο» ίσως να είναι αρκετά ασαφής για τα άτομα και να προκαλεί σύγχυση. Για αυτό, χρειάζεται να εξεταστεί το ενδεχόμενο κάποιας αλλαγής στη συγκεκριμένη διατύπωση.

Στην υπο-κλίμακα «Γενναιότητα» σχετικά προβληματική φάνηκε η E.103: «Όση ώρα οι άλλοι μιλάνε, εγώ ζητώ να περάσουμε στη δράση». Είναι πιθανό η συγκεκριμένη πρόταση να γίνεται αντιληπτή από τα άτομα ως έλλειψη σύνεσης ή περίσκεψης και όχι ως ένδειξη γενναιότητας. Κατά τους Peterson και Seligman (2004) η γενναιότητα περιλαμβάνει επίσης την κρίση –την εκτίμηση του κινδύνου και την αποδοχή των συνεπειών μιας πράξης. Επομένως, αν η συγκεκριμένη πρόταση γίνεται αντιληπτή ως μη-σωστή εκτίμηση του κινδύνου μιας περίπτωσης, δεν συνδέεται με την έννοια της γενναιότητας. Ένα ακόμη σημείο που μπορούμε να αναφέρουμε εδώ είναι το εξής. Οι Γεώργας και συν. (2004) μελετώντας τα χαρακτηριστικά που οι Έλληνες αποδίδουν στον εαυτό τους και στους Ευρωπαίους βρήκαν πως τα χαρακτηριστικά «γενναίος» και «δραστήριος» δεν ομαδοποιήθηκαν στην ίδια κατηγορία. Όπως αναφέρεται, επίσης, από τους Peterson και Seligman (2004), ο βαθμός δραστηριότητας εμπεριέχεται στην έννοια του ζήλου/ ενθουσιασμού και χαρακτηριστικά, όπως δραστήριος, ενεργητικός χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τη δύναμη αυτή. Είναι, επομένως, πιθανό η συγκεκριμένη πρόταση να συνδέεται περισσότερο με την έννοια του ζήλου/ ενθουσιασμού.

Στην υπο-κλίμακα «Ευγένεια/ γενναιοδωρία» όχι και τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η E.106: «Έχω βοηθήσει εθελοντικά ένα γείτονα μέσα στον τελευταίο μήνα». Σε έρευνά της η Γιώτσα (1999) βρήκε ότι οι κάτοικοι της

Αθήνας (από όπου προέρχεται και η πλειοψηφία του δείγματός μας) προσφέρουν βοήθεια, εξυπηρέτηση προς τους γείτονές τους σε μικρότερο βαθμό από τους κατοίκους της Γενεύης και της Κεφαλονιάς. Τα παραπάνω θα μπορούσαν να ειπωθούν ως μία στροφή της Ελλάδας προς τον ατομικισμό. Όμως, ανασκόπηση ερευνών δείχνει ότι η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από συλλογική κουλτούρα σε μεγαλύτερο βαθμό από την Αμερική (Oyserman et al., 2002), όπου αρχικά αναπτύχθηκε το ερωτηματολόγιο. Επίσης, η συλλογικότητα εξακολουθεί να αξιολογείται θετικά στον ελληνικό πληθυσμό (Sakalaki et al., 2005). Επομένως, πριν καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι η έννοια της γενναιοδωρίας στην Ελλάδα δεν εμπεριέχει την προσφορά βοήθειας στους γείτονες, προτείνεται κάποια διόρθωση στη διατύπωση. Πιθανόν αυτό που δημιουργεί πρόβλημα να είναι η έκφραση «τον τελευταίο μήνα». Επίσης, προτείνεται και η χορήγηση του ερωτηματολογίου σε μεγαλύτερο πληθυσμό εκτός Αθηνών, όπου ίσως, όπως φάνηκε από την έρευνα της Γιώτσα (1999), η συγκεκριμένη πρόταση να είχε μεγαλύτερο νόημα.

Στην υπο-κλίμακα «Ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπούν» όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η Ε.107: «Η οικογένειά μου και οι στενοί μου φίλοι δεν μπορούν να κάνουν τίποτα που να με κάνει να σταματήσω να τους αγαπώ». Έχουμε να παρατηρήσουμε εδώ ότι η οικογένεια στην Ελλάδα παρά τις αλλαγές που υφίσταται εξακολουθεί να κατέχει κεντρική θέση στο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης (Παπαδήμου, 1999) και οι συναισθηματικοί δεσμοί με τα πρόσωπα της οικογένειας και τους φίλους εξακολουθούν να είναι πολύ ισχυροί (Γιώτσα, 1999). Για αυτό, είναι δύσκολο να υποστηρίξουμε ότι το ατομικό συμφέρον προτάσσεται απέναντι στην αγάπη για την οικογένεια και τη διατήρηση της αρμονίας στις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις. Είναι πιθανό η συγκεκριμένη πρόταση να συνδέεται με τη δύναμη της συγχώρεσης, με την έννοια πως ό,τι και αν μου κάνουν, είμαι διατεθειμένος να το ξεχάσω και αποδέχομαι τα αγαπημένα μου πρόσωπα παρά τα ελαττώματά τους.

Στην υπο-κλίμακα «Ομαδικότητα/ αίσθηση του κοινωνικού καθήκοντος», μικρό πρόβλημα είχε το Ε.12: «Ποτέ δεν χάνω συναντήσεις ή προπονήσεις/ πρόβες της ομάδας». Μάλλον η συγκεκριμένη διατύπωση δημιουργεί πρόβλημα· η απόδοση του “team practices” ως προπονήσεις/ πρόβες πιθανόν να δημιουργεί σύγχυση. Ίσως προτιμότερη να είναι μια διαφορετική μετάφραση, όπως ενέργειες/ δραστηριότητες/ πρακτικές της ομάδας.

Στην υπο-κλίμακα «Δικαιοσύνη/ αμεροληψία» προβληματικό φάνηκε το Ε.61: «Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να

είναι». Ο Triandis (1995) αναφέρει πως τα άτομα στη συλλογική κουλτούρα αλλάζουν πιο πολύ τη συμπεριφορά τους ανάλογα με το πλαίσιο. Η κοινωνική συμπεριφορά ενός ατόμου σε συλλογική κουλτούρα είναι διαφορετική απέναντι σε ένα μέλος της εσω-ομάδας του σε σχέση με τη συμπεριφορά του απέναντι σε ένα μέλος εξω-ομάδας. Γι' αυτό, ίσως, η συγκεκριμένη πρόταση να παρουσιάζει πρόβλημα στον ελληνικό πληθυσμό. Επίσης, η ιδέα που εμπεριέχεται στη συγκεκριμένη πρόταση πιθανόν να συνδέεται και με την έννοια της κοινωνικής νοημοσύνης. Η κοινωνική νοημοσύνη σημαίνει μεταξύ άλλων κατανόηση και σωστός χειρισμός της διαφορετικότητας των άλλων ανθρώπων (Goleman, 1995). Επομένως, η συμπεριφορά μου προσαρμόζεται στις ιδιαιτερότητες του συνομιλητή μου. Για αυτό, ίσως πιο κοντά στην έννοια της δικαιοσύνης θα ήταν μία έκφραση, όπως: Συμπεριφέρομαι σε όλους ισότιμα, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να είναι.

Στην υπο-κλίμακα «Αυτορρύθμιση», κάπως προβληματικό ήταν το E.159: «Μπορώ πάντα να πω: φτάνει, ως εδώ». Πιθανόν για κάποιους στο ελληνικό δείγμα η πρόταση αυτή να αναφέρεται όχι στη σχέση με τον εαυτό μας, αλλά στη σχέση μας με τους άλλους· οπότε να είναι ένδειξη γενναιότητας ή κοινωνικής νοημοσύνης και του κατά πόσο ανεχόμαστε ή όχι δυσάρεστες καταστάσεις.

Στην υπο-κλίμακα «Ελπίδα/ αισιοδοξία» κάπως προβληματική παρουσιάστηκε η E.187: «Είμαι βέβαιος ότι ο δικός μου τρόπος να κάνω τα πράγματα θα δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα». Είναι πιθανό αυτή η πρόταση σε μία χώρα με συλλογική κατά βάση κουλτούρα, όπως η Ελλάδα, να ακούγεται εγωκεντρική και πιθανόν να αναφέρεται στο βαθμό αυτό-πεποίθησης και όχι ελπίδας. Ίσως να ήταν προτιμότερη μία διατύπωση, όπως «Ελπίζω πάντα ότι...».

Στην υπο-κλίμακα «Πνευματικότητα» όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η E.20: «Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων». Σύμφωνα με παρατηρήσεις των ίδιων των συμμετεχόντων, η διατύπωση είναι ασαφής. Ίσως να ήταν προτιμότερη μια διαφορετική έκφραση, όπως «Πιστεύω στην πνευματική διάσταση της ζωής», «Πιστεύω σε ένα βαθύτερο νόημα της ζωής».

Στην υπο-κλίμακα «Χιούμορ», φτωχές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η ερώτηση 214: «Πιστεύω πως η ζωή είναι περισσότερο μια παιδική χαρά, παρά ένα πεδίο μάχης». Φαίνεται πως το γεγονός ότι κάποιος μπορεί να έχει αίσθηση του χιούμορ (να λέει αστεία, κτλ.), ακόμα και σε δύσκολες στιγμές, δεν καθορίζει τη στάση του απέναντι στη ζωή-αν θα την αντιμετωπίσει ως παιδική χαρά ή ως πεδίο μάχης. Είναι πιθανό η συγκεκριμένη πρόταση να γίνεται αντιληπτή ως έλλειψη

σοβαρότητας, υπευθυνότητας ή σύνεσης. Θα έπρεπε επίσης να διερευνηθεί κατά πόσο αυτή η στάση εξαρτάται από το ζήλο/ ενθουσιασμό μας για τη ζωή –με την έννοια των Peterson και Seligman (2004) ότι ζει κανείς τη ζωή του με ενθουσιασμό, οπότε ίσως την αντιμετωπίζει ως παιδική χαρά.

Στην υπο-κλίμακα «Ζήλος/ ενθουσιασμός» μικρό πρόβλημα βρέθηκε να έχει η E.191: «Ανυπομονώ να δω τι επιφυλάσσει η ζωή για μένα στις εβδομάδες και τα χρόνια που θα ακολουθήσουν». Η συγκεκριμένη πρόταση μπορεί να είναι ένδειξη ζήλου για τη ζωή, αλλά επίσης εμπεριέχει έναν προσανατολισμό στο μέλλον, ενώ οι άλλες προτάσεις αναφέρονται στο παρόν. Είναι, επομένως, πιθανό για κάποια άτομα η πρόταση να εκφράζει ελπίδα για το μέλλον ή αίσθημα ανασφάλειας, το οποίο δεν ταιριάζει με τα αισθήματα ζωτικότητας. Είναι, επίσης, πιθανό η συγκεκριμένη πρόταση να μην ταιριάζει στη νοοτροπία των Ελλήνων, οι οποίοι θεωρούν τον εαυτό τους μάλλον ξέγνοιαστο-που σημαίνει ότι δεν ανυπομονούν για το μέλλον- και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό σε σύγκριση με τους Ευρωπαίους (Γεώργας και συν., 2004).

Τέλος, στην υπο-κλίμακα «Συγχώρεση» όχι τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες είχε η E.168: «Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω τα ίσα». Στην ελληνική γλώσσα, η έκφραση «ανταποδίδω τα ίσα» έχει διττή σημασία: ανταποδίδω στον άλλο τόσο το καλό όσο και το κακό που μου έχει κάνει. Πιο κοντινή στην έννοια της συγχώρεσης θα ήταν μία έκφραση, όπως «Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω το κακό που μου έχουν κάνει».

Περαιτέρω διερεύνηση χρειάζονται, επίσης, οι κλίμακες των οποίων οι δείκτες αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας στο ελληνικό ερωτηματολόγιο παρουσιάζουν μεγάλη απόκλιση από το αγγλικό. Αυτές είναι κυρίως η γενναιότητα και επίσης, η αυτορρύθμιση, η κριτική ικανότητα και η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας (Πίνακας 66). Όσο για τη γενναιότητα, μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι ενώ η έννοια της ηθικής γενναιότητας –το να κάνει κάποιος το «σωστό» παρά το ενδεχόμενο κόστος που αυτό συνεπάγεται- αντιπροσωπεύεται με αρκετά ερωτήματα, δεν εκφράζεται αρκετά η έννοια της ψυχολογικής γενναιότητας –ο τρόπος που τα άτομα αντιμετωπίζουν τις εσωτερικές τους ανησυχίες και φόβους και διατηρούν την ψυχική τους ισορροπία (Peterson & Seligman, 2004). Είναι, επομένως, πιθανό να χρειάζεται να προστεθούν κάποια παραπάνω ερωτήματα αναφορικά με την έννοια αυτή.

Όσο για την αυτορρύθμιση, της οποίας ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας είναι .69, λίγο πιο κάτω από το ελάχιστο αποδεκτό όριο του .70, πιθανόν να χρειάζεται να διερευνηθεί κατά πόσο συσχετίζεται με την έννοια της σύνεσης – μέσα από ανάλυση των παραγόντων του ερωτηματολογίου. Είναι πιθανό η σύνεση, δηλαδή η διαχείριση του εαυτού (self-management), το κατά πόσο κανείς δεν προβαίνει σε ενέργειες που αργότερα θα μετανιώσει και αντιστέκεται σε ό,τι τον ικανοποιεί βραχυπρόθεσμα για να ικανοποιήσει μακροπρόθεσμους στόχους (Peterson & Seligman, 2004) να καθορίζεται από το βαθμό που μπορεί να ρυθμίζει το τι αισθάνεται και πράττει.

Παρομοίως, χρειάζονται διερεύνηση οι κλίμακες κριτική ικανότητα και εκτίμηση της ομορφιάς και ίσως και εδώ να χρειάζεται να προστεθούν ερωτήματα. Για παράδειγμα, στην κλίμακα της εκτίμησης της ομορφιάς, δεν αντιπροσωπεύεται αρκετά η εκτίμηση των ταλέντων και ικανοτήτων των άλλων ανθρώπων ή η εκτίμηση του καλού χαρακτήρα των άλλων, π.χ. της δικαιοσύνης τους ή της ικανότητας συγχώρεσης.

Συνολικά, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου είναι ικανοποιητική. Ακόμα και τα ερωτήματα με τις όχι και τόσο καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν δημιουργούν ιδιαίτερο πρόβλημα στην εσωτερική συνοχή των αντίστοιχων υπο-κλιμάκων. Ακόμα και αν τα ερωτήματα αυτά απομακρυνθούν, οι αντίστοιχοι δείκτες Cronbach α αυξάνονται ελάχιστα. Οπότε στην παρούσα φάση δεν χρειάζεται να αφαιρεθούν. Εξάλλου, το δείγμα της πιλοτικής έρευνας ήταν μικρό και ένα πολύ μεγαλύτερο δείγμα, αντίστοιχο με το δείγμα στάθμισης του αγγλικού ερωτηματολογίου, είναι απαραίτητο πριν λάβουμε την τελική απόφαση για το ποια ερωτήματα θα παραμείνουν στο τεστ και ποια όχι. Επίσης, σε ορισμένες από τις προτάσεις είναι πιθανό να χρειάζονται κάποιες αλλαγές στη διατύπωση, ώστε να είναι πιο κοντά στην αντίστοιχη έννοια που μετρούν. Είναι, ακόμη, απαραίτητο να πραγματοποιηθεί παραγοντική ανάλυση, ώστε να εξεταστεί το ενδεχόμενο κάποιες προτάσεις στην ελληνική έκδοση να αναφέρονται σε διαφορετικές δυνάμεις και να φορτώνουν σε διαφορετικούς παράγοντες. Επιπρόσθετα, πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο να προστεθούν παραπάνω ερωτήματα.

Αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων

Οι δείκτες ελέγχου-επανελέγχου μετά από τρεις εβδομάδες του ελληνικού ερωτηματολογίου βρέθηκαν αρκετά υψηλοί, όλοι πάνω από .70, όπως και στο

αγγλικό ερωτηματολόγιο, αποδεικνύοντας τη σταθερότητα στο χρόνο των υπομέτρησης χαρακτηριστικών.

Παραγοντική δομή των 24 υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου

Η παραγοντική ανάλυση των 24 υπο-κλιμάκων του ελληνικού ερωτηματολογίου οδήγησε σε μια παραγοντική δομή πέντε παραγόντων ανώτερης τάξης (second order factor analysis), που δεν επιβεβαιώνει την κατηγοριοποίηση των 24 δυνάμεων του χαρακτήρα σε έξι αρετές, σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), αλλά είναι ανάλογη με τους πέντε παράγοντες που βρέθηκαν σε αντίστοιχη έρευνα των παραπάνω συγγραφέων με το αγγλικό ερωτηματολόγιο VIA-IS.

Ο πρώτος παράγοντας, που είναι ο πιο ισχυρός και αντιπροσωπεύει το άνοιγμα στην εμπειρία, είναι παρόμοιος με αυτόν που οι Peterson και Seligman (2004) χαρακτηρίζουν ως «συναισθηματικές δυνάμεις». Οι Park και Peterson (2003b) σε ανάλογη έρευνα με το VIA-Youth βρήκαν, επίσης, ως πρώτο παράγοντα το άνοιγμα στην εμπειρία. Είναι αξιοσημείωτο ότι η συγκεκριμένη ιδιότητα εμπεριέχεται τόσο στο μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας (Τσαούσης, 1999), όσο και στους τέσσερις ανώτερους τύπους αξιών του Schwartz –άνοιγμα στην εμπειρία, διεύρυνση εαυτού, συντήρηση, υπέρβαση εαυτού (Schwartz, 1994). Φαίνεται ότι σε έναν κόσμο που διαρκώς μεταβάλλεται, το άνοιγμα στην εμπειρία αποτελεί μία ιδιότητα, που αξιολογείται παγκοσμίως θετικά.

Ο δεύτερος παράγοντας «οι δυνάμεις περιορισμού» είναι ανάλογος με τον αντίστοιχο παράγοντα των Peterson και Seligman. Εδώ αξίζει να σημειώσουμε ότι οι θεολογικές δυνάμεις (ευγνωμοσύνη, πνευματικότητα) φορτώνουν στο ελληνικό δείγμα στις δυνάμεις περιορισμού και δεν αποτελούν ξεχωριστό παράγοντα, όπως στο αμερικάνικο δείγμα. Φαίνεται πως για τους Έλληνες οι δυνάμεις περιορισμού έχουν και μια θεολογική χροιά. Δυνάμεις, όπως η συγχώρεση, η μετριοφροσύνη, ο αυτό-έλεγχος, έχουν και θεολογικές ρίζες· δεν είναι μόνο δυνάμεις αυτό-συγκράτησης, αλλά γίνονται αντιληπτές και ως προκύπτουσες από κάποιες θεϊκές επιταγές, γεγονός που πρέπει να έχει επηρεαστεί από τη διδασκαλία της ορθόδοξης χριστιανικής θρησκείας, η οποία ιστορικά έχει πρωταγωνιστήσει στη ζύμωση της ελληνικής κοινωνίας.

Καταρχήν, ο χριστιανισμός διδάσκει την ομαδικότητα μέσα από το κοινοβιακό πνεύμα που προωθεί και την παρότρυνση να μοιραζόμαστε τα πάντα με τον συνάνθρωπο. Επίσης, η δικαιοσύνη στα πλαίσια του χριστιανισμού σημαίνει το

σεβασμό προς το συνάνθρωπο ως εικόνα και δημιουργήμα του Θεού. Η αυτορρύθμιση, ακόμη, βρίσκεται στην καρδιά της χριστιανικής διδασκαλίας ως ανάγκη του ανθρώπου να τιθασεύσει τα «κακά» του πάθη. Η σύνεση θεωρείται η αρετή που θα βοηθήσει τον άνθρωπο να επιτύχει τον μακροπρόθεσμο και τελικό στόχο να προσεγγίσει το Θεό. Πρόκειται για πορεία στοχοκατευθυνόμενη κατά τη διάρκεια της οποίας ο άνθρωπος δεν πρέπει να παρασυρθεί από τα πρόσκαιρα και τα εφήμερα (τις υλικές, σωματικές, αισθητικές απολαύσεις) προκειμένου να μην αποπροσανατολιστεί από τον τελικό του στόχο. Η ταπείνωση θεωρείται ο τρόπος μέσα από τον οποίο μπορεί ο άνθρωπος να «δει» το Θεό, ενώ η έπαρση θεωρείται εκτροπή από την πορεία προς το θείο. Τέλος, η συγχώρεση αναδεικνύεται ως μέγιστη χριστιανική αρετή. «Άφες ημίν τα οφειλήματα ημών, ως και ημείς αφίεμεν τοις οφειλέταις ημών» αναφέρεται χαρακτηριστικά στην Κυριακή προσευχή. Πρόκειται, επομένως, για αρετές όχι μόνο αυτό-περιορισμού, σύμφωνα με τη θεωρία των Peterson & Seligman (2004), αλλά και για σημαντικές αρετές της ορθόδοξης χριστιανικής θρησκείας, γι' αυτό φορτώνουν με τις καθαρά θεολογικές δυνάμεις, της πνευματικότητας και της ευγνωμοσύνης.

Ο τρίτος παράγοντας, «οι διαπροσωπικές δυνάμεις», και ο τέταρτος παράγοντας, «οι νοητικές δυνάμεις», είναι ανάλογοι με τους αντίστοιχους παράγοντες, που προέκυψαν στην έρευνα των Peterson και Seligman. Ο πέμπτος παράγοντας (κριτική ικανότητα-ακεραιότητα) δεν προέκυψε στην αντίστοιχη έρευνα.

Οφείλουμε να υπογραμμίσουμε ότι αυτοί οι πέντε ανώτερης τάξης παράγοντες προέκυψαν από τις 24 υπο-κλίμακες του ερωτηματολογίου, οι οποίες όμως, αν και αξιόπιστες, δεν έχουν ελεγχθεί για την εννοιολογική τους αντιστοιχία στον ελληνικό πληθυσμό. Γι' αυτό, κρίνεται απαραίτητη η επανάληψη της παραπάνω διαδικασίας, αφού θα έχει πραγματοποιηθεί παραγοντική ανάλυση και των μεμονωμένων ερωτημάτων.

Στην παρούσα φάση παρατηρούμε πάντως ότι τα ερευνητικά δεδομένα τόσο στο αμερικάνικο όσο και στο ελληνικό δείγμα συμφωνούν στην ύπαρξη πέντε ανώτερων αρετών. Τα ευρήματα αυτά, αν και χρειάζονται περαιτέρω διερεύνηση και επαλήθευση σε μεγαλύτερα δείγματα, αποτελούν μια πρώτη ένδειξη ότι μάλλον το θεωρητικό μοντέλο και η κατηγοριοποίηση των Peterson και Seligman (2004) θα χρειαστεί αναθεώρηση. Επιπλέον, είναι αξιοσημείωτο ότι βρέθηκαν πέντε ανώτερης τάξης παράγοντες του χαρακτήρα, όπως πέντε είναι και οι βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας. Το γεγονός αυτό ίσως μας αποκαλύπτει κάτι για τη βαθύτερη

οργάνωση της δομής της ανθρώπινης ύπαρξης και τη στενή αλληλοολοσύνδεση χαρακτήρα και προσωπικότητας.

Συγχρονική εγκυρότητα του ερωτηματολογίου

Οι συσχετίσεις των 24 υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου με τις αυτό-αναφορές ήταν πολύ χαμηλές, ως .38, αν και οι περισσότερες στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 68), ενώ για το αγγλικό ερωτηματολόγιο οι αντίστοιχες συσχετίσεις ήταν πάνω από .50 (Peterson & Seligman, 2004). Μπορούμε να εντοπίσουμε δύο πιθανές πηγές σφάλματος για το συγκεκριμένο αποτέλεσμα, οι οποίες αφορούν είτε στο δείγμα μας είτε στην ποιότητα των παραγόντων.

Όσον αφορά στο δείγμα, είναι καταρχήν πιθανό τα άτομα λόγω κόπωσης μετά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου να απαντούν στις αυτό-αναφορές χωρίς να το σκεφτούν αρκετά προσεκτικά. Επίσης, είναι πιθανό, επειδή το τεστ αφορά χαρακτηριστικά, τα οποία είναι κοινωνικά επιθυμητά, τα άτομα να επιδιώκουν μέσα στο ερωτηματολόγιο να προβάλλουν μία όσο το δυνατό πιο θετική εικόνα του εαυτού τους και στις αυτό-αναφορές, όπου πρέπει να επιλέξουν ορισμένα μόνο θετικά στοιχεία, να απαντούν με μεγαλύτερη ακρίβεια. Γι' αυτό, η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου θα μπορούσε να ελεγχθεί και με τη μέθοδο της ετερο-αναφοράς, ώστε όσο το δυνατό να αποφευχθούν φαινόμενα στρέβλωσης από τους συμμετέχοντες.

Όσο για τους παράγοντες, είναι πιθανό στην ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου να έχουν μία διαφορετική ισχύ και ποιότητα, π.χ. να φορτώνουν με κάπως διαφορετικό τρόπο ορισμένα ερωτήματα. Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν μπορεί να ελεγχθεί ακόμα, έως ότου γίνει παραγοντική ανάλυση και των 240 ερωτημάτων, ώστε να ελεγχθεί η εγκυρότητα εννοιολογικής δομής του ελληνικού ερωτηματολογίου.

Θα προτεινόταν η εγκυρότητα του ερωτηματολογίου να ελεγχθεί και με άλλους τρόπους, για παράδειγμα σε σχέση με ένα κριτήριο. Ως κριτήριο θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η ικανοποίηση με τη ζωή, μια μεταβλητή που ήδη γνωρίζουμε από αρκετές έρευνες ότι συσχετίζεται με τις δυνάμεις του χαρακτήρα.

Συσχετίσεις των δυνάμεων του χαρακτήρα με τα δημογραφικά στοιχεία

Όσον αφορά στις συσχετίσεις των 24 υπο-κλιμάκων του ερωτηματολογίου που αντανακλούν τις αντίστοιχες δυνάμεις του χαρακτήρα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, αυτές είναι γενικά ασθενείς, ως 0,252, αν και ορισμένες από αυτές είναι στατιστικά σημαντικές (Πίνακας 13). Την πιο σημαντική επίδραση στις δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν το φύλο και η ηλικία, όπως αναμενόταν, και λιγότερο το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση. Οι συσχετίσεις, τις οποίες παρατηρήσαμε στο ελληνικό δείγμα, σε γενικές γραμμές συμφωνούν με τα αποτελέσματα ανάλογων ερευνών πάνω στις δυνάμεις του χαρακτήρα είτε με το αγγλικό ερωτηματολόγιο VIA-IS είτε με άλλα ερωτηματολόγια αντίστοιχων δυνάμεων συμβάλλοντας με έμμεσο τρόπο στην εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

Καταρχήν, όσον αφορά στην επίδραση του φύλου, παρατηρούμε ότι έχει τις περισσότερες συσχετίσεις με τις δυνάμεις του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, η αγάπη για μάθηση και η κριτική ικανότητα, συσχετίζονται θετικά με το γυναικείο φύλο. Σε ανάλογα αποτελέσματα έχει καταλήξει και το VIA (2004). Ενώ οι Park και Peterson (2003b) χρησιμοποιώντας το VIA-Youth σε παιδιά από 10 ως 17 ετών βρήκαν ότι τα κορίτσια σκοράρουν υψηλότερα στην κλίμακα "κριτική ικανότητα" σε σχέση με τα αγόρια.

Παρατηρείται, επίσης, ότι οι γυναίκες επιδεικνύουν μεγαλύτερη ευγένεια/γενναιοδωρία, κοινωνική νοημοσύνη, αλλά και μεγαλύτερη ομαδικότητα. Πρόκειται για ευρήματα που επαναλαμβάνονται συστηματικά στη βιβλιογραφία. Το γεγονός ότι οι γυναίκες είναι πιο γενναιόδωρες και έχουν μεγαλύτερη κοινωνική νοημοσύνη παρατήρησαν οι Peterson και Seligman (2003, 2004), οι Park et al. (2004a), VIA (2004), καθώς και οι Park και Peterson (2003b) με το VIA-Youth. Σε ανάλογα ευρήματα κατέληξαν και οι Ruch και Huber (2004) χρησιμοποιώντας τη γερμανική έκδοση του VIA-IS σε γερμανόφωνο πληθυσμό στην Ελβετία. Επιπλέον, το γεγονός ότι η ομαδικότητα είναι υψηλότερη στις γυναίκες επιβεβαιώνουν και οι Peterson και Seligman (2003) και οι Isaacowitz et al. (2003). Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τον στερεοτυπικό ρόλο της γυναίκας, που τη θέλει να κατέχει ανθρωπιστικά χαρακτηριστικά και κοινωνικές δεξιότητες σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες (Segall et al., 1996).

Όσον αφορά στις δυνάμεις της αυτό-συγκράτησης, φάνηκε στην έρευνά μας ότι η μετριοφροσύνη και η σύνεση είναι υψηλότερες στις γυναίκες παρά στους άνδρες, αν και το μέγεθος της συσχέτισης με το φύλο είναι μικρό. Οι Peterson και

Seligman (2004) αναφέρουν ότι διάφορες έρευνες δείχνουν μια πιο μετριοπαθή αυτό-παρουσίαση των γυναικών παρά των ανδρών. Όσον αφορά στη σύνεση, δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες για τις δημογραφικές συσχετίσεις της. Η πιο κοντινή έννοια της σύνεσης που έχει διερευνηθεί είναι η ευσυνειδησία. Όπως αναφέρει ο Tsaousis (2002) στο ερωτηματολόγιο TPQue, που στηρίζεται στο μοντέλο των πέντε παραγόντων και μεταξύ άλλων εξετάζει και την ευσυνειδησία, οι γυναίκες σκοράρουν υψηλότερα στην αντίστοιχη κλίμακα σε σύγκριση με τους άνδρες. Ας σημειωθεί στο σημείο αυτό ότι η πτυχή της αυτό-συγκράτησης, που εμπεριέχεται στη σύνεση, είναι στερεοτυπικά θηλυκή. Φαίνεται ότι οι Ελληνίδες επιβεβαιώνουν αυτό ακριβώς το στερεότυπο.

Τέλος, όσον αφορά στην επίδραση του φύλου στις δυνάμεις της υπέρβασης, παρατηρούμε στο δείγμα μας πως η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας, η ευγνωμοσύνη και η πνευματικότητα συσχετίζονται περισσότερο, επίσης, με τις γυναίκες. Σε ανάλογα συμπεράσματα έχουν καταλήξει και άλλες έρευνες, όπως του VIA (2004), των Peterson και Seligman (2003) και των Park και Peterson (2003b) στις έρευνές τους σε παιδιά και εφήβους, αλλά και η έρευνα των Ruch και Huber (2004) σε γερμανόφωνο δείγμα. Ο Καραδήμας (1998) επίσης μελετώντας τις στρατηγικές αγχογόνων καταστάσεων σε ελληνικό δείγμα βρήκε ότι οι γυναίκες καταφεύγουν περισσότερο σε αναζήτηση θεϊκής βοήθειας σε σχέση με τους άνδρες.

Όσον αφορά στην επίδραση της ηλικίας στις δυνάμεις του χαρακτήρα, παρατηρούμε ότι η εργατικότητα/ επιμονή συνδέεται θετικά με την ηλικία· όσο μεγαλύτερος ηλικιακά είναι κάποιος, τόσο περισσότερο αξιοποιεί αυτή τη δύναμη του χαρακτήρα, ίσως γιατί συνάδει με τις κοινωνικές/ επαγγελματικές υποχρεώσεις, που αναλαμβάνει κάποιος μεγαλώνοντας. Τη θετική συσχέτιση μεταξύ της επιμονής/ εργατικότητας και της ηλικίας βρήκαν και οι Ruch και Huber (2004). Οι Peterson και Seligman (2004) αναφέρουν εξελικτικές μελέτες που δείχνουν ότι η επιμονή αναπτύσσεται με την πάροδο της ηλικίας, τουλάχιστον ως τη μέση ηλικία.

Σε σχέση με τις δυνάμεις της δικαιοσύνης, βρέθηκε ότι όσο περισσότερο μεγαλώνει κανείς, μπορεί να κρίνει με περισσότερη αμεροληψία τα πράγματα γύρω του, αλλά και τόσο περισσότερο εκδηλώνει χαρακτηριστικά ηγεσίας. Έρευνες με το VIA-IS, επίσης, κατέληξαν στα ίδια συμπεράσματα (Ruch & Huber, 2004; VIA, 2004). Επίσης, οι Seligman et al. (2005) βρήκαν ότι η ηγετικότητα συναντάται συχνότερα στους ενήλικες παρά στους εφήβους στις Η.Π.Α.

Όσο για τις δυνάμεις της αυτό-συγκράτησης (αυτορρύθμιση, σύνεση, μετριοφροσύνη, συγχώρεση), βρέθηκε ότι όσο μεγαλώνει κάποιος, τόσο περισσότερο εκδηλώνει αντίστοιχα χαρακτηριστικά. Στα ίδια αποτελέσματα κατέληξε και η έρευνα των Ruch και Huber (2004) σε γερμανόφωνο πληθυσμό και άλλες έρευνες με το VIA-IS στην Αμερική (Isaacowitz et al., 2003; VIA, 2004).

Τέλος, όσο για τις δυνάμεις της υπέρβασης, η ευγνωμοσύνη και η πνευματικότητα συσχετίζονται θετικά με τη μεταβλητή της ηλικίας, ενώ το χιούμορ έχει αρνητική συσχέτιση. Σχετικά με την ευγνωμοσύνη, ο Vaillant (1993), όπως αναφέρεται από τους Peterson και Seligman (2004), σε μια διαχρονική έρευνα διαπίστωσε ότι όσο τα άτομα μεγαλώνοντας αναπτύσσουν πιο ώριμους μηχανισμούς προσαρμογής, τόσο περισσότερο χαρακτηρίζονται από ευγνωμοσύνη, που φαίνεται ότι αποτελεί μέρος μιας υγιούς λειτουργικότητας στην πορεία της ζωής. Το γεγονός ότι η ηλικία συσχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα πνευματικότητας βρήκαν και οι Isaacowitz et al. (2003) και Ruch και Huber (2004). Ακόμη, ο Καραδήμας (1998) διαπίστωσε ότι όσο αυξάνεται η ηλικία, τόσο μεγαλύτερη «αναζήτηση θεϊκής βοήθειας» δηλώνεται. Όσο για το χιούμορ, το γεγονός ότι οι μικρότεροι σε ηλικία εκδηλώνουν περισσότερο χιούμορ σε σχέση με τους μεγαλύτερους παρατήρησαν και οι Peterson και Seligman (2004) και το VIA (2004) σε έρευνες με το VIA-IS σε αμερικάνικο πληθυσμό και οι Ruch και Huber (2004) σε γερμανόφωνο πληθυσμό. Επιπρόσθετα, οι Ruch και Carrell (1998) χρησιμοποιώντας άλλη κλίμακα, το SHS, σε γερμανικό πληθυσμό βρήκαν ότι οι μικρότεροι χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερο λεκτικό χιούμορ και απολαμβάνουν περισσότερο το χιούμορ στην καθημερινή ζωή.

Θα προχωρήσουμε να εξετάσουμε και την επίδραση του μορφωτικού επιπέδου στις δυνάμεις του χαρακτήρα. Όσον αφορά στις νοητικές δυνάμεις, όπου θα αναμέναμε να βρούμε και τις πιο σημαντικές συσχετίσεις, το μορφωτικό επίπεδο συσχετίζεται θετικά με την περιέργεια/ ενδιαφέρον και την αγάπη για μάθηση. Όσο υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο κατέχει κάποιος, τόσο περισσότερο αναφέρει τις δυνάμεις αυτές. Σε ανάλογα ευρήματα κατέληξε και το VIA (2004) και οι Ruch και Huber (2004).

Το μορφωτικό επίπεδο συσχετίζεται αρνητικά με τη σύνεση. Όσο ανώτερο μορφωτικό επίπεδο έχουν τα άτομα, τόσο λιγότερο χαρακτηρίζονται από τη δύναμη αυτή. Με το αγγλικό VIA-IS οι δύο αυτές μεταβλητές φάνηκε ότι δεν συσχετίζονται. Αν θεωρήσουμε την ευσυνειδησία ως την πιο κοντινή έννοια, έρευνες συστηματικά δείχνουν ότι η ευσυνειδησία σχετίζεται θετικά με τη σχολική επιτυχία και το

μορφωτικό επίπεδο, που κατακτά κάποιος (Peterson & Seligman, 2004). Ωστόσο, δεν μπορούμε να καταλήξουμε σε ασφαλή συμπεράσματα, γιατί η σύνεση δεν ταυτίζεται με την ευσυνειδησία. Η σύνεση παρουσιάζει αναλογίες με ορισμένες όψεις της ευσυνειδησίας -αυτό-πειθαρχία, περίσκεψη- αλλά είναι διαφορετική από τις άλλες όψεις της, όπως την ικανότητα ή την προσπάθεια για την επιτυχία. Η σχέση της σύνεσης με το μορφωτικό επίπεδο χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Τέλος, το μορφωτικό επίπεδο σχετίζεται αρνητικά με τη δύναμη της πνευματικότητας. Αρνητική συσχέτιση μεταξύ πνευματικότητας και μορφωτικού επιπέδου βρήκαν και οι Ruch και Huber (2004). Παρομοίως, ο Καραδήμας (1998) διαπίστωσε ότι οι κάτοχοι ανώτερης μόρφωσης τείνουν να καταφεύγουν λιγότερο στην “αναζήτηση θεϊκής βοήθειας”.

Η οικογενειακή κατάσταση του γάμου, τέλος, φαίνεται πως επηρεάζει την έκφραση ορισμένων δυνάμεων του χαρακτήρα. Άτομα που είναι παντρεμένα ή συζούν χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη δικαιοσύνη/ αμεροληψία, σύνεση και είναι περισσότερο ευγνώμονες σε σχέση με άτομα που δεν είναι παντρεμένα, είναι χήροι ή χωρισμένοι. Επιπλέον, όσοι είναι παντρεμένοι εκφράζουν μεγαλύτερη προθυμία να συγχωρήσουν, ενώ αυτοί που δεν είναι παντρεμένοι χαρακτηρίζονται από περισσότερο χιούμορ και διάθεση για παιχνίδι. Ανάλογα αποτελέσματα παρατηρήθηκαν από το VIA (2004) και τους Ruch και Huber (2004) με το αμερικάνικο και το γερμανικό VIA-IS αντίστοιχα.

Συνοπτικά, οι δημογραφικές μεταβλητές που φαίνεται να επηρεάζουν τις δυνάμεις του χαρακτήρα στον ελληνικό πληθυσμό είναι κυρίως το φύλο και η ηλικία, και λιγότερο το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής σε γενικές γραμμές συμφωνούν με ανάλογες έρευνες πάνω στις δυνάμεις του χαρακτήρα ως προς το είδος της σχέσης μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών αποδεικνύοντας με έμμεσο τρόπο την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου.

Περιορισμοί της παρούσας έρευνας

Ένας σημαντικός περιορισμός της έρευνας αυτής είναι ότι το δείγμα των 293 ατόμων δεν επαρκούσε για τη διερεύνηση της παραγοντικής δομής και των 240 προτάσεων του ερωτηματολογίου στην ελληνική έκδοση. Κρίνεται απαραίτητη η χορήγηση του ερωτηματολογίου σε δείγμα επαρκές, ώστε να διεξαχθούν διερευνητικές και επιβεβαιωτικές αναλύσεις της παραγοντικής δομής τόσο των



μεμονωμένων ερωτημάτων, όσο και των υπο-κλιμάκων του ελληνικού ερωτηματολογίου.

Επίσης, το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας δεν ήταν επιλεγμένο σύμφωνα με τις αρχές της τυχαίας δειγματοληψίας, αν και έγιναν προσπάθειες να είναι όσο το δυνατό πιο αντιπροσωπευτικό. Σε μελλοντική έρευνα θα προτεινόταν να ακολουθηθούν πιο αυστηρά κριτήρια δειγματοληψίας και αν είναι δυνατό να αντιπροσωπευόταν σε μεγαλύτερο ποσοστό ο πληθυσμός εκτός Αθηνών. Αν, επομένως, το δείγμα ήταν πιο μεγάλο και πιο αντιπροσωπευτικό να μας έδινε πιο πολλές πληροφορίες για τις δυνάμεις του χαρακτήρα του ελληνικού πληθυσμού.

Επιπρόσθετα, αν και λήφθηκαν μέτρα, ώστε να διασφαλιστεί η γλωσσική αντιστοιχία μεταξύ του ελληνικού και του αγγλικού ερωτηματολογίου, είναι πιθανό η διατύπωση κάποιων προτάσεων να χρειάζεται αναθεώρηση.

Η παρούσα έρευνα είχε διερευνητικό χαρακτήρα και σίγουρα χρειάζεται επαλήθευση των αποτελεσμάτων της και περαιτέρω έλεγχος των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του ελληνικού Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα σε μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα, πράγμα το οποίο θα γίνει μέσω της κυρίως έρευνας στάθμισης του ερωτηματολογίου από τους Δημητριάδου και Σταλικά (υπό δημοσίευση).

Συμπεράσματα

Το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα φαίνεται να είναι ένα πολλά υποσχόμενο ψυχομετρικό εργαλείο, καθώς από την πιλοτική του έρευνα προέκυψε ότι έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες. Το ερωτηματολόγιο στην ελληνική έκδοση έχει ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και καλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων. Η παραγοντική δομή των 24 υπο-κλιμάκων είναι ανάλογη με αυτήν που προέκυψε σε αντίστοιχα ερευνητικά ευρήματα με το αγγλικό VIA-IS. Οι χαμηλές συσχετίσεις των υπο-κλιμάκων με τις αυτό-αναφορές θέτουν κάποιους περιορισμούς στην εγκυρότητα του ερωτηματολογίου, που χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Η χρήση του Ερωτηματολογίου Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα μπορεί να φανεί ιδιαίτερα σημαντική, στο βαθμό που οι δυνάμεις του χαρακτήρα αποτελούν

έναν σημαντικό παράγοντα της προόδου και της ευημερίας του ατόμου και ένα σημαντικό ανθρώπινο κεφάλαιο, που μπορεί να αξιοποιηθεί για να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα σε πολλούς διαφορετικούς τομείς. Το συγκεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο μπορεί να έχει πολλές πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες στόχο θα έχουν την ανακάλυψη, άσκηση και διεύρυνση των δυνάμεων του ατόμου. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε νέες κατευθύνσεις έρευνας πάνω σε θέματα των δυνάμεων του ανθρώπου, ώστε να απαντηθούν αναπάντητα μέχρι στιγμής ερωτήματα και να βρεθούν νέοι τρόποι διαχείρισης και αξιοποίησης του ανθρώπινου δυναμικού. Για παράδειγμα, στο χώρο της οργανωτικής ψυχολογίας θα άξιζε να διερευνηθεί σε ποιόν βαθμό και με ποιόν τρόπο η άσκηση των δυνάμεων των εργαζομένων συμβάλλει στην αποτελεσματικότητα του οργανισμού, αλλά και στην αύξηση της προσωπικής τους ευημερίας στο χώρο εργασίας. Ο χώρος των δυνάμεων του χαρακτήρα δεν έχει διερευνηθεί αρκετά από την επιστήμη της ψυχολογίας, οπότε το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να βοηθήσει στην παραγωγή νέας γνώσης.

Τελικά, στο βαθμό που το θέμα των δυνάμεων του χαρακτήρα μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο ενδιαφέροντος για το άτομο και την κοινωνία –τόσο για τη θετική συμβολή τους όσο και για την αξία που οι ίδιες οι δυνάμεις του χαρακτήρα έχουν- το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο ψυχομετρικό εργαλείο ως μέσο μέτρησής τους.

Βιβλιογραφία

- Αλεξόπουλος, Δ.Σ. (1998). *Ψυχομετρία: Σχεδιασμός τεστ και ανάλυση ερωτήσεων* (Τομ.1). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Allport, G.W. (1921). Personality and character. *Psychological Bulletin*, 18, 441-455.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, DC: Author.
- Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological Testing* (7th ed.). Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Aspinwall, L.G., & Staudinger, U.M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L.G. Aspinwall, & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp.9-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bacon, S. (2005). Positive psychology 's two cultures. *Review of General Psychology*, 9, 181-192.
- Beerman, U., Huber, A., & Ruch, W. (2004). *Ways to happiness: Do character strengths enable the good life?* Poster presented at the 2004 International Positive Psychology Summit. Available at: http://www.psychologie.unizh.ch/perspsy/download/pospsy-kongress04/poster_beerman.pdf (accessed 11 November 2005).
- Buckingham, M., & Clifton, D.O. (2001). *Now, discover your strengths*. NY: Free Press.
- Γεώργας, Δ., Χαντζή, Α., Γκάρη, Α., Μυλωνάς, Κ., Ντάλλα, Μ., Ανδρεοπούλου, Σ., & Παναγιωτοπούλου, Π. (2004). Στάσεις απέναντι στην Ευρώπη και εθνική ταυτότητα. *Ψυχολογία*, 11, 87-105.
- Γιώτσα, Α. (1999). Ο προσωπικός χώρος και η γειτονιά: Διαπολιτιστική έρευνα σε γειτονιές της Γενεύης, της Αθήνας και της Κεφαλλονιάς. *Ψυχολογία*, 6, 124-136.
- Cameron, K.S. (2003). Organizational virtuousness and performance. In K.S.Cameron, J.E.Dutton, & R.E.Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.48-65). San Francisco: Berrett-Koehler.

- Cameron, K.S., Dutton, J.E., & Quinn, R.E. (2003). Foundations of positive organizational scholarship. In K.S.Cameron, J.E.Dutton, & R.E.Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.3-13). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Cawley III, M.J., Martin, J.E., & Johnson, J.A. (2000). A virtues approach to personality. *Personality and Individual Differences*, 28, 997-1013.
- Chamberlin, J. (2002). Research suggests Americans have changed for the better since terrorist attacks. *Monitor on Psychology*, 33 (3), 1-2. Available at: <http://www.apa.org/monitor/mar02/pres.html> (accessed 26 September 2004).
- Chang, A.M., Chau, J.P.C., & Holroyd, E. (1999). Translation of questionnaires and issues of equivalence. *Journal of Advanced Nursing*, 29, 316-322.
- Clifton, D.O., & Harter, J.K. (2003). Investing in strengths. In K.S.Cameron, J.E.Dutton, & R.E.Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.111-121). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Cohen, R.J., Swerdlik, M.E., & Smith, D.K. (1992). *Psychological Testing and Assessment: An introduction to tests and measurement* (2nd ed.). CA: Mayfield Publishing.
- Cohen, A.B., Tiede, B., & Peterson, C. (2002). *Summary: Strengths and virtues among parents of cancer patients*. Available at: <http://www.psych.upenn.edu/seligman/institute2002longsummaries.htm> (accessed 31 August 2004).
- Cowen, E.L., & Kilmer, R.P. (2002). "Positive Psychology": Some plusses and some open issues. *Journal of Community Psychology*, 30, 449-460.
- Dahlsgaard,K., Peterson,C., & Seligman,M.E.P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- DeNeve, K.M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Δημητριάδου,Δ., & Σταλίκας,Α. (υπό δημοσίευση). Το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα: Μετάφραση και Προσαρμογή στην Ελληνική Γλώσσα.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

- Diener, E. (2003). Some critical questions I have about positive psychology. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: <http://www.gallup.hu/pps/2003/Diener.pdf> (accessed 20 December 2004).
- Diener, E., & Lucas, R.E. (2000). Subjective emotional well-being. In M.Lewis, & J.M.Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (2nd ed.) (pp.325-337). NY: Guilford.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Fitzpatrick, M. & Stalikas, A. (in press). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology-The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335. Available at: <http://www.americanscientist.org/template/IssueTOC/issue/394> (accessed 31 July 2004).
- Fredrickson, B.L. (2003a). Positive emotions and upward spirals in organizations. . In K.S.Cameron, J.E.Dutton, & R.E.Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.163-175). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Goleman, D. (1998). *Συναισθηματική νοημοσύνη* (μτφρ.Α.Παπασταύρου) (8^η έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Greenberger, E., Josselson, R., Knerr, C., & Knerr, B. (1975). The measurement and structure of psychosocial maturity. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 127-143.
- Haidt, J. (2002). *It's more fun to work on strengths than weaknesses (but it may not be better for you)*. Available at: http://www.people.virginia.edu/~jdh6n/strengths_analysis.doc (accessed 15 September 2004).
- Harter, J. (2003). Strengths at work. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: <http://www.gallup.hu/pps/2003/Harter.pdf> (accessed 20 December 2004).
- Harvey, J.H., & Pauwels, B.C. (2004). Modesty, humility, character strength and positive psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 620-

- Haslam, N., Bain, P., & Neal, D. (2004). The implicit structure of positive characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 529-541.
- Isaacowitz, D.M., Vaillant, G.E., & Seligman, M.E.P. (2003). Strengths and satisfaction across the adult lifespan. *International Journal of Aging and Human Development*, 57, 181-201.
- Janda, L.H. (1998). *Psychological Testing: Theory and Applications*. U.S.A.: Allyn and Bacon.
- Judson, H. (2004). Are psychology students different? An investigation into the distribution of different personality types in different university faculties. *PsyPAG Quarterly Newsletter*, 32, 5-20. Available at: <http://www.psypag.co.uk/quarterly/PsypagQuarterlyMar2004.pdf> (accessed 26 September 2004).
- Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. NY: Harcourt.
- Καραδήμας, Ε.Χ. (1998). Η προσαρμογή στα ελληνικά μιας κλίμακας μέτρησης των στρατηγικών αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων. *Ψυχολογία*, 5, 260-273.
- Kersting, K. (2004). Accentuating the positive. *Monitor on Psychology*, 35, 64-65.
- Kline, P. (1996). *An easy guide to factor analysis* (2nd ed.). London: Routledge.
- Kline, P. (2000). *The Handbook of Psychological Testing* (2nd ed.). London: Routledge.
- Κουλάκογλου, Κ. (2002). *Ψυχομετρία και ψυχολογική αξιολόγηση* (2^η εκδ.). Αθήνα: Παπαζήση.
- Lazarus, R.S. (2003). Does Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Luthans, F. (2002). The need and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Abbe, A. (2003). Positive psychology' s legs. *Psychological Inquiry*, 14, 132-136.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (1999). *Συμβουλευτική ψυχολογία* (5^η έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Maslow, A.H. (1962). *Toward a psychology of being*. NJ: D.Van Nostrand.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). NY: Harper & Row.
- McCullough, M.E., & Snyder, C.R. (2000). Classical sources of human strength: revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10.
- Μέλλον, Ρ. (1998). *Ψυχοδιαγνωστικές μέθοδοι* (3^η έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (1996). *Ψυχολογία της προσωπικότητας* (πανεπιστημιακές σημειώσεις). Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Murphy, K.R., & Davidshofer, C.O. (1994). *Psychological testing: principles and applications*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Myers, D.G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-77.
- Nicholson, I.A.M. (1998). Gordon Allport, character and the “culture of personality”, 1897-1937. *History of Psychology*, 1, 52-68.
- Oyserman, D., Coon, H.M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128, 3-72.
- Παπαδήμου, Λ. (1999). Κοινωνική και ψυχολογική ανάλυση της οικογένειας: Αποτελέσματα από μία πανελλήνια δημογραφική έρευνα. *Ψυχολογία*, 6, 165-173.
- Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1993). *Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας* (Τομ.1). Αθήνα.
- Park, N. (2004). Character Strengths and Positive Youth Development. *The Annals of The American Academy of Political and Social Science*, 591, 40-54.
- Park, N., & Peterson, C.M. (2003a). Virtues and organizations. In K.S.Cameron, J.E.Dutton, & R.E.Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.33-47). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Park, N., & Peterson, C. (2003b). *Assessment of character strengths among youth: The Values In Action Inventory of Strengths for Youth*. Available at: <http://www.childtrends.org/Files/PetersonParkpaper.pdf> (accessed 23 August 2005).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004a). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004b). Reply Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 628-634.
- Pawelski, J.O. (2004). *The promise of positive psychology for the assessment of character outcomes*. Available at: <http://www.collegevalues.org/proceedings.cfm?ID=44> (accessed 26 September 2004).
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές* (μτφ. Α.Αλεξανδροπούλου & Ε.Δασκαλοπούλου). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Peterson, C. (2002). Values in Action Classification of Strengths: The un-DSM and the real DSM. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2002*. Available at: http://www.gallup.hu/pps/peterson_long.htm (accessed 23 September 2004).
- Peterson, C. (2003). The virtues in action research program. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: <http://www.gallup.hu/pps/Peterson.pdf> (accessed 18 December 2004).
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 143-147.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2004). Assessment of character strengths. In G.P.Koocher, J.C.Norcross, & S.S.Hill III (Eds.), *Psychologists' desk reference* (2nd ed.) (pp.93-98). NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: Oxford University Press and American Psychological Association.
- Pratt, M. (2003). Positive work. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: <http://www.gallup.hu/pps/2003/Pratt.pdf> (accessed 20 December 2004).
- Rich, G.J. (2001). Positive psychology: an introduction. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8-12.
- Ruch, W., & Carrell, A. (1998). Trait cheerfulness and the sense of humour. *Personality and Individual Differences*, 24, 551-558.
- Ruch, W., Furrer, G., & Huwyler, D. (2004). *Character strengths of executives and employees*. Poster presented at the 2004 International Positive Psychology Summit. Available at:

- http://www.psychologie.unizh.ch/perspsy/download/pospsy-kongress04/poster_furrer_huwyler.pdf (accessed 2 September 2004).
- Ruch, W., & Huber, A. (2004). *Assessing character strengths: Psychometric properties of the German version of the VIA-IS*. Poster presented at the 2004 International Positive Psychology Summit. Available at: http://www.psychologie.unizh.ch/perspsy/download/pospsy-kongress04/poster_huber.pdf (accessed 11 November 2005).
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Sakalaki, M., Bastounis, M., & Ferentinos, S. (2005). Structural and attitudinal approach of social representations of individuality and collectivity in a Greek and a French sample. *Ψυχολογία*, 12, 70-84.
- Sandage, S.J., & Hill, P.C. (2001). The virtues of positive psychology: The rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 31, 241-260.
- Schimmel, S. (2000). Vices, virtues and sources of human strength in historical perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 137-150.
- Schwartz, S.H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- Schwartz, S.H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550-562.
- Segall, M.H., Dasen, P.R., Berry, J.W., & Poortinga, Y.H. (1996). *Διαπολιτισμική ψυχολογία* (μτφρ. Μ. Τερζίδου) (2^η έκδ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Seligman, M.E.P. (1998a). Building human strength: psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29 (1), 1-2. Available at: <http://www.apa.org/monitor/jan98/pres.html> (accessed 28 July 2004).
- Seligman, M.E.P. (1998b). Positive social science. *APA Monitor*, 29 (4), 1-2. Available at: <http://www.apa.org/monitor/apr98/pres.html> (accessed 28 July 2004).
- Seligman, M.E.P. (1998c). Work, love and play. *APA Monitor*, 29 (8), 1-2. Available

- at: [http:// www.apa.org/monitor/aug98/pc.html](http://www.apa.org/monitor/aug98/pc.html) (accessed 28 July 2004).
- Seligman, M.E.P. (1998d). What is the “good life”? *APA Monitor*, 29 (10), 1-2.
Available at: [http:// www.apa.org/monitor/oct98/pres.html](http://www.apa.org/monitor/oct98/pres.html) (accessed 28 July 2004).
- Seligman, M.E.P. (1999). APA 1998 Annual Report: The President’ s address.
American Psychologist, 54, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (2000). *Positive psychology network concept paper*. Available at:
[http:// www.positivepsychology.org/ppgrant.htm](http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm) (accessed 30 July 2004).
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2003). Thoughts about the strengths and limitations of positive psychology-The VIA taxonomy project. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: [http:// www.gallup.hu/pps/2003/Seligman.pdf](http://www.gallup.hu/pps/2003/Seligman.pdf) (accessed 18 December 2004).
- Seligman, M.E.P. (2004). *Strengths testing and website (VIA)*. Available at: [http:// www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org) (accessed 23 September 2004).
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P., & Pawelski, J.O. (2003). Positive psychology: FAQs.
Psychological Inquiry, 14, 159-163.
- Seligman, M.E.P., & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L.G. Aspinwall, & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp.305-317). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M.E.P., Steen,T.A., Park,N., & Peterson,C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). *Akumal Manifesto*. Available at: [http:// www.psych.upenn.edu/seligman/akumalmanifesto.htm](http://www.psych.upenn.edu/seligman/akumalmanifesto.htm) (accessed 28 July 2004).
- Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Smith, M.B. (1961). “Mental health” reconsidered: A special case of the problem of values in psychology. *American Psychologist*, 16, 299-306.
- Snyder, C.R. (2004). Hope and the other strengths: Lessons from animal farm.

- Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 624-627.
- Snyder, C.R., & McCullough, M.E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151-160.
- Stalikas, A., & Fitopoulos, L. (1998). The translation and standardization of the MBTI into the Greek language. *Journal of Psychological Type*, 46, 13-21.
- Σταλίκας, Α., & Μπούτρη, Α. (2004). *Το συναίσθημα στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Steen, T.A., Kachorek, L.V., & Peterson, C. (2003). Character strengths among youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 5-16.
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.
- Triandis, H.C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder: Westview Press.
- Triandis, H.C., McCusker, C., & Hui, C.H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1006-1020.
- Τσαούσης, Ι. (1999). Αναζητώντας τη δομή της προσωπικότητας: το μοντέλο των πέντε παραγόντων. *Ψυχολογία*, 6, 88-103.
- Tsaousis, I. (2002). The Traits Personality Questionnaire (TPQue). In B.DeRaad, & M.Perugini (Eds.), *Big Five Assessment* (pp.237-260). Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Van de Vijver, F., & Hambleton, R.K. (1996). Translating tests: some practical guidelines. *European Psychologist*, 1, 89-99.
- VIA. (2004). *Values In Action Website*. Available at: [http:// www.viastrengths.org](http://www.viastrengths.org) (accessed 24 July 2004).
- Wrzesniewski, A. (2001). A positive psychology of organizations. *Πρακτικά Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2001*. Available at: <http://www.positivepsychology.org/summit2001abstracts.htm> (accessed 31 August 2004).

Παράρτημα

αναπτύσσουμε ένα ερωτηματολόγιο για να περιγράψουμε τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων. Θα μας βοηθήσετε σε αυτό το έργο εάν συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο επιλέγοντας μια από τις πιθανές απαντήσεις για κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις. Όλες οι ερωτήσεις αντανakλούν δηλώσεις που πολλοί άνθρωποι θα έβρισκαν λυσιτικές, όμως θα θέλαμε να απαντήσετε με βάση το **αν η συγκεκριμένη δήλωση περιγράφει αυτό που είστε**. Παρακαλούμε να είστε ειλικρινείς και ακριβείς! Επειδή το ερωτηματολόγιο είναι μεγάλο, συμπληρώστε το γρήγορα και πιστευτείτε την πρώτη σας απάντηση.

υχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1
οίσκω τον κόσμο μας
α πολύ ενδιαφέρον μέρος.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 7
Συχνά έχω πάρει θέση
ενάντια στο ρεύμα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 13
Όταν κάνω λάθος, πάντα το
παραδέχομαι.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |
| <p>2
Έχω τα αδύνατα- δυνατά για να
ακολουθήσω επιμορφωτικές
δηλώσεις.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 8
Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά
πριν τελειώσει.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 14
Σε μία ομάδα προσπαθώ να
εξασφαλίσω ότι ο καθένας νιώθει
ότι ανήκει σε αυτή.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |
| <p>3
Να προσδιορίζω τους λόγους
τις πράξεις μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 9
Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 15
Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι
υγιεινά.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |
| <p>4
Από τα δυνατά μου σημεία είναι
η ανότητα μου να βρίσκω καινούριες
ενδιαφέρουσες ιδέες.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 10
Ποτέ δεν είμαι τόσο απασχολημένος,
προκειμένου να βοηθήσω ένα φίλο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 16
Δεν έχω βλάβει ποτέ κανέναν
σκοπίμα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |
| <p>5
Πολύ καλή αντίληψη
περιβάλλοντός μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 11
Είμαι πάντα πρόθυμος να ρισκάρω
για να χτίσω μια σχέση.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 17
Είναι σημαντικό για μένα το
ότι ζω σε έναν όμορφο κόσμο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |
| <p>6
Πάντα ευρεία άποψη
τί συμβαίνει.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 12
Ποτέ δε χάνω συναντήσεις ή
προπονήσεις/ πρόβες της ομάδας.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> | <p>E. 18
Πάντα εκφράζω τις ευχαριστίες μου
σε ανθρώπους που νοιάζονται για
μένα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου</p> |

19

Ιάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά
ων πραγμάτων.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

20

ιστεύω στην πνευματική διάσταση
ων πραγμάτων.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

21

μαι πάντα μετριόφρων για τα καλά
άγματα που μου έχουν συμβεί.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

22

ποτε οι φίλοι μου είναι
μελαγχολική διάθεση, προσπαθώ
τους πω αστεία για να βγουν από
κήν.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

23

ω να συμμετέχω πλήρως στη ζωή
όχι να είμαι απλός θεατής.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

4

τα πιστεύω ότι:

οασμένα-ξεχασμένα».

Μου ταιριάζει πάρα πολύ

Μου ταιριάζει

Ουδέτερο

Δε μου ταιριάζει

Δε μου ταιριάζει καθόλου

■ λήττω ποτέ.

■ ου ταιριάζει πάρα πολύ

ου ταιριάζει

■ ουδέτερο

ε μου ταιριάζει

ε μου ταιριάζει καθόλου

E. 26

Μ' αρέσει πολύ να μαθαίνω
νέα πράγματα.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 27

Πάντα αναλύω και τις δύο πλευρές
ενός ζητήματος.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 28

Όταν κάποιος μου λέει με ποιόν τρόπο
να κάνω κάτι, αυτόματα σκέφτομαι
άλλους εναλλακτικούς τρόπους για
να το κάνω.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 29

Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να
συμπεριφερόμαι σε διαφορετικές
κοινωνικές περιστάσεις.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 30

Ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει,
κρατάω στο μυαλό μου αυτό που
είναι πιο σημαντικό.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 31

Έχω ξεπεράσει ένα συναισθηματικό
πρόβλημα αντιμετωπίζοντάς το
κατάματα.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 32

Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 33

Οι φίλοι μου λένε πως
είμαι ειλικρινής.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 34

Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω
μικρές χάρες για φίλους.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 35

Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου
που νοιάζονται τόσο πολύ για τα
συναισθήματά μου και για την
ευημερία μου, όσο νοιάζονται και
για τα δικά τους.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 36

Πραγματικά απολαμβάνω να είμαι
μέλος μιας ομάδας.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 37

Ένα σημαντικό κομμάτι του ποιος
είμαι είναι η ικανότητά μου να
συμβιβάζομαι.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 38

Ως ηγέτης αντιμετωπίζω
τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα
από την εμπειρία του/ της.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 39

Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου
καραμέλες ή μπισκότα ποτέ δεν
παρατρώω.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

40

ζάλλιο γαϊδουρόδενε, παρά
ϊδουρογύρευε» είναι ένα
τό τα αγαπημένα μου ρητά.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

41

καλοσύνη των ανθρώπων σχεδόν
υ φέρνει δάκρυα στα μάτια.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

42

ατριχιάζω όταν ακούω για πράξεις
/άλης γενναιοδωρίας.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

13

ντα μπορώ να βρω το θετικό σε
φαίνεται αρνητικό σε άλλους.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

4

ζώ τα θρησκευτικά μου καθήκοντα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

5

ου αρέσει να ξεχωρίζω στο πλήθος.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

ρισσότεροι άνθρωποι θα έλεγαν
μαι διασκεδαστικός στην παρέα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 47

Ποτέ δεν ένιωσα ανήμπορος να
σηκωθώ το πρωί από το κρεβάτι.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 48

Σπάνια κρατάω κακία.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 49

Πάντα είμαι απασχολημένος
με κάτι ενδιαφέρον.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 50

Ενθουσιάζομαι όταν μαθαίνω
κάτι καινούριο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 51

Παίρνω αποφάσεις μόνο
όταν έχω όλα τα δεδομένα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 52

Μ' αρέσει να σκέφτομαι
νέους τρόπους για να κάνω πράγματα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 53

Όποια και αν είναι
η κατάσταση, είμαι ικανός
να προσαρμοστώ.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 54

Θεωρώ ότι η οπτική γωνία που
βλέπω τον κόσμο είναι τέλεια.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 55

Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω
δημόσια μία γνώμη που
δεν είναι δημοφιλής.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 56

Είμαι άτομο προσανατολισμένο
στην επίτευξη των στόχων του.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 57

Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι
η βάση για την εμπιστοσύνη.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 58

Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για
να φτιάξω τη διάθεση σε άτομα που
φαίνονται πεσμένα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 59

Υπάρχουν άνθρωποι που δέχονται τα
ελαττώματά μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 60

Είμαι ένα εξαιρετικά πιστό άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

61
μπεριφέρομαι σε όλους με
ν ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα
ό το ποιοι μπορεί να είναι.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

62
α από τα προτερήματά μου είναι
βοηθά μια ομάδα ανθρώπων να
γλυφεί καλά μαζί, ακόμα και όταν
ων μεταξύ τους διαφορές.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

63
αι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

4
τα σκέφτομαι πριν μιλήσω.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

5
θα βαθιά συναισθήματα όταν
ω όμορφα πράγματα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

6
άχιστον μία φορά
μέρα, σταματώ και σκέφτομαι
«λογίες που μου έχουν δοθεί.
του ταιριάζει πάρα πολύ
του ταιριάζει
«ουδέτερο
ε μου ταιριάζει
ε μου ταιριάζει καθόλου

7
τις δοκιμασίες, πάντα
ένω αισιόδοξος για το μέλλον.
ου ταιριάζει πάρα πολύ
ου ταιριάζει
«ουδέτερο
μου ταιριάζει
μου ταιριάζει καθόλου

E. 68
Η πίστη μου δε με εγκαταλείπει
ποτέ στις δύσκολες στιγμές.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 69
Δεν ενεργώ σαν να είμαι
ένα ιδιαίτερο άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 70
Με χαρά δέχομαι την ευκαιρία να
φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με
γέλιο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 71
Ποτέ δεν προσεγγίζω
τα πράγματα με μισή καρδιά.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 72
Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 73
Πάντα έχω ζωντανή επιθυμία
να μαθαίνω τι συμβαίνει
στον κόσμο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 74
Κάθε μέρα, προσμένω
την ευκαιρία να μάθω και
να αναπτυχθώ.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 75
Εκτιμώ την ικανότητά μου
να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 76
Είμαι υπερήφανος για
την αυθεντικότητά μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 77
Έχω την ικανότητα να κάνω τους
άλλους ανθρώπους να αισθάνονται
ότι είναι ενδιαφέροντες.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 78
Ποτέ δεν έχω καθοδηγήσει ένα φίλο
σε κάτι άσχημο δίνοντάς του μία
κακή συμβουλή.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 79
Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω,
ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά
αποτελέσματα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 80
Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά
τα εμπόδια, που παρουσιάζονται.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 81
Λέω την αλήθεια ακόμα και αν
πονάει.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

82
'αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους
θρώπους ευτυχισμένους.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

83
ιαί το πιο σημαντικό πρόσωπο
η ζωή κάποιου άλλου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

34
γλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου
τό, όταν είμαι μέλος ομάδας.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

5
δικαιώματα όλων είναι
διο σημαντικά για μένα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

6
ει πολύ καλός στο
ργανώνω ομαδικές
στηριότητες.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

7
χω τα συναισθήματά μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

λοι μου πιστεύουν ότι κάνω
ες επιλογές για ό,τι λέω και κάνω.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 89
Βλέπω την ομορφιά που άλλοι
άνθρωποι προσπερνούν χωρίς
να την αντιλαμβάνονται.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 90
Εάν πάρω ένα δώρο, δείχνω πάντα
σε αυτόν που μου το έδωσε ότι το
εκτίμησα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 91
Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό
μου για το τι θέλω να συμβεί στο
μέλλον.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 92
Έχω ένα σημαντικό σκοπό
στη ζωή μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 93
Ποτέ δεν καυχέμαι για
τα κατορθώματά μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 94
Προσπαθώ να διασκεδάζω
σε κάθε είδους περίσταση.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 95
Μ'αρέσει αυτό που κάνω.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 96
Πάντα δίνω τη δυνατότητα στους
άλλους να αφήνουν τα λάθη τους
στο παρελθόν και να κάνουν
μια καινούρια αρχή.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 97
Με συναρπάζουν πολλές
διαφορετικές δραστηριότητες.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 98
Πιστεύω ότι «γηράσκω αεί
διδασκόμενος» (μαθαίνω
καινούργια πράγματα συνεχώς
μέχρι τα γεράματα).
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 99
Οι φίλοι μου εκτιμούν
την αντυκειμενικότητά μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 100
Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους
για να κάνω πράγματα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 101
Πάντα ξέρω τι είναι αυτό που κάνει
κάποιον να κινητοποιηθεί.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

Ε. 102
Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως
«σοφό, παρά την ηλικία μου».
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

103

τη ώρα οι άλλοι μιλάνε
ώ ζητώ να περάσουμε στη δράση.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

104

αι δουλενταράς.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

105

υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

06

ο βοηθήσει εθελοντικά
γείτονα μέσα στον τελευταίο μήνα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

07

κογένειά μου και οι στενοί μου
ι δε μπορούν να κάνουν τίποτα
να με κάνει να σταματήσω να
; αγαπώ.

Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

08

ι δεν κακολογώ
μάδα μου σε τρίτους.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

09

σε όλους μια ευκαιρία.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου.

E. 110

Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης
συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 111

Ποτέ δεν επιθυμώ πράγματα που είναι
άσχημα για μένα μακροπρόθεσμα,
ακόμα και αν με κάνουν να νιώθω
καλά βραχυπρόθεσμα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 112

Πάντα αποφεύγω δραστηριότητες
που είναι επικίνδυνες για τη
σωματική μου ακεραιότητα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 113

Συχνά έχω μείνει «με το στόμα
ανοιχτό» από την ομορφιά που
απεικονίζεται σε μια ταινία.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 114

Είμαι ιδιαίτερα «ευγνώμων»
ως άνθρωπος.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 115

Εάν πάρω έναν κακό βαθμό ή
αξιολόγηση, επικεντρώνομαι στην
επόμενη ευκαιρία και στοχεύω να τα
πάω καλύτερα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 116

Μέσα στις τελευταίες 24 ώρες, έχω
αφιερώσει 30 λεπτά σε προσευχή,
διαλογισμό ή στοχασμό.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 117

Είμαι υπερήφανος που είμαι
ένας συνηθισμένος άνθρωπος.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 118

Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ
σε οτιδήποτε κάνω.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 119

Περιμένω με ανυπομονησία
κάθε καινούρια μέρα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 120

Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι
να συγχωρείς και να ξεχνάς.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 121

Έχω πολλά ενδιαφέροντα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 122

Πάντα βγαίνω από το πρόγραμμά μου
για να επισκεφτώ μουσεία.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

123

Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά
γυμναστικό τρόπο, όταν το ζητάει
η κατάσταση.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

124

Φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές
και διαφορετικές ιδέες.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

125

Να τα πάω καλά με ανθρώπους
που έχω μόλις γνωρίσει.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

126

Ναι πάντα ικανός να εξετάζω
αστάσεις και να αντιλαμβάνομαι
ευρύτερη εικόνα.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

127

Να υπερασπίζομαι
έρμη τα πιστεύω μου.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

128

Ναι παρατάω.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

129

Ναι πιστός στις αρχές μου.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 130

Πάντα τηλεφωνώ στους φίλους μου
όταν είναι άρρωστοι.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 131

Πάντα νιώθω την παρουσία
της αγάπης στη ζωή μου.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 132

Το θεωρώ σημαντικό να διατηρείται
η αρμονία ανάμεσα στα μέλη της
ομάδας μου.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 133

Είμαι πολύ αφοσιωμένος
στις αρχές της δικαιοσύνης
και της ισότητας.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 134

Πιστεύω ότι η ανθρώπινη φύση μας
φέρνει κοντά για να δουλέψουμε
για κοινούς στόχους.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 135

Μπορώ πάντα να τηρήσω
μία δίαιτα.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 136

Κάθε φορά πριν κάνω κάτι,
σκέφτομαι προσεκτικά
τις συνέπειες των πράξεών μου.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 137

Πάντα αντιλαμβάνομαι
τη φυσική ομορφιά
του περιβάλλοντος.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 138

Φτάνω στα άκρα προκειμένου να
ευχαριστήσω ανθρώπους που μου
φέρνται καλά.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 139

Έχω ένα πλάνο στο μυαλό μου για το
τι θέλω να κάνω σε πέντε χρόνια από
τώρα.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 140

Η πίστη μου με κάνει αυτόν
που είμαι.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 141

Προτιμώ να αφήνω τους άλλους
ανθρώπους να μιλούν για τον εαυτό
τους.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 142

Ποτέ δεν επιτρέπω σε μία
μελαγχολική κατάσταση να μου
αφαιρέσει την αίσθηση του χιούμορ.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 143

Έχω πολλή ενέργεια.

- ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
- ☐ Μου ταιριάζει
- ☐ Ουδέτερο
- ☐ Δε μου ταιριάζει
- ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

144	Ε. 152	Ε. 159
και πάντα πρόθυμος να δώσω σε ποιον την ευκαιρία για συμφιλίωση.	Δεν παρασύρομαι ποτέ, όταν δουλεύω.	Μπορώ πάντα να πω: «φτάνει, ως εδώ.»
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
145	Ε. 153	Ε. 160
τορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον κάθε περίπτωση.	Είμαι υπερήφανος που δεν υπερβάλλω στο ποιος ή τι άνθρωπος είμαι.	Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
146	Ε. 154	Ε. 161
βάζω όλη την ώρα.	Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων όσο χαίρομαι και για τη δική μου.	Εκτιμώ πολύ όλες τις μορφές της τέχνης.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
147	Ε. 155	Ε. 162
να αναλύω τις καταστάσεις, και μέρος του εαυτού μου.	Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο.	Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
148	Ε. 156	Ε. 163
πρωτότυπη σκέψη.	Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους συνεργάτες μου ή τα άλλα μέλη της ομάδας.	Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που βάζω για τον εαυτό μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
149	Ε. 157	Ε. 164
ρώ να διστάζω να μιλάω καλά όχι οι άλλοι.	Αρνούμαι να οικειοποιηθώ τη δουλειά που δεν έχω κάνει.	Πιστεύω πως κάθε άτομο έχει ένα σκοπό στη ζωή.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
150	Ε. 158	Ε. 165
είναι μια ώριμη άποψη στη ζωή.	Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός αλλά δίκαιος ηγέτης.	Σπάνια τραβώ την προσοχή πάνω μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ	☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει	☐ Μου ταιριάζει
Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο	☐ Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει	☐ Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

166
ζω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

167
υπομονώ να αρχίσω μια δουλειά.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

168
άνια προσπαθώ να ανταποδώσω
ίσα.

Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

169
αι πολύ εύκολο για μένα
φυγαγωγώ τον εαυτό μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

70
έλω να μάθω κάτι, πηγαίνω
ευθείαν στη βιβλιοθήκη ή στο
ΐκτυο και ψάχνω γι' αυτό.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

71
τα μετρώ τα υπέρ και
πτά.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Ίου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

2
ντασία μου υπερβαίνει
κντασία των φίλων μου.
Ίου ταιριάζει πάρα πολύ
Ίου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 173
Γνωρίζω τα δικά μου συναισθήματα
και κίνητρα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 174
Οι άλλοι έρχονται σε μένα
για συμβουλές.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 175
Έχω ξεπεράσει τον πόνο
και την απογοήτευση.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 176
Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω
να κάνω.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 177
Θα προτιμούσα να πεθάνω παρά
να είμαι ψεύτικος.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 178
Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός
με τους άλλους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 179
Μπορώ να δεχτώ αγάπη από
τους άλλους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 180
Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της
ομάδας μου, ακόμα και αν διαφωνώ
μαζί τους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 181
Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον,
του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 182
Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω
όλα τα μέλη της ομάδας να είναι
ευχαριστημένα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 183
Χωρίς εξαίρεση, τελειώνω
τα καθήκοντά μου στη δουλειά
ή στο σχολείο ή στο σπίτι
μέχρι την ώρα που πρέπει.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 184
Είμαι ένα πολύ προσεκτικό άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 185
Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα
στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν
δεδομένα.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 186
Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου,
βρίσκω πολλά πράγματα, για τα
οποία είμαι ευγνώμων.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

- 187
μια βέβαιος ότι ο δικός μου τρόπος
κάνω τα πράγματα θα δώσει τα
λύτερα αποτελέσματα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 188
στεύω σε μία παγκόσμια δύναμη,
ένα θεό.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 189
υ έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη
είναι από τα πιο αξιολογώ-
ματα ακτηριστικά μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 90
ικανοποιεί να κάνω
ξ άλλους να χαμογελούν
ι γελούν.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 91
πομονώ να δω τι επιφυλάσσει
ή για μένα στις εβδομάδες και
ρόνια που θα ακολουθήσουν.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 2
συνήθως πρόθυμος να δώσω
ποιον ακόμα μία ευκαιρία.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- 3
ώ πως η ζωή μου
ξαιρετικό ενδιαφέρον.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 194
Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη
βιβλίων.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 195
Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους
για τις σημαντικές αποφάσεις μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 196
Μέσα στον τελευταίο μήνα
έχω βρει μια πρωτότυπη λύση
σε ένα πρόβλημα της ζωής μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 197
Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω
τους ανθρώπους να νιώσουν καλά.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 198
Μπορεί να μην το λέω
στους άλλους, αλλά θεωρώ
τον εαυτό μου σοφό άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 199
Πάντα διαμαρτύρομαι ανοιχτά, όταν
ακούω κάποιον να λέει κακίες.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 200
Όταν σχεδιάζω κάτι, είμαι βέβαιος
ότι θα το πετύχω.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 201
Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι
είμαι προσγειωμένος.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 202
Ενθουσιάζομαι όταν μπορώ
να αφήνω τους άλλους να μοιραστούν
μαζί μου τα φώτα της δημοσιότητας.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 203
Έχω ένα γείτονα ή κάποιον
στη δουλειά ή στο σχολείο, για τον
οποίο νοιάζομαι πραγματικά ως
άνθρωπο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 204
Είναι σημαντικό για μένα
να σέβομαι τις αποφάσεις
που παίρνει η ομάδα μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 205
Πιστεύω ότι ο καθένας πρέπει να έχει
το δικαίωμα να πει την άποψή του.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 206
Ως ηγέτης θεωρώ ότι ο καθένας στην
ομάδα πρέπει να έχει λόγο για τις
δραστηριότητές της.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
- E. 207
Για μένα προσωπικά οι προπονήσεις/
πρόβες είναι τόσο σημαντικές όσο και
ο αγώνας/ παράσταση.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

208
ίντα κάνω προσεκτικές επιλογές.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

209
ήχνά έχω μια ακατάσχετη επιθυμία
και καλλιτεχνικά δρώμενα, όπως η
υσμική, το θέατρο ή η ζωγραφική.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

210
ήθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα
γνωμοσύνης.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

211
ήν νιώθω πεσμένος, πάντα
ήφτομαι αυτά που είναι καλά
ήζωή μου.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

12
ήπιστεύω μου κάνουν
ήωή μου σημαντική.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

13
ήένας δε θα με χαρακτήριζε ποτέ
ήλαζόνα.
Μου ταιριάζει πάρα πολύ
Μου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

4
ήύω πως η ζωή είναι περισσότερο
ήιδική χαρά παρά ένα πεδίο μάχης.
ήΙου ταιριάζει πάρα πολύ
ήΙου ταιριάζει
Ουδέτερο
Δε μου ταιριάζει
Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 215
ήΞυπνάω με ένα αίσθημα
ήενθουσιασμού για τις ευκαιρίες
ήτης ημέρας.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 216
ήΔεν θέλω να δω κανένα να υποφέρει
ήούτε καν το χειρότερο εχθρό μου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 217
ήΠραγματικά μ' αρέσει πολύ
ήνα ακούω για άλλες χώρες και
ήκουλτούρες.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 218
ήΜ' αρέσει να διαβάζω για τη
ήδιασκέδασή μου μη μυθοπλαστική
ήλογοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες,
ήιστορία, κτλ.).
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 219
ήΟι φίλοι μου εκτιμούν
ήτην καλή κρίση που έχω.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 220
ήΈχω μεγάλη λαχτάρα να δημιουργήσω
ήκάτι πρωτότυπο κατά τη διάρκεια του
ήεπόμενου χρόνου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 221
ήΣπάνια μπορεί κάποιος να
ήμε εκμεταλλευτεί.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 222
ήΟι άλλοι θεωρούν πως είμαι
ήένα σοφό άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 223
ήΕίμαι ένα γενναίο άτομο.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 224
ήΌταν παίρνω αυτό που θέλω, είναι
ήγιατί δούλεψα σκληρά γι' αυτό.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 225
ήΟι άλλοι με εμπιστεύονται ότι
ήθα κρατήσω τα μυστικά τους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 226
ήΑκούω πάντα τους ανθρώπους να
ήμιλούν για τα προβλήματά τους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 227
ήΕύκολα μοιράζομαι συναισθήματα με
ήάλλους.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. 228
ήΜε χαρά θυσιάζω το προσωπικό μου
ήσυμφέρον για το όφελος της ομάδας
ήμου.
☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ
☐ Μου ταιριάζει
☐ Ουδέτερο
☐ Δε μου ταιριάζει
☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

229 ιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς ; γνώμες όλων. Μου ταιριάζει πάρα πολύ Μου ταιριάζει Ουδέτερο Δε μου ταιριάζει Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 233 Έχω δημιουργήσει κάτι όμορφο μέσα στον τελευταίο χρόνο. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 237 Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
230 αν είμαι σε θέση εξουσίας, ποτέ δεν τηγορώ τους άλλους για προβλήματα. Μου ταιριάζει πάρα πολύ Μου ταιριάζει Ουδέτερο Δε μου ταιριάζει Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 234 Είμαι ευλογημένος στη ζωή μου και με το παραπάνω. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 238 Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
231 ινάζομαι σε κανονική βάση. Μου ταιριάζει πάρα πολύ Μου ταιριάζει Ουδέτερο Δε μου ταιριάζει Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 235 Προσδοκώ το καλύτερο. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 239 Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου
232 υπορώ να φανταστώ έω ψέματα ή να εξαπατώ. Μου ταιριάζει πάρα πολύ Μου ταιριάζει Ουδέτερο Δε μου ταιριάζει Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 236 Έχω μία αποστολή στη ζωή μου. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου	E. 240 Προσπαθώ να αντιδράσω με κατανόηση, όταν κάποιος μου συμπεριφέρεται άσχημα. ☐ Μου ταιριάζει πάρα πολύ ☐ Μου ταιριάζει ☐ Ουδέτερο ☐ Δε μου ταιριάζει ☐ Δε μου ταιριάζει καθόλου

E. Θετικά Στοιχεία Χαρακτήρα

Ποια από τα παρακάτω δυνατά σημεία σας χαρακτηρίζουν περισσότερο; Θα θέλαμε να επιλέξετε τουλάχιστον ένα και μέχρι πέντε από τα παρακάτω χαρακτηριστικά που σας ταιριάζουν καλύτερα. Μη διστάσετε να «υποστηρίξετε» ένα δυνατό σημείο, εάν είναι πραγματικά ένα από τα δικά σας. Θυμηθείτε : επιλέξτε **τουλάχιστον ένα και όχι περισσότερα από πέντε**.

- | | |
|---|---|
| ☐ Αναγνώριση και εκτίμηση ομορφιάς και τελειότητας | ☐ Ελπίδα και αισιοδοξία |
| ☐ Γενναιότητα και κουράγιο | ☐ Παραγωγικότητα και επιμονή |
| ☐ Ικανότητα να αγαπώ και να με αγαπούν | ☐ Ευγένεια και γενναιοδωρία |
| ☐ Προφύλαξη, προσοχή και διακριτικότητα | ☐ Ηγεσία |
| ☐ Δημιουργικότητα, πρωτοτυπία και εφευρετικότητα | ☐ Αγάπη για μάθηση |
| ☐ Κριτική σκέψη, αντικειμενική κρίση και ανοιχτό μυαλό | ☐ Μετριοφροσύνη και ταπεινοφροσύνη |
| ☐ Περιέργεια και ενδιαφέρον για τον κόσμο | ☐ Εύρος προοπτικής και σοφία |
| ☐ Ενθουσιασμός, ενέργεια και κέφι | ☐ Διάθεση για παιχνίδι και αίσθηση του χιούμορ |
| ☐ Αμεροληψία και δικαιοσύνη | ☐ Αυτοέλεγχος και αυτορρύθμιση |
| ☐ Συγχώρεση και έλεος | ☐ Κοινωνική νοημοσύνη (διαπροσωπικές δεξιότητες) |
| ☐ Ευγνωμοσύνη | ☐ Πνευματικότητα και πίστη |
| ☐ Ειλικρίνεια, αυθεντικότητα και γνησιότητα | ☐ Ομαδική εργασία και πίστη στην ομάδα |

Ε. Ηλικία

Πόσο χρονών είστε;

- ☐ 18-20
- ☐ 21-24
- ☐ 25-34
- ☐ 35-44
- ☐ 45-54
- ☐ 55-64
- ☐ 65+

Ε. Εκπαίδευση

Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα το ανώτερο επίπεδο σπουδών που έχετε ολοκληρώσει;

- ☐ Μερικές τάξεις γυμνασίου ή λιγότερο
- ☐ Απόφοιτος γυμνασίου
- ☐ Κάποιες τάξεις λυκείου
- ☐ Απόφοιτος λυκείου
- ☐ Φοιτητής ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.
- ☐ Φοιτητής ΑΕΙ
- ☐ Πτυχίο ΤΕΙ, ΚΑΤΕΕ, κτλ.
- ☐ Πτυχίο ΑΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό

Ε. Φύλο

Ποιο είναι το φύλο σας;

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα

Ε. Οικογενειακή κατάσταση

Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- ☐ Παντρεμένος ή συζώ
- ☐ Ανύπαντρος
- ☐ Χήρος / α
- ☐ Χωρισμένος ή διαζευγμένος

Ε. Ανατροφοδότηση

Εάν θα θέλατε ανατροφοδότηση για το προφίλ των δυνατών σας σημείων και την εκτίμησή μας για τα πέντε κυριότερα δυνατά σας σημεία με βάση τις απαντήσεις σας, παρακαλούμε να μας δώσετε την ηλεκτρονική σας διεύθυνση. Από τη στιγμή που θα σας στείλουμε αυτές τις πληροφορίες, το e-mail σας θα διαγραφεί και δε θα συσχετιστεί με τις απαντήσεις σας. Σας ευχαριστούμε θερμά.

Ηλεκτρονική διεύθυνση: (παρακαλούμε σημειώστε ευανάγνωστα) _____

Τα κενά τετράγωνα παρακαλούμε σημειώστε τον προσωπικό σας κωδικό, ο οποίος θα χρησιμοποιηθεί για στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας. Ο κωδικός αυτός θα αποτελείται από:

• το αρχικό γράμμα του ονόματός σας, όχι υποκοριστικό: π.χ. Ε (Ευάγγελος, Ευαγγελία)

• το αρχικό γράμμα της οδού που μένετε: π.χ. Χ (Χαριλάου Τρικούπη)

• το μήνα της γεννήσεώς σας: π.χ. 06 (Ιούνιος)

• το αρχικό γράμμα του ονόματος της μητέρας σας, όχι υποκοριστικό: π.χ. Σ (Σταυρούλα)

Κώδης: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Τηλ. 210 - 92 01 001

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

30 ΟΚΤ. 2013
12 ΙΑΝ. 2014
17 ΙΑΝ. 2014
31 ΔΕΚ. 2014

ΠΑΝΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ



002000096869