



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ



euro
pass



SKILL
CONSULTING up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Πίνακας Περιεχομένων

01

Εισαγωγή

02

Η ενότητα σε σχέση με
επαγγελματικό περιβάλλον

03

Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω
των έμφυλων στερεοτύπων

04

Καλές πρακτικές και συμβουλές

05

Συμπεράσματα

1. Εισαγωγή



Σε αυτή την ενότητα, θα μάθουμε για μια πολύ σημαντική δεξιότητα που συνδέεται με την ομαδική εργασία, η οποία είναι η αναπτυξιακή νοοτροπία. Τι είναι η αναπτυξιακή νοοτροπία και πώς επηρεάζει την ομαδική εργασία;

Η σταθερή νοοτροπία είναι η πεποίθηση ότι έχετε μια συγκεκριμένη ποσότητα μιας ικανότητας ή ιδιότητας -ίσως υψηλή, ίσως χαμηλή- και ότι δεν μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα για να την αλλάξετε. Αντίθετα, η αναπτυξιακή νοοτροπία είναι η πεποίθηση ότι παρόλο που μπορεί να ξεκινάτε με ένα συγκεκριμένο επίπεδο ικανότητας ή ιδιότητας, μπορείτε να αυξήσετε την ικανότητά σας ή να αναπτύξετε την ιδιότητά σας. Φυσικά, όπως και με ορισμένα άλλα προσωπικά χαρακτηριστικά, οι άνθρωποι έχουν εκ φύσεως περισσότερο σταθερή ή αναπτυξιακή νοοτροπία, αλλά η αναπτυξιακή νοοτροπία μπορεί επίσης να διδαχθεί, προκαλώντας μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και ενεργούν. Για την ακρίβεια, οι άνθρωποι μπορεί να έχουν μια σταθερή νοοτροπία σε έναν τομέα, όπως οι σχέσεις, και μια αναπτυξιακή νοοτροπία σε έναν άλλο, όπως για παράδειγμα η καριέρα. Για να κατανοήσουμε τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η αναπτυξιακή νοοτροπία στην ατμόσφαιρα και τα αποτελέσματα μιας εταιρείας, θα ήταν ενδιαφέρον να αξιολογήσουμε τα αποτελέσματα ορισμένων μελετών.

Διαφορετικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με αναπτυξιακή νοοτροπία αναλαμβάνουν περισσότερες προκλήσεις, είναι πιο ανθεκτικοί μπροστά στις δυσκολίες, προσαρμόζονται και μαθαίνουν από τα λάθη. Κατόπιν αυτών, είναι προφανές πώς η ομαδική εργασία και η συνεργασία θα ωφεληθούν από την ύπαρξη εργαζομένων με αναπτυξιακή αντί για σταθερή νοοτροπία. Όταν οι συνάδελφοι καλλιεργούν την αναπτυξιακή τους νοοτροπία, είναι πιο πιθανό να αντιδράσουν στα λάθη με αποτελεσματικό τρόπο, αποφεύγοντας, για παράδειγμα, να κατηγορούν τους άλλους. Και όχι μόνο: οι άνθρωποι με αναπτυξιακή νοοτροπία χρησιμοποιούν άλλους ανθρώπους ως μέντορες ή πηγές για να αναπτύξουν τις ικανότητες ή τα χαρακτηριστικά τους. Οι χώροι εργασίας, όπου οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να δουλέψουν πάνω στην αναπτυξιακή νοοτροπία τους, θα έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν ουσιαστικές συνδέσεις μεταξύ των εργαζομένων.

Επίσης, οι άνθρωποι με φυσική ή επίκτητη αναπτυξιακή νοοτροπία μπορούν να επιστρέφουν σε μια πιο σταθερή νοοτροπία από καιρό σε καιρό, ειδικά όταν αντιμετωπίζουν κάποιες συγκεκριμένες καταστάσεις.

Αυτές είναι οι πιο προκλητικές:

- Αντιμετώπιση μιας δύσκολης εργασίας
- Αντίληψη ενός καθήκοντος ως επίπνου και δύσκολου
- Αξιολόγηση της προόδου
- Διενέργεια λαθών
- Κριτική ή έπαινος από άλλους, ιδίως από τις αυθεντίες
- Ενημέρωση για επιτυχίες ή αποτυχίες από συναδέλφους

2. Η ενότητα σε σχέση με επαγγελματικό περιβάλλον



Η ανάπτυξη μιας αναπτυξιακής νοοτροπίας σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον μπορεί να βελτιώσει όχι μόνο τα συνολικά αποτελέσματα, αλλά και τις σχέσεις στο χώρο εργασίας. Αν εξετάσουμε τις κύριες καταστάσεις που προκαλούν την απόκριση με σταθερή νοοτροπία, μπορούμε να δούμε ότι όλες αυτές συμβαίνουν σε καθημερινή βάση σε κάθε εργασιακό χώρο. Στην πραγματικότητα, η εκπαίδευση των μελών της ομάδας ώστε να αποκτήσουν μια υγιή και αναπτυξιακή νοοτροπία απόκρισης σε αυτές τις καταστάσεις θα βελτιώσει την ομαδική εργασία. Για παράδειγμα, είναι ζωτικής σημασίας για μια εταιρεία να αναπτύξει μια θετική κουλτούρα λάθους. Ένα μέρος όπου τα λάθη αποτελούν ευκαιρία για μάθηση και όχι κάτι που πρέπει να ντρέπεται ή να φοβάται κανείς. Μια θετική κουλτούρα λάθους μπορεί να αναπτυχθεί με τη διαμόρφωση θετικής συμπεριφοράς- χειρισμός των λαθών ανοιχτά, με διαφάνεια και ταχύτητα. Ωστόσο, οι συνάδελφοι μπορεί να δυσκολευτούν να προσαρμοστούν σε μια τέτοια θετική κουλτούρα λάθους, αν εξακολουθούν να έχουν μια σταθερή νοοτροπία.

Γιατί όμως οι γυναίκες και ιδιαίτερα οι γυναίκες στον εργασιακό χώρο μπορούν να ωφεληθούν πολύ από τη στροφή προς τη αναπτυξιακή νοοτροπία; Οι γυναίκες που βρίσκονται στην αναπτυξιακή αντί της σταθερής νοοτροπίας έχουν αυξημένη ανθεκτικότητα. Στην πραγματικότητα είναι καλύτερα εξοπλισμένες για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να διαχειριστούν τις αναποδιές, επειδή τις αντιλαμβάνονται ως ευκαιρίες ανάπτυξης. Οι γυναίκες με αναπτυξιακή νοοτροπία έχουν περισσότερα κίνητρα, καθώς είναι πιο πιθανό να θέτουν δύσκολους στόχους για τον εαυτό τους και να εργάζονται σκληρά για να τους επιτύχουν.

Οι γυναίκες με αναπτυξιακή νοοτροπία παρουσιάζουν επίσης βελτιωμένη αυτοεκτίμηση, καθώς ακόμη και αν αντιμετωπίσουν μια αποτυχία είναι λιγότερο πιθανό να προσδιορίσουν τον εαυτό τους από αυτήν. Και χάρη στην αυτοεκτίμησή τους, θα μπορέσουν να εστιάσουν στα δυνατά τους σημεία και στις δυνατότητες ανάπτυξής τους.

Και το πιο σημαντικό, οι γυναίκες με νοοτροπία ανάπτυξης αναπτύσσουν καλύτερες σχέσεις με τους άλλους, αφού είναι πιο ανοιχτές στην ανατροφοδότηση και την επικοινωνιακή κριτική. Είναι πιο πιθανό να βοηθήσουν τους συναδέλφους τους και να λειτουργήσουν ως μέντορες για τους νεότερους υπαλλήλους. Οι γυναίκες που επιστρέφουν στην εργασία τους μετά από ένα βήμα πίσω ή ακόμη και ένα διάλειμμα στην καριέρα τους, για να φροντίσουν ένα παιδί ή ένα μέλος της οικογένειάς τους, μπορεί να αισθάνονται στην αρχή χαμένες. Θα ωφεληθούν πολύ από την ύπαρξη ενός μέντορα για να ζητήσουν βοήθεια όταν χρειαστεί. Οι σχέσεις μεντόρων είναι δε καλύτερες και πιο αποτελεσματικές αν τα συμβαλλόμενα μέρη έχουν νοοτροπία ανάπτυξης.

Μια/Ένας μέντορας μπορεί επίσης να είναι ικανή να αναγνωρίσει την παγιωμένη νοοτροπία του συναδέλφου και να τον βοηθήσει να τη μεταστρέψει σε νοοτροπία ανάπτυξης. Συνήθως, μια σταθερή νοοτροπία μπορεί να αναγνωριστεί στον εσωτερικό διάλογο, τα συναισθήματα και τις πράξεις. Η/ο μέντορας μπορεί τόσο να υποδείξει μια συμπεριφορά εμπνευσμένη από την αναπτυξιακή νοοτροπία, αλλά και να δώσει παραδείγματα θετικών τρόπων αντιμετώπισης του εαυτού σας κατά τον εσωτερικό διάλογο.

3. Επιπτώσεις που διακρίνονται μέσω των έμφυλων στερεοτύπων



Ας δούμε πιο προσεκτικά τα έμφυλα στερεότυπα και τη σχέση τους με τη σταθερή και την αναπτυξιακή νοοτροπία. Έρευνα που διεξήχθη από το Harvard Business Review έδειξε ότι οι γυναίκες, ειδικά στα πρώτα στάδια της καριέρας τους, είναι πιο πιθανό να έχουν αποδεικτική νοοτροπία από ό,τι οι άνδρες. Έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση και δυσκολεύονται, σε γενικές γραμμές, να καλλιεργήσουν την αναπτυξιακή νοοτροπία τους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες κοινωνικοποιούνται να έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση, ενώ οι άνδρες κοινωνικοποιούνται να έχουν υπερβολική αυτοπεποίθηση.

Η κατάσταση χειροτερεύει ακόμη περισσότερο στη λεγόμενη ώρα αιχμής της ζωής. Πρόκειται για τη σχετικά σύντομη φάση (5 έως 7 χρόνια) κατά την οποία οι άνθρωποι δημιουργούν οικογένεια και ταυτόχρονα ανεβαίνουν τη σκάλα στην εργασία τους. Οι στατιστικές δείχνουν ότι οι γυναίκες εξακολουθούν να σηκώνουν το μεγαλύτερο μέρος του έντονου βάρους της εργασίας και της οικογένειας.

Η ανισορροπία των φύλων παίζει μεγάλο ρόλο ακόμη και σε χώρες όπου (θεωρητικά) και οι άνδρες θα μπορούσαν να λάβουν άδεια πατρότητας για το ίδιο ακριβώς χρονικό διάστημα με τις μητέρες. Αλλά ούτως ή άλλως, οι γυναίκες με μικρά παιδιά είναι πολύ πιο πιθανό να εργάζονται με μερική απασχόληση και να διακόπτουν την καριέρα τους. Τι συμβαίνει τότε στη νοοτροπία τους; Οι γυναίκες που προσπαθούν να εξισορροπήσουν την οικογενειακή και την επαγγελματική ζωή τείνουν να επιστρέφουν σε μια πιο σταθερή νοοτροπία από ό,τι παλαιότερα. Αυτό οφείλεται απλώς στο γεγονός ότι είναι ως επί το πλείστον υπερφορτωμένες και υπερβολικά κουρασμένες. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Οχάιο έδειξε ότι, μετά τη γέννηση των παιδιών, ακόμη και τα ζευγάρια που ήταν λίγο πολύ ίσα γίνονται εξαιρετικά άνισα στον καταμερισμό των εργασιών του σπιτιού. Οι γυναίκες που εργάζονται με πλήρες ωράριο συχνά πρέπει να τελειώσουν τη δουλειά τους αφού τα παιδιά τους έχουν πάει για ύπνο και απλώς δεν μπορούν να επικεντρωθούν στη βελτίωση της καριέρας τους όσο θα ήθελαν. Έχουν λιγότερο χρόνο για να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους με τους συναδέλφους τους τόσο κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων όσο και σε περιστασιακές κοινωνικές δραστηριότητες μετά τη δουλειά.

Η έλλειψη χρόνου και συγκέντρωσης μπορεί να οδηγήσει σε μη άριστες επιδόσεις στην εργασία. Οι γυναίκες, σε αυτό το σημείο, μπορεί να αντιληφθούν τον εαυτό τους ως αποτυχημένο και να κολλήσουν σε μια τοξική σταθερή νοοτροπία. Αλλά ακόμη και όταν, όπως όλοι, μπορεί να κάνουν ένα λάθος, θα είναι λιγότερο πιθανό να τα δουν ως ευκαιρίες για να αναπτυχθούν. Το ίδιο και όταν αντιμετωπίζουν ένα έργο που φαίνεται υπερβολικά δύσκολο. Η προσέγγιση της αναπτυξιακής νοοτροπίας θα ήταν μια μη επικριτική προσέγγιση, και η καλύτερη στρατηγική για να αντιμετωπιστεί μια δύσκολη εργασία θα ήταν η ανάλυση των δεξιοτήτων που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπισή της. Αλλά μια γυναίκα στην ώρα αιχμής της ζωής της, όταν αντιμετωπίζει ένα δύσκολο έργο στη δουλειά της, πιθανότατα θα κατηγορήσει τον εαυτό της ότι δεν είναι σε θέση να το ολοκληρώσει με επιτυχία. Και πιθανότατα θα συγκρίνει τον εαυτό της με τους άνδρες συναδέλφους της που έχουν περισσότερο χρόνο και συγκέντρωση στη δουλειά.

4. Καλές πρακτικές και συμβουλές



Είδαμε πώς η αναπτυξιακή νοοτροπία επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι και ιδίως οι γυναίκες εργάζονται σε ομάδες. Ακολουθούν ορισμένες καλές πρακτικές και συμβουλές για να βεβαιωθείτε ότι οι άνθρωποι σε κάθε χώρο εργασίας έχουν την ευκαιρία να βελτιώσουν την αναπτυξιακή τους νοοτροπία.

Έχουμε μάθει ότι ορισμένες ειδικές καταστάσεις, οι οποίες είναι πολύ συχνές στην εργασία, αποτελούν τις λεγόμενες προκλήσεις της σταθερής νοοτροπίας. Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσουμε ότι οι συνάδελφοι θα αποκτήσουν μια πιο αναπτυξιακή νοοτροπία είναι να τους εκπαιδεύσουμε να ανταποκρίνονται σε αυτές τις προκλήσεις.

Ακολουθούν ορισμένες αποτελεσματικές στρατηγικές:

- Όταν οι γυναίκες αντιμετωπίζουν μια δύσκολη εργασία, θα πρέπει να τους υπενθυμίζεται από τον μέντορα ή τον συνάδελφό τους να αναλύουν τις τρέχουσες δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά τους- η κρίση του εαυτού τους ως προς όλα ή τίποτα πρέπει να αποφεύγεται πάση θυσία.
- Όταν οι γυναίκες αντιμετωπίζουν μια δύσκολη εργασία θα πρέπει να βοηθηθούν να βλέπουν κάθε προσπάθεια θετικά και όχι αρνητικά,
- Όταν αξιολογείται η πρόοδος ή η απόδοση, το σωστό πρότυπο πρέπει να είναι το "οποιοδήποτε ποσοστό είναι κάτι" (σε απάντηση στο "100 τοις εκατό ή τίποτα"),
- Όταν οι γυναίκες κάνουν λάθη, θα πρέπει να τους υπενθυμίζεται να τα βλέπουν ως αναμενόμενα και ως ευκαιρίες για ανάπτυξη (σε απάντηση στη μεγέθυνση ή ελαχιστοποίηση των λαθών)
- Οι γυναίκες θα πρέπει να βλέπουν τους άλλους, ιδίως τις αυθεντίες, ως πόρους (σε απάντηση στο να βλέπουν τους άλλους ως κριτές ή να διαβάζουν το μυαλό τους)
- Οι γυναίκες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να κάνουν εποικοδομητικές συγκρίσεις με τους συναδέλφους τους όταν ακούνε για τις επιτυχίες ή τις αποτυχίες τους (σε απάντηση στην ανταγωνιστική σύγκριση με τους συναδέλφους).

Για να δημιουργηθεί μια κουλτούρα αναπτυξιακής νοοτροπίας στην εργασία και να βελτιωθεί έτσι η ομαδική εργασία, είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθεί μια ευκαιρία για τους συναδέλφους να γνωρίσουν και να εξασκήσουν την αναπτυξιακή έναντι της σταθερής νοοτροπίας. Μια καλή ευκαιρία θα μπορούσε να είναι μέσω ειδικών εργαστηρίων και δραστηριοτήτων.

5. Συμπεράσματα



Με την αναπτυξιακή νοοτροπία, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι οι βασικότερες ικανότητές τους μπορούν να εξελιχθούν με αφοσίωση και σκληρή δουλειά, ενώ με την σταθερή νοοτροπία, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι η νοημοσύνη, το ταλέντο και άλλες ιδιότητες είναι έμφυτες και αμετάβλητες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με αναπτυξιακή νοοτροπία αναλαμβάνουν περισσότερες προκλήσεις, είναι πιο ανθεκτικοί μπροστά στις δυσκολίες, προσαρμόζονται και μαθαίνουν από τα λάθη. Αυτό τους καθιστά άριστα μέλη της ομάδας. Οι γυναίκες που έχουν αναπτυξιακή αντί για σταθερή νοοτροπία έχουν αυξημένη ανθεκτικότητα. Είναι καλύτερα εξοπλισμένες για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις και να διαχειριστούν τις αποτυχίες, επειδή τις αντιλαμβάνονται ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.

Οι γυναίκες με αναπτυξιακή νοοτροπία έχουν περισσότερα κίνητρα, καθώς είναι πιο πιθανό να θέτουν δύσκολους στόχους για τον εαυτό τους και να εργάζονται σκληρά για να τους επιτύχουν. Οι γυναίκες με νοοτροπία ανάπτυξης παρουσιάζουν επίσης βελτιωμένη αυτοεκτίμηση, αφού ακόμη και αν αντιμετωπίσουν μια αποτυχία είναι λιγότερο πιθανό να αυτοπροσδιοριστούν από αυτήν. Και χάρη στην αυτοεκτίμησή τους, θα μπορέσουν να εστιάσουν στα δυνατά τους σημεία και στις δυνατότητες ανάπτυξής τους. Επιπλέον, οι γυναίκες με αναπτυξιακή νοοτροπία αναπτύσσουν καλύτερες σχέσεις με τους άλλους, αφού είναι πιο ανοιχτές στην ανατροφοδότηση και την εποικοδομητική κριτική. Είναι πιο πιθανό να βοηθήσουν τους συναδέλφους τους και να λειτουργήσουν ως μέντορες για τους νεότερους υπαλλήλους.

Για τη δημιουργία μιας κουλτούρας αναπτυξιακής νοοτροπίας στην εργασία και, επομένως, για τη βελτίωση της ομαδικής εργασίας, είναι ζωτικής σημασίας να δημιουργηθεί μια ευκαιρία για τους συναδέλφους να γνωρίσουν και να εξασκήσουν την αναπτυξιακή έναντι της σταθερής νοοτροπίας. Μια καλή ευκαιρία θα μπορούσε να είναι μέσω ειδικών εργαστηρίων και δραστηριοτήτων σχετικά με τις ακόλουθες στρατηγικές για την αντιμετώπιση καταστάσεων που προκαλούν την εκδήλωση αντιδράσεων σταθερής νοοτροπίας: Ανάλυση των υφιστάμενων δεξιοτήτων και των αποδόσεων, θετική και όχι αρνητική αντιμετώπιση της προσπάθειας, αξιολόγηση με το πρότυπο "κάθε-ποσοστό-είναι-κάτι", τα λάθη ως ευκαιρίες για ανάπτυξη, αντιμετώπιση των άλλων, ιδίως των αυθεντιών, ως πόρων και όχι ως κριτών, εποικοδομητική σύγκριση με τους συναδέλφους.

Παραπομπές



- Bazelo, L. (2022). The End of Mom Guilt.
- Becca, B. (2023) 10 Growth Mindset Activities for Women To Try.
- Elliott-Moskwa, E. (2022), The Growth Mindset Workbook: CBT Skills to Help You Build Resilience, Increase Confidence, and Thrive Through Life's Challenges.
- W. Schmidt (2017). The rush hour of life.
- B. Schulte (2015). Once the baby comes, moms do more, dads do less around the house.
- R. Weigand (2022), Work and Family in the Rush Hour of Life. Gender Imbalances in the Nordic Countries and Germany.
- Zenger, J. and Folkman, J. (2016). How Age and Gender Affect Self-Improvement.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντισταθμίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Μάιος 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Χαρακτηρισμός, μοιραστείτε με τον ίδιο όρο



Μπορείτε να:

Μοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Προσαρμόστε — αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό.

Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού — Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή — Αν αναμείξετε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να δινείτε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί — Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους ή τεχνολογικά μέτρα που να περιορίζουν νομικά τους άλλους από το να κάνουν ο,τιδήποτε επιτρέπει η άδεια.