



کارول ریف (Carol Ryff) و همکارانش با تکیه بر نظریات نظریه پردازان مختلفی از جمله اریکسون و مازلو، الگویی چند بعدی تدوین کرده که شش بُعد سعادت‌مندی را مطرح نمودند که عبارتند از: پذیرش خود، داشتن روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، و رشد شخصی. به گفته ریف، افراد برخوردار از سعادت‌مندی روان شناختی نگرشی مثبت به خود و دیگران دارند. آنها در تصمیم‌گیری‌هایشان مستقل عمل می‌کنند و بر رفتارهای خود نظارت دارند، و محیطی را انتخاب می‌کنند یا شکل می‌دهند که با نیازهایشان سازگار باشد. آنها هدف‌هایی دارند که زندگیشان معنا می‌دهند، و می‌کوشند توانایی‌هایشان را تا حد امکان رشد دهند.

افرادی که نمرات بالا در شش بُعد سعادت‌مندی اخذ می‌کنند از الگوی رفتاری ذیل برخوردار هستند.

پذیرش خود: نگرشی مثبت به خود دارند، به جنبه‌های وجودی‌شان از جمله ویژگی‌های خوب و بدی

که دارند واقفند و آنها را می‌پذیرند: احساس مثبتی نسبت به زندگی گذشته خود دارند.

داشتن روابط مثبت با دیگران: روابط گرم، رضایت بخش و توأم با اعتمادی با دیگران دارند، به رفاه

دیگران فکر می کنند، توانایی بالایی برای همدلی، ابراز محبت و صمیمیت دارند، با بده بستان های روابط انسانی آشنایی دارند

استقلال: خود مختار و مستقل هستند، می توانند در برابر فشار های اجتماعی برای فکر کردن و رفتار

به شیوه ای خاص مقاومت کنند، بر رفتار خود نظارت دارند، خودشان را براساس معیار های شخصی ارزیابی می کنند.

تسلط بر محیط: احساس می کنند که بر محیط تسلط دارند و می توانند آن را کنترل کنند، از فرصت

های محیطی به بهترین نحو استفاده می کنند، محیط را به گونه ای انتخاب می کنند که متناسب با نیاز ها و ارزش هایشان باشد.

هدفمندی در زندگی: در زندگی خود اهدافی دارند و احساس هدفمندی می کنند، فکر می کنند

زندگی حال و گذشته شان معنایی دارد، عقایدی دارند که به زندگیشان هدف می دهند ، برای زندگی کردن غایت ها و اهدافی دارند.

رشد شخصی: احساس می کنند پیوسته در حال رشد و تحول هستند، خود را در حال رشد و گسترش

می بینند، پذیرای تجارب جدید هستند، از قابلیت های خودشان آگاهی دارند، فکر می کنند با گذشت زمان خویشتن و رفتار هایشان ارتقا می یابد، تغییراتی در خود ایجاد می کنند که مبین خود آگاهی و کارایی بیشتر آنهاست.

گروه مشاوران متخصص