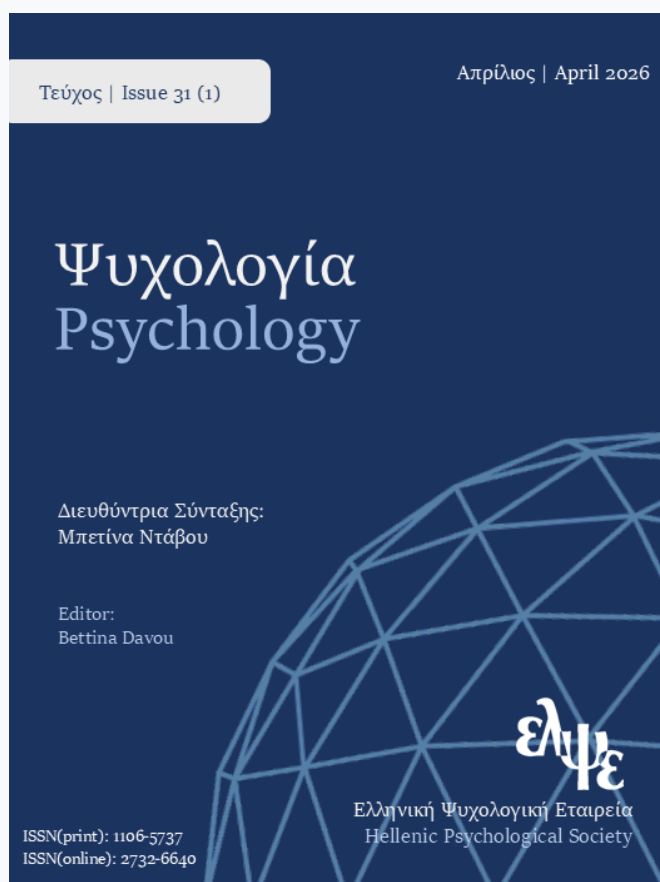


Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society

Vol 31, No 1 (2026)

Special Issue: Counseling and Positive Psychology in dialogue: Encounters, narratives, challenges, a tribute to Professor Anastassios Stalikas



Character strengths as predictive factors of resilience in challenging periods of an individual's life

Angeliki Lianou, Maria Malikiosi - Loizos

doi: [10.12681/psy_hps.45299](https://doi.org/10.12681/psy_hps.45299)

Copyright © 2026, Angeliki Lianou, Maria Malikiosi - Loizos



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

To cite this article:

Lianou, A., & Malikiosi - Loizos, M. (2026). Character strengths as predictive factors of resilience in challenging periods of an individual's life. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 31(1), 159–169. https://doi.org/10.12681/psy_hps.45299

ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ | RESEARCH PAPER

Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα ως παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας σε κρίσιμες περιόδους της ζωής του ατόμου

Αγγελική ΛΙΑΝΟΥ¹, Μαρία ΜΑΛΙΚΙΩΣΗ – ΛΟΪΖΟΥ¹¹ Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία/Σχολή Επιστημών της Αγωγής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ	ΠΕΡΙΛΗΨΗ
Ψυχική ανθεκτικότητα Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα Θετικά συναισθήματα Αρετές	Με αφορμή την πρόσφατη παγκόσμια κρίση της πανδημίας COVID-19, η παρούσα μελέτη εξετάζει τη συμβολή των 24 θετικών στοιχείων του χαρακτήρα στην ψυχική ανθεκτικότητα ενηλίκων κατά τη διάρκεια κρίσιμων περιόδων της ζωής του ατόμου. Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν ιδιότητες που ενισχύουν την ευημερία και λειτουργούν προστατευτικά έναντι της ψυχοπαθολογίας. Η ψυχική ανθεκτικότητα, οριζόμενη ως η θετική προσαρμογή σε συνθήκες αντιξοότητας, συνδέεται στενά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων ακόμη και σε περιόδους έντονου στρες. Για τη συλλογή των δεδομένων από δείγμα 385 ενηλίκων του γενικού πληθυσμού, χορηγήθηκαν οι κλίμακες: Values in Action Inventory of Strengths (VIA-114-GR), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) και mDES-Greek Version. Οι αναλύσεις δεδομένων (συσχετίσεις και ιεραρχική παλινδρόμηση) έδειξαν ότι τα περισσότερα θετικά στοιχεία συσχετίζονται θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα, η Ευγνωμοσύνη, η Ελπίδα, η Γενναϊότητα, η Δημιουργικότητα και η Προοπτική αναδείχθηκαν ως οι ισχυρότεροι προγνωστικοί παράγοντες, ερμηνεύοντας συνολικά το 72,9% της διακύμανσής της. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τον κρίσιμο ρόλο των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα ως εσωτερικών πόρων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε περιόδους κρίσης.
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	
Αγγελική Λιανού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Ναυαρίνου 13α, 10680 Αθήνα lianou.angeliki@gmail.com	

Η πανδημία της νόσου COVID-19 διαμόρφωσε μια πρωτόγνωρη συνθήκη παγκόσμιας κρίσης, επιφέροντας ριζικές αλλαγές στην καθημερινότητα μέσω του υποχρεωτικού εγκλεισμού και της κοινωνικής αποστασιοποίησης. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις αυτών των συνθηκών ποίκιλλαν σημαντικά μεταξύ των ατόμων: ενώ ορισμένοι βίωσαν την περίοδο αυτή ως ευκαιρία για αναστοχασμό, άλλοι βίωσαν έντονο στρες, αβεβαιότητα και ψυχολογική δυσφορία. Η εμπειρία αυτή ανέδειξε τη σημασία των εσωτερικών πόρων που επιτρέπουν στα άτομα να αντεπεξέρχονται όχι μόνο σε αυτή, αλλά σε κάθε μορφής κρίση. Εγείρεται, συνεπώς, το ερώτημα: Ποιοι ψυχολογικοί παράγοντες διαφοροποιούν την ικανότητα των ανθρώπων να προσαρμόζονται θετικά σε αντίξοες συνθήκες;

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ειδικότερα, η έρευνα στοχεύει στον εντοπισμό εκείνων των στοιχείων που λειτουργούν ως ισχυροί προγνωστικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας σε περιόδους έντονων προκλήσεων.

Το επιστημονικό ενδιαφέρον για την ψυχική ανθεκτικότητα (psychological resilience) αναπτύχθηκε τις τελευταίες δεκαετίες, εστιάζοντας στους μηχανισμούς που επιτρέπουν στα άτομα όχι απλώς να επιβιώνουν, αλλά και να αναπτύσσονται μέσα από τις δυσκολίες. Παρά τις επιμέρους θεωρητικές προσεγγίσεις, οι περισσότεροι

ερευνητές συγκλίνουν στον ορισμό της ανθεκτικότητας ως μιας δυναμικής διαδικασίας θετικής προσαρμογής, παρά την έκθεση σε σημαντικές αντιξοότητες ή τραυματικά γεγονότα (Masten, 2001). Παράλληλα, ο αναδυόμενος κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) μετατόπισε την ερευνητική εστίαση από το μοντέλο της ψυχοπαθολογίας στη μελέτη των ανθρώπινων δυνατοτήτων και της ευημερίας. Στο πλαίσιο αυτό, οι Peterson και Seligman (2004) ταξινομήσαν 24 θετικά στοιχεία του χαρακτήρα (character strengths), τα οποία θεωρούνται θεμελιώδεις ιδιότητες που λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία και προάγουν την προσωπική ανάπτυξη.

Στην έρευνα αυτή πραγματοποιείται αρχικά μια βιβλιογραφική ανασκόπηση πάνω σε έρευνες της ψυχικής ανθεκτικότητας και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, αναπτύσσεται το πώς ξεκίνησε το ενδιαφέρον για την μελέτη αυτών των δύο εννοιών και πώς προσεγγίστηκαν, καθώς και τα συμπεράσματα που έχουν διεξαχθεί από τους ερευνητές. Παρουσιάζονται επίσης και έρευνες που έχουν ήδη μελετήσει τη σχέση μεταξύ των δύο εννοιών. Στο ερευνητικό μέρος, περιγράφονται τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την έρευνα, οι στατιστικές διαδικασίες που πραγματοποιήθηκαν και τα αποτελέσματα αυτών, καθώς και τα συμπεράσματα που διεξήχθησαν.

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα (resilience) μπορεί να οριστεί γενικά ως η ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμόζεται επιτυχώς σε διαταραχές που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του. Ο ορισμός αυτός είναι ευρύς και μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλα συστήματα, από έναν μικροοργανισμό και ένα παιδί μέχρι μια οικονομία ή ένα οικοσύστημα (Masten, 2014).

Οι ρίζες της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα στην ψυχολογία εντοπίζονται σε διαχρονικές μελέτες-ορόσημα, όπως αυτές του Norman Garmezy σε παιδιά γονέων με σχιζοφρένεια (π.χ., Garmezy, 1974) και της Emmy Werner στη νήσο Καουάι της Χαβάης (Werner & Smith, 1982). Οι μελέτες αυτές ανέδειξαν ότι ένας σημαντικός αριθμός παιδιών που μεγάλωναν σε συνθήκες υψηλού κινδύνου εξελίσσονταν σε υγιείς και λειτουργικούς ενήλικες, στρέφοντας έτσι το ερευνητικό ενδιαφέρον από τους παράγοντες κινδύνου στους προστατευτικούς παράγοντες (Masten, 2001). Στο πλαίσιο της ψυχολογίας των ενηλίκων, η έρευνα έχει εστιάσει κυρίως στην απόκριση των ατόμων σε τραυματικά γεγονότα, όπως φυσικές καταστροφές, βίαια εγκλήματα, πόλεμο, σοβαρές ασθένειες ή απώλειες αγαπημένων προσώπων (Λακιώτη, 2011).

Παρότι υπάρχει πληθώρα ορισμών, η κοινή συνισταμένη τους περιγράφει την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να αξιοποιεί τις προσωπικές του δυνάμεις για να αντιμετωπίσει προκλήσεις και αντιξοότητες. Ωστόσο, υπάρχει μια μακρά θεωρητική συζήτηση για το αν η ανθεκτικότητα αποτελεί ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, μια δυναμική διαδικασία ή ένα θετικό αποτέλεσμα (Masten, 2007). Όταν ορίζεται ως χαρακτηριστικό, θεωρείται μια «προσαρμοστική, ανθεκτική στο στρες προσωπική ποιότητα», όπως υποστηρίζει η Ahern (2006). Όταν ορίζεται ως αποτέλεσμα, περιγράφεται ως «μια κατηγορία φαινομένων που χαρακτηρίζονται από καλά αποτελέσματα παρά τις σοβαρές απειλές για την προσαρμογή ή την ανάπτυξη» (Masten, 2001). Η σύγχρονη προσέγγιση, ωστόσο, κλίνει προς τον ορισμό της ανθεκτικότητας ως μιας δυναμικής διαδικασίας, καθώς προκύπτει μέσα από την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του και δεν μπορεί να θεωρηθεί απλώς ένα εγγενές χαρακτηριστικό (Masten & Wright, 2010).

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της Λακιώτη (2011), η ανθεκτικότητα εκφράζεται μέσα από τέσσερις διαστάσεις: την αντίσταση (διατήρηση της λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια της κρίσης), την ανάρρωση (σταδιακή επαναφορά στη φυσιολογική λειτουργία), την ομαλοποίηση (επίτευξη φυσιολογικής ανάπτυξης μετά από αρχικές αντιξοότητες) και την ανασυγκρότηση (ενδυνάμωση και ανάπτυξη μέσα από το τραύμα).

Προστατευτικοί παράγοντες. Η ψυχική ανθεκτικότητα εξετάζεται ως μια πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση μεταξύ κληρονομικών και άλλων στοιχείων του ατόμου και του ευρύτερου περιβάλλοντος του, όπως επίσης και των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων επικινδυνότητας του ατόμου και του ευρύτερου περιβάλλοντος του (Masten & Tellegen, 2012). Πολλοί θεωρητικοί της ψυχικής ανθεκτικότητας τονίζουν τη σημασία των προστατευτικών παραγόντων και μηχανισμών, καθώς μειώνουν την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων ή συσχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης θετικών αποτελεσμάτων και βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Ο όρος «προστατευτικός παράγοντας» αναφέρεται σε αυτόν τον παράγοντα που τροποποιεί τα αποτελέσματα του κινδύνου προς μια θετική κατεύθυνση, έχει σαφείς θετικές συνέπειες και θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμος, ακόμα και ευεργετικός (Luthar et al., 2006).

Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να είναι ατομικοί ή περιβαλλοντικοί. Σε ατομικό επίπεδο, περιλαμβάνουν γνωστικά χαρακτηριστικά (π.χ., νοημοσύνη, αυτοαποτελεσματικότητα), συναισθηματικά (π.χ., ασφαλής δεσμός) και συμπεριφορικά (π.χ., στρατηγικές αντιμετώπισης). Σε περιβαλλοντικό επίπεδο, αφορούν την υποστήριξη από την οικογένεια, το σχολείο και την ευρύτερη κοινότητα (Mancini & Bonanno, 2010). Σύμφωνα με την ανασκόπηση της Λακιώτη (2011), οι παράγοντες που εμφανίζονται συχνότερα στη βιβλιογραφία είναι η νοημοσύνη, η γνωστική ευελιξία, οι θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό, η αυτορρύθμιση, η νοηματοδότηση της ζωής, τα θετικά συναισθήματα και η κοινωνική στήριξη.

Ψυχική ανθεκτικότητα και θετικά συναισθήματα. Η σχέση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και θετικών συναισθημάτων είναι ισχυρή και αμφίδρομη. Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Broaden-and-Build Theory) της Barbara Fredrickson εξηγεί ότι τα θετικά συναισθήματα δεν είναι απλώς δείκτες ευημερίας, αλλά και μηχανισμοί που την προκαλούν (Fredrickson, 2004). Διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, αναιρούν τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες και μακροπρόθεσμα δομούν πολύτιμους προσωπικούς πόρους (π.χ., κοινωνικές σχέσεις, γνώσεις, ψυχική ανθεκτικότητα). Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ανθεκτικά άτομα βιώνουν συχνότερα θετικά συναισθήματα, ακόμη και σε αντίξοες συνθήκες, και ταυτόχρονα η καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων ενισχύει την ανθεκτικότητα (Tugade & Fredrickson, 2004).

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα (Character Strengths) είναι θετικές, ηθικά αξιολογημένες ατομικές ιδιότητες που συμβάλλουν στην προσωπική άνθηση και λειτουργούν προστατευτικά έναντι της ψυχοπαθολογίας (Seligman, 2002). Το 2004, οι Peterson και Seligman δημοσίευσαν το εγχειρίδιο “Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification”, το οποίο αποτέλεσε το θεμέλιο για την επιστημονική μελέτη του καλού χαρακτήρα. Η ταξινόμηση VIA (Values In Action) που πρότειναν θεωρείται το «αντίβαρο» του DSM, καθώς εστιάζει στις υγιείς λειτουργίες του ατόμου αντί για τις παθολογίες.

Η ταξινόμηση VIA περιλαμβάνει έξι πανανθρώπινες αρετές, καθεμία από τις οποίες εκφράζεται μέσα από συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, όπως παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Κάθε άτομο διαθέτει ένα μοναδικό προφίλ αυτών των 24 στοιχείων, με ορισμένα από αυτά (συνήθως 3-7) να είναι ιδιαίτερα κυρίαρχα και να αποτελούν τις λεγόμενες «προσωπικές δυνάμεις» (signature strengths) (Niemiec, 2013).

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και ψυχική ανθεκτικότητα. Η διερεύνηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ως παραγόντων ανθεκτικότητας εξελίχθηκε από την αναπτυξιακή έρευνα, η οποία αρχικά εστίαζε στον προσδιορισμό παραγόντων κινδύνου (π.χ., τραυματικές εμπειρίες) που προέβλεπαν τη μελλοντική ψυχοπαθολογία (Goodman et al., 2016). Αυτή η προσέγγιση οδήγησε σταδιακά τους ερευνητές σε μοντέλα που βασίζονται στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα για να εξετάσουν τους πόρους που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Ενώ η ανάκαμψη από μια αντιξοότητα μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη δυνατών στοιχείων, η σύγχρονη έρευνα υποστηρίζει κυρίως την αντίστροφη σχέση: ότι τα δυνατά στοιχεία προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα (Martínez-Martí & Ruch, 2016).

Παλαιότερες μελέτες, όπως αυτή των Hutchinson et al. (2010), εξέτασαν τη σχέση των έξι θεωρητικών αρετών (Peterson & Seligman, 2004) με την ανθεκτικότητα και βρήκαν ότι όλες, και ιδιαίτερα το Θάρρος, συσχετιζόνταν θετικά, χωρίς όμως να αναλύουν τα 24 δυνατά στοιχεία ξεχωριστά. Μεταγενέστερη έρευνα των Shoshani και Slone (2016) σε πλαίσιο πολιτικής βίας, έδειξε ότι οι αρετές της Υπέρβασης και της Εγκράτειας συνδέονταν με λιγότερη ψυχολογική δυσφορία. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι διαπροσωπικά στοιχεία όπως η ικανότητα για αγάπη και ο αλτρουισμός λειτουργούσαν ως μετριαστικοί παράγοντες έναντι του τραύματος. Σε άλλη μελέτη, οι Goodman et al. (2016) διερεύνησαν ποια δυνατά στοιχεία λειτουργούσαν ως προστατευτικοί παράγοντες έναντι αρνητικών γεγονότων και διαπίστωσαν ότι, από τα στοιχεία που εξέτασαν, μόνο η Ελπίδα είχε σημαντική μελλοντική προβλεπτική ισχύ για την ανθεκτικότητα.

Πίνακας 1. Οι Αρετές με τα περιγραφικά τους χαρακτηριστικά και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που κάθε μια περιλαμβάνει.

Αρετή	Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα
Σοφία & Γνώση: Γνωστικά δυνατά στοιχεία που αφορούν την απόκτηση και χρήση της γνώσης.	Δημιουργικότητα, Περιέργεια, Κριτική Σκέψη, Αγάπη για Μάθηση, Προοπτική.
Θάρρος: Συναισθηματικά δυνατά στοιχεία που περιλαμβάνουν την άσκηση της θέλησης για την επίτευξη στόχων εν όψει εμποδίων.	Γενναιότητα, Επιμονή, Αυθεντικότητα, Ζήλος
Ανθρωπιά: Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία που περιλαμβάνουν τη φροντίδα και τη δημιουργία φιλικών σχέσεων.	Αγάπη, Καλοσύνη, Κοινωνική Νοημοσύνη
Δικαιοσύνη: Κοινωνικά δυνατά στοιχεία που διέπουν την υγιή κοινοτική ζωή.	Ομαδικότητα, Αμεροληψία, Ηγεσία.
Εγκράτεια: Δυνατά στοιχεία που προστατεύουν από την υπερβολή.	Συγχώρεση, Ταπεινοφροσύνη, Σύνεση, Αυτορρύθμιση.
Υπέρβαση: Δυνατά στοιχεία που σφυρηλατούν συνδέσεις με κάτι ευρύτερο και παρέχουν νόημα.	Εκτίμηση της Ομορφιάς, Ευγνωμοσύνη, Ελπίδα, Χιούμορ, Πνευματικότητα

Στόχος έρευνας, ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα

Ο στόχος της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και την ψυχική ανθεκτικότητα σε ενήλικο πληθυσμό, καθώς και να εντοπίσει τα συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που λειτουργούν ως οι ισχυρότεροι προγνωστικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Οι ερευνητικές υποθέσεις της μελέτης είναι οι εξής:

H1: Τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα θα συσχετίζονται θετικά με την Ψυχική Ανθεκτικότητα.

H2: Η Ψυχική Ανθεκτικότητα θα συσχετίζεται θετικά με τη βίωση Θετικών Συναισθημάτων.

H3: Η Ψυχική Ανθεκτικότητα θα συσχετίζεται αρνητικά με τα συμπτώματα της Κατάθλιψης, του Άγχους και του Στρες.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα ποσοτική, συγχρονική έρευνα συμμετείχαν N=385 ενήλικες από τον γενικό πληθυσμό της Ελλάδας. Το δείγμα αποτελούνταν από 299 γυναίκες (77.7%), 84 άνδρες (21.8%) και 2 άτομα που αυτοπροσδιορίστηκαν ως non-binary (0.5%). Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 35.6 έτη (Τυπική

Απόκλιση = 12.6), ενώ το 90.6% ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Ο απαιτούμενος αριθμός του δείγματος υπολογίστηκε με βάση τα δημογραφικά στοιχεία της ΕΛΣΤΑΤ (2011), χρησιμοποιώντας επίπεδο εμπιστοσύνης 95% και περιθώριο σφάλματος 5%.

Η μέθοδος δειγματοληψίας που ακολουθήθηκε είναι αυτή της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling), σε συνδυασμό με την τεχνική της χιονοστιβάδας (snowball sampling). Συγκεκριμένα, η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ενός ανώνυμου, ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε στην πλατφόρμα Google Forms. Ο σύνδεσμος του ερωτηματολογίου διανεμήθηκε μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Facebook) και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος εθελοντικά, αφού πρώτα ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και παρείχαν την ηλεκτρονική συγκατάθεσή τους, ενώ διαβεβαιώθηκαν για την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεών τους.

Πίνακας 2. Περιγραφικά Στατιστικά για τα Δημογραφικά Χαρακτηριστικά του Δείγματος (N = 385, μέσος όρος ηλικίας 35,6)

	Φύλο			
	Άνδρες	Γυναίκες	Non-Binary	
N	84	299	2	
%	21,8	77,7	0,5	
	Ηλικιακή Κατηγορία			
	18-24	25-44	45-60	61+
N	56	237	68	24
%	14,5	61,6	17,7	6,2
	Μορφωτικό Επίπεδο			
	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο	ΑΕΙ/ΤΕΙ
N	1	2	33	349
%	0,3	0,5	8,6	90,6

Εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε μια συστοιχία ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, τα οποία έχουν σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό. Πρώτη σε σειρά είναι η κλίμακα για τα Δυνατά Στοιχεία Χαρακτήρα: Χρησιμοποιήθηκε η ελληνική, σταθμισμένη εκδοχή της κλίμακας Values In Action - 114 Greek Version (VIA-114-GR) (Pezirkianidis et al., 2020). Η κλίμακα αποτελείται από 114 προτάσεις που αξιολογούν τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (0 = Δεν με αντιπροσωπεύει καθόλου έως 4 = Με αντιπροσωπεύει πολύ). Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α για την ελληνική στάθμιση είναι α = 0,96.

Στην συνέχεια, η Ψυχική Ανθεκτικότητα μετρήθηκε με την Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor-Davidson (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003), στη σταθμισμένη ελληνική της εκδοχή (Tsigkaropoulou et al., 2018). Αποτελείται από 25 προτάσεις που αξιολογούν την ικανότητα προσαρμογής κατά τον τελευταίο μήνα, σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (0 = Καθόλου αληθές έως 4 = Σχεδόν πάντα αληθές). Ο δείκτης αξιοπιστίας είναι α = 0,93.

Έπειτα για την μέτρηση της Κατάθλιψης, του Άγχος και του Στρες χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995), στη σύντομη εκδοχή των 21 προτάσεων, σταθμισμένη στην Ελλάδα (Pezirkianidis et al., 2018). Οι απαντήσεις δίνονται σε 4-βάθμια κλίμακα Likert (0 = Δεν ίσχυε

καθόλου για μένα έως 3 = *Ισχυρά για μένα πάρα πολύ*). Οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α για τις τρεις υποκλίμακες είναι 0,85, 0,84 και 0,84 αντίστοιχα.

Τέλος, τα Θετικά Συναισθήματα αξιολογήθηκαν με το Τεστ Θετικών Συναισθημάτων (mDES-Greek Version) (Galanakis et al., 2016). Οι συμμετέχοντες βαθμολογούν την ένταση 20 συναισθημάτων κατά τις τελευταίες δύο εβδομάδες, σε 5-βάθμια κλίμακα Likert (1 = *Καθόλου* έως 5 = *Πάρα πολύ*). Ο δείκτης αξιοπιστίας είναι $\alpha = 0,75$.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το λογισμικό IBM SPSS (έκδοση 28). Αρχικά, ελέγχθηκε η εσωτερική συνέπεια των κλιμάκων μέσω του συντελεστή Cronbach's α . Όλες οι κλίμακες παρουσίασαν υψηλή αξιοπιστία: VIA-114-GR ($\alpha = 0,96$), CD-RISC ($\alpha = 0,84$), DASS-21 (Κατάθλιψη $\alpha = 0,91$, Άγχος $\alpha = 0,88$, Στρες $\alpha = 0,89$) και mDES (Θετικά Συναισθήματα $\alpha = 0,92$, Αρνητικά Συναισθήματα $\alpha = 0,84$).

Ο έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών Kolmogorov-Smirnov έδειξε ότι καμία από τις κατανομές δεν ακολουθούσε την κανονική κατανομή ($p < 0,001$). Κατά συνέπεια, για τις επακόλουθες αναλύσεις χρησιμοποιήθηκαν μη παραμετρικοί έλεγχοι (π.χ., Spearman's r_s , Kruskal-Wallis). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $\alpha = 0,05$.

Αποτελέσματα

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο IBM SPSS. Διενεργήθηκε περιγραφική στατιστική ανάλυση και, λόγω μη κανονικής κατανομής των δεδομένων (Kolmogorov-Smirnov, $p < 0,001$), για τη διερεύνηση των ερευνητικών υποθέσεων υπολογίστηκαν συντελεστές συσχέτισης Spearman's r_s και πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression).

Δημογραφικές διαφορές

Διενεργήθηκε έλεγχος Kruskal-Wallis για να εξεταστούν πιθανές διαφορές στις βασικές μεταβλητές ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας για καμία δημογραφική μεταβλητή.

Ωστόσο, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο για το άγχος και για ορισμένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες ($M = 0,86$, $SD = 0,78$) ανέφεραν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους άνδρες ($M = 0,64$, $SD = 0,71$), $p = 0,04$. Επίσης, οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερη βαθμολογία στο δυνατό στοιχείο της Ηγεσίας ($M = 2,97$) σε σχέση με τις γυναίκες ($M = 2,76$), $p = 0,01$, ενώ οι γυναίκες είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην Αυθεντικότητα/Ειλικρίνεια ($M = 3,09$) από τους άνδρες ($M = 2,84$), $p = 0,001$. Λόγω του εξαιρετικά μικρού μεγέθους του δείγματος ($n = 2$), οι αναλύσεις που αφορούν την κατηγορία «non-binary» δεν ερμηνεύονται.

Έλεγχος ερευνητικών υποθέσεων

H1: Όπως αναμενόταν, και τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα συσχετίστηκαν θετικά και στατιστικά σημαντικά με την ψυχική ανθεκτικότητα ($p < 0,01$ για όλα), επιβεβαιώνοντας πλήρως την H1. Οι ισχυρότερες θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν με την Ευγνωμοσύνη ($r_s = 0,73$) και την Προοπτική ($r_s = 0,72$).

H2 & H3: Η ψυχική ανθεκτικότητα παρουσίασε ισχυρή, θετική συσχέτιση με τα θετικά συναισθήματα ($r_s = 0,57$, $p < 0,001$), επιβεβαιώνοντας την H2, και αρνητική συσχέτιση με την Κατάθλιψη ($r_s = -0,38$, $p < 0,001$), το Άγχος ($r_s = -0,25$, $p < 0,001$) και το Στρες ($r_s = -0,22$, $p < 0,001$), επιβεβαιώνοντας την H3. Τα δεδομένα παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Προγνωστικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι το συνολικό μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό, $F(24, 360) = 44,03$, $p < 0,001$, και ερμήνευσε το 72,9% της συνολικής διακύμανσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

(Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,73$). Ο Πίνακας 4 παρουσιάζει τους εννέα στατιστικά σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες.

Πίνακας 3. Συσχέτιση Ψυχικής Ανθεκτικότητας με την Κατάθλιψη, το Άγχος, και το Στρες

Μεταβλητή	ΨΑ	Κ	Α	Σ
Ψυχική Ανθεκτικότητα (ΨΑ)	-			
Κατάθλιψη (Κ)	-0,380**	-		
Άγχος (Α)	-0,252**	0,727**	-	
Στρες (Σ)	-0,215**	0,775**	0,753**	-

**Σημείωση. $p < 0,01$ (2-tailed).

Πίνακας 4. Ανάλυση Πολλαπλής Γραμμικής Παλινδρόμησης για την Πρόβλεψη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας από τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα

Προγνωστικός Παράγοντας	B	SE	β	p
(Σταθερά)	-2,39	3,21		0,458
Ευγνωμοσύνη	4,15	1,12	0,19	<0,001
Ελπίδα	4,51	1,08	0,19	<0,001
Γενναιότητα	4,21	0,99	0,16	<0,001
Δημιουργικότητα	4,30	1,20	0,15	<0,001
Προοπτική	3,29	1,14	0,14	0,004
Κριτική Σκέψη	3,38	1,26	0,14	0,008
Αμεροληψία	-3,10	1,01	-0,14	0,002
Αγάπη	2,78	0,99	0,13	0,005
Περιέργεια	2,39	1,12	0,10	0,033

Σημείωση. Εξαρτημένη Μεταβλητή: Ψυχική Ανθεκτικότητα., $R^2 = 0,75$. Προσαρμοσμένο $R^2 = 0,73$. B = μη τυποποιημένος συντελεστής, SE = τυπικό σφάλμα, β = τυποποιημένος συντελεστής. Στον πίνακα παρουσιάζονται μόνο οι στατιστικά σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες.

Συζήτηση

Η παρούσα μελέτη ανέδειξε τον κεντρικό ρόλο του χαρακτήρα ως εσωτερικού πόρου για την αντιμετώπιση των αντιξοοτήτων. Οι ισχυρότεροι προγνωστικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν η Ευγνωμοσύνη, η

Ελπίδα και η Γενναιότητα, εύρημα που συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία συνδέει σταθερά αυτά τα στοιχεία με την ευημερία και τη λειτουργία τους ως προστατευτικών παραγόντων (Arnout & Almoied, 2020· Valle et al., 2006).

Ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον εύρημα ήταν ο αρνητικός προβλεπτικός ρόλος της Αμεροληψίας. Μια πιθανή ερμηνεία, ειδικά λαμβάνοντας υπόψη ότι η έμπνευση για την έρευνα προήλθε από την περίοδο της πανδημίας, είναι ότι σε συνθήκες συλλογικής κρίσης όπου κυριαρχούν αντιλήψεις περί αδικίας, τα άτομα με υψηλή αίσθηση αμεροληψίας ενδέχεται να βιώνουν εντονότερη ματαίωση. Τέλος, η ισχυρή, θετική σχέση ανθεκτικότητας και θετικών συναισθημάτων συνάδει απόλυτα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Fredrickson, 2004), ενώ η αρνητική της σχέση με την ψυχοπαθολογία επιβεβαιώνει τον προστατευτικό της ρόλο (Pezirkianidis et al., 2018).

Η μελέτη ενέχει περιορισμούς που πρέπει να αναφερθούν. Ο συγχρονικός σχεδιασμός δεν επιτρέπει την εξαγωγή αιτιακών συμπερασμάτων. Η δειγματοληψία ευκολίας οδήγησε σε ένα δείγμα με υπεραντιπροσώπηση γυναικών και ατόμων υψηλού μορφωτικού επιπέδου, περιορίζοντας τη γενίκευση. Τέλος, η χρήση αποκλειστικά ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς ενέχει τον κίνδυνο μεροληψίας. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να υιοθετήσουν διαχρονικό σχεδιασμό και να χρησιμοποιήσουν πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα, εστιάζοντας και σε υποεκπροσωπούμενες ομάδες, όπως η ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητα.

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη σημασία των προσεγγίσεων που βασίζονται στις δυνάμεις (strengths-based approaches) σε κλινικό και οργανωσιακό πλαίσιο. Η αναγνώριση και ενεργοποίηση των προσωπικών δυνάμεων σε ψυχοθεραπευτικά και συμβουλευτικά πλαίσια μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα (Niemić, 2018). Αντίστοιχα, ψυχοεκπαιδευτικά προγράμματα που καλλιεργούν την ευγνωμοσύνη και την ελπίδα θα μπορούσαν να λειτουργήσουν προληπτικά.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα παρέχει ισχυρές ενδείξεις ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν τον πυρήνα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η κατανόηση και η καλλιέργεια αυτών των εσωτερικών πόρων είναι αναγκαία για την προστασία της ψυχικής υγείας και την προαγωγή της ανθρώπινης άνθησης.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Ahern, N. R. (2006). Adolescent resilience: An evolutionary concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 21(3), 175-185. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2005.08.017>
- Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2020). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(4), 697-709. <https://doi.org/10.1002/capr.12316>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, I. (2016). Reliability and validity of the modified differential emotions scale (mDES) in a Greek sample. *Psychology*, 7(1), 101-113. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.71012>
- Garmezy, N. (1974). *The study of competence in children at risk for severe psychopathology*. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk* (Vol. 3, pp. 77-97). Wiley.
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Machell, K. (2016). Personality Strengths as Resilience: A One-Year Multiwave Study. *Journal Of Personality*, 85(3), 423-434. <https://doi.org/10.1111/jopy.12250>
- Hutchinson, A., Stuart, A., & Pretorius, H. (2010). Biological contributions to well-being: Amongst temperament, character strengths and resilience. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(2), 844. <https://doi.org/10.4102/sajip.v36i2.844>

- Λακιώτη, Α. (2011). *Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας*. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σσ. 115-147). Τόπος.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). The Psychology Foundation.
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A., & Brown, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 105-115. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.009>
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). *Resilience to potential trauma: Toward a life span approach*. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 91-106). The Guilford Press.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1172422>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). *Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation*. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). The Guilford Press.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-29). Springer.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe Publishing.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.915170>
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (2020). Character strengths and virtues in the Greek cultural context. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 35-51. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25335
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6, 2006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02006>
- Tsigkaropoulou, E., Douzenis, A., Tsitias, N., Ferentinos, P., Liappas, I., & Michopoulos, I. (2018). Greek version of the Connor-Davidson resilience scale: Psychometric properties in a sample of 546 subjects. *In Vivo*, 32(6), 1629-1634. <https://doi.org/10.21873/invivo.11424>
- Tugade, M., Fredrickson, B., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal Of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>

- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology, 44*(5), 393-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ | RESEARCH PAPER

Character strengths as predictive factors of resilience in challenging periods of an individual's life

Angeliki LIANOU¹, Maria MALIKIOSI – LOIZOS¹¹ Department of Early Childhood Education, National and Kapodistrian University of Athens

KEYWORDS

Psychological resilience
Character strengths
Positive emotions
Virtues

ABSTRACT

Inspired by the recent global crisis of the COVID-19 pandemic, this study examines the contribution of the 24 character strengths to psychological resilience in adults during critical life periods. Character strengths are traits that foster well-being and act as protective factors against psychopathology. Psychological resilience, defined as positive adaptation to adversity, is closely linked to experiencing positive emotions even during periods of intense stress. Data were collected from a sample of 385 adults from the general population using the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-114-GR), the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), and the mDES-Greek Version. Data analyses (correlations and hierarchical regression) indicated that most character strengths were positively correlated with resilience. Specifically, Gratitude, Hope, Bravery, Creativity, and Perspective emerged as the strongest predictors, collectively explaining 72.9% of its variance. The findings highlight the critical role of character strengths as internal resources for bolstering resilience during times of crisis.

CORRESPONDENCE

Angeliki Lianou
National and Kapodistrian
University of Athens
13a Navarinou Street, Athens,
10680
lianou.angeliki@gmail.com