

اثربخشی آموزش راهبردهای هدف‌گذاری در بهبود پیشرفت تحصیلی و دقت هدف‌گذاری دانش‌آموزان متوسطه اول

فرزین حق نظری¹، وحید نجاتی^{2*}، حمیدرضا پوراعتقاد³

1. دانشجوی دکترا، پژوهشکده علوم شناختی و مغز، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

2. دانشیار، گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

3. استاد، پژوهشکده علوم شناختی و مغز، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران

تاریخ دریافت: 1399/09/11 تاریخ پذیرش: 1400/03/16

The Effectiveness of Goal-Setting Strategies Training in Improving Academic Achievement and Goal Setting Accuracy of Middle School Students

F. Haghazari¹, V. Nejadi^{2*}, H. Pouretmad³

1. Ph.D. Student, Institute for Cognitive and Brain Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

3. Professor, Institute for Cognitive and Brain Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

Received: 2020/12/01

Accepted: 2021/06/06

Original Article

مقاله پژوهشی

Abstract

In this research, the effectiveness of goal-setting strategies training designed based on goal-setting theory in the grade goals and academic achievement of middle school students has been investigated. To achieve this aim, 79 seventh-grade male students were selected by random cluster sampling and assigned to experimental and control groups. The Goal-setting strategies training package was developed on the basis of goal-setting theory by researchers and presented during 7 sessions to students and the tasks were done by them. Final grades of the first and second semesters were used for evaluating academic achievement and the grade goals set by students for the first and second semesters were used for assessing grade goal setting. The findings showed that the academic achievement of the experimental group increased in comparison with the control group. Whereas the grade goals of the students of the experimental group did not change, their grade goal errors decreased significantly which indicate the improvement and increased accuracy of educational goal-setting of students. Goal-setting strategies training can enhance academic performance and the quality of goal-setting.

Keyword

Academic Achievement, Student, Goal-Setting, Grade Goal.

چکیده

در این پژوهش اثربخشی آموزش راهبردهای هدف‌گذاری مبتنی بر نظریه هدف‌گذاری بر بهبود هدف‌گذاری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول بررسی گردید. بدین منظور 79 دانش‌آموز پسر پایه هفتم با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای در قالب دو گروه آزمایشی و گروه گواه در پژوهش شرکت کردند. بسته آموزش راهبردهای هدف‌گذاری بر اساس نظریه هدف‌گذاری به وسیله پژوهشگران تدوین و در هفت جلسه برای دانش‌آموزان ارائه شد و تکالیف آن به وسیله دانش‌آموزان تکمیل گردید. جهت سنجش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از معدل نمرات پایانی امتحانات نیمسال اول به عنوان پیش‌آزمون و معدل نمرات پایانی نیمسال دوم به عنوان پس‌آزمون استفاده شد؛ نمره‌های هدف تعیین شده به وسیله دانش‌آموز برای نیمسال اول و دوم جهت سنجش هدف‌گذاری استفاده گردید. نتایج نشان داد که پیشرفت تحصیلی گروه آزمایشی نسبت به گروه گواه به طور معناداری افزایش یافته است. درحالی‌که نمره هدف دانش‌آموزان گروه آزمایشی تغییری نکرده بود، خطای نمره هدف آنان به طور معناداری کاهش یافت که نشانگر بهبود و افزایش دقت هدف‌گذاری تحصیلی دانش‌آموزان است. آموزش راهبردهای هدف‌گذاری، افزون بر بهبود کیفیت هدف‌گذاری دانش‌آموزان، می‌تواند پیشرفت تحصیلی آنان را نیز تقویت کند.

واژگان کلیدی

پیشرفت تحصیلی، دانش‌آموز، هدف‌گذاری، نمره هدف.

مقدمه

نظریه هدف‌گذاری¹ یک نظریه شناختی در حوزه انگیزش است (لاکی و لاتام²، 2018) که در ابتدا به وسیله لاکی و لاتام (2002) در حوزه مدیریت سازمانی به عنوان یک نظریه انگیزشی جهت تبیین سنجش و همچنین تقویت انگیزه کارکنان تدوین شد و به تدریج تکامل یافت و بعدها در حوزه تعلیم و تربیت به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفت (برای مثال کمپ³، 2017؛ کلمنتز و کامائو⁴، 2018؛ بارنز⁵ و همکاران، 2019؛ باومن⁶ و همکاران، 2020). از دیدگاه نظریه هدف‌گذاری، هدف مبتنی بر درون‌نگری شخصی (لاکی، 2009) و مشاهده رفتارهای دیگران است (لاکی و لاتام، 2020). در این نظریه مفهوم هدف به صورت قصد نهایی یک رفتار تعریف می‌شود و در واقع هدف به عنوان یک معیار برای مقایسه و ارزیابی عملکرد شخص مورد استفاده قرار می‌گیرد (لاکی و لاتام، 1990). به عبارتی دیگر هدف همان چیزی است که فرد می‌خواهد به آن دست یابد و با درون‌نگری برای خود شخص قابل تشخیص است (لاکی و لاتام، 2020).

در این نظریه، هدف‌گذاری شامل ابعاد (1) وضوح هدف⁷، (2) دشواری هدف⁸، (3) تعهد به هدف⁹ و (4) تعارض هدف¹⁰ است (لاکی و لاتام، 2002). اهداف دقیق موجب افزایش عملکرد و همچنین افزایش میزان احتمال دستیابی به اهداف می‌شوند. دقیق بودن هدف یعنی حالت نهایی‌ای که قرار است فرد به آن دست پیدا کند باید به طور واضح و بهتر است که به صورت کمی و عددی و همچنین از نظر زمان مشخص شده باشد (لاکی و لاتام، 2002). مطالعات نشان داده‌اند که اهداف دقیق موجب به دست آوردن نمرات بالاتری به وسیله دانش‌آموزان شده (بیب¹¹ و همکاران، 2015؛ فون لنت و سورین¹²، 2020؛

الساندری¹³ و همکاران، 2020) و پیشرفت تحصیلی را افزایش می‌دهد (اسی¹⁴، 2012) و نیز بار شناختی¹⁵ را کاهش و هیجان مثبت را افزایش می‌دهند (نیل¹⁶ و همکاران، 2017) و موجب ارتقای انگیزش می‌گردند (ویلسون¹⁷ و همکاران، 2009). به طور نمونه اگر دانش‌آموز بگوید هدفش این است که درس ریاضی‌اش بهتر شود هدفش غیر دقیق است، برای افزایش وضوح باید هدف در صورت امکان به صورت کمی مشخص شود؛ مثلاً بگوید می‌خواهد نمره امتحان ریاضی‌اش 19 شود. همچنین زمانمند ساختن هدف و تعیین محدودیت زمان نیز به افزایش وضوح اهداف کمک می‌کند؛ بنابراین دانش‌آموز می‌تواند بگوید هدفش نمره 19 امتحان ریاضی در امتحانات نیمسال اول است.

تعهد به هدف از جایگاه ویژه‌ای در نظریه هدف‌گذاری برخوردار است که به صورت میزان دلستگی فرد به هدف اطلاق می‌گردد و در واقع میانجی‌گر مهمی بین هدف و عملکرد است (لاکی و لاتام، 2002) و موجب افزایش تلاش فرد برای دستیابی به هدف می‌شود (فابینی و لواس¹⁸، 2018). تعهد به هدف پیوند ویژه‌ای است که افراد با هدف‌های خود دارند و موجب می‌شود فرد خود را وقف هدف کند و خود را در مقابل دستیابی به آن مسئول بداند (کلاین¹⁹ و همکاران، 2013). پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که تعهد به هدف، عملکرد، نتایج و پیشرفت تحصیلی را افزایش و ارتقا می‌دهد (گراونکی²⁰ و همکاران، 2006؛ جرمز و ورشورن²¹، 2007). بعد تعهد نظریه هدف‌گذاری اشتراک مفهومی زیادی با مؤلفه اهداف عملگری نظریه اهداف پیشرفت دارد و یافته‌ها نشان از آن است که همبستگی معناداری میان اهداف پیشرفت عملکردی گرایشی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد (شریعت‌پناه و مشهدی، 1394). بر این اساس اگر دانش‌آموز به افرادی قول داده باشد که به هدفش خواهد

1. Goal-Setting Theory
2. Locke & Latham
3. Camp
4. Clements & Kamau
5. Burns
6. Bowman
7. Goal Specificity
8. Goal Difficulty
9. Goal Commitment
10. Goal Conflict
11. Bipp
12. Van Lent & Souverijn

13. Alessandri

14. Acee

15. Cognitive Load

16. Nebel

17. Wilson

18. Fabiny, N., & Lovaš

19. Klein

20. Graunke

21. Germeijs & Verschueren

مختل خواهد گردید (کارارو و گادراو⁵، 2015). تعارض موجود بین اهداف مختلف موجب کاهش احتمال دستیابی به اهداف می‌گردد. اهداف متعارض به واسطه فراخواندن رفتارهای متفاوت و ناهمخوان، تلاش فرد را در جهت دستیابی به هدف تحت تاثیر منفی قرار می‌دهند (لاکی و همکاران، 1994؛ اسلوکام⁶ و همکاران، 2002). در واقع دنبال کردن یک هدف، با دنبال کردن اهداف نامرتب، ناهمخوان است. برای مثال دانش‌آموزی که دو هدف عملکرد تحصیلی بالا و عملکرد ورزشی حرفه‌ای را مدنظر داشته باشد، احتمال دستیابی او به اهدافش کمتر از زمانی است که تنها یک هدف داشته باشد.

طبق نظریه هدف‌گذاری، رعایت ابعاد فوق می‌تواند کیفیت اهداف و در نتیجه احتمال دستیابی به اهداف را افزایش دهد. پرسش اصلی پژوهش حاضر این است که آیا آموزش دادن این مطالب به دانش‌آموزان می‌تواند کیفیت هدف‌گذاری آنها را بهبود بخشد و آیا نتیجه این بهبود به صورت عینی در نمراتی که آنان در امتحانات رسمی مدارس کسب می‌کنند، نمودار می‌گردد؟ همچنین پرسش دوم این است که چه تاثیری بر نمره هدفی که دانش‌آموزان برای خود تعیین می‌کنند خواهد داشت آیا آن را افزایش می‌دهد یا کاهش می‌دهد؟ و پرسش سوم اینکه آیا می‌تواند تاثیری بر تحقق اهداف دانش‌آموزان داشته باشد و خطای نمره هدف آنان را متأثر سازد؟ برای پاسخ‌گویی به این پرسش، یک برنامه آموزشی تدوین کردیم که ابعاد چهارگانه هدف‌گذاری را به طور منظم و در قالبی استاندارد گردآوری می‌کند و قابل ارائه در کلاس درسی برای دانش‌آموزان است.

روش‌شناسی

روش پژوهش از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش همه دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه اول منطقه 17 شهر تهران بودند که در سال تحصیلی 97-98 مشغول به تحصیل بودند. پس از گرفتن کد اخلاقی از کمیته اخلاق دانشگاه، فرایند نمونه‌گیری انجام گردید. در این پژوهش از نمونه‌گیری خوشه‌ای

رسید یا با افراد دیگری رقابت در رسیدن به هدف داشته باشد که نشان از تعهد وی به هدف است، عملکرد وی و احتمال دستیابی او به هدف ارتقا خواهد یافت.

اهداف باید به اندازه کافی دشوار و چالش‌برانگیز باشد و همچنین پیچیدگی کافی نیز داشته باشد اما در عین حال برای فرد قابل دسترس باشد تا برای دستیابی به آن به اندازه کافی تلاش کند. در واقع در دیدگاه نظریه هدف‌گذاری، دشواری هدف همبستگی غیرخطی با تلاش و عملکرد فرد دارد به طوری که اهداف بالا البته تا حد بهینه، می‌توانند تلاش و ممارست فرد را تقویت کنند (لاکی و لاتام، 2002). پژوهش‌های متعددی مؤید همبستگی مثبت دشواری هدف در عملکرد غیرتحصیلی (اسپیدیدو و سرلی¹، 2018) و تحصیلی در دانش‌آموزان (چنگ و چیو²، 2010؛ الساندرو و همکاران، 2020) است. این پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اهداف بالا منجر به عملکرد بالاتر می‌گردد. زمانی که اهداف دشوار انتخاب می‌شوند، فرد از منابع خود استفاده بهینه تری می‌کند و در نتیجه هدف‌جویی و تلاش برای دستیابی به آن هدف نیز افزایش می‌یابد (کامبارا³ و همکاران، 2019)؛ بنابراین هر چه دانش‌آموز نمرات بالاتری برای خود انتخاب کند (با رعایت سطح بهینه دشواری و امکان واقعی دستیابی به هدف) عملکرد او و احتمال دستیابی او به هدف بیشتر خواهد شد. بعد دشواری هدف نظریه هدف‌گذاری همپوشی معنایی بالایی با مؤلفه اهداف تبخیری نظریه اهداف پیشرفت دارد و مطالعات قبلی نشان داده‌اند که اهداف تبخیری گرایشی همبستگی مثبتی با پیشرفت و عملکرد تحصیلی دارد (شریعت‌پناه و مشهدی، 1394؛ مهدوی راد، فرزاد و کوشیکی، 1398).

هرچند دنبال کردن اهداف مختلف این امکان را فراهم می‌کند که افراد حوزه‌های مختلف زندگی تلاش‌های متنوعی بکنند اما به این معنی است که بسیاری از اهداف آنها با یکدیگر تعارض خواهند داشت (ردیگر و فروند⁴، 2004). با تعارض موجود بین اهداف، پیشروی به سوی یک هدف متمرکز، به وسیله هدف دیگر

1. Espedido & Searle
2. Cheng & Chiou
3. Kambara
4. Riediger & Freund

5. Carraro & Gaudreau
6. Slocum

0/01 بود. این نمرات به لحاظ آماری متغیری فاصله‌ای در نظر گرفته می‌شود.

هدف‌گذاری: جهت سنجش هدف‌گذاری از نمره هدف دانش‌آموزان استفاده شد و پرسشی به صورت کتبی در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفته شد تا نمره هدف خود را برای معدل نیمسال آینده تعیین کنند (هدف‌تان برای معدل نیمسال آینده چند است؟ به صورت یک عدد کاملاً دقیق بنویسید). با توجه به اینکه نمره هدف از جنس نمرات پیشرفت تحصیلی است، بازه نظری و فواصل آنها همسان بوده و متغیری فاصله‌ای در نظر گرفته می‌شود. نمره هدف در دو نوبت از دانش‌آموز پرسیده شد، یک بار به عنوان پیش‌آزمون قبل از شروع جلسات آموزش هدف‌گذاری و یک بار به عنوان پس‌آزمون و هفته بعد از اتمام مداخله اخذ شد.

خطای نمره هدف: خطای نمره هدف را در این پژوهش با تفریق نمره معدل واقعی کسب شده در کارنامه از نمره هدف تعیین شده قبل از آن به دست آوردیم. با توجه به اینکه نمرات پیشرفت تحصیلی از نوع فاصله‌ای هستند، خطای هدف‌گذاری که از آن مشتق شده است، متغیری فاصله‌ای در نظر گرفته می‌شود.

بسته آموزش راهبردهای هدف‌گذاری: این بسته آموزشی برای هفت جلسه 45 دقیقه‌ای تنظیم گردید. هر جلسه شامل دو بخش (1) آموزش و ارائه مطالب و (2) انجام تکالیف بود. در تألیف این بسته آموزشی از چهار بعد مفهومی نظریه هدف‌گذاری (وضوح، دشواری، تعهد و تعارض) استفاده شد و بدین ترتیب بسته آموزشی، دستورالعملی عملیاتی برای هدف‌گذاری تحصیلی مبتنی بر نظریه هدف‌گذاری لاکي و لاتام (2002) بود. جزئیات ساختار و محتوای جلسات به شرح زیر بود:

تصادفی استفاده شد. بدین ترتیب که ابتدا یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب شد و از آن مدرسه دو کلاس به صورت تصادفی به عنوان نمونه نهایی برگزیده شدند. جهت تعیین حجم نمونه از نرم‌افزار SPSS Sample Power استفاده شد و با در نظر گرفتن پیش‌فرض‌های $\alpha=0/05$ ، $\text{power}=0/8$ و $f=0/40$ تعداد لازم برای هر گروه حداقل 26 نفر محاسبه گردید؛ اما برای اطمینان از کفایت حجم نمونه، تعداد نمونه هر گروه 38 نفر در نظر گرفته شد و وارد پژوهش گردیدند اما به دلیل ریزش نمونه تا پایان فرایند پژوهش، تعداد نهایی شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی 37 نفر و گروه گواه 36 نفر بودند. ملاک‌های ورود پژوهش، (1) دامنه سنی 14 تا 15 سال و (2) رضایت از مشارکت در پژوهش بود. همچنین ملاک خروج پژوهش، (1) نداشتن فهم کافی زبان فارسی و مشکل در درک کامل دوره آموزشی و اجرای دستورالعمل‌ها و تکالیف دوره آموزشی بود. با توجه به اینکه هیچ یک از دانش‌آموزان دو کلاس انتخاب شده حائز شرایط ملاک خروج نبودند، تمام دانش‌آموزان هر دو کلاس وارد پژوهش شدند. فرایند اجرای پژوهش در ابتدای نیمسال دوم سال تحصیلی 97-98 شروع گردید و به مدت هفت هفته پیاپی انجام گردید. پیش‌آزمون مربوط به هدف‌گذاری در جلسه اول و قبل از شروع برنامه آموزشی انجام شد و پس‌آزمون هدف‌گذاری نیز یک هفته پس از پایان جلسه هفتم برنامه آموزشی انجام گردید.

ابزارهای سنجش و مداخله

پیشرفت تحصیلی: به منظور سنجش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از نمرات معدل نیمسال اول و معدل نیمسال دوم درج شده در کارنامه سالانه دانش‌آموزان استفاده شد. بازه نظری این نمرات بین صفر تا 20 و با فواصل حداقلی

جدول 1. ساختار و محتوای جلسات آموزش راهبردهای هدف‌گذاری

شماره جلسه	محتوای جلسه
	<ul style="list-style-type: none"> معرفی دوره آموزشی دوره آموزشی حاضر یک دوره هفت جلسه‌ای هست که هر جلسه 45 دقیقه و فاصله جلسات بین دو تا سه روز خواهد بود. در این دوره آموزشی می‌خواهیم روش‌های هدف‌گذاری موفقیت‌آمیز را آموزش دهیم و تا از این روش‌ها برای بالا بردن وضعیت درسی و نمرات خودتان در طول این سال تحصیلی استفاده کنید. تعریف هدف‌گذاری هدف‌گذاری یعنی این که شما بدانید برای چه چیزی دارید تلاش می‌کنید و می‌خواهید چه چیزی به دست بیاورید. وقتی شما به مدرسه می‌آید از آمدن به مدرسه هدف‌هایی دارید مثلاً می‌خواهید باسواد بشوید، می‌خواهید توانمندی و مهارت کسب کنید و برای زندگی و شغل آینده خودتان آماده شوید. اما اینها هدف‌های بلندمدت هست و سال‌ها بعد به آنها خواهید رسید. ما در این دوره آموزشی روی این اهداف کوتاه مدت تمرکز می‌کنیم؛ چون می‌خواهیم نتیجه این آموزش را آخر همین امسال ببینیم. شما هدف‌های کوتاه مدت زیادی دارید مثلاً می‌خواهید در یکی از درس‌ها وضعیت خودتان را بهتر کنید و نمره خود را افزایش بدهید یا معدل خود را بالا ببرید. مثلاً وقتی شما می‌گویید می‌خواهم در درس ریاضی امتحانات خرداد ماه نمره 17 را به دست بیاورم یک هدف‌گذاری انجام داده‌اید.
جلسه اول	<ul style="list-style-type: none"> اهمیت هدف‌گذاری و ارائه مثال‌های ساده هدف‌گذاری خیلی مهم هست. اگر شما تلاش زیادی بکنید ولی هدف خوبی نداشته باشید به نتیجه نمی‌رسید؛ مثل فوتبالیستی که در زمین فوتبال زیاد می‌دود ولی هدف‌گیری ضربه‌هایش خوب نیست یا بدون هدف به توپ ضربه می‌زند؛ بنابراین ممکن است او خیلی خسته شود ولی نمی‌تواند ضربه موفق به هدفش بزند. اگر هدف هم نداشته باشد به اندازه کافی انگیزه برای تلاش کردن نخواهد داشت. فوتبالیستی را در نظر بگیرید که هدفش پاس دادن یا گل زدن نیست؛ بنابراین او در زمین فوتبال تلاش کافی نخواهد کرد. دانش‌آموزانی هم که برای درس خواندن هدف ندارند، انگیزه کافی برای درس خواندن هم ندارند و تلاش زیادی نمی‌کنند. این دانش‌آموزان اگر برای خودشان هدف مشخص کنند انگیزه‌شان بیشتر می‌شود و نمراتشان بالاتر می‌رود. بعضی از دانش‌آموزان هم تلاش زیادی می‌کنند ولی به نتیجه نمی‌رسند و یکی از علت‌هایش این است که هدف‌گذاری درستی انجام ندهاند. اگر این دانش‌آموزان هدف‌های خودشان را بهتر کنند به نتیجه بهتری می‌رسند و نمرات بهتری می‌گیرند. پرسش و پاسخ تعریف وضوح هدف و اهمیت آن در هدف‌گذاری هر قدر که هدف‌ها دقیق‌تر باشند با احتمال بیشتری می‌توان به آنها دست یافت. فکر کنید اگر یک شکارچی بدون نشان‌گیری دقیق به شکار شلیک کند نمی‌تواند آن را بزند اما اگر دقیق نشان‌گیری کند به احتمال زیاد آن را خواهد زد. دقیق‌ترین حالت این است که هدف خود را تبدیل به عدد کنیم. مثلاً اگر بگویید هدفم این است که در امتحان ریاضی بهتر عمل کنم هدف شما غیر دقیق است اما اگر بگویید می‌خواهم در امتحان ریاضی نمره 18 بگیرم یک هدف دقیق انتخاب کرده‌اید. یا اگر بگویید می‌خواهم ریاضی‌ام را بهتر کنم غیر دقیق است ولی اگر بگویید می‌خواهم نمره ریاضی‌ام را 3 نمره بهتر کنم وضوح هدف‌تان بهتر شده است. هدف شما وقتی کاملاً واضح می‌شود که زمان آن را هم با دقت انتخاب کرده باشید. مثلاً اگر بگویید ریاضی را در آینده بهتر خواهم کرد هدف غیر دقیق هست در حالی که اگر یک محدوده زمانی برای آن بگذارید و بگویید تا یک ماه آینده ریاضی‌ام را 2 نمره بهتر خواهم کرد هدف شما دقیق‌تر شده است. آموزش روش‌های افزایش وضوح هدف جلسه دوم با توجه به مثال‌هایی که گفتیم وضوح هدف دو قسمت دارد: <ul style="list-style-type: none"> 1- تبدیل کردن هدف به یک عدد وقتی هدف را تبدیل به عدد می‌کنیم، می‌توانیم فاصله رسیدن به هدف را با وضوح مشخص کنیم و همچنین بدانیم تا چه حدی به آن نزدیک شده‌ایم. 2- تعیین کردن زمان رسیدن به هدف وقتی که برای اهداف خود مهلت و زمان بندی تعیین می‌کنیم جدیت در پیگیری هدف افزایش می‌یابد. بدون در نظر گرفتن زمان‌بندی و مهلت، تلاش افراد برای رسیدن به هدف کاهش می‌یابد. همچنین زمان‌بندی و مهلت گذاشتن، وضوح هدف را افزایش می‌دهد. هدفی که دارای مهلت مشخص است، دقیق‌تر از هدفی است که تا زمان رسیدن به آن نامعلوم باشد. انجام تکالیف بخش افزایش وضوح هدف پرسش و پاسخ تعریف دشواری هدف و اهمیت آن در هدف‌گذاری هدف‌های خیلی آسان و خیلی سخت هدف‌های مناسبی نیستند چون انگیزه‌ای برای دست پیدا کردن به آنها نخواهیم داشت و تلاش کمی خواهیم کرد. اما زمانی که هدفمان به اندازه‌ای دشوار باشد که می‌دانیم با تلاش معقولی می‌توان آن را به دست بیاوریم، انگیزه ما را برای سعی و کوشش افزایش خواهد داد. بنابراین باید اهدافی را انتخاب کنیم که واقع بینانه باشند یعنی توانایی لازم برای دستیابی به آنها را در صورت تلاش کافی داشته باشیم. آموزش تعیین هدف با دشواری بهینه برای آنکه بتوانید هدفی با دشواری بهینه انتخاب کنید باید ابتدا توانمندی خود را به طور دقیق شناسایی و مشخص کنید. نمراتی که قبلاً در درس‌های مختلف کسب کرده اید به خوبی توانایی شما را عملکرد تحصیلی نشان می‌دهند. پس در گام اول نمرات قبلی خود را به طور دقیق بررسی کنید. در گام دوم هدفی را که به صورتی عددی تعیین کرده و زمان و مهلت دست‌یابی به آن را مشخص کرده بودید با معلمان خود در میان بگذارید و بپرسید که آیا هدف و زمانی که شما تعیین کرده اید واقع‌بینانه است؟ با توجه به اینکه معلمان شما شناخت کافی از شما دارند می‌توانند به شما بازخورد مناسبی بدهند و اهداف شما را اصلاح کنند. سپس می‌توانید نمره و زمان تعیین شده را تغییر بدهید و اصلاح کنید تا دشواری آن متناسب با توانمندی‌های شما باشد. انجام تکالیف بخش بهینه‌سازی دشواری هدف پرسش و پاسخ
جلسه سوم	<ul style="list-style-type: none"> برای آنکه بتوانید هدفی با دشواری بهینه انتخاب کنید باید ابتدا توانمندی خود را به طور دقیق شناسایی و مشخص کنید. نمراتی که قبلاً در درس‌های مختلف کسب کرده اید به خوبی توانایی شما را عملکرد تحصیلی نشان می‌دهند. پس در گام اول نمرات قبلی خود را به طور دقیق بررسی کنید. در گام دوم هدفی را که به صورتی عددی تعیین کرده و زمان و مهلت دست‌یابی به آن را مشخص کرده بودید با معلمان خود در میان بگذارید و بپرسید که آیا هدف و زمانی که شما تعیین کرده اید واقع‌بینانه است؟ با توجه به اینکه معلمان شما شناخت کافی از شما دارند می‌توانند به شما بازخورد مناسبی بدهند و اهداف شما را اصلاح کنند. سپس می‌توانید نمره و زمان تعیین شده را تغییر بدهید و اصلاح کنید تا دشواری آن متناسب با توانمندی‌های شما باشد. انجام تکالیف بخش بهینه‌سازی دشواری هدف پرسش و پاسخ

• تعریف تعهد به هدف و اهمیت آن در هدف‌گذاری

تعهد داشتن به هدف یعنی که اینکه شما تصمیم گرفته‌اید با استفاده از تمام امکاناتی که در دسترس شماست و تحت هر شرایطی به هدف خود دست یابید. وقتی شما به هدف خود تعهد دارید یعنی آن را کاملاً باور کرده‌اید و احساس مثبتی و احساس تعلق به آن دارید. وقتی شما هدفی را تعیین می‌کنید و به آن متعهد می‌شوید، از رسیدن به آن خوشحال خواهید شد و به دست نیوردن آن برایتان ناراحت کننده خواهد بود. این پیوند عاطفی میان شما و هدفتان همان تعهدی است که به هدف دارید. تعهد به هدف همان دلیلی است که به خاطر برای رسیدن به هدف تلاش می‌کنید.

• آموزش ایجاد تعهد به هدف

برای افزایش تعهد به هدف چهار روش را می‌توان به کار برد. در روش اول باید مشخص کنید که اگر شما به آن هدف دست پیدا کنید چه منفی برای شما خواهد داشت. مثلاً ممکن است لذت بخش باشد، موجب افتخار شما شود، آینده شغلی شما را بهتر کند. در روش دوم مشخص خواهید کرد که در صورتی که به هدفتان دست پیدا نکنید، چه عواقبی برای شما می‌تواند داشته باشد. مثلاً ممکن است نتوانید رشته خوبی قبول شوید. روش سوم این است که در مورد رسیدن به هدفتان به خودتان قول بدهید و آن را جایی یادداشت کنید که هر روز آن را ببینید. روش چهارم قول دادن به افرادی است که برایتان خیلی مهم هستند مثلاً پدر و مادر، دوستان یا معلمانان. وقتی شما به افراد مهم زندگیتان قولی می‌دهید، برای آنکه اعتماد آنها را از دست ندهید، برای رسیدن به هدفتان تلاش بیشتری خواهید کرد و در واقع انگیزه و تعهد شما را افزایش خواهد داد.

• انجام تکالیف بخش ایجاد تعهد به هدف

• پرسش و پاسخ

• تعریف تعارض بین اهداف و اهمیت آن در هدف‌گذاری

وقتی شما هدف‌های مختلفی در زندگی خودتان دارید، پس فعالیت‌های مختلف و متفاوتی هم در برنامه فعالیت‌های روزمره دارید که این فعالیت‌ها معمولاً با یکدیگر تداخل می‌کنند و فعالیت‌های لذت بخش مانع از انجام فعالیت‌های کمتر لذت بخش می‌شوند. باید توجه کنید که همه اهداف شما آگاهانه نیستند. برای مثال هدف شما در انجام بازی‌های رایانه‌ای یا تماشای تلویزیون اهداف غیرآگاهانه‌ای هستند و با وجود غیرآگاهانه بودن، می‌توانند با اهداف آگاهانه شما مانند هدف ارتقای وضعیت تحصیلی، تداخل کنند. زمانی که شما اهداف متفاوت متعارض را در زندگی روزمره خود دنبال می‌کنید با احتمال کمتری به اهداف خود دست خواهید یافت هدف‌هایی که با هم در یک جهت نیستند باعث می‌شوند شما احساس تردید به هدف‌هایتان و اولویت‌بندی آنها پیدا کنید؛ بنابراین برای افزایش احتمال دستیابی به اهداف، باید اهداف خود را تا حد ممکن همسو، همگرا و متجانس کنید.

• آموزش کاهش تعارض بین اهداف

اهداف آگاهانه و غیرآگاهانه خود را در برگیرنده تکلیف تعارض اهداف یادداشت کنید و میزان لذت‌بخش بودن آنها را طبق مقیاس موجود در برگه از 1 تا 10 مشخص سازید. فعالیت‌های مربوط به آنها را در قسمت مشخص شده با جزئیات بنویسید. حال مشخص کنید که کدام هدف‌هایتان با یکدیگر همسو هستند و کدام‌هایشان با یکدیگر نامتجانس و غیرهم جهت هستند. اهداف متعارض با هدف پیشرفت تحصیلی را مشخص کنید. این اهداف و همچنین فعالیت‌های مربوط به آنها مانع تلاش و دستیابی شما به هدف پیشرفت تحصیلی خواهند شد و قدرت آنها به اندازه لذتی است که از آنها دریافت می‌کنید. حالا اهداف و فعالیت‌هایی را که در برنامه زندگی روزمره شما باید کاهش پیدا کنند و یا به طور کلی حذف شوند، مشخص سازید. در نهایت اهداف باقیمانده را بر اساس اهمیت و همسو بودن با هدف پیشرفت تحصیلی، اولویت‌بندی کنید.

• انجام تکالیف بخش تعارض بین اهداف

• پرسش و پاسخ

• مرور خلاصه ابعاد چهارگانه هدف‌گذاری

• تکمیل برگه تکلیف نهایی ابعاد چهارگانه هدف‌گذاری

• پرسش و پاسخ

• مرور خلاصه ابعاد چهارگانه هدف‌گذاری

• بازبینی و اصلاح برگه تکلیف نهایی ابعاد چهارگانه هدف‌گذاری

• ارائه شفاهی برگه تکلیف نهایی هدف‌گذاری به وسیله دانش‌آموزان در کلاس

• پرسش و پاسخ

فرایند اجرای برنامه آموزشی

دانش‌آموزانی که غیبت کلاسی در جلسه‌ای از جلسات آموزشی داشتند (6 مورد) ملزم به دریافت آموزش و تکمیل برگه تکالیف به صورت انفرادی در طول هفته بعد از جلسه مورد غیبت و قبل از جلسه بعدی در اتاق مشاور مدرسه بودند تا محتوا و تکالیف هیچ یک از جلسات آموزشی را از دست نداده باشند.

پس از نمونه‌گیری و تعیین گروه آزمایشی به شرحی که داده شد، جلسات آموزش راهبردهای هدف‌گذاری در قالب جلسات 45 دقیقه‌ای در زمان ثابت برنامه هفتگی زنگ درس تفکر و مهارت‌های زندگی پایه هفتم، از قرار هفته‌ای یک جلسه و در ابتدای زنگ آموزشی ارائه گردید.

جدول 2. آماره‌های توصیفی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه	چولگی	کشیدگی
معدل نیمسال اول گروه آزمایشی	37	16/62	2/22	11/14	19/86	-0/50	-0/36
معدل نیمسال اول گروه کنترل	36	16/36	2/16	12/36	19/93	-0/34	-0/80
معدل نیمسال دوم گروه آزمایشی	37	17/10	2/07	12/35	20	-0/48	-0/69
معدل نیمسال دوم گروه کنترل	36	16/63	2/08	12/71	19/79	-0/43	-0/87
نمره هدف نیمسال اول گروه آزمایشی	37	18/50	1/18	15	20	-0/73	0/50
نمره هدف نیمسال اول گروه کنترل	36	18/27	1/33	15	20	0/39	-0/05
نمره هدف نیمسال دوم گروه آزمایشی	37	18/17	1/36	15	20	-0/61	-0/16
نمره هدف نیمسال دوم گروه کنترل	36	18/13	1/64	14	20	-0/88	0/02
خطای هدف‌گذاری نیمسال اول گروه آزمایشی	37	1/88	1/71	-0/79	6/79	1/12	1/06
خطای هدف‌گذاری نیمسال اول گروه کنترل	36	1/87	1/50	-0/68	5/29	0/37	-0/56
خطای هدف‌گذاری نیمسال دوم گروه آزمایشی	37	1/06	0/91	-0/15	2/86	0/49	-0/98
خطای هدف‌گذاری نیمسال دوم گروه کنترل	36	1/49	1/16	-0/14	5/29	1/13	1/79

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای بررسی اینکه آیا آموزش راهبردهای هدف‌گذاری توانسته است که نمرات معدل، هدف‌گذاری و خطای هدف‌گذاری نیمسال دوم گروه آزمایشی را نسبت به گروه کنترل افزایش دهد یا نه، از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد. برای هر کدام از متغیرهای وابسته نمرات معدل، هدف‌گذاری و خطای هدف‌گذاری نیمسال دوم یک تحلیل کوواریانس یک راهه جداگانه انجام گردید. همچنین پیش از انجام تحلیل کوواریانس، پیش فرض آزمون همگنی خطای واریانس لوین نیز اجرا گردید. تمامی تجزیه و تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS 25 انجام گردید.

نتایج

آماره‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد و همچنین نمرات کمینه و بیشینه و نیز آماره‌های هنجاری (نرمالیتی) چولگی و کشیدگی در جدول شماره 2 ذکر شده است. همان‌گونه که در این جدول قابل مشاهده است، چولگی و کشیدگی همه متغیرها در محدوده -2 تا 2 قرار گرفته‌اند؛

بنابراین می‌توان گفت که پراکندگی داده‌ها به صورت توزیع نرمال است.

جهت بررسی اثربخشی مداخله آموزشی انجام شده بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان از تحلیل کوواریانس یک راهه استفاده شد. آزمون لوین به عنوان پیش فرض آزمون تحلیل کوواریانس بررسی شد و نتایج حاکی از آن بود که همگنی خطای واریانس نمرات پیش‌آزمون برای نمرات معدل نیمسال اول برقرار است ($F=1/03$, $p=0/31$). در تحلیل کوواریانس، معدل نیمسال اول به عنوان متغیر همبسته، معدل نیمسال دوم به عنوان متغیر وابسته و گروه‌بندی شرکت‌کنندگان به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد که نتایج نهایی آن در جدول 3 ذکر شده است و نشان می‌دهد که نمرات پیشرفت تحصیلی نیمسال دوم گروه آزمایشی به طور معناداری نسبت به گروه کنترل تغییر کرده است و با در نظر گرفتن میانگین‌های جدول 1، می‌توان گفت نمرات نیمسال دوم گروه آزمایشی افزایش معناداری نسبت به گروه کنترل داشته است.

کنترل تغییر کرده است و با در نظر گرفتن میانگین‌های جدول 1 می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خطای نمره هدف نیمسال دوم گروه آزمایشی کاهش معناداری نسبت به گروه

جدول 5. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها برای متغیر خطای نمره هدف

منبع	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	معناداری	مجدور ایتای نسبی
گروه بندی	1	3/49	5/98	0/02	0/08

کنترل داشته است.

نتیجه‌گیری و بحث

یافته‌های ما نشان داد که آموزش راهبردهای هدف‌گذاری توانسته است عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود بخشد. این نتایج همسو با یافته‌های پژوهش‌های مشابه (کمپ، 2017؛ کلمنتز و کاماتو، 2018؛ بارنز و همکاران، 2019؛ باومن و همکاران، 2020) بود. به طور کلی مطالعات نشان می‌دهند که مشارکت در مداخلات هدف‌گذاری به دانش‌آموزان کمک می‌کند که خود را در مسیر پیشرفت به سوی دست‌یابی به هدف قرار دهند (اپتون¹ و همکاران، 2017). برنامه مداخله‌ای ما در این پژوهش متمرکز بر چهار بعد اصلی نظریه هدف‌گذاری بود و به طور عملی مبتنی بر تکالیفی که دانش‌آموزان باید انجام می‌دادند، اهداف تحصیلی خود را باید منطبق با این چهار بعد تنظیم می‌کردند. بعد اول این نظریه وضوح در هدف‌گذاری بود. در این برنامه آموزشی سعی شد وضوح اهداف دانش‌آموزان تا حد ممکن افزایش یابد و تصویر واضحی از هدف خود داشته باشند که شامل دو محور کمی‌سازی و تعیین مهلت و زمان‌بندی دست‌یابی به هدف بود. تعیین اهداف دقیق منجر به داشتن انتظارات واضحی در مورد آن چیزی می‌شود قرار است به آن دست یافت و همچنین موجب وضوح بیشتر برنامه و گام‌های لازم برای دست‌یابی به هدف می‌گردد (بارتون و لنت²، 2016). همچنین وضوح بالای اهداف

جدول 3. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها برای متغیر پیشرفت

منبع	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	معناداری	مجدور ایتای نسبی
گروه بندی	1	1/21	4/35	0/04	0/06

همچنین به منظور بررسی اثربخشی مداخله آموزشی انجام شده بر نمرات هدف دانش‌آموزان تحلیل کوواریانس یک راهه انجام شد. آزمون لوین به عنوان پیش فرض آزمون تحلیل کوواریانس بررسی نموده شد و نتایج حاکی از آن بود که همگنی خطای واریانس نمرات پیش‌آزمون برای نمرات هدف نیمسال اول برقرار است ($F=0/22$, $p=0/64$). در تحلیل کوواریانس، نمرات هدف نیمسال اول به عنوان متغیر همبسته، نمرات هدف نیمسال دوم به عنوان متغیر وابسته و گروه‌بندی شرکت‌کنندگان به عنوان متغیر مستقل منظور شد که نتایج نهایی بدست آمده در جدول 4 ارائه شده است بیانگر آن است که نمرات هدف گروه آزمایشی نسبت به گروه کنترل تغییر معناداری نکرده است.

جدول 4. آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها برای متغیر نمرات هدف

منبع	درجه آزادی	مجدور میانگین	F	معناداری	مجدور ایتای نسبی
گروه بندی	1	0/63	0/68	0/41	0/01

در پایان برای بررسی اثربخشی مداخله آموزشی انجام شده بر خطای نمره هدف دانش‌آموزان تحلیل کوواریانس یک راهه به کار برده شد. آزمون لوین به عنوان پیش فرض آزمون تحلیل کوواریانس بررسی گردید و نتایج حاکی از آن بود که همگنی خطای واریانس نمرات پیش‌آزمون برای خطای نمره هدف نیمسال اول برقرار است ($p=0/52$, $F=0/40$). در تحلیل کوواریانس، خطای نمره هدف نیمسال اول به عنوان متغیر همبسته، خطای نمره هدف نیمسال دوم به عنوان متغیر وابسته و گروه‌بندی شرکت‌کنندگان به عنوان متغیر مستقل در نظر گرفته شد که نتایج نهایی‌اش در جدول 5 ذکر شده است و نمایانگر آن است که خطای نمره هدف گروه آزمایشی به طور معناداری نسبت به گروه

1. Epton
2. Burton & Lent

را وادار می‌کند تا به هدف خود وفادار مانده در فرایند تلاش برای رسیدن به هدف، پافشاری کند که این مسئله با پشتکار در ارتباط است (دوکورت³، 2016). یک پژوهش نشان می‌دهد که داشتن هدف و تعهد بالا به آن هدف، می‌تواند پشتکار دانش‌آموزان را پیش‌بینی کند (هیل⁴ و همکاران، 2016)؛ بنابراین در محیط مدرسه، منطقی است که در نظر بگیریم که دانش‌آموزانی که تعهد بالا به اهداف آموزشی خود دارند (مانند نمرات خوب، ورود به دانشگاه) پشتکار بالایی در یادگیری مطالب روزمره مدرسه بروز دهند. همچنین مطالعات قبلی نشان داده‌اند که تقویت تعهد به هدف می‌تواند پشتکار دانش‌آموز به ویژه در سنین نوجوانی را در عملکرد تحصیلی افزایش دهد (تانگ⁵ و همکاران، 2019).

چهارمین بعد هدف‌گذاری که در آموزش راهبردهای هدف‌گذاری مطرح گردید، تعارض اهداف بود. از نظر ردیگر و فروند (2004) تعارض اهداف دو منبع اساسی دارد: (1) محدودیت منابع در زمان و یا انرژی (مانند احساس خستگی یا نداشتن وقت کافی برای مطالعه) و نبود تجانس منطقی بین اهداف (مانند مطالعه در برابر بازی کامپیوتری). هر دوی این منابع در برنامه آموزشی مورد توجه قرار گرفتند تا دانش‌آموزان تا حد ممکن منابع خود را به هدف اصلی خود یعنی نمره هدف تخصیص دهند و همچنین اهداف نامتجانس را به حداقل برسانند. مطالعات نشان می‌دهند که اهداف نامتجانس و غیرهمسو موجب ایجاد احساس‌های متعارض در ذهن فرد شده و این تعارض احساسی منجر به تشکیک و بی‌اطمینانی فرد در فرایند انتخاب و اولویت‌بندی اهداف می‌گردد که نتیجه آن کاهش عملکرد است (بریوس⁶ و همکاران، 2014؛ کلی⁷ و همکاران، 2015). در صورتی که وقتی اهداف همسو و تسهیل‌کننده یکدیگر باشند، احساسات متعارض کمتر ایجاد می‌گردد که به عملکرد بیشتر کمک می‌کند (بودریوکس و اوزر⁸، 2013).

موجب تسهیل خودپایشی فرد می‌گردد (فرینی¹ و لاتام، 1987) و فرد در هر زمانی می‌تواند فاصله خود را با هدف به طور دقیق مشخص کند و برای آن برنامه‌ریزی کند.

بعد دوم نظریه هدف‌گذاری مورد تاکید در برنامه آموزش راهبردهای هدف‌گذاری، دشواری هدف بود. تلاش برنامه آموزش راهبردهای هدف‌گذاری تعیین سطح بهینه‌ای از دشواری برای هدف بود که هم به اندازه بالا باشد که موجب تحریک انگیزه دانش‌آموز گردد و هم واقع‌بینانه و منطبق بر توانمندی‌ها و امکانات فیزیکی و مادی و همچنین خانوادگی و روان‌شناختی خود دانش‌آموز باشد. اهداف بسیار بالا و بسیار دشوار به جای آنکه انگیزه افراد را تقویت کنند، می‌توانند موجب دلسردی و کاهش انگیزه و در نهایت موجب کاهش احتمال دستیابی به هدف شوند. پژوهش‌های قبلی رابطه غیرخطی و به صورت منحنی سهمی میان دشواری و وضوح هدف و عملکرد را به ویژه در حوزه تحصیلی نشان داده‌اند (الساندری و همکاران، 2020) در واقع دشواری خیلی بالا همانند دشواری خیلی پایین می‌تواند تلاش و عملکرد فرد را کاهش دهد؛ بنابراین اهداف با دشواری و وضوح بهینه و واقع‌گرایانه اهمیتی زیاد برای به حداکثر رساندن عملکرد فرد دارند. به طور کلی نتایج ما مؤید فرضیه ریچاردسون² و همکارانش (2012) بود که در مطالعه فراتحلیلی خود در خصوص همبسته‌های روان‌شناختی عملکرد تحصیلی، پیشنهاد کرده بودند که مداخلات از نوع راهبردها جهت ارتقای عملکرد تحصیلی باید شامل هدف‌گذاری دقیق و چالش‌برانگیز (دارای دشواری بهینه) باشند.

بعد سوم نظریه هدف‌گذاری، تعهد به هدف بود. آموزش تعهد به هدف بر چهار روش (1) بررسی منافع حاصل از دستیابی به هدف و (2) مشکلات ناشی از دست نیافتن به آن و همچنین با ایجاد (3) تعهد به خود و (4) دادن تعهد به افراد مهم زندگی در خصوص هدف تعیین شده، استوار شده بود. مطابق تعریف کالین و همکارانش (2013)، تعهد به هدف یک پیوند روان‌شناختی اختیاری است که تعلق خاطر و وفق خود به یک هدف خاص را منعکس می‌سازد؛ بنابراین تعهد بالا به هدف، فرد

3. Duckworth

4. Hill

5. Tang

6. Berrios

7. Kelly

8. Boudreaux & Ozer

1. Frayne

2. Richardson

خطای هدف‌گذاری و نیز موجب افزایش عملکرد تحصیلی گردید.

از نظر کاربردی، آموزش راهبردهای هدف‌گذاری مبتنی بر نظریه هدف‌گذاری می‌تواند به عنوان مداخله‌ای جهت افزایش کیفیت هدف‌گذاری و تقویت عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان در حوزه مشاوره و راهنمایی دانش‌آموزان به ویژه به وسیله مشاوران تحصیلی مدارس مورد استفاده قرار گیرد. برای پژوهش‌های آینده، نکته حائز اهمیتی که باید نظر گرفت این است که چون دانش‌آموزان گروه آزمایشی اهداف خود و راهبردهای رسیدن به آنها را به طور کتبی و در قالب تکالیف نوشته بودند، ممکن است بخشی از اثربخشی مشاهده شده در گروه مداخله مربوط به اثر نوشتن اهداف باشد و نه خود راهبردهای هدف‌گذاری، چنان که در برخی پژوهش‌های تجربی یافته‌هایی مبنی بر تاثیر معنادار نوشتن اهداف در عملکرد به ویژه در خصوص اهداف به دست آمده است (شپپرز¹ و همکاران، 2020). با در نظر گرفتن این مسئله، پژوهش‌های آینده می‌توانند به تفکیک اثرات آموزش راهبردهای هدف‌گذاری از اثرات نوشتن اهداف و راهبردها بپردازند. پژوهش حاضر با محدودیت‌های تعمیم‌پذیری همچون دوره سنی، پایه تحصیلی، جنسیت و موقعیت جغرافیایی مواجه بود و به پژوهش‌های بیشتری جهت روشن ساختن نقش متغیرهای ذکر شده نیاز است.

منابع

شریعت‌پناه، شکوفه، مشهدی، علی (1394). نقش جهت‌گیری اهداف در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان (مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم). فصلنامه علمی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، (3)، 11، 59-66. مهدوی راد، حجت، فرزاد، ولی اله، کوشکی، شیرین (1398). تبیین مدل عملکرد تحصیلی بر اساس انگیزش تحصیلی، اهداف پیشرفت، خودکارآمدی تحصیلی با میانجی‌گری درگیری تحصیلی در دانش‌آموزان متوسطه دوم. فصلنامه علمی، پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، (3)، 23-34.

نتایج ما نشان داد که آموزش راهبردهای هدف‌گذاری، نمره هدف دانش‌آموزان را آن‌چنان که انتظار داشتیم، افزایش نمی‌دهد. هر چند ابتدا به نظر می‌رسید که آموزش راهبردهای هدف‌گذاری موجب افزایش سطح هدف خواهد شد اما این فرضیه برآورده نشد. افزایش نمره هدف به معنای آن بود که دانش‌آموزان انتظار عملکرد بالاتری نسبت به هدف‌های تعیین شده قبلی پیدا کنند. اما در محتوای آموزش راهبردهای هدف‌گذاری، وضوح هدف‌گذاری و تعیین دشواری بهینه مورد تاکید بود به این معنی که تعیین یک هدف بالای غیر دقیق یا تعیین یک هدف خیلی دشوار نمی‌توانند هدف‌گذاری مناسب را رقم بزنند و اهداف باید دقیق و از همه مهم‌تر باید واقع‌گرایانه و متناسب با توانمندی‌ها و امکانات موجود باشد. همچنین تعهد به هدف و کاهش تعارض میان اهداف و همسوسازی آنها مطابق هدف موجود و حتی تصحیح آن هدف برای تقویت تعهد و کاهش تعارض، مد نظر برنامه آموزش راهبردهای هدف‌گذاری بود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خطای نمره هدف دانش‌آموزان کاهش یافته است. در برنامه آموزش راهبردهای هدف‌گذاری، بیشتر تمرکز و تاکید جلسه دوم در بعد وضوح هدف‌گذاری، بر کاهش ابهام و خطای هدف بود. با کمی‌سازی هدف و تخصیص زمان به آن، پیش‌بینی‌ای که دانش‌آموزان در مورد نمره هدف برآورد می‌کنند دقیق‌تر و نزدیک‌تر به عملکرد واقعی می‌گردد. تعیین دشواری بهینه نیز اهمیت زیادی در کاهش خطای نمره هدف دانش‌آموزان دارد. زیرا دانش‌آموزان در ابتدا ممکن است اهداف خیالی و بالاتری برای خود تعیین کنند اما با تاکید بر دشواری بهینه و در نظر گرفتن امکانات و توانمندی‌های موجود و واقع‌گرایی در هدف‌گذاری، هدفی را تعیین می‌کنند که در واقعیت می‌تواند به آن دست بیابند و دشواری بهینه‌اش نیز موجب تلاش بیشتر آنها می‌شود و عملکردشان را به هدفشان نزدیک‌تر می‌سازد. تعهد به هدف و کاهش تعارض اهداف نیز به پشتکار و استمرار دانش‌آموزان کمک می‌کند و عملکرد آنها را افزایش می‌دهد و چون معمولاً اهداف تعیین شده بالاتر از عملکرد کنونی است، عملکرد نهایی را به هدف نزدیک‌تر می‌سازند؛ بنابراین آموزش راهبردهای هدف‌گذاری بدون افزایش سطح هدف، موجب تدقیق هدف‌گذاری و کاهش

- Alessandri, G., Borgogni, L., Latham, G. P., Cepale, G., Theodorou, A., & De Longis, E. (2020). Self-set goals improve academic performance through nonlinear effects on daily study performance. *Learning and Individual Differences, 77*, 101784.
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2014). Investigating goal conflict as a source of mixed emotions. *Cognition and Emotion, 29*(4), 755-763.
- Boudreaux, M. J., & Ozer, D. J. (2013). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion, 37*(3), 433-443.
- Bowman, N. A., Jang, N., Kivlighan, D. M., Schneider, N., & Ye, X. (2020). The Impact of a Goal-Setting Intervention for Engineering Students on Academic Probation. *Research in Higher Education, 61*(1), 142-166.
- Burns, E. C., Martin, A. J., & Evans, P. A. (2019). The role of teacher feedback-feedforward and personal best goal setting in students' mathematics achievement: a goal setting theory perspective. *Educational Psychology, 1-19*.
- Burton, L., & Lent, J. (2016). The use of vision boards as a therapeutic intervention. *Journal of Creativity in Mental Health, 11*(1), 52-65.
- Camp, H. (2017). Goal Setting as Teacher Development Practice. *International journal of teaching and learning in higher education, 29*(1), 61-72.
- Carraro, N., & Gaudreau, P. (2015). Predicting physical activity outcomes during episodes of academic goal conflict: The differential role of action planning and coping planning. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(9), 1291-1305.
- Clements, A. J., & Kamau, C. (2018). Understanding students' motivation towards proactive career behaviours through goal-setting theory and the job demands-resources model. *Studies in Higher Education, 43*(12), 2279-2293.
- Duckworth, A., & Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Epton, T., Currie, S., & Armitage, C. J. (2017). Unique effects of setting goals on behavior change: Systematic review and meta-analysis. *Journal of consulting and clinical psychology, 85*(12), 1182.
- Fabiny, N., & Lovaš, L. (2018). Goal commitment mediates the relationship between expected positive consequences of goal attainment and effort. *Studia Psychologica, 60*(2), 84-93.
- Frayne, C. A., & Latham, G. P. (1987). Application of social learning theory to employee self-management of attendance. *Journal of applied psychology, 72*(3), 387.
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2016). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 257-269.
- Kelly, R. E., Mansell, W., & Wood, A. M. (2015). Goal conflict and well-being: A review and hierarchical model of goal conflict, ambivalence, self-discrepancy and self-concordance. *Personality and Individual Differences, 85*, 212-229.
- Klein, H. J., Cooper, J. T., & Monahan, C. A. (2013). Goal Commitment. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), *New Developments in Goal Setting and Task Performance* (pp. 65-89). New York: Routledge.
- Latham, G. P., & Locke, E. A. (2018). *Goal setting theory: Controversies and resolutions*.
- Locke, E. A. (2009). It's time we brought introspection out of the closet. *Perspectives on Psychological Science, 4*(1), 24-25.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist, 57*(9), 705.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science, 5*(2), 93.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2020). Building a theory by induction: The example of goal setting theory. *Organizational Psychology Review, 2041386620921931*.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: a systematic review and meta-analysis. *Psychological bulletin, 138*(2), 353.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Per-*

- sonality and Social Psychology Bulletin, 30(12), 1511-1523.
- Schippers, M. C., Morisano, D., Locke, E. A., Scheepers, A. W., Latham, G. P., & de Jong, E. M. (2020). Writing about personal goals and plans regardless of goal type boosts academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101823.
- Tang, X., Wang, M. T., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building grit: The longitudinal pathways between mindset, commitment, grit, and academic outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 48(5), 850-863.
- Tang, X., Wang, M. T., Guo, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Building grit: The longitudinal pathways between mindset, commitment, grit, and academic outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 48(5), 850-863.
- van Lent, M., & Souverijn, M. (2020). Goal setting and raising the bar: A field experiment. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 101570.
- van Lent, M., & Souverijn, M. (2020). Goal setting and raising the bar: A field experiment. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 101570.