

اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر مدیریت زمان و هدف‌گذاری نوجوانان دختر

شیما ارشادی چهارده^۱

رزیتا ذبیحی^{*۲}

فیروز کیومرثی^۳

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر مدیریت زمان و هدف‌گذاری نوجوانان دختر انجام شد. **روش:** این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول منطقه نه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. از میان اعضای جامعه ۳۰ نفر پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی شامل گروه‌های آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) تحت آموزش مسئولیت‌پذیری قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی ندید. داده‌ها با پرسشنامه‌های مدیریت زمان (کوبین و همکاران، ۱۹۹۰) و هدف‌گذاری (بوفارد و همکاران، ۱۹۹۸) جمع‌آوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شدند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون از نظر متغیرهای مدیریت زمان و هدف‌گذاری تفاوت معناداری داشت. به عبارت دیگر، آموزش مسئولیت‌پذیری باعث بهبود مدیریت زمان و هدف‌گذاری (تسلطی، عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی) نوجوانان دختر شد ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش حاضر، برنامه آموزش مسئولیت‌پذیری یکی از روش‌های موثر برای بهبود مدیریت زمان و هدف‌گذاری نوجوانان دختر می‌باشد و مشاوران و روانشناسان می‌توانند از این روش برای مداخلات خود استفاده نمایند.

کلید واژه‌ها: مسئولیت‌پذیری، مدیریت زمان، هدف‌گذاری، نوجوانان دختر

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران (نویسنده مسئول) rozita.zabihi@yahoo.com
۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران

مقدمه

نظریه‌های هدف‌گذاری یکی از موثرترین رویکردها در انگیزش است و تلویحات مهمی در یادگیری و عملکرد دارد (لیائو و همکاران، ۲۰۱۹). بر اساس این نظریه‌ها، رفتار انسان به وسیله هدف‌های آنها هدایت می‌شود و هدف‌گذاری بیانگر الگوی منسجمی از باورهای فرد است که منجر به اتخاذ شیوه‌های متفاوت برخورد، درگیرشدن و پاسخدهی به موقعیت‌های یادگیری می‌شود (مارتین و الیوت، ۲۰۱۶). این سازه در موقعیت‌های تحصیلی نشان‌دهنده انگیزه فرد از تحصیل است و به همین دلیل تمایلات، کنش‌ها و پاسخ‌های او را در موقعیت‌های یادگیری تحت تاثیر قرار می‌دهد و بر اساس آن می‌توان میزان موفقیت در موقعیت‌ها را تبیین کرد (اودیوا و کوریگا، ۲۰۱۹). به‌طور کلی سه نوع هدف‌گذاری وجود دارد که شامل تسلطی، عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی هستند (اودونل و همکاران، ۲۰۱۸). در هدف تسلطی بر افزایش کفایت، شایستگی و کسب مهارت در یادگیری و تکالیف تاکید و این افراد برای یادگیری تلاش می‌کنند، در هدف عملکرد گرایشی بر کسب شایستگی و تایید در نظر دیگران تاکید و این افراد برای یادگیری بیشتر در مقایسه با دیگران تلاش می‌کنند و در هدف عملکرد اجتنابی بر عدم بی‌کفایتی و ناشایستگی در نظر دیگران تاکید و این افراد برای پرهیز از شکست و عقب نیفتادن از دیگران تلاش می‌کنند (بورنز و همکاران، ۲۰۱۸).

یکی از عوامل مرتبط با هدف‌گذاری، مدیریت زمان است (فیتسیمونز، ۲۰۰۸). زمان سرمایه و منبع ارزشمندی است که اگر از دست برود، هرگز نمی‌توان جایگزینی برای آن یافت. به عبارت دیگر، زمان غیرقابل جایگزین، از دست رفتنی، اندک و غیرقابل خرید می‌باشد و استفاده بهینه از آن نیازمند مدیریت صحیح است (آگار و همکاران، ۲۰۱۸). مدیریت زمان بیشتر فکر کردن در مورد وظایف و نه انجام تکالیف و فعالیت‌های بیشتر در زمان کمتر می‌باشد (کونسا دومینگوئز، ۲۰۲۰). مدیریت زمان یعنی مدیریت فعالیت‌های فرد با هدف اطمینان از اینکه فعالیت مورد نظر در بازه زمانی در دسترس یا از قبل تعیین شده به پایان برسد (مالاتراس و همکاران، ۲۰۱۶). در مدیریت زمان میزان و نوع نیازها و خواسته‌ها مشخص، طبقه‌بندی و الویت‌بندی شده و شامل مهارت‌های برنامه‌ریزی، سازماندهی و کنترل و شیوه‌های علمی موثر در صرفه‌جویی و کنترل زمان برای کسب موفقیت است (وون و یو، ۲۰۱۸). افراد دارای مهارت مدیریت زمان تمایل بیشتری به موفقیت داشته و به پیشرفت‌های بیشتری دست می‌یابند (ماگالهایس، ماگالهایس و سا، ۲۰۱۵).

یکی از روش‌های موثر در بهبود ویژگی‌های تحصیلی، آموزش مسئولیت‌پذیری است (مک کران، ۲۰۱۱). مسئولیت‌پذیری یکی از مهارت‌های اجتماعی است که فرد نسبت به پیامدهای تصمیماتش در مورد خود و جامعه متعهد می‌شود (ژو و همکاران، ۲۰۱۹). این سازه به معنای احساس تسلط و کنترل درونی خود و تلاش برای یادگیری و استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای به‌صورت آگاهانه است (خان و همکاران، ۲۰۱۹). مسئولیت‌پذیری نقش محوری در موفقیت‌های گوناگون زندگی دارد و اگر فرد در رویارویی با موقعیت‌هایی که دچار واکنش‌های هیجانی می‌شود به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک و کنترل و مدیریت هیجان‌های خود داشته باشد، دچار مشکلات عدیده‌ای می‌شود (راندل و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری انجام شده و بیشتر پژوهش‌ها به رابطه آن با سایر متغیرهای تحصیلی پرداختند. برای مثال نتایج پژوهش یزدانی، علی‌پور و پورعبدالعلی (۱۳۹۷) نشان داد که مسئولیت‌پذیری اجتماعی با مدیریت زمان و مدیریت استراتژیک رابطه معناداری داشت. فرضی و زارعی (۱۳۹۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مسئولیت‌پذیری با خودکارآمدی تحصیلی رابطه مثبت و معنادار داشت. در پژوهشی دیگر محمدی و صلیبی (۱۳۹۵) گزارش کردند که مسئولیت‌پذیری و جهت‌گیری‌های هدف با هم رابطه معناداری داشتند. قیداری (۱۳۹۲) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که مسئولیت‌پذیری با هدف‌گذاری تسلطی و عملکردی گرایشی رابطه مثبت و معنادار و با هدف‌گذاری عملکردی اجتنابی رابطه منفی و معنادار داشت. همچنین، نتایج پژوهش نور و همکاران (۲۰۱۸) حاکی از تاثیر آموزش مبتنی بر مسئولیت‌پذیری بر افزایش مدیریت یادگیری و استفاده بهینه از زمان بود. مارتینز و همکاران (۲۰۱۷) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی با هدف تسلطی و عملکردی گرایشی رابطه مثبت و با هدف عملکردی اجتنابی رابطه منفی داشت. در پژوهشی دیگر آگبوگا و همکاران (۲۰۱۵) گزارش کردند که رفتارهای مسئولیت‌پذیری شخصی و اجتماعی با هدف‌های

پیشرفت رابطه معناداری داشتند. چانتر و همکاران (۲۰۱۴) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که مسئولیت‌پذیری با هدف تسلطی رابطه معنادار مثبت و با هدف‌های عملکردی گرایشی و عملکردی اجتنابی رابطه معنادار منفی داشت. نوجوانان بزرگ‌ترین سرمایه‌های هر جامعه و آینده‌سازان آن هستند. زیرا نیروی مضاعفی دارند و در صورت کسب دانش‌ها و مهارت‌های لازم می‌توانند نقش موثری در پیشرفت و توسعه کشور داشته باشند. از عوامل موثر در کسب دانش‌ها و مهارت‌ها می‌توان به مدیریت زمان و هدف‌گذاری اشاره کرد که ای دو عامل با هم می‌توانند به رشد و توسعه فردی خود نوجوانان در آینده‌ای نزدیک و رونق جامعه آنان شود. یکی از روش‌های احتمال موثر در نوجوانان برای بهبود مدیریت زمان و هدف‌گذاری، روش آموزش مسئولیت‌پذیری است و هنگامی که نوجوانان خود را در قبال خود و جامعه مسئول بدانند، تلاش مضاعفی برای کسب دانش‌ها و مهارت‌ها خواهند کرد. نکته حائز اهمیت دیگر اینکه پژوهش‌های اندکی درباره اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری انجام شده و بیشتر پژوهش‌ها به ارتباط آن با مدیریت زمان و هدف‌گذاری پرداختند و در این زمینه خلأهای بسیاری احساس می‌شود. در نتیجه، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر مدیریت زمان و هدف‌گذاری نوجوانان دختر انجام شد.

روش پژوهش

این مطالعه از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه اجرا نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه نوجوانان دختر مقطع متوسطه اول منطقه نه شهر تهران در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ بودند. از میان اعضای جامعه ۳۰ نفر پس از بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با روش تصادفی در دو گروه مساوی جایگزین شدند. در این روش نمونه‌گیری از میان همه مدارس ابتدا تعداد سه مدرسه انتخاب و از هر مدرسه سه کلاس در پایه‌های مختلف انتخاب و همه دانش‌آموزان آن کلاس‌ها در صورت داشتن ملاک‌های ورود به مطالعه از نظر مدیریت زمان و هدف‌گذاری ارزیابی و تعداد ۳۰ نفر از آنها که در دو متغیر مذکور نمره کمتری گرفتند به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به مطالعه شامل سن ۱۵-۱۳ سال، عدم سابقه دریافت آموزش مسئولیت‌پذیری، عدم دریافت مداخله‌های روانشناختی در سه ماه گذشته و عدم رخداد‌های تنش‌زا مانند طلاق و مرگ در نزدیکان در سه ماه گذشته و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل انصراف از ادامه همکاری و غیبت بیشتر از دو جلسه بودند. برای انجام این پژوهش پس از هماهنگی با مسئولان اداره آموزش و پرورش منطقه نه و هماهنگی با مدیران و معاونان مدارس منتخب، پرسشنامه‌های مدیریت زمان و هدف‌گذاری اجرا و بر اساس آنها ۳۰ نفر انتخاب شد. دانش‌آموزان نوجوان دختر انتخاب‌شده به روش تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری شامل گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند و گروه آزمایش ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) توسط پژوهشگر در یکی از مدارس به صورت گروهی تحت آموزش مسئولیت‌پذیری قرار گرفت و گروه کنترل آموزشی ندید. هدف، محتوی و تکلیف مسئولیت‌پذیری مبتنی بر رویکرد واقعیت‌درمانی توسط حسین‌پور، درویشی و سودانی (۱۳۸۸) طراحی شد (جدول ۱).

جدول ۱. هدف، محتوی و تکلیف مسئولیت‌پذیری مبتنی بر رویکرد واقعیت‌درمانی به تفکیک جلسات

جلسات	هدف	محتوی	تکلیف
اول	آگاهی و شناخت هدف، زمان و برنامه‌ریزی	تقسیم دانش‌آموزان به گروه‌های ۵ نفری و بحث درباره هدف، زمان و برنامه‌ریزی و تهیه تقویم جهت برنامه‌ریزی برای خواب، غذا و مطالعه	ثبت فعالیت‌های روزانه در طی یک هفته در تقویم
دوم	پذیرش خود و محیط و احساس نیاز برای برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف	بحث درباره تقویم و بیان هدف‌هایی که نتوانستند به آنها برسند و بررسی دلایل آنها	انجام برنامه‌ریزی و ثبت در تقویم به صورت کامل‌تر و با در نظر گرفتن موانع تحقق هدف‌ها
سوم	برقراری ارتباط سالم و موثر با دیگران به‌عنوان یک نیاز اجتماعی	بررسی تاثیر همکاری و هماهنگی بین اعضای گروه در فعالیت‌های گروهی و تکمیل پازل‌ها به صورت گروهی	ثبت و یادداشت فعالیت‌هایی که در انجام آنها موفق بودند
چهارم	مهارت‌های تصمیم‌گیری	انتخاب یک موضوع برای نمایش گروهی، نقش‌آفرینی و مدیریت آن	تلاش برای اتخاذ تصمیم‌های صحیح و ثبت آنها

پنجم و ششم	لزوم برنامه‌ریزی در کارها و تصمیم‌گیری برای آنها و ارزیابی نمایش‌ها	بررسی و تحلیل تصویرسازی، چهره‌پردازی، نقش‌آفرینی، طراحی صحنه و مدیریت و همکاری در نمایش‌های اجراشده	یادداشت ادراک و برداشت دانش‌آموزان از نمایش‌های گروهی
هفتم	برنامه‌ریزی برای داشتن رفتار مسئولانه	به چالش کشیدن باورهای دانش‌آموزان و تقویت توانایی پذیرش اشتباهات برای مسئولیت‌پذیری	هدف کلی خود از زندگی را مشخص و برای آن برنامه‌ریزی کنند
هشتم	تصمیم‌گیری در مورد ادامه تحصیل و انتخاب رشته تحصیلی	بررسی اندیشه‌ها و دغدغه‌های دانش‌آموزان درباره تحصیل، شناخت رشته و مشاغل مربوطه و انتخاب رشته	تصمیم‌گیری منطقی درباره شغل آینده و توانایی دفاع از آن
نهم	تصمیم‌گیری در مورد شغل	بررسی دلایل انتخاب شغل و بررسی مناسب یا نامناسب بودن دلایل و بررسی راهکارهای رسیدن به شغل	استفاده از راهکارهای آموخته‌شده در زندگی واقعی

علاوه بر اطلاعات جمعیت‌شناختی سن و پایه تحصیلی از پرسشنامه‌های زیر برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد:

پرسشنامه مدیریت زمان: این پرسشنامه توسط کوئین و همکاران در سال ۱۹۹۰ با ۱۲ گویه طراحی که به صورت بله و خیر نمره‌گذاری می‌شود. در این ابزار به پاسخ‌های بله در گویه‌های ۲، ۳، ۵، ۷، ۸ و ۱۲ و پاسخ‌های خیر در گویه‌های ۱، ۴، ۶، ۹، ۱۰ و ۱۱ نمره یک و در غیر این صورت نمره صفر داده می‌شود، لذا دامنه نمرات بین صفر تا ۱۲ و نمره بالاتر نشان‌دهنده مدیریت زمان مناسب‌تر می‌باشد. کوئین و همکاران (۱۹۹۰) روایی محتوایی ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کردند. همچنین، حافظی و همکاران (۱۳۸۷) روایی صوری ابزار را با نظر متخصصان تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد.

پرسشنامه هدف‌گذاری: این پرسشنامه توسط بوفارد و همکاران در سال ۱۹۹۸ با ۲۰ گویه و ۳ بعد تسلطی (۶ گویه)، عملکردی گرایشی (۷ گویه) و عملکرد اجتنابی (۷ گویه) طراحی که به صورت مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بعد تسلطی بین ۶ تا ۳۰ و ابعاد عملکردی گرایشی و اجتنابی بین ۷ تا ۳۵ و نمره بالاتر نشان‌دهنده بیشتر داشتن آن ویژگی می‌باشد. بوفارد و همکاران (۱۹۹۸) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد تسلطی ۰/۸۸، عملکرد گرایشی ۰/۷۵ و عملکرد اجتنابی ۰/۷۵ گزارش کردند. همچنین، نیک‌پی، فرحبخش و یوسفوند (۱۳۹۵) پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد تسلطی ۰/۶۳، عملکرد گرایشی ۰/۷۵ و عملکرد اجتنابی ۰/۷۲ گزارش کردند. در این مطالعه پایایی با روش آلفای کرونباخ برای ابعاد تسلطی ۰/۷۳، عملکرد گرایشی ۰/۷۸ و عملکرد اجتنابی ۰/۷۶ محاسبه شد.

داده‌ها پس از جمع‌آوری با پرسشنامه‌های معرفی‌شده در بالا با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شدند.

یافته‌های پژوهش

ریزشی در نمونه‌های هیچ‌یک از دو گروه اتفاق نیفتاد و تحلیل‌ها برای دو گروه ۱۵ نفری انجام شد. در هر دو گروه آزمایش و کنترل سن ۱۳ سال و پایه تحصیلی هفتم دارای بیشترین فراوانی است (جدول ۲).

جدول ۲. فراوانی و درصد فراوانی سن و پایه تحصیلی نوجوانان دختر به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	سطوح	گروه آزمایش	گروه کنترل
سن	۱۳ سال	۶	۷
	۱۴ سال	۵	۵
	۱۵ سال	۴	۳
پایه تحصیلی	هفتم	۶	۷
	هشتم	۵	۵
	نهم	۴	۳

میانگین و انحراف معیار مدیریت زمان و انواع هدف‌گذاری در نوجوانان دختر به تفکیک گروه‌ها قابل مشاهده است (جدول ۳).

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار مدیریت زمان و انواع هدف‌گذاری در نوجوانان دختر به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل
مدیریت زمان	۴/۲۰±۱/۰۱۴	۸/۱۳±۱/۱۲۵	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
هدف تسلطی	۱۳/۱۵۶±۲/۱۳۶	۱۹/۴۳۳±۲/۷۴۴	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
هدف عملکردی گرایشی	۱۹/۲۱۹±۲/۷۱۰	۱۵/۰۶۴±۲/۱۲۲	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
هدف عملکردی اجتنابی	۱۶/۷۳۸±۲/۲۳۶	۱۳/۱۱۵±۱/۹۶۲	پیش‌آزمون	پس‌آزمون

پیش از تحلیل داده‌ها با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد که نتایج نشان داد فرض نرمال بودن برای همه متغیرها بر اساس آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، فرض برابری ماتریس‌های واریانس-کوواریانس بر اساس آزمون ام.باکس، فرض برابری واریانس‌ها برای همه متغیرها بر اساس آزمون لوین و فرض همگنی شیب خطر رگرسیون برای همه متغیرها بر اساس تعامل گروه و پیش‌آزمون برقرار بود ($P > 0.05$). در نتیجه می‌توان از روش مذکور برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. نتایج آزمون‌های چندمتغیری نشان داد که آموزش مسئولیت‌پذیری حداقل باعث تغییر معنادار یکی از متغیرهای مدیریت زمان و هدف‌گذاری (تسلطی، عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی) در نوجوانان دختر شد (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون‌های چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر متغیرها در نوجوانان دختر

آزمون	مقدار	آماره F	معناداری	ضریب تاثیر	توان آماری
لامبدای ویلکز	۲/۳۱۶	۲۸/۲۶۰	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷	۰/۷۳۵

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که آموزش مسئولیت‌پذیری باعث تغییر همه متغیرهای مدیریت زمان و هدف‌گذاری‌های تسلطی، عملکرد گرایشی و عملکرد اجتنابی در نوجوانان دختر شد که با توجه به اندازه ضریب تاثیر می‌توان گفت که ۳۱/۸ درصد از تغییرات مدیریت زمان، ۲۹/۴ درصد از تغییرات هدف تسلطی، ۵۶/۲ درصد از تغییرات هدف عملکردی گرایشی و ۲۲/۵ درصد از تغییرات هدف عملکردی اجتنابی ناشی از اثر آموزش مسئولیت‌پذیری است (جدول ۵). همچنین، با توجه به جدول میانگین‌ها می‌توان گفت که آموزش مسئولیت‌پذیری باعث افزایش مدیریت زمان و هدف تسلطی در نوجوانان دختر و کاهش هدف عملکردی گرایشی و اجتنابی در آنان شده است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای تعیین اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر مدیریت زمان و هدف‌گذاری در نوجوانان دختر

متغیرها	منبع اثر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	معناداری	ضریب تاثیر	توان آماری
مدیریت زمان	گروه	۲۳۶/۲۱۵	۱	۲۳۶/۲۱۵	۲۹/۷۲۷	۰/۰۰۱	۰/۳۱۸	۰/۵۶۱
	خطا	۲۱۴/۵۴۸	۲۷	۷/۹۴۶				
هدف تسلطی	گروه	۲۳۱/۳۲۶	۱	۲۳۱/۳۲۶	۲۸/۲۳۸	۰/۰۰۱	۰/۲۹۴	۰/۵۴۷
	خطا	۲۲۱/۲۰۱	۲۷	۸/۱۹۲				
هدف عملکردی گرایشی	گروه	۳۲۵/۲۱۵	۱	۳۲۵/۲۱۵	۴۰/۱۷۹	۰/۰۰۱	۰/۵۶۲	۰/۷۸۵
	خطا	۲۱۸/۵۴۸	۲۷	۸/۰۹۴				
هدف عملکردی اجتنابی	گروه	۲۱۲/۴۵۱	۱	۲۱۲/۴۵۱	۲۱/۷۹۴	۰/۰۰۱	۰/۲۲۵	۰/۴۷۶
	خطا	۲۶۳/۲۰۷	۲۷	۹/۷۴۸				

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نقش و اهمیت مدیریت زمان و هدف‌گذاری در موفقیت‌ها و عملکردهای تحصیلی، این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مسئولیت‌پذیری بر مدیریت زمان و هدف‌گذاری نوجوانان دختر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش مسئولیت‌پذیری باعث افزایش مدیریت زمان در نوجوانان دختر شد که این یافته با یافته پژوهش‌های یزدانی و همکاران (۱۳۹۷) و نور و همکاران (۲۰۱۸) همسو بود. در تفسیر این یافته‌ها بر مبنای پژوهش نور و همکاران (۲۰۱۸) می‌توان گفت که آموزش مسئولیت‌پذیری نقش موثری در انتخاب هدف‌های صحیح دارد و این شیوه به افراد آموزش می‌دهند که برای همه زمان‌ها و ساعت‌های خود هدف مشخصی انتخاب و برای آنها با توجه به اهمیتی که دارند، اولویت در نظر بگیرند و آنها را اولویت‌بندی کنند. چنین افرادی یادمی‌گیرند که فعالیت‌های کمتر مهم را در ساعت‌های

استراحت و تفریح خود انجام می‌دهند و به همین سبب برنامه‌ریزی مناسبی خواهند داشت. در نتیجه، آموزش مسئولیت‌پذیری می‌تواند باعث افزایش مدیریت زمان در نوجوانان دختر شود. تبیین دیگر اینکه مسئولیت‌پذیری از طریق شناسایی توانمندی‌ها و ارزش‌های فردی و پذیرش مسئولیت رفتارهای خود نقش مهمی در پیشگیری از رفتارهای ناهنجار و نامناسب از جمله گذراندن وقت بدون هیچ هدف و برنامه‌ای دارد. پس آموزش مسئولیت‌پذیری نقش مهمی در اهداف پیشگیرانه، افزایش ارزشمندی و خودشکوفایی و ارتقای سطح سلامت رفتاری و تحصیلی دارد و این شیوه آموزشی احساس کفایت، توانایی موثر بودن، غلبه بر مشکلات، افزایش سازگاری، عزت نفس، توانایی برنامه‌ریزی و داشتن رفتار هدفمند را افزایش می‌دهد و از طریق ارتقای برنامه‌ریزی دقیق و قابل اجرا و باعث افزایش مدیریت زمان در نوجوانان دختر می‌شود.

همچنین، یافته‌ها نشان داد که آموزش مسئولیت‌پذیری باعث بهبود هدف‌گذاری (افزایش هدف تسلطی و کاهش هدف‌های عملکردی گرایشی و اجتنابی) در نوجوانان دختر شد که این یافته از جهاتی با یافته پژوهش‌های فرضی و زارعی (۱۳۹۷)، محمدی و صلیبی (۱۳۹۵)، قیداری (۲۰۱۳)، مارتینز و همکاران (۲۰۱۷)، آگبوگا و همکاران (۲۰۱۵) و چانتارا و همکاران (۲۰۱۴) مبنی بر تاثیر آموزش مسئولیت‌پذیری بر افزایش مدیریت یادگیری و استفاده بهینه از زمان همسو بود. در تفسیر این یافته‌ها بر مبنای پژوهش حسین‌پور و همکاران (۱۳۸۸) می‌توان گفت که در آموزش مسئولیت‌پذیری به افراد این فرصت داده می‌شود که با اعضای گروه خود به تفکر و تأمل بپردازند و سپس برداشت‌های خود را در قالب کلام به صورت بی‌پرده و باز با یکدیگر در میان بگذارند. شرکت در جلسات آموزش گروهی باعث خودشناسی در نوجوانان می‌گردد و این خودشناسی مبنایی برای اتخاذ تصمیمات سازنده‌تر، داشتن یک برنامه کارسازتر، تغییر دادن احساسات، افکار و یا رفتار خود و در نهایت شکوفایی یا تحقق بخشیدن به قابلیت‌های خویش می‌شود. همچنین در این شیوه بهبود بخشیدن به ارتباط‌های موثر، پیشبرد برخوردهای انسانی بامعنا و تسهیل ارضای نیازهای روانی و اجتماعی باعث می‌شود که افراد بدانند برای دیگران اهمیت دارند و عضوی از گروه می‌باشند که دیگران آن را می‌بینند، می‌شوند و به باورها و عقایدش احترام می‌گذارند. موارد مطرح‌شده نقش موثری در شناخت استعدادها و توانمندی‌های خود، ارتقای عزت نفس و در صورت لزوم درخواست کمک از دیگران دارد. در نتیجه، چنین افرادی از خود، دیگران و موقعیت ارزیابی مناسبی دارند و می‌توانند برای هر موقعیت هدف مناسبی را اتخاذ نمایند و از راهبردهای مناسب برای تحقق آن استفاده نمایند. بنابراین، روش آموزش مسئولیت‌پذیری می‌تواند باعث بهبود هدف‌گذاری یعنی افزایش هدف تسلطی و کاهش هدف‌های عملکرد گرایشی و اجتنابی در نوجوان دختر شود.

مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تک‌جنسیتی بودن جامعه پژوهش و عدم پیگیری نتایج در بلندمدت بودند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از روش‌های نمونه‌گیری تصادفی استفاده، پایداری و تداوم نتایج در بلندمدت بررسی و پژوهش حاضر بر روی نوجوانان پسر و حتی سایر کودکان انجام و نتایج آن با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود. بر اساس نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مسئولان و برنامه‌ریزان آموزش و پرورش برای فرهنگیان دوره ضمن خدمت آموزش مسئولیت‌پذیری برگزار نمایند تا آنان در کلاس‌های خود از آن بهره ببرند. پیشنهاد دیگر اینکه مشاوران و درمانگران مدارس و مراکز و کلینیک‌های خدمات روانشناختی از روش آموزش مسئولیت‌پذیری در کنار سایر روش‌های آموزشی بهره ببرند.

منابع

- زارعی حیدر علی، فرضی حمیده (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین مسئولیت‌پذیری با خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم شهرستان شاهین دژ در سال تحصیلی ۹۴-۹۳. *رویش روان‌شناسی*. ۷ (۹): ۳۰۹-۳۲۴
- نیک پی، ایرج، فرحبخش، سعید، یوسف وند، لیلا. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش راهبردهای یادگیری خودتنظیمی (شناختی و فراشناختی) بر جهت‌گیری هدف در دانش‌آموزان دختر پایه دوم دوره متوسطه دوم با پیگیری شصت‌روزه. *رویکردهای نوین آموزشی*. ۱۱ (۲): ۷۱-۸۶
- یزدانی، محمدحسن، علی پور، ابراهیم، پورعبدالعلی، سپیده. (۱۳۹۷). بررسی و تحلیل مسئولیت‌پذیری اجتماعی کارکنان شهرداری اردبیل با تأکید بر مدیریت زمان و مدیریت استراتژیک منابع انسانی. *جغرافیا و روابط انسانی*. ۲ (۱): ۶۹۸-۷۱۵.
- Agbuga B, Xiang P, McBride RE. (2015). Relationship between achievement goals and students' self-reported personal and social responsibility behaviors. *The Spanish Journal of Psychology*, 18: 1-8.
- Aggar C, Bloomfield JG, Frotjold A, Thomas TT, Koo F. (2018). A time management intervention using simulation to improve nursing students' preparedness for medication administration in the clinical setting: A quasi-experimental study. *Collegian*. 25(1): 105-111.
- Avdeeva ZK, Kovriga SV. (2019). The goal-setting of knowledge-intensive industries: decision support based on cognitive maps. *IFAC-PapersOnLine*. 52(25): 281-286.
- Bouffard T, Vezeau C, Bordeleau L. (1998). A developmental study of the relation between combined learning and performance goals and students' self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*. 68(3): 309-319.
- Burns EC, Martin AJ, Collie RJ. (2018). Adaptability, personal best (PB) goals setting, and gains in students' academic outcomes: A longitudinal examination from a social cognitive perspective. *Contemporary Educational Psychology*. 53: 57-72.
- Chantara S, Koul R, Kaewkuekool S. (2014). Relationship between responsibility and achievement goal orientation among vocational students in Thailand. *Journal of Beliefs & Values*. 35(1): 36-47.
- Conesa JC, Dominguez B. (2020). Capital taxes and redistribution: The role of management time and tax-deductible investment. *Review of Economic Dynamics*. 37: 156-172.
- Fitsimmons G. (2008). Time management part I: Goal setting as a planning tool. *The Bottom Line*. 21(2): 61-63.
- Gheidari K. (2013). The relationship between responsibility with goal setting and environmental awareness in male and female middle school students of Shahrekord. MA of Educational Psychology, Tehran: Islamic Azad University of Central Tehran.
- Hafezi S, Naghibee MA, Naderi E, Najafi Mehri S, Mahmoodi H. (2008). The correlation between personal skill and organizational behavioral time management among educational administrators. *Journal of Behavioral Sciences*. 2(2): 183-182.
- Khan M, Lockhart J, Bathurst R. (2020). A multi-level institutional perspective of corporate social responsibility reporting: A mixed-method study. *Journal of Cleaner Production*. 265: 1-8.
- Liao Y, Gao G, Peng Y. (2019). The effect of goal setting in asthma self-management education: A systematic review. *International Journal of Nursing Sciences*. 6(3): 334-342.
- Magalhaes STD, Magalhaes MJ, Sa VJ. (2015). Establishment of automatization as a requirement for time management input modules in project management information systems for academic activities – A game theory approach. *Procedia Computer Science*. 64: 1157-1162.
- Malatras JW, Israel AC, Sokolowski KL, Ryan J. (2016). First things first: Family activities and routines, time management and attention. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 47: 23-29.

- Martin AJ, Elliot AJ. (2016). The role of personal best (PB) goal setting in students' academic achievement gains. *Learning and Individual Differences*. 45: 222-227.
- Martins P, Rosado A, Ferreira V, Biscaia R. (2017). Personal and social responsibility among athletes: The role of self-determination, achievement goals and engagement. *Journal of Human Kinetics*. 57(1): 39-50.
- McKernan JF. (2011). Deconstruction and the responsibilities of the accounting academic. *Critical Perspectives on Accounting*. 22(7): 698-713.
- Mohammadi B, Salibi J. (2016). The relationship between goal orientations with spiritual intelligence and responsibility among female students. *Journal of Cultural Social Research*. 7(2): 67-89.
- Nur M, Yuanita L, Prahani BK, Jatmiko B. (2018). Effectiveness of creative responsibility-based teaching (CRBT) model on basic physics learning to increase student's scientific creativity and responsibility. *Journal of Baltic Science Education*. 17(1): 136-151.
- O'Donnell M, Carey ME, Horne R, Alvarez-Iglesias A, Davies MJ, Byrne M, Dinneen SF. (2018). Assessing the effectiveness of a goal-setting session as part of a structured group self-management education programme for people with type 2 diabetes. *Patient Education and Counseling*. 101(12): 2125-2133.
- Quinn, RE, Faerman SR, Tompson MP, McGrath M. (1990). *Becoming a master manager: A contemporary framework*. New York: John Wiley & Sons.
- Randle RW, Ahle SL, Elfenbein DM, Holdreth AN, Lee CY, Greenberg JA, et al. (2020). Surgical trainees' sense of responsibility for patient outcomes: A multi-institutional appraisal. *Journal of Surgical Research*. 255: 58-65.
- Won S, Yu SL. (2018). Relations of perceived parental autonomy support and control with adolescents' academic time management and procrastination. *Learning and Individual Differences*. 61: 205-215.
- Zhu Y, Guo J, Wei M. (2019). Construction of social responsibility engineering system for manufacturing enterprise. *Procedia Manufacturing*. 30: 151-158.

The Effectiveness of Responsibility Training on Time Management and Goal Setting of Female Adolescents

Shima Ershadi Chahardeh¹

Rozita Zabihi^{2*}

Firooz kiyoumars³

Abstract

Purpose: This research aimed to determine the effectiveness of responsibility training on time management and goal setting of female adolescents.

Methodology: This study was semi-experimental with pretest-posttest design with control group. The research population was all female adolescents of first grade high school of district 9 of Tehran city in academic years of 2019-2020. Among members of population after reviewing the inclusion criteria, 30 people were selected by purposive sampling method and randomly replaced into two equal groups, including experimental and control groups. The experimental group received responsibility training for 9 sessions of 90-minute (one session per week) and the control group did not receive any training. Data were collected with questionnaires of time management (Quinn & et all, 1990) and goal setting (Bouffard & et all, 1998) and analyzed by multivariate analysis of covariance method in SPSS software version 19.

Result: The findings showed that the experimental and control groups in the posttest stage were significantly different in terms of time management and goal setting variables. In other words, responsibility training led to improve the time management and goal setting (mastery, approach performance and avoidance performance) of female adolescents ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the results of the present study, the responsibility training program is one of the effective methods to improve time management and goal setting of female adolescents and counselors and psychologists can use this method for their interventions.

Keywords: Responsibility training, time management, goal setting, female adolescents

1 . MA of Educational Psychology, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran

2 . Assistant Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran (Corresponding Author) rozita.zabihi@yahoo.com

³ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran