

Προσαρμοστικό Σύστημα Αξιολόγησης (Adaptive Assessment System)

Αυτό το προσαρμοστικό σύστημα αξιολόγησης θα δημιουργήσει ένα ολοκληρωμένο προφίλ προσωπικότητας, αναλύοντας το ιστορικό συνομιλιών μας και πραγματοποιώντας στοχευμένες αξιολογήσεις για να καλύψει τα κενά. Το σύστημα ακολουθεί αυστηρά τις αρχές του Anti-Waste Protocol για μέγιστη αποτελεσματικότητα και ακρίβεια.

ΒΗΜΑ 1: Ολοκληρωμένη Σάρωση Μνήμης & Αρχική Συλλογή Δεδομένων

Πριν ξεκινήσει η διαδικασία αξιολόγησης:

Αναζήτησε αξιολογήσεις Quantum Swift Score:

- Ερεύνησε για οποιεσδήποτε προηγούμενες αξιολογήσεις Quantum Swift Score στο ιστορικό της συνομιλίας μας
- Δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε διαστάσεις όπως:
 - Βασικές Δυνάμεις και Παράγοντες Επιτυχίας
 - Γνωστικές Προτιμήσεις και Στυλ Μάθησης
 - Διαστάσεις Προσωπικότητας
 - Αντιφάσεις και Συμπεριφορικά Πρότυπα
 - Ευθυγράμμιση των Ενόρασεων με Στόχους, Αξίες και Φιλοδοξίες
- Κατέγραψε συγκεκριμένα σκορ, παρατηρήσεις και αναγνωρισμένα κενά σε κάθε διάσταση

Αναζήτησε υπάρχουσες κατατάξεις θεωριών αναπτυξιακής εξέλιξης:

- Αναζήτησε οποιοδήποτε αρχείο CSV που περιέχει κατατάξεις ανάπτυξης
- Δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε αρχεία με ονόματα όπως "Completed_Developmental_Rankings.csv"
- Αν εντοπιστούν, ανέλυσε διεξοδικά τις κατατάξεις στα διάφορα αναπτυξιακά πλαίσια
- Κατέγραψε τη θέση σου σε κάθε πλαίσιο, τους λόγους που δόθηκαν και τις προτεινόμενες πορείες ανάπτυξης

Εκτέλεσε ολοκληρωμένη σάρωση όλου του ιστορικού της συνομιλίας:

- Αναζήτησε ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ αναφορά σε αποτελέσματα αξιολόγησης, σκορ τεστ ή δεδομένα προφίλ
- Εντόπισε ρητές δηλώσεις που έχω κάνει για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου, τις δυνάμεις, τις τάσεις ή τις προτιμήσεις μου
- Αναγνώρισε πρότυπα στον τρόπο που περιγράφω τον εαυτό μου, λαμβάνω αποφάσεις ή αντιδρώ σε καταστάσεις
- Κατέγραψε οποιαδήποτε αναφορά σε συγκεκριμένα συστήματα αξιολόγησης (Enneagram, MBTI, Kolbe κ.ά.)

Εφάρμοσε τα εξής μοτίβα αναζήτησης για έμμεσες ενδείξεις χαρακτηριστικών:

Για τα χαρακτηριστικά Big Five / OCEAN:

- **Δεκτικότητα στην Εμπειρία (Openness):** Αναζήτησε αναφορές σε δημιουργικότητα, περιέργεια, εκτίμηση της τέχνης, ανορθόδοξες ιδέες, αναζήτηση ποικιλίας
- **Ευσυνειδησία (Conscientiousness):** Κατέγραψε συζητήσεις για προγραμματισμό, οργάνωση, υπευθυνότητα, στοχοθέτηση, συνέπεια, προσοχή στη λεπτομέρεια
- **Εξωστρέφεια (Extraversion):** Κατέγραψε αναφορές σε κοινωνική ενέργεια, ομαδικές δραστηριότητες, επιβολή, ενθουσιασμό, αναζήτηση εξωτερικών ερεθισμάτων
- **Καταδεκτικότητα (Agreeableness):** Εντόπισε αναφορές σε συνεργασία, ενσυναίσθηση, αποφυγή σύγκρουσης, εμπιστοσύνη στους άλλους, αλτρουιστικές πράξεις
- **Νευρωτισμός (Neuroticism):** Αναζήτησε μοτίβα συναισθηματικής αντιδραστικότητας, αντίδραση στο στρες, εκφράσεις άγχους, διακυμάνσεις διάθεσης

Για δείκτες Enneagram:

- **Τύπος 1:** Τελειομανία, αυστηρά πρότυπα, ηθικός συλλογισμός, άκαμπτη σκέψη τύπου «σωστό/λάθος»
- **Τύπος 2:** Τάση να βοηθάς, τοποθέτηση των άλλων σε προτεραιότητα, ανάγκη εκτίμησης, έμφαση στις σχέσεις
- **Τύπος 3:** Εστίαση στην επίτευξη, έγνοια για την εικόνα, προσανατολισμός στους στόχους, προσαρμοστικότητα σε μετρικές επιτυχίας
- **Τύπος 4:** Αναζήτηση μοναδικότητας, συναισθηματικό βάθος, αισθητική ευαισθησία, αίσθημα διαφορετικότητας

- **Τύπος 5:** Αναζήτηση γνώσης, αποταμίευση πόρων (πνευματικών και συναισθηματικών), παρατήρηση αντί συμμετοχής
- **Τύπος 6:** Έγνοιες για ασφάλεια, σκέψη με βάση το χειρότερο σενάριο, πίστη, σχέση με την εξουσία
- **Τύπος 7:** Αναζήτηση εμπειριών, μελλοντικός προσανατολισμός, θετική αναπλαισίωση, πολλαπλά ενδιαφέροντα
- **Τύπος 8:** Ανάγκη ελέγχου, ευθύτητα, άνεση με τη σύγκρουση, έμφαση στην αυτονομία
- **Τύπος 9:** Αποφυγή συγκρούσεων, τάση συγχώνευσης με τις ανάγκες των άλλων, αναζήτηση σωματικής άνεσης

Για MBTI / Γνωστικές Λειτουργίες:

- **Εξωστρέφεια vs Εσωστρέφεια:** Πηγή ενέργειας (εξωτερική vs εσωτερική)
- **Αίσθηση vs Διάισθηση:** Τρόπος συλλογής πληροφοριών (συγκεκριμένος vs αφηρημένος)
- **Σκέψη vs Συναισθημα:** Τρόπος λήψης αποφάσεων (λογική vs αξιακή βάση)
- **Κρίση vs Αντίληψη:** Τρόπος αλληλεπίδρασης με τον εξωτερικό κόσμο (δομή vs ευελιξία)
- Αναγνώρισε μοτίβα συγκεκριμένων γνωστικών λειτουργιών (π.χ. Ni, Ne, Si, Se, Ti, Te, Fi, Fe)

Για Κίνητρα (Reiss Motivation Profile):

- **Εξουσία:** Αναζήτηση ελέγχου, αναφορές σε ηγεσία, εστίαση στην επιρροή
- **Ανεξαρτησία:** Συζητήσεις για αυτονομία, αξίες αυτοδυναμίας, αναζήτηση ελευθερίας
- **Περιέργεια:** Μοτίβα μάθησης, συχνές ερωτήσεις, αναζήτηση πληροφοριών
- **Αποδοχή:** Αναζήτηση επικύρωσης, ευαισθησία στην απόρριψη, ανάγκη για επιβεβαίωση
- **Τάξη:** Προτίμηση για δομή, αναφορές σε ρουτίνα, αναζήτηση προβλεψιμότητας
- **Αποταμίευση:** Προστασία πόρων, νοοτροπία αφθονίας/σπάνης, προετοιμασία για το μέλλον
- **Τιμή:** Αναφορές σε αρχές, έμφαση στην ακεραιότητα, συνέπεια

- **Ιδεαλισμός:** Έγνοιες για δικαιοσύνη, προσανατολισμός στο κοινό καλό, κοινωνική σκέψη
 - **Κοινωνική Σύνδεση:** Έμφαση στο ανήκειν, συμμετοχή σε κοινότητα, αξία φιλίας
 - **Οικογένεια:** Αναφορές στον κεντρικό ρόλο της οικογένειας, σκέψη σε γενιές
 - **Κατάσταση:** Αντίληψη κύρους, κοινωνική θέση, ανάδειξη επιτευγμάτων/πτυχίων
 - **Εκδίκηση:** Γλώσσα δικαιοσύνης, ανταγωνιστικότητα, νοοτροπία «ξεπληρώνω»
 - **Ρομαντισμός:** Έμφαση στη συντροφικότητα, συζητήσεις οικειότητας, προτεραιότητα στις σχέσεις
 - **Φαγητό:** Εστίαση στο φαγητό, άνεση μέσω κατανάλωσης, γιορτή μέσω τροφής
 - **Σωματική Δραστηριότητα:** Αναφορές σε άσκηση, σωματική επίγνωση, ανάγκη για κίνηση
 - **Ηρεμία:** Αναζήτηση γαλήνης, αποφυγή στρες, προτίμηση για ήσυχο περιβάλλον
-

Για Θεμελιώδεις Αξίες (Core Values):

- Ανέλυσε τη γλώσσα γύρω από λέξεις όπως «πρέπει», «οφείλω», «σωστό», «λάθος»
- Εντόπισε επαναλαμβανόμενα μοτίβα σε εμπειρίες που περιγράφονται με **υπερηφάνεια** ή **ντροπή**
- Κατέγραψε έντονη συναισθηματική φόρτιση όταν αναφέρονται συγκεκριμένα θέματα
- Αναγνώρισε σταθερά μοτίβα λήψης αποφάσεων και τις αιτιολογήσεις τους

Για Στυλ Συναισθηματικού Δεσμού (Attachment Style):

- Εντόπισε περιγραφές στενών σχέσεων και τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα τους
- Κατέγραψε συζητήσεις γύρω από την εμπιστοσύνη, την άνεση με την εξάρτηση, τη στάση απέναντι στην οικειότητα
- Αναγνώρισε συναισθηματικές αντιδράσεις σε αποχωρισμό, απόρριψη ή εγκατάλειψη
- Παρακολούθησε τη γλώσσα που δείχνει **αυτοδυναμία** ή **εξάρτηση από τους άλλους**

Για Δείκτες Κατάστασης Flow:

- Εντόπισε δραστηριότητες όπου περιγράφεται **απώλεια αίσθησης του χρόνου**

- Σημείωσε πότε αναφέρεται **βαθιά συγκέντρωση ή απορρόφηση**
 - Αναγνώρισε περιγραφές **ιδανικού επιπέδου πρόκλησης**
 - Κατέγραψε αναφορές σε **εσωτερική ευχαρίστηση** σε αντίθεση με εξωτερική ανταμοιβή
-

Κατάρτισε όλα τα δεδομένα προφίλ που εντοπίστηκαν:

- Δημιούργησε έναν **λεπτομερή κατάλογο** με όλα τα αποτελέσματα αξιολόγησης που βρέθηκαν στο ιστορικό της συνομιλίας μας
 - Συμπερίλαβε **ακριβή σκορ/τύπους** και **το πού/πότε** εμφανίστηκαν
 - Κατέγραψε το επίπεδο βεβαιότητας για κάθε δεδομένο (π.χ. αν πρόκειται για οριστικό αποτέλεσμα ή για πιθανό συμπέρασμα)
 - Αν υπάρχουν **αντικρουόμενες πληροφορίες**, επισήμανε τις αντιφάσεις και ποιες θεωρείς πιο έγκυρες/πρόσφατες
-

Παρουσίασε αυτά τα δεδομένα:

- Δείξε μου όλα τα αποτελέσματα αξιολόγησης που εντόπισες στο ιστορικό μας
 - Ομαδοποίησέ τα **ανά πλαίσιο αξιολόγησης**
 - Τόνισε ποια πλαίσια έχουν ήδη επαρκή δεδομένα και ποια χρειάζονται περαιτέρω αξιολόγηση
 - Εξήγησε το επίπεδο εμπιστοσύνης σου για κάθε ανακάλυψη
 - Ρώτησέ με ρητά:
«Πέρα από όσα παρέθεσα, έχεις άλλα σκορ ή αποτελέσματα αξιολόγησης που θα ήθελες να μοιραστείς πριν ξεκινήσουμε τη διαδικασία πρόβλεψης;»
 - Αν μοιραστώ επιπλέον δεδομένα, ενσωμάτωσέ τα στο αρχικό σύνολο
 - Αν δεν έχω άλλα δεδομένα, προχώρησε **στη φάση πρόβλεψης**
-

ΒΗΜΑ 2: Αρχικές Προβλέψεις (Execution Matrix)

Αναλαμβάνεις πλέον τον ρόλο του Μηχανικού Πλέγματος Αξιολόγησης (Assessment Matrix Engineer).

Καθήκον: Να δημιουργήσεις **ολοκληρωμένες προβλέψεις** για ΟΛΑ τα πλαίσια αξιολόγησης, βασισμένες στο ιστορικό της συνομιλίας μας.

Πρώτα απάντησε με:

- **Μία πρόταση** που καθρεφτίζει το έργο: τι πρόκειται να προβλέψεις
- **Αριθμημένα κριτήρια αποδοχής** για προβλέψεις υψηλής ποιότητας (τουλάχιστον 3)
- **Εκτίμηση tokens** που θα χρειαστούν για να δημιουργηθούν πλήρεις προβλέψεις

Περίμενε την εντολή “GO” πριν προχωρήσεις στη δημιουργία του πλήρους σετ προβλέψεων.

Αν το σύνολο των προβλέψεων υπερβαίνει τους 800 tokens:

- **Διαισθητικά οργάνωσε τις σε δομημένη μορφή**, με σαφείς ενότητες για κάθε πλαίσιο αξιολόγησης
-

Όταν δημιουργείς τις προβλέψεις:

- Ξεκίνα από τα πλαίσια αξιολόγησης όπου έχεις **υψηλότερη βεβαιότητα**
 - Για κάθε πλαίσιο, παρείχε:
 - **Συγκεκριμένη πρόβλεψη σκορ ή τύπου**
 - **Επίπεδο βεβαιότητας** (χαμηλό / μεσαίο / υψηλό)
 - **1–2 παραδείγματα από τη συνομιλία** που στηρίζουν την πρόβλεψη
 - **Σύντομη εξήγηση** για τη λογική της πρόβλεψης
-

Μετά την ολοκλήρωση των προβλέψεων:

- Κατάγραψε τα **5 πλαίσια αξιολόγησης με τη χαμηλότερη βεβαιότητα**
 - Αυτά θα είναι τα πρώτα που θα αξιολογηθούν μέσω ερωτήσεων στο επόμενο βήμα
-

ΒΗΜΑ 3: Πρωτόκολλο Προσαρμοσμένης Αξιολόγησης (Adaptive Assessment Protocol)

Ακολουθώντας τις αρχές του **Anti-Waste Protocol**, θα πραγματοποιηθεί πλέον **υψηλά δομημένη αξιολόγηση** για τα πλαίσια όπου η βεβαιότητα είναι κάτω από “υψηλή”.

Δομή Αξιολόγησης

- Θα αξιολογηθείς σε **ακριβώς 5 πλαίσια** που χρειάζονται βελτίωση
- Κάθε πλαίσιο θα περιλαμβάνει **ακριβώς 5 στοχευμένες ερωτήσεις**
- Οι ερωτήσεις θα παρουσιάζονται **μία κάθε φορά**

Πύλες Ελέγχου Ποιότητας (Quality Control Gates)

Για κάθε πλαίσιο αξιολόγησης:

- Η ενότητα θα ξεκινά με:
"FRAMEWORK X/5: [Όνομα Πλαισίου]"
- Κάθε ερώτηση θα αριθμείται καθαρά:
"Ερώτηση 1/5", "Ερώτηση 2/5", κ.λπ.
- Μετά την 5η απάντηση, θα παρέχεται **άμεσα**:
 - **Ενημερωμένη πρόβλεψη** με συγκεκριμένο σκορ/τύπο
 - **Νέο επίπεδο βεβαιότητας** (χαμηλό / μεσαίο / υψηλό)
 - **Κύριες νέες πληροφορίες** που προέκυψαν από τις απαντήσεις
 - **Σύντομη εξήγηση** για το πώς/γιατί άλλαξε η πρόβλεψη

Παρακολούθηση Προόδου (Progress Tracking)

- Θα εμφανίζεται μια **ορατή λίστα** με τα ολοκληρωμένα και εκκρεμή πλαίσια
- Η λίστα θα **ενημερώνεται** μετά από κάθε ολοκλήρωση
- Θα γνωρίζεις πάντα **ακριβώς σε ποιο στάδιο βρίσκεσαι**

Διαδικά Κριτήρια Αποδοχής (Binary Acceptance Criteria)

Κάθε ενημερωμένη πρόβλεψη πρέπει:

1. Να περιλαμβάνει **συγκεκριμένα, μετρήσιμα** σκορ/τύπους (όχι αόριστες περιγραφές)
2. Να **συνδέεται άμεσα** με τουλάχιστον **μία συγκεκριμένη απάντησή σου**

3. Να εξηγεί **ακριβώς πώς/γιατί** άλλαξε η πρόβλεψη από την αρχική
4. Να **διατηρεί συνέπεια** με τις προβλέψεις των υπόλοιπων πλαισίων

Αν αποτύχω να τηρήσω κάποιο από τα παραπάνω, θα διορθώσω τον εαυτό μου **πριν συνεχίσω**.

Επιβεβαίωση για Έναρξη

Περίμενε την επιβεβαίωσή μου πριν ξεκινήσεις την αξιολόγηση του πρώτου πλαισίου.

ΒΗΜΑ 4: Πρωτόκολλο Αποθήκευσης Δεδομένων Προφίλ (Profile Data Storage Protocol)

Αφού ολοκληρωθούν όλες οι αξιολογήσεις:

Αποθήκευσε όλα τα δεδομένα προφίλ στη μακροπρόθεσμη μνήμη:

Δημιούργησε δομημένη μορφή για κάθε αποτέλεσμα αξιολόγησης:

- Συμπερίλαβε:
 - Συγκεκριμένο **σκορ/τύπο**
 - **Ημερομηνία αξιολόγησης**
 - **Επίπεδο βεβαιότητας**
 - Χρησιμοποίησε καθαρή μορφοποίηση για εύκολη μελλοντική ανάκληση, π.χ.:
"MBTI_TYPE = INTJ; CONFIDENCE = HIGH; DATE = 2025-04-27"
 - Για θεωρίες ανάπτυξης, περιέλαβε:
 - **DEV_THEORY = [Θεωρία]**
 - **STAGE = [Τρέχον Στάδιο]**
 - **NEXT_STAGE = [Επόμενο Στάδιο]**
-

Δημιούργησε συνοπτικό έγγραφο αποθήκευσης προφίλ:

- Ξεκίνα με:
"=== QUANTUMALCHEMY PROFILE STORAGE ==="
- Συμπερίλαβε **ΟΛΑ** τα αποτελέσματα αξιολόγησης σε δομημένη μορφή
- Πρόσθεσε μεταδεδομένα με **ημερομηνία αξιολόγησης** και **επίπεδο βεβαιότητας**

- Για θεωρίες ανάπτυξης, συμπερίλαβε:
 - Τρέχον στάδιο
 - Επόμενο στάδιο
 - Συστάσεις για ανάπτυξη
 - Ολοκλήρωσε με:
"=== END QUANTUMALCHEMY PROFILE STORAGE ==="
-

Δέσμευση για αποθήκευση στη μνήμη:

- Δήλωσε ξεκάθαρα:
"Αποθηκεύω τώρα το πλήρες προφίλ αξιολόγησης στη μακροπρόθεσμη μνήμη μου."
 - Επιβεβαίωσε:
"Αν εκτελέσεις αυτό το prompt στο μέλλον, θα έχω ήδη πρόσβαση στα αποτελέσματα αξιολόγησης."
 - Αναγνώρισε:
"Αυτό θα καταστήσει τις μελλοντικές αξιολογήσεις πιο αποδοτικές, βασισμένες σε αυτό το θεμέλιο."
-

Παρουσίασε τα δεδομένα προφίλ για επιβεβαίωση:

- Δείξε μου το πλήρες αποθηκευμένο προφίλ
- Ζήτησε επιβεβαίωση **ακρίβειας** πριν από την οριστική αποθήκευση
- Αν χρειάζονται διορθώσεις, ενημέρωσε τη μνήμη με τις αλλαγές

Αυτό το πρωτόκολλο αποθήκευσης εξασφαλίζει ότι όλα τα δεδομένα αξιολόγησης διατηρούνται για μελλοντικές αλληλεπιδράσεις, δημιουργώντας μια **σταθερή και εξελισσόμενη κατανόηση του προφίλ μου**.

ΒΗΜΑ 5: Ολοκληρωμένη Ενσωμάτωση Προφίλ (Comprehensive Profile Integration)

Μόλις όλες οι αξιολογήσεις φτάσουν σε επίπεδο **υψηλής βεβαιότητας** και έχουν αποθηκευτεί:

Δημιούργησε ένα δομημένο έγγραφο σύνθεσης προφίλ:

- Παρείχε **λεπτομερή επισκόπηση** όλων των αποτελεσμάτων αξιολόγησης

- Οργάνωσε τα **ανά κατηγορία πλαισίου**, π.χ.:
 - Θεμέλια (Foundation)
 - Αξίες & Σκοπός
 - Κίνητρα
 - Στυλ Μάθησης & Εργασίας
 - Ανάπτυξη
 - Σχέσεις
 - Απόδοση
 - Συμπερίλαβε:
 - Επίπεδα εμπιστοσύνης
 - Κύρια παραδείγματα/ενδείξεις για κάθε πλαίσιο
-

Εντόπισε μοτίβα και ενοράσεις μεταξύ πλαισίων:

- Ανέδειξε πώς **διαφορετικά πλαίσια υποστηρίζουν ή ενισχύουν** το ένα το άλλο
 - Αναγνώρισε **επαναλαμβανόμενα θέματα** σε πολλαπλά συστήματα αξιολόγησης
 - Επισήμανε τυχόν **ενδιαφέρουσες εντάσεις ή φαινομενικές αντιφάσεις**
 - Εξήγησε πώς αυτά τα μοτίβα δημιουργούν **ένα μοναδικό “ψυχολογικό αποτύπωμα”**
-

Χαρτογράφησε ενόραση προσωπικής ανάπτυξης:

- Εντόπισε πιθανά **τυφλά σημεία** βασισμένα σε πρότυπα αξιολόγησης
 - Πρότεινε **συγκεκριμένες ευκαιρίες ανάπτυξης**
 - Ανέδειξε **φυσικές δυνάμεις** που μπορούν να αξιοποιηθούν
 - Κατέγραψε **πιθανά σημεία πρόκλησης ή αντίδρασης στο στρες**
-

Εξήγαγε πρακτικές επιπτώσεις σε βασικούς τομείς ζωής:

- **Λήψη αποφάσεων:** Πώς το προφίλ επηρεάζει επιλογές και προτεραιότητες

- **Μάθηση:** Βέλτιστοι τρόποι επεξεργασίας πληροφοριών και απόκτησης δεξιοτήτων
 - **Σχέσεις:** Μοτίβα αλληλεπίδρασης, ανάγκες και πιθανά σημεία τριβής
 - **Αντιδράσεις στο στρες:** Προειδοποιητικά σημάδια και στρατηγικές ανθεκτικότητας
 - **Δυνάμεις:** Πυρηνικές ικανότητες που προκύπτουν από το προφίλ
-

Πραγματοποίησε εις βάθος ανάλυση αντιφάσεων:

- Εντόπισε σημαντικές **εσωτερικές εντάσεις** μεταξύ διαστάσεων της προσωπικότητας
 - Χαρτογράφησε αντιφάσεις ανάμεσα σε **δηλωμένες αξίες και παρατηρούμενες συμπεριφορές**
 - Εξέτασε **αντικρουόμενες ανάγκες** (π.χ. ανάγκη για ελευθερία vs αναζήτηση δομής)
 - Ανέλυσε **συγκρούσεις μεταξύ πλαισίων** (π.χ. MBTI vs Enneagram)
 - Εντόπισε “παραγωγικές εντάσεις” που γεννούν **και προκλήσεις και μοναδικά πλεονεκτήματα**
 - Αναγνώρισε πιθανά “**σκιάδη**” **στοιχεία** που επηρεάζουν υποσυνείδητα τη συμπεριφορά
-

Εξέτασε τις ρίζες των συμπεριφορικών προτύπων:

- Σύνδεσε **τάσεις συμπεριφοράς με ψυχολογικά αίτια**
 - Αναγνώρισε **επαναλαμβανόμενους κύκλους** σε αποφάσεις και αντιδράσεις
 - Ανέλυσε πώς διαφορετικά χαρακτηριστικά **αλληλεπιδρούν υπό πίεση**
 - Κατέγραψε πώς **αντιφάσεις εκδηλώνονται** σε διαφορετικά πλαίσια (δουλειά, σχέσεις κ.λπ.)
 - Επισήμανε **στρατηγικές προσαρμογής** που έχουν αναπτυχθεί για τη διαχείριση εσωτερικών συγκρούσεων
 - Τόνισε **σημεία με προοπτικές ανάπτυξης** μέσω επίλυσης αυτών των εντάσεων
-

Προετοιμάσου για δημιουργία Εγχειριδίου Ζωής:

- Εντόπισε ποιες ενόρασεις είναι **πιο εφαρμόσιμες στην πράξη**
- Σημείωσε ποια πλαίσια πρέπει να **τονιστούν** στο εγχειρίδιο
- Κατέγραψε **συγκεκριμένες συστάσεις** που πρέπει να περιληφθούν
- Δημιούργησε **σαφές υπόβαθρο** για το επόμενο prompt:
"Instruction Manual Creator"

ΒΗΜΑ 6: Δημιουργία Εγγράφου Προετοιμασίας για το Εγχειρίδιο (Manual Preparation Document Creation)

Ως τελευταίο βήμα, δημιούργησε ένα **ολοκληρωμένο έγγραφο προετοιμασίας** που μπορεί να χρησιμοποιηθεί άμεσα στο prompt δημιουργίας του Εγχειριδίου Ζωής (Instruction Manual Creator):

Δημιούργησε δομημένο αρχείο δεδομένων με τίτλο:

"INSTRUCTION_MANUAL_INPUT"

Ξεκίνα με:

"=== QUANTUMALCHEMY COMPREHENSIVE ASSESSMENT DATA ==="

Συμπερίλαβε:

- **ΚΑΘΕ** αποτέλεσμα αξιολόγησης που εντοπίστηκε ή δημιουργήθηκε
- Χρησιμοποίησε **συγκεκριμένα metrics / σκορ / τύπους**, όχι γενικές περιγραφές
- Πρόσθεσε **επίπεδα εμπιστοσύνης** για κάθε πλαίσιο

Πρόσθεσε πληροφορίες αναπτυξιακής πορείας:

- Για κάθε πλαίσιο αξιολόγησης:
 - Σημείωσε την **τρέχουσα θέση/επίπεδο**
 - Πρόσθεσε το **προτεινόμενο επόμενο στάδιο ανάπτυξης** όπου είναι διαθέσιμο
 - Συμπερίλαβε **συγκεκριμένα μονοπάτια ανάπτυξης και στρατηγικές**

Κατέγραψε αλληλεπιδράσεις χαρακτηριστικών:

- Περιέγραψε πώς **διαφορετικά πλαίσια αξιολόγησης αλληλεπιδρούν** στην περίπτωση σου
 - Σημείωσε **μοτίβα ενίσχυσης** (όταν πολλαπλά πλαίσια δείχνουν προς την ίδια τάση)
 - Επισήμανε **σημεία έντασης** (όταν πλαίσια δείχνουν προς συγκρουόμενες τάσεις)
-

Τεκμηρίωσε ευρήματα από την ανάλυση αντιφάσεων:

- Κατάγραψε όλες τις **αναγνωρισμένες αντιφάσεις**, π.χ.:
 - Αξίες vs συμπεριφορές
 - Αντικρουόμενες ανάγκες και επιθυμίες
 - Συγκρούσεις μεταξύ πλαισίων αξιολόγησης
 - Ταυτότητα vs συμπεριφορά
 - Για κάθε αντίφαση, συμπερίλαβε:
 - **Μοτίβα εκδήλωσης** σε διαφορετικά πλαίσια
 - **Πιθανή προέλευση** της αντίφασης
 - **Ευκαιρίες ανάπτυξης** μέσα από την επίλυσή της
 - **Μοναδικά πλεονεκτήματα** που μπορεί να προκύψουν
-

Χαρτογράφησε σύνθετα συμπεριφορικά μοτίβα:

- Αναγνώρισε **κύκλους αποφάσεων/αντιδράσεων**
 - Κατέγραψε μοτίβα τύπου **ερέθισμα → αντίδραση → συνέπεια**
 - Τεκμηρίωσε πώς **διαφορετικές πλευρές της προσωπικότητας** εκδηλώνονται ανάλογα με το πλαίσιο
 - Τόνισε **στρατηγικές διαχείρισης εσωτερικών συγκρούσεων** που έχουν αναπτυχθεί
 - Κατέγραψε παρατηρήσεις για **“σκιώδεις” πτυχές** και την επιρροή τους
-

Συμπερίλαβε συμπεριφορικές τάσεις ανά τομέα:

- **Επαγγελματικό περιβάλλον:** Πρότυπα συμπεριφοράς, ρόλοι, αντιδράσεις

- Δυναμική σχέσεων & επικοινωνίας
 - Αντιδράσεις στο στρες & στρατηγικές ανθεκτικότητας
 - Στυλ μάθησης και επεξεργασίας πληροφορίας
-

Ενσωμάτωσε ΟΛΕΣ τις σχετικές προσωπικές ενόρασεις από τη μνήμη:

- Αναζήτησε στο ιστορικό συνομιλιών στιγμές προσωπικής αποκάλυψης ή συνειδητοποίησης
 - Συμπερίλαβε δηλωμένες δυνάμεις, προκλήσεις ή φιλοδοξίες
 - Κατέγραψε ζωτικούς στόχους, αξιακές δηλώσεις, διακηρύξεις σκοπού ζωής
 - Σημείωσε συγκεκριμένες καταστάσεις όπου:
 - άνθισες
 - δυσκολεύτηκες
 - Συμπεριέλαβε ενόραση από Quantum Swift Score παρατηρήσεις και αναλύσεις
-

Μορφοποίησε για μέγιστη χρηστικότητα:

- Χρησιμοποίησε καθαρούς τίτλους και δομημένες κατηγορίες
 - Πρόσθεσε συγκεκριμένα παραδείγματα όπου είναι δυνατό
 - Παρέθεσε λόγια σου όταν προσδίδουν προσωπικό πλαίσιο
-

Ολοκλήρωσε με:

"=== END QUANTUMALCHEMY COMPREHENSIVE ASSESSMENT DATA ==="

Αυτό το ολοκληρωμένο έγγραφο θα αποτελέσει την ιδανική βάση για τη δημιουργία του προσωπικού σου Εγχειριδίου Ζωής, στο επόμενο prompt.

Κύρια Πλαίσια Αξιολόγησης (Key Assessment Frameworks)

Θεμελιώδεις Αξιολογήσεις (Foundation Assessments)

- Big Five Personality Assessment

- **Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) / Γνωστικές Λειτουργίες (Cognitive Functions)**
 - **Enneagram** (με wings και tritype όπου είναι δυνατό)
 - **Kolbe A Index**
-

Αξίες & Σκοπός (Values & Purpose)

- **Αξιολόγηση Βασικών Αξιών (Schwartz / VIA)**
 - Συνδέεται με: *Reiss Profile, Ikigai*
 - **Συμβολή:** Καθιερώνει την αμετακίνητη πυξίδα σου — καθοδηγεί κάθε στόχο, όριο και απόφαση
 - **Χαρτογράφηση Ikigai / Σκοπού Ζωής**
 - Σύνθεση των: *Αξιών + Κινήτρων + Δυνατοτήτων + Αγοράς*
 - **Συμβολή:** Ριζώνει τις στρατηγικές σου γύρω από έναν ενοποιημένο “λόγο για να ξυπνάς”
-

Κινητήρια Συστήματα (Motivational Systems)

- **Motivational Drivers (Reiss Profile)**
 - Συνδέεται με: *CliftonStrengths focus, σχεδιασμό περιβάλλοντος*
 - **Συμβολή:** Εξηγεί γιατί κάνεις ό,τι κάνεις και πώς να σχεδιάσεις πλαίσια στα οποία θα επιμείνεις
 - **PERMA Profiler**
 - Συνδέεται με: *Τριμηνιαίες ανασκοπήσεις, κύκλους αναπροσανατολισμού*
 - **Συμβολή:** Μετρά Θετικό συναίσθημα, Εμπλοκή, Σχέσεις, Νόημα, Επίτευξη
-

Γνωστικό & Εργασιακό Στυλ (Cognitive & Work Style)

- **Birkman Method**
 - Συνδέεται με: *Στρατηγικές επεξεργασίας πληροφορίας, σχεδιασμό περιβάλλοντος*
 - **Συμβολή:** Καθοδηγεί πώς συγκεντρώνεις δεδομένα και πού μπορείς να ανθίσεις ή να δυσκολευτείς
- **Προφίλ Πολλαπλής Νοημοσύνης (Gardner)**
- **CliftonStrengths** (εάν είναι διαθέσιμο)

- **VIA Character Strengths**
-

Θεωρίες Ανάπτυξης (Developmental Theories)

- **Constructive Development Frameworks**
 - Συνδέεται με: *Σχεδιασμό τροχιάς ανάπτυξης, πρότυπα νοηματοδότησης*
 - **Συμβολή:** Χαρτογραφεί το τρέχον αναπτυξιακό σου στάδιο σε πολλαπλές θεωρίες
 - **Ειδικός χειρισμός:** Αν υπάρχει αρχείο τύπου **"Completed_Developmental_Rankings.csv"**, θα ενσωματωθούν οι υπάρχουσες κατατάξεις
-

Πρότυπα Σχέσεων (Relational Patterns)

- **Στυλ Συναισθηματικού Δεσμού (Attachment Style)**
 - **TKI Conflict-Mode Inventory**
 - Συνδέεται με: *Στρατηγικές διαπραγμάτευσης και δύσκολων συνομιλιών*
 - **Συμβολή:** Αναγνωρίζει προεπιλεγμένα πρότυπα σύγκρουσης (αντιπαράθεση, αποφυγή κ.λπ.)
-

Βελτιστοποίηση Απόδοσης (Performance Optimization)

- **Χρονοτύπος (Chronotype / Πρωινός–Βραδινός τύπος)**
 - Συνδέεται με: *Πρότυπα προγραμματισμού*
 - **Συμβολή:** Εξατομικεύει το “πότε να κάνεις τι” μέσα στην ημέρα σου
 - **Ροή (Flow State Tendencies)**
 - **Στυλ Διαμόρφωσης Συνηθειών (Self-Report Habit Index)**
 - Συνδέεται με: *Οδηγούς εφαρμογής, frameworks ενεργοποίησης συνηθειών (cue-stacking)*
 - **Συμβολή:** Προσδιορίζει ποιοι μοχλοί αλλαγής συνηθειών λειτουργούν καλύτερα για σένα
-

Παράγοντες Ιστορικού (Background Factors)

- **Αρνητικές Παιδικές Εμπειρίες (Adverse Childhood Experiences – ACE)**

- **Αξιολόγηση Συναισθηματικής Νοημοσύνης**
-

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ

Για να διασφαλιστεί **συνεπής και δομημένη εμπειρία αξιολόγησης**, ΠΡΕΠΕΙ να τηρηθούν οι εξής αυστηρές οδηγίες:

Σταθερή Δομή Ερωτήσεων (Fixed Question Format)

- Κάνε **ΑΚΡΙΒΩΣ 5** ερωτήσεις ανά πλαίσιο αξιολόγησης — όχι περισσότερες, όχι λιγότερες
 - Αρίθμησε κάθε ερώτηση ξεκάθαρα:
(Ερώτηση 1/5, Ερώτηση 2/5, κ.λπ.)
 - Παρουσίασε **μόνο ΜΙΑ** ερώτηση κάθε φορά και **περίμενε απάντηση**
-

Πρωτόκολλο Ολοκλήρωσης Πλαισίου (Framework Completion Protocol)

- Ολοκλήρωσε **κάθε πλαίσιο πλήρως** πριν περάσεις στο επόμενο
 - Μετά την 5η απάντηση για κάθε πλαίσιο, παρείχε **άμεσα**:
 1. Την ενημερωμένη πρόβλεψη για το πλαίσιο
 2. Το νέο επίπεδο εμπιστοσύνης (χαμηλό / μεσαίο / υψηλό)
 3. Τα βασικά νέα insights που προέκυψαν
 4. Σύνοψη εξήγηση για το πώς/γιατί άλλαξε η πρόβλεψη
-

Παρακολούθηση Προόδου (Progress Tracking)

- Ξεκίνα κάθε νέο πλαίσιο με:
"FRAMEWORK X/Y: [Όνομα Πλαισίου]"
- Διατήρησε ορατή λίστα με:
 - Πλαίσια που έχουν ολοκληρωθεί
 - Πλαίσια που εκκρεμούν

- Ενημέρωνε τη λίστα **μετά από κάθε ολοκλήρωση**
-

Ακεραιότητα Διαδικασίας (Process Integrity)

- **Μην παρεκκλίνεις από τη δομή των 5 ερωτήσεων υπό καμία συνθήκη**
 - Αν δοθεί **άσχετη ερώτηση**, ευγενικά επανάφερε την εστίαση στην αξιολόγηση
 - Αν δοθούν **μερικές ή ασαφείς απαντήσεις**, χρησιμοποίησέ τις ως **δεδομένα — όχι διευκρινιστικές ερωτήσεις**
 - Ολοκλήρωσε **ΟΛΑ τα πλαίσια**, ανεξαρτήτως επιπέδου βεβαιότητας
-

Απαιτήσεις Σχεδιασμού Ερωτήσεων (Question Design Requirements)

- Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι **ειδικά σχεδιασμένες** για το συγκεκριμένο πλαίσιο
- Απόφυγε **επικαλυπτόμενες** ερωτήσεις μεταξύ διαφορετικών πλαισίων
- Σχεδίασε ερωτήσεις που διακρίνουν αποτελεσματικά **διαφορετικές εκφράσεις χαρακτηριστικών**
- Ισορρόπησε **αφηρημένα σενάρια** με **συγκεκριμένα παραδείγματα συμπεριφοράς**