

## مقدمه

یکی از حیطه های نوظهور و متفاوت در قلمرو روانشناسی، روانشناسی مثبت<sup>1</sup> است. سلیگمن<sup>2</sup> یکی از بنیانگذاران این قلمرو براین باور است که روانشناسی مثبت روانشناسی قرن بیست و یکم است که به جای تاکید صرف بر آسیب شناسی و بیماری، به دنبال شناسایی و افزایش توانمندی ها و ایجاد شادی و رضایت از زندگی در افراد می باشد. و نیروهای منش را می توان زیر مجموعه روانشناسی مثبت در نظر گرفت چرا که به توانایی ها و خصیصه های مثبت افراد می پردازد.

روانشناسی گذشته ای طولانی و تاریخچه ای کوتاه دارد (شاملو، 1374). اما روانشناسی همزمان با رشد و تحول بشر و شکل گیری چالش های جدید در زندگی انسان مدرن به موازات این چالش ها رشد کرده است. روانشناسی با کارهای وونت در آزمایشگاه از فلسفه جدا شد و با رویکرد و بینش فروید به انسان، غنی شد و با دیدگاه انسان گرایانه راجرز بسط و توسعه پیدا کرد. هر چند رویکردها و نظریه های روانشناسی در اثر ارتباط پیچیده و متقابل شخصیت نظریه پردازان با شرایط فرهنگی اجتماعی زمان و مکان خودشان شکل گرفته است. اما تئوری های اصلی روانشناسی امروزه دیگر زیر ضربه شدید یک علم جدید از شناسایی توانمندی ها و ویژگی های ذاتی در هر انسانکه جنبه جهان شمول دارد

---

<sup>1</sup> Positive psychology

<sup>2</sup> Seligman M

به نام روانشناسی مثبت قرار گرفته است (سلیگمن، 2005). پیام جنبش و روانشناسی مثبت این است که یادآوری کند، حوزه و رشته ما در حال تحول است. یعنی روانشناسی تنها تمرکز بر بیماری ها نیست و درمان تنها متمرکز بر ضعف ها نیست. بلکه درمان عبارت است از ساختن و گسترش دادن چیزهای که خوب و مفید است، یعنی مطالعه، شناختن و گسترش دادن توانمندی ها و فضیلت ها در انسانها و جوامع (سلیگمن، 2005).

## 1-2-2

### تاریخچه روانشناسی مثبت

ظهور روانشناسی مثبت به مارتین سلیگمن رئیس انجمن روانشناسی امریکا بر می گردد. او به پیروی از سایر نظریه پردازان این حیطه معتقد است که بینش اولیه شکل گیری این موضوع در وی به صورت شهودی و در گفتگو با دخترش شکل گرفته است. سلیگمن متوجه شد که دو ماموریت اخر از سه ماموریتش را در جنگ جهانی دوم مورد غفلت قرار داده است:

1. درمان بیماری ها
2. کمک به مردم برای دستیابی به زندگی مولد تر و پربارتر
3. شناختن پرورش دادن استعداد های عالی

به همین دلیل سلیگمن و میهالی یک موضوع جدید را به نام روانشناسی مثبت به انجمن روانشناسی امریکا اضافه کردند، مبنی بر این ادعا که روانشناسی فعلی چیزی برای ساختن یک زندگی بهتر ارائه نمی دهد. زیرا از نیمه دوم قرن بیستم به بعد بیشتر به افسردگی، خشونت و مدیریت خودپنداره و نابهنجاری پرداخته است. و در باره ویژگی های مثبت مانند توانمندی ها، نیروها و شادی ها کمتر صحبت کرده است (سلیگمن، 2005). روانشناسی به صورت استعاره ای می خواست انسان منفی را به صفر تبدیل کند ولی نمی گفت چگونه می توان این انسان را از صفر به مثبت یک برسانیم (فریش 2006). یا همانطور که شلین در سال 1956 ذکر می کند در گذشته سلامت روان یک مفهوم مازاد بوده، اما امروزه نیاز داریم به جای اینکه بگوییم " کاهش اضطراب و افسردگی و ... " بگوییم شخص چه کاری می تواند انجام دهد که به سلامتی دست پیدا کند(سلیگمن، 2000). در پنجاه سال گذشته بیشتر تلاش روانشناسان بالینی در درمان کمبودها و رفع ناتوانی ها متمرکز بوده، این در حالی است که روانشناسی مثبت به افزایش شادی و سلامت و مطالعه علمی در مورد نقش نیروهای منش و توانایی های شخصی مثبت در ارتقای سلامت تاکید دارد (پاشا شریفی، 1385) و به جای بحث درباره اختلال ها و آسیب شناسی روانی، ویژگی های انسان سالم، عوامل موثر بر سلامت روانی و راهبردهای استفاده از حداکثر قابلیت های ذاتی و محیطی برای برخورداری از حالت روانی سالم و زندگی سازنده می پردازد (پاشاشریفی،

1385). با این اوصاف سلیگمن تصمیم گرفت با انتشار چندین کتاب و مقاله و یک مجله تخصصی، بر روانشناسی مثبت تمرکز کند. و امروزه به سرعت راه خود را در جهت توسعه و گسترش و جهانی شدن می پیماید. سلیگمن مبدع این نظریه معتقد است که اگرچه روانشناسی مثبت شروع مساعدی داشته اما تنها از یک سری تحقیقات و نوشته در سال های 1997، و 2000 آغاز نشده است. سابقه تحقیق در روانشناسی مثبت را می توان تا خاستگاه روانشناسی نیز پیگیری کرد. برای مثال اولین بار در سال 1902 در نوشته های ویلیام جیمز بود که از اصطلاح ذهن سالم استفاده شد و سپس راجرز در سال 1958 به خصیصه های مثبت انسانی توجه کرد. و مازلو نیز در مطالعه افراد سالم در مقابل افراد بیمار به نوعی به موضوعات روانشناسی مثبت توجه شده است. مازلو، بنیانگذار روانشناسی انسان گرایانه اشاره می کند که "علم روانشناسی بیشتر در جنبه های منفی موفق بوده تا در جنبه های مثبت. این علم بیشتر ضعف ها، مشکلات و بیماری های ما انسانها را معلوم کرده، و کمتر درباره نیرومندی ها، استعدادها و قابلیت های بهینه روانشناختی در هر انسان صحبت کرده است. گویا روانشناسی بطور انتقادی خودش را به نیمی از حوزه حقیقی و مشروعش محدود کرده و آن نیمه معنی دار تاریکتر مانده است" (رضوانی، 1375)

به هر حال روانشناسی مثبت که در این ده سال رشد و توسعه پیدا کرده است. خود را، مخصوصا در حوزه درمان وامدار مازلو و کارل راجرز می

داند (شلی، 2005). این گروه معتقدند که روانشناسی مثبت می تواند بیشتر از نظریه اولیه ، تحقیقات و کاربردهای روانشناسی انسان گرایانه به ما در شناخت انسان کمک کنند زیرا تحقیقات روانشناسی مثبت به دنبال حمایت های تجربی جدیدی برای ایده های انسان گرایانه است، تا اینکه فقط صرف پروراندن خود نظریه انسان گرایانه باشد.

2-2-2

### روانشناسی مثبت چیست؟

روانشناسی مثبت، اصطلاحی است که پوشش دهنده تئوری ها و تحقیقات مرتبط با این امر می باشد که چه چیزی زندگی را صاحب ارزش زیستن می نماید (سلیگمن و سیکسزنتمیهایلی، 2000). نیروهای منش و تجربیات مثبت مثل زندگی راضی کننده از جمله نگرانی های اصلی روانشناسی مثبت می باشند (مک کالوف و سیندر، 2000؛ سلیگمن، 2002). نیروهای منش را می توان بصورت ویژگی های مثبت منعکس شده در افکار، احساسات و رفتارها تعریف نمود. آنها با درجات مختلف وجود دارند و بصورت تفاوت های فردی قابل سنجش می باشند. تصور می کنیم که ریشه این موارد در زیست شناسی از طریق یک فرایند تکاملی است که این فرایند برای این زمینه ها بعنوان ابزارهای انجام وظایف مهم و ضروری برای بقاء گونه ها، بسمت تعالی اخلاقی می باشد (رجوع کنید به بوک، 1995؛ شوارتز، 1994؛ رایت، 1994).

روانشناسی مثبت چیزی بیش از مطالعه علمی نیروها و توانمندی های معمولی انسان نیست. این حیطة در چشم انداز علمی خود علاقه مند به تحقیقات علمی به منظور فهم کامل گستره تجارب انسان از کمبود، رنج، بیماری تا شکوفایی، سلامتی، بهزیستی و شادابی انسان می باشد (استفان و الکس، 2006). روانشناسی مثبت دارای سه حیطة است:

- نیروها ، توانایی ها و هیجانات مثبت
- خصیصه های مثبت افراد
- نهادها و سازمانها ی مثبت

نیروها و هیجانات مثبت، شامل مطالعه درباره بهزیستی، رضایت و خرسندی از گذشته، سالم و شاداب بودن در حال حاضر و امید و خوش بینی برای آینده است. خصیصه های مثبت افراد شامل مطالعه توانمندی ها و فضیلت ها مانند استعداد عشق، کار شجاعت، خلاقیت، کمال، خود شناسی، خود کنترلی و فرزنگی می باشد. فهم درک سازمان و نهادهای مثبت، مستلزم بررسی توانمندی ها و ویژگی هایی است که بای پرورش و گسترش جامعه ای بهتر لازم است. مانند عدالت، مسئولیت پذیری و نزاکت و ادب اجتماعی، وجدان کاری و بردباری. یعنی ایجاد سازمان های مدنی که افراد را به سمت شهروند های ایده آل هدایت می کند (سلیگمن، 2005). در کل روانشناسی مثبت مطالعه شرایط و فرایندهایی است که در ترقی یا بهینه کردن کارکردها و پتانسیل های انسانها، گروه-

ها، نهادها و سازمانها نقش دارد. سلیگمن در پاسخ به این سؤال که چرا ما به روانشناسی مثبت نیازمندیم پاسخ می دهد که: در گذشته روانشناسی هزینه زیادی را برای بیماری ها و ضعف ها پرداخت کرده است و کمتر به عوامل مثبت و توانایی های انسانی ارزش نهاده است. مثلا روانشناسان ملاک های تشخیصی و آماری DSM را تدوین کردند و روانشناسان سلامت اثرات زیان آور استرسورهای محیطی را بر روی بدن نشان دادند و روانشناسان شناختی نشان دادند که خطاهای شناختی باعث شکل گیری بسیاری از اختلالات می شود. اما این حوزه بر مبنای این باور تاسیس شده است که افراد دوست دارند زندگیشان را معنادار تر و کامل تر کنند و به دنبال افزودن تجربه خود از عشق و کار هستند و به دنبال گسترش عواملی هستند که آنها را بهترین چیز در درون خود می دانند. روانشناسی مثبت می تواند با تشویق افراد به سوی پذیرفتن رفتارها و تمرینات ذهنی و ارتقای سطح بهینه و نهفته در وجود هر شخص علاوه بر اینکه از شکل گیری بسیاری از اختلالات جلوگیری کند باعث ایجاد شادی و رضایت در زندگی افراد شود. پس هدف روانشناسی مثبت ریشه کنی و از بین بردن آسیب شناسی نیست بلکه هدف آن ساختن عواملی است که می دانیم در انسان قابلیت رشد و تحول دارد، بدون آنکه بخواهد ضرورت و اهمیت آسیب شناسی را انکار کند (آنجلا، 2004). به همین علت امروزه روانشناسان مثبت در مقابل

DSM یک نظام طبقه بندی به نام نیرو های منش<sup>3</sup> CSV به این معنی که روانشناسی مثبت به به شناسایی و طبقه بندی توانمندی ها در انسان می پردازد که می توانند بر خلاف بیماری ها عمل کنند. خود این توانمندی ها و نیرو ها می توانند در شش طبقه تقسیم بندی شوند (انجلا، 2004):

- خرد و دانایی
- شجاعت
- تنوع خواهی
- عدالت جویی
- اعتدال
- تعالی

بنابراین روانشناسی مثبت با ترویج یک رویکرد کل نگر که بطور مساوی هم به تجارب منفی و هم به تجارب مثبت اهمیت می دهد در پی ساختن و گسترش خصوصیات و کیفیاتی است که باعث بالا رفتن رضایت از زندگی در افراد و جوامع می شود. شاید گفته شود که روانشناسی مثبت فقط راجع به تجارب مثبت است گرچه نیاز به فهم بیشتری از تجارب مثبت وجود دارد اما هدف روانشناسی مثبت در آغاز، تسریع کردن تغییر در کانون روانشناسی از تمایل به اصلاح کردن انحرافات در زندگی، به ساختن خصوصیات و منش های مثبت می باشد

<sup>3</sup> Character Strengths and Virtues



(سلیگمن، 2000). به همین دلیل روانشناسی مثبت حوزه هایی مانند: شادی، رشد فردی، بهزیستی روانی، خوش بینی، خود مختاری، مکانیسم روانی انطباقی، هیجانات و سلامت، خردمندی، فضیلت، خلاقیت، استعدادها و ... را مورد توجه قرار می دهد.

## 3-2-2

### حوزه ها و کاربردهای روانشناسی مثبت

عامل بالقوه روانشناسی مثبت مانند هر حوزه دیگری از روانشناسی در کاربردهای آن نهفته است. سلیگمن و همکاران (2005) کاربرد روانشناس مثبت را در استفاده از پژوهش های روانشناسی مثبت برای تسهیل عملکرد مربوط به کمال مطلوب در اشخاص می دانند.

#### 1- پیشگیری مثبت

روانشناسان مثبت معتقدند که مهمترین اصل در روانشناسی مثبت پیشگیری است، یعنی کشف توانمندی های انسان و اینکه یک سری صفات متضاد با آسیب شناسی روانی به نام خصیصه های مثبت انسانی وجود دارد که هسته اصلی روانشناسی پیشگیری مثبت<sup>4</sup> را تشکیل می دهد (استفان و الکس، 2006). پس پیشگیری یعنی شناختن ، وسعت دادن و تمرکز بر این توانمندی ها در افرادی که دارای ریسک

---

<sup>4</sup> Positive psychotherapy

بالا برای آسیب شناسی هستند. مانند فرزندان طلاق، نوجوانان بزهکار و کسانی که گذشته ای آسیب زا داشته اند (شلی، 2005).

سلیگمن براساس سبک اسنادی معتقد است همانطور که سبک افسردگی در اثر شکل گیری خطاهای اسنادی در افراد ایجاد می شود. می توان از طریق سبک های اسنادی سالم خوش بینی و شادی را در افراد ایجاد کرد. پس کار اصلی خوش بینی مثبت آموزش خوش بینی است. یعنی باز شناسی افکار فاجعه آمیز و یادگیری یک سری مهارت ها برای به چالش کشیدن این افکار و ایجاد برنامه خود تقویت گری.

روانشناسان مثبت عقندند که آموزش خوش بینی به افراد و استفاده از آن، نسبت به درمان و اصلاح آسیب ها در پیشگیری از افسردگی و اضطراب سودمند تر می باشد. براین اساس اهداف حوزه های روانشناسی مثبت از خانواده ها و مدارس برای رشد و پرورش خوش بینی در کودکان، محل کارها و حوزه های اجتماعی از طریق حوزه های رضایتمندی، بهره وری و ایجاد تعاملات اجتماعی سالم شروع می شود و تا استفاده توسط درمانگرانی که توانمندی های بیماران خود را تشخیص داده و آن را پرورش می دهند ادامه می یابد. تجربه ذهنی مثبت، خصیصه های مثبت افراد و اجتماع های مثبت همگی نوید بخش بهبود کیفیت زندگی هستند. و این می تواند از آسیب شناسی شکل گرفته از زندگی به معنی قرن بیست و یکم پیشگیری کند. روانشناسی مثبت هر

سه حوزه پیشگیری را مورد توجه قرار می دهد. در پیشگیری اولیه، سؤال روانشناسی مثبت این است که چگونه شادکامی به عنوان یک سیاست عمومی درآید و چگونه شاخص ملی برای بهزیستی تهیه کنیم. در پیشگیری ثانویه، روانشناسی مثبت معتقد است که نقش درمانگران به طور ساده کاهش دادن پریشانی و رها کردن افراد بدون نشانه های بیماری نیست، بلکه تسهیل بهزیستی خود شکوفایی می تواند به عنوان عاملی پیشگیری کننده و سپری در برابر آسیب شناسی آینده عمل کند. در پیشگیری ثالثیه، فهم تجارب مربوط به کمال افراد ناتوان به جای فهم ساده آنها به عنوان افرادی ناتوان و کار کردن با افراد رنج دیده به روشی که نیازها و تمایلاتشان فهمیده شود مورد توجه قرار می گیرد.

## 2- رواندرمانی مثبت<sup>5</sup>

رویکرد اصلی در رواندرمانی مثبت از نظریه کارل راجرز ناشی شده است. سلیگمن (2005) معتقد است که امروزه می توانیم با تلفیق ایده های تئوریک کارل راجرز با تحقیقات روانشناختی مثبت شرایطی را ایجاد کنیم که در آن افراد بتوانند با کم کردن از استرس ها و تسهیل در شکوفایی توانایی ها به سوی یک زندگی شاد و سالم تر حرکت کنند. براین اساس درمان های مثبت بر پایه نظریه مراجع محوری کارل راجرز به عنوان یک رویکرد تجربه ای عمیق مبتنی بر هوش هیجانی درمانگر

<sup>5</sup> Positive psychotherapy

طراحی شده است. یعنی درک این نکته توسط درمانگر که هر درمانجو، خود بهترین متخصص و درمانگر برای خود است. در این درمان ها مراجع باید احساس کند که فرد ارزشمندی است تا از این طریق به سمت کشف توانمندی هایش سوق داده شود.

روانشناسی مثبت معتقد است که هیچ دلیلی مبنی بر عدم استفاده از تکنیک های مختلفدر چارچوب نظریه شخص محور وجود ندارد، آنچه اهمیت دارد این است که این تکنیک ها توسط افرادی استفاده شود که که باور دارند مراجعان، بهترین متخصص برای خودشان هستند و درمانجویان دارای گرایش ذاتی در جهت رشد و شکوفایی هستند (استفان و الکس، 2005).

یکی از درمان های حیطه روانشناسی مثبت بهزیستی درمانی<sup>6</sup> است. بهزیستی درمانی در 6 حوزه شناخته شده بهزیستی روانشناختی: تسلط و تصاحب محیط، رشد شخصی، هدفمند بودن زندگی، خودپیروی، خویشتن پذیری و ارتباط مثبت با دیگران طراحی شده است. این درمان بر خویشتن نگری تاکید دارد (استفان و الکس، 2006). ارتقا بهزیستی می تواند به عنوان سپری در مقابل آسیب شناسی روانی جلوگیری از عود، و کاهش نشانه های باقی مانده در پایان درمان عمل کند و عملکرد کلی و بهزیستی روانشناختی را بهبود بخشد (استفان و الکس، 2006).

---

<sup>6</sup> Well Being therapy

## حوزه های تحقیقاتی در روانشناسی مثبت

روانشناسان مثبت سه حوزه تحقیقاتی را برای خود تعیین کرده اند:

- 1- تحقیق درباره زندگی لذت بخش: در این حوزه پژوهشگران در پی آنند که بدانند مردم چگونه می توانند به بهترین سطح تجربه های حسی خوشایند به عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند. احساساتی مانند حس برقراری رابطه خوب با دیگران، امیدواری، علاقه مندی و تفریح کردن.
- 2- مطالعه زندگی خوب یا زندگی متعهدانه: محققان در این حوزه احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می گیرند مورد مطالعه قرار می دهند. این احساسات وقتی شکل می گیرد که فرد حس می کند تکلیفی که به او داده اند با توانایی هایش هماهنگ است و مطمئن است که از عهده آن بر می آید.
- 3- تحقیق درباره زندگی معنادار: در این حوزه محققان می خواهند بدانند که مردم چگونه احساسات مثبت خود را به سوی بهزیستی و تعلق داشتن به معنایی مثبت هدایت می کنند و مهمتر اینکه مردم چگونه می توانند احساس کنند که یک جزئی کوچک اما فعال و مشارکت کننده در یک جهان بزرگتر و مانانتر هستند.

این رویکرد جدید در روانشناسی معتقد است که افراد تمایل دارند خلاق باشند، خودشان انتخاب کنند، بر محیط و شرایط برتری داشته باشند و در هر انسانی توانایی ذاتی برای بهتر زیستن وجود دارد و کار اصلی، اندازه گیری، فهمیدن و ارتقا این توانایی ها در انسان‌ها، و در نهایت هدایت شخص به سمت ایجاد یک زندگی بهتر است. بنابراین این جنبش، روانشناسی را به سمت دو رسالت طرد شده خود می‌کشانند:

1- شناسایی هرچه بیشتر نیروها و توانمندی‌های بالقوه در انسان

2- تبدیل کردن انسان‌ها به افرادی پربار، نیرومند و مولد

5-2-2

### تمایز تیپ‌های منش و نیروهای منش

اریک فروم تعدادی تیپ منش را معرفی کرده است که شالوده رفتار را تشکیل می‌دهند. او معتقد است گونه‌های خالص تیپ‌ها نادر هستند و بیشتر شخصیت‌ها ترکیبی از چند تیپ هستند، ولی معمولاً یک تیپ غالب است. در اینجا به دلیل شباهت بین نیروهای منش و تیپ‌های منش که اریک فروم مطرح کرده لازم است تیپ‌های منش نیز به طور مختصر توصیف گردند. اما به طور کلی می‌توان گفت تیپ‌های منش ویژگی‌ها و خصیصه‌های مثبت و منفی (خلاق و غیر خلاق) را در بر می‌گیرد. به تعبیر دیگر هم شامل خصیصه‌های مثبت است هم منفی. این در حالی است که نیروهای منش بخشی از روانشناسی مثبت بوده

و بر توانمندی‌ها، استعدادها و فضیلت‌ها تمرکز داشته و تلاش می‌کند نقاط قوت و توانایی‌های افراد را شناسایی و ارتقا دهد.

فروم‌گرایی‌های خلاق و غیرخلاق را از هم متمایز می‌داند. گرایش‌های غیرخلاق، شیوه‌های ناسالم رابطه با دنیا هستند. گرایش‌های غیرخلاق در تدوین اولیه فروم عبارتند از تیپ‌های منش‌گیرنده<sup>7</sup>، بهره‌کش<sup>8</sup>، محتکر<sup>9</sup> و بازاری<sup>10</sup>. تیپ یا گرایش خلاق حالت ایده‌آل رشد انسان است. فروم بعداً چهار تیپ دیگر منش را معرفی کرد: مرده‌گرا<sup>11</sup> (گرایش غیرخلاق)، زنده‌گرا<sup>12</sup> (گرایش خلاق)، مال‌پرست<sup>13</sup> (گرایش غیرخلاق) و هستی‌گرا<sup>14</sup> (گرایش خلاق).

افراد دارای منش‌گیرنده انتظار دارند هر چیزی را که می‌خواهند، مثلاً عشق، دانش یا لذت از منابع بیرونی و معمولاً از شخص دیگر به دست آورند. افراد این تیپ در روابط با دیگران، گیرنده هستند، به جای اینکه دوست بدارند محتاج‌آند که دوستشان بدارند، به جای اینکه چیزی را به وجود آورند آن را می‌گیرند. این‌گونه افراد بسیار به دیگران وابسته هستند و اگر تنها رها شوند احساس می‌کند فلج شده‌اند؛ آنها در انجام کوچکترین که بدون کمک دیگران احساس ناتوانی می‌کنند. بین

---

<sup>7</sup> receptive

<sup>8</sup> exploitative

<sup>9</sup> hoarding

<sup>10</sup> marketing

<sup>11</sup> necrophilous

<sup>12</sup> biophilous

<sup>13</sup> having

<sup>14</sup> being

این تیپ و تیپ شخصیت جذب دهانی فروید شباهت هایی وجود دارد زیرا هر دو ارضا را در خودن و نوشیدن می یابند. تیپ منش گیرنده به شخصیت مطیع مطرح شده توسط هورنای نیز شباهت دارد، تیپی که به صورت حرکت به سوی مردم توصیف شده است.

در تیپ منش بهره کش نیز شخص برای چیزی که می خواهد به سوی دیگران گرایش دارد. ولی افراد این تیپ به جای اینکه انتظار گرفتن از سوی دیگران را داشته باشند، با توسل به زور یا مکر و حيله ان را به دست می آورند. اگر چیزی به آنها داده شود آن را بی ارزش می دانند. برای این تیپ آنچه تصرف شود از آنچه که آزادانه داده شود با ارزش تر است. این تیپ به تیپ پرخاشگر دهانی فروید شباهت دارد و معمولاً افراد این تیپ اشخاصی مستبد هستند.

در تیپ محترک شخص امنیت خود را از آنچه احتکار یا پس انداز می کند به دست می آورد. این رفتار خست امیزنه تنها در مورد پول و ثروت های مادی بلکه در مورد عواطف و افکار نیز صدق می کند. ویژگی این افراد نظم و سواسی درباره دارایی ها، افکار و احساس هایشان است.

تیپ منش بازاری پدیده قرن بیستم است. فروم معتقد است در فرهنگ بازاری که مبتنی بر کالاست مجموعه ارزش ها برای انسان و کالا یکی است. بنابراین مهارت ها، دانش و یا شخصیت ما ارزش ندارد و شخصیت افراد به کالایی برای فروش شبیه است.



از نظر فروم تیپ منش خلاق ایده آل است و هدف نهایی رشد انسان را نشان می دهد. این مفهوم به معنی آن است که ما توانایی به کار بردن تمام استعدادهایمان را برای تحقق بخشیدن به خودشکوفایی و پرورش دادن خود داریم. خلاقیت به آفرینش هنری یا فراگیری چیزهای مادی محدود نمی شود، بلکه گرایش خلاق نگرشی است که هر یک از ما می توانیم به آن دست یابیم. نفوذ گرایش خلاق می تواند تیپ های غیر خلاق را دگرگون سازد. برای مثال پرخاشگر بودن تیپ بهره کش می تواند به ابتکار تبدیل شود، و حساست تیپ محترک می تواند به اقتصاد و صرفه جویی سالم و منطقی تغییر یابد..

فروم در کتاب خود به نام قلب انسان تیپ های منش دیگری را مطرح کرد: مرده گرا و زنده گرا.. تیپ منش مرده گرا (گرایش غیر خلاق) بیشتر مجذوب مرگ و ویرانی است این افراد هنگام صحبت کردن درباره بیماری ، مرگ مراسم کفن و دفن شادتر به نظر می رسند. آنها در گذشته زندگی می کنند و به سردی و گوشه گیری تمایل دارند و به نظم و قانون و استفاده از زور تمایل دارند. البته همه این افراد وحشی و بدوی نیستند. برخی از آنها ممکن است بی آزار باشند اگر چه آنها ردی از نابودی عاطفی را دارند. در این رابطه فروم مثال مادری را ذکر کرد که به طور وسواسی نگران شکست های فرزندش است و غالباً پیش بینی های یاس آور درباره آینده او می کند.

تیپ مخالف یعنی منش زنده گرا گرایش خلاق دارد. این افراد عاشق زندگی هستند و مجذوب رشد، آفریدن و سازندگی می باشند. آنها می کوشند با محبت و منطق و نه با زور و نیرنگ بر دیگران تاثیر بگذارند. آنها به رشد خود و دیگران علاقه مند هستند و نگرش آنها به سوی آینده است. فروم معتقد است تیپ های افراطی منش مرده گرا و زنده گرا کمیاب اند و اکثر افراد آمیزه ای از دو تیپ هستند. منش مرده گرای افراطی، روانپریش یا دیوانه خواهد بود و منش زنده گرای افراطی قدیس خواهد بود. هیچ کدام از آنها در دنیای واقعی عملکرد خوبی نخواهند داشت.

تیپ های منش مال پرست و هستی گرا در دیگر نوشته های فروم معرفی شدند. مال پرست گرایشی غیرخلاق و هستی گرا گرایشی خلاق است. در تیپ منش مال پرست تعریف و معنی زندگی فرد در دارایی، یعنی چیزهایی که او مالک آنهاست، قرار دارد. فروم معتقد است این نه تنها شامل چیزهای مادی مانند خانه، اتومبیل و جواهرات است بلکه چیزهای معنوی و حتی عقاید و باورها را هم در بر می گیرد. این افراد شدیداً رقابت طلب هستند و برای جلو افتادن از دوستان و آشنایان تلاش بی وقفه ای انجام می دهند.

در تیپ منش هستی گرا مردم خود را بر حسب آنچه هستند توصیف می کنند و نه بر حسب آنچه دارند. تیپ های هستی گرا چندان رقابت جو

نیستند. تعریف آنها از ارزش شخصی از درون ناشی می شود و نه از مقایسه کردن خودشان با دیگران. آنها با دیگران مشارکت می کنند و به آنها عشق می ورزند و به صورت خلاق با آنها زندگی می کنند. سهیم شدن با دیگران به جای جلو افتادن از آنها، لذت بردن از زندگی را برای این افراد بیشتر می کند

6-2-2

### تعریف و ویژگی های نیرو های منش

نیروهای منش را می توان گرایشی برای عمل کردن، تمایل داشتن و احساس نمودن در نظر گرفت که می تواند زمینه تعالی و ترقی انسان را فراهم کند. بررسیهای انجام گرفته ویژگی هایی را برای نیرو های منش مشخص نموده است که این ویژگی ها عبارتند از:

- نیروی منش عبارت است از «یک گرایش برای عمل کردن، تمایل داشتن و احساس نمودن موردی که شامل اجرای قضاوت می شود و منجر به تعالی انسانی قابل تشخیص یا نمونه ای، نسبت به ترقی انسانی می گردد» (بیرلی، 1990، ص.13).
- نیروهای منش جمع هستند- یعنی، منش خوب شامل خانواده ای از خصوصیات مثبت است.
- نیروهای منش، ساز و کارها را با آثار خودکار بر رفتار جدا نمی کنند؛ بلکه، فعالیت با فضیلت شامل انتخاب فضیلت برای خود با

توجه به برنامه زندگی توجیه پذیر می باشد، و بدان معنی است که مردم می توانند نیروهای منش خود را منعکس نموده و در مورد آنها با سایرین صحبت کنند.

- نیروهای منش را می توان از تفاوت های شخصی مرتبط مثل استعدادها و توانایی ها توسط معیارهایی مثل موارد موجود در جدول 1، تمایز داد.

- کاربرد این معیارها باعث می شود، 24 نیروی مختلف منش را تعیین کنیم.

7-2-2

### معیارهایی نیروی منش

در تقسیم بندی VIA بسیاری از نیروهای منش با فهرست هایی از موارد مترادف مرتبط شناسایی شده اند. این استراتژی دلخواه بوده، تلاشی برای کسب شباهت خانوادگی هرکدام از نیروها در حالیکه تصدیق می-کند که مترادف ها، کپی های دقیقی از یکدیگر نمی باشند (ویتگنشتاین، 1953). بنابراین نیروی منش امید بطور کامل بصورت امید، خوشبینی، توجه به آینده و جهت گیری به سمت آینده ارائه شده است. ما، این استراتژی را یکی از موارد انباشت مترادف ها می نامیم، و بعلاوه نیروهای دسته بندی شده را با یک تعداد قابل کنترل حفظ می

کنیم، این مورد مزیت دیگری برای مفاهیم حداقلی جزئی همراه با هر مترادف خاص ارائه می کند. بنابراین امید دارای معنای ضمنی مسیحی است، که تمایلی به تاکید بر آن نداریم، در حالیکه جهت گیری آینده دارای مفاهیم ضمنی اجتماعی اقتصادی می باشند که به همین ترتیب نمی خواهیم بر آن تاکید نماییم. تنها نقطه ضعف این است که شناسایی با کمبود نفرات نسبت به یک نیرو (مثلا «امید») نمی تواند عدم تجانس تصدیق شده یک ویژگی را پوشش دهد.

1. حضور در همه جا- بطور گسترده ای در سطح فرهنگ ها شناخته شده است.

2. انجام دادن- مربوط به اجرای شخصی، رضایت و شادی که بطور گسترده ای تفسیر شده است.

3. ارزش اخلاقی- به زعم خود دارای ارزش است ولی بخاطر نتایج ملموسی که ممکن است بوجود آورد ارزشمند نیست.

4. عدم خوار کردن دیگران- مشاهده دیگران، تحسین دیگران و حسودی نکردن به دیگران را ترویج می کند.

5. مقابل عدم لیاقت- دارای متضادهای مشهودی است که «منفی» می باشند.

6. شبه ویژگی- یک تفاوت شخصی همراه با ثبات و عمومیت قابل نمایش می باشد.

7. قابل اندازه گیری- به شکلی موفق توسط محققان بعنوان یک تفاوت شخصی مورد سنجش واقع شده است.

8. تمایز- همراه با سایر نیروهای منش (بلحاظ مفهومی یا تجربی) زائد نیست.

9. مقیاس خوبی- به شکلی برجسته در برخی افراد وجود دارد.

10. نبوغ خردسالی- بصورت زودرس توسط برخی کودکان یا نوجوانان نشان داده می شود.

11. غیاب انتخابی- مجموعاً در برخی افراد وجود ندارد.

12. نهادها- هدف دلخواه فعالیت های اجتماعی و مراسمی است که تلاش دارند تا آن را ترویج نمایند.

8-2-2

### دسته بندی نیروهای منش VIA

نیرومندی های منش صفات مثبتی اند که در افکار، احساسات و رفتار منعکس و در قالب تفاوت های فردی بررسی می شوند (پارک، پیترسون، وسلیگمن، 2004). پیترسون و سلینگمن (2004) طبقه بندی در این باره ارائه کرده و ابزار سنجش نیرومندی منش<sup>15</sup> را ابداع نمودند که شامل 24

مؤلفه‌ی نیرومندی منش است که هرکدام به یکی از شش طبقه زیر مربوط می‌شود؛

1. خرد و دانش<sup>16</sup> شامل نیرومندی خلاقیت، کنجکاوی، قضاوت، عشق یادگیری و چشم‌انداز خردمندانه؛

2. جرأت‌مندی<sup>17</sup> شامل شجاعت، صداقت، مُصر بودن و میل و رغبت<sup>18</sup>؛

3. انسانیت<sup>19</sup> شامل مهربانی، عشق، و هوش اجتماعی؛

4. عدالت<sup>20</sup> شامل کار گروهی، انصاف و رهبری؛

5. اعتدال و میانه‌روی<sup>21</sup> شامل بخشش<sup>22</sup>، فروتنی<sup>23</sup>، تواضع<sup>24</sup>، و خود-تنظیمی؛

6. تعالی<sup>25</sup> شامل درک و تقدیرزیبایی<sup>26</sup>، سپاس‌گزاری<sup>27</sup>، امید، شوخ طبعی و دینی‌بودن می‌باشد.

نیرومندی این بیست و چهار منش پیامدهای مثبتی نظیر احساس شایستگی و رضایت زندگی در پی دارد. روان‌شناسی مثبت به رابطه نیرومندی منش‌های مؤثر در تعاملات اجتماعی مانند عشق و سپاس

---

16- Wisdom and knowledge

17- Courage

2- Zest

19- Humanity

20-Justice

21-Temperance

22-Forgiveness

23- Modesty

24- Prudence

Transcendence25-

26-Appreciation of beauty and excellence

27- Gratitude

گذاری یا خوش‌بینی با رضایت بیش‌تر از زندگی اشاره داشته‌اند. نیرومندی منش‌های عشق، امید، کنجکاوی، رغبت و سپاس‌گزاری رابطه بسیار بالایی با رضایت از زندگی دارند (پارک، پیترسون و سلیگمن، 2004؛ پیترسون، راچ، بیرمن، پارک و سلیگمن، 2007).

علاقه در حال افزایش به رشد مثبت جوانان و بررسی تجربی رفاه از یک دیدگاه مثبت، بخصوص مزایای اجرای منش خوب، منجر به ایجاد یک قالب تئوریک و سیستم دسته بندی فضیلت ها، ارزش های عملی-فهرست نیروها گردیده است (VIA-IS؛ پیترسون، 2006؛ پیترسون و سلیگمن، 2004). VIA-IS یک دسته بندی جامع و سیستم ارزیابی 24 نیروی منش موجود در همه جا می باشد (خصوصیات مثبت منعکس شده در افکار، احساسات، و رفتارها)، که تحت شش فضیلت جامع سازماندهی شده که هرکدام از آنها بلحاظ اخلاقی به نوبه خود دارای ارزش می باشد (پارک، پیترسون و سلیگمن، 2004). با توجه به نظر پیترسون و سلیگمن (2004؛ همچنین سلیگمن، 2002 را نیز ببینید)، افراد صاحب پنج «مشخصه» یا «پنج نیروی ارشد» از 24 نیرو می باشند. این نیروهای مشخصه، ویژگی های شخصی یا خصوصیات شخصی هستند که شخص احساس می کند صاحب آنها است، آنها را جشن می گیرد و اغلب آنها را اجرا می کند. فرضیه ورای نیروهای مشخصه این است که استفاده از آنها در حال اجرا است و مرتبط با حس شخص



نسبت به خود، هویت و اعتبار (پیترسون و سلیگمن، 2004) و بنابراین به شکلی مستدل رفاه آنها، می باشد (پراکتور، مالتبی و لینلی، 2011).

دسته بندی VIS-IS یک رویکرد چند بعدی برای منش خوب می باشد. همانند تفاوت های شخصی، نیروها، حاضر یا غائب نیستند، بلکه به یک میزان وجود دارند (پارک و پیترسون، 2009). جوانان در سنین 10-17 سال می توانند نیروهای خود را با در نظر گرفتن VIA-IS جوان تعیین کنند (پیترسون و سلیگمن، 2004). امتیازات بر VIA-جوانان دارای مرتبه ای از 1 (بالا) تا 24 (پایین) به ترتیبی است که نیروهای مشخصه را بتوان مرتبط با نیروهای یک شخص دیگر تعیین نمود، و در نتیجه یک پروفایل نیروهای شخصی ایجاد نمود. تحقیقات در میان بزرگسالان نشان داده شده که تعیین و استفاده از نیروهای مشخصه شما در یک روش جدید روزانه یک مداخله است که به صورت سیستماتیک تست شده و نشان داده شده که دارای تاثیرات ماندگار بر شادی می باشد (سلیگمن و سایرین، 2005).

- بررسی زیبایی و تعالی (حیرت، تعجب، برافراشتگی): توجه و ارزیابی زیبایی، تعالی و/یا عملکرد ماهرانه در تمام حوزه های زندگی، از طبیعت تا هنر تا ریاضیات تا علوم تا تجربه روزانه.
- شجاعت (دلیری): نترسیدن نسبت به تهدید، چالش، سختی یا درد؛ با صدای بلند از حق گفتن ولو اینکه مخالفت وجود داشته باشد؛

فعالیت بر محکومیت عقیده حتی اگر محبوب نباشد؛ شامل شجاعت فیزیکی که البته به آن محدود نمی شود.

▪ شهروندی (مسئولیت اجتماعی، وفاداری، کار گروهی): خوب کار کردن بعنوان عضوی از یک گروه یا تیم؛ وفادار ماندن به گروه؛ انجام نقش خود.

▪ خلاقیت (ابتکار، نبوغ): تفکر نو و روش های خلاق برای انجام کارها؛ شامل موفقیت هنری که البته محدود به آن نمی شود.

▪ کنجکاوی (علاقه، جستجوی چیز نو، آمادگی جهت تجربه): علاقمند شدن به تمام تجربه جاری؛ یافتن تمام موضوعات و موارد جذاب؛ بررسی و کشف.

▪ انصاف: برخورد یکسان با تمام افراد مطابق با مفاهیم انصاف و عدالت؛ نه اینکه به احساسات شخصی اجازه دهیم براساس تعصب تصمیماتی در مورد سایرین بگیرد؛ دادن شانس منصفانه به هر شخص.

▪ بخشش و لطف: بخشیدن آنهایی که کار اشتباه انجام داده اند؛ دادن شانس دیگری به افراد، انتقام گیر نباشید.

▪ قدرشناسی: آگاه باشید و نسبت به موارد خوبی که اتفاق می افتاد قدرشناس باشید؛ زمانی را برای تشکر کردن کنار بگذارید.

- امید (خوش بینی، تفکر در مورد آینده، جهت گیری آینده): بهترین را برای آینده انتظار بکشید و کار کنید تا آن را بدست آورید؛ اعتقاد داشته باشید که یک آینده خوب چیزی است که می آید.
- شوخ طبعی (بازیگوشی): علاقه به خندیدن و دست انداختن؛ لبخند به لبان دیگران آوردن؛ دیدن قسمت پر لیوان؛ جوک ساختن (نه لزوما گفتن).
- درستی (اعتبار، راستی): گفتن حقیقت اما به شکلی کامل خود را با بیان صادق معرفی کنید؛ بدون تظاهر؛ به عهده گرفتن مسئولیت احساسات و اعمال خود.
- قضاوت (روشنفکری، تفکر انتقادی): تفکر به مسائل از طریق و بررسی آنها از تمام ابعاد؛ عدم نتیجه گیری سریع؛ توانایی بر تغییر ذهن فرد با توجه به شواهد؛ بررسی تمام شواهد بصورت منصفانه.
- مهربانی (سخاوت، مهرورزی، مراقبت، دلسوزی، عشق نودوستانه، «ظرافت»): لطف کردن و انجام کارهای خوب برای سایرین؛ کمک کردن به آنها؛ مراقبت از آنها.
- رهبری: تشویق یک گروه که فرد عضو آن گروه است برای انجام کارها و در همین زمان حفظ روابط خوب در گروه؛ سازمان بندی فعالیت های گروه و مشاهده اینکه آنها اتفاق می افتند.

- عشق: ارزش دادن به روابط نزدیک با سایرین؛ بخصوص آنهایی که در آن تسهیم و مراقبت دوجانبه است؛ نزدیک شدن به افراد.
- عشق به یادگیری: مهارت یافتن بر مهارت های جدید، موضوعات و دانش، خواه به عهده شخص باشد یا بصورت رسمی باشد؛ مشخصاً مرتبط با نیروی کنجکاوی است اما فراتر از آن برای توضیح مهربانی برای افزودن سیستماتیک به آن چیزی است که فرد می شناسد.
- فروتنی و تواضع: اجازه دادن بر اینکه خود دستاوردها سخن بگویند؛ بدنبال نورا فکن نبودن؛ خود را بصورت خاص تر از دیگران نگاه نکردن
- تداوم (پشتکار، سعی بودن): پایان دادن به آنچه فرد شروع می کند؛ تداوم در یک دوره عملی علیرغم موانع؛ «از میدان به در بردن»؛ لذت بردن از اجرای وظایف.
- چشم انداز (معرفت): توانایی بر ارائه مشاوره از روی خرد به سایرین؛ داشتن روش هایی برای نگاه به جهانی که برای فرد و سایر افراد معقول باشد.
- احتیاط: دقت در مورد انتخاب های فرد؛ عدم انجام ریسک های نادرست؛ عدم بیان یا انجام کارهایی که ممکن است بعداً موجب پشیمانی گردد.
- خود-تنظیمی (خود-کنترلی): تنظیم آنچه فرد احساس و اجرا می کند؛ منظم بودن؛ کنترل میل و عواطف

- هوش اجتماعی (هوش عاطفی، هوش شخصی): آگاه بودن نسبت به انگیزش‌ها و احساسات سایر افراد و خود؛ شناخت آنچه انجام می‌شود برای تناسب با موقعیت‌های اجتماعی مختلف؛ شناخت آنچه سایر افراد را برجسته می‌کند.
- معنویت (دینداری، ایمان، مقصود): داشتن اعتقادات منسجم در مورد مقصود بالاتر و معنی جهان؛ شناخت اینکه فرد در برنامه‌ای کلی‌تر در کجا تناسب می‌یابد؛ داشتن اعتقاداتی به معنی حیات که اجرا و ارائه راحتی را شکل می‌دهد.
- رغبت (سرزندگی، اشتیاق، نیرومندی، انرژی): نزدیک شدن به زندگی با هیجان و انرژی؛ عدم اجرای کارها بصورت نیمه‌تمام و بدون میل کامل؛ زندگی کردن بصورت یک واقعه سرگذشت مخاطره‌آمیز؛ احساس سرزندگی و فعال بودن داشتن

9-2-2

### متغیرهای مرتبط با نیروهای منش

روابط بین نیروهای منش با رضایت از زندگی بررسی شده است. رضایت از زندگی نشان‌دهنده ارزیابی شخصی از حیات بصورت یک کل می‌باشد (دینر، 2000). رضایت زیاد از زندگی مرتبط با نبود مسائل اجتماعی و روانی از قبیل روابط افسردگی و اختلال می‌باشد (مثلاً فر و فاندرو، 1998؛

لوینساهن، ردنر و سیلی، 1991). بعلاوه، اشخاصی که از زندگی راضی هستند، به خوبی مسائل را حل می کنند، عملکرد کاری بهتری دارند، نسبت به استرس مقاوم تر هستند، و سلامت بدنی بهتری دارند (فریسچ، 200؛ وینهون، 1989). تحقیقات نشان می دهند که تنها 15% تغییر در SWB توسط متغیرهای جمعیتی مثل درآمد، هوش و تحصیلات در نظر گرفته می شوند (کمپبل، کانورس، و راجرز، 1976). پژوهش های مطرح شده نیروهای منش را با رضایت از زندگی مرتبط می دانند. رابطه بین نیروهای مختلف منش و رضایت از زندگی را میان 5299 بزرگسال از سه نمونه اینترنتی با استفاده از ارزش های موجود در فهرست عملی نیروها مورد بررسی قرار گرفته است. امید، رغبت، قدرشناسی، عشق و کنجکاوی همراستا و همراه با رضایت از زندگی، وجود داشت. در مقابل، تنها نقطه ضعف همراه با رضایت از زندگی، شکسته نفسی و نیروهای هوشمندی بررسی زیبایی، خلاقیت، قضاوت و عشق به یادگیری می باشد. بطور کل، رابطه میان نیروهای منش و رضایت از زندگی یکنواخت است که این امر نشان می دهد فزونی هرکدام از نیروهای منش، رضایت زندگی را از بین نمی برد.

از میان متغیر های دموگرافیک بجز جنسیت، سایر متغیرهای جمعیتی با نیروهای منش خاص رابطه نداشته اند. زنان تا حدی امتیازات بالاتری نسبت به مردان در نیروهای منش، میان شخصی مثل هوش اجتماعی،

مهربانی و عشق گرفتند اما این همبستگی ها هرگز فراتر از 0.20 نبوده است.

10-2-2

### سنجش و ارزیابی نیرو های منش

ابزاری یکدست برای ارزیابی هرکدام از خصوصیات مثبت در دسته بندی ایجاد شده است. یکی از این موارد، یک پرسشنامه خودگزارشی است (فهرست نیروهای VIA؛ VIA-IS) که از اشخاص می خواهد تا میزانی که برای آن جملات نشان دهنده هرکدام از نیروهای اعمال شده برای خودشان می باشند را گزارش دهد (پیترسون، پارک و سلیگمن، در مطبوعات). برای مثال، نیروی منش امید با آیتم هایی اندازه گیری می شود که شامل «می دانم که با اهدافی که برای خودم تعیین کرده ام موفق می شوم» می باشد. نیروی سپاسگزاری با آیتم هایی سنجش می شود از قبیل «حداقل یک بار در روز، می ایستم و نعمت های خودم را می شمارم.»

بررسی های ابتدایی نشان دهنده اعتبار نوید بخش و پایای قابل قبول ( قابل مقایسه) 24 مقیاس فرعی VIA-IS می باشد (پیترسون و سلیگمن، 2004). برای مثال، در مطالعه ای که از یک شیوه نام گذاری استفاده می کند، از افراد خواسته می شود تا اشخاصی را که معتقد هستند صاحب یک نیروی خاص با یک میزان برجسته می باشند را تعیین کنند. این اشخاص در عوض، پرسشنامه ای را بدون بیان چرایی

این امر تکمیل نمودند. افراد تخصیص یافته بصورت یک معیار از نیروی خاص ، در دامنه 0.30 to 0.20 = r که برای روانشناسان شخصیتی آشنا می باشد، معمولاً امتیازی بالاتر از آنهایی که با توجه به آن نیرو تخصیص نیافته بودند داشتند. بنابراین نتیجه گیری کردیم که VIA-IS دارای یک مقدار کم اعتبار توسط شیوه گروه های شناخته شده می باشد و علاوه بر آن این معیار یک تهاجم سیستماتیک به روانشناسی مقایسه ای نیروهای منش را ممکن می سازد.

VIA یک پرسشنامه خودگزارشی 240 آیتم است که از یک مقیاس لیکرت 5 امتیازی برای ارزیابی میزانی استفاده می کند که برای آن پاسخ دهنده ها اظهار مرتبط نیرو در مورد خودشان را صحه می گذارند. کلاً 24 نیروی منش در دسته بندی VIA وجود دارد و VIA-IS شامل 10 آیتم بر هر نیرو می شود.

پاسخ ها بطور متوسط در مقیاس ها قرار گرفته اند، همه آنها دارای تداوم درونی راضی کننده اندازه گیری شده توسط ضریب آلفای کرونباخ ( $r_s > 0.70$ ) و همبستگی های آزمون-بازآزمون اساسی ( $r_s = 0.70$ ) می باشند. امتیازات مقیاس بصورت منفی نامتوازن (MS): دامنه ای از 3/5 تا 4) اما تا حدی متغیر می باشند (SDs): دامنه بین 0/5 تا 0/9). ضرایب تغییر دارای دامنه ای از 15 تا 0/25 می باشند که نشان دهنده تنوع قابل قبول می باشد (تاباچنیک و فیدل، 2001).



تحقیقات متعددی صورت گرفته است در این خصوص که آیا برخی نیروهای منش یک ارتباط قویتر با رضایت از زندگی نسبت به سایر نیروها نشان می‌دهند یا خیر؟ در این ارتباط چند روانشناس که هر یک بر روی نیروهای خاص مطالعه کرده‌اند، اظهار داشته‌اند که این نیروهای خاص خواه، امید(سیندر، 2000)، مهربانی(تایلور و سایرین، 2000)، قدرشناسی(ایمونز و هیل، 2001)، بخشش(مک کولاف، 2000)، روشن‌فکری (بارون ، 2000) ، کنجکاوی(لونشتاین ، 1994) که آنها در تحقیق خود بر آن تمرکز کرده‌اند، اجرایی‌ترین می‌باشد.

همچنین نتایج مطالعات پروکتور و همکاران(2011) بر روی دانش‌آموزان نوجوانی که در فعالیت‌های مبتنی بر نیروهای منش در برنامه مدرسه شرکت کردند، نشان داد که نوجوانانی که در فعالیت‌های مبتنی بر نیروهای منش شرکت کرده‌اند، به شکل معنی‌دار افزایش رضایت از زندگی را در مقایسه با نوجوانانی که در این فعالیت‌ها شرکت نکردند، تجربه نمودند.