

Προκαταρκτικό σημείωμα :

Η κλίμακα Serthual που παρουσιάζουμε εδώ επικυρώθηκε στα πορτογαλικά, για πρώτη φορά το 2006 (με 731 άτομα). Τα αποτελέσματα ήταν πολύ ενδιαφέροντα τόσο από άποψη στατιστικής όσο και ψυχολογικής σημασίας. Χαρακτηρίζονται από 10 διαστάσεις που συνδυάζουν τα στοιχεία του Rogers με εκείνα της κλίμακας Toulousian. Ωστόσο, πραγματοποιήσαμε μια δεύτερη επικύρωση με 2179 άτομα το 2011 (με προσπάθεια να εξισορροπήσουμε τις ομάδες ηλικίας/φύλου και να αποφύγουμε να λάβουμε υπόψη ελλιπή έγγραφα). Αυτή η δεύτερη επικύρωση επέτρεψε να βρεθούν οι 10 παράγοντες (ή υποπαράγοντες) που είχαν προκύψει στην πρώτη έκδοση και οι οποίοι αποτελούν τις 10 διαστάσεις που θα βρείτε συνημμένα. Pierre Tap, Joao Hipolito και Odete Nunes

Κλίμακα αυτοεκτίμησης S.E.R.T.H.U.A.L.

Tap, P., Hipólito, J. & Nunes, O.

Manuel

Nunes,O., Tap,P., Pires,M., Brites,R., Pires,P., Laneiro,T., Hipolito,J.

Αυτόνομο Πανεπιστήμιο της Λισαβόνας

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Εισαγωγή	6
1. Γενικά χαρακτηριστικά	9
1.1 Φύλλο δεδομένων	9
2. Κατασκευή της κλίμακας	11
2.1 Μια νέα κλίμακα του εαυτού - η S.E.R.T.H.UAL	12
2.2 Σημαντική μεθοδολογική καινοτομία (μη αντιστροφή των αρνητικών στοιχείων)	13
3. Στατιστική αιτιολόγηση	17
3.1 Εγκυρότητα.....	17
3.2 Πίστη	19
3.3 Τυποποίηση	20
3.3.1 Χαρακτηρισμός του δείγματος	20
3.3.2 Κανονικές ομάδες	21
4. Γενική περιγραφή του ισοζυγίου	23
5. Πρότυπα εφαρμογής.....	27
5.1 Πεδίο εφαρμογής	27
5.2 Υλικό	27
5.3 Οδηγίες εφαρμογής.....	28
5.4 Βαθμολόγηση και βαθμολόγηση	29
6. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων	30
6.1 Ποσοτική αξιολόγηση	30
6.2 Ποιοτική αξιολόγηση	30
6.2.1 Θετικές διαστάσεις.....	31
6.2.2 Αρνητικές διαστάσεις	32

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1. Αξιοπιστία των διαστάσεων και της συνολικής κλίμακας, με τη μέθοδο <i>split-half</i> , με διόρθωση Spearman-Brown.	19
Cronbach's Πίνακας 2. Θετικές διαστάσεις του S.E.R.T.H.UAL	19
Πίνακας 3. Βαθμοί Cronbach - αρνητικές διαστάσεις του S.E.R.T.H.UAL	20
Πίνακας 4. Χαρακτηρισμός του δείγματος, ανά φύλο, ανά ηλικιακή ομάδα.....	20
Πίνακας 5. Χαρακτηρισμός του δείγματος, ανά φύλο, σύμφωνα με τα ακαδημαϊκά προσόντα.....	21
Πίνακας 6. Στοιχεία των 10 διαστάσεων του S.E.R.T.H.UAL	25

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Σχήμα 1: Συνολική βαθμολογία N.E.T.E.S. ανά ηλικία και φύλο.....	14
Σχήμα 2. Βαθμολογία N.E.T.E.S. χωρίς αρνητική αντιστροφή στοιχείων, ανά ηλικία..	14
Σχήμα 3. Διαφορά μεταξύ θετικών και αρνητικών στοιχείων (χωρίς αντιστροφή) στο N.E.T.E.S., ανά ηλικία	15

ΚΑΝΟΝΙΚΟΙ ΠΙΝΑΚΕΣ - ΟΜΑΔΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ :

Ηλικιακή ομάδα 13-20	30
Ηλικιακή ομάδα 21-23	30
Ηλικιακή ομάδα 24-26	31
Ηλικιακή ομάδα 27-29	31
Ηλικιακή ομάδα 30-36	32
Ηλικιακή ομάδα 37-44	32
Ηλικιακή ομάδα 45-52	33
Ηλικιακή ομάδα 53-60	33
Ηλικιακή ομάδα 61-70	34
Ηλικιακή ομάδα 71-85	34

TABELAS NORMATIVAS - ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ :

4ο έτος σπουδών	35
Σχολική εκπαίδευση 6ης τάξης	35
Σχολική φοίτηση στο έτος 9	36
12η τάξη	36
Τριτοβάθμια και μεταπτυχιακή εκπαίδευση	37

Εισαγωγή

Η Κλίμακα *Αυτοεκτίμησης* με την ονομασία S.E.R.T.H.U.A.L. (*Self-Esteem Rogers, Tap, Hipólito & UAL*) είναι ένα εργαλείο που προκύπτει από μια εις βάθος μελέτη σχετικά με την έννοια της αυτοεκτίμησης και έχει επικυρωθεί για τον πορτογαλικό πληθυσμό. Είναι το αποτέλεσμα μιας σειράς ερευνών που πραγματοποιήθηκαν με βάση δύο άλλα όργανα, την Κλίμακα *Αυτοεκτίμησης* Rogers (Ro.S.E.S.) και την *Κλίμακα Αυτοεκτίμησης* Νέας Τουλούζης (N.E.T.E.S.).

Η έννοια της αυτοεκτίμησης έχει μελετηθεί ευρέως στον τομέα της ψυχολογίας, αλλά υπάρχουν πολύ διαφορετικές απόψεις σχετικά με την εννοιολόγηση, την αξιολόγηση και τις βασικές έννοιες που την διέπουν.

Για την καλύτερη κατανόηση αυτής της έννοιας, και δεδομένου ότι το παρόν μέσο έχει ως θεωρητικό θεμέλιο τη θεωρία της προσωποκεντρικής προσέγγισης του Rogers, είναι σημαντικό, πριν προτείνουμε έναν ορισμό της αυτοεκτίμησης, να ορίσουμε έναν άλλο ορισμό που συνδέεται με αυτήν: την έννοια του *Εαυτού*.

Σύμφωνα με τον Rogers, ο αντιλαμβανόμενος *Εαυτός* (ή *Αυτοαντίληψη* ή *Αυτοδομή*) ορίζεται ως "μια εννοιολογική, οργανωμένη, ρευστή αλλά συνεκτική διαμόρφωση των χαρακτηριστικών του Εαυτού που είναι διαθέσιμα στη συνείδηση" (1954, σ. 56). Αυτή η διαμόρφωση διαμορφώνεται από τις αυτοαντιλήψεις των προσωπικών χαρακτηριστικών, τις αυτοαντιλήψεις από τη σχέση με τους άλλους και το περιβάλλον και τα ιδανικά που θεωρούνται ότι έχουν θετική ή αρνητική αξία. (Rogers, 1951).

Σήμερα, ο όρος *Self* συνεχίζει να χρησιμοποιείται και να μελετάται στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής με τον ίδιο ορισμό. Αρκετοί ευρωπαίοι ερευνητές έχουν επισημάνει, ωστόσο, ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να φτάσουν στο επίπεδο αφαίρεσης που συνεπάγεται ο όρος "έννοια". Υπάρχει επίσης ο κίνδυνος να υποτιμηθούν οι συναισθηματικές και πρακτικές δυναμικές και οι ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές διαδικασίες. Συχνότερα, μιλάμε για την *αυτοεικόνα* ή την *αυτοπαρουσίαση*. Οι ίδιοι συγγραφείς έδειξαν ενδιαφέρον για την αντικατάσταση του όρου *αυτοαντίληψη* από τον όρο *προσωπική ταυτότητα*. Η προσωπική ταυτότητα μπορεί να οριστεί ως ένα σύστημα αναπαραστάσεων και συναισθημάτων από το οποίο ένα άτομο μπορεί να αυτοπροσδιοριστεί και να αναγνωρίσει τον εαυτό του ή να προσδιοριστεί και να αναγνωριστεί από τους άλλους. Αυτό που κάνει τη διαφορά με την έννοια του *εαυτού* είναι η συνεχής δυνατότητα να δείξουμε ότι η προσωπική

ταυτότητα είναι ένας τόπος κατασκευής και το αποτέλεσμα πολλαπλών συγκρίσεων με τον εαυτό μας ή με άλλους. Στην πραγματικότητα ζητείται συνεχώς, στον προσωπικό χρόνο, με όρους μονιμότητας και συνέχειας (παραμένοντας ο εαυτός μας) ή με όρους αλλαγής των προσωπικών χαρακτηριστικών (γίνοντας ο εαυτός μας ή γίνοντας κάποιος άλλος).

Όμως, η προσωπική ταυτότητα εμπλουτίζεται και γίνεται πιο σύνθετη από την άρθρωση (εσωτερική και εξωτερική) πολλαπλών φυσικών, κοινωνικών, επαγγελματικών και πολιτισμικών ταυτοτήτων. Κατά κάποιον τρόπο, η αυτοεκτίμηση είναι η αξιολογική διάσταση της προσωπικής ταυτότητας. Ένα χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης μπορεί να αποτελεί ένδειξη δυσκολιών ταυτότητας, αμφισβήτησης της προσωπικής ταυτότητας, προσωρινής φτωχοποίησής της, μεταξύ άλλων.

Ο Rogers (1954) εισάγει επίσης μια διάκριση που καθίσταται πολύ σημαντική, ακόμη και θεμελιώδης, στην εννοιολόγηση του *εαυτού*: τη διάκριση μεταξύ του πραγματικού ή αντιληπτού *εαυτού* και του ιδανικού εαυτού ή, καλύτερα, του *επιθυμητού εαυτού* (Grummon, 1969). Για τον συγγραφέα, το χάσμα μεταξύ του αντιλαμβανόμενου *εαυτού* και του επιθυμητού *εαυτού* θα είναι ένας δείκτης του επιπέδου αυτοεκτίμησης που αισθάνεται το άτομο.

Αν τα ιδανικά και οι αξίες, πολλαπλής προέλευσης, παρεμβαίνουν στην κατασκευή μιας εξιδανικευμένης εικόνας για το τι πρέπει να είμαστε, αυτή η εξιδανικευμένη εικόνα δεν συγχέεται με την ύπαρξη που θέλουμε να γίνουμε και η οποία δεν θα είναι ούτε τέλεια ούτε ιδανική, αλλά η οποία μας υποκινεί να προβούμε σε διάφορες αλλαγές (σωματικές, ηθικές, πνευματικές, επαγγελματικές, μεταξύ άλλων). Όμως η αυτοεκτίμηση δεν είναι μόνο το αποτέλεσμα της καλής άρθρωσης μεταξύ του πραγματικού εαυτού και του επιθυμητού εαυτού, αλλά εξαρτάται επίσης άμεσα από τη σχέση μεταξύ του εαυτού που αντιλαμβάνεται και αποδίδει ο ίδιος και του εαυτού που αντιλαμβάνονται και αποδίδουν οι άλλοι (Tap, 1988). Συνεπώς, η αυτοεκτίμηση είναι το σύνθετο και μεταβλητό προϊόν της άρθρωσης μεταξύ του αντιλαμβανόμενου πραγματικού *εαυτού*, του προβαλλόμενου, ιδανικού, επιθυμητού *εαυτού* και του αποδιδόμενου εαυτού (στερεοτυπικές ή ειδικές αποδόσεις).

Σύμφωνα με τους Tap και Vasconcelos (2004), η αυτοεκτίμηση ορίζεται ως μια υποκειμενική εμπειρία που εκφράζεται λεκτικά και συνοδεύεται από ουσιαστική συμπεριφορά. Τα θεμέλια και οι παραλλαγές της εξαρτώνται από τις σχέσεις του ατόμου με τον εαυτό του και με τους άλλους.¹

¹ Βλέπε ειδικότερα το κεφάλαιο για την αυτοεκτίμηση σε αυτό το βιβλίο.

Σύμφωνα με τον Pires (2004)², η αναπαράσταση που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους, στα διάφορα πλαίσια στα οποία εντάσσονται, είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν αυτό που τους περιβάλλει. Η αναπαράσταση αυτή περιλαμβάνει μια αξιολογική συνιστώσα, η οποία βασίζεται σε όλες τις υποκειμενικά βιωμένες εμπειρίες.

Ομοίως, άλλοι συγγραφείς που ενδιαφέρονται για το θέμα της αυτοεκτίμησης (Coll, Marchesi & Palácios, 2004) συμφωνούν ότι η δυναμική της αυτοαντίληψης/αξιολόγησης συνδέεται με την ατομική ιστορία, ενσωματώνοντας επιτυχίες και αποτυχίες, με εμπειρίες αποδοχής και συναισθηματικής υποστήριξης που βιώνονται στο διαπροσωπικό πλαίσιο, δηλαδή στη σχέση που δημιουργείται με σημαντικά πρόσωπα.

Στον πρόλογό του στο βιβλίο *"L'estime de soi. Αναπτυξιακές προοπτικές"* (Bolognini and Prêteur, 1998), ο Tap μας υπενθυμίζει ότι η έννοια της *εκτίμησης* συνεπάγεται τόσο τη *μέτρηση (αξιολόγηση)* όσο και την *αξιοποίηση (αξίες)*. Μια δοκιμασία αυτοαξιολόγησης προϋποθέτει, στην πραγματικότητα, ότι το άτομο έχει τη δυνατότητα να αναλύει και να μετρά την παρουσία και την ένταση συγκεκριμένων συναισθημάτων και συγκινήσεων στη συμπεριφορά του, να κρίνει, θετικά ή αρνητικά, τις στάσεις, τις ανησυχίες, τις ενέργειες, τις δυνατότητες ή τα σχέδιά του. Η μέτρηση αυτή προϋποθέτει επομένως μια επίγνωση, περισσότερο ή λιγότερο σαφή, της αξίας, θετικής ή αρνητικής, της κρίσης που γίνεται για τον εαυτό μας (για παράδειγμα: "Νιώθω **καλά** με τον εαυτό μου" ή "Είμαι **πολύ** ντροπαλός").

Η αυτοεκτίμηση, ως συνιστώσα της ψυχολογικής λειτουργίας, διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στη δυναμική των μεταβλητών που επιτρέπουν στους ανθρώπους να διεκδικούν την ταυτότητά τους, να αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης καταστάσεων που προκαλούν άγχος, να αναπτύσσουν δεξιότητες κοινωνικής ένταξης και να επεξεργάζονται ένα υπαρξιακό σχέδιο που δίνει νόημα στη ζωή.

Έτσι, η θετική αυτοεκτίμηση εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο κινητοποιεί διάφορες στρατηγικές και προσπάθειες για να επιτύχει καλή προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ενσωμάτωση.

Ωστόσο, μας φαίνεται ότι η μέτρηση της έννοιας της αυτοεκτίμησης δεν πρέπει να απλοποιηθεί, καθώς είναι πολυδιάστατα πολύπλοκη. Η αξιολόγηση του τρόπου με

² Pires, M. (2004). *Προσθετικότητα και αυτοεκτίμηση: μια συγκριτική μελέτη*. Εισήγηση που παρουσιάστηκε στο 6ο Εθνικό Συνέδριο Ψυχολογίας της Υγείας. Λισαβόνα: Ίδρυμα Calouste Gulbenkian.

τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί τον εαυτό του, στις διάφορες διαστάσεις που συνθέτουν αυτή τη συνιστώσα της προσωπικής ταυτότητας, είναι πιο σημαντική από την επαλήθευση της γενικής αυτοεκτίμησης.

Συνεπώς, η κλίμακα SERTHUAL περιλαμβάνει πέντε θετικές και πέντε αρνητικές διαστάσεις, οι οποίες, αφού αναλυθούν, θα παρέχουν ένα προφίλ του ατόμου σε σχέση με την αυτοαντίληψή του.

1. Γενικά χαρακτηριστικά

1.1 Φύλλο δεδομένων

Αναγνώριση	
Όνομα :	Κλίμακα αυτοεκτίμησης - S. E. R. T.H. U. A. L. (Rogers <i>Αυτοεκτίμηση</i> , Tap, Hipólito & UAL)
Συγγραφείς των δοκιμών :	Tap, P., Hipólito, J. & Nunes, O.
Οι συγγραφείς του εγχειριδίου:	Nunes, O., Tap, P., Pires, M., Brites, R., Pires, P., Laneiro. T., Hipólito, J.
Διοίκηση :	Ατομικά ή συλλογικά
Διάρκεια:	10 έως 15 λεπτά
Ο πληθυσμός :	13 έως 85 ετών
Στόχος :	Αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης
Τυποποίηση :	Ποσοστό βαθμολογίας
Κανονικές ομάδες :	Φύλο, ηλικιακό επίπεδο και επίπεδο εκπαίδευσης

2. Κατασκευή της κλίμακας

Η κλίμακα S.E.R.T.H.UAL προέρχεται από την Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rogers (Ro.S. E.S.) και την Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Νέας Τουλούζης (N.E.T. E.S.).

Η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Rogers (Ro.S.E.S.) είναι μια μετάφραση της κλίμακας που χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Rogers σε μια ερευνητική μελέτη που αναφέρθηκε στο βιβλίο *Psychotherapy and Personality Change* (1954). Σε αυτή τη μελέτη, οι Rogers και Dymond (1954) ήθελαν να δουν αν υπήρχαν διαφορές στην *αυτοαντίληψη* και στην ασυμφωνία μεταξύ του αντιλαμβανόμενου *εαυτού* και του επιθυμητού *εαυτού* σε μια ομάδα ατόμων που είχαν υποβληθεί σε θεραπεία, σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου.

Σύμφωνα με τον Rogers (1954), η εφαρμογή της κλίμακας βασίστηκε στην υπόθεση ότι το άτομο έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και να ταξινομεί αυτές τις αντιλήψεις, καθώς και να ταξινομεί τα χαρακτηριστικά και τις συναισθηματικές καταστάσεις που θεωρεί επιθυμητά ή ανεπιθύμητα, με αποτέλεσμα την έννοια του επιθυμητού *εαυτού*. Επρόκειτο για ένα τεστ Q-sort που έθετε το άτομο αντιμέτωπο με έναν μεγάλο αριθμό αξιολογικών κρίσεων (100), από τις πιο παρόμοιες έως τις πιο διαφορετικές από έναν δεδομένο στόχο, τις οποίες έπρεπε να κατατάξει σε εννέα σωρούς.

Από αυτό το τεστ, οι συγγραφείς επέλεξαν 74 ερωτήσεις τις οποίες χρησιμοποίησαν για την κατασκευή μιας νέας κλίμακας, η οποία μετρούσε το χάσμα μεταξύ του αντιλαμβανόμενου *εαυτού* και του επιθυμητού *εαυτού*, προσδιορίζοντας έτσι το επίπεδο της ατομικής συμφωνίας. Αποτελείται από δύο διακριτά μέρη: το πρώτο, που αποτελείται από 74 στοιχεία, αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του. Κάθε άτομο σημειώνει έναν αριθμό από το 1 (διαφωνώ απόλυτα) έως το 5 (συμφωνώ απόλυτα), ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του- το δεύτερο μέρος, που αποτελείται από τα ίδια ακριβώς 74 στοιχεία, ακολουθεί την ίδια διαδικασία. Εδώ, η πρόθεση είναι το άτομο να σημειώσει τους αριθμούς σύμφωνα με το πώς θα ήθελε να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Το Nouvelle Échelle d'Estime de Soi de Toulouse (στα γαλλικά, N.E.T.E.S.), προέρχεται από την κλίμακα αυτοεκτίμησης της Τουλούζης (E. T. E. S.: Oubrayrie, Safont, Tap, 1991- Oubrayrie, Leonardis & Safont, 1994).

Κατά την ανάπτυξη της κλίμακας αυτοεκτίμησης της Τουλούζης, οι συγγραφείς εμπνεύστηκαν από τις υπάρχουσες κλίμακες (Coopersmith, 1959- Rosenberg, 1965-

Fitts, 1965- Harter, 1982), οι οποίες όμως δεν επέτρεπαν τη διερεύνηση των τομέων του συναισθηματικού ελέγχου και της μελλοντικής αυτοαξιολόγησης. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 60 στοιχεία, τα οποία χωρίζονται σε πέντε υποκλίμακες: Συναισθηματικός Εαυτός (ES), Σχολικός Εαυτός (SS), Κοινωνικός Εαυτός (SS), Ψυχολογικός Εαυτός (PS) και Μελλοντικός Εαυτός (FS).

Η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης της Νέας Τουλούζης (N.E.T.E.S.) αποτελείται επίσης από 60 στοιχεία (Tap, Hipólito, Nunes & Santos, 2004): 30 στοιχεία επιτρέπουν μια άμεση θετική αξιολόγηση (π.χ. "Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου") και 30 στοιχεία έχουν αρνητική σημασία, η οποία συνεπάγεται την αντιστροφή των απαντήσεων (π.χ. "Αποθαρρύνομαι εύκολα στις δραστηριότητές μου").

Το άτομο καλείται να απαντήσει σε κάθε στοιχείο σε κλίμακα *τύπου Likert* από το ένα έως το πέντε (1= διαφωνώ απόλυτα, 5= συμφωνώ απόλυτα). Η τελική βαθμολογία αυτοεκτίμησης κυμαίνεται από μια ελάχιστη *βαθμολογία* 10 έως μια μέγιστη *βαθμολογία* 50.

Και τα δύο μέσα, η κλίμακα αυτοεκτίμησης Rogers και η νέα κλίμακα αυτοεκτίμησης Toulouse, επικυρώθηκαν για τον πορτογαλικό πληθυσμό (Tap, Hipólito, Melo & Tecedero, 2004), σε μια έρευνα³ η οποία αποσκοπούσε όχι μόνο στην επικύρωση των κλιμάκων, αλλά και στην απόδειξη ότι μετά από μια ανάλυση παραγόντων είναι απαραίτητο να μην αντιστρέφονται τα αρνητικά στοιχεία κατά τον υπολογισμό της τελικής *βαθμολογίας*, μια διαδικασία που θα συζητηθεί αργότερα.

2.1 Μια νέα κλίμακα του εαυτού - "η S.E.R.T.H. UAL "

Η σύγκριση μεταξύ των δύο προηγούμενων κλιμάκων, με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν από δείγμα 731 συμμετεχόντων, οδήγησε στην απόφαση να αναπτυχθεί μια νέα πορτογαλική κλίμακα αυτοεκτίμησης, η οποία θα συνδυάζει τα πλεονεκτήματα των προηγούμενων κλιμάκων.

Χρησιμοποιώντας τη στατιστική διαδικασία της παραγοντικής ανάλυσης, αξιολογήθηκαν οι κύριες συνιστώσες των *βαθμολογιών των* συμμετεχόντων που απάντησαν και στις δύο κλίμακες, εντοπίζοντας 10 κύριες διαστάσεις, πέντε από τις

³ Tap, P. Hipólito, J., Melo, C. & Tecedero, M. (2004). Escala de Toulouse e escala de estima de si de Rogers: comparação entre fumadores e não fumadores. *5ο Εθνικό Συνέδριο Ψυχολογίας της Υγείας*. "Η Ψυχολογία της Υγείας σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο". Λισαβόνα.

οποίες ήταν θετικές (A = Γενική αυτοικανοποίηση, B = Κοινωνικο-κανονική επέκταση, Γ = Κοινωνικοπροσωπική ωριμότητα, Δ = Ψυχολογική και διανοητική ανάπτυξη και Ε = Κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική ανάπτυξη) και πέντε αρνητικές διαστάσεις (ΣΤ = Αυτοακύρωση και αυτοεξευτελισμός, Ζ = Ένταση στις σχέσεις, Η = Ανώμαλη διαταραχή, Θ = Συναισθηματική ένταση και Ι = Αυτοεχθρότητα).

Τα στοιχεία με το μεγαλύτερο συντελεστή βαρύτητας (ίσο ή μεγαλύτερο από .60) επιλέχθηκαν από όλα τα στοιχεία και στις δύο κλίμακες για να συμπεριληφθούν στην S.E.R.T.H.UAL.

Το 2006, η νέα κλίμακα αυτοεκτίμησης με την ονομασία S. E. R. T. H. UAL (Rogers, Tap, Hipólito & UAL Self-Esteem) παρουσιάστηκε στην ιστοσελίδα⁴. Αποτελείται από 60 στοιχεία: 30 θετικά στοιχεία ενσωματωμένα σε πέντε θετικές διαστάσεις και 30 αρνητικά στοιχεία ενσωματωμένα σε πέντε αρνητικές διαστάσεις.

2.2 Σημαντική μεθοδολογική καινοτομία (μη αντιστροφή των αρνητικών στοιχείων)

Φαίνεται σημαντικό να επισημανθεί, για τον αναγνώστη που είναι εξοικειωμένος με τις τεχνικές ψυχολογικής αξιολόγησης, ότι η S. E. R.T.H. UAL (καθώς και οι δύο κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν για την κατασκευή της, η *Κλίμακα Αυτοεκτίμησης* Rogers και η *Νέα Κλίμακα Αυτοεκτίμησης Τουλούζου*), αναπτύχθηκε με τη χρήση μιας εντελώς νέας τεχνικής στην οργάνωση του τεστ, την οποία θα αιτιολογήσουμε από τεχνική και επιστημονική άποψη.

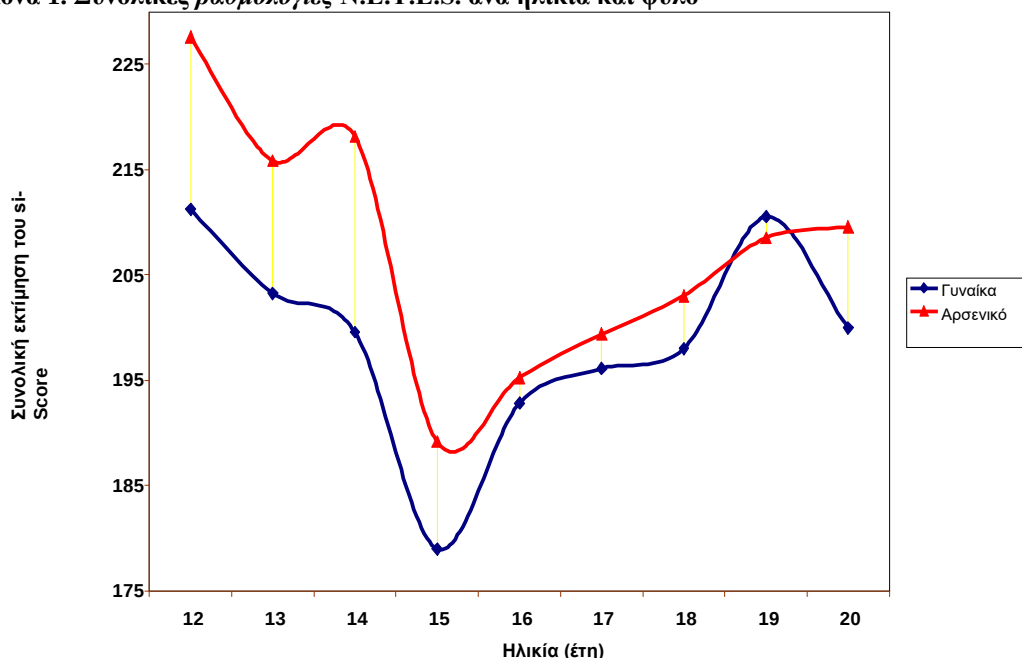
Στις περισσότερες κλίμακες αυτοαξιολόγησης, οι συντάκτες επιλέγουν προφανώς στοιχεία που μετρούν άμεσα τη στάση ή την ικανότητα που μελετάται. Στην περίπτωση της αυτοεκτίμησης, τα στοιχεία που επιλέγονται τείνουν να *εκτιμούν το άτομο*: "Έχω καλή εικόνα για τον εαυτό μου". Ωστόσο, τα στοιχεία μπορούν επίσης να προκαλέσουν μια αρνητική αξιολόγηση, μια *υποτίμηση*. Για παράδειγμα: "Δεν μου αρέσει το σώμα μου". Όταν τα αποτελέσματα μεταγράφονται προκειμένου να προκύψει μια συνολική *βαθμολογία* (τιμή ή αποτέλεσμα) της αυτοεκτίμησης, τα αρνητικά

⁴ Tap, P., Hipólito, J., Pires, P., Brites, R. & Pires, M. (2006) *Μια νέα κλίμακα αυτοεκτίμησης (S.E.R.T.H.UAL)*. 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: "Saúde, bem-estar e qualidade de vida". Faro: Universidade do Algarve.

στοιχεία αντιστρέφονται⁵. Πιστεύουμε ότι μπορούμε να αποδείξουμε ότι η εξάλειψη της αρνητικής αυτοεκτίμησης (που μετατρέπεται σε χαμηλή θετική αυτοεκτίμηση) είναι λάθος, τόσο από ψυχολογική όσο και από τεχνική άποψη.

Ας πάρουμε το παράδειγμα μιας μελέτης που διεξήχθη στην περιοχή της Τουλούζης (Γαλλία) σχετικά με την αυτοεκτίμηση 2184 εφήβων ηλικίας 12 έως 20 ετών. Χρησιμοποιώντας την κλασική τεχνική (αντιστροφή των αρνητικών στοιχείων για να λάβουμε μια θετική συνολική *βαθμολογία*), λαμβάνουμε τις ακόλουθες καμπύλες (Σχήματα 1, 2 και 3), ανάλογα με το φύλο και την ηλικία. Το αποτέλεσμα είναι ενδιαφέρον και δείχνει ότι η "κρίση των εφήβων" κορυφώνεται στην ηλικία των 15 ετών.

Εικόνα 1. Συνολικές βαθμολογίες N.E.T.E.S. ανά ηλικία και φύλο

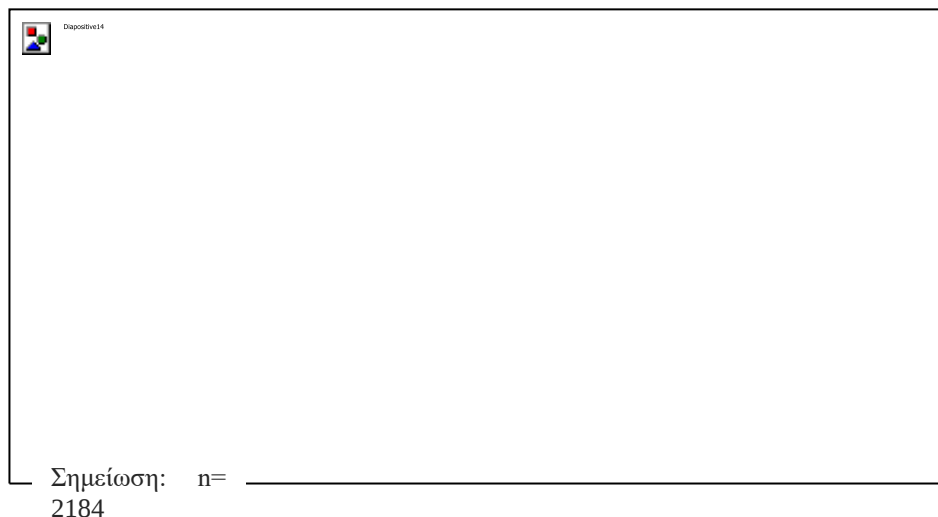


Σημείωση: n= 2184

Από την άλλη πλευρά, εάν οι αρνητικές *βαθμολογίες* δεν αντιστραφούν και η θετική και η αρνητική αυτοεκτίμηση μετρηθούν χωριστά, προκύπτουν οι ακόλουθες δύο καμπύλες (Σχήμα 2):

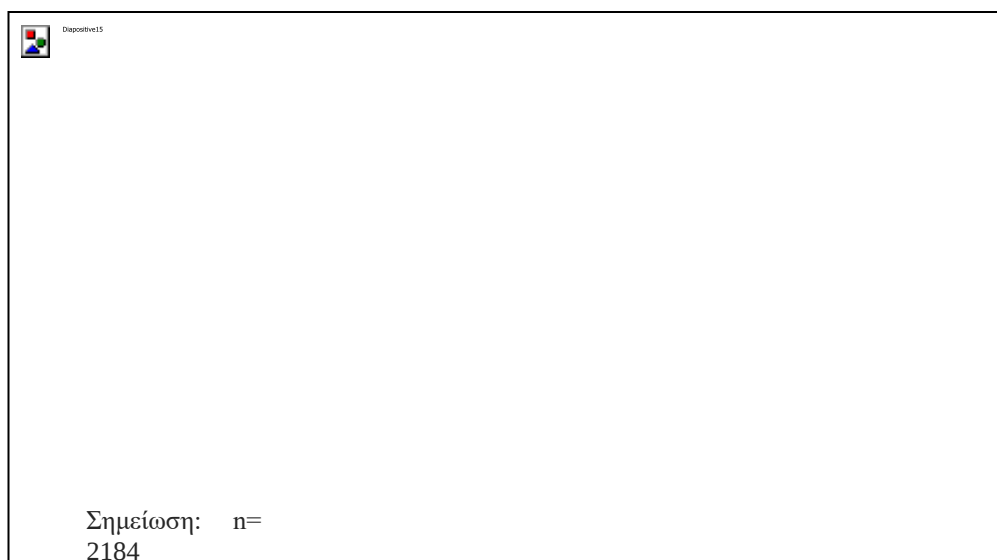
Σχήμα 2. Βαθμολογία N.E.T.E.S. χωρίς αντιστροφή των αρνητικών στοιχείων, ανά ηλικία

⁵ Για παράδειγμα, εάν στο στοιχείο "Θυμώνω εύκολα" το άτομο αποδίδει την τιμή 5 (σε μια πενταβάθμια κλίμακα), η οποία εκλαμβάνεται ως η μέγιστη αρνητική, θα αποδίδεται η τιμή 1, η οποία εκλαμβάνεται ως η ελάχιστη θετική. Εάν το σκορ είναι 4, αρνητικό, το 2 θα καταχωρηθεί ως θετικό. Στη συνέχεια, μπορούμε να αθροίσουμε τις βαθμολογίες όλων των στοιχείων (θετικές και αρνητικές αντιστραμμένες) για να λάβουμε μια συνολική *βαθμολογία* θετικής αυτοεκτίμησης.



Εάν διαφοροποιήσουμε μεταξύ της θετικής *βαθμολογίας* (σχεδόν πάντα υψηλότερη) και της αρνητικής *βαθμολογίας*, λαμβάνουμε σαφώς μια καμπύλη σχετικά παρόμοια με εκείνη που προκύπτει με τη μέθοδο αντιστροφής της τιμής των αρνητικών στοιχείων (Σχήμα 1). Ωστόσο, οι αξιοσημείωτες διαφορές αφορούν την ποιοτική σημασία των δεδομένων που λαμβάνονται.

Εικόνα 3. Διαφορά μεταξύ θετικών και αρνητικών (μη αντίστροφων) στοιχείων N.E.T.E.S., ανά ηλικία



Από ψυχολογική άποψη, επομένως, η τεχνική που παρουσιάζεται εδώ, η οποία συνίσταται στη μελέτη των θετικών και αρνητικών *αποτελεσμάτων* χωριστά, υπολογίζοντας τη διαφορά για να προκύψει το τελικό αποτέλεσμα, είναι πιο σωστή. Στο παράδειγμα που δόθηκε, βλέπουμε ότι οι 15χρονοι *σημειώνουν* παρόμοια *βαθμολογία* με τους άλλους στα θετικά στοιχεία, αλλά αισθάνονται περισσότερο

εμπλεκόμενοι στα αρνητικά στοιχεία, παρουσιάζοντας σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία από τις άλλες ομάδες.

Εκτός από αυτά τα "ψυχολογικά" ποιοτικά επιχειρήματα, υπάρχουν και σημαντικά στατιστικά επιχειρήματα. Στη μελέτη που εκπονήθηκε με την κλασική τεχνική αντιστροφής, η ανάλυση κύριων συνιστωσών δίνει τέσσερις παράγοντες. Δύο από αυτούς τους παράγοντες αποτελούνται αποκλειστικά από ανεστραμμένα στοιχεία. Ο παράγοντας 1 (ο οποίος εξηγεί το 14,94% της διακύμανσης, $\alpha = .88$) αποτελείται από 21 από τα 30 ανεστραμμένα στοιχεία. Ο παράγοντας 4 (ο οποίος εξηγεί το 3,76% της διακύμανσης, $\alpha = .70$) περιέχει όλα τα υπόλοιπα αντιστρεπτά στοιχεία. Αυτό σημαίνει ότι η αντιστροφή των αρνητικών στοιχείων δεν αίρει το κοινό χαρακτηριστικό της υποτίμησης. Αυτό το είδος αποτελέσματος παρατηρήθηκε συχνά από εμάς σε διάφορα δείγματα.

Επομένως, φαίνεται προτιμότερο να διαχωριστούν τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία στην ανάλυση, υπό την προϋπόθεση ότι η προκαταρκτική ανάλυση παραγόντων δείχνει ότι τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία παράγουν διαφορετικούς παράγοντες και δεν αναμειγνύονται. Αυτό ακριβώς συμβαίνει με τις κλίμακες αυτοεκτίμησης, ιδίως με τις τρεις κλίμακες που αναφέρονται εδώ (Ro.S.E.S, N.E.T.E.S και S.E.R.T.H.UAL).

3. Στατιστική αιτιολόγηση

3.1 Εγκυρότητα

Στην ψυχομετρία, η εγκυρότητα είναι ένα από τα σημαντικότερα κριτήρια διασφάλισης, καθώς προσδίδει υψηλό βαθμό αντικειμενικότητας στη δοκιμασία και επιτρέπει να προσδιοριστεί "ο βαθμός στον οποίο η δοκιμασία μετρά πραγματικά αυτό που θέλει να μετρήσει" (Anastasi & Urbina, 2000, σ. 22). Στην περίπτωση της επικύρωσης του S.E.R.T.H.UAL, προσδιορίστηκε η εσωτερική εγκυρότητα.

Εσωτερική εγκυρότητα

Είδαμε ήδη ότι η κλίμακα S.E.R.T.H.UAL είναι το αποτέλεσμα μιας στατιστικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε στα στοιχεία που ανήκουν στις δύο προαναφερθείσες κλίμακες και μιας συγκριτικής ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε με βάση τις απαντήσεις μιας μεγάλης ομάδας συμμετεχόντων, η οποία μας επέτρεψε να ελέγξουμε τη συμφωνία μεταξύ των αποτελεσμάτων που προέκυψαν στις δύο κλίμακες.

Δεδομένου ότι τα εν λόγω μέσα έχουν τον ίδιο σκοπό, δηλαδή την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης, και δεδομένου ότι και οι δύο κλίμακες αναφοράς έχουν υψηλή εσωτερική εγκυρότητα, θεωρούμε ότι η εγκυρότητα κατασκευής είναι υψηλή.

Για σκοπούς στατιστικής επικύρωσης, το S.E.R.T.H.UAL εφαρμόστηκε σε ένα δείγμα αναφοράς 1279 συμμετεχόντων. Τα δεδομένα που προέκυψαν υποβλήθηκαν σε διερευνητική ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax. Η διαδικασία αυτή αποσκοπούσε στην επιβεβαίωση της διαφοράς και του φυσικού διαχωρισμού μεταξύ των θετικών και των αρνητικών στοιχείων που συνθέτουν την κλίμακα. Το αποτέλεσμα έδειξε την ύπαρξη τεσσάρων παραγόντων, δύο από τους οποίους αποτελούνται από θετικά στοιχεία και δύο από αρνητικά στοιχεία, γεγονός που επιβεβαίωσε την υπόθεση. Δεδομένου αυτού του διαχωρισμού, κρίθηκε σκόπιμο να διεξαχθούν ανεξάρτητες διαδικασίες για τα δύο σύνολα στοιχείων. Έτσι, πραγματοποιήθηκε ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax στα θετικά στοιχεία της κλίμακας και πανομοιότυπη ανάλυση στα αρνητικά στοιχεία της.

Η ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax στα θετικά στοιχεία της κλίμακας έδειξε την ύπαρξη 3 παραγόντων.

Ο πρώτος θετικός παράγοντας αποτελείται από 10 στοιχεία και εξηγεί το 30,05% της διακύμανσης (εσωτερική συνοχή: $= .78$). Λόγω του μεγέθους αυτού του παράγοντα και της επιρροής του στη συνολική διακύμανση, πραγματοποιήσαμε μια δεύτερη ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax, τώρα στα στοιχεία που τον συνθέτουν. Η ανάλυση αυτή αποκάλυψε την ύπαρξη δύο υποπαράγοντων: ο πρώτος, αποτελούμενος από πέντε στοιχεία, εξήγησε το 42,99% της διακύμανσης ($= .76$)- ο δεύτερος, αποτελούμενος από πέντε στοιχεία, εξήγησε το 12,06% της διακύμανσης ($= .79$).

Ο δεύτερος θετικός παράγοντας αποτελείται από 11 στοιχεία και εξηγεί το 6,69% της διακύμανσης, ($= .79$). Πραγματοποιήθηκε επίσης μια δεύτερη ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax στα στοιχεία αυτού του παράγοντα, η οποία αποκάλυψε την ύπαρξη δύο υποπαράγοντων: ο πρώτος, που αποτελείται από πέντε στοιχεία, εξηγεί το 35,91% της διακύμανσης ($= .71$)- ο δεύτερος, που αποτελείται από έξι στοιχεία, αντιπροσωπεύει το 8,64% της διακύμανσης ($= .71$).

Ο τρίτος θετικός παράγοντας αποτελείται από επτά στοιχεία και εξηγεί το 4,95% της διακύμανσης ($= .72$).

Όσον αφορά την ανάλυση των αρνητικών στοιχείων της κλίμακας, η ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax έδειξε την ύπαρξη τριών παραγόντων.

Ο πρώτος αρνητικός παράγοντας αποτελείται από 18 στοιχεία και εξηγεί το 31,93% της διακύμανσης ($= .92$). Λόγω του μεγέθους αυτού του παράγοντα και της επιρροής του στη συνολική διακύμανση, πραγματοποιήσαμε μια δεύτερη ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax, τώρα στα στοιχεία που τον περιλαμβάνουν. Η ανάλυση αυτή αποκάλυψε την ύπαρξη δύο υποπαράγοντων: ο πρώτος, αποτελούμενος από 12 στοιχεία, εξηγεί το 42,31% της διακύμανσης ($= .90$)- ο δεύτερος, αποτελούμενος από έξι στοιχεία, εξηγεί το 6,84% της διακύμανσης ($= .80$). Μια τρίτη ανάλυση κύριων συνιστωσών με περιστροφή Varimax πραγματοποιήθηκε επίσης στα στοιχεία που συνθέτουν τον πρώτο υποπαράγοντα, λόγω του μεγέθους τους και της επιρροής τους στη διακύμανση. Η ανάλυση αυτή αποκάλυψε την ύπαρξη δύο υποπαράγοντων, ο ένας αποτελούμενος από επτά στοιχεία, ο οποίος εξήγησε το 47,88% της διακύμανσης ($= .86$), και ο άλλος, αποτελούμενος από πέντε στοιχεία, ο οποίος εξήγησε το 7,25% της διακύμανσης ($= .79$).

Ο δεύτερος αρνητικός παράγοντας αποτελείται από επτά στοιχεία και εξηγεί το 6,53% της διακύμανσης ($= .67$) και ο τρίτος αρνητικός παράγοντας αποτελείται από πέντε στοιχεία και εξηγεί το 4,71% της διακύμανσης ($= .68$).

Έτσι, μέσω αυτής της στατιστικής διαδικασίας, προέκυψε ένα σύνολο 10 παραγόντων, οι οποίοι αποτέλεσαν τη βάση για τη δημιουργία των 10 διαστάσεων που συνθέτουν την Κλίμακα. Στους παράγοντες που αποτελούνται από έξι ή περισσότερα στοιχεία, επιλέχθηκαν τα πέντε στοιχεία με τη μεγαλύτερη παραγοντική βαρύτητα για να συμπεριληφθούν στην τελική έκδοση του S.E.R.T.H.UAL.

3.2 Πιστότητα

Επιλέξαμε τη μέθοδο *split-half* για τον υπολογισμό της αξιοπιστίας, η οποία παρέχει έναν συντελεστή συσχέτισης μεταξύ δύο ημίσεων της δοκιμής ("τεχνητά" χωρισμένο για το αποτέλεσμα, σε μια διαδικασία ίσων ημίσεων). Διορθώσαμε επίσης με τον τύπο Spearman-Brown (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Αξιοπιστία των διαστάσεων και της συνολικής κλίμακας, με τη μέθοδο των *διαμεμένων* μισών, με διόρθωση Spearman-Brown.

	Μέθοδος		N
	<i>Split-Half</i>	<i>Spearman-Brown</i>	
Θετικές διαστάσεις	0.75	0.86	1279
Αρνητικές διαστάσεις	0.64	0.78	1279
Πλήρης κλίμακα	0.71	0.83	1279

Αξιολογήσαμε επίσης στατιστικά την εσωτερική συνοχή της συνολικής κλίμακας λαμβάνοντας τον συντελεστή *άλφα του Cronbach*, ίσο με 0,86, μια υψηλή τιμή. Καθώς το τεστ αυτό αποτελείται από δύο τύπους στοιχείων, δηλαδή υπάρχει ένα σύνολο πέντε θετικών διαστάσεων και ένα σύνολο πέντε αρνητικών διαστάσεων, αξιολογήσαμε επίσης την εσωτερική συνοχή αυτών των "υποκλιμάκων" (Πίνακες 2 και 3).

Πίνακας 2. Κλίμακα Cronbach - θετικές διαστάσεις του S.E.R.T.H.UAL

Διάσταση	
Συνολική αυτοϊκανοποίηση	.84
Κοινωνικο-κανονική επέκταση	.62
Κοινωνικο-προσωπική ωριμότητα	.77
Σωματική και πνευματική ενίσχυση	.76

Κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική ενίσχυση	.60
Γενικός δείκτης θετικής αυτοεκτίμησης	.91

Πίνακας 3. Κλίμακα Cronbach - αρνητικές διαστάσεις του S.E.R.T.H.UAL

Διάσταση	
Άρνηση και αυτοσαρκασμός	.82
Σχετικές εντάσεις	.73
Ανωμαλίες	.65
Συναισθηματικές εντάσεις	.67
Αυτοεξευτελισμός	.66
Γενικός δείκτης αρνητικής αυτοεκτίμησης	.86

Συνεπώς, η κλίμακα έχει γενικά ικανοποιητικά ή υψηλά επίπεδα αξιοπιστίας, γεγονός που την καθιστά ένα σταθερό εργαλείο όσον αφορά τα στοιχεία της.

3.3 Τυποποίηση

3.3.1 Χαρακτηρισμός του δείγματος

Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική επικύρωση αυτής της κλίμακας αποτελείται από 1279 συμμετέχοντες και των δύο φύλων (607 άνδρες και 672 γυναίκες), ηλικίας μεταξύ 13 και 85 ετών. Προσπαθήσαμε να διατηρήσουμε περίπου ίσο ποσοστό ατόμων σε κάθε ηλικιακή ομάδα (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Χαρακτηρισμός του δείγματος κατά φύλο και ηλικιακές ομάδες

Ηλικιακή ομάδα	Άνδρες N %		Γυναίκες N %		ΣΥΝΟΛΟ N %	
13-20 χρόνια	65	11%	78	12%	143	11%
21-23 ετών	57	9%	93	14%	150	12%
24-26 ετών	61	10%	60	9%	121	9%
27-29 ετών	44	7%	54	9%	98	8%

30-36 ετών	59	10%	79	12%	138	11%
37-44 ετών	65	11%	55	8%	120	9%
45-52 ετών	66	11%	64	10%	130	10%
53-60 ετών	66	11%	76	11%	142	11%
61-70 ετών	61	10%	52	8%	113	9%
71-85 ετών	63	10%	61	9%	124	10%
ΣΥΝΟΛΟ	607		672		1279	

Το δείγμα αυτό μπορεί επίσης να χαρακτηριστεί ως προς το μορφωτικό επίπεδο (Πίνακας 5).

Πίνακας 5. Χαρακτηρισμός του δείγματος, ανά φύλο, σύμφωνα με τα ακαδημαϊκά προσόντα

Ακαδημαϊκά προσόντα	Ανδρες		Γυναίκες		ΣΥΝΟΛΟ	
	N	%	N	%		
4η τάξη	90	15%	94	14%	184	14%
6ο έτος	41	7%	32	5%	73	6%
Έτος 9	107	18%	77	11%	184	14%
Βαθμίδα 12	157	26%	193	29%	350	27%
Απολυτήριο	27	4%	34	5%	61	5%
Δίπλωμα	121	20%	188	28%	309	24%
Άλλα	64	10%	54	8%	118	9%

3.3.2 Κανονικές ομάδες

Από το βασικό δείγμα σχηματίστηκαν οι κανονιστικές ομάδες, δηλαδή οι ομάδες συμμετεχόντων των οποίων τα αποτελέσματα αποτελούν τον κανόνα απόκρισης. Οι κανονιστικές ομάδες σχηματίστηκαν με βάση το φύλο, την ηλικία και τα ακαδημαϊκά προσόντα.

Οι κανονιστικοί πίνακες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα που έλαβε κάθε ομάδα σε κάθε μία από τις 10 διαστάσεις της κλίμακας S.E.R.T.H.U.A.L., μετατρεπόμενα σε εκατοστιαίες βαθμολογίες. Η μετατροπή των ακατέργαστων *βαθμολογιών* σε εκατοστημόρια επιτρέπει την κατανομή των υποκειμένων γύρω από το κέντρο της κατανομής των *βαθμολογιών τους*, μεταβάλλοντας την κατανομή αυτή σύμφωνα με το μέσο όρο της κανονιστικής ομάδας, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να συγκρίνεται με την ομάδα αναφοράς του (Cronbach, 1996).

Οι κανονιστικοί πίνακες περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διενέργεια της ποσοτικής αξιολόγησης.

4. Γενική περιγραφή του ισοζυγίου

Η κλίμακα S.E.R.T.H.UAL αποτελείται από 60 στοιχεία, στα οποία το άτομο πρέπει να τοποθετηθεί σύμφωνα με την αυτοαντίληψή του. Οι τιμές είναι ταξινομημένες σε κλίμακα τύπου Likert (με τιμές που κυμαίνονται από 1, που αντιστοιχεί στο "Διαφωνώ απόλυτα", έως 5, που αντιστοιχεί στο "Συμφωνώ απόλυτα").

Τα 60 στοιχεία ομαδοποιήθηκαν με τη στατιστική διαδικασία της ανάλυσης κύριων συνιστωσών (ακολουθούμενη από περιστροφή Varimax) σε 10 κύριες διαστάσεις, πέντε θετικές και πέντε αρνητικές, τις οποίες θα ονομάσουμε και θα περιγράψουμε τώρα:

Θετικές διαστάσεις

A = Γενική αυτοικανοποίηση: το άτομο αναφέρει αισιοδοξία και θετικότητα για τον εαυτό του, έχει καλή γνώμη για τον εαυτό του, αισθάνεται καλά για τον εαυτό του, έχει αυτοπεποίθηση και δείχνει ανάγκη για αυτοεπιβεβαίωση.

B = Κοινωνικο-κανονική επέκταση: το άτομο εκφράζει την επιθυμία να επιτύχει σπουδαία πράγματα στη ζωή και να αναλάβει ρόλο στην κοινωνία- θέλει να συμμετέχει σε κινήματα αλληλεγγύης- απολαμβάνει την παρέα και τις σχέσεις σε μια ομάδα.

C = Κοινωνικοπροσωπική ωριμότητα: το άτομο έχει αίσθημα ευθύνης- του αρέσει να λαμβάνει αποφάσεις και να τις εκτελεί, με ορθολογισμό και ανοχή, συναισθηματική ωριμότητα- επιθυμία να ικανοποιεί τους ανωτέρους του.

Δ = Σωματική και διανοητική αυτοεκτίμηση: το άτομο θεωρεί ότι έχει ευχάριστη σωματική διάπλαση, είναι υπερήφανο για το σώμα και την ανάπτυξή του- θεωρεί τον εαυτό του σεξουαλικά ελκυστικό- δείχνει φιλοδοξία- εκτιμά τον εαυτό του διανοητικά.

E = Κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική αξιοποίηση: το άτομο έχει ευγενική συμπεριφορά, δείχνει εκτίμηση για τους άλλους- είναι εργατικό, κοινωνικό- έχει

εμπιστοσύνη στο μέλλον του- είναι ικανοποιημένο με τα επαγγελματικά ή/και ακαδημαϊκά/σχολικά του αποτελέσματα.

Αρνητικές διαστάσεις

F = Άρνηση και αυτοκαταστροφή: το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως αποτυχημένο, χωρίς ελπίδα, κανείς δεν μπορεί να το βοηθήσει, δεν σέβεται τον εαυτό του- είναι απαθής και δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τα γεγονότα.

G = Εντάσεις σχέσεων: το άτομο αισθάνεται ότι οι άλλοι το αποφεύγουν- απομονώνεται, δεν είναι πολύ ενεργό σε ομάδες, θεωρεί τον εαυτό του μη ελκυστικό- αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως λιγότερο καλό από τους άλλους και ότι οι άλλοι δεν τον εμπιστεύονται.

H = Ανώμαλη διαταραχή: Το άτομο έχει λίγες προσωπικές αξίες ή πρότυπα- δείχνει ταραχή και ανασφάλεια σχετικά με τη σεξουαλικότητα- είναι συναισθηματικά διαταραγμένο- αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως μη άξιο εμπιστοσύνης- δεν εκτιμά τον εαυτό του.

I = Συναισθηματική ένταση: Το άτομο δεν ελέγχει την επιθετικότητά του- είναι παρορμητικό, θυμωμένο, νευρικό και τεταμένο- έχει εθιστική προσωπικότητα- αποθαρρύνεται **από** τα αποτελέσματά του.

J = Αυτοαντιπαλότητα: το άτομο νιώθει ανασφάλεια- είναι εγωκεντρικό, φοβάται την αποτυχία, δεν εκτιμά αυτό που κάνει ή έχει κάνει- παλεύει εσωτερικά, νιώθει ανίκανο να αντιμετωπίσει κρίσεις και δυσκολίες.

Ο πίνακας 6 παρουσιάζει τα στοιχεία που συνθέτουν κάθε μία από τις διαστάσεις.

Πίνακας 6. Στοιχεία των 10 διαστάσεων του S.E.R.T.H.UAL

Θετικές διαστάσεις	Θετικά στοιχεία
A = Συνολική αυτοικανοποίηση	7- Είμαι αισιόδοξος 20- Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου 21- Είμαι διεκδικητικός 38- Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου 45- Έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου 49- Έχω καλή γνώμη για τον εαυτό μου
B= Κοινωνικο-κανονική επέκταση	40- Θα είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου αν τα καταφέρω. να κάνω σπουδαία πράγματα στη ζωή μου 43- Είμαι πολύ πιστή στις φιλίες μου. 47- Μου αρέσουν οι ομαδικές δραστηριότητες 51- Νομίζω ότι όλοι πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη ένας ρόλος στην κοινωνία 52- Θα ήθελα να συμμετάσχω σε κινήματα αλληλεγγύης 54- Στην εργασία/πανεπιστήμιο, οι άλλοι αναζητούν η εταιρεία μου
C= Κοινωνικο-προσωπική ωριμότητα	2- Είμαι υπεύθυνος άνθρωπος 10- Συνήθως καταφέρνω να πάρω το αποφάσεις και να τις τηρείτε 14- Είμαι ένα λογικό άτομο 16- Είμαι ανεκτικός 28- Αισθάνομαι συναισθηματικά ώριμος 41- Τα αφεντικά/καθηγητές μου είναι ικανοποιημένοι μαζί μου
Δ= Ψυχολογική και πνευματική βελτίωση	8- Είμαι σεξουαλικά ελκυστικός 17- Είμαι φιλόδοξος 31- Είμαι έξυπνος 37- Έχω ευχάριστη φυσική εμφάνιση 44- Είμαι περήφανος για το σώμα μου 58- Είμαι ευχαριστημένος με τον τρόπο που αναπτύσσεται το σώμα μου.
E= Κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική εκτίμηση	5- Μου αρέσουν γενικά οι άνθρωποι 24- Είμαι ευγενικός 27- Είμαι καλός εργαζόμενος 34- Είμαι πολύ κοινωνικός 53- Έχω εμπιστοσύνη στο μέλλον μου 60- Είμαι ικανοποιημένος από τα επαγγελματικά/σχολικά μου αποτελέσματα

Αρνητικές διαστάσεις	Αρνητικά σημεία
F= Αυτοακύρωση και υποτίμηση	9- Αισθάνομαι ότι δεν υπάρχει βοήθεια για μένα. 12- Αισθάνομαι απαθής 15- Αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να ανταπεξέλθω στα πράγματα 19- Δεν σέβομαι τον εαυτό μου 23- Είμαι ένας χαμένος 32- Αισθάνομαι απελπισμένος
G= Σχετικές εντάσεις	39- Οι άλλοι με υποψιάζονται 50- Οι άνθρωποι βαριούνται όταν βρίσκονται στο η εταιρεία μου 55- Αισθάνομαι ότι κάνω χειρότερα πράγματα από άλλους 56- Δεν έχω ελκυστική εμφάνιση 57- Σε μια ομάδα, μου αρέσει να παίρνω λίγες πρωτοβουλίες 59- Σε ομάδες, αισθάνομαι απομονωμένος.
H= Ανώμαλες διαταραχές	3- Έχω λίγες δικές μου αξίες και πρότυπα. 11- Οι αποφάσεις μου δεν λαμβάνονται από εμένα δικό σας 25- Φοβάμαι το σεξ 29- Είμαι πραγματικά αναστατωμένος 33- Είμαι ένα άτομο που δεν μπορεί να εμπιστευτεί κανείς. 35- Δεν έχω καμία αξία
I= Συναισθηματικές εντάσεις	4- Δυσκολεύομαι να ελέγξω την επιθετικότητά μου. 13- Είμαι παρορμητικός 36- Θυμώνω εύκολα 42- Νομίζω ότι είμαι νευρικός και τεταμένος 46- Για να νιώσω καλύτερα, χρησιμοποιώ διεγερτικά όπως καφέ, καπνό, αλκοόλ κ.λπ. 48- Κακή απόδοση στην εργασία/σχολείο Αποθαρρύνομαι εύκολα
J= Αυτοαντιπαλότητα	1 - Συχνά κατηγορώ τον εαυτό μου για τα πράγματα που κάνω. 6- Οι πιο δύσκολες μάχες μου είναι με τον εαυτό μου. 18- Αποφεύγω να αντιμετωπίζω κρίσεις ή δυσκολίες 22- Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις 26- Φοβάμαι μήπως αποτύχω σε αυτό που πραγματικά θέλω. 30- Αισθάνομαι άσχημα για τον εαυτό μου

5. πρότυπα εφαρμογής

5.1 Πεδίο εφαρμογής

Το S.E.R.T.H.UAL, επιτρέπει ατομική ή ομαδική εφαρμογή, για άτομα ηλικίας 13 έως 85 ετών.

Ο συνολικός χρόνος που απαιτείται για την εφαρμογή της κλίμακας κυμαίνεται μεταξύ 10 και 15 λεπτών, ανάλογα με τα διάφορα επιμέρους χαρακτηριστικά. Είναι βολικό να χορηγείται η κλίμακα με μία κίνηση, χωρίς διακοπή.

Αυτό το αυτοσυμπληρούμενο εργαλείο επιτρέπει την ανάλυση του ατομικού επιπέδου αυτοεκτίμησης, λαμβάνοντας τρία γενικά επίπεδα: έναν θετικό δείκτη αυτοεκτίμησης, έναν αρνητικό δείκτη αυτοεκτίμησης και έναν γενικό δείκτη αυτοεκτίμησης, που προκύπτει από τη διαφορά μεταξύ του θετικού και του αρνητικού δείκτη.

Τα αποτελέσματα επιτρέπουν επίσης τη σύγκριση του ατόμου με τον κανόνα, ελέγχοντας τα αποτελέσματά του σε σχέση με το πρότυπο δείγμα σε όρους ποσοστών.

5.2 Εξοπλισμός

Τα ακόλουθα είναι απαραίτητα για την εφαρμογή της κλίμακας αυτοεκτίμησης:

- Το φύλλο απαντήσεων
 - Το Φύλλο Προσφοράς και το Προφίλ
- Ένα μολύβι
 - Το εγχειρίδιο

Το εγχειρίδιο περιλαμβάνει θεωρητικές πληροφορίες σχετικά με την κατασκευή της κλίμακας και την ανάπτυξή της, την περιγραφή της κλίμακας αυτοεκτίμησης, τους κανόνες εφαρμογής, τη βαθμολόγηση και την αντίστοιχη ερμηνεία των αποτελεσμάτων, τον χαρακτηρισμό του κανονιστικού δείγματος, τους αντίστοιχους πίνακες και τα κριτήρια εγγύησης της κλίμακας.

5.3 Οδηγίες εφαρμογής

Όπως και με άλλες ψυχομετρικές δοκιμασίες, πρέπει να ακολουθούνται οι κατάλληλες γενικές διαδικασίες εφαρμογής.

Περιβαλλοντικά, ο χώρος όπου γίνεται η εφαρμογή πρέπει να έχει ευχάριστη θερμοκρασία και καλό φωτισμό. Τα έπιπλα πρέπει να αποτελούνται από κατάλληλες καρέκλες και τραπέζια. Τα υλικά θα πρέπει να προετοιμάζονται αρκετά νωρίτερα και να διατηρείται ένα προσεκτικό απόθεμα για τη συνεδρία. Θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι υπάρχουν επαρκή φύλλα απαντήσεων (σε περίπτωση ομαδικής εφαρμογής) και ότι υπάρχουν δύο μολύβια ανά άτομο (ώστε, σε περίπτωση που ένα από αυτά καταστεί άχρηστο, το άτομο να μη χρειαστεί να διακόψει τη συμπλήρωση της κλίμακας). Η παρακίνηση θα πρέπει να διευκολύνεται με την ενθάρρυνση μιας ειλικρινούς και αυθόρμητης στάσης απέναντι στην εργασία. Η χαμηλή εμπλοκή του ατόμου στην εργασία μπορεί να οδηγήσει σε μεροληπτικές απαντήσεις.

Παρά την απλότητα της εφαρμογής αυτής της κλίμακας, ο εξεταστής πρέπει να ενημερωθεί κατάλληλα για τις οδηγίες εφαρμογής. Πρέπει να διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι κατανοούν τον τρόπο συμπλήρωσης της κλίμακας ή να την επαναλάβει, φροντίζοντας να μην προσθέσει οδηγίες που δεν περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο ή να παραποιήσει αυτές που περιέχονται. Παρόλο που δεν υπάρχει χρονικό όριο για τη συμπλήρωση της κλίμακας, ο τεχνικός πρέπει να δίνει προσοχή σε πολύ μεγάλους χρόνους συμπλήρωσης, προσπαθώντας να κατανοήσει τις δυσκολίες και τις πιθανές προκαταλήψεις. Μόλις ξεκινήσει η εφαρμογή, οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να συμπληρώνουν το απαντητικό φύλλο σιωπηλά, χωρίς διακοπή ή παρέμβαση από τον τεχνικό.

1. Αρχικά, θα πρέπει να ζητηθεί η προσοχή των ατόμων που πρόκειται να συμπληρώσουν την κλίμακα. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δοθεί μια σύντομη γενική εξήγηση του σκοπού του μέσου, ώστε να διασφαλιστεί η παρακίνηση και η αυθεντικότητα των απαντήσεων.
2. Τα μολύβια και τα φύλλα απαντήσεων θα πρέπει να παρέχονται εκ των προτέρων, αναφέροντας :

Ελέγξτε αν έχετε ένα τέτοιο φύλλο (δείτε), αν ναι, συμπληρώστε τα στοιχεία που ζητούνται στο πάνω μέρος του φύλλου: Όνομα, ηλικία και εκπαίδευση⁶.

3. Μετά τη συμπλήρωση των προσωπικών δεδομένων, σε περίπτωση συλλογικών αιτήσεων, διαβάζεται δυνατά η εντολή Ladder. Στην περίπτωση μεμονωμένων εφαρμογών, το άτομο μπορεί να διαβάσει τις οδηγίες σιωπηλά, με την παρουσία και την προσοχή του τεχνικού για να διευκρινίσει τυχόν αμφιβολίες.

Ακολουθεί κατάλογος δηλώσεων. Λαμβάνοντας υπόψη το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) και το 5 (Συμφωνώ απόλυτα), παρακαλώ σημειώστε (με σταυρό) κάθε μία από αυτές σύμφωνα με την τρέχουσα αντίληψή σας για τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Δεν υπάρχει χρονικό όριο για τη συμπλήρωση του τεστ.

Μόλις το άτομο τελειώσει, ο εξεταστής πρέπει να ελέγξει ότι όλα τα στοιχεία έχουν συμπληρωθεί. Εάν όχι, ο εξεταστής θα πρέπει να ζητήσει από το άτομο να συμπληρώσει τα κενά, διευκρινίζοντας έτσι τη δυσκολία, με τη δέουσα προσοχή.

5.4 Βαθμολόγηση και βαθμολόγηση

Η κλίμακα αυτή μας επιτρέπει να έχουμε πρόσβαση στην αυτοεκτίμηση του ατόμου, αποκτώντας ένα ατομικό προφίλ που αποτελείται από τη βαθμολογία που λαμβάνεται σε κάθε μία από τις διαστάσεις της κλίμακας. Μας επιτρέπει επίσης να συγκρίνουμε τα ατομικά αποτελέσματα με εκείνα του κανονικού δείγματος, σε όρους ποσοστού.

Η τιμή που αποδίδεται σε κάθε στοιχείο της κλίμακας από το άτομο θα πρέπει να καταχωρείται στην αντίστοιχη διάσταση του φύλλου αξιολόγησης, γεγονός που θα επιτρέψει τον υπολογισμό του μέσου όρου και της συνολικής *βαθμολογίας* του καθενός. Από τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να αναπτυχθεί το ατομικό προφίλ του γενικού δείκτη θετικής αυτοεκτίμησης και του γενικού δείκτη αρνητικής αυτοεκτίμησης, που

⁶ Σημείωση: Στην περίπτωση των εφαρμογών αναζήτησης, μπορούν να αφαιρεθούν τα περιττά αναγνωριστικά στοιχεία ή εκείνα που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την ανωνυμία των απαντήσεων.

υπάρχουν στο ίδιο φύλλο, καθώς και ο γενικός δείκτης αυτοεκτίμησης, ο οποίος προκύπτει από τη διαφορά μεταξύ του θετικού και του αρνητικού δείκτη.

Τα αποτελέσματα που λαμβάνονται σε κάθε διάσταση επιτρέπουν επίσης τη σύγκριση με το κανονιστικό δείγμα μέσω των αντίστοιχων πινάκων αναφοράς. Ο μέσος όρος που επιτυγχάνει το άτομο σε κάθε διάσταση θα μετατραπεί σε ποσοστιαία βαθμολογία, η οποία επιτρέπει την τοποθέτηση του ατόμου σε σχέση με την ομάδα αναφοράς του.

6. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Η κλίμακα αυτοεκτίμησης επιτρέπει δύο τύπους αξιολόγησης: έναν ποσοτικό ή διατομικό τύπο και έναν ποιοτικό ή ενδο-ατομικό τύπο. Τα αποτελέσματα αυτά μας επιτρέπουν να προσεγγίσουμε και να κατανοήσουμε το επίπεδο αυτοεκτίμησης μέσω του γενικού δείκτη θετικής αυτοεκτίμησης, του γενικού δείκτη αρνητικής αυτοεκτίμησης και του γενικού δείκτη αυτοεκτίμησης, ο οποίος είναι το αποτέλεσμα της διαφοράς μεταξύ του θετικού και του αρνητικού.

6.1 Ποσοτική αξιολόγηση

Αυτή η αξιολόγηση μας επιτρέπει να τοποθετήσουμε κάθε άτομο σε σχέση με την ομάδα αναφοράς του, σε σχέση με κάθε διάσταση της αυτοεκτίμησης. Αυτό γίνεται με τη σύγκριση των αποτελεσμάτων που λαμβάνονται με τα αποτελέσματα της ομάδας του κανονιστικού δείγματος, σε ποσοστιαίες βαθμολογίες (φύλλο προφίλ).

6.2 Ποιοτική αξιολόγηση

Πρόκειται για μια ενδοατομική ανάλυση, η οποία αναπτύσσεται από το ατομικό προφίλ του ατόμου. Μας επιτρέπει να γνωρίζουμε ποιες περιοχές είναι πιο σημαντικές στην αυτοαντίληψη του ατόμου, είτε πρόκειται για τη θετική είτε για την αρνητική διάσταση της αυτοεκτίμησης, και από την ανάλυση αυτή να αναπτύξουμε ένα προφίλ του γενικού δείκτη θετικής αυτοεκτίμησης και του γενικού δείκτη αρνητικής αυτοεκτίμησης.

Αν και προτείνουμε, σε γενικές γραμμές, ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, η διαδικασία αυτή πρέπει πάντα να διεξάγεται με βάση το ιστορικό ζωής και τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου.

6.2.1 Θετικές διαστάσεις

A - Συνολική αυτοικανοποίηση

Ένα άτομο που σημειώνει υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση θεωρείται ότι έχει αισιόδοξη και θετική άποψη για τον εαυτό του, έχει αυτοπεποίθηση και σαφή ανάγκη να διεκδικεί τον εαυτό του και τους άλλους.

B - Κοινωνικο-κανονική επέκταση

Ένα άτομο που σημειώνει υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση αποκαλύπτει την επιθυμία του να επιτύχει στόχους που είναι γενικά πολύ σημαντικοί και να διαδραματίσει ρόλο στην κοινωνία. Επιδιώκει να συμμετέχει σε κινήματα αλληλεγγύης και εκτιμά τις διαπροσωπικές και ομαδικές σχέσεις.

Γ - Κοινωνικοπροσωπική ωριμότητα

Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή τη διάσταση δείχνουν ότι το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και αισθάνεται υπεύθυνο, ότι του αρέσει όχι μόνο να παίρνει αποφάσεις αλλά και να τις υλοποιεί. Εκτιμούν τη λογική σκέψη και την ανεκτικότητα και δείχνουν συναισθηματική ωριμότητα. Του/της αρέσει συχνά να ικανοποιεί τους ανωτέρους του/της.

D - Διανοητική και ψυχολογική βελτίωση

Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή τη διάσταση δείχνουν ότι το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του με εξαιρετικά θετικό τρόπο, τόσο όσον αφορά τα φυσικά χαρακτηριστικά (αισθάνεται σεξουαλικά ελκυστικό και υπερήφανο για το σώμα του), όσο και τις διανοητικές ικανότητες (όπως η φιλοδοξία ή η ευφυΐα).

E - Κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική ανάπτυξη

Ένα άτομο που σημειώνει υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση θεωρεί τον εαυτό του ευγενικό, ευγνώμονα, εργατικό και κοινωνικό. Δείχνουν εμπιστοσύνη στο μέλλον

και είναι ικανοποιημένοι με τις επαγγελματικές, ακαδημαϊκές και σχολικές τους επιδόσεις.

6.2.2 Αρνητικές διαστάσεις

F - Άρνηση και αυτοσαρκασμός

Ένα άτομο που σημειώνει υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση θεωρεί τον εαυτό του ως ένα άχρηστο άτομο για το οποίο δεν υπάρχει ελπίδα. Αισθάνονται ότι κανείς δεν μπορεί να τους βοηθήσει, δεν έχουν αυτοεκτίμηση και αισθάνονται απαθείς. Θεωρεί τον εαυτό του/της ανίκανο να αντιμετωπίσει τα γεγονότα της ζωής.

Z - Εντάσεις σχέσεων

Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή τη διάσταση υποδηλώνουν ότι το άτομο θεωρεί τον εαυτό του μη ελκυστικό και αισθάνεται ότι οι άλλοι το αποφεύγουν. Τείνουν να απομονώνονται από τους άλλους, δεν είναι πολύ δραστήριοι σε ομαδικές καταστάσεις και θεωρούν τον εαυτό τους μη ελκυστικό, λιγότερο καλό από τους άλλους και ότι οι άλλοι δεν μπορούν να τους εμπιστευτούν.

H - Ανωμαλίες

Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή τη διάσταση υποδηλώνουν ότι το άτομο θεωρείται ότι έχει λίγες αξίες και αρχές ή προσωπικά πρότυπα. Είναι συναισθηματικά διαταραγμένα και δείχνουν αισθήματα φόβου σε σχέση με το σεξ. Υπάρχει πλήρης υποτίμηση του εαυτού του/της και πιστεύει ότι δεν αξίζει την εμπιστοσύνη κανενός.

I - Συναισθηματικές εντάσεις

Ένα άτομο που σημειώνει υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ελέγξει την επιθετικότητά του, είναι συχνά παρορμητικό και θυμωμένο με αισθήματα νευρικότητας και έντασης. Έχουν εθιστική προσωπικότητα και συχνά αποθαρρύνονται από τα αποτελέσματά τους.

J - Αυτοαντιπαλότητα

Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή τη διάσταση αποκαλύπτουν ότι το άτομο θεωρείται πολύ ανασφαλές, με αισθήματα ακραίας παθητικότητας και έλλειψης ενέργειας.

Αποκαλύπτουν ένα συνεχή φόβο αποτυχίας και υποτιμούν συνεχώς τα επιτεύγματά τους. Αισθάνονται ανίκανοι να επιλύσουν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις και να αντιμετωπίσουν καταστάσεις κρίσης ή δυσκολίες.

--	--

[illegible]

--	--

[illegible]

σελ.31 ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 24-26

Ποσοστά	Φύλο Γυναίκα										Αρσενικό φύλο										Ποσοστά
	Θετικές διαστάσεις					Αρνητικές διαστάσεις					Θετικές διαστάσεις					Αρνητικές διαστάσεις					
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
99	30	30	30	30	30	24	24	25	28	28	30	30	30	30	30	26	25	26	29	24	99
95	29	30	28	27	29	22	20	23	23	26	30	30	29	30	29	24	24	22	24	22	95
90	28	29	27	26	28	21	19	15	22	23	29	29	28	26	28	17	17	15	20	21	90
80	25	29	26	22	26	16	17	13	20	22	27	27	26	25	27	14	15	12	17	20	80
70	24	27	24	22	25	13	15	10	19	20	25	26	25	24	25	11	14	10	16	18	70
60	22	27	24	21	24	11	14	10	18	18	24	24	24	23	24	11	13	9	15	18	60
50	21	26	23	20	23	10	13	9	17	18	23	24	23	21	24	9	12	8	15	16	50
40	19	24	21	19	22	9	12	8	16	17	22	23	22	20	22	8	11	8	13	15	40
30	18	24	21	17	21	8	11	7	15	16	22	23	22	19	22	7	10	7	13	13	30
20	17	23	18	16	20	7	11	6	14	13	21	21	21	18	20	6	8	6	11	11	20
10	15	18	16	14	18	6	9	6	12	11	18	18	18	17	19	6	8	6	9	10	10
Μέσος όρος	20.97	24.53	22.07	19.53	22.82	11.57	13.65	9.85	17.07	17.67	23.46	23.39	22.95	21.44	23.31	10.51	12.25	9.59	14.62	15.72	Μέσος όρος
Τυπική απόκλιση	4.62	4.72	4.45	4.59	3.65	5.12	3.7	4.3	4.17	4.55	3.76	3.87	3.89	4.15	3.56	4.95	4.32	4.31	4.24	4.17	Τυπική απόκλιση
N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	672	607	607	607	607	607	607	607	607	607	607	N

ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 27-29

σελ. 33 ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 45-52

[illegible]

ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 53-60 ετών

[illegible]

σελ. 34 ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 61-70

Ποσοστά	Φύλο Γυναίκα										Αρσενικό φύλο										Ποσοστά
	Θετικές διαστάσεις					Αρνητικές διαστάσεις					Θετικές διαστάσεις					Αρνητικές διαστάσεις					
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
99	30	30	30	26	30	28	28	30	21	27	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	99
95	30	30	30	26	29	27	25	27	21	25	30	30	30	29	30	23	24	25	26	26	95
90	28	30	30	24	28	24	21	22	20	24	30	30	30	28	30	21	23	22	22	23	90
80	26	30	28	22	27	19	18	19	18	21	29	30	27	26	29	18	18	19	19	21	80
70	25	29	27	21	26	17	16	17	14	19	26	29	26	22	27	15	16	18	18	19	70
60	24	27	25	21	24	16	14	15	16	18	25	27	25	21	26	14	15	16	16	18	60
50	23	25	24	19	23	14	13	14	15	17	24	24	23	20	25	13	13	14	14	16	50
40	22	24	22	17	22	12	11	13	14	15	22	24	22	18	22	10	12	12	14	15	40
30	21	21	21	15	21	10	10	11	11	14	21	23	21	16	20	9	10	10	12	14	30
20	19	19	19	12	18	8	9	9	10	14	18	19	18	14	18	8	8	8	10	13	20
10	17	18	16	10	16	6	7	6	9	12	18	17	16	12	15	6	6	6	9	11	10
Μέσος όρος	22.81	24.23	23.27	17.88	22.71	14.24	13.60	14.44	14.50	17.29	23.44	24.07	22.82	19.64	23.97	12.98	13.82	14.08	15.21	16.95	Μέσος όρος
Τυπική απόκλιση	4.29	5.12	4.82	5.06	4.71	6.31	5.33	5.87	4.03	4.29	4.59	5.73	5.09	5.72	7.31	5.45	5.79	5.96	5.32	4.59	Τυπική απόκλιση
N	672	672	672	672	672	672	672	672	672	672	607	607	607	607	607	607	607	607	607	607	N

ΠΙΝΑΚΑΣ: Ηλικιακή ομάδα 71-85

ΚΑΣ: Ακαδημαϊκά προσόντα - 12η τάξη[illegible]

σελ. 37 ΠΙΝΑΚΑΣ: Ακαδημαϊκά προσόντα - Ανώτατη και μεταπτυχιακή εκπαίδευση

[illegible]

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Anastasi, A. & Urbina, S. (2000). *Testagem Psicológica*. Πόρτο Αλέγκρε: Artmed.

Coll, C., Marchesi, A. & Palacios, J. (2004). *Desenvolvimento Psicológico e Educação: Psicologia de Educação Escolar* (3ª Ed.). Πόρτο Αλέγκρε: Artmed.

Cronbach, L. (1996). *Fundamentos da Testagem Psicológica*. Πόρτο Αλέγκρε: Artmed.

Grummon, D. L. (1969). Χρονοεξαρτώμενες μεταβολές της προσωπικότητας σε άτομα με κίνητρο τη θεραπεία. Στο C. Rogers & R. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change* (6η έκδοση). Σικάγο: The University of Chicago Press (αρχικά δημοσιεύθηκε το 1954).

Oubrayrie, N., Safont, C. & Tap, P. (1991) Προσωπική ταυτότητα και κοινωνική νοημοσύνη. Σχετικά με την (κοινωνική) αυτοεκτίμηση. Λιέγη, *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*. 9-10, 63-76

Oubrayrie N., Leonardis, M. , & Safont, C. (1994). Ένα εργαλείο για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης: το ETES. *European Journal of Applied Psychology*, 44 (4), 309-317.

Pires, M. (2004) *Aditividade e Auto-Estima: Estudo Comparativo*. Εισήγηση που παρουσιάστηκε στο 5ο Εθνικό Συνέδριο Ψυχολογίας της Υγείας. Λισαβόνα: Ίδρυμα Calouste Gulbenkian.

Rogers, C. και Dymond, R. (1969). *Psychotherapy and Personality Change* (6η έκδοση) Σικάγο: The University of Chicago Press (εκδόθηκε αρχικά το 1954).

Rogers, C. (1951). *Θεραπεία με επίκεντρο τον πελάτη*. Βοστώνη: Houghton Mifflin.

Tap, P., Hipolito, J., Pires, P., Brites, R. & Pires, M. (2006) *Μια νέα κλίμακα αυτοεκτίμησης (SERTHUAL)*. 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde: "Saúde, bem-estar e qualidade de vida". Faro: Universidade do Algarve.

Tap, P. & Vasconcelos, M. de L. (2004). *Επισφάλεια και ψυχολογική ευπάθεια. Γαλλο-πορτογαλικές συγκρίσεις*. Coimbra: Ίδρυμα Bissaya Barreto.

Tap, P., Hipólito, J., Nunes, O. & Santos, R. (2004). Πορτογαλική επικύρωση της κλίμακας αυτοεκτίμησης Rogers (UAL) και της νέας κλίμακας αυτοεκτίμησης της Τουλούζης - NETES. 9ο Συνέδριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για την Έρευνα στην Εφηβεία. Πόρτο.

Tap, P. (1998). Πρόλογος. Στο M. Bolognini και Y. Prêteur (Aut). *Αυτοεκτίμηση: αναπτυξιακές προοπτικές*, Βασικά κείμενα ψυχολογίας. Γενεύη: Delachaux et Niestlé.

Tap P. (1988). *Η κοινωνία του Πυγμαλίωνα; Κοινωνική ένταξη και προσωπική ολοκλήρωση*. Παρίσι: Dunod.