

بررسی رابطه جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی دانشجویان

حسن محمودیان^۱

هادی صفری^۲

حسین هاشمزاده واعظ^۳

سید عبدالله میر محمد تبار^۴

شیرین رضوانی فر^۵

تاریخ وصول: ۱۳۹۳/۶/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱/۲۰

چکیده

یکی از عوامل تأثیرگذار در رضایت از زندگی داشتن هدف و جهت گیری مثبت به زندگی می باشد، هدف این پژوهش بررسی رابطه ی جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی است. که ۳۶۲ دانشجوی دانشگاه سمنان پرسشنامه ی پرسشنامه جهت گیری زندگی، پرسشنامه اهداف پیشرفت و پرسشنامه رضایت از زندگی را پاسخ دادند. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ مشغول به تحصیل بودند که ۳۶۲ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. یافته ها نشان داد که به جز متغیر تلقی بدبینانه رابطه منفی معنادار با متغیر رضایت از زندگی دارد، بقیه متغیرها رابطه مثبت معناداری با رضایت از زندگی دارند. افزون بر آن یافته ها نشان داد که تلقی خوش بینانه، هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب، تلقی بدبینانه و هدف پیشرفت تسلط- رویکرد به ترتیب بیشترین سهم را در پیش بینی رضایت از زندگی دارد. به طور کلی نتایج پژوهش نشان

۱. دانشجوی دکتری سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبائی، Mahmoudian@atu.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی دانشگاه سمنان

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه سمنان* نویسنده مسئول،

Hossein.hashemzade@gmail.com

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه سمنان

۵. دانشجوی دکتری سنجش و اندازه گیری دانشگاه علامه طباطبائی، rezvanifar@atu.ac.ir

داد که جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت می توانند به عنوان عامل پیش بینی کننده رضایت زندگی شمرده شود.

واژگان کلیدی: جهت گیری زندگی، اهداف پیشرفت، رضایت از زندگی

مقدمه

نگرش روانشناسی جدید نسبت به گذشته دچار تغییر و تحول شده است، به طوری که از سال ۲۰۰۰ روانشناسی به جای تمرکز صرف به آسیب شناسی به بررسی مهارت ها و استعداد های زندگی آدمی پرداخت. هدف این نگرش تازه روانشناسی بررسی سازه هایی بود که موجب معناداری زندگی و سلامت روان را در برداشته باشد (هریس و استاندارد^۱، ۲۰۰۱). یکی از شاخص های سلامت و بهداشت روانی میزان رضایت از زندگی است و مراد از رضایت از زندگی نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (دینر، سان، لوکاسو اسمیت^۲، ۱۹۹۹). احساس خرسندی و رضایت از جنبه های زندگی، از مؤلفه های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می کنند (زکی، ۱۳۸۶).

رضایت از زندگی، ارزیابی های فرد از زندگی کنونی و سال های قبل را نیز در برمی گیرد. این ارزیابی ها شامل واکنش های هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت های آن ها در خصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بسندگی و رضایت از زمینه های خاص زندگی مانند ازدواج و کار است (مایرز^۳، ۲۰۰۰).

پژوهش های بسیاری در مورد کیفیت زندگی یا رضایت از زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و فاعلی انجام شده است. دیدگاه عینی به شرایط بیرونی مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، شبکه های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می کند. در مقابل دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی یا حیطه های خاص آن مانند رضایت از دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه های تحصیلی تأکید می ورزد (زولینگ،

-
1. Harris & Standard
 2. Diener, Sun, Lucas & Smith
 3. Myers

والویس، هیوینر و درن^۱، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شود، بلکه این مسئله به درون فرد و قضاوت خود او بستگی دارد. به همین دلیل است که افراد مختلف در موقعیت‌های مشابه به میزان یکسانی رضایت نشان نمی‌دهند (گیلیگان^۲ و هیوینر، ۲۰۰۲). در واقع، رضایت از زندگی را می‌توان به‌عنوان جامع‌ترین ارزیابی افراد از شرایط زندگی خود در نظر گرفت (دینر، ۲۰۰۰).

علاوه بر سازه رضایت از زندگی، همزمان با گسترش جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر در دهه اخیر (سلیگمن، استین، پارک و پیترسون^۳، ۲۰۰۵)، روی آوردن به کنش‌وری‌های مثبت، تجربه‌های مثبت و نیرومندی‌های سازش یافته انسانی مانند خوش‌بینی، شادکامی و شوخ‌طبعی به‌طور فزاینده‌ای در حال گسترش است (نادری و شکوهی، ۱۳۸۹).

تلقی خوش‌بینانه و تلقی بدبینانه به‌طور مثبت و منفی دو طیف جهت‌گیری زندگی هستند که جزء کیفیت‌های اساسی شخصیت به‌شمار می‌روند و بر چگونگی سازگاری افراد با حوادث زندگی، انتظارات ذهنی افراد در هنگام مواجهه با مشکلات و رفتار آن‌ها هنگام غلبه بر مشکلات تأثیر می‌گذارد (موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵).

بر طبق مدل شییر و کارور^۴ (۱۹۸۵) خوش‌بینی و بدبینی به ترتیب به‌عنوان انتظار فراگیر مثبت و منفی تعریف می‌شود. بر طبق این مدل، انتظار نتایج فراگیر به‌طور معناداری با سازگاری روان‌شناختی جوانان و افراد مسن ارتباط دارد. اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و کنترل شخصی و یک دیدگاه خوش‌بینانه حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی به افراد کمک می‌رساند (تایلر، کمپی، رید، بوور و گرونه^۵، ۲۰۰۰). به‌طور کلی، افرادی که نسبت به آینده مطمئن هستند، حتی زمانی که با ناملایمات جدی روبرو می‌شوند به تلاش کردن خود ادامه می‌دهند. در مقابل، افرادی که مردد

-
1. Zullig, Valois, Huebner & Drane
 2. Gilligan
 3. Seligman, Steen, Park & Peterson
 4. Scheier & Carver
 5. Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruene

هستند، شاید سعی می‌کنند تا خودشان را از ناملایمات دور کنند (موسوی نسب، تقوی و محمدی، ۱۳۸۵).

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که خوش‌بینی و بدبینی با طیف گسترده‌ای از سازه‌های مرتبط با سلامت روان مانند عزت‌نفس، ناامیدی و روان آزرده‌خویی رابطه دارد (شیر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیر و کارور، بریدجس، ۱۹۹۴؛ برنر، دونالدسون، کربی و وارد، ۱۹۹۵). افراد خوش‌بین نسبت به افراد بدبین اجتماعی‌ترند، بیشتر ورزش می‌کنند، از مهارت‌های بین فردی مطلوب‌تری برخوردارند و به راحتی می‌توانند شبکه‌های اجتماعی حمایت‌گر را در اطراف خود ایجاد کنند (مرکولا، ۲۰۰۲).

درحالی‌که نقش اهداف به‌طور کلی در حوزه یادگیری و پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است، باین وجود این اهداف می‌توانند بر دامنه گسترده‌ای از فعالیت‌ها، نگرش‌ها و عواطف از جمله خودارزیابی، الگوهای رفتاری، سازگاری با موقعیت و هیجانات تأثیرگذار باشند (کاپلان و ماهر^۳، ۱۹۹۹). اهداف پیشرفت معرف دستگام معنایی جامع از موقعیت‌ها و بافت‌هایی است که پیامدهای شناختی، عاطفی و رفتاری دارد (ایمز^۴، ۱۹۹۲؛ کاپلان و ماهر، ۱۹۹۹) که دانشجویان برای تفسیر اعمال خود از آن‌ها سود می‌برند و از این جهت می‌توانند با رضایت از زندگی در ارتباط باشند.

اهداف پیشرفت در دو بعد کانون هدف و تأکید هدف مفهوم‌سازی شده‌اند. از لحاظ کانون هدف، اهداف پیشرفت می‌توانند به‌عنوان متغیر شخصی (وابسته به شخص) و یا به‌عنوان متغیر موقعیتی (وابسته به موقعیت) در نظر گرفته شوند. منظور از اهداف پیشرفت شخصی، هدف‌ها و جهت‌گیری‌هایی است که دانشجو با خود به موقعیت یادگیری می‌آورد، در صورتی‌که اهداف پیشرفت موقعیتی از ساختار فعالیت و موقعیت تکلیف ناشی می‌شود. از لحاظ تأکید، اهداف پیشرفت ممکن است تأکید بر یادگیری تکلیف‌درگیر یا تأکید بر عملکرد خود درگیر داشته باشد (حجازی و پاکدامن، ۱۳۸۰). در اهداف تکلیف

-
1. Bridges, Brebner, Donaldson, Kirby & Ward
 2. Mercola
 3. Kaplan & Maehr
 4. Ames

درگیر، فرد در جهت رشد مهارت‌ها، افزایش شایستگی و تلاش برای درک و فهم عمل می‌کند (کاپلان و ماهر، ۱۹۹۹).

چهار نوع جهت‌گیری هدف توسط ولترز^۱ (۲۰۰۴) شناسایی شده است: ۱) دانش‌آموزانی که جهت‌گیری هدف تسلط- رویکرد دارند بر هدف‌های یادگیری تا حد امکان، غلبه بر چالش‌ها و افزایش سطح شایستگی تأکید دارند، ۲) دانش‌آموزانی که جهت‌گیری هدف تسلط- اجتناب دارند تا حد امکان از فقدان مهارت یا از شکست در یادگیری اجتناب می‌کنند، ۳) دانش‌آموزان دارای جهت‌گیری هدف عملکرد- رویکرد می‌خواهند توانایی‌هایشان را نسبت به دیگران نشان دهند و یا ارزش خودشان را در نظر عموم به اثبات برسانند، ۴) دانش‌آموزان با جهت‌گیری هدف عملکرد- اجتناب می‌خواهند از این که بی‌کفایت به نظر برسند یا فاقد توانایی تلقی شوند یا نسبت به همسالان کم‌توان دیده شوند، اجتناب می‌کنند. در واقع، نظریه جهت‌گیری هدف به جای پرداختن به این که فراگیر در موقعیت پیشرفت به چه می‌خواهد برسد، ادراک فراگیر از چرایی تلاش در موقعیت‌های پیشرفت را محور بحث قرار می‌دهد (اردن^۲ و ماهر، ۱۹۹۵).

در جهت‌گیری‌های عملکردی، برتری بر دیگران، احساس شایستگی به وجود می‌آورد و شکست در این جهت‌گیری تهدیدکننده خواهد بود و دلیلی بر عدم کفایت فرد محسوب می‌شود (بوفارد، بوسیورت، وزیوه و لاروج^۳، ۱۹۹۵)، در صورتی که در جهت‌گیری‌های تسلطی شکست نیز عامل برانگیختگی برای تلاش بیشتر است (ولترز، یوو پینتریچ^۴، ۱۹۹۶).

یافته‌های تحقیقاتی نشان داده‌اند که هدف تسلط اجتنابی نسبت به تسلط رویکردی با مجموعه بیشتری از پیش‌آیندها و پس‌آیندهای منفی همراه است و هدف تسلط اجتنابی نسبت به هدف عملکرد اجتنابی با مجموعه مثبت‌تری از پیش‌آیندها و پس‌آیندها همراه

-
1. Wolters
 2. Urdan
 3. Bouffard, Boisvert, Vezeau & Larouche
 4. Yu, Pintrich

است (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶). از این رو این پژوهش بررسی رابطه‌ی جهت‌گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی هست.

روش پژوهش

جامعه پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ مشغول به تحصیل بودند. که تعداد ۳۶۲ نفر به روش تصادفی ساده استفاده شده است.

ابزارهای اندازه‌گیری: پرسشنامه جهت‌گیری زندگی (LOT-R): این پرسشنامه ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط شیپر و کارور ساخته شد که بعداً در سال ۱۹۹۴ مورد تجدیدنظر قرار گرفت. این پرسشنامه دارای ۶ ماده است که ۳ ماده آن به منظور برآورد خوش‌بینی و ۳ ماده دیگر آن به منظور برآورد بدبینی نسبت به آینده در یک مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای طراحی شده است. ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۶ و ضریب پایایی بازآزمایی آن با چهار هفته فاصله ۰/۷۹ گزارش شده است (شیپر و کارور، ۱۹۸۵). جهت تعیین روایی این آزمون در ایران از همبستگی این آزمون با مقیاس پنج عاملی بک استفاده شده است (گودرزی، ۱۳۸۰). معناداری همبستگی عامل‌های اول، چهارم و پنجم و نمره کلی آن نشان‌دهنده روایی قابل قبولی است. پایایی بازآزمایی این پرسشنامه با فاصله ۱۰ روز ۰/۷۰ بوده است (موسوی نسب، ۱۳۸۴).

پرسشنامه اهداف پیشرفت (AGQ): این پرسشنامه برای سنجش هدف‌های پیشرفت (جهت‌گیری‌های هدف)، مطابق الگوی چهاروجهی توسط الیوت و مک گریگور (۲۰۰۱) تهیه شد و مشتمل بر ۱۲ ماده هست که ۳ ماده آن برای سنجش هدف عملکرد- رویکرد، ۳ ماده آن برای سنجش هدف عملکرد- اجتناب، ۳ ماده آن برای سنجش هدف تسلط- رویکرد و ۳ ماده آن برای سنجش تسلط- اجتناب در نظر گرفته شده است. این پرسشنامه دارای مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای هست و اعتبار این پرسشنامه توسط مؤلفان مطلوب گزارش شده است. این پرسشنامه توسط جوکار در سال ۱۳۸۴ هنجاریابی شده است که

1. Life Orientation Test-Revised
2. Achievement Goals (or Goal Orientations)

روایی و پایایی آن توسط سازندگان مطلوب گزارش شده است. به‌منظور تعیین روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی استفاده شده که مقدار اعتبار (آلفای کرنباخ) برای هدف تسلط-اجتناب ۰/۸۶، عملکرد-رویکرد ۰/۷۷، تسلط-رویکرد ۰/۶۱ و عملکرد-اجتناب ۰/۵۴ بوده است (جوکار و دلاورپور، ۱۳۸۶).

پرسشنامه رضایت از زندگی (SWLS): این پرسشنامه توسط دینرو و همکاران در سال ۱۹۸۵ ساخته شد که دارای ۵ ماده در مقیاس لیکرت ۷ گزینه ای است و به‌منظور برآورد رضایت کلی فرد از زندگی تهیه شده است. روایی این پرسشنامه را با ۱۰ پرسشنامه عینی بهزیستی دیگر مورد ارزیابی قرار داده‌اند که بیشترین میزان ۰/۷۵ گزارش شده است (باوت و دینر، ۱۹۹۳). ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی پس از ۲ ماه برابر ۰/۸۲ گزارش شده است (دینر و همکاران، ۱۹۸۵). همسانی درونی این پرسشنامه توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) از طریق آلفای کرنباخ ۰/۸۳ به‌دست آمده است. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ به‌دست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنادار بوده است.

یافته‌های پژوهش

همان‌طور که مشاهده می‌شود (جدول ۱) میانگین تلقی خوش‌بینانه نسبت به تلقی بدبینانه بیشتر است و نشان می‌دهد که بیشتر شرکت‌کنندگان نسبت به آینده خوش‌بین هستند. همچنین در اهداف پیشرفت نیز میانگین هدف تسلط-رویکرد نسبت به میانگین دیگر اهداف بیشتر است و این نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان تمایل بیشتری به فراگیری هدف‌های یادگیری، غلبه بر چالش‌ها و افزایش سطح شایستگی دارند.

ضریب همبستگی متغیرها نشان می‌دهد که تلقی بدبینانه رابطه منفی معنادار با متغیر رضایت از زندگی دارد، همچنین متغیرهای تلقی خوش‌بینانه، هدف عملکرد-رویکرد، هدف عملکرد-اجتناب، هدف تسلط-رویکرد و هدف تسلط-رویکرد رابطه‌ی مستقیم و معناداری با رضایت از زندگی دارند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که تلقی خوش‌بینانه با متغیرهای هدف عملکرد-رویکرد، هدف عملکرد-اجتناب، هدف تسلط-رویکرد و هدف تسلط-رویکرد رابطه‌ی مستقیم و معناداری دارد.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی متغیرهای پژوهش (n=۲۶۳)

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- رضایت از زندگی	۲۲/۴۱	۶/۲۲	۱					
۲- تلقی خوش‌بینانه	۸/۷۸	۱/۸۷	۰/۴۰*	۱				
۳- تلقی بدبینانه	۵/۸۴	۲/۲۶	-۰/۱۹**	-۰/۱۶**	۱			
۴- هدف عملکرد- رویکرد	۱۶/۹۷	۳/۵۶	۰/۲۱**	۰/۲۰**	۰/۰۷	۱		
۵- هدف اجتناب- عملکرد	۱۲/۶۱	۳/۹۰	۰/۲۵**	۰/۱۶**	۰/۱۲*	۰/۳۶**	۱	
۶- هدف تسلط- رویکرد	۱۸/۶۶	۲/۳۰	۰/۲۵**	۰/۲۷**	۰/۰۰	۰/۵۵**	۰/۱۳*	۱
۷- هدف تسلط- اجتناب	۱۴/۳۴	۴/۰۴	۰/۱۵*	۰/۱۶**	۰/۰۹	۰/۴۱**	۰/۴۷**	۰/۴۰**

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

طبق جدول ۲ اولین متغیری که بیشترین رابطه را با رضایت از زندگی داشته تلقی خوش‌بینانه بوده است که وارد معادله شده است. ضریب همبستگی این متغیر با رضایت از زندگی برابر ۰/۴۰۷ است که توانسته ۰/۱۶۶ تغییرات متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. در مدل دوم هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب نیز وارد معادله شده است که همبستگی چند متغیری این دو متغیر با متغیر ملاک برابر ۰/۴۴۸ بوده که توانسته‌اند ۰/۲۰۰ از تغییرات را در متغیر رضایت از زندگی پیش‌بینی کنند. ورود متغیر هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب توانسته ۰/۰۳۴ از توان پیش‌بینی را بالاتر ببرد. در مدل سوم، علاوه بر دو متغیر قبلی تلقی بدبینانه نیز وارد معادله شده است. ضریب همبستگی چندگانه این متغیرها با متغیر ملاک برابر ۰/۴۷۷ بوده که باهم توانسته‌اند ۰/۲۲۷ از تغییرات متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. ورود متغیر تلقی بدبینانه به تنهایی توانسته توان پیش‌بینی را ۰/۰۲۷ بالاتر ببرد. در مدل

چهارم علاوه بر متغیرهای قبلی متغیر هدف پیشرفت تسلط- رویکرد نیز وارد معادله شده است که ضریب همبستگی چندگانه این متغیرها با متغیر ملاک برابر ۰/۴۹۵ بوده که توانسته است ۰/۲۴۵ از تغییرات متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. متغیر هدف پیشرفت تسلط- رویکرد توانسته است ۰/۰۱۸ از توان پیش‌بینی را بالاتر ببرد.

جدول ۲. رگرسیون گام به گام رضایت از زندگی بر جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت

مدل	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	R	R ²	Sig
۱	۱۶۸۴/۷۱	۱۶۸۴/۷۱	۵۱/۸۴۶	۰/۴۰۷	۰/۱۶۶	۰/۰۰۰
۲	۲۰۳۶/۵۵	۱۰۱۸/۲۷	۳۲/۵۶۸	۰/۴۴۸	۰/۲۰۰	۰/۰۰۰
۳	۲۳۱۱/۶۱	۷۷۰/۵۳۷	۲۵/۴۰۹	۰/۴۷۷	۰/۲۲۷	۰/۰۰۰
۴	۲۴۹۲/۳۴	۶۲۳/۰۸۵	۲۰/۹۵۰	۰/۴۹۵	۰/۲۴۵	۰/۰۰۰

مدل ۱ پیش‌بینی کننده: تلقی خوش بینانه

مدل ۲) پیش‌بینی کننده: تلقی خوش بینانه و هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب

مدل ۳) پیش‌بینی کننده: تلقی خوش بینانه، هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب و تلقی بدبینانه

مدل ۴) پیش‌بینی کننده: تلقی خوش بینانه، هدف پیشرفت عملکرد- اجتناب، تلقی بدبینانه و هدف پیشرفت تسلط-

رویکرد

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای جهت گیری زندگی (تلقی خوش بینانه و تلقی بدبینانه) و هدف پیشرفت (عملکرد- اجتناب و تسلط- رویکرد) می‌توانند رضایت از زندگی را پیش‌بینی کنند. نقش تلقی خوش بینانه در یک مدل کلی پیش‌بین نسبت به دیگر متغیرها برجسته تر بوده است.

هر دو متغیر جهت گیری زندگی با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته است. افرادی که دارای جهت گیری زندگی خوش بینانه هستند، نسبت به آینده نگرش مثبتی دارند و تلاش خود را برای غلبه بر چالش‌ها می‌کنند. افراد دارای نگرش خوش بینانه نه تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی حد نهایت تلاش خود را انجام می‌دهند. یافته‌های ما با مطالعات (شیر و کارور، ۱۹۹۲؛

برنر و همکاران^۱، ۱۹۹۵؛ مک کی و پلان^۲، ۱۹۹۹؛ منیکس و مارگارت^۳، ۲۰۰۹؛ گارباسکی، ۲۰۱۰) همسو هست. افرادی که دارای جهت گیری زندگی بدبینانه هستند، سعی می کنند تا خودشان را از ناملازمات دور کنند. این متغیر در پژوهش ما رابطه منفی با رضایت از زندگی دارد که با مطالعات (ماریوتا، کولیگان، مالینچو و اوفورد، ۲۰۰۲؛ فریج^۴، ۲۰۰۵).

از میان اهداف پیشرفت، هدف عملکرد- اجتناب و تسلط- رویکرد با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته است. افراد باهدف پیشرفت عملکرد- اجتناب می خواهند از این که بی کفایت به نظر برسند یا فاقد توانایی تلقی شوند یا نسبت به همسالانشان کم توان دیده شوند، اجتناب می کنند. همچنین این نوع هدف پیشرفت با پیش آمدها و پس آمدهای منفی همراه بوده اند. یافته های قبلی نشان داده اند، افرادی که جهت گیری هدفشان اجتناب از بی کفایتی از منظر دیگران باشد، ارزیابی مناسبی از خود ندارند (دوک، ۱۹۸۶؛ دوک و لگت^۵، ۱۹۸۸). با توجه به این که ارزشیابی از خود جزء مؤلفه های رضایت از زندگی است، بنابراین این یافته ها با یافته های این پژوهش تا حدودی در تناقض است. افراد باهدف پیشرفت تسلط- رویکرد می خواهند بر هدف های یادگیری تا حد امکان تسلط یابند، بر چالش ها غلبه نمایند و سطح شایستگی خود را افزایش دهند. این یافته با مطالعات (ایمز، ۱۹۹۲؛ کاپلان و ماهر، ۱۹۹۹) همسو هست. همچنین مطالعات دیگری نیز نشان داده اند که اهداف پیشرفت تسلطی با خودکارآمدی (یکی از مؤلفه های رضایت از زندگی) رابطه معنادار دارد (گرین، میلر، کروسون، دوک و آکی، ۲۰۰۴؛ گاتمن^۶، ۲۰۰۶؛ ولترز، یو و پتريچ، ۱۹۹۶). یکی از محدودیت های این پژوهش استفاده از روش نمونه گیری در دسترس هست که تعمیم یافته ها با احتیاط بیشتر باید صورت گیرد. همچنین

-
1. Berber & et All.
 2. Mc Key, Planet
 3. Meniks, Margaret & Gabarsky.
 4. Maruta, Colligan, Malinchoe, Offord & Frieih
 5. Dweck & Leggett
 6. Green, Miller, Crowson, Duke, Akey & Gutman

پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آینده از روش‌های تحقیق دیگری مانند بررسی‌های علی-مقایسه‌ای استفاده کنند.

منابع

- جوکار، بهرام؛ دلاورپور، محمدآقا (۱۳۸۶). رابطه‌ی تعلق ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، دوره ۳، شماره ۳ و ۴، ۶۱-۸۰.
- حجازی، الهه؛ پاکدامن، مجید (۱۳۸۰). تأثیر اهداف پیشرفت و سطح توانایی بر رفتار و نگرش کمک‌طلبی تحصیلی. *مجله روانشناسی*، سال پنجم، شماره ۲، ۹۹-۱۱۷.
- زکی، محمدعلی (۱۳۸۶). اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش‌آموزان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، ۱، ۴۹-۵۷.
- گودرزی، محمدعلی (۱۳۸۰). روایی و پایایی مقیاس نومییدی بک در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره ۱۷، شماره اول (۳۲).
- موسوی نسب، محمدحسین (۱۳۸۴). خوش‌بینی-بدبینی، ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی: بررسی پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی در نوجوانان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
- موسوی نسب، محمدحسین؛ تقوی، محمدرضا؛ محمدی، نورالله (۱۳۸۵). خوش‌بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش‌بینی سازگاری روان‌شناختی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، دوره سیزدهم، شماره ۲، ۱۲۰-۱۱۱.
- نادری، فرح؛ شکوهی، مینا (۱۳۸۸). رابطه خوش‌بینی، شوخ‌طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز. *مجله یافته‌های نو در روانشناسی*، سال چهارم، شماره ۱۰، ۹۴-۸۵.

- Ames, C. (1992). Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, PP. 261-271.
- Bouffard T, Boisvert J, Vezeau C, Larouche C. (1995). The impact of goal orientation on self-regulation and performance among college students. *Br. J. Educ. Psychol.* 65:317° 29.

- Brebner, J. Donaldson, J. Kirby, N. & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences, Educational Psychology*, 19, 251-258.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. E. Sun, M. Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040° 1048.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256° 273.
- Frieih, O. E. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Jurnal of Health Publications, Social Behavior, and Personality*, 75, 25-35.
- Gilligan, T. D. Huebner, E. S. (2002). Multi-dimensional Life Satisfaction reports of adolescents: a multitraitmultimethod study. *Personality and Individual Differences*, 32, 1149-1155.
- Green, B. A. Miller, R. B. Crowson, H. M. Duke, B. L. & Akey, K. L. (2004). Predicting high school students cognitive engagement and achievement: Contributions of classroom perceptions and motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 29, 462-482.
- Gutman, L. M. (2006). How student and parent goal orientations and classroom goal structures influence the math achievement of African Americans during the high school transition, *Contemporary Educational Psychology*, 31, 44-63.
- Harris, A. H. & Standard, S. (2001). Psychometric Properties of the Life Regard Index- Revised: A Validation Study of a Personal Measure of Personal Meaning, *Psychological Report*, 89, 759-773.
- Kaplan, A. Maehr, M.L. (1999). Achievement goals and student well-being, *Contemporary Educational Psychology*, 24, PP. 330-358.
- Maruta, T. Colligan, R. C. Malinchoe, M. & Offord, K. P. (2002). Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 77(8), 748-753.
- Mercola G, Joseph, L. (2002). Optimism may protect against heart disease. *Psychosomatic medicine*, 82, 102-111
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-57.
- Scheier MF, Carver CS. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Pschol*; 4(3): 219-47.
- Scheier, M. Carver, C. & Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A



- reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Seligman, M.E.P. Steen, T.A. Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Taylor, S.E. kemeny, M.E. (2000). Reed, G.M. Bower, J. E. and Gruene Wald, T.L. *Psychological Assessment* .
- Urdu, T. & Maehr, M. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Educational Research*, 65, 213-243.
- Wolters, C. A. (2004). Advancing achievement goal theory: using goal structures and goal orientation to predict students motivation, cognition, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 96, 236° 250.
- Wolters, C. Yu, S. & Pintrich, P. (1996). The relation between goal orientation and students motivational beliefs and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 211-238.
- Zullig, K. J. Valois, R. F. Huebner, E. S. & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14, 1573-1584.

