



CHETANA
International Journal of Education
(CIJE)

Peer Reviewed/Refereed Journal
(ISSN: 2455-8729 (E) / 2231-3613 (P))

Impact Factor
SJIF 2023 - 7.286

शोध-पत्र



Prof. A.P. Sharma
Founder Editor, CIJE
(25.12.1932 - 09.01.2019)

Received	Reviewed	Accepted
11.02.2023	17.02.2023	29.03.2023

चरित्र शक्ति (कैरेक्टर स्ट्रेंथ) चारित्रिक शक्तियों के माध्यम से जीवन को समृद्ध बनाए

* डॉ.कविता गौतम

मुख्य शब्द - सकारात्मक मनोविज्ञान, चरित्र शक्ति, शक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम आदि.

सारांश

मनोविज्ञान में हाल की प्रगति सभी मनुष्यों के बीच सकारात्मकता को बढ़ावा देने के आसपास केंद्रित है। चरित्र शक्ति जो कि सभी व्यक्तियों में पाई जाती है उसे चिन्हित कर विकसित करने का प्रयास सम्बंधी शोध दर्शाते हैं कि यह छोटे बच्चों, किशोरों और वयस्कों में जीवन को खुश्रुमा बनाने में समान रूप से प्रभावी है। विभिन्न शोधों के माध्यम से यह सिद्ध हो चुका है कि चरित्र शक्ति का व्यक्तिपरक और भविष्य की खुशहाली की भावना (subjective and future well being) , प्रतीकूल परिस्थितियों के बाद "सकारात्मक अनुकूलन" (resilience) व शैक्षणिक सफलता से सीधा सम्बंध है। चरित्र शक्ति के विषय में हुए अध्ययनों से प्रेरित हो कर दुनिया भर में शिक्षा जगत, अभिभावकों ,व्यवसायिक संस्थानों, विभिन्न संगठनों ,काउंसलरों में स्ट्रेंथ प्रशिक्षण कार्यक्रम लोकप्रिय हो रहे हैं।अतः चारित्रिक शक्तियों के महत्व को समझ कर व इन्हें विकसित करने से लोगों जीवन को समृद्ध बनाया जा सकता है।

परिचय

पिछली शताब्दी में, मनोविज्ञान जगत का पूरा ध्यान मनुष्यों की मानसिक समस्याओं व रोगों के उपचार पर था। मार्टिन सेलिंगमैन ,1998 में अमरीकन सयाक्लोजिकल एसोसिएशन के स्वागत भाषण में मनोविज्ञान जगत का आह्वान करते हुए कहा की "अब समय आ गया है कि हमें नकारात्मक को ठीक करने के स्थान पर व्यक्ति

में सकारात्मकता बढ़ाने के तरीके खोजने चाहिए, ताकि मनुष्य का जीवन और समृद्ध बनाया जा सके।" इसी के साथ सकारात्मक मनोविज्ञान की नई लहर शुरू हुई। जैसा कि सेलिंगमैन (2003) द्वारा कहा गया है, "सकारात्मक मनोविज्ञान मानव उत्कर्ष का वैज्ञानिक अध्ययन है और इष्टतम कार्यप्रणाली के लिए एक अनुप्रयुक्त दृष्टिकोण है। इसे उन शक्तियों और गुणों के अध्ययन के रूप में भी परिभाषित किया गया है जो व्यक्तियों, समुदायों और संगठनों को फलने-फूलने में सक्षम बनाती हैं।" उन्होंने आगे कहा, "बच्चों का पालन-पोषण करना केवल उनके अन्दर गलत करना नहीं है बल्कि यह उनके सर्वोत्तम गुणों को पहचानने और उनका पोषण करने के बारे में है, कुछ ऐसा जो उनमें पहले से ही है और जो उनके मजबूत पहलू हैं।" यह माता-पिता, देखभाल करने वालों, शिक्षकों, या उनके आसपास के किसी भी महत्वपूर्ण व्यक्ति की जिम्मेदारी है कि वे अपने जीवन को समृद्ध बनाने के लिए इन शक्तियों का उपयोग करने के तरीके खोजने के लिए उनका मार्गदर्शन करें। अब मनोविज्ञान के क्षेत्र को जीवन में सबसे खराब चीजों की मरम्मत करने के बजाय जीवन में सर्वोत्तम विशेषताओं के निर्माण पर ध्यान देना चाहिए "(सेलिंगमैन, 2002)। इस उद्देश्य के साथ 'द वैल्यूज इन एक्शन (VIA)' संस्थान की स्थापना 2000 में मैनुअल डी और रॉड मेयर्सन फाउंडेशन की सहायता से की गई थी, जिसमें सेलिंगमैन इसके वैज्ञानिक निदेशक और क्रिस्टोफर पीटरसन परियोजना निदेशक के रूप में थे, जिसके परिणामस्वरूप सन 2004 में "चारित्रिक शक्तियों और गुणों" नामक पुस्तक प्रकाशन हुआ।

चरित्र शिक्षा इतिहास की शुरुआत से लेकर आज तक बच्चों के समाजीकरण की एक केंद्रीय विशेषता रही है। अधिकांश माता-पिता अपने बच्चों में मूलभूत मूल्यों और सद्गुणों को विकसित करना चाहते हैं। उनका उद्देश्य अपने बच्चों को इस तरह से पालना है जिससे उनके पास वांछनीय, प्रशंसनीय व्यक्तित्व लक्षण हों और जिनके चरित्र एक मजबूत नैतिक धुरी के इर्द गिर्द हो (डेल्ट्रे और रसेल, 1993)। चरित्र की ताकत को सार्वभौमिक विशेषता माना जा सकता है; हालाँकि, सांस्कृतिक अंतर कुछ चरित्र शक्तियों (लिटमैन-ओवडिया और लेवी, 2016) की अभिव्यक्ति में योगदान कर सकते हैं। चरित्र की ताकत हमारे व्यक्तित्व के वे पहलू हैं जो ये परिभाषित करते हैं कि हममें सबसे अच्छा क्या है। "चरित्र की ताकत व्यक्तित्व लक्षणों का वह वर्ग है जो नैतिक रूप से मूल्यवान हैं। अन्य व्यक्तित्व लक्षणों की तरह, चरित्र की ताकतें स्वभाव हैं जो लोगों के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों में प्रकट होती हैं "पीटरसन और सेलिंगमैन, (2004)।

पीटरसन और सेलिंगमैन ने 24 चारित्रिक शक्तियों को पहचान कर उन्हें छः सदगुणों के अंतर्गत वर्गीकृत किया। "सद्गुणों को उन केंद्रीय विशेषताओं के रूप में परिभाषित किया गया है जिन्हें दुनिया भर के नैतिक दार्शनिकों और धार्मिक विचारकों द्वारा महत्व दिया गया है। व्यापक ऐतिहासिक अध्ययनों के बाद छह केंद्रीय गुणों को परिभाषित किया गया: ज्ञान, साहस, मानवता, न्याय, संयम और श्रेष्ठता। सद्गुणों को एक विकासवादी प्रक्रिया के

माध्यम से संभवतः जीव विज्ञान में आधारित सार्वभौमिक गुण माना जाता है |। चरित्र की ताकत का मतलब है कि कोई व्यक्ति महत्वपूर्ण कार्यों को हल करने के लिए जिन सर्वोत्तम लक्षणों का चयन करता है वह उसकी चारित्रिक शक्ति व केंद्रीय गुण को प्रदर्शित करता है। हालांकि इनमें से प्रत्येक शक्ति के लिए ज्ञान के अधिग्रहण और उपयोग की आवश्यकता होती है, और यह एक विशेष गुण के साथ अंतरंग रूप से (हालांकि आवश्यक नहीं) जुड़े हुए हैं, किन्तु एक दूसरे से भिन्न हैं। आम तौर पर, एक गुणी व्यक्ति किसी विशेष गुण समूह से केवल एक या दो शक्तियों का प्रदर्शन करेगा। इस प्रकार अब तक चौबीस अलग-अलग शक्तियों की पहचान की गई है। चारित्रिक शक्तियों की यह सूची व्यापक अंतर-सांस्कृतिक और ऐतिहासिक जांच से प्राप्त हुई | चारित्रिक शक्तियों की लम्बी सूचियों की अध्ययन के आधार पर बार-बार कटौती के पश्चात इसे अंतिम रूप दिया गया "(पीटरसन एंड सेलिंगमैन 2004)|

वैज्ञानिकों ने 24 शक्तियों की पहचान की है जो हमारे व्यक्तित्व को परिभाषित करने वाले बुनियादी निर्माण खंड हैं। हममें से प्रत्येक के पास अलग-अलग डिग्री और संयोजन में ये सभी 24 ताकतें हैं। ये ताकतें सार्वभौमिक रूप से मूल्यवान हैं - पूर्व और पश्चिम में - दुनिया की विविध संस्कृतियों में सकारात्मक मनोवैज्ञानिक उन्हें सकारात्मक लक्षणों के रूप में परिभाषित करते हैं जो स्वयं और दूसरों के लिए फायदेमंद हैं। वे हमें सकारात्मक भावनाओं और रिश्तों, अधिक जीवन शक्ति, सार्थक जीवन गतिविधियों और पूर्ति की ओर ले जाते हैं। हम तब फलते-फूलते हैं जब हम अपनी ताकत को पहचानते हैं और उसका प्रदर्शन करते हैं।

VIA (Values in Action) प्रोजेक्ट ने प्रस्तावित किया " चरित्र सकारात्मक विशेषताओं का समूह है जिसके अंतर्गत भावनाओं, विचारों और कार्यों को अभिव्यक्त किया जाता है ,ये सभी में किसी न किसी मात्रा / डिग्री में मौजूद है | कोई व्यक्ति एक शक्ति पर उपरी पायदान पर हो सकता है लेकिन दूसरे पर कम और तीसरी शक्ति पर औसत हो सकता है।

VIA (Values in Action) द्वारा प्रत्येक गुण में समर्थित 24 चरित्र शक्तियों का वर्गीकरण इस प्रकार है-

- I. ज्ञान: ज्ञान के अधिग्रहण और उपयोग के लिए संज्ञानात्मक ताकत।
 - i. रचनात्मकता: - मौलिकता, अनुकूलन क्षमता , सरलता
 - ii. जिज्ञासा:- रुचि, नवीनता-खोज, अन्वेषण
 - iii. निर्णय:- समालोचनात्मक सोच, खुले दिमाग से चीजों को सोचना
 - iv. सीखने की चाह :- नए कौशल और विषयों में महारत हासिल करना, ज्ञान को व्यवस्थित रूप से जोड़ना।

- v. परिप्रेक्ष्य: - बुद्धि, बुद्धिमान परामर्श प्रदान करना, बड़ी तस्वीर लेना
- II. साहस: भावनात्मक ताकत जो वह विरोध में लक्ष्यों को पूरा करने के लिए प्रेरित करती है
- शौर्य :- शौर्य, भय से नहीं घबराना, सही के लिए बोलना
 - दृढ़ता: - दृढ़ता, उद्योग, जो शुरू किया है उसे पूरा करने की निष्ठा।
 - ईमानदारी: - प्रामाणिकता, सत्यनिष्ठा।
 - उत्साह:- जीवन शक्ति, उत्साह, ऊर्जा, जिंदा महसूस करना।
- III. मानवता: पारस्परिक ताकत जिसमें दूसरों का ध्यान रखना और दोस्ती करना सम्मिलित है
- प्यार: - स्वयं प्यार करना और प्यार पाना
 - दयालुता: - उदारता, पोषण, देखभाल और करुणा
 - सोशल इंटेलिजेंस: - स्वयं और दूसरों की भावनाओं/उद्देश्यों के बारे में जागरूक, यह जानना कि अन्य लोगों को उनकी विशेषता अनुरूप कैसे प्रेरित करना है।
- IV. न्याय: नागरिक शक्तियाँ जो स्वस्थ सामुदायिक जीवन को रेखांकित करती हैं।
- टीमवर्क:-नागरिकता, सामाजिक उत्तरदायित्व, वफादारी
 - निष्पक्षता:- भावनाओं के वश में आ कर को दूसरों के बारे में पक्षपातपूर्ण निर्णय न लेने की प्रवृत्ति ।
 - नेतृत्व: - समूह गतिविधियों का आयोजन करना, और समूह को काम करने के लिए प्रोत्साहित करना
- V. संयम: ताकत जो अतिवादी प्रवृत्ति से बचाती है
- क्षमा:- दया, दूसरों की कमियों को स्वीकार करना, लोगों को दूसरा मौका देना।
 - विनम्रता:- विनय, किसी की उपलब्धियों को खुद के लिए बोलने देना
 - सावधानी:- सावधान, सतर्क, अनुचित जोखिम न उठाना।
 - स्व-नियमन:- आत्म-नियंत्रण, अनुशासित, आवेगों और भावनाओं का प्रबंधन
- VI. ट्रान्सेंडेंस (पारलौकिकता) सिग्नेचर शक्ति/स्ट्रैथ: वह शक्ति जो एक बड़े ब्रह्मांड से जुड़े होने की भावना व जीवन को अर्थ प्रदान करती हैं | (a state of being or existence above and beyond the limits of material experience)

- i. सुंदरता और उत्कृष्टता की प्रशंसा: - विस्मय, आश्चर्य, उत्थान।
- ii. कृतज्ञता:- अच्छे के लिए धन्यवाद, धन्यवाद व्यक्त करना, धन्य महसूस करना |
- iii. आशा:- आशावाद, भविष्य-चिंतन, भविष्य उन्मुखता |
- iv. हास्य :- चंचलता, दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाना, हल्का करना।
- v. अध्यात्म:- धार्मिकता, आस्था, प्रयोजन, अर्थ।

किसी व्यक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण चारित्रिक शक्ति को उसकी सिग्नेचर शक्ति/स्ट्रेंथ कहा जाता है, यानी ऐसी ताकत जो उसकी खुद की गहरी विशेषताएं हैं। जीवन में सबसे बड़ी सफलता और सबसे गहरी भावनात्मक संतुष्टि का सिग्नेचर शक्ति/स्ट्रेंथ निर्माण और उपयोग करने से आती है। सिग्नेचर शक्ति/स्ट्रेंथ किसी व्यक्ति विशेष की शीर्ष पांच चरित्र शक्तियों और गुणों को संदर्भित करती है। वे स्थिर व्यक्तिगत विशेषताएं हैं जिन्हें लोग प्रयोग करना पसंद करते हैं, उनका उपयोग करने के लिए उत्साहित और प्रेरित महसूस करते हैं और बदले में उन्हें अच्छा/खुश महसूस होता है। अक्सर लोग अपनी सिग्नेचर शक्ति/स्ट्रेंथ के बारे में अनभिज्ञ होते हैं क्योंकि वे उन्हें प्रयोग करते हुए इतना साधारण महसूस करते हैं कि वो उनकी सचेत जागरूकता से बाहर रहती हैं। निमीक (2013) इसे "द टेकिंग-स्ट्रेंथ्स-फॉर-ग्रांटेड इफेक्ट" कहते हैं। इस तथाकथित चारित्रिक शक्ति अन्धता (अनभिज्ञता) का एक अन्य कारण आज की संस्कृति को माना जा सकता है क्योंकि अक्सर व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण लोग जैसे कि शिक्षक, परिवार और दोस्त, मुख्य रूप से उस व्यक्ति की चारित्रिक शक्ति को बढ़ावा देने के स्थान पर उसकी कमजोरियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र में विभिन्न शोधों ने इस खोज को जन्म दिया है कि जब हम अपने चरित्र की ताकत के अनुसार कार्य करते हैं तो हम सबसे ज्यादा खुश होते हैं। "- यह एक अवधारणा है जो हर किसी पर लागू होती है; हर किसी के पास चरित्र की ताकत होती है, और हर कोई उनका उपयोग कर सकता है। सिग्नेचर स्ट्रेंथ को पहचानना और उसका उपयोग करना जीवन संतुष्टि और मनोवैज्ञानिक पूर्ति का मार्ग है (डेव डुआर्टे 2016, पीटरसन, रुच, बेरमैन, पार्क, और सेलिंगमैन, 2007; पार्क, पीटरसन, सेलिंगमैन 2004 गिल्हम 2011 .चरित्र शक्तियाँ न केवल बेहतर जीवन शक्ति, आत्म-सम्मान, कल्याण और कम तनाव की ओर ले जाती हैं, बल्कि नकारात्मक परिणामों के खिलाफ एक बफर(रक्षात्मक प्रतिरोध) के रूप में कार्य करने के साथ-साथ आत्मविश्वास हासिल करने में मदद करने के लिए प्रमाणित हुई हैं। इस प्रकार विकसित सकारात्मक भावनाओं का दोहन किया जा सकता है और अर्जित ऊर्जा को किसी निम्न शक्ति क्षेत्रों में निर्देशित किया जा सकता है। नए तरीके से ताकत का उपयोग करने से खुशी बढ़ती है, और अवसाद कम हो जाता है। चरित्र की ताकत को बढ़ावा देने से व्यक्ति को शारीरिक विकार

होने पर भी संतुष्टि के साथ रहने में मदद मिलती है, यह मनोवैज्ञानिक संकट के खिलाफ रक्षात्मक प्रतिरोध की तरह कार्य करने के अतिरिक्त आघात से बचाव करता है।

गत दो दशक में चारित्रिक शक्ति को पहचानने और विकसित करने का कार्य दुनिया के अधिकांश हिस्सों में गति प्राप्त कर रहा है। विशेषज्ञों द्वारा व्यक्तियों को अपने चरित्र की ताकत को पहचानने और अपने जीवन में लागू करने में मदद करने के लिए अनेक चरित्र शक्ति हस्तक्षेप गतिविधियाँ और अभ्यास कार्यक्रम विकसित कीये गए हैं। व्यक्तिगत शक्तियों की पहचान करने के कुछ अनुशंसित तरीके इस प्रकार हैं:-

1. अपने आप को जानो
2. किसी मित्र से पूछें।
3. अपने प्रयासों और असफलताओं में सुराग खोजें
4. अपनी सफलताओं का विश्लेषण करें
5. अपनी पहचान पर पकड़ बनाए रखें
6. स्ट्रेथ टेस्ट का उपयोग करें (VIA कैरेक्टर स्ट्रेथ सर्वे मुफ्त ऑनलाइन उपलब्ध है)

चरित्र शक्ति विकास प्रक्रिया

यह एक 3-चरणीय प्रक्रिया है: जागरूकता, अन्वेषण और अनुप्रयोग।

- i. चारित्रिक शक्ति जागरूकता पैदा करना।
- ii. स्ट्रेथ-स्पॉटिंग स्किल्स में सुधार, i. चारित्रिक शक्ति अन्धता/अनभिज्ञता से बचना।
- iii. स्वयं की चारित्रिक शक्ति को पहचान कर वास्तविक दुनिया हेतु उसकी उपयोगिता संरेखित व उपयोग करना। नए तरीकों से ताकत का उपयोग करते हुए, नए संदर्भों में शक्तियों की खोज करना।

नियमित रूप से और नए तरीकों से अपनी विशिष्ट शक्तियों का उपयोग करना एक सुखी, स्वस्थ और नैतिक रूप से अच्छे जीवन को विकसित करने और बनाए रखने में योगदान देता है।

सन्दर्भ

ब्रदर, आई. एनीक, पी. और रिजवेक, एम. (2011)। कैरक्टर स्ट्रेंथ एंड वैल बीइंग: आर देयर जेंडर डीफ्रेंसेस। में: ब्रदर। द ह्यूमन परसूट ऑफ वेल-बीइंग। स्प्रिंगर, डॉईक्ट |

ब्रदर, आई. और कशदान टी.बी. (2010)। क्रोएशिया में चरित्र की ताकत और भलाई: संरचना और सहसंबंधों की एक अनुभवजन्य जांच। जे. रेस.पर्स. 44 151-154। 10.1016/जे.जेआरपी.2009.12.001

दुआर्ते.डी.(2016) .डेवलपिंग करैक्टर स्ट्रेंथ्स फॉर हेंप्पिएर लाइफ, साइकोलॉजी, हैप्पीनेस <https://www.daveduarte.co.za › blog › करैक्टरसाइंस>

डेलटरे , इ . ज ., & रसल्ल , व . इ . (1993). स्कूलिंग , मोरल प्रिंसिपल्स , एंड द फार्मेशन ऑफ करैक्टर . जर्नल ऑफ एजुकेशन , 175(2), 23-44. <https://doi.org/10.1177/002205749317500203>

गिल्हम , ज ., देउत्सच , ज .ए., वेर्नर , ज ., करेन रेविच , के ., हेंडल , वी .सी ., मार्क लिंकिंस , एम् ., ब्रेअन्ना विंडर , बी ., एट-अल (2011). करैक्टर स्ट्रेंथ्स प्रेडिक्ट सब्जेक्टिव वेल -बीइंग दूरिंग अडोलेसेन्स ,थे जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी ,6(1),31-44,DOI: 10.1080/17439760.2010.536773

हरजेर सी ., रुच डब्लू . (2013). दा एप्लीकेशन ऑफ सिग्नेचर करैक्टर स्ट्रेंथ्स एंड पॉजिटिव एक्सपेरिमेंसेस एट वर्क . जे . हैप्पीनेस स्टडी . 14 965-983. 10.1007/s10902-012-9364-0 in हौसलेर , एम् ., स्ट्रेचकर , सी ., हूबर , ए ., ब्रेंनेर , एम् ., होंगे , टी ., & होफेर , एस .(2017). डिस्टिंगुइशिंग रिलेशनल आस्पेक्ट्स ऑफ करैक्टर स्ट्रेंथ्स विथ सब्जेक्टिव एंड साइकोलॉजिकल वेल -बीइंग . फ्रंट . साइकोलॉजी . 8:1159. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01159

हरजेर सी ., रुच डब्लू . (2016). योर स्ट्रेंथ्स आर कालिंग : प्रिलिमिनरी रिजल्ट्स ऑफ ए वेब - बेसड स्ट्रेंथ्स इंटरवेंशन टू इनक्रीस कालिंग . जे . हैप्पीनेस स्टडी . 17 2237-2256. 10.1007/s10902-015-9692-y

हौसलेर , एम् ., स्ट्रेचकर , सी ., हूबर , ए ., ब्रेंनेर , एम् ., होंगे , टी ., & होफेर , एस .(2017). डिस्टिंगुइशिंग रिलेशनल आस्पेक्ट्स ऑफ करैक्टर स्ट्रेंथ्स विथ सब्जेक्टिव एंड साइकोलॉजिकल वेल - बीइंग . Front.Psychol. 8:1159. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01159

हूल , के . (2011). करैक्टर स्ट्रेंथ्स , लाइफ सटिस्फैक्शन , एंड ओरिएंटेशन टू हैप्पीनेस : ए स्टडी ऑफ दा नार्डिक कन्ट्रीज . (पब्लिशड एम् .एस सी रिसर्च रिपोर्ट), डिपार्टमेंट ऑफ हेल्थ प्रमोशन

- एंड डेवेलपमें t, यूनिवर्सिटी ऑफ बर्गेन , नॉर्वे .
http://psyjournals.ru/files/63975/sbornik_psikhicheskaya_deprivatsia_detey.pdf, 14-16
- खन्ना , पी ., सिंह , के ., & प्रॉक्टर , सी .(2018). एक्सप्लोरिंग दा इम्पैक्ट ऑफ ए करैक्टर स्ट्रेंग्थ्स इंटरवेंशन in इंडियन क्लास्सरूम्स .जर्नल ऑफ एप्लाइड स्कूल साइकोलॉजी . मैनुस्क्रिप्ट सब्मिटेड फॉर पब्लिकेशन <https://www.pprc.gg/pubs/exploring-the-impact-of-a-character-strengths-intervention-in-indian-classrooms/>
- लिट्मन -ओवाडिया , एच ., & लेवे , एस . (2016). गोइंग दा एक्स्ट्रा माइल : परसेवेरंस एस ए की करैक्टर स्ट्रेंथ एट वर्क . जर्नल ऑफ करियर असेसमेंट , 24(2), 240-252.
<https://doi.org/10.1177/1069072715580322>
- लॉसबुरी , जे .डब्लू ., फिशर , एल . एए., लेवी , जे . जे . & वेल्श , डी . पी . (2009). एन इन्वेस्टीगेशन ऑफ करैक्टर स्ट्रेंग्थ्स इन रिलेशन टू दा अकादमिक सक्सेस ऑफ कॉलेज स्टूडेंट्स . इंडिविजुअल डिफरेंसेस रिसर्च ,1(\), 52-69.
- लुईसा ,एम् .,मारती ,एम् .&रुच ,डब्लू .(2017). करैक्टर स्ट्रेंग्थ्स प्रेडिक्ट रेसिलिएंस ओवर एंड अबोव पॉजिटिव एफेक्ट , सेल्फ -एम्प्लिफिकेशन , ऑप्टिमिज्म , सोशल सपोर्ट , सेल्फ -एस्टीम , एंड लाइफ सटिस्फैक्शन द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी ,12(2), 110,
<https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403> जर्नल सोशल वर्क इन मेन्टल हेल्थ
- निमिक आर .एम्. (2013). VIA करैक्टर स्ट्रेंग्थ्स : रिसर्च एंड प्रैक्टिस (द फर्स्ट 10 इयर्स). इन एच एच कनूप & ए . दल्ले फावे (Eds.), वेल्स -बीइंग एंड कल्चर्स : पर्सपेक्टिव्स ऑन पॉजिटिव साइकोलॉजी (pp. 11-30). न्यू यॉर्क : स्प्रिंगर .
- पार्क , एन ., पेटर्सन , सी , & सेलिगमन , एम् . इ . पी . (2004). स्ट्रेंग्थ्स ऑफ करैक्टर एंड वेल्स -बीइंग . जर्नल ऑफ सोशल एंड क्लीनिकल साइकोलॉजी , 23, 603-619.
- पेटर्सन , सी , & सेलिगमन , एम् . इ . पी . (2004) करैक्टर स्ट्रेंग्थ्स एंड वरचूस:ए हैंडबुक एंड क्लासिफिकेशन .ए प ए ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस
- पेटर्सन , सी . &रुच , डब्लू . &बीयरमन , यू. & पार्क , एन. & सेलिगमन , एम.इ.पी . (2007). स्ट्रेंग्थ्स ऑफ करैक्टर , ओरिएंटेशंस टू हैप्पीनेस , एंड लाइफ सटिस्फैक्शन . द जर्नल ऑफ पॉजिटिव साइकोलॉजी . 2. 149-156. <https://www.researchgate.net/publication/50913961>

प्रॉक्टर , सी ., त्सुकायामा , ई ., वुड , ए . एम् ., माल्टबी , जे ., फॉक्स एड्स, जे . एम् ., & लिनले , पी . ए
(2011b).स्ट्रेंग्थ्स जिम : द इम्पैक्ट ऑफ़ ए करैक्टर स्ट्रेंथस -बेस्ड इंटरवेंशन ऑन द लाइफ
सटिस्फैक्शन एंड वेल -बीइंग ऑफ़ एडोलैसेंट्स . द जर्नल ऑफ़ पॉजिटिव साइकोलॉजी , 6 ,
377-388.

सेलिगमन एम्.ई.पी.(2002).ऑर्थेंटिक हैप्पीनेस . न्यू यॉर्क : फ्री प्रेस .

सेलिगमन एम्.ई.पी. &पॅवेल्स्की , जे . ओ. (2003). पॉजिटिव साइकोलॉजी : एफ ए क्यू साइकोलॉजिकल
इन्क्वायरी , 14, 159-163.

