

فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز

سال دوم شماره ۵ بهار ۱۳۸۶

## رابطه هدف‌گرایی و شادی

دکتر بهرام جوکار - استادیار بخش روانشناسی تربیتی دانشگاه شیراز

### چکیده

شادی بنیادی‌ترین مفهوم در روانشناسی مثبت‌گرا است و از این رو شمار پژوهش‌هایی که به عوامل مرتبط با آن پرداخته‌اند هر روز فزونی می‌یابد. هدف پژوهش حاضر بررسی ابعاد انگیزشی احساس شادی بود. در این راستا تاثیر انواع هدف‌گرایی، شامل تسلط خواهی، عملکرد گرایشی، و عملکرد پرهیزی بر میزان شادی مورد مطالعه قرار گرفت.

شرکت‌کنندگان پژوهش، شامل ۴۹۰ دانشجوی دختر (۲۸۰ نفر) و پسر (۲۱۰ نفر) دانشکده‌های مختلف دانشگاه شیراز بودند. برای سنجش شادی از پرسشنامه تجدیدنظرشده شادی آکسفورد و برای تعیین انواع هدف‌گرایی از پرسشنامه اهداف پیشرفت استفاده شد. پایایی پرسشنامه‌ها به روش آلفای کرونباخ و روایی آنها به شیوه تحلیل عوامل و همبستگی گویه - نمره کل، تعیین شد. در مورد پرسشنامه آکسفورد همبستگی با مقیاس تک سوالی اندرو وایتی (۱۹۷۶) نیز به عنوان شاهدی بر روایی در نظر گرفته شد. نتایج بیانگر روایی و پایایی مطلوب پرسشنامه‌ها بود.

با استفاده از رگرسیون چندمتغیره به شیوه همزمان رگرسیون شادی روی انواع هدف‌گرایی محاسبه شد. یافته‌ها نشان داد که هدف تسلط به شیوه مثبت و معنی‌دار و هدف عملکرد پرهیزی به گونه منفی و معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده شادی بودند. در مورد هدف عملکرد گرایشی جهت پیش‌بینی مثبت بود اما قدرت پیش‌بینی ضعیف بود. نتایج حاصله موید فرضیه پژوهش مبنی بر تاثیر نوع اهداف بر شادی، و نشانگر ابعاد انگیزشی شادی بود.

واژه‌های کلیدی: شادی، هدف‌گرایی، انگیزش پیشرفت.

در سال‌های اخیر حوزه روانشناسی شاهد ظهور رویکردی جدید، هرچند با سابقه‌ای کهن، با نام روانشناسی مثبت‌گرا بوده است که به جای پرداختن به آسیب‌ها یا اختلالات روانی به استعدادها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و به طور کلی ابعاد مثبت وجود آدمی نظر دارد. در این میان شادی<sup>۱</sup> و چگونه شاد زیستن مفهوم بنیادی این رویکرد محسوب می‌شود (سلیگمان ۲۰۰۴/ به نقل از شلدون و لیمبومیرسکی، ۲۰۰۴). به همین لحاظ، حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی، در سال‌های معاصر به تبیین این سازه و همچنین علل و پیامدهای آن پرداخته‌اند (میرز و دایز، ۱۹۹۵؛ چنگ و فرنهام، ۲۰۰۳). در این راستا، تأثیر عواملی همچون تیپ‌های شخصیتی، (مثلاً چنگ و فرنهام ۲۰۰۳؛ استوارت، ابمیر و دیری، ۲۰۰۵)، عوامل فرهنگی (ترایانیدیس، ۲۰۰۰/ به نقل از کارر ۲۰۰۴؛ لو و همکاران ۲۰۰۱)، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی (چنگ و همکاران، ۲۰۰۳) جهت‌گیری مذهبی (لوئیس، مالتبی وری، ۲۰۰۵) و برجسته‌تر از همه نقش اهداف (شلدون و لیمبومیرسکی، ۲۰۰۴) بر احساس خوشبختی و شادی مورد مطالعه قرار گرفته است. البته، حجم این تحقیقات در مقایسه با مطالعات انجام شده در زمینه افسردگی بسیار ناچیز است.

پژوهش حاضر با نگاهی تربیتی و با رویکردی شناختی - اجتماعی، ارتباط هدف‌گرایی پیشرفت<sup>۲</sup>، به عنوان سازه‌ای انگیزشی، با میزان شادی را در گروهی از دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی دانشگاه مورد بررسی قرار داده است. در ادامه، مبانی نظری و تجربی مؤلفه‌های پژوهش مورد بحث قرار گرفته است.

در تحلیل مفهوم شادی نظریه‌پردازان عمدتاً به دو مؤلفه شناختی و هیجانی اشاره داشته‌اند؛ مؤلفه شناختی بیشتر دلالت بر رضایت از زندگی<sup>۳</sup> و مؤلفه هیجانی بیشتر بر حالاتی نظیر خندیدن و شوخ طبعی و همچنین تعادل بین هیجانات مثبت و منفی، دلالت دارد (آرگیل، ۲۰۰۱؛ سلیگمان، ۲۰۰۲). علاوه بر این امروزه کنکاش‌های نظری و

1- happiness  
3- life satisfaction

2- achievement goal orientation

تحقیقاتی حکایت از آن دارند که نمی‌توان شادی را صرفاً حالتی عکس افسردگی، با پیش‌بینی‌کننده‌های مشابه فرض نمود. این ادعا مبتنی بر پژوهش‌هایی است که نتایج آنها نشان داده است که هیجان‌ات مثبت و منفی خاستگاه‌ها و پیامدهای متفاوتی دارند (سلیگمان، ۲۰۰۲). شلدون، لیمبومیرسکی (۲۰۰۴)، اخیراً مدل جدیدی در باب عوامل تعیین‌کننده شادی ارائه نموده‌اند که در پژوهش حاضر نیز این مدل مدنظر قرار گرفت. در این مدل عوامل تعیین‌کننده شادی عبارتند از: ۱- نقطه شروع ثابت<sup>۱</sup>، ۲- شرایط<sup>۲</sup> و ۳- کنش‌های عمدی<sup>۳</sup>. این پژوهشگران عامل نقطه شروع (یا آمادگی‌های ژنتیکی) و شرایط (نظیر وضعیت اقتصادی اجتماعی) را به ترتیب عوامل ثابت و نسبتاً ایستای مدل در نظر گرفته‌اند و کنش‌های عمدی را عامل متغیر مدل معرفی نموده‌اند. کنش‌های عمدی اشاره به فرآیندهای تلاش‌مدار و مقصودنگر زندگی فرد دارد که شامل جنبه‌های شناختی (نظیر داشتن نگرش‌های مثبت و کمال‌گرا)، رفتاری (مثل ابراز علاقه به دیگران یا ورزش کردن) و خواسته‌ای ارادی<sup>۴</sup> (نظیر تعیین و دنبال کردن اهداف شخصی<sup>۵</sup> معنی‌دار) می‌باشد. بنابراین در مدل مذکور کنش‌های عمدی از بیشترین سطح تغییر و کنترل‌پذیری برخوردار است و تحقیقات انجام شده در زمینه راهکارهای مداخله‌ای برای افزایش شادی و پرورش خوشبختی<sup>۶</sup> حول محور این عامل بوده است (لیمبومیرسکی، تکاچ و یلورتون، ۲۰۰۴ / به نقل از شلدون و همکاران، ۲۰۰۴). البته شلدون و لیمبومیرسکی (۲۰۰۴) همبستگی عامل شرایط را با کنش‌های عمدی برابر ۰/۳۴ گزارش نموده‌اند که بیانگر همپوشی این عوامل با یکدیگر است. در پژوهش حاضر تأثیر هدف‌گرایی، به عنوان یک کنش عمدی بر میزان شادی بررسی شده است. هدف‌گرایی<sup>۷</sup> یا هدف پیشرفت<sup>۸</sup> از جمله روزآمدترین موضوعاتی است که در حوزه انگیزه پیشرفت توجه نظریه‌پردازان و محققان را به خود معطوف نموده است. آمز (۱۹۹۲) در

1- set - point  
3- intentional activities  
5- personal goal  
7- goal orientation

2- circumstance  
4- volitional  
6- well-being  
8- achievement goal

تشریح این سازه بیان می‌دارد که هدف‌گرایی بیانگر الگوی منسجمی از باورها، اسناد و هیجانات فرد است که مقاصد رفتاری وی را تعیین و سبب می‌گردد تا نسبت به برخی موقعیت‌ها گرایش بیشتری داشته و در آن موقعیت‌ها به گونه‌ای خاص عمل نماید. به همین لحاظ آرچر (۱۹۹۴) معتقد است نحوه برداشت فرد و واکنش او به دنیای پیرامون تحت تأثیر هدف‌گرایی قرار دارد. از سوتفاهم‌های رایج پیرامون جهت‌گیری هدف یکسان انگاشتن آن با اهداف خاصی است که افراد بر می‌گزینند. اهداف خاص، در واقع مقاصدی هستند که فرد قصد وصول آنها را دارد اما هدف‌گرایی تبیین‌کننده انگیزه‌ای است که در ورای رسیدن به آن مقصد دنبال می‌شود. در واقع هدف‌گرایی مقصود<sup>۱</sup> یا تمرکز پویایی‌شناختی<sup>۲</sup> (الیوت، ۱۹۹۷) برای پیگیری تکالیف است، که از طریق روش‌های مختلف گرایش، اشتغال و پاسخگویی به فعالیت‌های موفقیت محور مصداق می‌یابد.

الیوت و هارکیوکز (۱۹۹۶) با ترکیب نظریه شناخت اجتماعی هدف<sup>۳</sup> و نظریه کلاسیک انگیزش پیشرفت، تقسیم‌بندی جدیدتری از هدف‌گرایی ارائه نموده‌اند، که عبارتند از: هدف تسلط، هدف عملکرد گرایشی<sup>۴</sup> و هدف عملکرد پرهیزی<sup>۵</sup>. در هدف‌گرایی تسلط، باور فرد بر این است که میان تلاش و پیامد کار همپراشی وجود دارد، تمرکز بر ارزش درونی یادگیری و میزان تلاش صرف شده است. یعنی احساس کفایت فرد مبتنی بر این باور است که تلاش راه دستیابی به موفقیت یا تسلط است. تسلط یافتن، فراگیری موضوعات، اعتلای دانش و بالفعل نمودن توانایی‌های بالقوه از طریق یادگیری، هدف اصلی فرد است و خطا به عنوان بخش لاینفک فرایند یادگیری محسوب و محرکی برای تلاش و اصلاح عملکرد است. استانداردهای ارزیابی جنبه درونی دارند و رضایت و احساس غرور با میزان تلاش صرف شده ارتباط مستقیم دارد و تلاش نکردن احساس گناه و عدم کفایت را به دنبال دارد (آیمز، ۱۹۹۲؛ نیکلز و

1- purpose

3- social cognitive goal theory

5- avoidance performance orientation

2- cognitive-dynamic focus

4- approach performance orientation

همکاران، ۱۹۸۹). در هدف‌گرایی عملکردگرایشی، باور فرد بر این است که میان موفقیت و توانایی همپراشی وجود دارد. تمرکز بر مقایسه و نمایش قدرت و توانمندی‌های خود به دیگران است و این نمایش قدرت مبنای خودارزشی<sup>۱</sup> فرد است (آیمز، ۱۹۹۲). فرد تمایل دارد تا اهدافی را که در جامعه هنجار شایستگی است دنبال کند و در واقع این جهت‌گیری تبیین دیگری از نظریه کلاسیک انگیزش پیشرفت تکنیسون است (الیوت، ۱۹۹۷). در هدف‌گرایی عملکرد پرهیزی فرد صرفاً برای پرهیز از شکست تلاش می‌کند، به عبارت دیگر در عین حال که نمی‌خواهد بهترین باشد اما تمایلی به شکست هم ندارد. در مطالعه حاضر، با توجه به شمول‌پذیری تقسیم‌بندی الیوت و هارکیوکز (۱۹۹۶) جهت‌گیری‌های مطرح شده توسط آنها مبنای پژوهش قرار گرفت. همان‌گونه که بحث شد مدل‌های مطرح در زمینه شادی، عمدتاً به ابعاد شناختی و هیجانی و یا تعامل این ابعاد توجه و تأکید داشته‌اند و کمتر مدل‌هایی را می‌توان یافت که به ابعاد انگیزشی<sup>۲</sup> شادی پرداخته باشند. لازم به ذکر است که در ارتباط با افسردگی نیز نادیده گرفتن ابعاد انگیزشی در مدل‌ها و نظریه‌ها مورد نقد قرار گرفته است و در همین راستا دیکمن (۱۹۹۸) در پژوهشی تلاش نمود تا با ترکیب اهداف پیشرفت با افسردگی، مدل انگیزشی افسردگی را ارائه نماید.

در پژوهش حاضر سعی شد تا در راستای تحقیق دیکمن (۱۹۹۸) ابعاد انگیزشی شادی مورد آزمون قرار گیرد البته همان‌گونه که پیشتر آمد، در زمینه اهداف، مدل الیوت و چرچ (۱۹۹۷) مورد استناد قرار گرفت که سه‌گونه هدف با عناوین تسلط، عملکردگرایشی و عملکرد پرهیزی را مطرح نموده‌اند.

علاوه بر پژوهش دیکمن (۱۹۹۸)، شلدون و الیوت (۱۹۹۹) با ارائه مدل خود هماهنگ‌سازی<sup>۳</sup>، (بر گرفته شده از نظریه خودتعیینی<sup>۴</sup> (دیسی و ریان، ۱۹۸۵))، تأثیر هدفمندی بر احساس بهکامی<sup>۵</sup> را بررسی نمودند. نتیجه پژوهش این محققان آن بود که

1- self-worth

3- self - concordance model

5- well - being

2- motivational

4- self- determination

اهداف عامل تداوم بخش شادی هستند. هر چند که مدل مذکور از مبانی نظری بسیار قوی برخوردار است اما محدودیت عمده آن عدم تمایز بین اهداف بود. در واقع در مدل شلدون و الیوت (۱۹۹۹) اهداف صرفاً از این نظر که توسط خود فرد انتخاب شده باشند اهمیت می‌یابند و توجهی به نوع آنها نشده است. در پژوهش حاضر با تعیین نوع اهداف سعی شد رابطه اهداف با شادی به طور خاص‌تر و روشن‌تر تبیین شود. فرضیه اصلی پژوهش آن بود که هدف‌گرایی تسلط، پیش‌بینی‌کننده مثبت شادی و هدف‌گرایی عملکرد پرهیزی پیش‌بینی‌کننده منفی شادی هستند. نوع و میزان پیش‌بینی هدف‌گرایی عملکرد گرایشی مورد سؤال بود.

## روش

### جامعه و نمونه آماری

شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر شامل ۴۹۰ دانشجوی دختر (۲۸۰ نفر) و پسر (۲۱۰ نفر) دانشکده‌های علوم پایه، مهندسی، هنر و معماری و علوم اجتماعی دانشگاه شیراز بودند که به شیوه خوشه‌ای مرحله‌ای انتخاب شدند؛ به این ترتیب که ابتدا از ۹ دانشکده، ۴ دانشکده و در هر دانشکده یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب و سپس کلیه دانشجویان کلاس به صورت گروهی مورد ارزیابی قرار گرفتند. که در مجموع از ۱۷ رشته این تعداد نمونه انتخاب شدند، در جدول شماره ۱ تعداد دانشجویان دختر و پسر به تفکیک در هر رشته آورده شده است.

جدول شماره (۱) تعداد شرکت‌کنندگان در تحقیق بر حسب رشته تحصیلی و جنسیت

رشته جنسیت	علوم پایه	مهندسی	هنر و معماری	علوم اجتماعی	کل
پسر	۶۷	۸۹	۲۶	۲۸	۲۱۰
دختر	۱۳۲	۴۲	۳۵	۷۱	۲۸۰
جمع کل	۱۹۹	۱۳۱	۶۱	۹۹	۴۹۰

## ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس شادی آکسفورد، فرم تجدید نظر شده: مقیاس شادی آکسفورد<sup>۱</sup> توسط آرگیل تهیه و در سال ۲۰۰۱ مورد تجدید نظر قرار گرفته است (آرگیل، ۲۰۰۱). این مقیاس شامل ۲۹ گویه و هر گویه به صورت ۴ گزینه‌ای طراحی شده است. به این ترتیب که در هر گویه چهار عبارت به گونه‌ای درجه‌بندی شده‌اند که هر عبارت نسبت به عبارت قبلی شاخص درجه بیشتری از شادی است. برای نمره‌گذاری پرسشنامه نیز در هر گویه گزینه‌ای که بیانگر حداکثر شادی بود نمره ۴ و عبارتی که بیانگر عدم شادی بود، نمره یک می‌گرفت.

به منظور تعیین پایایی از ضریب آلفای کرونباخ و برای احراز روایی از روش تحلیل عامل، همبستگی گویه با نمره کل و همبستگی با مقیاس تک سؤالی اندرو و وایتی (به نقل از آرگیل، ۲۰۰۱) استفاده شد. مقیاس اندرو و وایتی، شامل هفت چهره نقاشی شده است که حالات شادی و غم را نمایش می‌دهد و از آزمودنی خواسته می‌شود چهره‌ای را که با زندگی او هماهنگی بیشتری دارد انتخاب کند. همبستگی این مقیاس با مقیاس شادی آکسفورد، برابر ۰/۴۰ بود که حکایت از روایی مطلوب مقیاس حاضر می‌باشد.

نتایج تحلیل عامل به روش مؤلفه‌های اصلی بیانگر وجود یک عامل کلی در پرسشنامه شادی بود، ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری بود که با توجه به ارزش ویژه‌ی نسبتاً بالای عامل اول و بار عاملی مطلوب گویه‌ها هیچ یک از آنها حذف نشدند. نتایج در جدول شماره ۲ آورده شده است.

---

1- Oxford happiness questionnaire

جدول شماره (۲) نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه شادی

گویه	عامل شادی	گویه	عامل شادی
۱۷	۰/۵۶	۱	۰/۵۴
۱۸	۰/۴۸	۲	۰/۵۷
۱۹	۰/۶۷	۳	۰/۶۳
۲۰	۰/۵۷	۴	۰/۵۸
۲۱	۰/۴۹	۵	۰/۵۲
۲۲	۰/۳۷	۶	۰/۵۸
۲۳	۰/۴۰	۷	۰/۵۴
۲۴	۰/۵۴	۸	۰/۵۹
۲۵	۰/۳۹	۹	۰/۴۷
۲۶	۰/۵۴	۱۰	۰/۴۷
۲۷	۰/۴۴	۱۱	۰/۴۱
۲۸	۰/۴۷	۱۲	۰/۴۷
۲۹	۰/۵۰	۱۳	۰/۶۴
۸	ارزش ویژه	۱۴	۰/۵۳
۳۰	درصد واریانس	۱۵	۰/۴۵
		۱۶	۰/۵۲

همبستگی گویه‌ها با نمره کل پرسشنامه در سطح مطلوب و معنادار بود. ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۰٪ بود. پرسشنامه اهداف پیشرفت<sup>۱</sup>: این پرسشنامه با اقتباس از پرسشنامه هدف پیشرفت الیوت و چرچ (۱۹۹۷) برای سنجش انواع هدف‌گرایی تهیه و مشتمل بر ۲۰ گویه

1- achievement goals questionnaire



- ▶ فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز
- ▶ سال دوم شماره ۵، بهار ۱۳۸۶

می‌باشد که شش گویه مربوط به هدف تسلط (نمونه سؤال: در این کلاس فهم محتوای درس از هر چیزی برایم مهم‌تر است این که نمره‌ام چند شود مهم نیست)، هفت گویه هدف عملکرد گرایشی (نمونه سؤال: دوست دارم در کلاس، دیگران متوجه توانایی‌هایم شوند) و هفت گویه هدف عملکرد پرهیزی (نمونه سؤال: فقط دنبال این هستم که درس را پاس کنم) بود. در مقابل هر گویه طیف پنج گزینه‌ای لایکرت قرار داشت که کاملاً موافقم نمره ۵ و کاملاً مخالفم نمره ۱ می‌گرفت. پایایی و روایی پرسشنامه در پژوهش دیگری توسط محقق (جوکار ۱۳۸۱) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج حکایت از پایایی و روایی مطلوب پرسشنامه داشت.

علاوه بر این در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسشنامه به شیوه آلفا کرونباخ و روایی آن با استفاده از روش تحلیل عوامل مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل عوامل به روش مؤلفه‌های اصلی، با چرخش واریماکس مؤید وجود ۳ عامل در پرسشنامه بود. ملاک استخراج عوامل شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه بالاتر از یک بود.

در جدول شماره ۳ با توجه به بار عاملی مطلوب و عدم جابجایی گویه روایی پرسشنامه مطلوب ارزیابی شد. ضریب پایایی آلفای کرونباخ برای هر یک از عوامل نیز در جدول شماره ۳ آورده است همان گونه که ضرایب نشان می‌دهند پرسشنامه از سطح پایایی قابل قبولی برخوردار است.

جدول شماره (۳) نتایج تحلیل عاملی پرسشنامه هدف‌گرایی

گویه	هدف‌گرایی تسلط	هدف‌گرایی عملکرد گرایشی	هدف‌گرایی عملکرد پرهیزی
۲	۰/۷۰		
۵	۰/۶۰		
۹	۰/۶۶		
۱۲	۰/۷۰		
۱۴	۰/۴۹		

ادامه جدول شماره (۳)

هدف‌گرایی عملکرد پرهیزی	هدف‌گرایی عملکرد گرایشی	هدف‌گرایی تسلط	گویه
		۰/۷۱	۱۸
	۰/۷۳		۱
	۰/۶۹		۴
	۰/۷۶		۷
	۰/۶۱		۸
	۰/۵۳		۱۱
	۰/۶۳		۱۳
	۰/۶۰		۱۶
۰/۵۸			۳
۰/۵۵			۶
۰/۶۸			۱۰
۰/۵۳			۱۵
۰/۶۳			۱۹
۰/۳۹			۲۰
۲/۵	۳/۰۲	۳/۵	ارزش ویژه
۱۲	۱۷	۱۸	درصد واریانس
۰/۶۱	۰/۷۷	۰/۸۲	پایایی آلفا کرونباخ

#### یافته‌ها

به منظور بررسی تأثیر احتمالی متغیرهای جنسیت، رشته تحصیلی و سطح تحصیلات والدین بر میزان شادی از آزمون آماری t (برای مقایسه دختران و پسران) تحلیل واریانس (برای مقایسه تأثیر سطوح مختلف تحصیلی والدین و مقایسه دانشکده‌ها) استفاده شد. با توجه به معنی‌دار نبودن نتایج تأثیر این متغیرها در تحلیل‌های نهایی

- فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز ▶  
 سال دوم شماره ۵، بهار ۱۳۸۶ ▶

لحاظ نشد. در جدول شماره ۴ اطلاعات توصیفی دانشکده‌های مختلف به تفکیک دختر و پسر آورده شده است.

جدول شماره (۴) میانگین و انحراف معیار نمرات شادی دانشکده‌های مختلف به تفکیک جنسیت

کل		پسر		دختر		دانشکده	
۳۹/۳۱	میانگین	۳۹/۰۷	میانگین	۳۹/۹۷	میانگین		علوم
۷/۸	انحراف معیار	۷/۹	انحراف معیار	۷/۶	انحراف معیار		
۳۸/۲۳	میانگین	۳۸/۷	میانگین	۳۸/۰۲	میانگین		مهندسی
۷/۸۱	انحراف معیار	۷/۵۵	انحراف معیار	۷/۹۶	انحراف معیار		
۴۱/۰۰	میانگین	۴۲/۷۳	میانگین	۳۸/۶۹	میانگین	هنر و معماری	
۷/۷	انحراف معیار	۸/۱	انحراف معیار	۶/۷	انحراف معیار		
۳۹/۸۳	میانگین	۳۹/۷۱	میانگین	۴۰/۱۴	میانگین	علوم اجتماعی	
۷/۰۵	انحراف معیار	۷/۵	انحراف معیار	۵/۸	انحراف معیار		
		۳۹/۶۲	میانگین	۳۹/۰۰	میانگین	کل	
		۷/۸۱	انحراف معیار	۷/۴۴	انحراف معیار		

در جدول شماره ۵ ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق آورده شده است همان گونه که یافته‌های جدول نشان می‌دهد بین شادی و انواع هدف‌گرایی رابطه معنی‌دار وجود دارد به این ترتیب که شادی با هدف تسلط ( $P < 0/001$  و  $r = 0/31$ ) و هدف عملکردگرایشی ( $P < 0/001$  و  $r = 0/16$ ) رابطه مثبت، و با عملکرد پرهیزی رابطه منفی دارد ( $P < 0/001$  و  $r = -0/28$ ).

جدول شماره (۵) ماتریس همبستگی صفر مرتبه متغیرهای پژوهش

متغیر	تسلط جویی	عملکرد گرایشی	عملکرد پرهیزی	شادی
تسلط جویی	۱			
عملکرد گرایشی	۰/۳۴**	۱		
عملکرد پرهیزی	-۰/۲۷**	۰/۰۵	۱	
شادی	۰/۳۱**	۰/۱۶**	-۰/۲۸**	۱

\*\*  $P < 0/001$

به منظور پاسخگویی به سؤال دوم پژوهش مبنی بر این که هر یک از اهداف تا چه حد و در چه جهتی شادی را پیش‌بینی می‌کنند؟ رگرسیون چند متغیره (به شیوه هم-زمان) شادی روی انواع هدف‌گرایی محاسبه شد. نتایج معادله رگرسیون در جدول شماره ۶ آورده شده است.

جدول شماره (۶) رگرسیون چند متغیره شادی روی انواع جهت‌گیری هدف

انواع هدف‌گرایی	R	R <sup>۲</sup>	ضریب رگرسیون	ضریب استاندارد رگرسیون	سطح معنی‌داری
تسلط جویی			۰/۴۰	۰/۲۲	۰/۰۰۱
عملکرد گرایشی	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۱۰	۰/۰۴
عملکرد پرهیزی			۰/۳۷	-۰/۲۲	۰/۰۰۱

همان گونه که یافته‌های جدول شماره ۶ نشان می‌دهد هدف‌گرایی تسلط به صورت مثبت و معنی‌دار و هدف‌گرایی عملکرد پرهیزی به شکل منفی و معنی‌دار پیش‌بینی‌کننده شادی بوده است که این یافته‌ها با فرضیه‌های تحقیق هماهنگ است.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج حاصله فرضیه پژوهش حاضر مبنی بر این که نوع هدف‌گرایی پیشرفت دانشجویان، در محیط آموزشی، با میزان شادی آنها ارتباط دارد تأیید شد. مثبت و معنی‌دار بودن ضریب استاندارد رگرسیون هدف تسلط ( $P < ۰/۰۰۱$  و  $B = ۰/۲۲$ ) در معادله پیش‌بینی شادی روی اهداف و منفی و معنی‌دار بودن ( $P < ۰/۰۰۱$  و  $B = -۰/۲۲$ ) ضریب استاندارد رگرسیون هدف عملکرد پرهیزی، نشانگر آن است که هر چه هدف دانشجویان از تحصیل به سوی تسلط و یادگیری مطالب میل کند از سطح شادی بالاتر و هر چه هدف به سمت پرهیز از شکست جهت‌گیری شود احساس شادی کمتر خواهد بود. در مورد هدف عملکرد گرایشی اگر چه ضریب رگرسیون استاندارد حاصله مثبت و

معنی‌دار بود ( $P < 0/04$  و  $B = 0/10$ ) اما پایین بودن ضریب به دست آمده حکایت از رابطه ضعیف این نوع هدف با شادی دارد.

یافته‌های پژوهش حاضر همسو با تحقیقات شلدون و همکارانش (شلدون و الیوت، ۱۹۹۹؛ الیوت، شلدون و چرچ، ۱۹۹۷؛ شلدون و کاسر، ۱۹۹۸) می‌باشد. نتایج مطالعات این پژوهشگران نشان داد که هرگاه اهداف فرد، شخصی و خودجوش باشند شادکامی بیشتر در فرد ایجاد می‌شود. اما محدودیت پژوهش شلدون و الیوت (۱۹۹۹) و دیگر پژوهش‌های مشابه، آن است که تنها به خودجوش بودن اهداف توجه نموده‌اند و تمایز خاصی بین اهداف انتخابی قائل نشده‌اند. در پژوهش حاضر سعی شد تا با تعیین نوع جهت‌گیری هدف این محدودیت تا حد زیادی مرتفع شود. باید توجه خواننده را به این نکته معطوف داشت که صرف تعیین اهداف توسط فرد (در این مفهوم که فرد آزادانه آنها را فهرست و انتخاب کند) بدان معنا نیست که این اهداف با خویشتن او سازگاری عمیق دارند، بلکه مفید یا مضر بودن آنها نیز اهمیت دارد (ریان، شلدون، کاسر و دیسی، ۱۹۹۶؛ شلدون و الیوت ۱۹۹۸).

از سوی دیگر یافته‌های این پژوهش با پژوهش دیکمن (۱۹۹۸) همخوانی دارد. دیکمن نشان داد که افراد اعتبارخواه<sup>۱</sup> (مشابه هدف‌گرایی عملکرد) نسبت به افراد تکامل‌خواه<sup>۲</sup> (مشابه هدف‌گرایی تسلط) اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند و از عزت نفس پایین‌تری برخوردارند. از آنجا که نتایج تحقیق دیکمن نشان داد که افسردگی تنها یک سازه شناختی - هیجانی نیست و می‌بایست به جنبه‌های انگیزشی آن نیز توجه داشت، می‌توان نتیجه گرفت که شادی نیز یک سازه هیجانی - شناختی صرف نیست و جنبه‌های انگیزشی آن مطابق یافته‌های پژوهش حاضر از اهمیت خاصی برخوردار است.

بنابراین پژوهش حاضر نقطه شروع مناسبی برای ارائه یک مدل انگیزشی - شناختی

---

1- validation seeking

2- growth seeking

از شادی است. از آنجا که در تحلیل مدل مورد نظر توجه به چگونگی ارتباط انواع هدف‌گرایی و شادی اهمیت خاصی دارد، در ادامه این روابط با تفصیل بیشتر مورد کنکاش قرار گرفته‌اند.

در تبیین تأثیر مثبت هدف‌گرایی تسلط بر شادی می‌توان به توجیحات ارائه شده در نظریه خود - تعیینی<sup>۱</sup> دیسی و ریان (۱۹۸۵) و مدل خود هماهنگ‌سازی یا خودجوشی شلدون و الیوت (۱۹۹۹) اشاره داشت. این مدل‌ها معتقدند که عمل مبتنی بر اراده موجب خرسندی است. اراده را نیز قدرت انتخاب و پیگیری اهداف توسط فرد تفسیر نموده‌اند. مطابق نظریه خودگردانی عمل مبتنی بر اراده سه نیاز اساسی انسان یعنی شایستگی<sup>۲</sup> خودمختاری<sup>۳</sup> و وابستگی<sup>۴</sup> به دیگران را برآورده می‌سازد و ارضا این نیازها موجب پرورش بهکامی و شادمانی در انسان می‌گردد. بنابراین، چنانچه اهداف انتخابی ارضاکنده نیازهای مذکور باشد شادی به دنبال خواهند داشت. شلدون و همکاران (شلدون، کاسر، ۱۹۹۸؛ شلدون و الیوت، ۱۹۹۹) اهداف خودجوش را ارضاکنده این نیازها دانسته‌اند و معتقدند چنانچه اهداف با خویشتن فرد هماهنگ نباشد دستیابی به آنها نیز نیازهای روانی اساسی را ارضا نمی‌کند و در نتیجه احساس شادکامی و بهروزی به همراه نخواهد داشت. این محققان معتقدند که اهداف تجلی خودپنداره فرد می‌باشند و به رفتار جهت و انرژی می‌دهند چنانچه بین خودپنداره (اهداف) فرد با خود واقعی او هماهنگی وجود داشته باشد نیازهای روانی ارضاء و نتیجه آن شادکامی خواهد بود، البته عکس این مسأله نیز صادق است. بنابراین می‌توان هدف‌گرایی تسلط را از جمله اهداف خودجوش تر و هماهنگ تر با تمایلات درونی فرد دانست و احتمالاً این نوع هدف به شکلی سه نوع نیاز روانی (شایستگی، خودمختاری و ارتباط با دیگران) را تامین می‌نماید. از این رو رابطه مثبت آن با شادی قابل توجیه است. افرادی با چنین جهت‌گیری هدف، از آنجا که سخت تر و دقیق تر تلاش می‌کنند، احتمالاً، احساس

1- self-determination  
3- autonomy

2- competency  
4- relatedness

اثرگذاری و شایستگی بیشتری نیز دارند. ثانیاً از آنجا که هدف تسلط نیازمند جوشش درونی، توأم با معنا و انتخاب آزاد برای افراد است، موجب ارضاء احساس خودمختاری در فرد می‌شود. یعنی انسان احساس می‌کند که در پی یافتن هدف‌های خویش است و ارزش‌های خودش را دنبال می‌کند. ثالثاً، احتمالاً، افرادی با اهداف تسلط ارتباط قوی‌تری با دیگران دارند زیرا در پی رقابت جدی با کسی نیستند، کمک به دیگران را خطری برای خود نمی‌دانند و از هر راهی برای برتری بر دیگران استفاده نمی‌کنند. به همین دلیل در ارتباط با دیگران احساس رضایت بیشتری دارند.

در ارتباط با هدف عملکرد پرهیزی و ارتباط منفی آن با شادی بر اساس مدل‌های مذکور می‌توان گفت این اهداف اگر چه توسط خود فرد انتخاب و دنبال می‌شوند ولی رسیدن به آنها برای فرد قانع‌کننده نیست. الیوت و شلدون (۱۹۹۷) در پژوهشی تأثیرات هدف عملکرد پرهیزی را بر احساس بهکامی بررسی نمودند و نتیجه گرفتند که کاهش عزت نفس، عدم کنترل شخصی، احساس بیهودگی و عدم رضایت از وضعیت کسب شده سبب می‌شود تا چنین افرادی احساس شادکامی نداشته باشند. بنابراین می‌توان گفت این گونه اهداف مطابق مدل خود تعیینی دیسی و ریان (۱۹۸۵) و خودهماهنگ‌سازی شلدون و الیوت (۱۹۹۹)، اهداف هماهنگ با خود واقعی نمی‌باشند و در نتیجه ارضاکنده نیازهای روانی اساسی فرد (شایستگی، خودمختاری و وابستگی به دیگران) نیستند. الیوت و هارکویکز (۱۹۹۶) رابطه منفی این نوع هدف و انگیزش درونی را گزارش نموده‌اند. در نتیجه رابطه منفی این نوع هدف با مقیاس شادی، در پژوهش حاضر، قابل توجیه است.

در مورد هدف عملکرد گرایشی می‌توان نتیجه گرفت این هدف احتمالاً از یک سو ارضاکنده برخی نیازها و از سوی دیگر بازدارنده بعضی نیازهای اساسی است، به همین دلیل همچون هدف عملکرد پرهیزی تأثیر منفی بر شادی ندارد و مانند هدف تسلط نیز پیش‌بینی‌کننده قوی شادی نمی‌باشد. باید توجه داشت که این هدف به لحاظ مبانی، انرژی خود را از ترس از شکست تأمین می‌کند (الیوت و چرچ ۱۹۹۷) و به همین لحاظ

جنبه‌های اضطرابی همراه با جنبه‌های رقابتی آن اجازه برآورده شدن برخی نیازهای اساسی را فراهم نمی‌کند.

برای اطمینان از نتیجه‌گیری مذکور ضروری است در پژوهش‌های آتی رابطه انواع هدف‌گرایی با هر یک از نیازهای سه‌گانه مطرح شده در مدل خودتعیینی دیسی و ریان (۱۹۸۵) بررسی شود تا پس از تعیین قدرت پیش‌بینی اهداف در مورد هر یک از این نیازها بتوان اظهار نظر قطعی‌تر نمود.

علاوه بر این ذکر این نکته ضروری است که پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی است و برای همین نمی‌توان استنباط علی از آن نمود. با در نظر گرفتن این محدودیت پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی، طرح در قالب یک تحقیق آزمایشی انجام پذیرد. محدودیت دیگر پژوهش آن بود که تاثیر شادی بر عملکرد تحصیلی دانشجویان ارزیابی نشد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، در قالب یک مدل تحلیل مسیر تاثیر اهداف بر عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری شادی بررسی شود.

از جمله مضامین تربیتی پژوهش حاضر آن است که تعلیم و تربیت چنانچه بخواهد به پیامدهای کیفی خود، که همانا پرورش دانش‌آموزانی بهره‌مند از سلامت روان و شاد است، دست یابد، ضروری است در برنامه‌ریزی‌های خود تجدیدنظر نماید و با سوق دادن دانش‌آموزان به سمت اهداف تسلط، ترس از شکست را در آنان کاهش و رقابت را یادگیری محور کند تا از این طریق از هدایت نمودن دانش‌آموزان به سمت هدف عملکرد پرهیزی اجتناب نماید. چرا که مطابق مدل شادی ارائه شده توسط شلدون و لیمبومیرسکی (۲۰۰۴)، روش‌های درمانی یا تدابیر آموزشی برای افزایش شادی بیشتر باید بر کنش‌های عمدی، که اهداف معنادار و خود جوش در مرکز آنهاست، متمرکز باشد.



## References

## منابع

- جوکار، بهرام. (۱۳۸۱). بررسی ساختار ارتباطی باورهای توانایی، ساختار کلاس، هدف‌گرایی و پیامدهای تحصیلی آن. رساله دکتری، شیراز، دانشگاه شیراز.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, Structure and Students' Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 84, 3, 261-271.
- Archer, J. (1994). Achievement Goals as A Measure of Motivation in University Students. *Contemporary Educational Psychology*. 19, 430-446.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of Happiness*. London. Rutledge.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*. New York. Brunner-Routledge.
- Cheng, H. Furnham, A. (2003). Personality, Self-esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression. *Personality and Individual Differences*. 34, 921-942.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Dweck, C. S. & Legget, E. L. (1988). A Social-cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*. 95, 256-273.
- Dykman, B.M. (1998). Integrating Cognitive and Motivational Factors in Depression: Initial Tests of a Goal-orientation Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 139-158.
- Elliot, A. J. (1997). Integrating Classic and Contemporary Approaches to Achievement Motivation: A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Motivation. In M. L. Maher & P. R. Pintrich (Eds.). *Advances in Motivation and Achievement* (pp.143-179). Greenwich, CT: JAI.
- Elliot, A. J. & Church, M. (1997). A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72, 218-232.

- Elliot, A. & Harackiewicz, J. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediation Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 470-475.
- Elliot, A. J. Sheldon, K. M., & Church, M. (1997). Avoidance Personal Goals and Subjective Well-being. *Personality and Social Psychology*. 23, 915-927.
- Lu, L., Gilmour, R. Kao, S., Weng, T., Hu, C., Chern, J., Huang, S., Shih, J. (2001). Two Ways to Achieve Happiness: When East Meet West. *Personality and Individual Differences*. 30, 1161-1174.
- Lewis, C.A., Maltby, J., Day, L. (2005). Religious Orientation, Religious Coping and Happiness Among UK Adults. *Personality and Individual Differences*. 38, 1193-1202.
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*. 6, 10-19.
- Nicholls, J. G., Chung, P. C., & Patashinck, M. (1989). Individual Differences in Academic Motivation: Perceived Ability, Goal, Beliefs, and Values. *Learning and Individual Differences*. 1, 63-84.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All Goals Were not Created Equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation. In P.M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.). *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. New York. Guilford Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1998). Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 24, 546-557.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-being: The Self-concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76, 482-497.
- Sheldon, K. M. Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goal: Skills Enable Progress but not All Progress is Beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 24, 546-557.

- ▶ فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز
  - ▶ سال دوم شماره ۵، بهار ۱۳۸۶
- 

Stewart, M. E., Ebmeier, K. P., Deary, I. J. (2005). Personality Correlates of Happiness and Sadness: EPQ-R and TPQ Compared. *Personality and Individual Differences*. 38, 1085-1096.

Sheldon, K. M., Lyumbomirsky S. (2004). Achieving Sustainable New Happiness: Prospects, Practice and Prescriptions. In P. A., Linley, & S. Joseph. *Positive Psychology in Practice*. John Wiley. Hoboken, New Jersey.

