

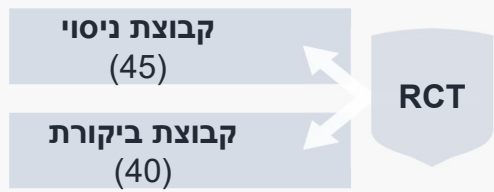
# Goal-Setting Program

היכרות ואישור עצמי  
מחויבות למטרה/תכנית

סוג התערבות	תדירות	משך	קהל היעד	מדינה	רקע
מפגשים אישיים באינטרנט	לפי לוח הזמנים שלהם	8 מפגשים	סטודנטים מתקשים	קנדה	

**אימפקט**

הישגים לימודיים ✓  
סמסטר שלאחר התוכנית, נמצא כי התוכנית שיפרה את ציוני משתתפי תוכנית הניסוי - שיפור של 29% לעומת 9% בקבוצת הביקורת.



**תיאור ההתערבות:**  
משתתפים בתוכנית התבקשו בשלב הראשון לכתוב באופן חופשי עתיד אידיאלי הכולל היבטים אקדמיים ותעסוקתיים, תכונות שהיו רוצים לשפר, הרגלים שהיו רוצים לשנות וכדומה. לאחר מכן, המשתתפים התבקשו לחלץ 7-8 מטרות מתוך החזון, לדרג אותם מבחינת חשיבות ושימות ולתאר איזה אפקט יהיה להגשמת המטרות על חייהם ועל החיים של אחרים. לבסוף, המשתתפים כתבו תוכנית מפורטת להגשמת המטרות, הכוללת יעדים, חסמים אפשריים וכיצד להתגבר עליהם.

Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of applied psychology*, 95(2), 255..