

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOGIJAS, PSIHOLĒGIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PSIHOLĒGIJAS NODAĻA

**RAKSTURA STIPRO PUŠU APTAUJAS ADAPTĀCIJA LATVIEŠU  
VALODĀ**

**BAKALaura DARBS**

Autors: **Laura Rudzīte**  
Studentu apliecības Nr.: lr14038  
Darba vadītāja: docente, Dr. psych, Ieva Stokenberga

RĪGA, 2019

## ANOTĀCIJA

Šī pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai adaptētā Rakstura stipro pušu aptauja ir ticama un valīda, un pielāgota Latvijas kultūrvidei. Tika izvirzīti pētījuma jautājumi par Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji atbilstību oriģinālās aptaujas rādītājiem, par Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas pantu reakcijas un diskriminācijas indeksi ietilpību vēlamajās robežās, par Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalas atbilstību normālam sadalījumam un par tādu rakstura stipro pušu kā ziņkāres, pateicības, cerības, mīlestības, degsmes un neatlaidības pozitīvo korelāciju esamību saistībā ar apmierinātību ar dzīvi.

Pētījumā piedalījās 82 1. un 2. kursa psiholoģijas studenti (63 sievietes, 19 vīrieši), vidējais vecums grupā 24,09 (SD = 5,92). Dati no respondentiem tika ievākti papīra formātā bez laika ierobežojuma.

Pētījumā tika izmantota Rakstura stipro pušu aptaujas (Values in Action Inventory of strengths, VIA – IS, Peterson et al., 2004) latviešu valodas 1. versija, kam tulkojumu veikusi neatkarīga tulkotāju grupa, un Apmierinātības ar dzīvi aptauja, kuru Latvija ir adaptējusi Anda Upmane (2010) (*Satisfaction with life scale*, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Aptaujas iekšējās saskaņotības rādītāji daļēji atbilda oriģinālās aptaujas rādītājiem, 7 skalām (Atvērtība, Perspektīva, Sociālā inteliģence, Piedošana, Pieticība, Piesardzība un Pateicība) tā ir zemāka par 0,7, 6 no tām tā ir robežās  $0,59 < \alpha < 0,69$ . Atvērtības skalas iekšējā saskaņotība ir nepieļaujami zema ( $\alpha=0,31$ ). Ir apstiprināta Rakstura stipro pušu aptaujas konverģentā validitāte, jo korelācijas ar Apmierinātību ar dzīvi atbilda prognozētajam. Ir nepieciešama faktoriālās validitātes pārbaude un vairāku pantu pārformulēšana. Adaptētā aptauja pagaidām vēl nevar tikt izmantota Latvijas kultūrvidē pētnieciskiem nolūkiem.

*Atslēgas vārdi: rakstura stiprās puses, apmierinātība ar dzīvi, aptaujas adaptācija, validitāte, ticamība.*

## ABSTRACT

The aim of this study is to find out whether the Values in Action Inventory of strengths (VIA – IS) is reliable, validated and adapted to the Latvian cultural environment. The research questions were asked about the internal coherence indicators of the Latvian version of the VIA – IS and the correspondence to the original survey, about the item reaction and discrimination indices within the desired range, about the normal distribution of the VIA – IS Latvian version and the existence of positive correlations of character strengths such as curiosity, gratitude, hope, love, zest and perseverance in relation to life satisfaction.

The study included 82 students of 1st and 2nd year psychology (63 women, 19 men), average age group 24.09 (SD = 5.92). Printed questionnaires were filled out without time limit.

In this study the first translation version of The Values in Action Inventory of strengths (VIA-IS, Peterson et al., 2004) and Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) Latvian version adapted in Latvia by Anda Upmane (2010) was used.

The reliability indicators of the survey partly corresponded to the indicators of the original survey, 7 scales (Open-mindedness, Perspective, Social Intelligence, Forgiveness, Humility, Prudence, and Gratitude) showed Cronbach' alpha less than 0.7, of which 6 are within  $0.59 < \alpha < 0.69$ . Cronbach' alpha of the Open-mindedness scale is unacceptably low ( $\alpha = 0.31$ ). The convergent validity of the VIA - IS has been confirmed, because correlation with Satisfaction with Life Scale were found as expected. There is a need for factorial validity test and reformulation of several items. The adapted survey cannot yet be used for research purposes in Latvian culture.

Keywords: character strengths, life satisfaction, adaptation of survey, validity, reliability.

## SATURS

|  |    |
|--|----|
| Ievads.....  | 5  |
| Raksturs.....  | 7  |
| Tikumi.....  | 10 |
| Rakstura stiprās puses.....  | 12 |
| Rakstura stipro pušu aptauja, tās priekšrocības, kritika un nākotnes pētījuma virzieni)..... | 21 |
| Aptaujas adaptācijas pamatprincipi un to iztīrāšana VIA – IS adaptācijas procesā.....        | 24 |
| Kopsavilkums.....  | 27 |
| Metode.....  | 29 |
| Pētījuma dalībnieki.....   | 29 |
| Pētījuma instrumentārijs.....  | 29 |
| Pētījuma procedūra.....  | 30 |
| Rezultāti.....   | 31 |
| Diskusija.....   | 38 |
| Secinājumi.....  | 47 |
| Izmantotā literatūra un avoti.....   | 49 |
| Pielikums.....   | 55 |
| 1. pielikums. Rakstura stipro pušu aptaujas reakcijas un diskriminācijas indeksi (N=82)..... | 55 |
| 2. pielikums. Rakstura stipro pušu aptaujas skalu apraksts.....                              | 59 |

## IEVADS

Psiholoģijā bieži fokusējas uz pataloģijām un to, kas nav kārtībā vai nav veselīgi, kā arī uz dažādu metožu un ārstniecības iespēju izveidi, kas varētu mazināt vai izārstēt psiholoģiskos traucējumus. Taču kontrastā ir pozitīvā psiholoģija, kas fokusējas uz pozitīvām emocijām un rakstura iezīmēm (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Šādu ideju vadīti Seligmans un Petersons (Peterson & Seligman, 2004) izveidoja aptauju, kas mēra cilvēka rakstura pozitīvās īpašības, nenorādot uz pataloģijām. Autori iepazīstināja ar 6 universāliem tikumiem un 24 specifiskām rakstura stiprajām pusēm.

Termins “raksturs” atsaucas uz unikālo veidu, kā indivīds pielāgojas kontekstam un parādās caur dinamiskajiem procesiem, rodoties no pamatā esošu iezīmju un dzīves pieredzes mijiedarbības (Henrique, 2017). Tas ir vairāk pakļauts vides un kultūras ietekmei, nekā iezīmes; tas nosaka cilvēka individualitāti, kura laika un terapijas gaitā mainās biežāk un izteiktāk nekā iezīmes; un tas var būt vairāk saistīts ar situācijā nostiprinātas personības procesiem un ikdienas personības dinamiku nekā iezīmes (McAdams et al., 2006; McCrae, Costa, Ostendorf, Angleitner, Hrebickova, Avia, Sanz, Kusdil, Woodfield, Sunders & Smith, 2000).

Rakstura stiprās puses ir pozitīvi vērtētas personības iezīmes, kuras ir relatīvi stabilas laikā, bet arī var mainīties noteiktu situāciju gadījumā (Gander, Hofmann, Proyer & Ruch, 2019). Tās attiecas uz dažādiem svarīgiem aspektiem, piemēram, sasniegumiem, veselību, vadību, likumību, sociālajām attiecībām, psiholoģisko labklājību un apmierinātību ar dzīvi (Park et al., 2010).

Latvijā ir spēcīgs formāls institucionālais un juridiskais atbalsts rakstura un tikumiskajai audzināšanai skolā, kā arī metodiskā kultūra, kas atbalsta ētikas izglītību (Fernandez, 2019), tāpēc ir nepieciešami ticami un valīdi instrumenti, lai attīstītu šīs jomas pētniecību Latvijā un sniegtu atbalstu pierādījumos balstītai izglītībai.

Balstoties uz aprakstīto aktualitāti un nozīmību, šajā bakalaura darbā tiks adaptēta *Values in Action Inventory of strengths* (VIA - IS) aptauja, jo līdz šim, tā uzrādījusi stabilus un valīdus rezultātus vairākās valstīs, bet izmantojot angļu versiju. Tā kā Latvijā nav neviena cita instrumenta, kas mēra specifiski rakstura stiprās puses, tad tas būtu noderīgi un aktuāli.

Šī darba mērķis ir noskaidrot, vai latviešu valodā tulkotā Rakstura stipro pušu aptauja ir ticama un valīda, un pielāgota Latvijas kultūrvidei.

Šajā pētījumā izvirzītie *pētījuma jautājumi*:

1. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji atbilst oriģinālās aptaujas rādītājiem?
2. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas pantu reakcijas un diskriminācijas indeksi ietilpst vēlamajās robežās (no 1,4 līdz 4,2 reakcijas indeksam un no 0,2 līdz 0,8 diskriminācijas indeksam)?
3. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalas atbilst normālam sadalījumam?
4. Vai pastāv tādu rakstura stipro pušu kā ziņkāres, pateicības, cerības, mīlestības, degsmes un neatlaidības pozitīva korelācija ar apmierinātību ar dzīvi?

Bakalaura darbs sastāv no 5 nodaļām, kurās tiek apskatīti līdzšinējie pētījumi. Darba apjoms ir 73 lpp un tas ir balstīts uz 55 zinātniskiem avotiem un darba autores veiktu empīrisko pētījumu.

## RAKSTURS

Ir sarežģīti iedomāties personības psiholoģiju bez iezīmēm, kas apraksta individuālas atšķirības starp cilvēkiem, piemēram, čaklums, dāsnums un optimisms. Daudzas no individuālas atšķirības raksturojošām pazīmēm ietver vērtējošu dimensiju, daļa tiek uzskatītas par vairāk vēlamām kā citas – vēlamās gribam veicināt sevī un apkārtējos, mazāk vēlamās – ierobežot un mazināt. Rakstura audzināšana ir aktuāla tēma ne tikai Latvijā, bet visā pasaulē (Fernandez, 2018), līdz ar to tiek aktualizēts arī termins “raksturs”. Agrāk raksturs tika definēts kā “personības morāli vērtējamo komponentu kopums”, bet personība, kā “morāli neizvērtēts raksturs” (Allport, 1937, kā minēts, Fernandez, 2018). Līdz ar to jēdziens “raksturs” tika stabili izmantots Personības psiholoģijā, lai apzīmētu šo personības iezīmju apakškopu, kas ir morāli vērtējams, un kas piešķir morālu vērtību cilvēkam (Fernandez, 2018). Šobrīd psiholoģijā jēdziens “raksturs” gan ir nedaudz aizmirsts, taču pēdējā laikā tas atkal ir aktualizējies, ja ne psiholoģijas, tad vismaz izglītības zinātņu jomā.

Ilgu laika periodu no jēdziena “raksturs” psiholoģijas nozarē izvairījās, par labāku atzīstot jēdzienu “personības iezīmes”, tāpēc būtiski analizēt to, kādas atšķirības pastāv starp šiem jēdzieniem, kas šķietami viens otru var aizstāt. Iezīmes un raksturs ir dažādi personības līmeņi. Iezīmes ir bāzes līmenis, kas visvairāk saistīts ar bioloģiju, bet raksturs ir vidus līmenis, dzīves stāsts vai identitāte, esot visatvērtākais un veidojamākais koncepts un ir ļoti saistīts ar kultūru un sociālo lomu (Henrique, 2017; McAdams & Pals, 2006). Personības iezīmes dod aptuvenu priekšstatu par cilvēka individualitāti, noteiktu veidu kā persona lielākoties izpaužas dažādās situācijās un relatīvi ilgā periodā. Raksturs iekļauj motīvus, mērķus, plānus, centienus, stratēģijas, vērtības, tikumus, shēmas, paštēlu un daudzus citus cilvēka individualitātes aspektus, kas vēršas pie motivācijas, sociāli-kognitīvajām un attīstības problēmām (McAdams et al., 2006). Termins “raksturs” atsaucas uz unikālo veidu, kā indivīds pielāgojas kontekstam un parādās caur dinamiskajiem procesiem, rodoties no pamatā esošu iezīmju un dzīves pieredzes mijiedarbības (Henrique, 2017). Rakstura konstrukts ir redzams caur visu, ko mēs darām, piemēram, karavīri parāda raksturu caur uzvedību, ikdienas dzīves kontekstā arī parādot savu kompetenci (Doty & Sowden, 2009).

Lai arī ne vienmēr ir skaidri redzama atšķirība starp dispozīciju iezīmēm un raksturu, tomēr daudzas personības pieejas skaidri vai netieši atsaucas uz cilvēka individualitātes sfēru, kas daudz ciešāk ir saistīta ar motivāciju un kognīciju, nekā iezīmes. Tas, šķiet, ir vairāk pakļauts vides un kultūras ietekmei, nekā iezīmes; tas nosaka cilvēka individualitāti, kura

laika un terapijas gaitā mainās biežāk un izteiktāk nekā iezīmes; un tas var būt vairāk saistīts ar situācijā nostiprinātas personības procesiem un ikdienas personības dinamiku nekā iezīmes (McAdams et al., 2006; McCrae, Costa, Ostendorf, Angleitner, Hřebíčková, Avia, Sanz, Kusdil, Woodfield, Sunders & Smith, 2000). Salīdzinot ar iezīmēm, raksturs daudz ciešāk atspoguļo ikdienas dzīves sociālo ekoloģiju. Tas tiek aktivizēts un veidojas, atbildot ikdienas sociālās dzīves vajadzībām. Fakts, ka raksturs ir balstīts noteiktā kontekstā un var ievērojami mainīties laika gaitā, nenozīmē, ka raksturs ir personībai mazāk svarīgs, nekā dispozīciju iezīmes (McAdams et al., 2006). Tāpat raksturs drīzāk var tikt iemācīts, veidots un mainīts laika gaitā, ne tā kā personības iezīmes, kas ir relatīvi nemainīgas (Shek & Yu, 2015).

Attiecībā uz rakstura jēdziena lomu integrētā personības zinātnē, raksturs funkcionē daudz citādāk, nekā to dara iezīmes. Iezīmes ieskicē cilvēka individualitāti, bet raksturs aizpilda detaļas. Ja iezīmes runā par plašu konsekvenci dažādās situācijās laika gaitā, tad raksturs izskaidro dažas no kontekstualizētajām cilvēka dzīves īpatnībām un runā par to kā šīs īpatnības var mainīties gan paredzamā, gan neparedzamā veidā laika gaitā (McAdams et al., 2006; Gander et al., 2019). Ja iezīmes runā par to, kāda veida persona ir noteikts cilvēks, tad raksturs virza izmeklēšanu daudz eksistenciālākā virzienā, uzdodot jautājumu: kas ir persona (McAdams et al., 2006).

Raksturu vairāk nekā iezīmes iespaido sociālā klase, etniskā piederība, dzimums un pat vēsturiski notikumi. No rakstura tiek sagaidīts tas, ka tas ar laiku mainīsies dažādu apstākļu dēļ, piemēram, lomu ekspektāciju un novecošanas dēļ. Dažādas kultūras var uzsvērt dažādus rakstura paraugus. Piemēram, plaši pazīstamās atšķirības starp individuālistiskajām un kolektivistiskajām kultūrām izvirza kulturāli veidotas personības atšķirības, kuras pārsvarā pastāv rakstura līmenī. Raksturs piepilda cilvēka individualitātes detaļas (McAdams et al., 2006).

Audzinašanai ir liela ilgtermiņa nozīme rakstura attīstībā, iekļaujot arī dzīves gaitā uzturētās attiecības starp vecāku un bērnu. Daudzi citi vides aspekti arī spēcīgi ietekmē rakstura attīstību, piemēram, vienaudži, mediji un izglītības sistēma. Vadoties pēc tā, ka teorija ir pareiza, psihologiem, skolotājiem un vecākiem ir relatīvi maza ietekme uz personības iezīmju ilgtermiņa attīstību, taču viņi var ietekmēt raksturu (McCrae et al., 2000).

Veids, kā raksturu varētu paskaidrot caur piemēriem var variēt no paraduma aplūkot savus pierakstus pirms lekcijas līdz pat vēlmei distancēties no cilvēkiem, lai izvairītos no intīma kontakta brīžos, kad persona jūtas ievainojama, saskaroties ar personīgiem projektiem,

kuri varētu uzlabot indivīda prasmes saistībā ar kādu noteiktu spēju, piemēram, dejošanu. Zinot, ka iespējama tik liela satura dažādība, var saprast to, kāpēc kāds varētu domāt, ka nepastāv skaidra taksonomija, runājot par raksturu (Henrique, 2017).

Vērtības un tikumi atspoguļo selektīvās saistības attiecībā uz īpašiem ideāliem, kas nodoti ģimenēs ar reliģisku, pilsonisku un izglītības iestāžu starpniecību (McAdams et al., 2006) un kalpo kā orientieris dažādu rakstura iezīmju taksonomijai.

## TIKUMI

Tikumi ir viena no cilvēkam pamatā raksturīgajām pazīmēm, kurus kopš seniem laikiem kā nozīmīgus vērtējuši filozofi un reliģiozi domātāji. Biežāk minētās tikumu kategorijas - gudrība, drošsirdība, taisnīgums, atturība un transcendence – kā patstāvīgi parādās dažādos vēsturiskos pētījumos (Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2002). Pētnieki (Peterson & Park, 2010) spekulē, ka tās ir universālas un, iespējams, ir balstītas bioloģijā, ar evolucionāri nozīmīgu mērķi - atrisināt tik ļoti svarīgos uzdevumus, kas nepieciešami, lai suga izdzīvotu (Bok, 1995; Schwartz, 1994, kā minēts, Park & Peterson, 2003).

De Waals (De Waal, 2006, kā minēts, Van Oudenhoven, De Raad, Timmerman, Askevis-Leherpeux, Boski, Carmona, Choubisa, Dominguez, Bye, Kurylo, Lahmann Mastor, Selenko, Slezáčková, Smith, Tip & Yik, 2014) apgalvo, ka cilvēka morāle izriet no mūsu gēniem un iezīmēm, kas nosaka morāli - empātija, savstarpīgums, samierināšanās un mierinājums - var tikt novērotas arī daudzos dzīvniekos, īpaši primātos. Arī Eriksons (Erikson, 1959, 1982, kā minēts, Van Oudenhoven et al., 2014) uzsvēra tikumu nozīmi; turklāt viņš izcēla astoņas tikumības, proti, cerību, gribu, mērķi, kompetenci, uzticību, mīlestību, aprūpi un gudrību, kas, pēc viņa domām, attiecas uz vienu no astoņiem cilvēces attīstības posmiem.

Ir veikti daudz uz dažādi pētījumi, kur tikusi mērīta tikumu saistība ar kādu mainīgo vai vispārējs tikumu iedalījums (kategorizēšana). Piemēram, apkopojot tikumus, kuri aprakstīti dažādu tradīciju un reliģiju filozofiskajos tekstos, tos varēja apkopot sešās pamatvērtību grupās: drošsirdība, taisnīgums, cilvēcība, atturība, gudrība un transcendence (Dahlsgard, Seligman & Peterson, 2005). Citā pētījumā (Van Oudenhoven, De Raad, Carmona, Helbig, & Van der Linden, 2012), kas notika Nīderlandē, aptaujājot garīgos līderus, lūdzot nākt klajā ar viņuprāt visnozīmīgākajiem tikumiem, visbiežāk minētie tikumi tika apkopoti 15 tikumu sarakstā (cieņa, taisnīgums, gudrība, prieks, apņēmība, žēlastība, uzticamība, cerība, drosme, ticība, atturība, atvērtība, pieticība, mīlestība un lietderība), ko vēlāk novērtēja cita cilvēku grupa, sadalot tos pēc nozīmības. Kā redzams, tad divi iepriekšminētie pētījumi izdalīja vienādus tikumus, atšķirība bija tikai to skaitā.

Vēl ticis veikts pētījums (Van Oudenhoven et al., 2014) kurā tika pārbaudītas tikumu atšķirības starp valstīm. Nelielas atšķirības konstatējāja starp individuālistisko Vāciju un Nīderlandi, bet relatīvi lielas atšķirības bija starp šīm divām valstīm salīdzinājumā ar kolektīvistisko Spāniju. Vācu un holandiešu respondenti ieguva ievērojami augstākus

rezultātus attiecībā uz atklātības un uzticamības nozīmīgumu, nekā Spānijas respondenti, kas nozīmē, ka šie tikumi ir vairāk svarīgi individuālisma kultūrām. Rezultāti noteikti norāda valstu atšķirības tikumos. Acīmredzot tikumu novērtējums atšķiras mazāk starp tām valstīm, kurām ir viena valoda vai ir līdzīgas valodas un acīmredzami līdzīgas kultūras dimensijas (Van Oudenhoven et al., 2014).

Kādā citā pētījumā (Van Oudenhoven et al., 2014) tika atrastas nozīmīgas atšķirības starp dzimumiem deviņu tikumu vērtējumos, bet tās bija relatīvi vājas. Sievietes piešķir lielāku nozīmību mīlestībai un atvērtībai, bet mazāk gudrībai, nekā vīrieši. Atšķirības tika atrastas saistībā arī ar vecumu, jo respondenti bija vecāki, jo mazāku nozīmīgumu viņi piešķir ticībai, bet lielāku nozīmi uzticamībai (Van Oudenhoven et al., 2014).

Tikumiem, uz kuriem atsaucas kā rakstura stiprajām pusēm, ir līdzība ar motivācijas vērtībām. Tikumi nosaka to, kā personai ir jāuzvedas vai kādai personai ir jābūt, taču vērtības ne vienmēr to nosaka. Piemēram, tādas vērtības kā inteliģence, skaistums, tradīcijas vai liberālisms nenosaka to, ka cilvēkam būtu jāuzvedas vai jādzīvo. Turklāt tikumi parasti ir konkrētāki nekā vērtības (Van Tongeren, 2003, kā minēts, Van Oudenhoven et al., 2014), taču tikums tik un tā ir abstraktāks jēdziens, kā rakstura stiprās puses, tādēļ pētnieki vairāk fokusējas uz rakstura stiprajām pusēm (Ruch & Proyer, 2015). Piemēram, analizējot tādu tikumu kā “taisnīgums”, uzreiz redzam, ka zem šī jēdziena var slēpties vairāki citi, šaurāki jēdzieni. Tas nozīmē, ka pie taisnīguma var nonākt caur dažādiem aspektiem, ka tas ir vairāku rakstura stipro pušu kopums. Šīs rakstura stiprās puses – komandas darbs, godīgums un līderība – ir viegli saprotami, vienas nozīmes jēdzieni, nav nekā abstrakta saistībā ar tiem, līdz ar to pētnieki vairāk fokusējās uz skaidri definējamo un mērāmo konstruktu – tikumiskajām rakstura iezīmēm jeb stiprajām pusēm.

## RAKSTURA STIPRĀS PUSES

Rakstura stiprās puses ir psiholoģiskās sastāvdaļas – procesi, mehānismi (Park & Peterson., 2003), piemērs vai prasība (Ruch et al., 2015) – kā izpaužas tikumi. Respektīvi, tie ir dažādi ceļi, kā parādīt dažādus tikumus. Piemēram, gudrība var tikt sasniegta caur tādām rakstura stiprajām pusēm, kā ziņkāre, mīlestība pret mācīšanos, atvērtība jaunajam, kreativitāte un perspektīva (Park et al., 2003). Šīs rakstura stiprās puses ir līdzīgas, jo tās sevi ietver zināšanu iegūšanu un izmantošanu, bet tām ir arī atšķirības. Pastāv uzskats, ka šīs rakstura stiprās puses tiek novērtētas un atzītas dažādos kontekstos, kaut arī indivīdam reti, ja vispār kādreiz parādīsies visas rakstura stiprās puses (Walker & Pitts, 1998, kā minēts, Peterson et al. 2010).

Rakstura stiprās puses ir svarīgas gan pašas par sevi, gan tāpēc, ka tās veicina indivīda labklājību un laimi (Park, 2004, kā minēts, Park & Peterson, 2006a). Tās attiecas uz dažādiem svarīgiem aspektiem, piemēram, sasniegumiem, veselību, vadību, likumību, sociālajām attiecībām un psiholoģisko labklājību (Park et al., 2010). Piemēram, runājot par vadību, rakstura stiprās puses dod spēku līderim dažādu uzdevumu izpildei un nepārtrauktai attīstībai. Piemēram, efektīva līderība ir morāla rakstura, kompetences un rūpju produkts (Shek et al., 2015). Tāpat arī tādas rakstura stiprās puses kā “perspektīva”, “piesardzība” un “mīlestība pret mācīšanos” var būt par pamatu augstiem mācību sasniegumiem (Shek et al., 2015). Savukārt “neatlaidība” un “pašregulācija” prognozē mērķu sasniegšanu (Castro & Cosentino, 2016). Rakstura stiprās puses var būt indikatori fiziskajai veselībai (Gander et al., 2019), pētījumā (Pang & Ruch, 2019) uzrādījās veselības saistība ar rakstura stipro pusi “degsmi”, jo cilvēki, kuri uzrādīja augstākus “degsmes” rādītājus, retāk slimoja darba laikā, kā arī uztvēra savu darbu vairāk kā aicinājumu. Tāpat augstāki “mīlestības” rādītāji tiek asociēti ar mazāku izdegšanas iespējamību (Wong, Shea, Wang & Cheng, 2019). Vēl kādā pētījumā (Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2015), izmantojot intervenci rakstura stiprās puses attīstīšanai, tika novērots laimes pieaugums, kā arī paaugstinājās apmierinātība ar savu veselību, vispārējiem dzīves apstākļiem un labklājību. Noteiktas rakstura stiprās puses atbilst pos traumatiskās izaugsmes komponentiem, piemēram, “laipnība” un “mīlestība” atbilst spējai uzlabot savstarpējās attiecības (Peterson, Park, Pole, D’Andrea & Seligman, 2008). Kā arī vēl kādā pētījumā (Castro et al., 2016) rezultāti norāda, ka vērtību un uzvedības konsekvence, kā arī “pateicības” izjušana un izteikšana bija galvenā rakstura stiprā puse, kas veicināja pozitīvas attiecības ar citiem. Šeit arī dalībnieki atzīmēja “sociālo inteliģenci”, “humoru”,

“mīlestību”, “komandas darbu”, “taisnīgumu” un “laipnību”, kā svarīgas rakstura stiprās puses, kas nepieciešamas savstarpēju attiecību veidošanā (Castro et al., 2016).

Pat ļoti jauniem bērniem novērojamas tādas rakstura stiprās puses kā ziņkāre un neatlaidība, taču izmantot pašnovērtējumu aptauju, tādu kā Rakstura stipro pušu aptauja (*Values in action inventory of strengths*; turpmāk – VIA - IS) ir bezjēdzīgi un neiespējami. Dažas rakstura stiprās puses var būt pamatā skaidrojamas ar temperamenta atšķirībām, piemēram, sabiedriskumu, kas ļoti ātri iemieso morālo nozīmību cilvēka (mazuļa) dzīvē (Park et al., 2003). Piemēram, attiecības, ko mazulis veido ar māti var kļūt par pamatu tādai rakstura stiprajai pusei kā mīlestība, bet agrīnas tuvinieku attiecības var būt kā rakstura stiprās puses – laipnības – pārbaudījums.

Dažkārt noteiktas rakstura stiprās puses klasifikācijas saistībā ar pamata tikumu var izraisīt debates. Humors, piemēram, varētu tikt uzskatīts par rakstura stipro pusi saistībā ar cilvēcību, jo rotaļīgums palīdz veidot sociālas saiknes. Tas arī var tikt klasificēts kā gudrības izpausme, tādēļ, ka humors palīdz cilvēkiem iegūt un pilnveidot zināšanas (Park et al., 2003).

Cilvēki ar īpaši spēcīgu raksturu var ietekmēt tos, kuri tiem apkārt. Rakstura stiprās puses mēdz būt arī ar ļoti spēcīgu ietekmi uz citiem, jo tās veicina sociālas ietekmes procesi (Peterson & Seligman, 2004, 2010).

Pētnieki piedāvā ziņojumu, kurā galvenā uzmanība pievērsta mēģinājumam konceptualizēt un operacionalizēt „laba rakstura” konstruktus jauniešu vidū (Park et al., 2003). Labs raksturs nav ne vienots, ne nošķirts jēdziens. Raksturs sastāv no pozitīvu iezīmju kopuma: individuālām atšķirībām, kas izpaužas domās, jūtās un uzvedībā. Labs raksturs var būt kultūras, reliģijas un politisku pārliecību ietekmēts. Dažas laba rakstura sastāvdaļas var būt visur esošas un, iespējams, universālas, piemēram, taisnīgums. Daudzas laba rakstura pamata komponentes ir novērojamas kā individuālas atšķirības jau mazu bērnu vidū, piemēram, ziņkāre vai neatlaidība. Rakstura iezīmju izpausmes mainās dzīves laikā.

Tālāk Petersons un Seligmans (Peterson & Seligman, 2004) izdalīja 7 kritērijus, kas nosaka to, vai rakstura stiprā puse var tikt identificēta kā tāda. Pirmkārt, rakstura stiprajai pusei ir jābūt līdzīgai iezīmēm, tādā ziņā, ka tā ir stabila laikā un izpaužas indivīda uzvedībā - domās, jūtās un/vai darbībās (Park et al., 2003). Gandra un kolēģu pētījuma (Gander et al., 2019) rezultāti rāda, ka rakstura stiprās puses var būt stabila laikā pat trīs ar pusi gadus. Piemēram, rakstura stiprā puse “ziņkāre” ir individuāla atšķirība, kas rodas jau bērnībā un

izpēte ierosina to, ka tā ir stabila laikā, jo ziņkārīgs bērns izaug par ziņkārīgu pieaugušo (Peterson & Seligman, 2004).

Otrkārt, rakstura stiprās puses veicina daudzveidīgu piepildījumu, kas ietver sevī labas dzīves nosacījumus gan sev, gan citiem. Lai gan stiprās puses un tikumi neapšaubāmi nosaka, kā indivīds cīnās ar neveiksmēm, pētnieku (Park et al., 2003) uzmanības centrā ir tas, kā tās pilnveido indivīdu. Stiprās puses ļauj indivīdam sasniegt vairāk nekā distresa un haosa neesamību. Piemēram, rakstura stiprā puse “kreativitāte” ir piepildoša, jo kaut kā radīšana (mākslas, mūzikas, tehnoloģiju) veicina labas izjūtas (Peterson et al., 2004).

Treškārt, lai gan stiprās puses var dot vēlamus rezultātus, katrs spēks tiek novērtēts atsevišķi, pat ja nav acīmredzamu labvēlīgu rezultātu. Rakstura stiprās puses svarīga kvalitāte ir tā atzīšana par morāli vērtīgu, jo pastāv daudz individuālo atšķirību, kuras tiek augstu vērtētas, taču netiek iekļautas pētnieku (Park et al., 2003) klasifikācijā. Piemēram, apsverot inteligenci un atlētiskās spējas, skaidri redzams, tas, ka šie talanti ir pilnīgi kas cits, ja to būtību salīdzina ar tādām rakstura stiprajām pusēm kā humors un laipnība. Talantus vērtē vairāk to jūtamo seku dēļ, piemēram, atzinības gūšana. Līdz ar to kāds, kurš neko nedara ar savu talantu (tādu kā augsts IQ) kādā brīdī visdrīzāk saskarsies ar negatīvu vērtējumu no apkārtējiem, taču neviens nepārmet, ja persona nedara neko ar savu cerību vai autentiskumu. Talanti un spējas var tikt izšķērdēti, bet rakstura stiprās puses nē.

Ceturtkārt, kāda cilvēka rakstura stiprās puses demonstrēšana nenoniecina blakusesošos, tieši pretēji, tā iedvesmo citus. Jo vairāk personai apkārt ir cilvēki, kuri ir laipni, ziņkārīgi vai humoristiski, jo lielāka iespēja, ka persona pati arī šādi sāks uzvesties. Piemēram, rakstura stiprā puse “perspektīva” ir pacilājoša, cilvēki ne vienmēr seko gudram padomam, bet tas mūs pārsteidz, kad to dzirdam (Peterson et al., 2004).

Piektkārt, lielākā sabiedrības daļa nodrošina organizācijas un saistošus rituālus, lai kultivētu rakstura stiprās iezīmes un tikumus. Tās var saukt par stimulācijām, kas ļauj bērniem un jauniešiem attīstīt un parādīt vēlamās rakstura stiprās puses drošā kontekstā, kurā norādījumi ir skaidri. Piemēram, lai kultivētu rakstura stipro pusi “atvērtību”, tiek organizētas vidusskolas debates, augstākā mērogā tiek organizētas arī politiskas debates, kā arī izglītība vispār ir tendēta uz šīs stiprās puses kultivēšanu (Peterson et al., 2004).

Sestkārt, rakstura stiprajām pusēm ir jābūt sabiedrībā atzītiem tikumu paraugiem. Rakstura stipro pušu paraugi saistās ar to, ko Allports (Allport, 1961, kā minēts Park et al., 2003) dēvēja par kardinālām iezīmēm, līdz ar to persona bez piepūles var iedomāties kādu

piemēru, kas raksturīgs viņa sociālajām aprindām. Paraugš, kas varētu raksturot, piemēram, “patiku mācīties” iekļauj gan labi zināmus zinātniekus, gan arī ikdienas cilvēkus. Piemēram, stāsts par to kā Abrahams Linkolns, būdams jauns, mēroja 20 km garu ceļu turp un atpakaļ, lai no bibliotēkas varētu aizņemties gramatikas grāmatu (Peterson et al., 2004). Šeit skaidri izceļas iepriekšminētā rakstura stiprā puse – patika mācīties.

Septītkārt, rakstura stiprās puses ir viendimensionālas un nevar saplūst ar citām rakstura stiprajām pusēm. Kā daudzi pētījumi (Clark & Watson, 1995; Cortina, 1993; McGrath, 2014, kā minēts, Ng, Cao, Marsh, Tay & Seligman, 2017; Ruch et al., 2015; Ng et al., 2017) liecina, tad ar to ir problēmas, jo bieži vien ir atrasti pierādījumi, ka noteiktiem tikumiem var atbilst tās rakstura stiprās puses, kas nav tiem piedēvētas. Taču, ja aplūko katru rakstura stipro pusi atsevišķi, piemēram, “godīgumu”, tad to nevar sadalīt citās klasificētajās stiprajās pusēs, lai gan var saistīt kopā ar citām, piemēram, laipnību vai pašregulāciju (Peterson et al., 2004).

Līdz ar šo kritēriju izveidi tika veidota aptauja, kas adekvāti varētu izmērīt rakstura stiprās puses. Kopš tā ir veikti daudz un dažādi pētījumi, kuros meklē dzimuma, vecuma, izglītības līmeņa un citu mainīgo saistību ar rakstura stiprajām pusēm. Piemēram, salīdzinot dzimumu atšķirības saistībā ar rakstura stiprajām pusēm, meiteņu rezultāti bija augstāki vairāku rakstura stipro pušu gadījumā, tādu kā spēja novērtēt skaistumu, atvērtība, pateicība, laipnība, mīlestība, perspektīva, garīgums (Park et al., 2003; Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson & Seligman, 2010; Castro et al., 2016; Park, Peterson & Seligman, 2017) godīgums, komandas darbs, mīlestība pret mācībām un, drosme ar vidēja efekta rādītājiem. Taču citā pētījumā (Heintz, Kramm & Ruch, 2017) rezultāti uzrādīja mazas vai vidējas atšķirības mīlestībai, laipnībai, izcilības un skaistuma novērtēšanai un pateicībai, kur sievietes uzrādīja augstākus rezultātus, nekā vīrieši. Sociālā inteliģence un humors uzrādīja mazu starpgrupu atšķirību efektu, salīdzinot zēnus ar meitenēm (Ruch, Weber, Park & Peterson, 2013). Sievietes uzrāda arī augstākus rādītājus, nekā vīrieši visās rakstura stiprās puses cilvēcības skalās (Peterson et al. 2010; Ruch et al., 2010). Arī pētījumā (Ruch et al., 2013), kurā piedalījās jaunieši un viņu vecāki, arī vecāki meitenes galvenokārt vērtēja augstāk nekā zēnus tādās skalās kā skaistums, laipnība. Turklāt viņi piešķīra augstākus rezultātus meitenēm drosmes, sociālās inteliģences, perspektīvas, komandas darba, mīlestības un godīguma skalās. Tādējādi vecāku vērtējumi apstiprināja atšķirības no dzimuma atšķirību efektiem, kas tika konstatēti pašnovērtējuma datos. Turklāt vecāki piešķīra meitenēm augstākus punktus pašregulācijas skalā un zēniem augstākus rezultātus ziņkārības skalā (Ruch et al., 2013). Šīs dzimuma atšķirības, īpaši no pētījumiem, kur vecāki raksturo savus bērnus, varētu skaidrot ar

dzimumu lomām un stereotipiem, uzskatiem, kas valda, saistībā ar dzimumiem. Atbilstoši dzimum stereotipiem sievietes biežāk tiek saistītas ar maigumu, estētiku, emocijām un pasivitāti, turpretī vīrieši biežāk tiek saistīti ar spēku, loģiku, drosmi un aktivitāti. Līdz ar to cilvēki, atbildot uz testa jautājumiem, vienmēr patur galvā dzimuma stereotipu, līdz ar to tiek uzrādīti šādi rezultāti. Taču ir ļoti svarīgi atzīmēt to, ka Heinzas un kolēģu veiktajā meta analizē (Heintz, Kramm & Ruch, 2017) parādījās tas, ka dzimuma atšķirības uzrādījās tikai starp bērniem un pusaudžiem. Piemēram, nekādas atšķirības starp dzimumiem neuzrādījās tādām rakstura stiprajām pusēm kā kreativitāte un atvērtība, ja cilvēks bija vecumā virs 20 gadiem. Līdzīgi rezultāti bija vērojami arī ar citām rakstura stiprajām pusēm, kas citos pētījumos (Park et al., 2003; Ruch et al., 2010; Castro et al., 2016; Park et al., 2017) it kā uzrādīja dzimumu atšķirības. Tāpat šajā meta analizē (Heintz et al., 2017) tika minēts tas, ka dzimumu atšķirības uzrādījās arī atkarībā no tā, vai pētnieki izmantoja VIA jauniešu formu vai īso formu. Nelielas dzimumu atšķirības tomēr tika atrastas 4 no 24 rakstura stiprajām pusēm, kur sievietes uzrādīja augstākus rezultātus nekā vīrieši – tās bija mīlestība, laipnība, izcilības un skaistuma novērtēšana un pateicība. Kopumā pētnieki (Heintz et al., 2017) nonāca pie secinājuma, ka sievietes un vīrieši būtiski neatšķiras pēc viņu personības pamatīpašībām un psiholoģiskās funkcionēšanas.

Vecuma atšķirības arī tika novērotas. Cerība, komandas darbs un degsme vairāk ir raksturīga ASV jauniešiem nekā pieaugušajiem, taču skaistuma novērtēšana, autentiskums, līderība un atvērtība vairāk raksturīga pieaugušajiem (Seligman et al., 2005). Vecāka gada gājuma cilvēku rezultāti bija augstāki nekā jaunāku cilvēku rezultāti atturības skalā (Ruch et al., 2010; Park et al., 2017), bet jaunāku cilvēku rezultāti bija augstāki humora skalā (Peterson et al. 2010; Ruch et al., 2010; Castro et al., 2016). Arī šādus rezultātus varētu skaidrot ar uzskatiem, kas ir saistīti ar to, kas nav vai ir pieņemams noteiktā vecumā jeb vecuma stereotipiem.

Ziņkāre un mīlestība pret mācīšanos ir divas rakstura stiprās puses, kas visbiežāk korelē ar izglītību (Park et al. 2017). Respondenti ar augstāku izglītību uzrādīja augstākus rezultātus skalās, kas saistītas ar gudrību un zināšanām, kā arī biežāku grāmatu lasīšanu nedēļas ietvaros (Ruch et al., 2010).

Precēti cilvēki bija ar tendenci vairāk piedot, nekā tie, kuri bija šķīrušies (Ruch et al., 2010; Peterson et al. 2010). Tas norāda uz to, ka šķīrušies cilvēki ir mazāk piedodoši nekā precēti cilvēki, jo, iespējams, savā dzīves laikā jau ir bijuši sāpināti, jau ir jutušies pievilti

partnera vai dzīves dēļ, līdz ar to, iespējams, ir piesardzīgāki un uzmanīgāki, izvēloties to, kurš ir pelnījis piedošanu. Cilvēki ar augstāku mīlestības skalu bija daudz apmierinātāki ar saviem ģimenes locekļiem, partneriem un draugiem. Šo varētu skaidrot ar to, ka mīlestības skala atbilst tikumam "cilvēcība", kas ietver savstarpēju atbalstīšanu. Sociāli inteliģenti cilvēki visticamāk nedēļas laikā pavadīja ilgāku laiku ar draugiem (Ruch et al., 2010), jo sociālais intelekts ir spēja apzināties gan savas, gan citu jūtas un motivāciju, līdz ar to šādi cilvēki varētu kopumā būt sociālāki un tiekties pēc laika pavadīšanas ar citiem (tuvjiem) cilvēkiem. Tie, kuriem ir augsti ziņkārības rezultāti, dod priekšroku seksuāli pieredzējušiem romantiskajiem partneriem (Peterson et al. 2010), jo viņi visticamāk varētu piedāvāt kaut ko tādu, ko ziņkārīgie nav pieredzējuši, kā arī cilvēki ar augstākiem mīlestības rādītājiem, ziņoja par biežāku seksuālo aktivitāti nedēļas ietvaros (Ruch et al., 2010), jo mīlestības skala norāda uz ciešām attiecībām ar citiem un seksuāls kontakts noteikti ir veids, kā to gūt un sniegt.

Pētījumi rāda, ka noteiktas rakstura stiprās puses – piedošana, garīgums un pateicība (Barton, Barkin & Miller, 2017) - ir negatīvi saistītas ar uzvedības un emocionālajām problēmām jauniešu vidū, piemēram, ar depresiju, noziedzību un vardarbību (Benson et al. 1998; Cardemil et al. 2002, kā minēts, Park & Peterson, 2006a), kā arī pozitīvi saistītas ar vēlamiem iznākumiem, piemēram, ar panākumiem skolā, prosociālu uzvedību un kompetenci (Scales et al., 2000; Skinner and Wellborn, 1994; Park, 2004, kā minēts, Park & Peterson, 2006a). Tāpat arī deģsmē un ziņkāre mazina garlaicības un trauksmes iespējamību (Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007).

Dienvidāfrikas izglītojamo izlasē Van Eeden, Wissing, Dreyer, Park un Peterson (Van Eeden, Wissing, Dreyer, Park & Peterson, 2008) ziņoja par pozitīvām sakarībām starp rakstura stiprajām pusēm un ego-noturību un veselību. Šie autori (Van Eeden et al., 2008) pētīja arī pozitīvā un negatīvā afekta saistību ar rakstura stiprajām pusēm un atrada pozitīvu korelāciju starp rakstura stiprajām pusēm un pozitīvo afektu, tāpat kā negatīvu korelāciju starp rakstura stiprajām pusēm un negatīvu afektu.

Parka un Petersons (Park & Peterson, 2006b) ziņoja par negatīvu korelāciju starp rakstura stiprajām pusēm un internalizētām un eksternalizētām uzvedības problēmām. Petersons, Parka un Seligmans (Peterson, Park & Seligman, 2006; Peterson et al. 2010) atklāja to, ka noteiktas rakstura stiprās puses ir saistītas ar atveseļošanos no slimības. Piemēram, pacienti, kuri bija atbrīvojušies no psiholoģiskiem traucējumiem, uzrādīja augstākus kreativitātes, ziņkāres, pateicības, mīlestības pret mācīšanos un skaistuma

novērtēšanas rezultātus, nekā dalībnieki, kuri nekad nebija cietuši no psiholoģiskiem traucējumiem. Fiziskas saslimšanas gadījumā drosmība, laipnība un humors šķietami bija mediators augstākai apmierinātībai ar dzīvi. Citā pētījumā zinātnieki (Peterson et al., 2008) parādīja to, ka traumas pieredze ir saistīta ar pieaugošām rakstura stiprajām pusēm (posttraumatiskā izaugsme). Tā, piemēram, tieši pēc 2001. gada 11. septembra notikumiem VIA - IS skalas retesta izlasē vidējās vērtības mīlestībai, laipnībai, pateicībai, cerībai, garīgumam, komandas darbam un līderībai paaugstinājās (Peterson & Seligman, 2003, kā minēts, Peterson et al. 2010). Tas pierāda, ka nozīmīgas pārmaiņas, kā piemēram terora akts, var aktualizēt rakstura stipro pušu nozīmi un veicināt to izmaiņas. Rakstura stiprajām pusēm ir arī ļoti liela saistība ar labklājību, apmierinātību ar darbu un dzīvi (Park et al. 2006b; Van Eeden et al., 2008). Rakstura stiprās puses tiek atzītas par vienu no labklājības centrālajām sastāvdaļām. Labs raksturs ir laimīgas un veselīgas dzīves pamatā (Park et al. 2010). Apmierinātība ar dzīvi atspoguļo indivīda vērtējumu par savu dzīvi kā veselumu (Diener, 2000). Augsta apmierinātība ar dzīvi korelē ar psiholoģisko un sociālo problēmu neesamību, piemēram, ar depresijas un disfunkcionālu attiecību neesamību. (Furr & Funder, 1998). Cilvēki, kuri ir apmierināti ar savu dzīvi, labi risina problēmas, uzrāda labākas darba spējas, ir noturīgāki pret stresu un ir ar labāku fizisko veselību (Frisch, 2000; Veenhoven, 1989, kā minēts, Park, Peterson & Seligman, 2004).

Tādas rakstura stiprās puses, kā degsme, pateicība, cerība un mīlestība ir ciešāk saistītas ar apmierinātību ar dzīvi nekā tādas rakstura stiprās puses kā mīlestība pret mācīšanos un kreativitāti (Seligman et al., 2005; Park & Peterson, 2006a; Ruch et al., 2010). Šāds paterns tika ievērots gan starp jauniešiem, gan starp pieaugušajiem (Buschor, Proyer & Ruch, 2013), tāpat kā ir arī longitudināli pierādījumi par to, ka rakstura stiprās puses, kas, saistītas ar "sirdi", paredz apmierinātību ar dzīvi (Park et al., 2005b, kā minēts, Seligman et al., 2005). Vēl citos pētījumos (Peterson et al., 2007; Buschor, Proyer & Ruch, 2013; Shek et al., 2015; Ng et al., 2017; Wong et al., 2019) vairākās starptautiskās izlasēs parādās, ka ziņkāre, pateicība, cerība, mīlestība un degsme konsekventi korelē ar apmierinātību ar dzīvi. Piemēram, pateicība bija viena no spēcīgākajiem apmierinātības ar dzīvi prognozētājiem amerikāņu izlasē, bet šveiciešu izlasē tāda bija neatlaidība, un šī bija vienīgā atšķirība starp šīm abām izlasēm. Abos gadījumos rakstura stiprās puses, kuras bija visvairāk saistītas ar apmierinātību ar dzīvi, orientējās uz prieku, iesaistīšanos un nozīmi, parādot to, ka vispiepildošākās rakstura stiprās puses ir tās, kuras padara iespējamu pilnīgu dzīvi. Šajā pētījumā (Peterson et al., 2007) amerikāņu izlasē tādas rakstura stiprās puses, kā degsme,

cerība, mīlestība, pateicība un ziņkāre spēcīgi korelēja ar apmierinātību ar dzīvi, taču šveiciešu izlasē tās bija degsme, cerība, mīlestība, ziņkāre un neatlaidība. Tātad vienīgā atšķirība, kura parādījās šajās divās izlasēs, ir tā, ka amerikāņiem arī pateicība korelēja ar apmierinātību ar dzīvi, bet šveiciešiem - neatlaidība. Vecāku pašregulēšanas spējas, lai gan ne spēcīgi saistās ar vecāku dzīves apmierinātību, taču pozitīvi saistīta ar viņu bērnu apmierinātību ar dzīvi (Seligman et al., 2005).

Cerība un degsme ir būtiski saistīta ar apmierinātību ar dzīvi (Park et al., 2004), līdz ar to zemi cerības un degsmes rādītāji asociējās ar zemu apmierinātību ar dzīvi. Nav nekāds pārsteigums, ka degsme spēcīgi korelē ar apmierinātību ar dzīvi, jo grūti iedomāties dedzīgu cilvēku, kurš ir nelaimīgs. Vairākas cita rakstura stiprās puses arī uzrādīja saistības ar apmierinātību ar dzīvi: pateicība, mīlestība un ziņkāre. Pieticība un vairākas intelektuālās rakstura stiprās puses (skaistuma un izcilības novērtēšana, kreativitāte, atvērtība un mīlestība pret mācīšanos) tikai vāji asociējās ar apmierinātību ar dzīvi (Park et al., 2004; Seligman et al., 2005; Park & Peterson, 2006a; Ruch et al., 2010), kā jau tas tika minēts iepriekš. Acīmredzot rakstura stiprās puses var tikt sociāli novērtētas, bet nespēlē lielu lomu indivīda apmierinātībā ar dzīvi. Tāpat netika atrasti, pierādījumi, kas liecinātu par to, ka pārāk augstu novērtēta rakstura stiprā puse varētu asociēties ar zemu apmierinātību ar dzīvi. Tieši pretēji, rezultāti uzrādīja lineāru sakarību - jo izteiktāka bija kāda rakstura stiprā puse, jo lielāka apmierinātība ar dzīvi. Vismazāk apmierinātību ar dzīvi prognozēja pieticība. Šos rezultātus šajā pētījumā (Park et al., 2004; Ng et al., 2017) skaidroja ar to, ka lielākā daļa datu tika ievākti no individuālistiskās Amerikas, taču līdzīgā pētījumā (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2003, kā minēts, Park et al., 2004), kurā piedalījās japāņi, izmantojot adaptētu VIA-IS versiju un vairākus apmierinātības ar dzīvi mērījumus, uzrādīja tieši tādus pašus rezultātus. Var secināt, ka vairoms rakstura stipro pušu, īpaši neatšķiroties starp kultūrām un uzrādot relatīvi līdzīgus rezultātus, konsekventi un nozīmīgi korelē ar subjektīvu labklājību, izņemot tās rakstura stiprās puses, kas saistītas ar kognitīvajiem aspektiem, piemēram, kreativitāte. Šis secinājums ir interesants, jo skolas parasti uzsver tieši kognitīvo rakstura stipro pušu attīstību līdz ar to šis palīdz izskaidrot, kāpēc izglītība nav automātisks ceļš uz pilnvērtīgu dzīvi (Myers, 1993, kā minēts, Peterson et al. 2010).

Luthans un Jensen (Luthans & Jensen, 2002, kā minēts, Peterson et al., 2006) uzsvēra, "cerības" saglabāšanas nozīmi darba ņēmēju un organizāciju vidē, ko aizvien vairāk apdraud uzņēmumu apvienošanās, darba vietu samazināšana, bankroti, jaunas tehnoloģijas, neskaidra pasaules ekonomika un terorisms. Cerība ir spēks, kas ļauj cilvēkiem pārvarēt nenoteiktību un

nenovirzīties no uzņemtā kursa. Tā tiek arī saistīta ar labu veselību, ilgu dzīvi un brīvību no negadījumiem (Peterson & Park, 2006). Rakstura stiprā puse “cilvēcība” īpaši veicina apmierinātību ar darbu tādās profesijās, kur noteikti iespējama un nepieciešama saskarsme ar citiem cilvēkiem, piemēram, skolotāja vai pārdevēja darbā (Peterson et al., 2006). Individīdi, kuriem ir augsti laipnības rezultāti, īpaši izbauda darbu, kurā viņi var citus mācīt (Peterson et al. 2010). Rakstura stiprā puse “degsmē” tiek saistīta ar to, ka darbs tiek uztverts kā aicinājums, nevis kā naudas pelnīšanas veids. Šī nostāja individuālam darbiniekam tāpat kā viņa darba devējam, ir vēlams iznākums, iekļaujot paaugstinātu apmierinātību ar darbu, lielāku nevēlēšanos doties pensijā un samazinātu slimības dienu skaitu (Wrzesniewski, McCauley, Rozin & Schwartz, 1997, kā minēts, Peterson et al., 2006).

Tāpat kā iepriekš tika minēti pētījumi, kas meklēja atšķirības tikumu kontekstā starp valstīm, tāpat arī ir vairāki pētījumi (Park et al., 2017; Park et al., 2010), kas šo pašu aplūkojuši rakstura stipro pušu kontekstā. Pētījumā (Park et al., 2010) parādījās tas, ka dažādās ASV pilsētās ir atšķirīgas dominējošās rakstura stiprās puses, taču vēlākā pētījumā (Park et al., 2017) secināja, ka tautu profili ir līdzīgi. Visbiežāk minētās rakstura stiprās puses 40 dažādās valstīs no Azerbaidžānas līdz Venecuēlai ir laipnība, taisnīgums, autentiskums, pateicība un atvērtība, un visretāk minētās rakstura stiprās puses ir piesardzība, pieticība un pašregulācija (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Rakstura stiprajām pusēm ir līdzīgi metodoloģiski izaicinājumi kā personības iezīmju novērtēšanai (Ng et al., 2017). Tāpēc pašnovērtējuma aptauja ir viena no loģiskākajiem veidiem, kā novērtēt rakstura stipro pušu komponentes. Pastāv iespēja, ka dažas rakstura stiprās puses nav tik viegli novērtēt pašam, piemēram, autentiskums un drosmē nav tādas īpašības, ko parasti attiecina uz sevi. Taču šis aspekts neizslēdz iespēju izmantot pašnovērtējumu, lai novērtētu citas rakstura stiprās puses (Park et al., 2003). Līdz ar to Petersons un Seligmans nolēma izveidot vairākus instrumentus, lai mērītu rakstura stiprās puses. Pasaulē biežāk izmantotākā un populārākā ir Rakstura stipro pušu aptauja (*Values in action inventory of strengths*; VIA - IS) un Strukturētā intervija (Structured interview; VIA – IS), kas fokusējas uz to vai cilvēkam vispār piemīt konkrēta rakstura stiprā puse (Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson & Seligman, 2010).

## RAKSTURA STIPRO PUŠU APTAUJA, TĀS PRIEKŠROCĪBAS, KRITIKA UN NĀKOTNES PĒTĪJUMA VIRZIENI

Šo aptauju izveidoja Kristofers Petersons un Martins E. P. Seligmans, 2004. gadā un tā tika izstrādāta, lai pētītu morāli vērtētās individuālās atšķirības. Abi autori izveidoja rakstura stipro pušu klasifikāciju, kas izšķir sešus universālus tikumus un 24 rakstura stiprās puses. Izdalītie tikumi ir gudrība un zināšanas, drošsirdība, cilvēcība, taisnīgums, atturība un transcendence (Peterson et al., 2004).

VIA – IS ir pašnovērtējuma aptauja, kurā tiek izmantota piecu punktu Likerta skala, lai noteiktu, cik lielā mērā respondentiem atbilst apgalvojumi, kas atspoguļo dažādas rakstura stiprās puses. Katrai rakstura stiprajai pusei atbilst 10 vienības - 240 kopā (Peterson et al. 2010). Visās skalās ir apmierinošas alfas ( $>0,70$ ) (Peterson et al. 2010). Atkārtotā testa (retesta) korelācija visām skalām vairāk nekā četru mēnešu periodā ir nozīmīga un cieša ( $>0,70$ ) (La Follette, 2010; Peterson et al. 2010).

Lai gan VIA – IS rakstura stipro pušu rezultāti demonstrē labus ticamības rādītājus, taču iekšējā saskaņotība ne vienmēr nozīmē viendimensionālu modeli (Clark et al., 1995; Cortina, 1993, kā minēts, Ng et al., 2017). Pētījumi (McGrath, 2014, kā minēts, Ng et al., 2017), kuri izpētījuši VIA – IS vienību līmeni, ir atraduši, ka rakstura stiprās puses skalas uzrādīja vāju viendimensionalitāti.

Ruha pētījumā (Ruch et al., 2015) rezultāti parādīja to, ka 10 marķieri bija ļoti atbilstoši konkrētajiem tikumiem. 9 bija labi atbilstoši, 4 bija pieņemami, un tikai viena rakstura stiprā puse nespēja sasniegt atbilstošajam tikumam piešķirto robežvērtību. Rakstura stiprās puses bieži bija marķieri diviem vai pat trim tikumiem un dažreiz tās marķēja citu tikumu spēcīgāk nekā to, kam bija atbilstošas (Macdonal et al., 2007; Ruch et al., 2015). Piemēram, humors bija vienīgā rakstura stiprā puse, kas neatbilda tam tikumam, kam oriģināli bija piesaistīta, Ruha un kolēģu (Ruch et al., 2015) veiktajā pētījumā, humors bija marķieris cilvēcībai. Divas citas rakstura stiprās puses bija ar augstāku atbilstību tikumam, kas nebija to sākotnējais tikums - komandas darbs un pateicība. No 11 rakstura stiprajām pusēm, kuras bija labi marķieri atbilstošajiem tikumiem arī apzīmēja citu tikumu. Visbeidzot visas trīs rakstura stiprās puses, kas bija diez gan labi marķieri atbilstošajam tikumam, bija labi vai ļoti labi marķieri arī vēl kādam citam tikumam. Tātad nevienai no septiņām rakstura stiprajām pusēm nebija viens pret vienu atbilstība ar kādu no 6 tikumiem, taču tās pierādīja, ka ir daudz sarežģītākas, kā sākumā varēja domāt (Macdonal et al., 2007; Ruch et al., 2015). Līdz ar to

Ruha un kolēģu (Ruch et al., 2015) veiktajā pētījumā atklājās rakstura stipro pušu daudzdimensionālā daba, kas pārkāpa vienu no septiņiem Parkas un kolēģu (Park, et al., 2003) izvirzītajiem kritērijiem, kuri tika izveidoti, lai noteiktu vai rakstura stiprās puses var tikt identificētas kā tādas. Šādi rezultāti parāda, ka VIA – IS aptauju nepieciešams vēl pilnveidot un uzlabot, lai pietuvotos viendimensionālām rakstura stiprajām pusēm.

Daudz diskusiju raisa piedāvātā rakstura stipro pušu klasifikācija atbilstoši saistītajiem tikumiem. Sešu tikumu hierarhiskais modelis, kas tika balstīts uz dažādu morāles tradīciju informācijas avotu analīzi, neparādās 24 stipro pušu skalu empīriskajos pētījumos, jāsecina, ka stipro pušu piešķiršana tikumu kategorijām bija teorētiska, nevis empīriska (Ruch et al., 2015; Macdonal, Bore & Munro, 2007). Šīs novērtēšanas stratēģijas tika izveidotas, kā sākumpunkts sistemātiskai un salīdzināmai rakstura izpētei. VIA – IS nemēra tikumus (it kā sasummējot rakstura stiprās puses, kas teorētiski tiek attiecinātas uz katru tikumu) (Ruch et al., 2010). Vienam indivīdam reti vai nekad ir raksturīgas visas rakstura stiprās puses, kas tiek attiecinātas uz kādu no tikumiem (Peterson & Seligman, 2002, kā minēts, Ruch et al., 2010). Pētījumā atklāts (Ruch et al., 2015), ka vairākas rakstura stiprās puses attiecināmas uz vairāk nekā vienu tikumu un dažkārt tās bija prototipiskākas citam tikumam vairāk nekā tam, kam sākumā tika piesaistītas.

Vislabākais VIA – IS modelis visdrīzāk ir piecu faktoru modelis, kas pārklājas ar sešu tikumu modeli, bet nav tam identisks (McGrath, 2017). Daži pētnieki, kas pētījuši VIA-IS faktoru struktūru to ir interpretējuši kā nesakritību starp teorētiski ierosināto un empīrisko faktoru struktūru (Macdonald, et al., 2007; Khumalo, Wissing, & Temane, 2008; Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010; Brdar & Kashdan, 2010; Duan et al., 2012, kā minēts, Ng et al. 2017), bet citi norāda, ka rakstura stipro pušu klasifikācija sešos pamattikumos nekad nebija reprezentācija par to, kā tas empīriski parādīsies, bet drīzāk bija vienkārši klasifikācijas shēma (Ruch et al. 2015; McGrath, 2014, kā minēts, Ng et al., 2017). Otrā līmeņa faktoranalīzes rezultātā tika konstatēts, ka skalas var sagrupēt piecos faktoros, kuri tika apzīmēti kā atjaunojošās rakstura stiprās puses (*strengths of restraint* - taisnīgums, pieticība, piedošana, piesardzība); intelektuālās stiprās puses (*intellectual strengths* - radošums, ziņkāre, mīlestība pret mācīšanos, skaistuma novērtēšana); starppersonu stiprās puses (*interpersonal strengths* - laipnība, mīlestība, līderība, komandas darbs, humors); emocionālās rakstura stiprās puses (*emotional strengths* - drosme, cerība, pašregulācija, degsme); un teoloģiskās rakstura stiprās puses (*theological strengths*) (Ruch et al., 2010).

Tāpat Petersons un Seligmans (2004) uzskatīja, ka Lielā piecinieka konstruktiem jāreprezentē katra rakstura stiprā puse, taču Makdonalda un kolēģu pētījumā (Macdonal et al., 2007) parādījās tas, ka Lielā piecinieka skalas, samērā vāji bija saistītas ar rakstura stiprajām pusēm, piemēram, “neirotizisms” (Lielais piecinieks) bija tikai “cerības” un “drosmes” (VIA – IS) negatīvs prognozētājs. Līdz ar to šeit parādās šaubas par to vai VIA – IS vispār ir pielīdzināms Lielajam pieciniekam, tik precīzi, kā to paredzēja Petersons un Seligmans (2004).

Novērtējums, kas balstīts uz pašnovērtējumu sevī, ietver acīmredzamus ierobežojumus, lai varētu novērtēt rakstura stiprās puses mazu bērnu vai bērnu ar noteiktiem ierobežojumiem, vidū. Līdz ar to, lai palielinātu ticamību, novērtējumam vajadzētu sevī ietvert alternatīvas metodes, piemēram, pētnieku ziņojumus un novērojumus. Strukturētas intervijas, lai mērītu rakstura stiprās puses, arī ir vērts pieminēt un vērst uzmanību uz tām (Park et al., 2003). Vēl viens trūkums, ka VIA – IS testa aizpildīšana prasa 30 – 40 min laika un testa pildītājiem ir jāaizpilda visi 240 jautājumi, lai varētu iegūt rezultātus. Piemēram, cilvēkiem, kam ir grūti noturēt uzmanību un fokusēties uz noteiktu darbu, gara testa aizpildīšana, kas patērē relatīvi daudz laika, varētu sagādāt neērtības (La Follette, 2010; McGrath, 2017). Tika izveidota arī īsā forma VIA – 120, kas sastāv no 5 pantiem attiecībā uz katru rakstura stipro pusi, taču tas tika ieviests kā pagaidu instruments, līdz varētu veikt oficiālāku metodes attīstības pētījumu (McGrath, 2017). Treškārt, šobrīd testam var piekļūt tikai mājaslapā, līdz ar to ir nepieciešams dators, internets, valida e – pasta adrese un lasītprasmes, lai varētu šo testu aizpildīt (La Follette, 2010).

Bet par spīti visiem šiem trūkumiem, VIA – IS ir uzrādījusi pamatotas psihometriskās īpašības, tā ir pētīta ar dažādām iedzīvotāju grupām, kā arī ir vērtīgs līdzeklis konsultantiem, kuri vēlas pilnīgāku klienta profila diagnostiku, kā papildinājumu pašreizējai DSM aptaujai (La Follette, 2010). Turpmākie pētījumi varētu sistemātiski mainīt mērāmās īpašības (piemēram, vienības saturu, formulējumus un formātus, vienību skaitu vai uzticamību), lai izpētītu to ietekmi uz iegūtajām dzimuma vai vecuma atšķirībām. Tāpat būtu vērtīgi mēģināt novērst šī instrumenta daudzdimensionālo dabu vairāk strukturējot tā faktoros, kā arī attīstīt un uzlabot VIA – IS, pilnveidot to, lai tas būtu vēl precīzāks un noderīgāks nekā līdz šim. Tieši tālab izstrādāta un pašlaik starptautiski tiek testēta jauna VIA – IS– R versija ar 192 pantiem, kuras adaptācija uzsākta arī latviešu valodā.

## APTAUJAS ADAPTĀCIJAS PAMATPRINCIPI UN TO PIELIETOJUMS VIA – IS ADAPĀCIJAS PROCESĀ

Aptauju un testu adaptācijas vadlīnijas (Raščevska, 2005) aptver 5 jomas: kultūrvides konteksta ievērošanu; testa tulkošanu; tulkotā testa empīrisku pārbaudi; testa administrēšanu jaunajā kultūrvidē; testa adaptācijas dokumentēšanu un testa vērtību interpretācijas norādījumu izstrādi. No piecām jomām šajā darbā tiek aptvertas pirmās trīs.

Pirmā kultūrvides konteksta ievērošana, nozīmē to, ka aptaujas attīstību ietekmē kultūra, kurā tā tiek radīta. Testa saturu, formu un lietošanas specifiku nosaka katras kultūras vērtības, zināšanas un komunikācijas īpatnības (Greenfield, 1997, kā minēts, Raščevska, 2005), šajā gadījumā Latvijas. Tāpēc, pirms kāds instruments tiek adaptēts, ir jānoskaidro kultūras specifiskais konteksts. Pieredze rāda, ka Latvijas kultūrvidē īpaši neatšķiras no attīstītām rietumvalstīm gan zināšanu, gan vērtību, gan komunikācijas jomā (Raščevska, 2005). Latvija ir gana individuālistiska kultūra, kas caurmērā atbilst citās valstīs veidoto aptauju izlasei, protams, nepieciešama minimāla pielāgošana, taču kopumā tā atbilst, piemēram, to pierāda NEO-PI-R aptaujas validācija (van Skotere & Perepjolkina, 2011).

Būtisks konteksta faktors ir cilvēku motivācija izpildīt testu. Rietumu valstīs jau sen pastāv tradīcija lietot testus izglītībā un psiholoģiskajā izpētē, tādēļ cilvēkiem jau ir nostiprinājusies stabila pozitīva reakcija uz testēšanas situāciju. Latvijā tikai pēc 20. gadsimta deviņdesmitajiem gadiem tiek aktīvi izmantoti testi. Tomēr vēl joprojām mūsdienās var vērot nepietiekami atbildīgu attieksmi pret grupu testēšanu no skolēnu vai pieaugušo puses, ja testa vadītājs nav profesionāli, korekti motivējis grupas dalībniekus. Vēl nevar runāt par stabili respondentu ieradumu atklāti un motivēti atbildēt uz testa jautājumiem. Tieši attieksme pret testēšanu var būtiski ietekmēt testa rezultātus (Raščevska, 2005). Pirms adaptēt kādu aptauju, ir svarīgi saprast, vai tas būtu efektīvāk, nekā radīt pilnīgi jaunu instrumentu. Citā kultūrvidē radītam testam var piemist specifiskas tai kultūrai atbilstošas iezīmes, kas citām kultūrvidēm var nebūt raksturīgas, piemēram, vairāku gadu pieredze liecina par to, ka latvieši bieži vien, atbildot uz nolieguma tipa apgalvojumiem, kļūdās to novērtēšanā. Latvijā vērojama profesionāļu interese izmantot uz izaugsmi vērstu instrumentus, lai noskaidrotu ne tikai potenciālos riska faktorus, bet arī iespējams resursus, kas kalpo kā nozīmīgs motivētājs VIA-IS adaptācijai Latvijas kultūrvidē.

Lai vispār pastāvētu iespēja adaptēt un pielāgot noteiktu instrumentu Latvijas kultūrvidē, ir jāsaņem oficiāla atļauja testa adaptēšanai no testa autora, kā arī oficiāli

jāiegādājas attiecīgā testa rokasgrāmata, stimul materiālu komplekts un testa protokoli (Raščevska, 2005). Lai varētu uzsākt VIA – IS aptaujas adaptēšanas procesu, tika veikts šis solis, sazinoties ar VIA Rakstura Institutu ([www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org)), kas ir aptaujas autorus pārstāvoša organizācija, saņemta atļauja un tulkošanas procedūras protokols, kas paredz divvirziena tulkošanu ar 4 neatkarīgu bilingvālu tulku iesaisti un atpakaļ tulkojuma starptautisku saskaņošanu (Leimane, personīga komunikācija).

Nākamais solis testa adaptēšanas procesā pēc Raščevskas (2005) ir testa tulkošana. Ir svarīgi, lai tulkotāji labi zinātu abas valodas, kā arī abas kultūrvides. Tāpat arī tulkotājiem ir nepieciešama kompetence testā mērāmo pazīmju satura jautājumos, saskaņā ar testa autora koncepciju, un testu konstruēšanas pamatprincipiem (Raščevska, 2005). VIA – IS aptaujas tulkošana latviešu valodā notika saskaņā ar VIA Rakstura Institūta izveidoto tulkošanas protokolu, divi neatkarīgi tulko veica tulkojumu no angļu uz latviešu valodu, un trešais tulks veidoja optimālo variantu, apspriežot neskaidrības ar pārējiem. Līdzīgu procedūru izmantoja Ruhs ar kolēģiem (Ruch et al., 2010), adaptējot VIA – IS aptauju vācu kultūrvidei. Ruha un kolēģu veiktajā adaptācijas procesā, aptauju pārtulkoja četri neatkarīgi tulkotāji, vēlāk iztulkotais tika salīdzināts un apspriests, tādējādi nonākot pie viena tulkojuma, kas izrietēja no četriem neatkarīgajiem tulkojumiem. Kad tulkotāji bija nonākuši pie vienas versijas, viņi to iedeva izpildīt vairākiem studentiem, kuri sniedza arī atgriezenisko saiti par apgalvojumiem un testu kopumā. Ņemot vērā viņu komentārus, pētnieki nonāca pie nākamās testa versijas, šo tulkojumu atpakaļ pārtulkoja uz oriģinālo valodu. To veica neatkarīga, bilingvāla persona, ar psiholoģijas zināšanām (Ruch et al., 2010). Šo atpakaļ tulkoto versiju pārbaudīja, pārskatīja testa autori un sniedza komentārus, pēc šī tika veiktas nelielas izmaiņas, tad pilot pētījums, tad atkal tika veiktas izmaiņas testā, un gala versija bija gatava, kura vēlāk tika izmantoti, lai ievāktu datus Ruha un kolēģu pētījumā (Ruch et al., 2010).

Pirms tulkotāji veic savu darbu, ir ļoti svarīgi iepazīties ar vispārīgām teorētiskām nostādnēm, kā formulējami testa panti un kādas to sastāvdaļas noteikti nav maināmas. Tulkotājiem jāņem vērā jēdzieni, kas ir atšķirīgi mērķa populācijai, piemēram, politisku institūciju termini un citi, ir jāmaina, tos aizvietojo ar konkrētajā kultūrvidē lietotajiem attiecīgās nozīmes jēdzieniem. Arī, ja oriģinālais tests satur terminus, kas latviešu valodā tiek lietoti kā ne pārāk pazīstami svešvārdi, tad tulkotājam jāizvēlas atbilstošs latviešu izcelsmes termins. Tulkojot apgalvojumus nolieguma formā, tā noteikti jā saglabā, jo testos parasti ir noteikts pozitīvi un negatīvi formulēto izteikumu skaits, un šo attiecību nav vēlamas mainīt. Tāpat noteikti jā saglabā apgalvojuma laika forma neatkarīgi no tā vai tas rakstīts pagātnē,

tagadnē vai nākotnē. Ja testā ir izmantoti sakāmvārdi vai parunas, kas oriģināli tiek lietotas noteiktajā kultūrvidē, tad tulkojot šo testu, tās jāpielāgo jaunajai kultūrvidei. Ir vairākas citas nostādnes, kam vajadzētu sekot tulkojot testu, tajā skaitā, ja tulkotāji nevar vienoties par tulkojumu, tad ir vērtīgi paturēt abus tulkojumus, lai redzētu, kurš empīriski strādā labāk (Raščevska, 2005).

Pēc apjomīgā tulkošanas procesa jaunā testa versija ir jāpārbauda empīriski. Lai to izdarītu no sākuma veido mazu izlasi, kas reprezentē mērķauditoriju, kurā pārbauda testu pēc tā psihometriskajiem rādītājiem (Raščevska, 2005; Ruch et al., 2010). Šajā pētījumā iegūtie rezultāti tiek salīdzināti ar oriģinālā testa atbilstošajiem psihometriskajiem rādītājiem, tai skaitā, ar ticamības un validitātes kritērijiem. Tieši šis nosacījums tika veikts šī darba ietvaros, pirmo reizi izmēģinot svaigi tulkoto testu studentu izlasē, pārbaudot, vai aptauja ir saprotama, kādi ir tās psihometriskie rādītāji, un šī pētījuma rezultāti tiek salīdzināti ar oriģinālā testa rokasgrāmatā ietverto informāciju.

Šajā darbā veiktā tulkotā testa pārbaude ir tikai pirmais posms visā ietilpīgajā adaptācijas procesā, lai dotu priekšstatu par to, vai tulkošanā un testa pielāgošanā pētnieki ir uz pareizā ceļa, un lai noskaidrotu, kādi ir pirmie psihometriskie rezultāti salīdzinājumā ar oriģinālā testa rezultātiem un varētu laicīgi redzēt kļūdas un tās labot, ja tādas šajā procesā parādās. Šis darbs tiek veikts tulkošanas starpposmā pirms atpakaļ tulkojuma oriģinālvalodā, tādēļ tas ir tikai viens no pirmajiem soļiem plašākā adaptēšanas procesā.

## KOPSAVILKUMS

Šī pētījuma mērķis ir veikt Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas tulkojuma pirmās versijas saturisko un psihometrisko pārbaudi Latvijas apstākļos. Psiholoģisko testu adaptācija ir svarīga, jo ļauj izstrādāt instrumentus, kas var būt izmantojami un interpretējami dažādās kultūrvidēs, neskatoties uz valodas barjerām. Šobrīd pasaulē Rakstura stipro pušu aptauja (angļu valodas versija) tiek plaši izmantota, veicot starptautiskus pētījumus, un pēc šī instrumenta adaptācijas, pētījumi rakstura stipro pušu jomā, varēs tikt veikti arī Latvijā.

Termins “raksturs” atsaucas uz unikālo veidu, kā indivīds pielāgojas kontekstam un parādās caur dinamiskajiem procesiem, rodoties no pamatā esošu iezīmju un dzīves pieredzes mijiedarbības (Henrique, 2017). Rakstura stiprās puses ir psiholoģiskās sastāvdaļas – procesi, mehānismi (Park et al., 2003), piemērs vai prasība (Ruch et al., 2015) – kā izpaužas tikumi. Tikumi ir vieni no pamata raksturīgajām pazīmēm, tie ir universāli un abstrakti jēdzieni (Peterson & Park, 2010), iespējams, balstīti bioloģijā, saistībā ar evolucionāru procesu, kas nepieciešams, lai suga izdzīvotu (Bok, 1995; Schwartz, 1994, kā minēts, Park & Peterson, 2003). Rakstura stipro pušu aptauja mēra rakstura stiprās puses, kas raksturīgas indivīdam. Oriģinālā versijā aptauja sastāv no 240 jautājumiem, kas reprezentē 24 skalas, un katra skala sastāv no desmit apgalvojumiem. Jaunajā, pārstrādātajā VIA – IS - R versijā (McGrath, 2017) ir 192 panti, pa 8 pantiem atbilstoši katrai rakstura stiprajai pusei, no kuriem daļa ir apgriezti.

VIA – IS mēra kreativitātes, ziņkāres, atvērtības, mīlestības pret mācīšanos, perspektīvas, drosmes, neatlaidības, godīguma, degsmes, mīlestības, laipnības, sociālās inteliģences, komandas darba, taisnīguma, līderības, piedošanas, pieticības, piesardzības, pašregulācijas, skaistuma un izcilības novērtēšanas, pateicības, cerības, humora un garīguma iezīmes (Peterson et al., 2004).

Kopumā pētījumos minētie rezultāti liecina, ka rakstura stipro pušu aptauja ir ticama, visās skalās ir apmierinoši iekšējās saskaņotības rādītāji (Peterson et al. 2010), kā arī retesta korelācija ar visām skalām vairāk nekā četru mēnešu periodā ir nozīmīga (Peterson et al. 2010; La Follette, 2010).

Apmierinātība ar dzīvi atspoguļo indivīda vērtējumu par savu dzīvi kā veselumu (Diener, 2000). Apmierinātības ar dzīvi rādītāji uzrāda lineāru sakarību saistībā ar rakstura stiprajām pusēm respektīvi, jo izteiktāka ir kāda rakstura stiprā puse, jo lielāka apmierinātība ar dzīvi (Park et al., 2004; Ng et al., 2017). Līdz ar to apmierinātība ar dzīvi ir svarīgs kritērijs, lai novērtētu rakstura stiprās puses, jo uzrāda vairākas korelācijas, piemēram,

vairākās starptautiskās izlasēs parādās, ka ziņkāre, pateicība, cerība, mīlestība un degsme konsekventi korelē ar apmierinātību ar dzīvi (Peterson et al., 2007; Buschor, Proyer & Ruch, 2013; Shek et al., 2015; Ng et al., 2017; Wong et al., 2019)

Šajā pētījumā tiek izvirzīti sekojoši *pētījuma jautājumi*:

1. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalu iekšējās saskaņotības rādītāji atbilst oriģinālās aptaujas rādītājiem?
2. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas pantu reakcijas un diskriminācijas indeksi ietilpst vēlamajās robežās (no 1,4 līdz 4,2 reakcijas indeksam un no 0,2 līdz 0,8 diskriminācijas indeksam)?
3. Vai Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas skalas atbilst normālam sadalījumam?
4. Vai pastāv tādu rakstura stipro pušu kā ziņkāres, pateicības, cerības, mīlestības, degsmes un neatlaidības pozitīva korelācija ar apmierinātību ar dzīvi?

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās 82 dalībnieki (77 % sievietes) psiholoģijas programmas 1. un 2. kursa studenti vecumā no 18 līdz 46 gadiem ( $M = 24,09$ ;  $SD = 5,92$ ).

### Pētījuma instrumentārijs

*Rakstura stipro pušu aptauja (Values in action Inventory of strengths – VIA-IS-R)* (Peterson et al., 2004; McGrath, 2017). Latviešu valodas adaptācija 1. versija. Aptauja sastāv no 192 jautājumiem, kas reprezentē 24 skalas, katrai skalai atbilst 8 apgalvojumi. Aptaujā tiek lūgts novērtēt katru apgalvojumu Likerta piecu punktu skalā (1 – “pavisam neattiecas uz mani”, 5 – “pilnībā attiecas uz mani”). VIA - IS izšķir 24 rakstura stiprās puses kreativitāte (*creativity*), ziņkārība (*curiosity*), atvērtība (*open - mindedness*), mīlestība pret mācīšanos (*love of learning*), perspektīva (*perspective*), drosmē (*bravery*), neatlaidība (*persistence*), godīgums (*honesty, integrity*), deģsmē (*zest, vitality*), mīlestība (*love*), laipnība (*kindness*), sociālā inteliģence (*social intelligence*), komandas darbs (*teamwork, citizenship*), taisnīgums (*fairness*), līderība (*leadership*), piedošana (*forgiveness*), pieticība (*humility, modesty*), piesardzība (*prudence*), pašregulācija (*self - regulation*), skaistuma un izcilības novērtēšana (*appreciation of beauty and excellence, awe*), pateicība (*gratitude*), cerība (*hope*), humors (*humor*) un garīgums (*spirituality*) (Peterson et al., 2004).

VIA – IS – 192 ir pietiekami augsti ticamības rādītāji oriģinālvalodas (angļu) versijai pieņemami līdz ļoti labi rādītāji skalu līmenī. Aptaujas skalu iekšējās saskaņotības koeficients (Kronbaha alfa,  $N=4286$ )  $0,76 \leq \alpha \leq 0,82$  (McGrath, 2017).

VIA – IS aptaujas tulkošana notika saskaņā ar VIA Rakstura Institūta tulkošanas protokolu: divi neatkarīgi tulki pārtulkoja aptauju no angļu valodas uz latviešu valodu, trešais neatkarīgais tulkotājs no šiem diviem latviskajiem tulkojumiem izveidoja vienu ar vispiemērotākajiem pantu formulējumiem.

*Apmierinātības ar dzīvi skalas (Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)* latviešu valodas versija (Upmane, 2010), skala ietver piecus apgalvojumus, piemēram, „Mani dzīves apstākļi ir izcili”. Respondenti tika lūgti novērtēt izteikumus Likerta tipa skalā no 1 (pilnīgi piekrītu) līdz 7 (pilnīgi nepiekrītu), un, visu pantu rezultātus summējot, iegūts kopējais apmierinātības ar dzīvi rezultāts. Skalai ir pietiekami augsti ticamības rādītāji dažādās izlasēs, piemēram  $\alpha = 0,80$  (Maslovska et al., 2005). Arī šī pētījuma izlasē tika

aprēķināts iekšējās saskaņotības rādītājs, kas bija  $\alpha = 0,84$ , kas ļauj secināt, ka iekšējā saskaņotība ir laba.

*Demogrāfiskā datu aptauja*, iekļaujot jautājumus par vecumu un dzimumu.

### **Pētījuma procedūra**

Aptaujas tika ievāktas klātienē, papīra formātā. Uzaicinājums piedalīties pētījumā tika izplatīts runājot ar pasniedzējiem, kas vada lekcijas 1. un 2. kursam, vēlāk sarunas notika ar studentiem, lūdzot aptauju aizpildīt visiem gribētājiem. Pretī studenti saņēma apliecinājumu par piedalīšanos akadēmiskajā praksē divu stundu apmērā. Aptauju izpildīšanai netika noteikts laika limits. Sākumā respondenti aizpildīja demogrāfiskos datus, tad Apmierinātības ar dzīvi skalu un kā pēdējo adaptācijas procesā esošo VIA – IS – 192 aptaujas 1. versiju. Vēl studentiem tika lūgts sniegt komentārus par aptaujas pantiem vai neskaidrībām, kas radās pildot šo aptauju. Piedalīšanās aptaujā bija anonīma un brīvprātīga.

Tālāk iegūtie dati tika apkopoti EXCEL programmā, eksportēti un apstrādāti SPSS programmas 22. versijā. Tad tika aprēķināta Kronbaha alfa, kā iekšējās saskaņotības rādītājs. Tālāk tika aprēķināti aprakstošās statistikas rādītāji, pārbaudīta atbilstība normālam sadalījumam, veikta reakcijas un diskriminācijas indeksa aprēķināšana un visbeidzot korelācija ar apmierinātības ar dzīvi skalu (konverģentā validitāte).

## REZULTĀTI

Sākotnēji tika veikta Rakstura stipro pušu aptaujas analīze pantu līmenī – tika aprēķināti reakcijas un diskriminācijas indeksi, un tika aprēķināts iekšējās saskaņotības koeficients katrai skalai, rezultāti redzami 1.pielikumā un 1. tabulā. Atbildot uz otro pētījuma jautājumu, tika konstatēts, ka gandrīz visiem pantiem reakcijas indeksi ietilpst vēlamajās robežās no 1,4 līdz 4,2, ( $M_j=3,34$ ) (Raščevska, 2005), bet vairākiem pantiem diskriminācijas indeksi neietilpst vēlamajās robežās no 0,2 līdz 0,8, ( $r_{pbis} = 0,62$ ). Kreativitātes skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,46$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,71$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču trīs šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 75. pantam ( $r_{pbis} = 0,80$ ), 99. pantam ( $r_{pbis} = 0,84$ ) un 123. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ). Ziņkāres skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,67$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,68$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Atvērtības skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j=3,17$ ), bet diskriminācijas indekss ir zems ( $r_{pbis} = 0,39$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču divi šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir ļoti zems 107. pantam ( $r_{pbis} = -0,07$ ) un 155. pantam ( $r_{pbis} = -0,25$ ), kā arī tie negatīvi korelē ar atvērtības skalu. Mīlestība pret mācīšanos skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,77$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,73$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču trīs šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 14. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ), 62. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ) un 86. pantam ( $r_{pbis} = 0,82$ ). Kā arī viens šīs skalas pants pēc reakcijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 38. pantam ( $M_j = 4,38$ ). Perspektīvas skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,61$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,54$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās.

Drosmes skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j=3,07$ ), bet diskriminācijas indekss ir nedaudz augsts ( $r_{pbis} = 0,60$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Neatlaidības skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j=3,08$ ), bet diskriminācijas indekss ir augsts ( $r_{pbis} = 0,79$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču pieci šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 17. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ), ļoti augsts 41. pantam ( $r_{pbis} = 0,87$ ), 137. pantam ( $r_{pbis} = 0,87$ ), diez gan augsts 161. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ), un ļoti augsts 185. pantam ( $r_{pbis} = 0,88$ ). Godīguma skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,56$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,59$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc reakcijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan

augsts 80. pantam ( $M_j = 4,39$ ). Degsmes skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j = 3,04$ ), bet diskriminācijas indekss ir augsts ( $r_{pbis} = 0,68$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču divi šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 24. pantam ( $r_{pbis} = 0,81$ ) un 120. pantam ( $r_{pbis} = 0,83$ ).

Mīlestības skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,48$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,77$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 111. pantam ( $r_{pbis} = 0,82$ ). Laidības skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,75$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,61$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc reakcijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 12. pantam ( $M_j = 4,28$ ) Sociālās inteliģences skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,60$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,55$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās.

Komandas darba skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j = 2,95$ ), bet diskriminācijas indekss ir augsts ( $r_{pbis} = 0,70$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču četri šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 71. pantam ( $r_{pbis} = 0,83$ ), 95. pantam ( $r_{pbis} = 0,82$ ) un ļoti augsts 167. pantam ( $r_{pbis} = 0,85$ ), 191. pantam ( $r_{pbis} = 0,87$ ). Taisnīguma skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,26$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,69$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 125. pantam ( $r_{pbis} = 0,80$ ). Līderības apakšskalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j = 3,04$ ), bet diskriminācijas indekss ir augsts ( $r_{pbis} = 0,68$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir diez gan augsts 85. pantam ( $r_{pbis} = 0,82$ ).

Piedošanas skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j = 3,14$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,51$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču divi šīs skalas panti pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir ļoti zems 6. pantam ( $r_{pbis} = -0,12$ ), kā arī negatīvi korelē ar piedošanas skalu, bet diez gan augsts 78. pantam ( $r_{pbis} = 0,82$ ). Pieticības skalā vidējais reakcijas indekss ir zems ( $M_j = 2,68$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,42$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Piesardzības skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,39$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,51$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir ļoti zems 163. pantam ( $r_{pbis} = -0,48$ ), kā arī tas negatīvi korelē ar piesardzības

skalū. Pašregulācijas skalā vidējais reakcijas indekss ir vidējs ( $M_j=2,98$ ), bet diskriminācijas indekss ir augsts ( $r_{pbis} = 0,62$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās.

Skaistuma un izcilības novērtēšanas skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j = 3,73$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,67$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Pateicības skalā vidējais reakcijas indekss ir nedaudz augsts ( $M_j=3,26$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,53$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir zems 7. pantam ( $r_{pbis} = 0,13$ ). Cerības skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,40$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,54$ ), abi iekļaujas vēlamajās robežās. Taču viens šīs skalas pants pēc diskriminācijas indeksa ir ārpus vēlamajām robežām, tas ir ļoti zems 177. pantam ( $r_{pbis} = -0,29$ ), kā arī tas negatīvi korelē ar cerības skalu. Humora skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,48$ ), tāpat kā diskriminācijas indekss ( $r_{pbis} = 0,68$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Garīguma skalā vidējais reakcijas indekss ir augsts ( $M_j=3,27$ ), bet diskriminācijas indekss ir vidējs ( $r_{pbis} = 0,56$ ), bet abi iekļaujas vēlamajās robežās. Ņemot vērā to, ka aptaujas aizpildīšana bija brīvprātīga, tika nolemts neizslēgt pantus, balstoties tikai uz reakcijas un diskriminācijas indeksu atbilstību vēlamajām robežām. Iespējams, ka citādākā veidā ievāktie dati varētu uzrādīt citādākus reakcijas un diskriminācijas indeksus.

Izvērtējot iekšējās saskaņotības koeficientus un atbildot uz pirmo pētījuma jautājumu, jāsaaka, ka visām skalām un lielākai daļai skalu iekšējā saskaņotība ir laba un tikai 7 apakšskalām (Atvērtība, Perspektīva, Sociālā inteliģence, Piedošana, Pieticība, Piesardzība un Pateicība) tā ir zemāka par 0,7, turklāt 6 no tām tā ir robežās  $0,59 < \alpha < 0,69$ . Jāatzīmē, ka tikai Atvērtības skalas iekšējā saskaņotība ir nepieļaujami zema ( $\alpha=0,31$ ), līdz ar to tai ir jāveic nopietnas izmaiņas. Jānorāda tas, ka oriģinālajā aptaujā (VIA – IS – R) iekšējās saskaņotības rādītāji visās skalās un skalās bija virs 0,7 (*skatīt 1. tabulu*), tāpēc noteikti jāpievēršas skalām, kuru iekšējā saskaņotība ir zem 0,7. Vairākām skalām, izdevās uzlabot iekšējo saskaņotību, izslēdzot pantus, kuriem diskriminācijas indeksi bija zemāki par 0,2.

Respondenti sniedza arī komentārus par apgalvojumiem. Lielākoties komentāros runa ir par formulējumu vai jēdzienu neskaidrību, piemēram, divās skalās (Skaistuma un izcilības novērtēšana un Garīgums) tika sniegti četri komentāri par 4 no 8 apgalvojumiem. Skalā Skaistuma un izcilības novērtēšana, vairākos apgalvojumos, nebija skaidrs jēdziena “skaistums” lietojums, piemēram, “73. Man ir svarīgi dzīvot skaistuma pasaulē.”, nebija skaidrs vārdu savienojums “skaistuma pasaule” lietojums. Līdzīgi arī Garīguma skalā

respondenti sniedza komentārus par jēdziena “ticība” vai “garīgs” lietojumu. Piemēram, “94. Mana ticība padara mani par to, kas esmu.”, nebija skaidrs vai ar to tiek domāta ticība sev vai reliģijai. Taču jāatzīmē, ka, lai arī respondenti minēja daudz neskaidrības šajās skalās, tomēr ticamība tām ir apmierinoša (Skaistuma un izcilības novērtēšana  $\alpha=0,84$ ; Garīgums  $\alpha=0,73$ ). Turpretī Atvērtības skalā ( $\alpha=31$ ), kuras ticamības rādītājs ir nepieļaujams, no respondentu puses tika sniegts tikai viens komentārs par “131. Es cenšos labi pamatot sev svarīgos lēmumus.”, kur netika izprasts visa apgalvojuma formulējums. Vēl jāatzīmē tas, ka šiem apgalvojumiem (pieminētajās skalās), kuri radīja neskaidrības respondentu vidū (tika komentēti no respondentu puses) arī diskriminācijas ( $0,27 \leq r_{pbis} \leq 0,78$ ) un reakcijas indeksi ( $2,76 \leq M_j \leq 4,11$ ) bija normas robežās. Kopumā respondenti komentēja pantus 14 no 24 skalām. Vēl respondenti minēja, ka atbilžu varianti ir noformulēti īpatnēji, nepierasti, kā arī to, ka ir sarežģīti atbildēt uz apgalvojumiem, kuros ir vārdi “vienmēr” un “nekad”, kas saskan ar Raščevskas (Raščevska, 2005) minēto Latvijas kultūrvides īpatnību.

Tika atzīmēti visi panti, kuri bija ārpus vēlamajām diskriminācijas indeksa robežām un tie, kuri mazināja iekšējās saskaņotības koeficientu, lai tālāk varētu izlemt par to izslēgšanu, mainīšanu vai paturēšanu. Pārbaudot iekšējās saskaņotības rādītāju izmaiņas, identificēti problemātiskie panti. Pēc minēto pantu izslēgšanas, atvērtības, perspektīvas, sociālās inteliģences, piedošanas, pieticības un piesardzības skalas saskaņotības rādītāji ievērojami uzlabojās, tāpēc šie panti tika atzīmēti tālākai izvērtēšanai.

1. tabula

### Rakstura stipro pušu aptaujas skalu iekšējas saskaņotības rādītāji

|                          | VIA-IS-R<br>(N = 4286) | VIA-IS-192-<br>LV<br>(N = 82) | VIA-IS-192-LV<br><i>ja izdzēsti panti</i><br>(N = 82) | Dzēsto pantu nr. |
|--------------------------|------------------------|-------------------------------|---|------------------|
| Gudrība un zināšanas     | 0,81                   | 0,90                          | 0,90  |                  |
| Kreativitāte             | 0,90                   | 0,87                          | 0,87  |                  |
| Ziņkāre                  | 0,85                   | 0,83                          | 0,83  |                  |
| Atvērtība                | 0,77                   | 0,31                          | 0,70  | 107; 155; 179    |
| Mīlestība pret mācīšanos | 0,86                   | 0,87                          | 0,88  |                  |
| Perspektīva              | 0,81                   | 0,67                          | 0,72  | 42; 66; 90       |
| Drošsirdība              | 0,80                   | 0,90                          | 0,90  |                  |
| Drosme                   | 0,83                   | 0,77                          | 0,77  |                  |
| Neatlaidība              | 0,90                   | 0,92                          | 0,92  |                  |
| Godīgums                 | 0,79                   | 0,76                          | 0,76  |                  |
| Degsme                   | 0,89                   | 0,85                          | 0,85  |                  |
| Cilvēcība                | 0,82                   | 0,87                          | 0,87  |                  |

|                                    | VIA-IS-R<br>(N = 4286) | VIA-IS-192-<br>LV<br>(N = 82) | VIA-IS-192-LV<br><i>ja izdzēsti panti</i><br>(N = 82) | Dzēsto pantu nr.   |
|------------------------------------|------------------------|-------------------------------|---|--------------------|
| Mīlestība                          | 0,91                   | 0,90                          | 0,90  |                    |
| Laipnība                           | 0,82                   | 0,78                          | 0,78  |                    |
| Sociālā intelīģence                | 0,83                   | 0,67                          | 0,71  | 69; 117; 141       |
| Taisnīgums (justice)               | 0,79                   | 0,86                          | 0,86  |                    |
| Komandas darbs                     | 0,85                   | 0,86                          | 0,86  |                    |
| Taisnīgums (fairness)              | 0,83                   | 0,84                          | 0,84  |                    |
| Līderība                           | 0,86                   | 0,84                          | 0,84  |                    |
| Atturība                           | 0,76                   | 0,81                          | 0,81  |                    |
| Piedošana                          | 0,83                   | 0,63                          | 0,75  | 6                  |
| Pieticība                          | 0,83                   | 0,59                          | 0,65  | 112; 136; 160; 184 |
| Piesardzība                        | 0,86                   | 0,65                          | 0,78  | 163                |
| Pašregulācija                      | 0,89                   | 0,79                          | 0,79  |                    |
| Transcendence                      | 0,83                   | 0,88                          | 0,88  |                    |
| Skaistuma un izcilības novērtēšana | 0,89                   | 0,84                          | 0,84  |                    |
| Pateicība                          | 0,85                   | 0,65                          | 0,70  | 7                  |
| Cerība                             | 0,88                   | 0,71                          | 0,71  |                    |
| Humors                             | 0,86                   | 0,83                          | 0,83  |                    |
| Garīgums                           | 0,89                   | 0,73                          | 0,73  |                    |

Turpmākās analīzes gaitā tika aprēķināti skalu aprakstošās statistikas rādītāji un pārbaudīta atbilstība normālam sadalījumam, izmantojot Kolmogorova - Smirnova koeficientu. Rezultāti ir apkopoti 2. tabulā. Atbildot uz trešo pētījuma jautājumu, tika konstatēts, ka vairākām skalām sadalījums neatbilst normālam sadalījumam, tāpēc turpmākā analīzē tika izmantoti neparametriskās statistikas metodes. Tas, ka skalas neatbilst normālam sadalījumam, un tām ir negatīvs asimetrijas koeficients norāda uz to, ka lielākajai daļai respondentu ir augstāki rezultāti, nekā zemāki, tas nozīmē, ka biežāk izmantotas atbildes, kā "ļoti līdzīgs man" vai "līdzīgs man". Kā arī negatīvs ekscesa koeficients norāda uz to, ka kopumā respondenti snieguši izklaidētas atbildes.

2. tabula

**Rakstura stipro pušu aptaujas un Apmierinātības ar dzīvi aptaujas aprakstošās statistikas rādītāji un korelācija ar Apmierinātības ar dzīvi aptauju (N = 82).**

|              | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Asim. koef.</i> | <i>Eksc. Koef.</i> | <i>K - S</i> | <i>r<sub>s</sub></i> |
|--------------|----------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|--------------|----------------------|
| Kreativitāte | 27,68    | 28,00     | 5,34      | -0,14              | -0,51              | 0,09*        | 0,12                 |
| Ziņkāre      | 29,38    | 30,00     | 5,27      | -0,40              | -0,35              | 0,03         | <b>0,44**</b>        |

|                                    | <i>M</i> | <i>Me</i> | <i>SD</i> | <i>Asim.<br/>koef.</i> | <i>Eksc.<br/>Koef.</i> | <i>K - S</i> | <i>r<sub>s</sub></i> |
|------------------------------------|----------|-----------|-----------|------------------------|------------------------|--------------|----------------------|
| Atvērtība                          | 25,40    | 26,00     | 3,10      | -0,11                  | -0,20                  | 0,20*        | 0,04                 |
| Mīlestība pret mācīšanos           | 30,12    | 30,00     | 5,25      | -0,27                  | -0,16                  | 0,05         | <b>0,29**</b>        |
| Perspektīva                        | 28,89    | 29,50     | 3,98      | -0,03                  | 0,05                   | 0,02         | <b>0,36**</b>        |
| Drosme                             | 24,56    | 25,00     | 4,93      | 0,04                   | 0,11                   | 0,20*        | <b>0,28*</b>         |
| Neatlaidība                        | 24,62    | 26,00     | 7,10      | -0,14                  | -1,01                  | 0,00         | <b>0,22*</b>         |
| Godīgums                           | 28,46    | 29,00     | 4,71      | -0,48                  | -0,12                  | 0,01         | <b>0,27*</b>         |
| Degsme                             | 24,26    | 24,00     | 6,12      | -0,18                  | -0,51                  | 0,18*        | <b>0,61**</b>        |
| Mīlestība                          | 27,87    | 28,00     | 6,67      | -0,22                  | -0,46                  | 0,20*        | <b>0,55**</b>        |
| Laipnība                           | 29,98    | 30,00     | 4,23      | -0,60                  | 0,88                   | 0,17*        | 0,20                 |
| Sociālā inteliģence                | 28,82    | 29,00     | 3,88      | 0,10                   | 0,15                   | 0,08*        | <b>0,41**</b>        |
| Komandas darbs                     | 23,65    | 25,00     | 5,17      | -0,14                  | -0,61                  | 0,02         | <b>0,23*</b>         |
| Taisnīgums (fairness)              | 26,20    | 27,00     | 5,22      | -0,42                  | -0,36                  | 0,03         | 0,11                 |
| Līderība                           | 24,32    | 24,00     | 5,61      | 0,25                   | -0,63                  | 0,20*        | 0,30**               |
| Piedošana                          | 25,14    | 26,00     | 4,60      | -0,34                  | -0,23                  | 0,06*        | <b>0,28*</b>         |
| Pieticība                          | 24,30    | 24,00     | 4,16      | -0,18                  | -0,44                  | 0,17*        | <b>-0,24*</b>        |
| Piesardzība                        | 27,06    | 27,00     | 4,05      | -0,20                  | -0,04                  | 0,06*        | 0,09                 |
| Pašregulācija                      | 23,88    | 24,00     | 5,40      | -0,05                  | -0,30                  | 0,20*        | <b>0,31**</b>        |
| Skaistuma un izcilības novērtēšana | 29,78    | 30,00     | 5,26      | -0,27                  | -0,19                  | 0,20*        | -0,08                |
| Pateicība                          | 26,06    | 26,00     | 4,32      | -0,27                  | -0,59                  | 0,03         | <b>0,42**</b>        |
| Cerība                             | 27,20    | 27,00     | 5,11      | -0,75                  | 1,26                   | 0,03         | <b>0,67**</b>        |
| Humors                             | 27,81    | 28,00     | 5,31      | -0,21                  | -0,59                  | 0,18*        | <b>0,43**</b>        |
| Garīgums                           | 26,18    | 26,00     | 5,57      | -0,13                  | 0,15                   | 0,20*        | <b>0,32**</b>        |
| APMIERINĀTĪBA AR DZĪVI             | 21,46    | 22,00     | 6,35      | -0,34                  | -0,59                  | 0,20*        | -                    |

*N*=82; \**p*<0,05

Lai pārbaudītu Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas versijas konverģento validitāti, tika izmantota Apmierinātības ar dzīvi skala (šī arī ir pašnovērtējumu aptauja, tāpēc atbildes nevar tikt uzskatītas par pilnīgi objektīvām), korelāciju koeficienti redzami 2. tabulā.

Tika prognozēts, ka tādas rakstura stiprās puses kā Ziņkāre, Pateicība, Cerība, Mīlestība, Degsme un Neatmaidība būs pozitīvi saistītas ar apmierinātības ar dzīvi skalas rādītājiem, jo šīs skalas uzrādīja pozitīvas korelācijas ar apmierinātību ar dzīvi citos pētījumos (Park et al.; 2004; Seligman et al., 2005; Park et al., 2006a; Peterson et al., 2007; Ruch et al., 2010; Buschor, Proyer & Ruch, 2013; Shek et al., 2015; Ng et al., 2017; Wong et al., 2019). Izvērtējot analīzes laikā iegūtās korelācijas un atbildot uz ceturto pētījuma jautājumu, jāsecina, ka Ziņkāre, Pateicība, Cerība, Mīlestība un Degsme uzrādīja ciešas saistības ar apmierinātības ar dzīvi skalu ( $0,42 \leq r_s \leq 0,67$ ). Savukārt skala Neatmaidība uzrādīja vidējas saistības ar apmierinātības ar dzīvi skalu ( $r_s=0,22$ ). Kopumā 18 no 24 rakstura stiprajām pusēm korelēja ar apmierinātību ar dzīvi, viena no tām negatīvi (Pieticība,  $r_s=-0,24$ ,  $p<0,05$ ) un 6 korelācijas nebija statistiski nozīmīgas (skat., 2. tabulu). Jāsecina, ka Rakstura stipro pušu aptaujas konverģentā validitāte pēc apmierinātības ar dzīvi skalas ir apstiprinājusies.

Tātad, balstoties uz šī darba ietvaros veikto analīzi, var secināt, ka:

- Rakstura stipro pušu aptauja vēl nav pilnīgi pielāgota Latvijas kultūrvidei, vairāku pantu tulkojumi jāpārskata;
- 1. Daļai no tās skalām ir labi saskaņotības rādītāji, bet daļai tie ir apšaubāmi, piemēram, atvērtības ( $\alpha=0,31$ ) un pieticības ( $\alpha=0,59$ ) skalās, tiem jāpievērš uzmanība un tos vajadzētu uzlabot, lai paaugstinātu aptaujas ticamību;
- 2. Daži aptaujas pantu reakcijas un vairāki diskriminācijas indeksi neiekļaujas vēlamajās robežās.
- 3. Vairumā skalu atbildes neveido normāl sadalījumu, kas saistās ar paaugstinātiem pantu vidējiem rādītājiem;
- 4. Ir apstiprināta aptaujas konverģentā validitāte attiecībā uz apmierinātību ar dzīvi;
- Ir nepieciešams veikt aptaujas faktoru analīzi.

Izvērtējot iepriekšminētos secinājumus, jāsaaka, ka Rakstura stipro pušu aptauja pagaidām vēl nav veiksmīgi adaptēta. Vēl ir nepieciešama aptaujas 1. adaptētās versijas uzlabošana un pārstrādāšana. To vēl nevar izmantot Latvijas kultūrvide pētnieciskiem nolūkiem.

## DISKUSIJA

Šī bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, vai adaptētā Rakstura stipro pušu aptauja ir ticama un valīda, un pielāgota Latvijas kultūrvidei. Darba ietvaros tika veikti sekojoši soļi, lai veiktu aptaujas adaptāciju:

- Tika iegūta oriģinālās aptaujas rokasgrāmata, kurā tika atrasta informācija par aptaujas pantiem, aptaujas atslēga, aptaujas psihometrisko rādītāju apraksts un aptaujas koncepta teorētisks pamatojums;
- Tika veikta Rakstura stipro pušu aptaujas tulkošana latviešu valodā;
- Tika veikta aptaujas ticamības pārbaude (pēc pantu iekšējās saskaņotības);
- Tika pārbaudīta aptaujas konverģentā validitāte attiecībā uz apmierinātību ar dzīvi.

Adaptācijas rezultātā Rakstura stipro pušu aptaujas 1. versija nav uzskatāma par pilnībā pielāgotu Latvijas kultūrvidei, līdz ar to nepieciešama tās turpmāka apstrāde un pārstrāde. Rakstura stipro pušu aptaujas latviešu valodas 1. versijas skalas iekšējās saskaņotības rādītāji nepilnīgi atbilst oriģinālas aptaujas rādītājiem, un variē robežās no 0,31 līdz 0,92. Tātad var secināt, ka šīs aptaujas latviešu valodas 1. versijai nepiemīt pietiekami augsta iekšējā saskaņotība dažās skalās (jo īpaši Atvērtības un Pieticības). Adaptācijas laikā tika pārbaudītas aptaujas latviešu versijas aptaujas konverģentā validitāte, kura tika arī apstiprināta.

Turpmāk šajā bakalaura darba daļā tiks sniegta interpretācija par to, kāpēc vairāki panti latviešu versijā neiekļāvās vēlamajās robežās pēc reakcijas un diskriminācijas indeksa, kāpēc vairākas skalas neveidoja korelāciju ar apmierinātību ar dzīvi, un norādīti ieteikumi turpmākajiem pētniecības virzieniem.

Tā kā šī ir aptaujas tulkojuma 1. versija no tās netika izslēgts neviens pants, jo šī ir aptaujas pārbaude pirms atpakaļtulkojuma, lai varētu redzēt, kuri panti īsti labi neiekļaujas skalās vai nav veiksmīgi noformulēti. Skalā Kreativitāte, kas tiek raksturota, kā “tendence izdomāt jaunus un produktīvus veidus, kā darīt dažādas lietas”, trīs panti pēc diskriminācijas indeksa bija augsti un ārpus vēlamajām robežām: 75. pants “Mani draugi saka, ka man ir daudz jaunu un nebijušu ideju”, 99. pants “Es esmu oriģināls/a domātājs/a” un 123. pants “Viena no manām stiprajām pusēm ir spēja ierosināt jaunas un nebijušas idejas”. Lai arī šie panti uzrāda paaugstinātu diskriminācijas indeksu, skalas ticamības rādītāji bija ļoti labi, respondenti nesniedza komentārus par neskaidrībām, un šie panti nav līdzīgi pēc nozīmes, līdz

ar to, iespējams, paaugstinātie rādītāji šajā skalā varētu būt saistīti ar kādiem ārējiem faktoriem, kas ietekmēja šo izlasi, piemēram, kāds radošs uzdevums, kas bija jāveic pirms testa izpildes, kas varētu būt ticama situācija aktīvā studiju procesā.

Skalā Atvērtība, kas tiek raksturota kā “tendence pārdomāt dažādus jautājumus un aplūkot tos no visām pusēm”, divi panti pēc diskriminācijas indeksa bija ļoti zemi, ārpus vēlamajām robežām un negatīvi korelēja ar šo skalu, kā arī ticamības rādītājs bija nepieļaujami zems. 107. pants “Pieņemot lēmumus, jūtas ir svarīgākas par faktiem”, iespējams, ir vairāk vispārīgs, nevis attiecināms uz sevi, līdz ar to nekorelē ar summu. 155. pants “Pieņemot lēmumus, es vados pēc faktiem” ir nedaudz līdzīgs 107. pantam, taču skaidri liek domāt par sevi, līdz ar to, iespējams, negatīvi korelē ar atvērtības skalu izlases dēļ. Respondentam neradās izpratne par 131. pantu “Es cenšos labi pamatot sev svarīgos lēmumus”, bet tā diskriminācijas indeksa rādītāji neuzrāda to, ka būtu kāda problēma tieši ar šo apgalvojumu. Jāatzīmē tas, ka izņemot 107. un 155. pantu tikai ticamības rādītāju līmenī, tie arī uzlabojās (paaugstinājās).

Skalā Mīlestība pret mācīšanos, kas tiek raksturota kā “pozitīva attieksme pret jaunu prasmju un zināšanu apguvi”, trīs panti pēc diskriminācijas indeksa un viens pēc reakcijas indeksa bija augsti un ārpus vēlamajām robežām: 14. pants “Es vienmēr daru visu iespējamo, lai apmeklētu izglītojošus pasākumus”, 38. pants “Es mācos visu savu dzīvi”, 62. pants “Es nekad nelaižu garām iespēju apgūt ko jaunu” un 86. pants “Man ļoti patīk apgūt jaunas lietas”. Jēdziens “mīlestība pret mācīšanos” ir ļoti nepārprotams un viendimensionāls, tādēļ pārsniedz vēlamās robežas, kā arī, iespējams, augstos rezultātus var skaidrot ar izlasi, jo 1. un 2. kursa studenti sevi ļoti asociē ar jaunu prasmju un zināšanu apguvi, tāpēc rezultāti ir paaugstināti.

Perspektīvas skalas rezultāti ir izkļaidētāki un iekļaujas vēlamajās robežās, taču respondentam šķitis mulsinošs 18. pants “Citi uzskata, ka esmu gudrs/a” trešās personas formas lietojuma dēļ, taču, ja mainītu šo formu, tad apgalvojumus zaudētu savu sākotnējo jēgu.

Drosmes skalas rezultāti ir izkļaidētāki un iekļaujas vēlamajās robežās, taču respondentam šķitis neskaidrs 2. pantā “Ja esmu iedomājies kaut ko, kas, manuprāt, negūs atsaucību, es parasti to paturu pie sevis” lietotais “*iedomājos kaut ko*” formulējums, jāsaka gan, ka šajā gadījumā specificējot šo izteicienu tas kļūtu mazāk neitrāls un atbilstošs lielākajai daļai cilvēku, līdz ar to šeit izmaiņas nav nepieciešamas.

Skalā Neatmaidība, kas tiek raksturota, kā “spēja pabeigt to, ko iesāk”, pieci panti pēc diskriminācijas indeksa bija augsti un ārpus vēlamajām robežām: 17. pants “Man ir grūti pabeigt iesākto”, 41. pants “Daudzus darbus es atstāju nepabeigtus”, 137. pants “Es vienmēr pabeidzu iesākto”, 161. pants “Es nekad nepametu darāmo, pirms tas nav pabeigts” un 185. pants “Es pabeidzu darāmo, neskatoties uz šķēršļiem”. Visi šie panti ir diezgan līdzīgi, 17. un 41. pants ir reversētie apgalvojumi, bet 137., 161. un 185. ir tiešie, taču pēc būtības šie apgalvojumi apraksta vienu un to pašu, līdz ar to, iespējams, nepieciešams pārstrādāt šīs skalas pantus tā, lai labāk raksturotu neatmaidību, taču neuzdotu vienu un to pašu jautājumu piecas reizes.

Godīguma skalā, kas tiek raksturota kā “tendence runāt taisnību un pasniegt sevi patiesi”, viens apgalvojums pēc reakcijas indeksa ir augsts un ārpus vēlamajām robežām: 80. pants “Es uzskatu, ka godīgums ir uzticēšanās pamats”. Šis paaugstinātais rezultāts, iespējams, skaidrojams ar to, ka visi respondenti mācās psiholoģijas programmā, kur daudz tiek diskutēts par savstarpējo attiecību kvalitāti.

Skalā Degsmes, kas tiek raksturota kā “paradums doties dzīvē aizrautīgi un enerģiski” divi panti pēc diskriminācijas indeksa bija augsti un ārpus vēlamajām robežām: 24. pants “Man ir daudz enerģijas” un 120. pants “Katras dienas sākums man šķiet aizraujošs”. Šo varētu skaidrot ar to, ka izlase sastāvēja no jauniem dedzīgiem cilvēkiem, kas iegulda savā izglītībā, tāpēc arī varētu būt paaugstināti rezultāti. Taču respondentam 144. pants “Es bieži vēroju dzīvi no malas” rada neskaidrību, jo nav skaidrs vai runa ir par savu vai vispārīgu dzīvi, šeit jāatzīmē, ka, atbildot vai par savu vai vispārīgu dzīvi, atbildēm nevajadzētu īpaši atšķirties, jo abi stāsta par vienu un to pašu, tieši tāpēc arī reakcijas un diskriminācijas indeksi ir vēlamajās robežās, līdz ar to nav nepieciešams šajā apgalvojumā kaut ko mainīt.

Skalā Mīlestība, kas tiek raksturota kā “spēja novērtēt ciešās attiecības, kas ir ar citiem” viens pants pēc diskriminācijas indeksa bija augsts un ārpus vēlamajām robežām: 111. pants “Man ir grūti pieņemt mīlestību no citiem”. Lielākā daļa apgalvojumu ir diezgan vienveidīgi vai līdzīgi, gandrīz katram var atrast kādu citu apgalvojumu, kura jēga ir tāda pati, tāpat arī 111. pantam ļoti līdzīgs ir 15. pants “Man ir grūti pieņemt apkārtējo cilvēku mīlestību pret mani”, līdz ar to, iespējams, šis ir iemesls, kāpēc 111. panta diskriminācijas indekss ir paaugstināts un ārpus vēlamās robežas. Vēl par 183. pantu “Es reti izjūtu mīlestības klātbūtni savā dzīvē”, respondents ir sniedzis komentāru, ka nav izprotams vai runa ir par mīlestību pret sevi vai no sevis, taču tā kā diskriminācijas un reakcijas indeksi neuzrāda

rezultātus ārpus robežām, tad pagaidām var atstāt šo apgalvojumu tādu, kāds tas ir, taču pievērst tam uzmanību šīs aptaujas nākamās versijas pārbaudē. Kā arī, nepieciešams pievērst uzmanību pārējiem apgalvojumiem un, ja iespējams, tad tos izmainīt, lai tie nav pārlietu vienveidīgi.

Skalā Laipnība, kas tiek raksturota kā “spēja palīdzēt un veikt labus darbus” viens pants pēc diskriminācijas indeksa bija augsts un ārpus vēlamajām robežām: 12. pants “Man patīk citus darīt laimīgus”. Šeit paaugstinātais rezultāts varētu rasties izlases dēļ un arī tāpēc, ka, iespējams, respondenti snieguši sociāli vēlamu atbildi. Vēl pie 180. panta “Es nezvanu draugiem, kad tie ir saslimuši” respondents vērsis uzmanību uz to, ka mūsdienās ļoti reti sazinās un biežāk cilvēki, īpaši jaunieši, raksta īsziņas vai sazinās sociālajās vietnēs rakstot, līdz ar to, iespējams, būtu vērtīgi paplašināt, pārformulēt šo apgalvojumu, lai pielāgotu lielākai populācijas daļai un mūsdienām.

Sociālās inteliģences skalā visi rādītāji ir apmierinoši un iekļaujas vēlamajās robežās, taču 141. pantā “Man šķiet, es vienmēr pasaku ne to, ko vajag” respondentam nav skaidra vārda “vajag” jēga šajā apgalvojumā, taču, ņemot vērā to, ka visi rādītāji ir vēlamajās robežās un to, ka šajā gadījumā nav iespējams specificēt apgalvojumu, pagaidām šo pantu var atstāt tādu, kā tas ir.

Skalā Komandas darbs, kas tiek raksturota kā “spēja labi strādāt kā grupas vai komandas dalībniekam” četri panti pēc diskriminācijas indeksa bija augsti un ārpus vēlamajām robežām: 71. pants “Vislabākos rezultātus es gūstu, darbojoties grupā”, 95. pants “Man labāk padodas darboties grupās nekā vienam”, 167. pants “Es strādāju vislabāk, kad esmu grupas dalībnieks”, 191. pants “Man tiešām patīk būt daļai no grupas”. Šeit ir paaugstināti rezultāti, jo, pirmkārt, ļoti vienveidīgi formulējumi apgalvojumiem (neekonomisks mērījums), otrkārt, tāpēc, ka izvēlētajai izlasei tas varētu būt ļoti raksturīgi, ne personīgi, bet kā sociāla norma (studijās ir daudz darbu, kas veicami grupā, grupas mijiedarbība tiek organizēta labvēlīgā gaisotnē, sadarbības labvēlīgie aspekti tiek pastiprināti kā profesionālo efektivitāti veicinoši). Vēl 23. pantā “Man ir svarīgi cienīt manas grupas pieņemtos lēmumus” respondents min, ka jāizvēlas viens no diviem vārdiem “svarīgi” vai “cienīt”, taču tādā veidā apgalvojums zaudētu savu jēgu, taču, iespējams, šo apgalvojumu var pārformulēt, piemēram, “Man ir svarīgi, grupas pieņemtos lēmumus cienīt” un izmēģināt, vai šādi pants strādātu labāk.

Skalā Taisnīgums, kas tiek raksturota kā “spēja izturēties pret visiem cilvēkiem vienlīdzīgi, pamatojoties uz taisnīgumu un godīgumu” viens pants pēc diskriminācijas indeksa bija augsts un ārpus vēlamajām robežām: 125.pants “Es pret visiem cilvēkiem izturos vienādi, neskatoties uz to, kas viņi varētu būt”. Šis ir tieši uz vēlamās robežas, taču tas ir gandrīz identisks 149. pantam “Es pret visiem izturos vienādi”, varbūt tādēļ tas ir nedaudz paaugstināts. 53. pantā “Es dodu iespēju ikvienam” respondentam nav skaidrs par kādu “iespēju” ir runa, taču tā kā šeit ir domāta jebkāda iespēja, jebkurā situācijā, tad tās specificēšana varētu samazināt respondentu skaitu, kas identificē šo jautājumu ar sevi, kā arī reakcijas un diskriminācijas indeksi ir vēlamajās robežās. Vēl arī 77. pantā “Daži cilvēki ir svarīgāki par citiem” respondents min, ka apgalvojums ir neskaidri noformulēts, jo nav saprotams vai runa ir par ģimeni vai vienlīdzību vispār, tāpēc, iespējams, šis ir jāpapildina, lai neradītu pārpratumus.

Skalā Līderība, kas tiek raksturota kā “spēja organizēt aktivitātes un uzpasēt to norisi” viens pants pēc diskriminācijas indeksa bija augsts un ārpus vēlamajām robežām: 85. pants “Man ļoti labi padodas vadīt grupu aktivitātes”, iespējams, ir paaugstināts izlases dēļ, jo daļa respondentu (2. Kurss) aptaujas aizpildīšanas periodā apmeklēja kursu *Grupu vadīšanas metodes*, kur viņiem jāvada nodarbības pārējiem, līdz ar to, iespējams, ka no tā paaugstinājies šī apgalvojuma diskriminācijas indekss.

Skalā Piedošana, kas tiek raksturota kā “spēja piedot tiem, kas darījuši nepareizi” 78. pants “Es reti turu ļaunu prātu” pēc diskriminācijas indeksa bija augsts un ārpus vēlamajām robežām, iespējams, paaugstinātais rezultāts saistīts ar ārējiem faktoriem, kas ietekmēja izlasi. 6. pants “Ir lietas, par kurām esmu bijis apvainojies ilgu laiku” ir ar ļoti zemu diskriminācijas indeksu, turklāt negatīvi korelē ar Piedošanas skalu. Iespējams, ka nav precīzs tulkojums, jo šis ir apgrieztais apgalvojums, un “apvainojies” nav īsti pretstats “piedošanai”, tāpēc varbūt labāk izmantot “turēt ļaunu prātu”. Kronbaha  $\alpha$  ir zemāka, nekā oriģinālajā aptaujas versijā, jo Amerikā jēdziens “piedošana” ir ļoti daudz lietots un raksturīgāks tai kultūrvidei, nekā Latvijas.

Pieticības skala, kas tiek raksturota kā “spēja ļaut saviem darbiem un sasniegumiem runāt pašiem par sevi”, tās rezultāti ir izklaidētaki un iekļaujas vēlamajās robežās, taču Kronbaha  $\alpha$  ir zemāka, nekā oriģinālajā aptaujas versijā, jo “pateicība” kā konstrukts tiek neviennozīmīgi vērtēts dažādās kultūrvidēs. Pieticība kā tikums ir svarīga ekonomiski grūtos laikos, piemēram, Padomju Savienības laikā tā bija atteikšanās no materiāliem labumiem

vispārēja deficīta apstākļos, savu talantu un spēju neizcelšana (vismaz ārēji, deklarētā veidā), pēc neatkarības atjaunošanas, uzplaukstot kapitālisma iekārtai, pieticība varētu drīzāk tikt uztverta kā rakstura vājums (aktīvi pozicionēt sevi darba tirgū, izšķērdība kā statusa pazīme), savukārt pašlaik tā vairāk saistās ar zaļo, ekonomisko, dabai draudzīgo domāšanu (mazāk pirkt, mazāk tērēt). Tāpat arī Perepjolkinas un Reņģes (Perepjolkina, Reņģe, 2013) veidotajā Latvijas personības aptaujā Pieticības skala uzrādīja pazeminātu iekšējo saskaņotību Latvijas kultūrvidē, jo tas ir pretrunīgs savā būtībā (Rudzīte, 2018).

Piesardzības skalā, kas tiek raksturota kā “spēja uzmanīgi izdarīt savu izvēli, nesakot vai nedarot kaut ko, ko vēlāk varētu nožēlot” 163. pants “Es nekad nedomāju par sekām pirms rīkojos” ir izveidots kā dubults noliegums, līdz ar to ir sarežģītāk uztverams, tāpēc, iespējams, šo apgalvojumu ir vērts pārveidot par pozitīvu, kā minēts Raščevskas rokasgrāmatā (Raščevska, 2005), piemēram, “Es vienmēr domāju par sekām pirms rīkojos” vai “Es parasti domāju par sekām pirms rīkojos”. Iespējams, labāk izvēlēties otro variantu, jo arī uz apgalvojumiem ar vārdu “vienmēr” ir grūtāk atbildēt, jo tas uzreiz apgalvojumu padara spēcīgāku, pamatīgāku.

Skaistuma un izcilības novērtēšanas skalas rezultāti ir izklaidēti un iekļaujas vēlamajās robežās. Taču respondenti snieguši komentārus par četriem no astoņiem šīs skalas pantiem. 1. pantā “Man ļoti patīk visa veida māksla” respondents min, ka formulējums ir neskaidrs, jo nav saprotams jēdziens “māksla”, tāpēc piedāvā variantu “Man patīk visi mākslas veidi”, jāsaka gan, ka šādi apgalvojums, iespējams, tomēr nedaudz maina savu nozīmi. 73. pantā “Man ir svarīgi dzīvot skaistuma pasaulē”, nav skaidra jēdziena “skaistuma pasaule” nozīme, jo tā var nozīmēt gan fizisko, gan materiālo, gan dabas pasauli. Iespējams, šeit ir nedaudz neveiksmīgi izvēlēts šis jēdziens, jo apgalvojums ir saprotams, taču skan nedaudz neveikli, līdz ar to rada neskaidrības. 121. pantā “Es vienmēr pamanu dabisko skaistumu vidē” respondentam nav skaidrs jēdziens “dabiskais skaistums vidē”, taču šeit ir specifiski nosaukts kāda veida skaistums, vēl vairāk specificējot tas mainīs apgalvojuma jēgu un samazinās to respondentu skaitu, kuri varētu identificēt to ar sevi. 169. pantā “Es redzu skaistumu, kam citi paiet garām nepamanot” respondents min, ka apgalvojums ir nesaprotams, taču, iespējams, tas ir nedaudz neveikli iztulkots, tāpēc rada neizpratni varbūt nepieciešams to nedaudz citādi pārformulēt, izmēģināt citu šī apgalvojuma variantu un tad salīdzināt, kurš strādā labāk.

Pateicības skalā, kas tiek raksturota kā “spēja būt pateicīgam par labo, kas notiek, un apzināties to” 7. pantā “Bieži vien es uztveru notiekošo kā pašsaprotamu” diskriminācijas

indekss ir zems un ārpus vēlamās robežas, šāds rezultāts varētu rasties, jo Latvijas kultūrvide "pateicību" neizprot kā transcendentālu vērtību, taču Amerikā tas tiek plaši kultivēts, piemēram, ar Pateicības dienu. 55. pantā "Dzīve mani ir bagātīgi svētījusi" respondents min, ka šī apgalvojuma interpretācija ir pārāk plaša, nepieciešams pārformulēt šo pantu, lai tas būtu atbilstošāks Latvijas kultūrvidei. 103. pants "Es reti izrādu savu atzinību" respondentam nav skaidrs jēdziens "izrādīt atzinību", taču šajā gadījumā, mainot apgalvojuma formulējumu, mainīsies šī panta jēga, līdz ar to pagaidām varētu šo pantu atstāt tādu, kāds tas ir.

Skala Cerība, kas tiek raksturota kā "spēja gaidīt vislabāko un strādāt, lai to sasniegtu" viens apgalvojums 177. pants "Man ir grūti negatīvajā saskatīt pozitīvo" pēc diskriminācijas indeksa ir ļoti zems, ārpus vēlamajām robežām un negatīvi korelē ar Cerības skalu. Šim apgalvojumam, iespējams, nepieciešamas mainīt vārdu kārtību teikumā, lai tas kļūtu vieglāk uztverams.

Garīguma skalas rezultāti ir izklaidēti un iekļaujas vēlamajās robežās. Taču respondenti snieguši komentārus par četriem no astoņiem šīs skalas pantiem. 22. pantā "Esmu garīgs cilvēks" respondents min, ka nav skaidrs jēdziens "garīgs", tas, iespējams, norāda uz Latvijas kultūrvides īpatnību – norobežošanās no reliģijas. 70. pantā "Dzīvei nav jēgas" respondents vērš uzmanību uz to, ka šis apgalvojums ļoti izceļas uz pārējā aptaujas fona, jo ir pārāk atšķirīgs un krīt ārā no aptaujas, lai gan reakcijas un diskriminācijas indeksi ir vēlamajās robežās. Nepieciešams pievērst uzmanību šim pantam turpmākajos pētījumos un pārformulēt, ja tas nepieciešams. 94. pantā "Mana ticība padara mani par to, kas esmu" respondents atkal min, ka nav saprotams jēdziens "ticība", šeit tāpat kā iepriekš minēts, ka ir vēlme norobežoties no reliģijas. 190. pantā "Grūtībās es zaudēju savu ticību" arī nav skaidrs jēdziena "ticība" lietojums, tāpat kā iepriekš.

Kā atzīmēja kāds respondents, tad uz apgalvojumiem ar vārdiem "vienmēr" vai "nekad" ir grūtāk atbildēt, jo tās ir ļoti galējas vērtības, šo pašu kultūrvides īpatnību rokasgrāmatā minēja Raščevska (Raščevska, 2005). Vēl, iespējams, nepieciešams mainīt atbilžu variantu formulējumus, jo tagadējais formulējums "(nav) līdzīgs man" ir visai netipisks, ko arī atzīmēja vairāki respondenti, tāpēc, iespējams, jāizmēģina cits formulējums, piemēram, "(nav) raksturīgs man", jo tas ir Latvijas kultūrvidei piemērotāks un saprotamāks.

Šī pētījuma ietvaros tika pierādīta konverģentā validitāte attiecībā uz apmierinātību ar dzīvi. Tika prognozēts, ka Rakstura stipro pušu aptaujas skalu rādītājos Ziņkāre, Pateicība, Cerība, Mīlestība, Degsme un Neatmaidība būs saistīti ar apmierinātības ar dzīvi skalas

rādītājiem, jo šīs skalas uzrādīja pozitīvas korelācijas ar apmierinātību ar dzīvi citos pētījumos (Park et al., 2004; Seligman et al., 2005; Park et al., 2006a; Peterson et al., 2007; Ruch et al., 2010; Buschor et al., 2013; Shek et al., 2015; Ng et al., 2017; Wong et al., 2019). Izvērtējot analīzes laikā iegūtās korelācijas, jāsecina, ka šīs 6 skalas uzrādīja pozitīvas saistības ar apmierinātības ar dzīvi skalu. Papildus prognozētām saistībām tika konstatētas pozitīvas saistības starp apmierinātības ar dzīvi skalu un 10 citām skalām, jo apmierinātība ar dzīvi ir saistīta ar lielu daļu no šīm rakstura stiprajām pusēm. Šīs rakstura stiprās puses orientējās uz prieku, iesaistīšanos un nozīmi, parādot to, ka vispiepildošākās rakstura stiprās puses ir tās, kuras padara iespējamu pilnīgu dzīvi (Buschor et al., 2013). Piemēram, Sociālā inteliģence korelē ar apmierinātību ar dzīvi no emociju regulēšanas viedokļa – uzturot sociālus kontaktus, cilvēks iegūst atbalstu no līdzcilvēkiem, jo var veselīgi iemācīties regulēt emocijas, līdz ar to kļūstot apmierinātāks ar savu dzīvi. Vēl arī uzrādījās negatīvas saistības apmierinātības ar dzīvi skalai ar Pieticības skalu, līdzīgi rezultāti parādījās arī citos pētījumos (Park et al., 2004; Ng et al., 2017), ko skaidroja ar individuālistisku kultūru. Vēl viens izskaidrojums šeit varētu būt tas, ka “pieticība” ir neviennozīmīgi vērtēts konstrukts, kas dažādos laikos, dažādām kultūrām nozīmē kaut ko citu. Iespējams, šobrīd tā ir aktuālā dabai draudzīga domāšana ar mazāku pretenziju līmeni arī pret patēriņu, kas vēl attīstās un maina savu nozīmi no iepriekš piekoptās prakses par to, ka tas drīzāk ir rakstura vājums, līdz ar to nav brīnums, ka vēl joprojām cilvēki saskata sakarību “pieticība, tāpat nelaimīga, nepilnvērtīga dzīve”.

Sešas skalas nekorelēja ar apmierinātību ar dzīvi. Kreativitātes skala neuzrādīja saistības, jo tā ir kognitīvas dabas rakstura stiprā puse, tādus pašus rezultātus konstatēja arī citos pētījumos (Seligman et al., 2005; Park & Peterson, 2006a; Ruch et al., 2010). Līdzīgi secinājumi tika izdarīti par skalu Mīlestība pret mācīšanos, taču šajā pētījumā tas uzrādīja ciešas un pozitīvas saistības, šo atkal varētu izskaidrot ar izvēlēto izlasi, jo tie ir jauni studenti, kas alkst zināšanas, tā ir liela viņu dzīves sastāvdaļa, līdz ar to nepieciešams šo vajadzību arī apmierināt. Atvērtības skala neuzrādīja saistības ar apmierinātību ar dzīvi, taču šobrīd tā nav interpretējama, tās ticamības rādītājs ir nepieļaujami zems, līdz ar to šīs skalas panti ir jāpārveido. Laipnības un Taisnīguma skala neuzrādīja saistības, jo, iespējams, šīs rakstura stiprās puses kopumā ir svarīgas un raksturīgas, taču tieši neietekmē apmierinātību ar dzīvi. Skala Piesardzība neuzrādīja saistības ar apmierinātību ar dzīvi, jo, iespējams, respondenti šo rakstura stipro pusi neidentificē kā kaut ko pozitīvu, kā kaut ko tādu, kas varētu prognozēt apmierinātību ar dzīvi, jo, ja cilvēks ir piesardzīgs un uzmanīgs, jāšaubās, vai viņš vispār izbauda savu dzīvi. Skaistuma un izcilības novērtēšanas skala arī neuzrāda saistības ar

apmierinātību ar dzīvi, iespējams, tāpēc, ka respondentiem bija daudz neskaidrību, saistībā ar šo skalu, kā arī, iespējams, šī rakstura stiprā puse šajā izlasē netiek identificēta, kā kaut kas tāds, kas saistās ar apmierinātību ar dzīvi.

Veiktajam pētījumam ir vairāki ierobežojumi, izlases apjoms bija visai neliels, kā arī visi respondenti bija psiholoģijas studenti, līdz ar to būtiski aktivizējas mācīšanās tēma, jo tā viņiem ir nozīmīgāka nekā vidēji cilvēkiem Latvijas populācijā. Vēl būtisks ierobežojums bija tas, ka nebija zināmi oriģinālās Rakstura stipro pušu aptaujas versijas reakcijas un diskriminācijas indeksi, līdz ar to nebija ar ko salīdzināt. Noteikti nepieciešams pārbaudīt aptaujas turpmākās versijas citā, vispārīgākā izlasē, lai tā reprezentatīvāk attēlotu Latvijas kultūrvides īpatnības. Iesaistīšanās pētījumā bija brīvprātīga, respondenti tika motivēti aizpildīt aptauju ar iespēju iegūt apliecinājumu par piedalīšanos 2 stundu akadēmiskajā praksē.

Aptauju adaptācijas posmi iekļauj vēl vairākus soļus, kas netika veikti šī bakalaura darba ietvaros. Lai aptaujas adaptācija varētu tikt uzskatīta par noslēgtu, ir jāveic adaptētās aptaujas versijas aprakstošās statistikas, reakcijas un diskriminācijas indeksa rādītāju salīdzināšana ar oriģinālās aptaujas rādītājiem, aptaujas sākotnējās balles jāpiesaista standartizētām vērtībām, jāveic atpakaļ tulkošana un jāpublicē zinātnisks pārskats par adaptācijas pētījumu (Raščevska, 2005). Tā kā analīzes gaitā no aptaujas netika izslēgts neviens pants, tika nolemts statistisko rādītāju salīdzināšanu un standartizēto vērtību izveidošanu atlikt līdz nākamajam aptaujas adaptācijas posmam, kurā būs pārstrādāti problemātiskie panti un veikta atpakaļ tulkošana. Darbā ievāktie dati un informācija tiks nosūtīti citiem šīs aptaujas adaptācijas procesā iesaistītajiem pētniekiem, lai pēc iespējas veiksmīgāk varētu pārstrādāt problemātisko pantu formulējumus vēl pirms atpakaļ tulkošanas un pārtulkotās versijas iesniegšanas oriģinālās aptaujas autoriem.

Rezumējot, turpmākajos pētījumos ir nepieciešams veikt vairākus soļus, lai Rakstura stipro pušu aptaujas adaptācija varētu būt uzskatīta par veiksmīgi noslēgtu. Pirmkārt, ir nepieciešams mainīt vairāku pantu tulkojumus un ģenerēt alternatīvus aptaujas pantus, lai atlasītu tādus pantus, kuru reakcijas un diskriminācijas indeksi iekļautos vēlamajās robežās. Otrkārt, ir nepieciešama aptaujas faktoriālas validitātes pārbaude. Treškārt aptaujas rādītāji būtu jāpārbauda reprezentatīvā izlasē. Ceturkārt, jāveic aprakstošās statistikas rādītāju salīdzināšanu adaptētai un oriģinālai aptaujai, kā arī jāizveido standartizēto vērtību tabula. Piektkārt, jāpublicē pārskats par adaptācijas procesu.

## SECINĀJUMI

Šī darba mērķis bija noskaidrot, vai adaptētā Rakstura stipro pušu aptauja ir ticama un valīda, un pielāgota Latvijas kultūrvidei. Tika plānots pārbaudīt aptaujas ticamību un konverģento validitāti pirms atpakaļ tulkošanas.

VIA – IS aptauja mēra rakstura stiprās puses, kas raksturīgas indivīdam. VIA – IS mēra kreativitātes, ziņkāres, atvērtības, mīlestības pret mācīšanos, perspektīvas, drosmes, neatlaidības, godīguma, degsmes, mīlestības, laipnības, sociālās inteligences, komandas darba, taisnīguma, līderības, piedošanas, pieticības, piesardzības, pašregulācijas, skaistuma un izcilības novērtēšanas, pateicības, cerības, humora un garīguma iezīmes (Peterson et al., 2004). Oriģinālā versijā aptauja sastāv no 240 jautājumiem, kas reprezentē 24 skalas, un katra skala sastāv no desmit apgalvojumiem. Jaunajā, pārstrādātajā VIA – IS – R versijā (McGrath, 2017) ir 192 panti, pa 8 pantiem atbilstoši katrai rakstura stiprajai pusei, no kuriem daļa ir apgriezti.

Šajā pētījumā tika konstatēts, ka gandrīz visiem pantiem reakcijas indeksi ietilpst vēlamajās robežās no 1,4 līdz 4,2, ( $M_j=3,34$ ) (Raševska, 2005), bet vairākiem pantiem diskriminācijas indeksi neietilpst vēlamajās robežās no 0,2 līdz 0,8, ( $r_{pbis} = 0,62$ ). Izvērtējot iekšējās saskaņotības koeficientus, jāsaaka, ka visām skalām un lielākai daļai skalu iekšējā saskaņotība ir laba, un tikai 7 skalām Atvērtība, Perspektīva, Sociālā inteligence, Piedošana, Pieticība, Piesardzība un Pateicība tā ir zemāka par 0,7, turklāt 6 no tām tā ir robežās  $0,59 < \alpha < 0,69$ . Tikai Atvērtības skalas iekšējā saskaņotība ir nepieļaujami zema ( $\alpha=0,31$ ), līdz ar to tajā ir jāveic nopietnas izmaiņas.

Skalas neatbilst normālam sadalījumam, un tām ir negatīvs asimetrijas koeficients norāda uz to, ka biežāk izmantotas atbildes "ļoti līdzīgs man" vai "līdzīgs man", negatīvs ekscesa koeficients norāda uz to, ka kopumā respondenti snieguši izkļiedētas atbildes.

Lai pārbaudītu rakstura stipro pušu adaptētās versijas validitāti, tika izmantota Apmierinātības ar dzīvi skala. Atbilstoši prognozētajam, Ziņkāre, Pateicība, Cerība, Mīlestība, Degsme un Neatlaidība uzrādīja pozitīvas saistības ar apmierinātības ar dzīvi skalu ( $0,22 \leq r_s \leq 0,67$ ). Papildus prognozētām saistībām tika konstatētas pozitīvas saistības starp apmierinātības ar dzīvi skalu un 10 citām skalām (Mīlestības pret mācīšanos, Perspektīvas, Drosmes, Godīguma, Sociālās inteligences, Komandas darba, Piedošanas, Pašregulācijas, Garīguma, Humora skalām). Šīs rakstura stiprās puses saistās ar prieku, iesaistīšanos un

nozīmes piešķiršanu, tādā veidā padarot iespējamu pilnīgāku, piepildošāku dzīvi (Buschor et al., 2013). Līdzīgi citiem pētījumiem (Park et al., 2004; Ng et al., 2017) uzrādījās negatīvas saistības ar Pieticības skalu, ko var skaidrot ar individuālistisku kultūru. “Pieticība” ir neviennozīmīgi vērtēts konstrukts, kas dažādos laikos, dažādām kultūrām nozīmē kaut ko citu. Jāsecina, ka Rakstura stipro pušu aptaujas konverģentā validitāte pēc apmierinātības ar dzīvi skalas ir apstiprinājusies.

Izvērtējot iepriekšminētos secinājumus, jāsaaka, ka Rakstura stipro pušu aptauja pagaidām vēl nav veiksmīgi adaptēta. Vēl ir nepieciešama aptaujas 1. adaptētās versijas uzlabošana un pārstrādāšana. To vēl nevar izmantot Latvijas kultūrvidē pētnieciskiem nolūkiem.

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

- Barton, Y., A., & Barkin, S., H., & Miller, L. (2017). Deconstructing depression: A latent profile analysis of potential depressive subtypes in emerging adults. *Spirituality in Clinical Practice*, 4 (1), 1 – 21.
- Buschor, C., & Proyer, R., T., & Ruch, W. (2013). Self-and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The Journal of Positive Psychology* 8, 116 - 127.
- Casel. Educating Hearts. Inspiring Minds (1994). What is SEL?  
Retrieved from: <http://casel.org/what-is-sel/>
- Castro, S., A., & Cosentino, C. (2016). The relationships between character strengths and life fulfillment in the view of lay – people in Argentina. *Interdisciplinary* 33 (1), 65 – 80.
- Dahlsgard, K., & Seligman, M., E., P., & Peterson, C. (2005). Shared virtue: The Convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9 (3), 203 – 213.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34 – 43.
- Doty, C., J., & Sowden, W. (2009). Competency vs character? It must be both! *Military Review*, 69 – 76.
- Fernandez, J., M., F. (2018). Zinātniski pētniecisks skatījums uz rakstura audzināšanu: mīti, izaicinājumi un starptautiskās perspektīvas. *Society Integration, Education*, 2, 126 – 136.
- Fernandez, J., M., F. (2019). Rakstura un tikumiskās audzināšanas kultūrvēsturiskā izpēte Latvijā un pasaulē. Pētījuma ziņojums. 1 – 27., Rīga: PostDoc Latvia.
- Furnham, A., & Lester, D. (2011). The development of a short measure of character strength. *European Journal of Psychological Assessment*, 28 (2), 95 – 101.
- Furr, R. M., & Funder, D. C. (1998). A multimodal analysis of personal negativity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1580 – 1591
- Gander, F., & Hofmann, J., & Proyer, T., R., & Ruch, W. (2019). Character strengths - stability, change, and relationships with well – being changes. *Springer nature B.V.*

- Heintz, S., & Kramm, C., & Ruch, W. (2017). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *Journal of Positive Psychology*: Epub ahead of print.
- Henrique, G. (2017) Character adaption systems theory: A new big five for personality and psychotherapy. *Review of General Psychology*, 21 (1), 9 – 22.
- La Follette, A., M. (2010). The values in action inventory of strengths: A test summary and Critique. *Graduate Journal of Counseling Psychology*., 2(1), 1 - 8.
- Macdonal, C., & Bore, M., & Munro, D. (2007). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality*, 42 (2008), 787 – 799.
- Maslovskā, K., Voitkāne, S., Miezīte, S., & Raševska, M. (2005). Reliability and validity of the adaptation of the Satisfaction with life scale in Latvia, *Baltic Journal of Psychology*, 6(2), 25 - 36.
- Matthews, M., D., & Eid, J., & Kelly, D., & Bailey, J., K., S., & Peterson, C. (2006). Character strengths and virtues of Developing Military Leaders: An international comparison. *Military Psychology*, 18, 57 - 68.
- McAdams, D., P., & Pals, J., L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61 (3), 204 – 217.
- McCrae, R., R., & Costa, P., T., & Ostendorf, F., & Angleitner, A., & Hřebičkova, M., & Avia, M., D., & Sanz, J., & Kusdil, M., E., & Woodfield, R., & Sunders, P., R., & Smith, P., B. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1), 173 – 186.
- McGrath, R. E. (2017). Technical report: The VIA Assessment Suite for Adults: Development and initial evaluation. Cincinnati, OH: VIA Institute on Character.
- Ng, V., & Cao, M., & Marsh, H., W., & Tay, L. (2016). The factor structure of the Values in Action Inventory of Strength (VIA – IS): An Item-Level Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM) bifactor analysis. *Psychological Assessment*, 1 – 19, DOI: 10.1037/pas0000396

- Ng, V., & Cao, M., & Marsh, H., W., & Tay, L., & Seligman, M., E., P. (2017). The factor structure of the Values in Action Inventory of Strength (VIA – IS): An Item-Level Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM) bifactor analysis.
- Park, N., & Peterson, C. (2003). Assessment of character strengths among youth: the values in action inventory of strengths for youth. *Indicators of Positive Development Conference*, 1 – 31.
- Park, N., & Peterson, C., & Seligman, M., E., P. (2004). Strengths of character and well – being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603 – 619.
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character strengths and happiness among young children: content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323 – 341.
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891 – 909.
- Park, N., & Peterson C. (2010). Does it matter where we live? The urban psychology of character strengths. *Americas Psychologist*, 65 (6), 535 – 547.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in 54 nations and the 50 US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118 – 129.
- Park, N., & Peterson C., & Seligman, M. (2017). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118 - 129.
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing strengths and mindfulness interventions: Benefits for job satisfaction and performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24 (1), 150 – 162.
- Perepjolkina V., Reņģe, V. (2013). Personības iezīmju saistība ar apmierinātību ar dzīvi, laimes izjūtu, vispārējo pašvērtējumu un stresa līmeni: Latvijas Personības aptaujas kriteriālās validitātes pārbaude. *Daugavpils Universitātes 54.starptautiskās zinātniskās konferences materiāli (Proceedings of the 54th International Scientific Conference of Daugavpils University)*, pp. 702-707. DU: Akadēmiskais apgāds, „Saule”.

- Perepjolkina, V. (2014). Daudzdimensionālas personības aptaujas izstrāde un validācija Latvijas pieaugušo izlasē. *Promocijas darbs psiholoģijas doktora grāda iegūšanai psiholoģijas zinātņu nozarē personības psiholoģijas apakš nozarē*. Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27, 1149 – 1154.
- Peterson, C., & Park, N. (2010). Classification and measurement of character strengths: Implications for Practice. In A. Linley & S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice* (Vol 27, 433 – 446), New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M.E.P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214 – 217.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 7 – 26.
- Peterson, C., & Ruch, W., & Beermann, U., & Park, N., & Seligman, M., E., P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 149 – 156.
- Peterson, C., & Seligman, M., E., P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University press.
- Proyer, R., T., & Gander, F., & Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths – based positive psychology interventions: a randomized placebo – controlled online trial on long – term effects for a signature strengths – vs. A lesser strengths – intervention. *Frontiers in Psychology*, 8 (458), 1 – 14.
- Raščevska, M. (2005). *Psiholoģisko testu un aptauju konstruēšana un adaptācija*. 80. – 96. Rīga: Izdevniecība Raka.
- Ruch, W., & Proyer, R., T., & Harzer, C., & Park, N., & Peterson, C., & Seligman, M., E., P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA – IS). Adaption and validation of the German version and the development of peer – rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138 – 149.
- Ruch, W., & Weber, M., & Park, N., & Peterson, C. (2013). Character strengths in children and adolescents. Reliability and Initial validity of the German Values in action

- inventory of strength for Youth (German VIA – Youth). *European Journal of Psychological Assessment*, 30, 57 – 64.
- Ruch, W., Proyer, R., T. (2015). Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA – IS strengths to six ubiquitous, virtues. *Frontiers in Psychology*, 6, 1 – 12.
- Rudzīte, L. (2018). Personības iezīmes un uztvertais stress dejotājiem. Nepublicēts kursa darbs. Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Seligman, M., E., P., & Csikszentmibalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5 – 14.
- Seligman, M., E., P., & Steen, T., A., & Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410 – 421.
- Shek, D., T., L., & Yu, L. (2015). Character strengths and service leadership. *Disability and Human Development*, 14 (4), 299 – 307.
- Upmane, A. (2010). Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie faktori: kvantitatīva un kvalitatīva analīze. Promocijas darbs. Latvijas Universitātes PPF Psiholoģijas nodaļa, Rīga.
- Van Eeden, C., Wissing, M. P., Dreyer, J., Park, N., & Peterson, C. (2008). Validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth (VIA - Youth) among South African learners. *Journal of Psychology in Africa*, 18, 145 – 156.
- Van Oudenhoven, J., P., & De Raad, B., & Carmona, C., & Helbig, A., K., & Van der Linden, M. (2012) Are virtues shaped by national cultures or religions? *Swiss J. Psychology*, 71, 29 – 34.
- Van Oudenhoven, J., P., & De Raad, B., & Timmerman, M., T., & Askevis-Leherpeux, F., & Boski, P., & Carmona, C., & Choubisa, R., & Dominguez, A., C., & Bye, H., H., & Kurylo, A., & Lahmann C., & Mastor, K., & Selenko, E., & Slezáčková, A., & Smith, R., & Tip, L., & Yik, M. (2014). Are virtues national, supranational, or universal? *A SpringerOpen Journal*, 1 – 12.
- Van Skotere, L., Perepjolkina, V. (2011). Personības iezīmju piecu faktoru modeļa aptauju NEOPI-R, NEO-FFI un NEO-FFI-R versijas latviešu valodā – to psihometriskie rādītāji. Latvijas Universitātes raksti. Psiholoģija (Vol. 768, 57 - 78), Rīga.

Wong, Y., J., & Shea, M., & Wang, S., Y., & Cheng, J. (2019). The encouragement character strength scale: Scale development and psychometric properties. *Journal of Counseling Psychology*. Advance online publication <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000334>.

1. PIELIKUMS: RAKSTURA STIPRO PUŠU APTAUJAS REAKCIJAS UN  
DISKRIMINĀCIJAS INDEKSI (N = 82)

| Panta kārtas numurs             | Reakcijas indekss (M <sub>j</sub> ) | Diskrimin. indekss (r <sub>pbis</sub> ) | Panti, kas būtu iekļaujami testā pēc M <sub>j</sub> un r <sub>pbis</sub> |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>Kreativitāte</b>             |                                     |   |  |
| VIA_3                           | <b>3,43</b>                         | <b>0,79</b>                             | +  |
| VIA_27                          | <b>3,49</b>                         | <b>0,58</b>                             | +  |
| VIA_51                          | <b>3,30</b>                         | <b>0,71</b>                             | +  |
| VIA_75                          | <b>3,17</b>                         | 0,80                                    | ?  |
| VIA_99                          | <b>3,54</b>                         | 0,84                                    | ?  |
| VIA_123                         | <b>3,13</b>                         | 0,81                                    | ?  |
| VIA_147                         | <b>3,43</b>                         | <b>0,74</b>                             | +  |
| VIA_171                         | <b>4,20</b>                         | <b>0,39</b>                             | +  |
| Vidēji                          | <b>3,46</b>                         | <b>0,71</b>                             |  |
| <b>Zinārkāre</b>                |                                     |   |  |
| VIA_4                           | <b>3,87</b>                         | <b>0,67</b>                             | +  |
| VIA_28                          | <b>2,87</b>                         | <b>0,58</b>                             | +  |
| VIA_52                          | <b>3,44</b>                         | <b>0,70</b>                             | +  |
| VIA_76                          | <b>3,63</b>                         | <b>0,77</b>                             | +  |
| VIA_100                         | <b>3,77</b>                         | <b>0,71</b>                             | +  |
| VIA_124                         | <b>4,00</b>                         | <b>0,75</b>                             | +  |
| VIA_148                         | <b>3,98</b>                         | <b>0,56</b>                             | +  |
| VIA_172                         | <b>3,83</b>                         | <b>0,68</b>                             | +  |
| Vidēji                          | <b>3,67</b>                         | <b>0,68</b>                             |  |
| <b>Atvērtība</b>                |                                     |   |  |
| VIA_11                          | <b>2,49</b>                         | <b>0,65</b>                             | +  |
| VIA_35                          | <b>3,78</b>                         | <b>0,61</b>                             | +  |
| VIA_59                          | <b>3,82</b>                         | <b>0,60</b>                             | +  |
| VIA_83                          | <b>3,10</b>                         | <b>0,65</b>                             | +  |
| VIA_107                         | <b>2,67</b>                         | -0,07                                   | ?  |
| VIA_131                         | <b>4,01</b>                         | <b>0,50</b>                             | +  |
| VIA_155                         | <b>2,27</b>                         | -0,25                                   | ?  |
| VIA_179                         | <b>3,22</b>                         | <b>0,40</b>                             | +  |
| Vidēji                          | <b>3,17</b>                         | <b>0,39</b>                             |  |
| <b>Mīlestība pret mācīšanos</b> |                                     |   |  |
| VIA_14                          | <b>2,91</b>                         | 0,81                                    | ?  |
| VIA_38                          | <b>4,38</b>                         | <b>0,62</b>                             | ?  |
| VIA_62                          | <b>3,33</b>                         | 0,81                                    | ?  |
| VIA_86                          | <b>3,88</b>                         | 0,82                                    | ?  |

|                    |             |             |   |
|--------------------|-------------|-------------|---|
| VIA_110            | <b>4,01</b> | <b>0,77</b> | + |
| VIA_134            | <b>4,07</b> | <b>0,75</b> | + |
| VIA_158            | <b>4,06</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_182            | <b>3,48</b> | <b>0,64</b> | + |
| Vidēji             | <b>3,77</b> | <b>0,73</b> |   |
| <b>Perspektīva</b> |             |             |   |
| VIA_18             | <b>3,80</b> | <b>0,55</b> | + |
| VIA_42             | <b>3,80</b> | <b>0,37</b> | + |
| VIA_66             | <b>2,71</b> | <b>0,47</b> | + |
| VIA_90             | <b>3,65</b> | <b>0,48</b> | + |
| VIA_114            | <b>3,39</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_138            | <b>3,88</b> | <b>0,57</b> | + |
| VIA_162            | <b>3,73</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_186            | <b>3,93</b> | <b>0,60</b> | + |
| Vidēji             | <b>3,61</b> | <b>0,54</b> |   |
| <b>Drosme</b>      |             |             |   |
| VIA_2              | <b>2,65</b> | <b>0,55</b> | + |
| VIA_26             | <b>3,17</b> | <b>0,55</b> | + |
| VIA_50             | <b>3,55</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_74             | <b>3,29</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_98             | <b>3,18</b> | <b>0,68</b> | + |
| VIA_122            | <b>2,89</b> | <b>0,59</b> | + |
| VIA_146            | <b>2,84</b> | <b>0,61</b> | + |
| VIA_170            | <b>2,99</b> | <b>0,57</b> | + |
| Vidēji             | <b>3,07</b> | <b>0,60</b> |   |
| <b>Neatlaidība</b> |             |             |   |
| VIA_17             | <b>3,04</b> | 0,81        | ? |
| VIA_41             | <b>3,07</b> | 0,87        | ? |
| VIA_89             | <b>3,37</b> | <b>0,76</b> | + |
| VIA_113            | <b>2,24</b> | <b>0,54</b> | + |
| VIA_137            | <b>3,24</b> | 0,87        | ? |
| VIA_161            | <b>2,96</b> | 0,81        | ? |
| VIA_185            | <b>3,33</b> | 0,88        | ? |
| VIA_188            | <b>3,37</b> | <b>0,77</b> | + |
| Vidēji             | <b>3,08</b> | <b>0,79</b> |   |

| Panta kārtas numurs | Reakcijas indekss (M <sub>j</sub> ) | Diskrimin. indekss (r <sub>pbis</sub> ) | Panti, kas būtu iekļaujami testā pēc M <sub>j</sub> un r <sub>pbis</sub> |
|---------------------|-------------------------------------|---|--|
| <b>Godīgums</b>     |                                     |   |  |
| VIA_8               | <b>3,88</b>                         | <b>0,52</b>                             | +  |
| VIA_32              | <b>2,67</b>                         | <b>0,61</b>                             | +  |
| VIA_56              | <b>3,57</b>                         | <b>0,60</b>                             | +  |
| VIA_80              | 4,39                                | <b>0,38</b>                             | ?  |
| VIA_104             | <b>3,56</b>                         | <b>0,79</b>                             | +  |
| VIA_128             | <b>3,39</b>                         | <b>0,51</b>                             | +  |
| VIA_152             | <b>3,05</b>                         | <b>0,64</b>                             | +  |
| VIA_176             | <b>3,95</b>                         | <b>0,65</b>                             | +  |
| Vidēji              | <b>3,56</b>                         | <b>0,59</b>                             |  |
| <b>Degsmē</b>       |                                     |   |  |
| VIA_24              | <b>3,13</b>                         | 0,81                                    | ?  |
| VIA_48              | <b>3,20</b>                         | <b>0,74</b>                             | +  |
| VIA_72              | <b>2,85</b>                         | <b>0,75</b>                             | +  |
| VIA_96              | <b>2,87</b>                         | <b>0,76</b>                             | +  |
| VIA_120             | <b>2,88</b>                         | 0,83                                    | ?  |
| VIA_144             | <b>2,33</b>                         | <b>0,41</b>                             | +  |
| VIA_168             | <b>3,04</b>                         | <b>0,69</b>                             | +  |
| VIA_192             | <b>4,05</b>                         | <b>0,48</b>                             | +  |
| Vidēji              | <b>3,04</b>                         | <b>0,68</b>                             |  |
| <b>Mīlestība</b>    |                                     |   |  |
| VIA_15              | <b>3,09</b>                         | <b>0,78</b>                             | +  |
| VIA_39              | <b>3,56</b>                         | <b>0,79</b>                             | +  |
| VIA_63              | <b>3,41</b>                         | <b>0,79</b>                             | +  |
| VIA_87              | <b>3,37</b>                         | <b>0,77</b>                             | +  |
| VIA_111             | <b>3,38</b>                         | 0,82                                    | ?  |
| VIA_135             | <b>3,91</b>                         | <b>0,70</b>                             | +  |
| VIA_159             | <b>3,49</b>                         | <b>0,79</b>                             | +  |
| VIA_183             | <b>3,66</b>                         | <b>0,68</b>                             | +  |
| Vidēji              | <b>3,48</b>                         | <b>0,77</b>                             |  |
| <b>Laipnība</b>     |                                     |   |  |
| VIA_12              | 4,28                                | <b>0,63</b>                             | ?  |
| VIA_36              | <b>3,48</b>                         | <b>0,71</b>                             | +  |
| VIA_60              | <b>3,60</b>                         | <b>0,59</b>                             | +  |
| VIA_84              | <b>3,60</b>                         | <b>0,61</b>                             | +  |
| VIA_108             | <b>3,67</b>                         | <b>0,56</b>                             | +  |
| VIA_132             | <b>4,01</b>                         | <b>0,74</b>                             | +  |
| VIA_156             | <b>3,80</b>                         | <b>0,52</b>                             | +  |

|                            |             |             |   |
|----------------------------|-------------|-------------|---|
| VIA_180                    | <b>3,54</b> | <b>0,53</b> | + |
| Vidēji                     | <b>3,75</b> | <b>0,61</b> |   |
| <b>Sociālā inteliģence</b> |             |             |   |
| VIA_21                     | <b>3,38</b> | <b>0,61</b> | + |
| VIA_45                     | <b>4,04</b> | <b>0,61</b> | + |
| VIA_69                     | <b>3,37</b> | <b>0,47</b> | + |
| VIA_93                     | <b>3,73</b> | <b>0,61</b> | + |
| VIA_117                    | <b>3,60</b> | <b>0,42</b> | + |
| VIA_141                    | <b>3,07</b> | <b>0,57</b> | + |
| VIA_165                    | <b>4,17</b> | <b>0,49</b> | + |
| VIA_189                    | <b>3,46</b> | <b>0,58</b> | + |
| Vidēji                     | <b>3,60</b> | <b>0,55</b> |   |
| <b>Komandas darbs</b>      |             |             |   |
| VIA_23                     | <b>3,52</b> | <b>0,48</b> | + |
| VIA_47                     | <b>3,39</b> | <b>0,53</b> | + |
| VIA_71                     | <b>2,38</b> | 0,83        | ? |
| VIA_95                     | <b>2,45</b> | 0,82        | ? |
| VIA_119                    | <b>3,16</b> | <b>0,66</b> | + |
| VIA_143                    | <b>3,45</b> | <b>0,57</b> | + |
| VIA_167                    | <b>2,41</b> | 0,85        | ? |
| VIA_191                    | <b>2,84</b> | 0,87        | ? |
| Vidēji                     | <b>2,95</b> | <b>0,70</b> |   |
| <b>Taisnīgums</b>          |             |             |   |
| VIA_5                      | <b>3,48</b> | <b>0,76</b> | + |
| VIA_29                     | <b>3,56</b> | <b>0,73</b> | + |
| VIA_53                     | <b>3,77</b> | <b>0,56</b> | + |
| VIA_77                     | <b>2,57</b> | <b>0,38</b> | + |
| VIA_101                    | <b>3,56</b> | <b>0,71</b> | + |
| VIA_125                    | <b>3,28</b> | 0,80        | ? |
| VIA_149                    | <b>3,22</b> | <b>0,79</b> | + |
| VIA_173                    | <b>2,67</b> | <b>0,79</b> | + |
| Vidēji                     | <b>3,26</b> | <b>0,69</b> |   |
| <b>Līderība</b>            |             |             |   |
| VIA_13                     | <b>3,13</b> | <b>0,75</b> | + |
| VIA_37                     | <b>3,15</b> | <b>0,70</b> | + |
| VIA_61                     | <b>2,63</b> | <b>0,56</b> | + |
| VIA_85                     | <b>3,01</b> | 0,82        | ? |
| VIA_109                    | <b>3,50</b> | <b>0,59</b> | + |
| VIA_133                    | <b>3,17</b> | <b>0,54</b> | + |
| VIA_157                    | <b>3,12</b> | <b>0,69</b> | + |
| VIA_181                    | <b>2,60</b> | <b>0,78</b> | + |
| Vidēji                     | <b>3,04</b> | <b>0,68</b> |   |

| Panta kārtas numurs  | Reakcijas indekss ( $M_j$ ) | Diskrimin. indekss ( $r_{pbis}$ ) | Panti, kas būtu iekļaujami testā pēc $M_j$ un $r_{pbis}$ |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| <b>Piedošana</b>     |                             |                                   |  |
| VIA_6                | <b>3,82</b>                 | -0,12                             | ?  |
| VIA_30               | <b>3,44</b>                 | <b>0,53</b>                       | +  |
| VIA_54               | <b>3,46</b>                 | <b>0,72</b>                       | +  |
| VIA_78               | <b>3,00</b>                 | 0,82                              | ?  |
| VIA_102              | <b>2,55</b>                 | <b>0,38</b>                       | +  |
| VIA_126              | <b>3,35</b>                 | <b>0,44</b>                       | +  |
| VIA_150              | <b>2,50</b>                 | <b>0,63</b>                       | +  |
| VIA_174              | <b>3,02</b>                 | <b>0,69</b>                       | +  |
| Vidēji               | <b>3,14</b>                 | <b>0,51</b>                       |  |
| <b>Pieticība</b>     |                             |                                   |  |
| VIA_16               | <b>2,83</b>                 | <b>0,65</b>                       | +  |
| VIA_40               | <b>2,83</b>                 | <b>0,70</b>                       | +  |
| VIA_64               | <b>2,96</b>                 | <b>0,47</b>                       | +  |
| VIA_88               | <b>2,94</b>                 | <b>0,45</b>                       | +  |
| VIA_112              | <b>3,48</b>                 | <b>0,45</b>                       | +  |
| VIA_136              | <b>2,77</b>                 | <b>0,58</b>                       | +  |
| VIA_160              | <b>3,21</b>                 | <b>0,27</b>                       | +  |
| VIA_184              | <b>3,29</b>                 | <b>0,44</b>                       | +  |
| Vidēji               | <b>2,68</b>                 | <b>0,42</b>                       |  |
| <b>Piesardzība</b>   |                             |                                   |  |
| VIA_19               | <b>3,66</b>                 | <b>0,71</b>                       | +  |
| VIA_43               | <b>3,89</b>                 | <b>0,53</b>                       | +  |
| VIA_67               | <b>3,55</b>                 | <b>0,77</b>                       | +  |
| VIA_91               | <b>3,51</b>                 | <b>0,76</b>                       | +  |
| VIA_115              | <b>3,37</b>                 | <b>0,48</b>                       | +  |
| VIA_139              | <b>3,60</b>                 | <b>0,73</b>                       | +  |
| VIA_163              | <b>2,10</b>                 | -0,48                             | ?  |
| VIA_187              | <b>3,46</b>                 | <b>0,59</b>                       | +  |
| Vidēji               | <b>3,39</b>                 | <b>0,51</b>                       |  |
| <b>Pašregulācija</b> |                             |                                   |  |
| VIA_20               | <b>3,17</b>                 | <b>0,59</b>                       | +  |
| VIA_44               | <b>2,80</b>                 | <b>0,52</b>                       | +  |
| VIA_65               | <b>3,49</b>                 | <b>0,67</b>                       | +  |
| VIA_68               | <b>2,66</b>                 | <b>0,54</b>                       | +  |
| VIA_92               | <b>3,21</b>                 | <b>0,65</b>                       | +  |
| VIA_116              | <b>2,93</b>                 | <b>0,80</b>                       | +  |
| VIA_140              | <b>2,56</b>                 | <b>0,64</b>                       | +  |

|   |             |             |   |
|---|-------------|-------------|---|
| VIA_164                                   | <b>3,06</b> | <b>0,58</b> | + |
| Vidēji                                    | <b>2,98</b> | <b>0,62</b> |   |
| <b>Skaistuma un izcilības novērtēšana</b> |             |             |   |
| VIA_1                                     | <b>3,39</b> | <b>0,62</b> | + |
| VIA_25                                    | <b>3,93</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_49                                    | <b>3,94</b> | <b>0,71</b> | + |
| VIA_73                                    | <b>3,52</b> | <b>0,71</b> | + |
| VIA_97                                    | <b>4,00</b> | <b>0,66</b> | + |
| VIA_121                                   | <b>4,11</b> | <b>0,61</b> | + |
| VIA_145                                   | <b>3,12</b> | <b>0,72</b> | + |
| VIA_169                                   | <b>3,80</b> | <b>0,71</b> | + |
| Vidēji                                    | <b>3,73</b> | <b>0,67</b> |   |
| <b>Pateicība</b>                          |             |             |   |
| VIA_7                                     | <b>2,33</b> | 0,13        | ? |
| VIA_31                                    | <b>3,62</b> | <b>0,46</b> | + |
| VIA_55                                    | <b>3,24</b> | <b>0,67</b> | + |
| VIA_79                                    | <b>3,93</b> | <b>0,55</b> | + |
| VIA_103                                   | <b>3,51</b> | <b>0,44</b> | + |
| VIA_127                                   | <b>3,24</b> | <b>0,57</b> | + |
| VIA_151                                   | <b>3,20</b> | <b>0,69</b> | + |
| VIA_175                                   | <b>3,02</b> | <b>0,75</b> | + |
| Vidēji                                    | <b>3,26</b> | <b>0,53</b> |   |
| <b>Cerība</b>                             |             |             |   |
| VIA_9                                     | <b>3,60</b> | <b>0,64</b> | + |
| VIA_33                                    | <b>3,68</b> | <b>0,46</b> | + |
| VIA_57                                    | <b>2,98</b> | <b>0,71</b> | + |
| VIA_81                                    | <b>3,79</b> | <b>0,68</b> | + |
| VIA_105                                   | <b>3,46</b> | <b>0,66</b> | + |
| VIA_129                                   | <b>3,67</b> | <b>0,63</b> | + |
| VIA_153                                   | <b>3,59</b> | <b>0,79</b> | + |
| VIA_177                                   | <b>2,43</b> | -0,29       | ? |
| Vidēji                                    | <b>3,40</b> | <b>0,54</b> |   |
| <b>Humors</b>                             |             |             |   |
| VIA_10                                    | <b>3,36</b> | <b>0,76</b> | + |
| VIA_34                                    | <b>3,44</b> | <b>0,73</b> | + |
| VIA_58                                    | <b>3,50</b> | <b>0,77</b> | + |
| VIA_82                                    | <b>4,07</b> | <b>0,50</b> | + |
| VIA_106                                   | <b>3,60</b> | <b>0,53</b> | + |
| VIA_130                                   | <b>3,18</b> | <b>0,62</b> | + |
| VIA_154                                   | <b>3,11</b> | <b>0,78</b> | + |
| VIA_178                                   | <b>3,60</b> | <b>0,74</b> | + |
| Vidēji                                    | <b>3,48</b> | <b>0,68</b> |   |

| Garīgums |             |             |   |
|----------|-------------|-------------|---|
| VIA_22   | <b>2,76</b> | <b>0,78</b> | + |
| VIA_46   | <b>3,54</b> | <b>0,50</b> | + |
| VIA_70   | <b>3,94</b> | <b>0,54</b> | + |
| VIA_94   | <b>2,89</b> | <b>0,67</b> | + |
| VIA_118  | <b>2,91</b> | <b>0,63</b> | + |
| VIA_142  | <b>3,72</b> | <b>0,41</b> | + |
| VIA_166  | <b>3,20</b> | <b>0,68</b> | + |
| VIA_190  | <b>3,23</b> | <b>0,27</b> | + |
| Vidēji   | <b>3,27</b> | <b>0,56</b> |   |

*\*treknā drukā apzīmētie  $M_j$  un  $r_{pbis}$  indeksi, kas iekļaujas robežās no 0,2 līdz 0,8 (no 1,4 līdz 4,2)*

## 2. PIELIKUMS: RAKSTURA STIPRO PUŠU APTAUJAS SKALU APRAKSTS

|  |   |
|--|---|
| 1. Tikums. Gudrība un zināšanas – ietver pozitīvās rakstura iezīmes, kas saistītas ar zināšanu iegūšanu un izmantošana labākai dzīvei                      |   |
| Kreativitāte:  | Tendence izdomāt jaunus un produktīvus veidus, kā darīt dažādas lietas.                     |
| Ziņkāre:   | Tendence interesēties par visu apkārt notiekošo.  |
| Atvērtība:   | Tendence pārdomāt dažādus jautājumus un aplūkot tos no visām pusēm.                         |
| Mīlestība pret mācīšanos:  | Pozitīva attieksme pret jaunu prasmju un zināšanu apguvi.                                   |
| Perspektīva:   | Spēja un paradums sniegt citiem gudru padomu.   |
| 2. Tikums. Drošsirdība (drosme) – afektīvās rakstura stiprās puses, kas saistītas ar vēlēšanos sasniegt mērķus, saskaroties ar ārēju vai iekšēju opozīciju |   |
| Drosme:  | Spēj izturēt draudus, izaicinājumus grūtības un sāpes.                                      |
| Neatlaidība:   | Spēja pabeigt to, ko iesāk.   |
| Godīgums (honesty):  | Tendence runāt taisnību un pasniegt sevi patiesi.   |
| Degsmē:  | Paradums doties dzīvē aizrautīgi un enerģiski.  |
| 3. Tikums. Cilvēcība – starppersonu stiprās puses, kas ietver kopšanu un atbalstīšanu.   |   |
| Mīlestība:   | Sēja novērtēt ciešās attiecības, kas ir ar citiem.  |
| Laipnība:  | Spēja palīdzēt un veikt labus darbus  |
| Sociālā inteliģence:   | Spēja apzināties gan savas, gan citu jūtas un motivāciju.                                   |
| 4. Tikums. Taisnīgums (justice) – pilsoņa stiprās puses, kas ir veselīgas sabiedrības dzīves pamatā.   |   |
| Komandas darbs:  | Spēja labi strādāt kā grupas vai komandas dalībniekam.                                      |
| Taisnīgums (fairness):   | Spēja izturēties pret visiem cilvēkiem vienlīdzīgi, pamatojoties uz taisnīgumu un godīgumu. |

|  |  |
|--|--|
| Līderība:  | Spēja organizēt aktivitātes un uzpasēt to norisi.  |
| 5. Tikums. Atturība – stiprās puses, kas sargā no pārmērībām.                          |  |
| Piedošana:   | Spēja piedot tiem, kas darījuši nepareizi.   |
| Pieticība:   | Spēja ļaut saviem darbiem un sasniegumiem runāt pašiem par sevi.                           |
| Piesardzība:   | Spēja uzmanīgi izdarīt savu izvēli, nesakot vai nedarot kaut ko, ko vēlāk varētu nožēlot.  |
| Pašregulācija:   | Spēja regulēt savas jūtas un darbus.   |
| 6. Tikums. Transcendence – stiprās puses, kas vieno ar lielo visumu un piešķir nozīmi. |  |
| Skaistuma un izcilības novērtēšana (Īsāk - skaistums):                                 | Spēja pamanīt un novērtēt skaistumu, izcilību vai prasmīgus sniegiņus jebkurā dzīves jomā. |
| Pateicība:   | Spēja būt pateicīgam par labo, kas notiek, un apzināties to.                               |
| Cerība:  | Spēja gaidīt vislabāko un strādāt, lai to sasniegtu.                                       |
| Humors:  | Spēja smieties un jokot, spēt sasmīdināt apkārtējos cilvēkus.                              |
| Garīgums:  | Spēja būt saskanīgam savā pārliecībā par dzīves augstāko mērķi un nozīmi.                  |

Petersons un Seligmans (Peterson et al., 2004) izveidoja rakstura stipro pušu VIA klasifikāciju, kas izšķir sešus universālus tikumus un 24 rakstura stiprās puses. Izdalītie tikumi ir gudrība un zināšanas, drošsirdība, cilvēctība, taisnīgums, atturība un transcendence (Peterson et al., 2004). Pētījumos atklāts (Ruch et al., 2015), ka vairākas rakstura stiprās puses attiecināmas uz vairāk nekā vienu tikumu un dažkārt tās bija prototipiskākas citam tikumam vairāk nekā tam, kam sākumā tika piesaistītas. Tomēr uzskatāmības labad literatūras pārskatā saglabāta oriģinālā klasifikācija.

Pirmais tikums ir “Gudrība un zināšanas”. Tās ietver pozitīvas rakstura iezīmes, kas saistītas ar zināšanu iegūšanu un izmantošanu labākai dzīvei (Peterson et al., 2004; Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Ar šo tikumu saistītas piecas rakstura stiprās puses: kreativitāte, ziņkāre, atvērtība, mīlestība pret mācīšanos un perspektīva.

Pirmā ir “Kreativitāte”, tā ir tendence izdomāt jaunus un produktīvus veidus, kā darīt dažādas lietas (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Kreativitāte sastāv no diviem svarīgiem komponentiem. Pirmkārt, kreatīvai personai ir jārada idejas vai jāuzvedas oriģināli, pārsteidzoši, taču oriģinalitāte pati par sevi nenozīmē, ka cilvēks ir kreatīvs, tādēļ personai jārada idejas, kas ir arī adaptīvas un var uzlabot viņa vai citu personu dzīvi. Bieži tiek uzskatīts, ka kreativitāte ir laba cilvēku īpašība. Piemēram, skolotāji no skolēniem sagaida kreativitātes izpausmi projektos. Taču personīgā līmenī, kreativitāte bieži tiek skaidrota, kā mentālās veselības un emocionālās labklājības zīme, piemēram, neskaitāmas mākslas un mūzikas terapijas ir pierādījušas psiholoģisko pielāgošanos un izaugsmi caur kreatīvu pieredzi. Kreativitāte nav sadalāma kādā citā rakstura stiprajā pusē, taču jāatzīst, ka to var savienot ar daudzām citām, piemēram, persona, kura ir radoša un ar labu humora izjūtu drīzāk pati izdomās joku, nekā pastāstīs tālāk jau esošu. Ir daudz dažādi veidi, kā sabiedrība cenšas izcelt un vairot kreativitāti, piemēram, mākslas nodarbības, mūzikas stundas un daudzas citas. Ikdienas dzīvē to var maz manīt, tomēr, ja ieskatās var atrast daudz dažādus veidus, kā tā izpaužas arī vienkāršībā (Peterson et al., 2004). Kreatīvi cilvēki uzrāda augstus rezultātus Atvērtībā un zemus Labvēlīgumā Piecu faktoru modelī (Macdonald, Bore, & Munro, 2007).

Otrā ir “Ziņkāre”, kas ir tendence interesēties par visu apkārt notiekošo (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Ziņkāri nevar apmierināt vienā un tajā pašā veidā divreiz, var tikai paplašināt zināšanas par noteiktu tēmu

vai piedzīvot ko jaunu. Ziņkāre lielākoties ir vērtīga, piemēram, cilvēks ir sajūsmināts, ja viņa bērns atrod aktivitāti, kas viņu aizrauj, vai esam pagodināti, ja kāds izrāda interesi par mūsu viedokli un pieredzi. Protams, pārlietu ziņkārīgs cilvēks var šķist pārāk uzmācīgs. Lai arī viena no raksturīgākajām ziņkārīgas personas uzvedības iezīmēm ir daudzu jautājumu uzdošana, tomēr jāatceras, ka ne visi jautājumi ir pieklājīgi un atbilstoši situācijai, tāpēc jāatrod balanss starp uzmācību un vēlmi pēc jaunā. Ziņkāre ir individuāla atšķirība, kas rodas jau mazotnē un, iespējams, ir ar bioloģisku pamatu, jo pētījumi rāda, ka ziņkāre ir stabila visas dzīves garumā (Park et al., 2003). Tā nav sadalāma sīkākās komponentēs un tai, iespējams, ir cieša saikne ar mīlestību pret mācīšanos (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse ziņkāre ir arī saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo tā ir saistīta ar Ekstraversiju (Park et al., 2004).

Trešā ir “Atvērtība”, kas ir tendence pārdomāt jautājumus un aplūkot tos no visām pusēm (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Atvērtība ir nozīmīga empātijas sastāvdaļa. Ar atvērtību tiek domāts domāšanas stils, ko persona izmantotu saskaroties ar relatīvi sarežģītu spriedumu, izsverot visus trūkumus un priekšrocības attiecībā uz noteiktiem uzskatiem. Sabiedrībā atvērtību mēģina kultivēt ar debatēm gan skolās, gan politikā, un izglītība kopumā veicina šādas domāšanas attīstību (Peterson et al., 2004).

Ceturrtā ir “Patika mācīties” jeb “Mīlestība pret mācīšanos”, kas ir pozitīva attieksme pret jaunu prasmju un zināšanu apguvi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Cilvēki, kam ir šāda iezīme, ir pozitīvi motivēti apgūt jaunas prasmes vai zināšanas, vai papildināt jau esošās prasmes vai zināšanas. Augsti šādas rakstura stiprās puses rezultāti var norādīt uz patīkamām izjūtām, apgūstot kaut ko jaunu, pat tad, ja tiek piedzīvotas frustrējošas izjūtas saistībā ar apguves procesu. Piemēram, pieaugušie var apgūt jaunas prasmes fotografēšanā vai origami mākslā bez profesionālas jēgas, vienkārši tāpēc, ka ir patīkami apgūt ko jaunu. Šī rakstura stiprā puse ir viena no visaugstāk vērtētākajām, piemēram, skolotājiem novērtējot skolēnus. Mīlestība pret mācīšanos tiek vērtēta augstu daudzās jomās (Peterson et al., 2004), un tiek kultivēta kā sociālā norma modernā sabiedrībā.

Piektā ir “Perspektīva”, kas ir spēja un paradums sniegt citiem gudru padomu, kā arī skatījums uz pasauli, kas šķiet loģisks gan indivīdam, gan citiem cilvēkiem (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Šo rakstura stipro pusi visbiežāk psihologi skaidro ar jēdzienu “gudrība”, bet tā kā šis termins tika izmantots, lai

nosauktu šo tikumu, tad pētnieki (Peterson et al., 2004) izvēlējās jēdzienu “perspektīva”. Ar perspektīvu tiek domāta spēja lūkoties uz dzīvi kopainā, tādā veidā, kas liekas loģisks gan indivīdam, gan citiem cilvēkiem. Perspektīva ir zināšanu un pieredzes produkts, bet arī kas vairāk par informācijas uzskāšanu, apkopošanu, tā ir informācijas koordinēšana un apzināta izmantošana, lai uzlabotu labklājību. Sociālā kontekstā perspektīva ļauj indivīdam klausīties citos, izvērtēt viņu teikto un tad piedāvāt labu padomu. Šī rakstura stiprā puse apmierina gan indivīdu, gan sabiedrību, jo tā padara iespējamu vienkāršu sociālo atbalstu. Ir skaidri zināms tas, ka sociālā atbalsta saņēmējs gūst labumu no tā, bet izrādās, ka arī tā devējam ir savi ieguvumi. Perspektīva ir morāli vērtīga, jo sabiedrībā indivīds vērsīsies pie viedas personas kādu grūtību vai problēmu gadījumā, iespējams, varētu teikt, ka arī psihologs pilda šādu funkciju. Sabiedrība šo rakstura stipro pusi kultivē netieši, bet, piemēram, atbalsta dažādus pasākumus, kad vecāki / pieredzējušāki cilvēki dalās ar savu pieredzi noteiktā jomā vai vispār dzīvē (Peterson et al., 2004).

Otrs no sešiem tikumiem ir “Drošsirdība”. Tās ir afektīvās rakstura stiprās puses, kas saistītas ar vēlēšanos sasniegt mērķus, saskaroties ar ārēju vai iekšēju opozīciju (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Drošsirdības tikums arī ir saistāms ar Piecu faktoru modeli, jo tas ir pozitīvi saistīts ar Apzinīgumu (Furnham & Lester, 2011). Ar šo tikumu saistītas četras rakstura stiprās puses, kas ir raksturīgas un izpaužas karavīriem kaujas laukā (Peterson et al., 2004): drosme, neatlaidība, godīgums un degsme.

Pirmā ir “Drosme”, tā ir spēja izturēt draudus, izaicinājumus, grūtības un sāpes (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Ar drosmi nenovēršamas nāves priekšā nav jāsaprot bezbailība, jo bailes pavisam noteikti tiek piedzīvotas kopā ar drosmi, taču šo rakstura stipro pusi varētu skaidrot ar spēju izdarīt to, kas jā dara, neskatoties uz bailēm. Drosme ir piepildoša, indivīds jūtas patīkami, kad izdara to, ko uzskata par pareizu, neatkarīgi no tā, vai runa ir par stāšanos pretī sadusmotam pūlim taisnības vārdā, vai svinīga runa kāzās par spīti drebošiem ceļiem. Drosme sabiedrībā tiek ļoti novērtēta, jo visās kultūrās ir savi varoņi, kurus svin un pat pielūdz (varonīgums ir sinonīms drosmi) (Peterson et al., 2004), piemēram, latviešu kultūrā tas ir Lāčplēsis. Nav īsti noteikta veida, kā sabiedrība attīsta drosmes veidošanos, ja neskaita skautus un gaidas, kur tas tiek akcentēts, taču cilvēki izrāda drosmi katru dienu dažādos sīkumos un ikdienišķās situācijās, piemēram, pārvarot mūsdienās bieži sastopamās bailes no uzstāšanās publikas priekšā, ko vislabāk pārvarēt vienkārši to izdarot. Šeit nāk talkā skolotāju, vecāku, draugu un kolēģu

iedrošinājumi, kas būtībā ir šīs rakstura stiprās puses kultivēšana no sabiedrības puses (Peterson et al., 2004).

Otrā ir “Neatlaidība”, tā ir spēja pabeigt to, ko iesāk (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Kad ilgstošu darbu pabeidz iekšēja spēka dēļ, nevis tādēļ, ka tuvojas nodošanas termiņš, rodas lieliska sajūta. Kad darbs ir pabeigts, indivīds izjūt gandarījumu. Neatlaidība ir morāla vērtība, jo cilvēki apbrīno to. Piemēram, pasakā par zaķa un bruņurupuča sacensībām parasti apbrīno nevis straujo, nepastāvīgo zaķi, bet gan apņēmīgo un neatlaidīgo bruņurupuci. Neatlaidība ir iezīme, jo tā ir stabila laikā. Sabiedrībā tā tiek plaši kultivēta jau kopš bērnības, piemēram, otrā ēdiena apēšana pirms deserta ēšanas un mājas darbu izpilde pirms televizora skatīšanās ir daļa no rutīnas, ko liela daļa bērnu piedzīvo. Arī šāda ikdienišķa šīs rakstura stiprās puses vairošana ir efektīva un konsekventa (Peterson et al., 2004).

Trešā ir “Godīgums” (honesty), tā ir tendence runāt taisnību un pasniegt sevi patiesi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Cilvēks, kas runā taisnību, ir godīgs, bet šajā kontekstā ar šo terminu saprot gan patiesumu, gan atbildības uzņemšanos par to, ko indivīds jūt un dara. Šis termins iekļauj sevīs prezentēšanu citiem, kā arī iekšēju izjūtu, ka indivīds ir morāli saskaņota būtne. Grūti pateikt vai būt godīgam no tiesas ir piepildoša, taču ir laba sajūta, ja cilvēks, piemēram, norāda kasierim, ka viņš kaut ko ir aizmirsis pieskaitīt vai atgādina biļešu kontrolierim, ka indivīda biļete vēl nav pārbaudīta. Šī rakstura stiprā puse pavisam noteikti tiek vērtēta ļoti augstu, īpaši tuvās attiecībās. Pētījumos, kur tiek noskaidrotas visaugstāk vērtētās īpašības, kam jāpiemīt draugiem vai partneriem, vienmēr tiek minēts godīgums un uzticamība. Sabiedrība kopumā atbalsta un kultivē godīguma attīstību, piemēram, Romas Katoļu baznīcas grēksūdzes sakraments var tikt uzskatīts par godīguma rituālu, tāpat bērniem ir daudz un dažādas rotaļas un spēles ar noteiktumiem, kas mudina būt godīgiem un ievērot spēles noteikumus, arī sporta spēles ir sava veida godīguma kultivēšana, taču šeit jāatbrīvojas no krāpšanās, kas nereti notiek, lai to pilnīgi sauktu par godīguma kultivēšanu (Peterson et al., 2004). Godīgums uzrāda saistības ar Apzinīgumu un Labvēlīgumu Piecu faktoru modelī (Macdonald et al., 2007).

Ceturrtā ir “Degsme”, kas ir paradums doties dzīvē aizrautīgi un enerģiski (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Šī rakstura stiprā puse saistās ar vitalitāti un entuziasmu attiecībā pret jebkādu aktivitāti. Degsme bija viena no pēdējām rakstura stiprajām pusēm, kas tika pievienota klasifikācijai, jo to reti pieminēja kā

atsevišķu vērtību klasiskajos avotos. Entuziasms tiek augstu vērtēts, jo to sagaidām no saviem bērniem, partneriem, draugiem un padotajiem. Kad raksturojam cilvēku kā dzīvespriecīgu, tad iztēlojamies viņu ne obligāti kā jautru, bet, noteikti domājam mirdzošas acis un aktīvu, interesantu ikdienu. Cilvēks, kas dara savu darbu ar entuziasmu un degsmi, atgādina, ka arī mums, iespējams, vajadzētu pieķerties darbiem ar tādu pašu vai līdzīgu degsmi. Degsme ir ļoti saistīta ar visa veida labklājību. Tā ir atšķirīga no citām rakstura stiprajām pusēm, tomēr viegli saplūst kopā ar tādām kā ziņkāre un patika pret mācīšanos, jo degsme tikai dod spēku šo rakstura stipro pušu izpausmei (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse degsme ir arī saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo tā ir saistīta ar Ekstraversiju (Park et al., 2004).

Trešais tikums ir "Cilvēcība". Tās ir starppersonu stiprās puses, kas ietver kopšanu un atbalstīšanu (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Tās rakstura stiprās puses, kas iekļautas šajā grupā, atgādina taisnīgumu kā rakstura stipro pusi, vienīgā atšķirība, ka šīs iezīmes raksturīgas citu cilvēku attiecībās (Peterson et al., 2004). Ar šo tikumu saistītas trīs rakstura stiprās puses: mīlestība, laipnība un sociālā inteliģence.

. Pirmā ir "Mīlestība", kas ir spēja novērtēt ciešās attiecības, kas ir ar citiem (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Mīlestība ir dalīšanās, komforta un pieņemšanas kopums un tā pilnībā atbilst rakstura stipro pušu atbilstības kritērijiem. Mīlestība ir piepildoša, gandrīz katrs kādreiz ir sevi pazaudējis attiecībās un izjutis apmierinājumu, esot mīlošā savienībā. Tā tiek augstu vērtēta gandrīz jau pēc definīcijas. Ciešās attiecības ar citiem ir kaut kas tāds, kas padara mūs par cilvēkiem. Mīlestība noteikti nemazina citu vērtību, jo arī piedzīvojot to no skatītāja puses, liek mums lielākoties justies labi, piemēram, sēžot un ēdot vienam, mūsu acis it kā pašas piesaista pāris, kas kopīgi pusdieno un viens otram izrāda savas jūtas, arī šādā situācijā visticamāk izjutīsim prieku. Spēja mīlēt un tikt mīlētam ir kaut kas līdzīgs iezīmei un tā ir acīmredzama cauri laikiem un situācijām (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse mīlestība arī ir saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo tā ir pozitīvi saistīta ar Labvēlīgumu (Park et al., 2004; Wong et al., 2019).

Otrā ir "Laipnība", kas ir spēja palīdzēt un veikt labus darbus (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Tā raksturo izplatīto tendenci būt jaukam pret citiem, iejūtīgam, uztraucoties par viņu labklājību, pildīt viņu lūgumus un veikt labus darbus, kā arī rūpēties par viņiem. Laipnība var būt vērsta pret svešiniekiem, piemēram,

iedodot vietu autobusā mātei ar bērnu, taču tā var būt arī vērsta pret cilvēkiem, ar kuriem attiecības jau ir nodibinātas, piemēram, ziedojot kaulu smadzenes vai aknu tuvam radniekam. Šī rakstura stiprā puse var būt ļoti piepildoša, jo, rūpējoties par bērniem vai kādu citu, jūtamies gandarīti, ka esam ziedojuši savu laiku un rūpes kāda cilvēka labā. Laipnība tiek ļoti augstu vērtēta un bieži ir lipīga, jo, ja redzam, ka kāds izdara kaut ko labu, tad arī mēs tuvākajā laikā rīkosimies altruistiski vismaz uz neilgu laiku (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse laipnība arī ir saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo tā spēcīgi korelēja ar Labvēlīgumu (Macdonald et al., 2007; Furnham et al., 2011; Wong et al., 2019).

Trešā ir “Sociālā inteliģence”, kas ir spēja apzināties gan savas, gan citu jūtas un motivāciju (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Ieskats mūsu pašu vai citu motīvos ir apmierinošs, pat ja cilvēkam nepatīk atbilde. Sociālā inteliģence ir viena no visbiežāk pašnominētajām un vērtīgākajām rakstura stiprajām pusēm. Tā ļauj izcelties citu unikalitātei, kā arī cilvēks ar šādu rakstura īpašību spēj saprast citus un likt justies viņiem novērtētiem. Sociālā inteliģence ir viena no pamata kompetencēm, lai dibinātu veiksmīgu komunikāciju un attīstītu veiksmīgas sociālās prasmes, kas tiktu vairāk novērtētas nekā pieklājība. Cilvēkiem, kuriem ir zemi sociālās inteliģences rādītāji, pietrūkst spējas saprast sevi un citus, šie ir cilvēki, kas pārprot rīcības nodomus un sagroza paši savējos. Viņi saka nepareizās lietas nepareizajos brīžos, vai arī viņi stāsta jokus, kad esam aizņemti ar kaut ko ļoti svarīgu un sarežģītu, kas atņem mums koncentrēšanās spējas. Tā kā sociālā inteliģence ir salīdzinoši moderna rakstura stiprā puse, tad vēl nav nostiprinājušies noteikti rituāli, kas nodarbotos ar tās kultivēšanu, taču nelielas atblāzmas no tā parādās dažādās iztēlošanās spēlēs, stāstu grāmatās, lomu spēlēs un runāšanā par to, kas mums patīk un kas, nē (Peterson et al., 2004), taču arvien vairāk atzinības gūst sociāli emocionālās mācīšanās tradīcija (Casel. Educating Hearts. Inspiring Minds, 1994), kas palīdz kultivēt šo rakstura stipro pusi.

Ceturtais tikums ir “Taisnīgums” (justice). Tās ir pilsoņa stiprās puses, kas ir veselīgas sabiedrības dzīves pamats (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Tās ir plašas starppersonu attiecības, kas ir svarīgas optimālai indivīda un grupas vai kopienas mijiedarbībai. (Peterson et al., 2004). Ar šo tikumu saistītas trīs rakstura stiprās puses: komandas darbs, taisnīgums un līderība.

Pirmā ir “Komandas darbs”, kas ir spēja labi strādāt kā grupas vai komandas dalībniekam (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al.,

2015). Cilvēkiem, kuriem šī rakstura stiprā puse piemīt, ir spēcīga pienākuma izjūta pret attiecīgo grupu, nevis tāpēc, ka ārējie apstākļi viņus tam piespiež, bet gan tāpēc, ka viņi to uzskata par kaut ko tādu, kā dalībniekam būtu jāizturas un jārīkojas. Ir svarīgi, ka fokuss uz grupas uzvedību paliek iekšgrupā, nevis reakcijā uz ārgrupu, jo tādējādi var tikt vairoti aizspriedumi. Komandas darbs tiek augstu vērtēts īpaši tad, kad indivīds netiecas pēc slavas, bet gan vairāk koncentrējas uz grupas labumu, kā arī ir lojāls pret to. Komandas darbs ir sociāla atbildība un tā no apstiprinātas vērtības kļūst par atklātu rīcību. Kopumā sabiedrība vienmēr veicina šīs rakstura stiprās puses attīstību, jo visi vēlas, lai cilvēki balsotu, lai bērni spēlētos kopā draudzīgi un lai autovadītāji varētu sadalīt ceļu (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse komandas darbs arī ir saistāma ar Labvēlīgumu Piecu faktoru modelī (Wong et al., 2019).

Otrā ir “Taisnīgums” (fairness), kas ir spēja izturēties pret visiem cilvēkiem vienlīdzīgi, pamatojoties uz taisnīgumu un godīgumu (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Taisnīgums attiecas uz indivīda attieksmi pret citiem cilvēkiem, neļaujot personīgajām izjūtām ietekmēt lēmumus par citiem. Tas dod visiem vienādas izredzes un liek cilvēkam būt pārliecinātam par uzskatu, ka visiem ir vienādi noteiktumi. Taisnīgums ir pamats jebkurai tiesu sistēmai, un šāda sistēma sastopama visās sabiedrībās. Cilvēki vēlas darīt to, kas ir pareizi un tas bieži vien nozīmē, ka jānoliek malā savi aizspriedumi, lai izlemtu, kā atteikties un izturēties pret citiem. Taisnīgumu reti var redzēt tā ekstrēmākajā izpausmē, līdz ar to, cilvēki to vērtē augstu, kad tas vispār tiek izrādīts. Mēs jūtam gandarījumu, kad treneris ļauj visiem spēlēt, kā arī, ja vēlēšanas ir bijušas godīgas neatkarīgi no tā, kā esam balsojuši. Kā vērtība, ko var atrast visās sabiedrībās, taisnīgums tiek iedrošināts un uzturēts ļoti daudzos rituālos, tomēr ļoti daudzās no šīm darbībām ir uzskaitīti noteikumi, kuriem jāseko, piemēram, spēlējot beisbolu vai citu sporta spēli, daloties ar rotaļlietām un vadot sapulces. Bet iekšējā rakstura stiprā puse, kas izpaužas pat tad, kad nav jāseko noteikumiem, tiek kultivēta daudz mazāk. Tādēļ būtu jāiedrošina bērni, piemēram, dalīties ar rotaļlietām, nevis tādēļ, ka vecāks tā teica, bet gan ar lūgumu bērnam padomāt, kāda ir sajūta tad, kad citi ar viņu dalās vai nedalās (Peterson et al., 2004).

Trešā ir “Līderība”, tā ir spēja organizēt aktivitātes un uzraudzīt to norisi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Līderim vajadzētu veikt divus uzdevumus, pirmkārt, gādāt par to, lai grupas dalībnieks darītu to, kas viņam jā dara un, otrkārt, jā saglabā labas attiecības un morāle starp grupas biedriem. Līderība ir piepildoša, ja to māk izmantot pareizi, veicot daudz un dažādus uzdevumus, par ko ir atbildīgs

līderis. Daudzi vēlas atstāt paliekošu ietekmi uz pasauli, un efektīva līderība ir viens no veidiem, kā šo mērķi var sasniegt. Efektīva līderība tiek augstu vērtēta. Mēs apbrīnojam līderus, kuri paveic savu darbu, parāda ceļu, pasaka to, kas ir jāpasaka, iedvesmo citus, veicina morāles attīstīšanos, atjauno kartību un veic pozitīvas pārmaiņas. Citas rakstura stiprās puses sekmē līderību, tāpat kā komandas darbu, piemēram, sociālā inteliģence, perspektīva un cerība, bet nemazina to vērtību. Līdz ar to līderība var būt saplūdusi rakstura stiprā puse, bet šajā jomā vajag vairāk pētījumu. Ir ļoti daudz dažādi veidi, kā sabiedrība mēģina kultivēt līderību, piemēram, ļaujot bērniem un jauniešiem iejusties līderu lomās caur spēlēm un dažādiem uzdevumiem, kā arī atrast pamatu zem kājām (Peterson et al., 2004).

Piektais tikums ir "Atturība". Tās ir stiprās puses, kas sargā no pārmērībām (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Tikumu "atturība" daļēji nosaka tas, no kā cilvēks atturas un tas ir redzamāks novērotājiem, ja tā trūkst, nekā tad, kad tas ir mēreni klātesošs. Tas daudz tiek pieminēts filozofiskās un reliģiskās diskusijās, un tam ir daudz psiholoģiski labu ilgtermiņa seku (Peterson et al., 2004), taču tas ne vienmēr ir vēlams, jo, piemēram, jauni amerikāņi ne īpaši atzīst šo tikumu un tās rakstura stiprās puses, kas ir saistītas ar šo tikumu pat tad, ja zina, ka tas ir noderīgs un viņiem piemītošs (Peterson, et al., 2007). Tikums atturība arī ir saistāms ar Piecu faktoru modeli, jo tā ir pozitīvi saistīta ar Apzinīgumu (Furnham et al., 2011). Ar šo tikumu saistāmas rakstura stiprās puses: piedošana, pieticība, piesardzība un pašregulācija.

Pirmā ir "Piedošana", kas ir spēja piedot tiem, kas darījuši nepareizi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Piedošana sagādā vislielāko gandarījumu tad, kad to ir grūti prasīt un tā nenes tūlītēju atalgojumu. Mīlot mūsu ienaidniekus, dodot cilvēkiem otru iespēju, sākot visu no jauna – tas apmierina mūs pat tad, ja tas neatstāj īpašu iespaidu uz pasauli, kurā dzīvojam. Piedošana tiek ļoti augstu vērtēta, it īpaši tiem, kuri to lūdz. Taču arī to var pārspīlēt, kā jebkuru citu rakstura stipro pusi, tāpēc ir svarīgi visu balansēt un izvērtēt citu uzvedības paradumus. Piedošana ir sociāla rakstura stiprā puse, mēs esam aizkustināti, kad apsūdzētais tiesā lūdz žēlastību, un pārsteigti, ja cilvēks izmanto viņa doto otro vai trešo iespēju. Lai, kas tāds būtu iespējams, ir nepieciešama spēja piedot. Šo rakstura stipro pusi nevar izdalīt kādās citās, taču tā var sekmēt citas rakstura stiprās puses. Sabiedrība atbalsta piedošana un mums to māca jau no bērnības, piemēram, bērniem pēc strīda stāsta, ka ir jāpaspiež otram roka, no partneriem tiek gaidīts tas, ka viņš/viņa pieņems ziedus pēc kāda pārpratuma. Lai gan mēs vērtējam šo rakstura stipro pusi ļoti augstu, tomēr to uzskatām par kaut ko neparastu un, iespējams, pretrunā ar citiem

tikumiem un vērtībām, ko mēs nevēlamies pieprasīt no citiem (Peterson et al., 2004).

Rakstura stiprā puse piedošana arī ir saistāma ar piecu faktoru modeli, jo tā ir saistīta ar Labvēlīgumu (Furnham et al., 2011).

Otrā ir "Pieticība", kas ir spēja ļaut saviem darbiem un sasniegumiem runāt pašiem par sevi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Pieticīgs cilvēks neuzskata sevi par visa centru, kā arī šī pārlicība attiecas un parādās tajā, kā viņš/viņa ģērbjas, ar kādu mašīnu brauc un kur dzīvo. Šī rakstura stiprā puse neiezīmē cilvēku kā neveiksmnieku, bet gan liek indivīdam sevi prezentēt precīzi un tādā veidā, kas novirza uzmanību no sevis un izceļ citus cilvēkus vai apstākļus. Pieticība tiek asociēta ar to, ka cilvēks pieņem sevi tādu, kāds viņš ir un novērtē to vietu, ko ieņem šajā pasaulē. Šī rakstura stiprā puse vienmēr tiek novērtēta, ja mēs paši sevī to nenovērtējam, tad citi noteikti to dara. Mēs apbrīnojam cilvēkus, kas ir piezemēti un neprasa no citiem, lai pret viņiem izturas īpaši. Cilvēks ar šo rakstura stipro pusi vienmēr atzīmēs citu svarīgumu un viņu paveikto. Šī iezīme ir individuāla atšķirība, kas ir vispārīga un stabila. To nevar sadalīt citās rakstura stiprajās pusēs, bet to varētu uzskatīt par īpašu pašregulācijas atzaru, jo spēcīgi tiek regulēts lepnums, lai ļautu pieticībai izcelties. Sabiedrība nodrošina rituālus un nodarbības, kuru mērķis ir vairot pieticību, taču nereti tie vairāk apspiež cilvēka individualitāti un veicina grupas saliedētību, nekā gādā, lai konkrēta iezīme attīstītos. Drīzāk daudz ilgāks efekts ir tiem rituāliem, kas kļūst par dzīvesveidu, piemēram, tādi, kas ir anonīmajos alkoholiķos, dažādās reliģijās, kā arī geišas tiek apmācītas būt īpaši pieticīgas (Peterson et al., 2004). Pieticība uzrāda saistības arī ar Piecu faktoru modeli, piemēram, ar Labvēlīgumu un Apzinīgumā (Macdonald et al., 2007).

Trešā ir "Piesardzība", kas ir spēja uzmanīgi izdarīt savu izvēli, nesakot vai nedarot kaut ko, ko vēlāk varētu nožēlot (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Bieži piesardzībai ir negatīva nokrāsa, jo tas nebūt nav kompliments, kad kādu tā nosauc, taču šajā gadījumā ir konkrēta nianse, kas padara piesardzību par rakstura stipro pusi. Piesardzība ir orientēšanās uz savu personīgo nākotni, spriešanas forma un pašregulēšana, kas palīdz indivīdam efektīvi sasniegt ilgtermiņa mērķus, uzmanīgi apdomājot sekas, kas varētu izrietēt no darbības vai bezdarbības. Piesardzīgs cilvēks neziedo ilgtermiņa mērķus, lai varētu izdzīvot īstermiņa baudu, jo viņš patur prātā to, cik lielu gandarījumu izjutīs, kad nonāks līdz iecerētajam. Piesardzība ir piepildoša, bet ne īpaši jautra, tā attur mūs no neapdomīgiem lēmumiem un bīstamām situācijām. Tā ir iezīme, ko cilvēki augstu vērtē un mēs labprāt gribam, lai to iemācās mūsu bērni. Cilvēki vēlas, lai viņu bērni padomā, pirms kaut ko dara, lai viņi veiktu gudras izvēles un pirms rīkojas pajautātu sev, "kāpēc?" vai

“kāpēc nē?”, tādējādi izaugot par piesardzīgiem pusaudžiem un vēlāk arī pieaugušajiem. Ir daudz dažādu rituālu, kas veicina piesardzības attīstīšanos, taču vēl joprojām jāskatās kritiski uz to, ko tie patiesībā iemāca. Mediji bieži vien stāsta par neskaitāmajām briesmām, kas var uzglūnēt mūsu bērniem, bet vai tas tiešām palīdz attīstīt piesardzību? Tikpat labi tas var iemācīt vienkārši to, ka pasaule ir bīstama vieta. Efektīvāka varētu būt piesardzīgas rīcības iemācīšana, pretstatā nekā nedarīšanai, piemēram, banka, kas iedrošina jauniešus noguldīt naudu savai nākotnei ar uzsvāru, nevis uz to, ko nedarīt ar šo naudu, bet gan uz to, ko ar to varētu paveikt (Peterson et al., 2004).

Ceturtā ir “Pašregulācija”, kas ir spēja regulēt savas jūtas un rīcību (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Cilvēks ar augstu pašregulāciju kontrolē savas reakcijas, lai sasniegtu savus mērķus un atbilstu saviem standartiem. Cilvēki, kuriem ir augstas pašregulācijas spējas var sekot diētai, atstāt smēķēšanu vai var savaldīties konflikta laikā. Šādi indivīdi var kļūt emocionāli un apzināti padoties savām sajūtām ik pa laikam, taču tas notiek kontrolēti tik un tā. Pašregulācija ir apmierinoša un jēdzīga brīžos, kad runa ir par mērķu sasniegšanu vai darbu paveikšanu, taču pati par sevi, ja cilvēks tā uzvedas vienmēr, var kļūt smieklīga vai pat ekscentriskā un savāda, kā arī var būt dažādu psihopatoloģiju, piemēram, anoreksijas pavadone. Pašregulēts cilvēks nav askētisks, tā vietā šim cilvēkam ir iekšējs kontroles lokuss un viņš piedzīvo visu iespējamo piepildījumu un rezultātus, ko sniedz šāda orientācija. Pašregulācija tiek ļoti augstu vērtēta, pat ja mums šķiet, ka šāda persona ir nogurdinoša, mēs tik un tā apbrīnojam tos, kuri var, piemēram, sekot treniņu režīmam un neizreaģē katru negatīvo emociju, ko izjūt. Vairāki ikdienišķi sociālie rituāli, kas izriet jau no vecāku pierastajiem izteicieniem bērnībā, piemēram, “sēdi taisni!”, “netirini!””, “izēd šķīvi!”, ir tie, kas visefektīvāk veido šo rakstura stipro pusi un sagatavo nākotnes uzdevumiem (Peterson et al., 2004).

Sestais tikums ir “Transcendence”. Tās ir stiprās puses, kas vieno ar lielo visumu un piešķir nozīmi (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Jebkura no transcendences rakstura stiprajām pusēm veido savienojumu ar visumu un līdz ar to sniedz jēgu cilvēka dzīvei (Peterson et al., 2004). Tikums transcendence arī ir saistāms ar Piecu faktoru modeli, jo tā ir negatīvi saistīta ar Apzinīgumu (Furnham et al., 2011). Ar šo tikumu saistāmas piecas rakstura stiprās puses: skaistums, pateicība, cerība, humors un garīgums.

Pirmā ir “Skaistums” jeb “Skaistuma un izcilības novērtēšana”, tā ir spēja pamanīt un novērtēt skaistumu, izcilību vai prasmīgus sniegunus jebkurā dzīves jomā (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Cilvēki ar šo rakstura stipro pusi pamana izcilību, un to ļoti novērtē. Šī rakstura stiprā puse, protams, tiek augstu vērtēta, taču ir svarīgi to nošķirt no snobisma. Jebkurā situācijā, kad mūsu fokuss ir uz morālās izcilības novērtēšanu, mūsu uzmanību nevar novērst cenu zīme. Pieredze, ko cilvēks gūst, baudot izcilību, ir nenovērtējama. Redzēt kādu ar šo rakstura stipro pusi, ir pacilājoši, piemēram, kad redzam, kādu veicot, labu darbu, palīdzot bērnam vai vecākam cilvēkam, neviļus pasmaidām, izjūtam saviļņojumu un prieku. Mēs visi izbaudām skatus ar cilvēkiem, kuri brīnās par apkārtējo pasauli, piemēram, redzot bērnus, kas mēģina noķert jāņtārpiņus. Skaistuma novērtēšana lielākoties ir nošķirama no citām rakstura stiprajām pusēm ar dažiem izņēmumiem, jo noteiktu skaistuma novērtēšanu varētu tulkot arī ar ziņkārības vai mīlestības pret mācīšanos rakstura stipro pusi, taču tas parādās tikai noteiktās situācijās un to nevarētu teikt par visu iezīmi kopumā. Sabiedrībā tiek ļoti kultivēta skaistuma novērtēšana, taču bieži lielāks uzsvars tiek likts uz pašu skaistumu, nevis tā novērtēšanu, tāpēc, piemēram, muzeja suvenīru veikals ir pilnāks ar cilvēkiem nekā pats muzejs. Efektīvāk, iespējams, būtu iepazīstināt bērnus un pieaugušos ar pēc iespējas lielāku izcilības klāstu, taču uzreiz pēc tam atkāpties un ļaut skaistumam runāt pašam par sevi (Peterson et al., 2004).

Otrā ir “Pateicība”, tā ir spēja būt pateicīgam par labo, kas notiek, un apzināties to (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Pateicību iezīmē tas, kāda ir mūsu psiholoģiskā reakcija uz dāvanu, ko saņemam. Ir patīkami, ja priekšnieks ņem vērā mūsu viedokli vai iesaka doties mājās agrāk, lai būtu kopā ar savu ģimeni, līdz ar to pateicība šādās situācijās ir piepildošāka. Šeit nav runa par pateicību, saņemot algu, vai par to, ka mums ir pieklājīgs darbs. Piedzīvojot pateicību, cilvēku pārņem sērija pozitīvu emociju, kas var izraisīt cilvēkā vēlmi būt jaukākam, pieticīgākam. Ir patīkamāk dot, nekā saņemt, bet saņemt un justies pateicīgam tik un tā sagādā daudz patīkamu emociju. Mēs apbrīnojam cilvēkus, kuri ir pateicīgi, kuri pamana, ka citi ir bijuši laipni pret viņiem, kuri labprāt dalās ar triumfu. Sociāli rituāli iekļauj Pateicības dienu, kā pateicības kultivētāju Amerikā, bet Dienvidkorejā ir pieņemts, ka ievēlētais prezidents dodas pie sava pamatskolas skolotāja, lai paklanītos un izteiktu visdziļāko pateicību par viņa mācīšanu (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse pateicība arī ir saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo tā spēcīgi korelēja ar Ekstraversiju (Wong et al., 2019) un ir saistīta ar Labvēlīgumu (Park et al., 2004).

Trešā ir “Cerība”, tā ir spēja gaidīt vislabāko un strādāt, lai to sasniegtu (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Šī rakstura stiprā puse iemieso ticību, ka nākotne ir gaiša un sola daudz laba. Tā dod enerģiju, un mūs vada, kā arī nav savienojama ar trauksmi un depresiju. Šī rakstura stiprā puse tiek augstu vērtēta, jo tie vienmēr ir cilvēki, kas var atrast “sudraba maliņu jebkuram mākonim”, spēj turēt galvu augšā un piecelties pēc jebkura “kritiena”. Mēs noteikti vēlamies, lai mūsu bērniem būtu sapņi, lai mūsu draugi ir pozitīvi, lai mūsu paziņas mums tic un lai mūsu līderiem ir skaidrs skatījums uz nākotni. Optimistiski indivīdi citiem liekas pievilcīgi un daļa no šīs pievilcības ir saistīta ar cerību. Sociāli rituāli iekļauj reliģisku mācību un praksi, kas rosina cerības veidošanos. Vairāk ikdienišķā līmenī mums ir Ziemassvētku vēlmju saraksti un Jaunā gada apņemšanās. (Peterson et al., 2004). Rakstura stiprā puse cerība arī ir saistāma ar Piecu faktoru modeli, jo Neirotizmu var uzskatīt par konceptuālu pretstatu tai (Park et al., 2004; Macdonald et al., 2007).

Ceturtā ir “Humors”, kas ir spēja smieties un jokot, spēt sasmīdināt apkārtējos cilvēkus (Seligman et al., 2005; Dahlsgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Indivīds ar šo rakstura stipro pusi tiek definēts, kā tāds, kurš ir prasmīgs vieglā ķircināšanā un citu sasmīdināšanā, kurš vienmēr redz gaišo pusi un veido jokus. Taču joki ir tikai viena humora daļā. Cilvēks, kurš ir rotaļīgs, var neprast stāstīt jokus, taču laikā pacelta uzacs vai kāds komentārs var būt veids, kā šī persona biežāk parāda savu humoristisko pusi. Ir patīkami rotaļāties un likt citiem smieties, radīt prieku un citas pozitīvas emocijas, un tas piepilda ne tikai apkārtējos, bet arī pašus jokdarus. Humors ir augstu vērtēta rakstura stiprā puse, piemēram, visbiežāk pētījumos, kuros tiek izziņāts tas, kas cilvēkiem liekas pievilcīgs partnerī vai draugā ir laba humora izjūta. Labs humors nenoniecina citus, turpretī ļauns humors var pazemot citus, jo tas ir tā pamats, taču arī šāds humors dažbrīd ir vēlams, lai kādu indivīdu noceltu no viņa pašizveidotā pjedestāla un atgrieztu atpakaļ uz zemes. Ļoti bieži ir svarīgs joka konteksts un iesaistītās personas, jo ne vienmēr viena un tā pati situācija var būt humoristiska. Šo rakstura stipro pusi nevar sadalīt citās sīkākās, bet tas bieži var būt saistīts ar degsmi un vitalitāti, taču tik un tā ir viegli nošķirt to, kurš ir kurš. Sabiedrībā ir daudz dažādi veidi, kā humors tiek kultivēts, piemēram, stand-up komēdija, dažādi televīzijas šovi, komiksi, multfilmas un smieklīgas uzlīmes. Taču sabiedrība nedara un nereklamē pietiekami daudz vietas, nodarbības un meistarklases, kas māca radīt un pielietot humoru (Peterson et al., 2004).

Piektā ir “Garīgums”, kas ir spēja būt saskanīgam savā pārliecībā par dzīves augstāko mērķi un nozīmi (Seligman et al., 2005; Dahlgard et al., 2005; Ruch et al., 2013; Ruch et al., 2015). Šī rakstura stiprā puse ir viena no viscilvēcīgākajām un cildenākajām. To definē pārliecība un ticība kaut kam augstākam, kā arī visuma nozīmība un mūsu vieta tajā. Cilvēkiem ar šo iezīmi ir sava teorija par visa nozīmi un jēgu, kas vada viņu rīcību un sagādā viņiem mierinājumu. Spēcīga interese par futbola komandu un pieķeršanās hip-hop mūzikai šajā gadījumā netiek uzskatīta par atbilstošu piemēru, lai gan no malas varētu tā likties, jo šīs aizraušanās nav saistītas ar morāli, taču veģetārisms vai sekulārs humānisms gan iederas šajā rakstura stiprajā pusē. Ir pilnīgi saprotams, ka garīgums ir piepildošs, pat cilvēkiem, kas nav īpaši reliģiozi, īsa lūgšana brīdī, kad cilvēks ir satraukts, var sniegt mierinājumu. Garīgums arī tiek augstu vērtēts pat no neticīgu vai citādi ticīgu cilvēku puse, jo mēs apbrīnojam cilvēkus, kuri ir kaut kam ziedojušies un par kaut ko stipri pārliecināti. Garīgumu nav iespējams izdalīt citās rakstura stiprajās pusēs, taču citas, zem transcendences tikuma esošās, var tikt uzskatītas par dažādiem speciāliem garīguma gadījumiem. Sabiedrībā šī rakstura stiprā puse tiek kultivēta caur reliģiju vai pat cita veida garīgumu ar saviem rituāliem un ieradumiem, ko varētu tulkot kā garīguma versiju, neatkarīgi no tā vai tas ir brīvprātīgā darbs patversmē vai klusa pastaiga cauri mežam (Peterson et al., 2004).