

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

حسن محمودیان^۱

هادی صفری^۲

حسین هاشم زاده 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 جهت گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی است. بدین منظور ۳۶۲ دانشجوی دانشگاه سمنان پرسشنامه های جهت گیری زندگی، اهداف پیشرفت و رضایت از زندگی را پاسخ دادند. جامعه پژوهش کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه سمنان بودند که در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ به تحصیل اشتغال داشتند و از بین آن ها ۳۶۲ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. یافته ها نشان داد که به جز متغیر تلقی بدبینانه که رابطه منفی معناداری 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 دارند. به طور کلی نتایج پژوهش نشان

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

۲. دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی 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 می‌توانند به عنوان عامل پیش‌بینی کننده رضایت زندگی شمرده شود.

واژگان کلیدی: اهداف پیشرفت، جهت‌گیری زندگی، 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 آسیب‌شناسی به بررسی مهارت‌ها و استعداد‌های زندگی آدمی پرداخته است. هدف این نگرش تازه روان‌شناسی بررسی سازه‌هایی بود که موجبات معناداری زندگی و سلامت روان را در برداشته باشد (هریس و استاندارد^۱، ۲۰۰۱). یکی از شاخص‌های 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 جنبه‌های زندگی همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (دینر، سان، لوکاس و اسمیت^۲، ۱۹۹۹). احساس خرسندی و رضایت از جنبه‌های زندگی، از مؤلفه‌های نگرش مثبت افراد نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کنند (زکی، ۱۳۸۶).

رضایت از زندگی، ارزیابی‌های فرد از زندگی کنونی و سال‌های قبل را نیز در برمی‌گیرد. این ارزیابی‌ها شامل واکنش‌های هیجانی افراد به حوادث، حالات روانی و قضاوت‌های آن‌ها در خصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بسندگی و رضایت از زمینه‌های خاص زندگی مانند ازدواج و کار است (مایرز^۳، ۲۰۰۰).

پژوهش‌های 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، شبکه‌های دوستی و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می‌کند. در مقابل دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی یا حیطه‌های خاص آن مانند رضایت از

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

دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه‌های تحصیلی تأکید می‌ورزد (زولینگ، والویس، هیوینر و درن^۱، ۲۰۰۵). پژوهش‌ها نشان داده‌اند عوامل بیرونی مانند محیط یا خانواده موجب رضایت از زندگی نمی‌شود، بلکه این مسأله 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، نه‌تنها در اداره زندگی روزانه، بلکه در کنار آمدن با حوادث بسیار استرس‌زا و تهدیدزای زندگی به افراد کمک می‌رساند (تایلر، کمنی، رید، بوور و گروه^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 روان‌آزرده‌خویی رابطه دارد (شیر و کارور، ۱۹۸۵؛ شیر و کارور، بریدجس، ۱۹۹۴؛ برنر، دونالدسون، کربی و وارد^۱، 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^۲، ۲۰۰۲).

درحالی‌که نقش اهداف به‌طورکلی در حوزه یادگیری و پیشرفت تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است، با این 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 دستگانه 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 صورتی که اهداف پیشرفت موقعیتی از ساختار فعالیت و موقعیت تکلیف ناشی می‌شود. از لحاظ تأکید، اهداف پیشرفت ممکن است تأکید بر یادگیری تکلیف درگیر 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

طرح پژوهش به این صورت بود که ابتدا کلیه دانش‌جویان دانشگاه سمنان مورد بررسی قرار گرفته و دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شده و دو مرحله پرسشنامه‌های جهت‌گیری زندگی و اهداف پیشرفت بین آنان توزیع، اجرا و سپس جمع‌آوری شده و مورد تحلیل آماری قرار گرفتند.

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

ابزارهای اندازه‌گیری: پرسشنامه جهت‌گیری زندگی^۱ (LOT-R).

ابتدا در سال ۱۹۸۵ توسط شییر 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 (شییر 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^۲ (AGQ): این پرسشنامه برای سنجش هدف‌های پیشرفت

(جهت‌گیری‌های هدف)، مطابق الگوی چهاروجهی توسط الیوت و مک‌گریگور (۲۰۰۱) تهیه شد و مشتمل بر ۱۲ ماده هست که ۳ ماده آن برای سنجش هدف عملکرد- رویکرد، ۳

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

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 روایی و پایایی آن توسط سازندگان مطلوب گزارش شده است. به منظور تعیین روایی پرسشنامه از روش تحلیل عاملی استفاده شده که مقدار اعتبار (آلفای کرونباخ) 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^۱ و همکاران در سال ۱۹۸۵ ساخته شد که دارای ۵ ماده در مقیاس لیکرت ۷ گزینه‌ای است و به منظور برآورد رضایت کلی فرد از زندگی تهیه شده است. روایی این پرسشنامه را با ۱۰ پرسشنامه عینی بهزیستی دیگر مورد ارزیابی قرار دادند که بیشترین میزان ۰/۷۵ گزارش شد (باوت و دینرو، ۱۹۹۳). ضریب آلفا برابر ۰/۸۷ و ضریب بازآزمایی پس از ۲ ماه برابر ۰/۸۲ گزارش شد (دینرو و همکاران، ۱۹۸۵). همسانی درونی این پرسشنامه توسط بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد. همچنین پایایی آن نیز با استفاده از روش بازآزمایی ۰/۶۹ به دست آمد که در سطح ۰/۰۱ معنادار بود.

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 ($n=263$)

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 عملکرد - اجتناب	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**	۰/۰۱	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

بدینانه نیز وارد معادله شده است. ضریب همبستگی چندگانه این متغیرها با متغیر ملاک برابر ۰/۴۷۷ بوده که باهم توانسته اند ۰/۲۲۷ از تغییرات متغیر رضایت از زندگی را پیش بینی کنند. ورود متغیر تلقی بدینانه به تنهایی توانسته توان پیش بینی 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 پیش بینی کنند. متغیر هدف پیشرفت تسلط - رویکرد توانسته است ۰/۰۱۸ از توان پیش بینی 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	۰/۰۰۱
۲	۲۰۳۶/۵۵	۱۰۱۸/۲۷	۳۲/۵۶۸	۰/۴۴۸	۰/۲۰۰	۰/۰۰۱
۳	۲۳۱۱/۶۱	۷۷۰/۵۳۷	۲۵/۴۰۹	۰/۴۷۷	۰/۲۲۷	۰/۰۰۱
۴	۲۴۹۲/۳۴	۶۲۳/۰۸۵	۲۰/۹۵۰	۰/۴۹۵	۰/۲۴۵	۰/۰۰۱

مدل (۱) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه

مدل (۲) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه و هدف پیشرفت عملکرد - اجتناب

مدل (۳) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه، هدف پیشرفت عملکرد - اجتناب و تلقی بدینانه

مدل (۴) پیش بینی کننده: تلقی خوش بینانه، هدف پیشرفت عملکرد - اجتناب، تلقی بدینانه و هدف پیشرفت تسلط -

رویکرد

بحث و نتیجه گیری

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

هر دو متغیر جهت گیری زندگی با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته اند. افرادی که دارای جهت گیری زندگی خوش بینانه هستند، نسبت به آینده نگرش مثبتی دارند و تلاش خود را برای غلبه بر چالش ها می کنند. 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 پلانت^۲، ۱۹۹۹؛ منیکس و مارگارت^۳، ۲۰۰۹؛ گاریاسکی، ۲۰۱۰) همسو هست. افرادی که دارای جهت‌گیری زندگی بدبینانه هستند، سعی می‌کنند تا خودشان را از ناملايمات دور کنند. این متغیر در پژوهش ما رابطه منفی با رضایت از زندگی دارد که با مطالعات (ماریوتا، کولیکان، مالینچو و اوفورد، ۲۰۰۲؛ فریح^۴، ۲۰۰۵). از میان اهداف پیشرفت، هدف عملکرد - اجتناب و تسلط - رویکرد با رضایت از زندگی رابطه معناداری داشته است. افراد با هدف پیشرفت عملکرد - اجتناب می‌خواهند از این که بی‌کفایت به نظر برسند یا فاقد توانایی تلقی شوند یا نسبت به همسالان کم‌توان دیده شوند، اجتناب می‌کنند. همچنین این نوع هدف پیشرفت با پیش‌آیندها و پس‌آیندهای منفی همراه بوده‌اند. یافته‌های قبلی نشان داده‌اند، افرادی که جهت‌گیری هدفشان اجتناب از بی‌کفایتی 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 مؤلفه‌های رضایت از زندگی است، بنابراین این یافته‌ها با یافته‌های این پژوهش تا حدودی در تناقض است. افراد باهدف پیشرفت تسلط - رویکرد می‌خواهند بر هدف‌های یادگیری تا حد امکان تسلط یابند، بر چالش‌ها 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 داده‌اند که اهداف پیشرفت تسلطی با خودکارآمدی (یکی از مؤلفه‌های رضایت از زندگی) رابطه معنادار دارد (گرین، میلر، کروسون، دوک و آکی^۶، ۲۰۰۴؛ گاتمن^۷، ۲۰۰۶؛ ولترز، یو و پتريچ، ۱۹۹۶). یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده هست که تعمیم یافته‌ها با احتیاط بیشتر باید صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود

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

پژوهشگران آینده از روش های تحقیق دیگری مانند بررسی های علی - مقایسه ای استفاده کنند.

منابع

- جوکار، بهرام؛ دلاورپور، محمدآقا. (۱۳۸۶). رابطه ی تعلل ورزی آموزشی با اهداف پیشرفت. *مجله اندیشه های 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 کمک طلبی تحصیلی. *مجله روانشناسی*، سال پنجم، شماره ۲، ۹۹-۱۱۷.
- زکی، محمدعلی. (۱۳۸۶). اعتباریابی مقیاس چندبعدی رضایت از زندگی دانش آموزان. *مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران*، سال سیزدهم، ۱، ۵۷-۴۹.
- 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). خوش بینی - بدبینی، ارزیابی استرس و راهبردهای رویارویی: بررسی پیش بینی سازگاری روان شناختی در نوجوانان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شیراز.
- موسوی نسب، محمدحسین؛ تقوی، محمدرضا؛ محمدی، نورالله. (۱۳۸۵). خوش بینی و ارزیابی استرس: بررسی دو مدل نظری در پیش بینی سازگاری روان شناختی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، دوره سیزدهم، شماره ۲، ۱۲۰-۱۱۱.
- نادری، فرح؛ شکوهی، مینا. (۱۳۸۸). رابطه خوش بینی، شوخ طبعی و بلوغ اجتماعی با اضطراب مرگ در پرستاران بیمارستان گلستان اهواز. *مجله یافته های نو در روان شناسی*، 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, M. F. Carver, C. S. (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* .
- Urduan, 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.