



SIŁY CHARAKTERU JAKO EFEKT GŁÓWNY INTERWENCJI NASTAWIONEJ NA POPRAWĘ ŻYCIA

„Siły charakteru to psychologiczne części składowe – procesy lub mechanizmy – definiujące cnoty [...] Postrzegamy siły charakteru jako podlegające stopniowaniu cechy opisujące różnice indywidualne. Talenty i zdolności mogą być zmarnowane, siły charakteru i cnoty – nie [...]Większość jednostek ma pewne charakterystyczne siły charakteru, używanie tych sił w pracy, w miłości i zabawie wyznacza ścieżkę do psychologicznie spełnionego życia.”

Główne, najwyżej cenione, uniwersalne cnoty to:

- mądrość, odwaga, sprawiedliwość, humanitaryzm, umiar i transcendencja.

Główne cele psychologii pozytywnej:

1. Promowanie potencjału człowieka, przy jednoczesnym zainteresowaniu problemami ludzkimi. Koncentracja na ich siłach i słabościach.
2. Dążenie do szczęścia, poprawy jakości życia i poczucia spełnienia.
3. Dążenie do sklasyfikowania, zmierzenia i nazwania różnic indywidualnych.
4. Próba odpowiedzi na pytanie: Czym jest charakter?
5. Stosowanie całkowitej szczerości wobec badanych.

Interwencja: skuteczna metoda stosowania psychologii pozytywnej w praktyce.

1. Wykorzystuje standardy psychoterapii i leczenia rozmową jako kryterium oceny procesu interwencji.
2. Łączy się z rygorystyczną ewaluacją jej efektów.
3. Sprawdza empirycznie skuteczność psychologii pozytywnej.
4. Zakłada, żeby zrozumieć zjawisko psychologiczne, musi dojść do jego zmian.
5. Jej zadaniem jest kultywowanie i wspieranie dobrego życia.

Siły charakteru są uważane w interwencjach za ostateczny efekt, w innych za efekt pośredniczący lub efekt modyfikujący- w interwencjach nastawionych na cel. Do oceny skutków interwencji mających na celu poprawę jakości życia, jak ćwiczenie charakteru, pozytywny rozwój, dostarczanie wskazówek jak żyć, czy promocja dobrostanu może być używany



kwestionariusz VIA-IS. Każdego roku w programach psychologii pozytywnej uczestniczą setki tysięcy ludzi. VIA umożliwia porównywanie, zestawianie i ocenę związku jednej siły, jak życzliwość, z jej innymi siłami. Interwencje psychologii pozytywnej mogą zainicjować proces wzmacniania tej siły, a długa praktyka może przyczynić się do trwałości zmian.

Mayerson Foundation i Klasyfikacja Sił VIA (Values in Action – wartości w działaniu) stworzyła narzędzia pomiarowe, schemat klasyfikacji i sposób oceny sił charakteru. Strategia ewaluacji obejmuje kwestionariusze samoopisowe dla każdej z 24 sił. Do utworzenia tego katalogu zastosowano siedem następujących kryteriów:

- 1. Siła charakteru musi przejawiać się we wszystkich aspektach życia jednostki – w jej myślach, uczuciach i/lub działaniach- w sposób, który można poddać ocenie.**
- 2. Siła charakteru przyczynia się do spełniania w życiu tego, co jest dla nas i dla innych, dobre.** Determinuje sposób postępowania jednostki oraz daje mu poczucie spełnienia. Zapewnia przy tym coś więcej niż tylko zdrowie psychiczne. Przyczynia się również do poprawy jakości życia.
- 3. Siły charakteru podlegają ocenie moralnej, nawet jeśli nie przynoszą korzyści.** Niezależnie od powszechnej aprobaty i poczucia spełnienia, mogą nie zostać uznane za siły. Przynoszenie korzyści materialnych, jak sława czy bogactwo nie jest wyznacznikiem cnoty. Zmarnowanie inteligencji lub zręczności fizycznej, będzie pogardzane. Nie wykorzystanie nadziei lub autentyczności, nie będzie kwestionowane ze względu na wartość im przypisywaną.
- 4. Demonstracja siły charakteru nie deprecjonuje innych, będących w pobliżu, lecz podnosi ich na duchu.** Są pod wrażeniem, zafascynowani i zainspirowani cnotliwym działaniem. Siły charakteru to rodzaj cech, do których wszyscy mogą aspirować, nie będą zazdrości, a podziw. Otaczając się życzliwymi, ciekawymi lub pogodnymi ludźmi, sami możemy tacy się stać.
- 5. Społeczeństwo tworzy instytucje i rytuały służące kultywowaniu i stymulacji sił charakteru.** Pozwala to demonstrować i rozwijać cenione cechy w bezpiecznym otoczeniu.
- 6. Istnienie zgodnych i uznawanych wzorców cnoty, które przedstawiają cechę kardynalną. Łatwość myślenia o wzorcach zaprzecza przekonaniu, że cnotliwi ludzie są nudni lub sztuczni.** W przeprowadzonym badaniu, kazano wskazać cnotliwych ludzi z ich otoczenia. Żaden z badanych nie miał problemu ze wskazaniem odpowiednich



respondentów.

7. **Siła charakteru jest jednowymiarowa i nie można jej rozłożyć na inne** np. na tolerancję składa się otwartość umysłu i uczciwość, odpowiedzialność to wytrwałość i umiejętność pracy zespołowej.

Klasyfikacja VIA ma za zadanie określić czym jest dobry charakter w odniesieniu do zmiennej aprobaty społecznej. Oznacza to, że określenie czym jest dobry charakter jest ciągle ewolucyjnie i zależne od kontekstu kulturowego, społecznego i moralnego danych czasów. Cnoty są ewolucyjnie, biologicznie adaptacyjne, ze względu na selekcję predyspozycji do moralnej doskonałości jako sposobu rozwiązywania zadań koniecznych do przetrwania gatunku.

Analiza sił charakteru koncentruje się na definicji, teorii, czynnikach, źródłach, konsekwencjach i korelatkach sił. Dzięki niej można stworzyć rzetelny i trafny sposób ich pomiaru. Metody scenariuszowe wykorzystuje się do oceny uczciwości. Badanemu przedstawia się opowieść z dylematem moralnym, on ma za zadanie opisać własną reakcję na tę sytuację. Otwartość umysłu bada się poprzez tworzenie opowieści przez badanego na tematy trudne.

Zagrożenia związane klasyfikacją VIA:

1. Większość badań przeznaczonych jest dla osób dorosłych. Istnieją cechy, które się nie pokrywają i są zupełnie inne dla dorosłego i dziecka, takie jak ciekawość i dzielność.
2. Nie ma żadnych sprawdzonych narzędzi mierzących skromność, pokorę i dzielność.
3. Pojedynczy czynnik nie może wyjaśnić uzyskanych danych.
4. Niektóre siły poddają się samoopisowi łatwiej niż inne.
5. Niektóre cechy, takie jak autentyczność i dzielność są częściej przypisywane jednostce przez innych.
6. Praktycy mogą nauczyć klientów jak wypełniać kwestionariusz, klienci mogą zaznaczać pewne odpowiedzi, aby uzasadniać inwestycje, których dokonali jako uczestnicy interwencji.

Ze względu na zagrożenie braku rzetelności, testy samoopisowe wymagają nieustannej weryfikacji trafności dostarczanych wyników, na przykład przez odniesienie ich do ocen obiektywnych obserwatorów. Wysoka próba pozwala na rzetelne wykrycie efektów. Tak było w przypadku skali w zestawieniu z wydarzeniami 11 Września. Po upływie roku wyniki zaczęły



wracać do poprzedniego stanu sprzed dnia ataku terrorystycznego. Dzięki włączeniu identyfikacji numeru respondenta do rejestru, można śledzić zmiany wyników danych osób w czasie.

Inwentarz sił VIA (VIA Inventory of Strengths – VIA – IS) – kwestionariusz samoopisowy dla dorosłych, pozwalający badaczowi kontrolować wpływ danej siły przy ustalaniu korelatów, przyczyn i konsekwencji innej siły. Na pięciostopniowej skali Likerta badania zaznaczają w jakim stopniu zgadzają się z daną pozycją. Test jest dostępny w wersji papierowej lub internetowej i trwa od 30 do 45 minut. VIA- IS składa się z 240 pozycji, a na każdą cnotę przypada 10 pozycji. Pytania odnoszą się do myśli, uczuć i działań. Kwestionariusz ten został wypełniony już przez 75 000 respondentów, którzy od razu dostają informację zwrotną, na temat charakterystycznych dla nich sił. Do kwestionariusza internetowego zagląda dziennie do setki osób. 85% badanych pochodzi ze Stanów Zjednoczonych, z 2/3 z nich to kobiety. Wypełniający kwestionariusz mężczyźni mają koło 35 lat, są żonaci, pracujący, po szkole średniej, ze zróżnicowanego zakresu społeczno – demograficznego.

Rzetelność i trafność oraz wnioski idące za testem VIA- IS:

- Wszystkie skale cechuje zadowalający poziom wskaźnika alfa Cranbacha (>70)
- Korelacje test – retest dla wszystkich skal w ciągu 4- miesięcznego okresu są znaczne (>70) i prawie we wszystkich przypadkach są bliskie ich spójności wewnętrznej
- Korelacje ze zmiennymi demograficznymi są słabe, ale mają sens. Kobiety uzyskują wyższe wyniki na skalach związanymi z relacjami z ludźmi. Młodszy dorośli mają wyższe wyniki na skalach pogody ducha. Osoby w związkach małżeńskich łatwiej przebaczą niż osoby rozwiedzione.
- Orientacja polityczna koreluje z jedną siłą VIA – osoby konserwatywne mają wyższe wyniki na skali duchowości.
- Wykryto pewne różnice na skalach VIA między grupami etnicznymi, żyjącymi w Stanach Zjednoczonych, takimi jak Afroamerykaninie, Azjatoamerykanie, Latynosi, rdzenni Amerykanie.
- Przypisywanie sobie określonych sił charakteru koreluje znacząco ($r=0,5$) z przypisaną im pozycją skalową. Przypisywanie cech przez innych koreluje umiarkowanie ($r=0,3$) z wynikami. Świadczy to o tym, że lepiej znamy siebie niż inni.
- Wyniki zmiennej aprobaty społecznej Marlowa- Crowne’a nie korelują znacząco z wynikami VIA- IS, z wyjątkiem roztropności ($r=0,44$) i duchowości ($r=0,30$).



- Korelacje cech Wielkiej Piątki, mierzonych kwestionariuszem NEO- PI są znaczne. Otwartość koreluje z szacunkiem ($r=0,65$), ciekawością ($r=0,73$) i zamiłowaniem do uczenia się ($r=0,58$). Ugodowość koreluje z pracą zespołową ($r=0,42$), sumiennością z wytrwałością ($r=0,73$) i samoregulacją ($r=0,55$).
- Jednostki uzyskujące wysokie wyniki na skali spokoju mają wysokie wyniki na skali VIA duchowości i przebaczenia.
- Korelacja między skalami VIA miłością i zabawą, a nagradzającymi aspektami pracy jest słaba. Uzyskując wysokie wyniki na skali życzliwości bardzo lubią pracę, w których mogą odgrywać rolę mentora wobec innych. Osoby o wysokim poziomie na skali zamiłowania do uczenia się lubią ogrodnictwo itd.
- Po wydarzeniach 11 września 2001r. bardzo wzrosły wyniki na skalach intymności, życzliwości, wdzięczności, postawy obywatelskiej/ pracy zespołowej, nadziei i duchowości
- Osobom, którym udało się wyjść z poważnych problemów natury fizycznej lub psychicznej, mają wyższe wyniki na skalach: doceniania piękna, wdzięczności i nadziei.
- Studenci, mający zajęcia z psychologii pozytywnej mają wyższe wyniki na skalach: miłości, roztropności, wdzięczności, perspektywy i duchowości.
- Analiza czynnikowa wskazuje 5 czynników, jak siły poznawcze (kreatywność, ciekawość, zamiłowanie do uczenia się), siły emocjonalne (pogoda ducha, nadzieja, zapal, intymność), siły woli (otwartość umysłu, pilność, roztropność, samoregulacja), siły interpersonalne (przywództwo, praca zespołowa, życzliwość), siły transcendentne (szacunek, duchowość)
- Każdy czynnik silnie koreluje z subiektywnym dobrostanem, z wyjątkiem sił poznawczych, co świadczy o tym, że edukacja nie prowadzi bezpośrednio do spełnionego życia.

Brak danych na temat skuteczności ewaluacji sprawia, że nie wiele wiadomo na temat jej skuteczności. Projekt VIA jest pierwszym projektem psychologii pozytywnej. Psychologia pozytywna jest na tyle nową dziedziną nauk, że na efekty i dane na ten temat należy jeszcze poczekać.

Franken F.E (2005) Psychologia motywacji Gdańsk GWP

opracowała: **Agnieszka Kosińska**