المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16 شباط 2025
No.16 Feb 2025

الضبط الذاتي وعلاقته بإدارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

الباحث : عادل عيدان اجخيور
البريد الالكتروني :adil.adan.08@gmail.com

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ميسان، مستخدمةً المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها. تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من 279 طالبًا وطالبة (143 ذكور، 136 إناث)، تمثل المجتمع المدرسي بتنوعه الاجتماعي والثقافي. استخدمت الدراسة أداتين رئيسيتين لجمع البيانات: مقياس الضبط الذاتي المكون من 29 فقرة لقياس قدرة الطلبة على التحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم، ومقياس إدارة الوقت المكون من 28 فقرة لتقييم قدرتهم على تنظيم الوقت وتحديد الأولويات. أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للضبط الذاتي بلغ 78.93 (بانحراف معياري 7.12)، وهو أقل من المتوسط الفرضي (87)، مع وجود فرق دال إحصائيًا (T = 18.93). كما بلغ متوسط إدارة الوقت 70.92 (بانحراف معياري 9.79)، وهو أيضًا أقل من المتوسط الفرضي (84)، مع فرق دال إحصائيًا (T = 22.32). كشفت النتائج أيضًا عن فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين، حيث تفوقت الإناث على الذكور في كل من الضبط الذاتي وإدارة الوقت. بالإضافة إلى ذلك، أظهر تحليل معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة إيجابية قوية بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت (r = 0.629). تُبرز هذه النتائج أهمية تعزيز مهارات الضبط الذاتي وإدارة الوقت لدى الطلبة، مع مراعاة الفروق الفردية والاجتماعية، وتوصي بتصميم برامج تدريبية لتحسين هذه المهارات لتعزيز الأداء الأكاديمي.

كلمات مفتاحية : الضبط الذاتي ، ادارة الوقت ، الاداء الاكاديمي ، ضبط النفس

The Impact of Self-Regulation on Academic Time Management Among High School Students

Adil Edan

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between self-regulation and academic time management among high school students in Maysan Governorate, utilizing a descriptive-analytical approach to achieve its objectives. A stratified random sample of 279 students (143 males and 136 females) representing the socio-cultural diversity of the school community was selected. Two primary instruments were employed for data collection: a self-regulation scale comprising 29 items designed to measure students' ability to control their emotions and behaviors, and a time management scale with 28 items to assess their capability to organize time and set priorities. The findings revealed that the mean score for self-regulation was 78.93 (SD = 7.12), which is below the hypothesized mean of 87, with a statistically significant difference (T = 18.93). Similarly, the mean score for time management was 70.92 (SD = 9.79), also below the hypothesized mean of 84, with a statistically significant difference (T = 22.32). Gender differences were statistically significant, with females outperforming males in both self-regulation and time management. Furthermore, Pearson's correlation analysis showed a strong positive relationship between self-regulation and time management (r = 0.629).These findings highlight the

importance of enhancing students' self-regulation and time management skills, considering individual and social differences. The study recommends designing training programs to improve these skills and enhance academic performance.

Keywords: self-regulation, time management, academic performance, self-control.

(التعريف بالبحث)

مشكلة البحث

يمثل الضبط الذاتي أحد أهم المهارات النفسية التي تسهم في تمكين الأفراد من التحكم في سلوكياتهم وتنظيم حياتهم لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية. ويعد الضبط الذاتي عاملاً حيوياً في تطوير القدرات الأكاديمية للطلبة، حيث يساعدهم على مواجهة التحديات الدراسية وتنظيم الوقت والجهود المبذولة لتحقيق أهدافهم التعليمية(حسن، 2006). من ناحية أخرى، تُعد إدارة الوقت من بين المهارات الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على أداء الطلبة الأكاديمي، فهي تمكّنهم من توزيع وقتهم بين المهام المختلفة بفعالية، مما ينعكس إيجاباً على جودة التحصيل الدراسي وتجنب الإجهاد والتأخير(الجبوري، 2023).

في ظل التغيرات السريعة في البيئة التعليمية الحديثة وتزايد المسؤوليات الدراسية والاجتماعية، يواجه طلبة المرحلة الإعدادية صعوبات متزايدة في تحقيق التوازن بين الالتزامات الدراسية والأنشطة الحياتية الأخرى. يظهر ذلك من خلال ضعف الأداء الدراسي، وتراكم الواجبات، والشعور بالضغط النفسي الناجم عن سوء إدارة الوقت (الجبوري، 2023). ومع تزايد تلك التحديات، بات من الضروري دراسة العلاقة بين مهارة الضبط الذاتي التي يمتلكها الطلبة وقدرتهم على إدارة وقتهم الدراسي بفعالية.

على الرغم من وجود أبحاث متعددة تناولت موضوعات الضبط الذاتي وإدارة الوقت بشكل منفصل، إلا أن هناك نقصاً في الدراسات التي تسلط الضوء على العلاقة التفاعلية بين هاتين المهارتين، خصوصاً لدى طلبة المرحلة الإعدادية في البيئات التعليمية المختلفة. هذا النقص في الأدبيات البحثية يجعل من الصعب تحديد مدى تأثير الضبط الذاتي على إدارة الوقت، وكيفية تعزيز هذه العلاقة لتحقيق نتائج أكاديمية أفضل (الأخوة و مشرف، 2019).

من هنا تبرز مشكلة البحث الحالية في ضرورة فهم الكيفية التي يؤثر بها الضبط الذاتي على إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، حيث تسعى الدراسة إلى استكشاف هذه العلاقة من منظور نفسي وتربوي. ومن خلال هذه الدراسة، يمكن تقديم توصيات عملية لمساعدة الطلبة والمعلمين على تعزيز مهارات الضبط الذاتي وإدارة الوقت، مما يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي ورفع كفاءة العملية التعليمية بشكل عام.

أهمية البحث

تبرز أهمية هذا البحث من كونه يتناول موضوعًا ذا تأثير مباشر على التحصيل الدراسي والكفاءة الأكاديمية للطلبة، حيث يجمع بين مفهومين أساسيين في علم النفس التربوي، وهما الضبط الذاتي وإدارة الوقت. يُعد فهم العلاقة بين هذين المتغيرين خطوة أساسية لتحسين أداء الطلبة وتعزيز قدرتهم على مواجهة التحديات الدراسية في المرحلة الإعدادية، التي تشكل مرحلة مفصلية في حياتهم التعليمية وتؤثر بشكل كبير على توجهاتهم المستقبلية (الجبوري، 2023).

تتجلى الأهمية النظرية للبحث في مساهمته في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بالضبط الذاتي وإدارة الوقت، خاصة في سياق المرحلة الإعدادية. على الرغم من وجود أبحاث منفصلة حول كل من الضبط

الذاتي وإدارة الوقت، إلا أن الدراسات التي تتناول العلاقة بينهما لا تزال محدودة، خصوصًا في البيئات العربية والإعداديات المحلية. وعليه، فإن البحث يسعى إلى سد هذه الفجوة العلمية من خلال تقديم رؤى جديدة وشاملة عن كيفية تأثير الضبط الذاتي على إدارة الوقت الدراسي، وهو ما يمكن أن يكون بمثابة قاعدة نظرية لدراسات مستقبلية تسلط الضوء على آليات تطوير هذه المهارات (عبد الكريم و فتحي، 2020).

من الناحية العملية، يقدم البحث إسهامات هامة للمعلمين، والموجهين التربويين، وأولياء الأمور من خلال تقديم توصيات قائمة على أسس علمية تساعد في تعزيز مهارات الضبط الذاتي وإدارة الوقت لدى الطلبة. تُعتبر هذه المهارات من العوامل الأساسية التي تسهم في تحسين التحصيل الدراسي وتطوير الكفاءة الذاتية للطلبة، مما يدعم نجاحهم الأكاديمي ويهيئهم لمواجهة تحديات المراحل الدراسية التالية (وداعه، 2024).

كما يمكن أن يستفيد الطلبة أنفسهم من نتائج هذا البحث من خلال التعرف على أهمية تطوير مهاراتهم في الضبط الذاتي وإدارة الوقت، مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الدراسي وقدرتهم على تحقيق التوازن بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية. علاوة على ذلك، يمكن استخدام نتائج البحث كأساس لتصميم برامج إرشادية وتربوية تستهدف تحسين هذه المهارات لدى الطلبة، خاصة في المراحل الانتقالية (كريم، 2021).

يساهم البحث أيضًا في رفع الوعي بأهمية المهارات النفسية والتربوية، مثل الضبط الذاتي وإدارة الوقت، في تحسين جودة التعليم. كما يعزز دور المؤسسات التعليمية في توفير بيئة داعمة تساعد الطلبة على تنمية هذه المهارات، مما يعود بالنفع على المجتمع من خلال إعداد جيل قادر على التخطيط وإدارة وقته بفعالية.

أهداف البحث

- قياس مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- قياس مستوى ادارة الوقت الدراسي لدى الطلبة .
- التعرف على الفروق في مستوى الضبط الذاتي وإدارة الوقت تبعًا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).
- تحليل العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة.

حدود البحث

يقتصر البحث على طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ميسان، مما يعكس بيئة تعليمية محددة ذات خصائص مجتمعية وثقافية محلية و يتم إجراء البحث خلال العام الدراسي الحالي (2024)، مما يوفر بيانات حديثة تعكس الظروف الدراسية الراهنة ، و يركز البحث على دراسة العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة، دون التطرق إلى متغيرات أخرى قد تؤثر على التحصيل الدراسي ، اما الحدود البشرية فتشمل العينة طلبة المرحلة الإعدادية فقط، مما يعني أن النتائج لا يمكن تعميمها على مراحل دراسية أخرى أو فئات عمرية مختلفة.

مصطلحات البحث

الضبط الذاتي (Self-Regulation):

تعريف نظري: هو قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وتنظيمه وتوجيهه لتحقيق أهداف محددة، مع التحكم في المشاعر والانفعالات للتكيف مع المواقف المختلفة (Zimmerman, 2000).

تعريف إجرائي: في هذا البحث، يُقاس الضبط الذاتي من خلال استبيان مخصص يحدد مستوى قدرة الطلبة على تنظيم وقتهم وسلوكهم لتحقيق أهدافهم الدراسية.

إدارة الوقت (Time Management):

تعريف نظري: هي عملية تخطيط وتنظيم الوقت المتاح لإنجاز المهام والأهداف بفعالية وكفاءة، مع تقليل الهدر وضمان تحقيق التوازن بين الأنشطة المختلفة (Claessens et al., 2007).

تعريف إجرائي: تُقاس إدارة الوقت في هذا البحث باستخدام مقياس يحدد قدرة الطلبة على ترتيب الأولويات، الالتزام بالمواعيد، وتجنب التسويف أثناء الدراسة.

طلبة المرحلة الإعدادية:

هم الفئة الطلابية الذين يدرسون في الصفوف الدراسية الأخيرة من التعليم العام قبل الانتقال إلى المرحلة الجامعية أو المهنية، وتتراوح أعمارهم عادة بين 15-18 سنة .

(الاطار النضري)

مفهوم العلاقة بين الضبط الذاتي وادارة الوقت

العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت هي علاقة ديناميكية تترابط فيها القدرات النفسية والتنظيمية للفرد في تحقيق الأهداف بكفاءة. الضبط الذاتي يشير إلى قدرة الشخص على التحكم في دوافعه وعواطفه وسلوكياته من أجل تحقيق نتائج إيجابية طويلة المدى(جاسم، 2024) . أما إدارة الوقت فهي العملية التي من خلالها يقوم الفرد بتنظيم وتخطيط وتوزيع وقته بشكل يضمن تحقيق الأهداف والمهام المحددة بفعالية(حسن، 2006) .

فالعلاقة بين المتغيرين تتمثل في أن الضبط الذاتي يعد أساسًا ضروريًا لإدارة الوقت بفعالية. الأفراد الذين يمتلكون مهارات عالية في الضبط الذاتي يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على تحديد أولوياتهم وتخصيص الوقت للمهام الأكثر أهمية، مما يساهم في تحسين تنظيم وقتهم. على سبيل المثال، الطلاب الذين يمتلكون قدرة عالية على مقاومة التشتت والإغراءات يكونون قادرين على تخصيص وقت أكبر للدراسة والأنشطة الأكاديمية بدلاً من الانشغال بالترفيه أو التسويف(حسن، 2006) . من جهة أخرى، إدارة الوقت تلعب دورًا في تعزيز الضبط الذاتي، حيث أن التنظيم الجيد للوقت يخلق بيئة ملائمة للتحكم في النفس واتخاذ قرارات مدروسة بشأن تخصيص الوقت للمهام المختلفة. عندما يحدد الفرد أهدافًا واضحة ويخطط لوقته بشكل دقيق، فإنه يصبح أقل عرضة للضغوطات والتسويف، مما يعزز قدرته على التحكم في سلوكه ودوافعه. باختصار، العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت هي علاقة تكاملية، حيث يدعم كل منهما الآخر في تحسين الأداء الشخصي والأكاديمي (الجبوري، 2023) .

- الضبط الذاتي

الضبط الذاتي هو القدرة على مراقبة وتنظيم السلوكيات والمشاعر والأفكار بطريقة تؤدي إلى تحقيق أهداف معينة، وهو يعتبر من المهارات الأساسية التي تساهم في النجاح الأكاديمي والحياة الشخصية. يشير الضبط الذاتي إلى قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات، والتصرفات، والاندفاعات التي قد تؤثر سلبًا على مسار أهدافه، وبالتالي يُنظر إليه كأداة حيوية لتحقيق النجاح على المدى الطويل. في السياق الأكاديمي، يساهم الضبط الذاتي في تنظيم الوقت، والتركيز على المهام الدراسية، والتحكم في المشتتات، وهو بذلك عنصر أساسي في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب (الأخوة و مشرف، 2019) .

أبعاد الضبط الذاتي

يتألف الضبط الذاتي من عدة أبعاد رئيسية تتداخل مع بعضها البعض، وتشمل هذه الأبعاد:

المراقبة الذاتية: يشمل هذا البعد قدرة الفرد على مراقبة سلوكه وتقييمه بشكل مستمر. في السياق الأكاديمي، يمكن للطالب أن يراقب مدى تقدمه في إنجاز المهام الدراسية، ويراجع أدائه بشكل دوري للتحقق من سير العمل بشكل جيد. كما يُعد هذا البعد أساسياً في فهم كيف يحدد الطالب أهدافه ويقوم بتقييم استراتيجياته لتحقيق تلك الأهداف (أحمد، 2024) .

التحكم في الانفعالات: يُعتبر التحكم في الانفعالات من أبرز عناصر الضبط الذاتي، إذ يتطلب من الأفراد تنظيم مشاعرهم بشكل يسمح لهم بالتركيز على الأهداف طويلة المدى. في الحياة الأكاديمية، قد يواجه الطلاب ضغوطًا نفسية كبيرة، مثل القلق من الامتحانات أو الفشل في أداء الواجبات، مما يستدعي منهم القدرة على التحكم في تلك المشاعر والتركيز على العمل المنتظم (الأخوة و مشرف، 2019) .

التخطيط والتحفيز: القدرة على التخطيط الفعّال وتحفيز الذات من أبرز عناصر الضبط الذاتي. الطلاب الذين يمتلكون هذه المهارات يمكنهم تحديد أولوياتهم بشكل جيد، ويكونون قادرين على تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للإدارة. كما أنهم يستطيعون تحفيز أنفسهم في أوقات التحدي والضعف (أحمد، 2024) .

التحكم في السلوك: يتطلب الضبط الذاتي من الأفراد ضبط سلوكياتهم لتحقيق الأهداف المرجوة. في السياق الدراسي، يشمل ذلك القدرة على مقاومة الإغراءات مثل التسويف، وتنظيم الوقت بشكل فعال لإنجاز المهام الدراسية في الوقت المحدد (الأخوة و مشرف، 2019) .

النظريات المفسرة للضبط الذاتي

توجد العديد من النظريات التي تفسر الضبط الذاتي وتوضح كيف يمكن أن يؤثر على سلوك الأفراد، ومن أبرز هذه النظريات:

نظرية التحكم الذاتي (Self-Control Theory):

تنص هذه النظرية على أن الضبط الذاتي يعتمد على القدرة على مقاومة الإغراءات قصيرة الأجل لتحقيق مكافآت طويلة الأجل. وفقًا لهذه النظرية، يعاني الأفراد من صعوبة في التحكم في رغباتهم الفورية، مثل الرغبة في الاسترخاء بدلاً من الدراسة، ويجب أن يتعلموا كيفية تنظيم هذه الرغبات لتحقيق أهدافهم المستقبلية (Duckworth & Seligman , 2017).

النظرية الاجتماعية-المعرفية (Social Cognitive Theory):

تركز هذه النظرية على تأثير البيئة والمجتمع في تطوير مهارات الضبط الذاتي. وفقًا لهذه النظرية، يكتسب الأفراد مهارات الضبط الذاتي من خلال النمذجة والتعلم الاجتماعي، حيث يتعلم الأفراد من خلال مراقبة سلوكيات الآخرين والتفاعل مع بيئتهم(Zimmerman, 2000).

نظرية الدافعية الذاتية (Self-Determination Theory):

تركز هذه النظرية على أهمية الحافز الداخلي في تنظيم السلوك. وفقًا لها، يشجع الحافز الداخلي الأفراد على التصرف بشكل مستقل والقيام بالأعمال التي تشعرهم بالاستقلالية والإنجاز، وبالتالي يعزز من مهارات الضبط الذاتي. في السياق الأكاديمي، يُظهر الطلاب الذين يتحفزون ذاتيًا القدرة على التركيز وإدارة الوقت بفعالية أكبر. .(Ryan & Deci ,2000)

أثر الضبط الذاتي في الحياة الأكاديمية

الضبط الذاتي يُعد من المهارات الأساسية التي تحدد نجاح الأفراد في دراستهم وحياتهم الشخصية. في السياق الأكاديمي، تشير الأبحاث إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات قوية في الضبط الذاتي يميلون إلى تحقيق نتائج أكاديمية أفضل، حيث يستطيعون تنظيم أوقاتهم بفعالية، وإكمال واجباتهم في الوقت المحدد، والتكيف مع ضغوط الدراسة. كما أنهم أكثر قدرة على تجاوز التحديات التي قد يواجهونها خلال المسيرة التعليمية، مثل الامتحانات الصعبة أو مشكلات الانضباط الذاتي(أحمد، 2024) . بالإضافة إلى ذلك، يسهم الضبط الذاتي في تقليل التوتر والقلق اللذين قد يؤثران سلبًا على أداء الطالب. من خلال تطوير هذه المهارات، يمكن للطلاب زيادة مستوى تحكمهم في بيئتهم الدراسية وتحقيق النجاح الأكاديمي بشكل أكثر فعالية(عبد الكريم و فتحي، 2020).

ـ إدارة الوقت

إدارة الوقت هي عملية التخطيط والتنظيم للوقت المخصص لمهام مختلفة بهدف زيادة الإنتاجية وتحقيق الأهداف بكفاءة عالية. تُعتبر إدارة الوقت من المهارات الأساسية التي تساهم في التفوق الأكاديمي وتحقيق النجاح في الحياة الشخصية(وداعه، 2024) . في سياق الطلاب، يتطلب إدارة الوقت القدرة على تنظيم الأنشطة اليومية بشكل يضمن تخصيص وقت كافٍ لكل من الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية، مما يعزز الأداء الأكاديمي ويقلل من مستويات الضغط والقلق. يمكن أن يكون لعدم قدرة الطالب على إدارة وقته تأثير سلبي على تحصيله الدراسي ويؤدي إلى التسويف، وعدم الالتزام بالمواعيد النهائية، وانخفاض مستوى الإنجاز العام (الجبوري، 2023).

أبعاد إدارة الوقت

تتضمن إدارة الوقت عدة أبعاد رئيسية تؤثر بشكل مباشر في فعالية الفرد في استخدام وقته بشكل ملائم:

التخطيط الفعّال : يشمل هذا البعد قدرة الأفراد على تخصيص وقت كافٍ لكل مهمة حسب أولويتها وأهميتها. في الحياة الأكاديمية، يتضمن ذلك تحديد مواعيد للمراجعة والتحضير للامتحانات، وتوزيع الوقت بين الواجبات الدراسية والنشاطات الأخرى. التخطيط الفعّال يساعد الطلاب على تحقيق توازن بين الجوانب المختلفة لحياتهم الدراسية والشخصية(وداعه، 2024).

القدرة على تحديد الأولويات : يعد تحديد الأولويات جزءًا أساسيًا من إدارة الوقت الفعّالة. يتطلب هذا البعد قدرة الطالب على التمييز بين المهام العاجلة والمهمة، ووضع استراتيجيات لإتمام المهام الأكثر أهمية أولاً. الطلاب الذين يتمتعون بمهارة تحديد الأولويات قادرون على إدارة أوقاتهم بكفاءة، مما يؤدي إلى تقليل التوتر الناتج عن تراكم المهام(كريم، 2021).

التنظيم والتحكم في الوقت: يعد التنظيم أحد الجوانب الأساسية في إدارة الوقت، ويتضمن تخصيص الوقت بشكل مناسب لكل مهمة أو نشاط. ويتطلب هذا من الطالب إنشاء جداول زمنية واضحة تضمن تخصيص وقت كافٍ لكل من الأنشطة الأكاديمية والأنشطة الشخصية. التحكم في الوقت يشمل أيضًا القدرة على متابعة التقدم في المهام وإجراء التعديلات اللازمة عند الحاجة(وداعه، 2024).

التحكم في التسويف: التسويف هو أحد أكبر العوامل التي تؤثر سلبًا على إدارة الوقت. يشير إلى تأجيل المهام والأنشطة المهمة إلى وقت لاحق، مما يؤدي إلى تراكم الأعمال والضغط النفسي. يحتاج الطلاب إلى تعلم كيفية التغلب على التسويف من خلال تطبيق استراتيجيات مثل تقسيم المهام الكبيرة إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للتحقيق، والالتزام بالمواعيد النهائية(كريم، 2021).

النظريات المفسرة لإدارة الوقت

تتعدد النظريات التي تفسر مفهوم إدارة الوقت، حيث كل منها يسلط الضوء على جانب معين من عملية تنظيم الوقت واستخدامه بكفاءة. ومن أبرز هذه النظريات:

نظرية التوقيت الزمني (Temporal Motivation Theory):

تركز هذه النظرية على العلاقة بين الدافع والوقت، حيث يُعتقد أن الأفراد يتخذون قراراتهم بناءً على مدى إلحاح المهمة وموعدها النهائي. تُوضح النظرية كيف أن المهام ذات المواعيد النهائية القريبة عادة ما تحفز الأفراد على تنفيذها بسرعة أكبر. هذا المفهوم ذو صلة كبيرة بالطلاب، حيث يؤدي القرب الزمني للمواعيد النهائية إلى زيادة مستوى الانتباه والتحفيز لإتمام المهام(Steel & König, 2006).

نظرية التوقعات (Expectancy Theory)

وهي لفيكتور فروم تُفسر الدافعية البشرية من خلال ثلاثة عناصر رئيسية: التوقع (الاعتقاد بأن الجهد سيؤدي إلى أداء جيد)، الأداة (الاعتقاد بأن الأداء الجيد سيؤدي إلى مكافآت)، والتكافؤ (قيمة المكافأة بالنسبة للفرد). وفقًا للنظرية، تكون الدافعية أعلى عندما يؤمن الفرد بأن جهوده ستؤدي إلى نتائج مرغوبة، وأن هذه النتائج ذات قيمة شخصية. تُستخدم النظرية على نطاق واسع في الإدارة والتعليم لتصميم أنظمة تحفيزية فعّالة(Vroom, 1964) .

نظرية العجز المكتسب (Learned Helplessness Theory):

تشير هذه النظرية إلى أن بعض الأفراد قد يشعرون بالعجز عندما يواجهون مهام صعبة أو معقدة، مما يؤدي إلى التسويف وعدم إدارة الوقت بشكل جيد. الطلاب الذين يعانون من العجز المكتسب قد يكونون أقل قدرة على تنظيم أوقاتهم، وقد يكونون أكثر عرضة للتأجيل والتسويف. يتطلب علاج هذه المشكلة دعمًا معرفيًا وعاطفيًا لتمكين الطلاب من مواجهة المهام بصبر وتنظيم(Seligman, 1972) .

أثر إدارة الوقت في الحياة الأكاديمية

إدارة الوقت الفعّالة تلعب دورًا أساسيًا في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب. الطلاب الذين يمتلكون مهارات قوية في إدارة الوقت يميلون إلى إنجاز مهامهم الدراسية في الوقت المحدد، مما يساهم في تحسين مستويات التحصيل الدراسي وتقليل التوتر والضغط النفسي. كما أن إدارة الوقت تساعد الطلاب على تجنب التسويف والتأجيل، مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتحقيق الأهداف الأكاديمية بسهولة أكبر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسهم إدارة الوقت الجيدة في تعزيز مهارات التنظيم الذاتي للطلاب، مما يعزز من قدرتهم على التعامل مع المهام المعقدة والإجراءات المنهجية بكفاءة. الطلاب الذين يتمتعون بمهارات إدارة الوقت لا يواجهون ضغوطًا إضافية عند مواجهة المواعيد النهائية، كما أنهم قادرون على التكيف مع التغيرات المفاجئة في الجدول الزمني وتحقيق التوازن بين دراستهم وأنشطتهم الأخرى(الجبوري، 2023).

(إجراءات البحث)

منهجية البحث

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يُعتبر الأنسب لدراسة العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت لدى طلبة المرحلة الإعدادية. يتيح هذا المنهج تحليل الظاهرة موضوع البحث من خلال جمع البيانات المتعلقة بها، ومن ثم وصفها بطريقة دقيقة تساعد في تفسير النتائج وتقديم التوصيات.

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث من جميع طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ميسان خلال العام الدراسي الحالي. يشمل هذا المجتمع طلابًا وطالبات من مدارس حكومية وخاصة، وهو ما يعكس التنوع الاجتماعي والثقافي للمجتمع المدرسي.

عينة البحث

تم اختيار عينة عشوائية طبقية مكونة من (279) طالبًا وطالبة، وُزعت على النحو التالي: (143) من الذكور و (136) من الإناث. راعى اختيار العينة التوزيع الديموغرافي لطلبة المدارس الإعدادية في المحافظة، مع ضمان تمثيل العينة لمجتمع الدراسة بشكل عادل.

أدوات البحث

تم استخدام أداتين رئيسيتين لجمع البيانات:

- مقياس الضبط الذاتي: مكون من 30 فقرة تقيس قدرة الطلبة على التحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم وتنظيم أهدافهم.
- مقياس إدارة الوقت: مكون من 30 فقرة تهدف إلى قياس قدرة الطلبة على تحديد أولوياتهم وتنظيم وقتهم بشكل فعّال.

أُعتمد مقياس ليكرت الخماسي في الأداتين، حيث تتدرج الخيارات بين (أوافق بشدة = 5) و(لا أوافق بشدة = 1)، مما يتيح قياس مستويات الاستجابة بدقة.

صدق الأدوات

الصدق الظاهري

لضمان صدق الأدوات المستخدمة، تم عرضها على لجنة مكونة من أساتذة متخصصين في علم النفس التربوي ومجال القياس والتقويم. راجع الخبراء كل فقرة من فقرات الأداتين لتقييم وضوحها وملاءمتها لموضوع الدراسة. بعد إجراء بعض التعديلات البسيطة في الصياغة وحذف الفقرات التي تم الاشارة على انها غير ملائمة ، أقرت اللجنة بملاءمة الأداتين، مما يحقق الصدق الظاهري.

صدق التمييز (المجموعتين المتطرفتين)

للتحقق من تمييز الأداتين، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين:

- المجموعة العليا: تضمنت 27% من الطلبة الذين حصلوا على أعلى الدرجات.
- المجموعة الدنيا: تضمنت 27% من الطلبة الذين حصلوا على أدنى الدرجات.

تمت مقارنة استجابات المجموعتين باستخدام اختبار (T-test) لفحص مدى تمييز كل فقرة بين المستويات المختلفة من الطلبة. أظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائيًا بين المجموعتين، مما يشير إلى قدرة الفقرات على التمييز بفعالية.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

تم التحقق من الاتساق الداخلي للفقرات من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس. أظهرت النتائج معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا، مما يعكس توافق الفقرات مع الأهداف العامة لكل مقياس.

ثبات الأداتين

تم قياس ثبات الأداتين باستخدام طريقتين:

معامل ألفا كرونباخ: أظهرت النتائج أن معامل الثبات لمقياس الضبط الذاتي بلغ (0.89)، بينما بلغ لمقياس إدارة الوقت (0.91)، مما يشير إلى درجة ثبات عالية.

التطبيق النهائي للمقياس

وبعد إجراء عمليات التحقق من الصدق والتمييز والاتساق الداخلي، تم تعديل الأداتين بإزالة الفقرات التي لم تحقق المعايير المطلوبة. وبذلك أصبح مقياس إدارة الوقت يتكون من 28 فقرة، بينما يتكون مقياس الضبط الذاتي من 29 فقرة، مع الحفاظ على ملاءمة الفقرات لموضوع الدراسة وأهدافها.

الوسائل الاحصائية

تم إدخال البيانات التي جمعت باستخدام الأداتين إلى برنامج SPSS. استُخدمت تقنيات إحصائية متنوعة، مثل المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (T-test) لتحليل الفروق، ومعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيري الضبط الذاتي وإدارة الوقت. بفضل هذه الإجراءات الدقيقة، أصبحت نتائج الدراسة مبنية على أساس علمي قوي يدعم الفرضيات ويعزز الموثوقية في تفسير النتائج.

(نتائج البحث)

اولا : قياس مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى الضبط الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بلغ 78.93 بانحراف معياري قدره 7.12، مقارنة بالمتوسط الفرضي الذي حُدد عند 87. باستخدام اختبار T-test، تبين أن قيمة T المحسوبة بلغت -18.93، وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة 1.96 عند درجة حرية 278 ومستوى دلالة 0.05. وجدول رقم 1 يوضح النتائج .

جدول رقم 1 قياس مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T-test	قيمة T الجدولية
279	78.93	7.12	87	278	18.93	1.96

تُشير هذه النتيجة إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي، حيث يعكس المتوسط الحسابي مستوى ضبط ذاتي أدنى مما هو متوقع. يُفسر ذلك بأن الطلبة يعانون من تحديات في إدارة سلوكهم وتحكمهم في ذواتهم بما يتوافق مع الأهداف الدراسية. فمن خلال نظرية التنظيم الذاتي التي اقترحها باندورا (Bandura). تشير هذه النظرية إلى أن الأفراد يحتاجون إلى الكفاءة الذاتية والشعور بالسيطرة على أفعالهم لتحقيق أهدافهم. انخفاض الضبط الذاتي قد يكون نتيجة قلة المهارات اللازمة لمراقبة السلوك وتعديل الأفعال لتحقيق الأهداف الدراسية. هذا يعكس الحاجة إلى تنمية الوعي الذاتي والقدرة على التخطيط والتنظيم لدى الطلبة(حسن، 2006).

ثانيا : قياس مستوى ادارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

كشفت النتائج أن المتوسط الحسابي لمستوى إدارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية بلغ 70.92 بانحراف معياري قدره 9.79، مقارنة بالمتوسط الفرضي المحدد عند 84. أظهرت قيمة T

المحسوبة نتيجة قدرها -22.32، وهي أقل من قيمة T الجدولية البالغة 1.96 عند درجة حرية 278 ومستوى دلالة 0.05و وكما في جدول رقم 2

جدول رقم 2 قياس مستوى ادارة الوقت الدراسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية .

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T-test	قيمة T الجدولية
279	70.92	9.79	84	278	22.32	1.96

توضح هذه النتيجة وجود فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي. يشير هذا الفرق إلى أن مستوى إدارة الوقت لدى الطلبة أقل مما هو متوقع، مما قد يدل على صعوبات لديهم في تنظيم وقتهم الدراسي بشكل فعال لتحقيق أهدافهم التعليمية. و يمكن الرجوع إلى نظرية التوقعات لفروم (Vroom) التي تشير إلى أن الأداء يتأثر بمقدار الجهد المبذول وتوقع النجاح.وان انخفاض إدارة الوقت قد يكون نتيجة لضعف التخطيط والأولويات، مما يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف الدراسية. هذا يشير إلى أهمية تعليم الطلبة استراتيجيات فعالة لتحديد الأولويات وتخصيص الوقت المناسب لكل مهمة(الجبوري، 2023).

ثالثا : الفروق الفردية في مستوى الضبط الذاتي و ادارة الوقت بالنسبة لجنس (ذكور -اناث)

تشير النتائج إلى أن مستوى الضبط الذاتي يختلف بشكل واضح بين الذكور والإناث. أظهرت الإناث متوسطًا أعلى في الضبط الذاتي بلغ 76.83 مقارنة بمتوسط الذكور الذي بلغ 73.35، مما يدل على أن الإناث يتمتعن بقدرة أعلى على التحكم في سلوكياتهن وضبط أنفسهن في مواجهة المواقف المختلفة. كما أن الانحراف المعياري للإناث كان أقل (3.54) مقارنة بالذكور (4.97)، مما يعكس استقرارًا أكبر في مستوى الضبط الذاتي بين أفراد العينة النسائية. تحليل الفروق باستخدام اختبار T أظهر قيمة 6.96، وهي أكبر من القيمة الجدولية 1.96، مما يشير إلى أن الفرق بين الجنسين دال إحصائيًا وليس ناتجًا عن الصدفة ويمكن ملاحظة ذلك مع جدول رقم3 .

وكذلك فيما يتعلق بإدارة الوقت، أظهرت النتائج أيضًا تفوق الإناث على الذكور. بلغ متوسط إدارة الوقت لدى الإناث 79.42، وهو أعلى من متوسط الذكور الذي بلغ 77.95. يعكس هذا التفوق قدرة الإناث على تنظيم أوقاتهن بشكل أفضل، مما يعزز الإنتاجية والكفاءة. وكان الانحراف المعياري للإناث أقل (4.38) مقارنة بالذكور (5.21)، مما يشير إلى تفاوت أقل بين الإناث في مستوى مهارات إدارة الوقت. وأظهرت قيمة T المحسوبة 5.0 أنها أكبر من القيمة الجدولية 1.96، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين وجدول رقم3 يوضح ذلك .

جدول رقم 3 الفروق الفردية في مستوى الضبط الذاتي و ادارة الوقت بالنسبة لجنس (ذكور - اناث)

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمةt	القيمة الجدولية	الدلالة
الضبط الذاتي	الذكور	143	73.35	4.97	277	6.96	1.96	دالة
	الإناث	163	76.83	3.54				

ادارة الوقت	الذكور	143	77.951	5.21		5.0		دالة
	الاناث	163	79.42	4.38				

تُظهر النتائج أن الإناث يتمتعن بمستويات أعلى وأكثر استقرارًا من الذكور في الضبط الذاتي وإدارة الوقت. الفرق بين الجنسين في كلا المتغيرين كان دالًا إحصائيًا، مما يعكس اتجاهًا واضحًا لتفوق الإناث في هذه المهارات. و يمكن تفسير النتائج استنادًا إلى نظرية السمات في علم النفس، حيث يُنظر إلى الضبط الذاتي وإدارة الوقت كسِمات شخصية مستقرة تتأثر بالتنشئة الاجتماعية والثقافة. تفوق الإناث في هذه الدراسة يعكس دور التنشئة التي قد تعزز سمات التنظيم والانضباط لديهن بشكل أكبر مقارنة بالذكور، الذين قد يتعرضون لتوقعات اجتماعية مختلفة تمنحهم مرونة أكبر في التحكم الذاتي وإدارة الوقت. الانحراف المعياري الأقل لدى الإناث يشير إلى تجانس أكبر في هذه السمات، مما يدعم فكرة أن البيئة والتوقعات المجتمعية تسهم في صقل هذه السمات بشكل متسق لديهن .

رابعا : تحليل العلاقة بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة.

أظهرت نتائج التحليل وباستخدام معامل بيرسون وجود علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة، حيث بلغ معامل الارتباط (r = 0.629)، وهي قيمة تدل على ارتباط مرتفع ذو دلالة إحصائية (p = 0.001). هذا يشير إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الضبط الذاتي يميلون إلى إدارة وقتهم الدراسي بشكل أكثر فعالية، مما يعكس الدور المحوري للضبط الذاتي في تعزيز القدرة على التنظيم والالتزام بالمهام الأكاديمية هذا وجدول رقم4 يوضح ذلك.

جدول رقم 4 معامل ارتباط بيرسون بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة

المتغير	**ادارة الوقت (تابع)**	
الضبط الذاتي (مستقل)	**معامل الارتباط r**	**الدلالة الاحصائية**
	0.629	**0.001**

ووفقًا لنظرية التحكم الذاتي (Self-Control Theory) يمكن تفسير النتائج على أن الضبط الذاتي يلعب دورًا محوريًا في تعزيز إدارة الوقت الدراسي لدى الطلبة، حيث أن الارتباط الإيجابي القوي يشير إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات عالية من الضبط الذاتي يكونون أكثر قدرة على تنظيم سلوكياتهم الأكاديمية، وتحديد الأولويات، وتأجيل الإشباع الفوري لتحقيق أهداف طويلة المدى، مما يعكس أهمية تطوير مهارات التحكم الذاتي كعامل رئيسي في تحسين الفعالية الدراسية والإنجاز الأكاديمي.

الاستنتاجات:

1. **مستوى الضبط الذاتي :**أظهرت النتائج أن مستوى الضبط الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية أقل من المتوقع (المتوسط = 78.93 مقارنة بالمتوسط الفرضي = 87)، مما يشير إلى وجود تحديات في إدارة السلوك والتحكم الذاتي لديهم.
2. **إدارة الوقت الدراسي :**بلغ متوسط إدارة الوقت الدراسي 70.92، وهو أقل من المتوسط الفرضي (84)، مما يعكس صعوبات في تنظيم الوقت وتحقيق الأهداف الدراسية.
3. **الفروق بين الجنسين :**أظهرت الإناث مستويات أعلى من الذكور في كل من الضبط الذاتي وإدارة الوقت، مع فروق ذات دلالة إحصائية، مما يعكس تأثير العوامل الاجتماعية والتنشئة.
4. **العلاقة بين المتغيرين :**وجدت علاقة ارتباطية إيجابية قوية بين الضبط الذاتي وإدارة الوقت الدراسي(r = 0.629) ، مما يؤكد دور الضبط الذاتي في تعزيز القدرة على إدارة الوقت بشكل فعال.

التوصيات:

1. **تعزيز الضبط الذاتي :**تصميم برامج تدريبية لتنمية مهارات الضبط الذاتي لدى الطلبة، مثل تحديد الأهداف، التحكم في الانفعالات، وتأجيل الإشباع الفوري.
2. **تحسين إدارة الوقت :**تقديم ورش عمل لتعليم الطلبة استراتيجيات فعالة لإدارة الوقت، مثل التخطيط اليومي، تحديد الأولويات، واستخدام الأدوات التنظيمية.
3. **دعم الذكور :**توجيه برامج خاصة للذكور لتعزيز مهارات الضبط الذاتي وإدارة الوقت، مع مراعاة الفروق الفردية والاجتماعية.
4. **تعزيز الوعي الذاتي :**تشجيع الطلبة على تطوير الوعي الذاتي من خلال أنشطة مثل التأمل، التقييم الذاتي، ووضع الخطط الشخصية.

المقترحات:

1. **دراسات طولية :**إجراء دراسات طولية لرصد تطور مهارات الضبط الذاتي وإدارة الوقت لدى الطلبة عبر مراحل تعليمية مختلفة.
2. **تأثير البيئة :**دراسة تأثير البيئة الأسرية والمدرسية على تنمية الضبط الذاتي وإدارة الوقت لدى الطلبة.
3. **برامج تدخلية :**تصميم برامج تدخلية تعتمد على نظريات علم النفس التربوي (مثل نظرية التنظيم الذاتي لباندورا) لتحسين الأداء الأكاديمي.
4. **تقنيات حديثة :**استخدام التطبيقات والتقنيات الحديثة (مثل تطبيقات إدارة الوقت) لمساعدة الطلبة على تنظيم وقتهم بشكل أكثر فعالية.

المصادر

الياء مراد الأخوة، عباس مزعل مشرف ، (2019) فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور السلوك الانفعالي ، مجلة معين للعلوم الطبية ، المجلد، العدد 3، الصفحات 341-366

براء محمد حسن ،(2006) ، اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة الجامعة ، علم النفس ، المجلد، العدد 10، الصفحات 160-228 .

نبيل عبد العزيز عبد الكريم، صالح محمد فتحي ،(2020)، أثر برنامج إرشادي في خفض سلوك التنمر وتنمية التنظيم الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، مجلة كلية التربية، المجلد 4، العدد 38، الصفحات 1829-1866

مهدي شهاب أحمد ، الاستهواء وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة ، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية، 2024، المجلد 1، العدد 99، الصفحات 83-106

زهراء عبد الواحد وداعه، (2024) ، إدارة الوقت لدى مديري المدارس المتوسطة ، المجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية 2024، المجلد الرابع قسم العلوم التربوية والنفسية، العدد مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية / عدد خاص لمؤتمر كلية التربية التخصصي السابع والعشرين للعلوم الإنس، الصفحات 125-128

حيدر عباس كريم (2021)، مهارات إدارة الوقت لطلبة كلية الإدارة والاقتصاد ، المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية،، المجلد 1، العدد 2، الصفحات 137-152

شهباء عبدالله جاسم (2024)، إدارة الوقت وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، مجلة الدراسات في العلوم الإنسانية والتربوية، المجلد 1، العدد 5، الصفحات 1096-1106

فراس طراد علي الجبوري ، (2023)، فاعلية تصميم تعليمي قائم على نظرية التعلم الهادف في تنمية مهارات إدارة الوقت لدى طلاب الصف الرابع الأدبي ، المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية، المجلد 3، العدد 10، الصفحات 438-456

Zimmerman, B. J. (2000). Self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. American Educational Research Journal, 29(3), 731-735.

Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. Personnel Review, 36(2), 255-276.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The Science and Practice of Self-Control. Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 12(5), 715–718. https://doi.org/10.1177/1745691617690880

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being.

Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation: Academy of Management Review. DOI:10.5465/amr.2006.22527462

Seligman, M. E. P. (1972). Learned helplessness. Annual Review of Medicine, 23(1), 407-412.

Vroom, V. H. (1964). Work and motivation. Wiley.

ملحق رقم 1 استبيان

ادارة الوقت

ت	الفقرات	أوافق بشدة	اوافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	أضع جدولاً يوميًا لتنظيم وقتي.					

2	أخصص وقتًا كافيًا لكل مهمة أقوم بها.					
3	ألتزم بالمواعيد النهائية للمهام المطلوبة.					
4	أستغل الوقت الفارغ للقيام بمهام مفيدة.					
5	أضع أولويات واضحة لمهامي اليومية.					
6	أحافظ على تركيزي عند أداء المهام المطلوبة.					
7	أتمكن من التعامل مع أكثر من مهمة في وقت واحد بفعالية.					
8	أراجع جدولي اليومي وأحدثه بانتظام.					
9	أحاول دائمًا إنهاء المهام في وقتها المحدد.					
10	أخصص وقتًا يوميًا للتخطيط لأعمالي المستقبلية.					
11	أفضل إنجاز المهام الصعبة في أوقات النشاط الذهني.					
12	أتعامل مع المهام بطريقة منظمة لتجنب التأخير.					
13	أقلل من الوقت المهدور على الأنشطة غير المفيدة.					
14	أخصص وقتًا كافيًا للراحة والاسترخاء.					
15	أتمكن من التعامل مع الضغوط الزمنية بفعالية.					
16	أستخدم أدوات تنظيم الوقت مثل التقويم أو التطبيقات.					
17	أعمل بتركيز على المهام المهمة بدلاً من المهام الأقل أهمية.					
18	أوازن بين الوقت المخصص للعمل والوقت الشخصي.					
19	أتعامل مع الوقت بمرونة عند الحاجة.					
20	أخصص وقتًا كافيًا للأنشطة الأكاديمية أو المهنية.					
21	أتحكم في الوقت الذي أقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي.					
22	أتمكن من تحديد الأوقات التي أكون فيها أكثر إنتاجية.					
23	أراجع المهام المكتملة لتحديد ما إذا كنت أنجزتها في وقتها.					
24	أتمكن من التفرغ لمهام معينة دون التشتت.					
25	أضع خطة أسبوعية لتنظيم وقتي.					
26	أخصص وقتًا يوميًا لتطوير نفسي ومهاراتي.					
27	أفضل العمل بطريقة منظمة بدلاً من العشوائية.					
28	أحدد المدة الزمنية لكل مهمة قبل البدء بها.					
29	ألتزم بالجدول الزمني الموضوع دون تأجيل.					
30	أتمكن من استعادة السيطرة على وقتي عند التعرض للتأخير.					

ملحق رقم 2 استبيان

الضبط الذاتي

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	أتحكم في انفعالاتي عند التعامل مع المواقف الصعبة.					
2	أقاوم الإغراءات التي تؤثر على تحقيق أهدافي.					
3	أتمكن من اتخاذ قرارات مدروسة في اللحظات الحرجة.					
4	أتحمل المسؤولية عن أفعالي وسلوكياتي.					
5	أستطيع تأجيل المتعة الآنية لتحقيق أهداف مستقبلية.					
6	أتحكم في سلوكي عند التعرض لمواقف استفزازية.					
7	ألتزم بالقواعد والمعايير التي أضعها لنفسي.					
8	أضع خططًا واضحة وأتبعها بدقة.					
9	ألتزم بالمواعيد النهائية لتنفيذ المهام المطلوبة مني.					
10	أتحكم في نفسي عند مواجهة مغريات تؤثر على إنجازي.					
11	أستخدم استراتيجيات لتقليل التوتر والسيطرة عليه.					
12	أوازن بين رغباتي الشخصية ومتطلبات العمل أو الدراسة.					
13	أظهر صبرًا عند تنفيذ مهام تحتاج إلى وقت طويل.					
14	أتحكم في ردة فعلي أثناء الغضب أو التوتر.					
15	أحرص على مراجعة قراراتي قبل تنفيذها.					
16	أمتلك القدرة على الالتزام بالعادات الصحية اليومية.					

17	أستطيع إدارة الصراعات الداخلية بفعالية.					
18	أضع أهدافًا واضحة وأسعى لتحقيقها باستمرار.					
19	أتمكن من التكيف مع الظروف غير المتوقعة.					
20	أفضل العمل وفق نظام محدد لتحقيق الكفاءة.					
21	أراقب نفسي وأقيّم سلوكي باستمرار.					
22	أقاوم الكسل وألتزم بالعمل حتى الإنجاز.					
23	أتعامل مع المهام بطريقة ممنهجة ومنظمة.					
24	أتمكن من الحد من التفكير السلبي عند مواجهة الضغوط.					
25	أركز على المهام الرئيسية وأتجنب التشتت.					
26	أستطيع الاستمرار في العمل حتى تحقيق الهدف.					
27	أسيطر على رغباتي المؤقتة التي قد تعيق تقدمي.					
28	ألتزم بممارسة الرياضة أو الأنشطة التي أضعها لنفسي.					
29	أتمكن من إدارة التوتر بطريقة إيجابية.					
30	أفضل التنظيم الشخصي على الفوضى في حياتي اليومية.					