DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

التحكم الذاتي وعلاقته بالشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

مؤيد حامد جاسم الجُميلي
Corresponding author:dr.muayad-aljumaili@uodiyala.edu.iq
https://orcid.org/ 0009-0006-9450-290X
مركز ابحاث الطفولة والامومة / جامعة ديالى
تاريخ استلام البحث : 2026/5/7
تاريخ قبول النشر : 2026/6/28 - تاريخ النشر 2026/7/19
FA/202607/30C/10/715
Creative Commons Attribution 4.0 International License
https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index
https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright

الملخص: يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى التحكم الذاتي ومستوى الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، ويهدف كذلك الى معرفة قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى الطلبة، والتعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى الطلبة حسب متغير الجنس (ذكور ـ اناث)، طُبقت الدراسة على عينة بلغت (200) طالب وطالبة من الصف الخامس الاعدادي يمثلون(8) مدارس اعدادية للبنين والبنات في مركز مدينة بعقوبة, واستخدمت الدراسة مقياس (Baumeister, et ,al , 2007) للتحكم الذاتي والذي ترجم للغة العربية من قبل الباحثتان (عبود والخطيب، 2020)، ومقياس الشخصية الاستباقية الثلاثي من اعداد (Belwalkar, 2016) والمترجم للعربية من قبل(زكي ، 2022)، وتوصلت نتائج الدراسة الى تمتع افراد عينة البحث من طلبة المرحلة الاعدادية بمستوى جيد من التحكم الذاتي ومستوى جيد من الشخصية الاستباقية، إذ توصلت الدارسة الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية، وتوصلت النتائج ايضاً الى عدم وجود فرق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى الطلبة حسب متغير الجنس (ذكور ـ اناث).
الكلمات المفتاحية: التحكم الذاتي، الشخصية الاستباقية، طلبة المرحلة الاعدادية

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

Self-Control and Its Relationship with Proactive Personality among Secondary School Students

Muayad H. Aljumaili
Corresponding author: dr.muayad-aljumaili@uodiyala.edu.iq
https://orcid.org/ 0009-0006-9450-290X
University of Diyala / Childhood and Motherhood Research Center

Date of research submission :7/5/2026
Date of publication acceptance : 28/6/2026
Date of publication :19/7/2026
FA/202607/30C/09/714

Creative Commons Attribution 4.0 International License
https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index
https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright

Abstract

This paper aims to identify the level of self-control and the level of proactive personality among secondary school students. It also seeks to determine the strength and direction of the correlational relationship between self-control and proactive personality, as well as to examine the significance of differences in this relationship according to the gender variable (male–female).

The study was conducted on a sample of 200 male and female students from the fifth preparatory grade, representing eight secondary schools for boys and girls in the center of Baqubah city. The study employed the self-control scale developed by Roy (Baumeister et al 2007), which was translated into Arabic by Abboud and Al-Khatib (2020), and the Proactive Personality Scale developed by (Belwalkar, 2016), translated into Arabic by (Zaki, 2022).

The results revealed that the participants demonstrated a good level of self-control and a good level of proactive personality. The findings also indicated a positive correlational relationship between self-control and proactive personality among secondary school students. Furthermore, no statistically significant

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

differences were found in the correlational relationship between self-control and Proactive personality based on gender (male–female).
Keywords: Self-control, Proactive personality, Secondary school students

المقدمة

تشكل المرحلة الإعدادية حلقة حرجة في مسار النمو النفسي والاجتماعي للفرد، حيث تتداخل فيها متطلبات النضج المعرفي مع تحديات الانتقال إلى مراحل عمرية أكثر استقلالية ومسؤولية وفي خضم هذه المرحلة، يبرز مفهوم التحكم الذاتي (Self-Control) بوصفه أحد الركائز الأساسية لفهم سلوك الطلاب وتوجهاتهم الحياتية، ويعد التحكم الذاتي مكوناً أساسياً يضفي على الشخصية طابعاً خاصاً متميزاً، فتغدو كمرآة تعكس صورة شخصية واثقة بالنفس متوازنة تتمتع بالقدرة على ضبط انفعالاتها والتحكم بها، فتصل بها إلى دروب الإبداع والنجاح.

ويعتمد التحكم الذاتي على مجموعة من المحكات الداخلية والخارجية التي تسهم في تعديل السلوك لتحقيق أهداف معينة من خلال قيام الفرد بتنظيم استجاباته ودوافعه ورغباته المباشرة بهدف تحقيق معايير أو أهداف بعيدة المدى (Baumeister, et. al, 2007, 352)، ولا تقتصر أهمية التحكم الذاتي على ضبط السلوك الآني فحسب، بل تمتد لتشمل تشكيل أنماط التفاعل مع الآخرين وبناء استراتيجيات التكيف مع المتغيرات الحياتية، كما أشارت الدراسات الحديثة إلى ارتباطه بتكوين الشبكات الاجتماعية الداعمة والعلاقات الإيجابية (Meisel & Lynch, 2017, 198) ، وهو احد مظاهر الصحة النفسية التي تنطلق من تحكم الفرد بذاته في مواجهة الظروف المحيطة به، ونعني بذلك قدرته على اتخاذ قرارته المتصلة بحياته، وما يتوفر في هذه القرارات من اعتماد الفرد على معرفته وحريته ومقاومة عواطفه، كما تعني قدرة الشخص على العمل من اجل تنفيذ ما يتخذه من قرارات في تغير سلوكه (الرفاعي، 1987، 48)، والتحكم الذاتي يعكس قدرة الفرد على إظهار السلوك المناسب في الأوقات المختلفة كالاستجابات اللفظية وغير اللفظية، إذ اضحت الحياة المعاصرة مصدراً للكثير من الأزمات النفسية التي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد ودوافعهم وهواجسهم المستقبلية وأخذت الدارسات بالرأي القائل إن مدى شعور الفرد بالسعادة يعتمد على مدى قدرته في مواجهة المواقف الحياتية المجهدة، وفي أحيان كثيرة يسعى إلى التعايش والتأقلم معها أو الهروب منها ومحاولة نسيانها (احمد، 2018، 766)، لذلك يظهر التحكم الذاتي عن طريق وعي الطلبة بسلوكهم الخاص، وكلما أصبح وعيهم بدرجة عالية لسلوكهم يصبحون أكثر اتساق في كيفية تصرفهم في المواقف المتعددة، على خلاف الطلبة غير الواعين جداً لسلوكهم، لأن الطلبة هم أكثر شعوراً وادراكاً لكيفية جعل سلوكهم يتناسب مع متطلبات التفاعل الاجتماعي وإن الطالب المبدع والناجح والمبتكر هو الذي يتمتع

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

بالتحكم الداخلي العالي، وكذلك باستقلالية تامة متكاملة لا تقبل كل ما هو شائع من دون الفحص والنقد والتمحيص (الفتاح، 1985، 36) .

وفي مقابل ذلك تمثل الشخصية الاستباقية (Proactive Personality) مفهوماً متكاملاً يعكس ميل الفرد إلى مبادرة تغيير البيئة المحيطة وتحسينها بدلاً من التكيف السلبي معها، فالشخصية الاستباقية تمثل نمط شخصي يتميز بالتوجه نحو الفعل، واستباق الفرص، والمثابرة حتى الوصول إلى تغيير ذي معنى (Bateman & Crant ,1993, 107)، ويتسم أصحاب هذه الشخصية بقدرتهم على تحديد الفرص المتاحة واغتنامها، وتحميل المسؤولية الذاتية عن التطور المهني والشخصي، مما يجعلهم أكثر قدرة على التكيف الإيجابي مع المتغيرات والتحديات (Major, et. al, 2006, p. 929)، وأن الأفراد الذين يتمتعون بسمات شخصية استباقية هم اكثر عُرضة لتَجربة حالات عاطفية إيجابية؛ لأنهم يستمدون الطاقة من التغلب على العقبات والتحديات (Azzam, et .al, 2025, 308).

وتمثل الشخصية الاستباقية نوعاً من سمات الشخصية الايجابية النشيطة والمبدعة التي تعكس قدرة الفرد على التأثير في البيئة واستمرارية البحث عن فرص واظهار المبادرات واتخاذ الاجراءات والصمود حتى يتحقق التطوير للأفضل في بيئة الفرد (زكي، 2022 ، 305)، ويزداد التأكيد على أهمية الربط بين هذين المفهومين في سياق الدراسات النفسية والتربوية المعاصرة، لاسيما في ضوء ما توصلت إليه الأبحاث من وجود علاقات ارتباطية وسببية بين الشخصية الاستباقية والتحكم الذاتي للفرد ففي دراسة حديثة أجراها (Wn, et .al, 2024) على عينة من الطلاب تبين أن الشخصية الاستباقية ترتبط سلباً بالسلوكيات الإدمانية وتعمل متغيرات وسيطة مثل المرونة والتحكم الذاتي دوراً محورياً في تفسير هذه العلاقة مما يؤكد أن التحكم الذاتي يمثل آلية نفسية مهمة تترجم من خلالها السمات الاستباقية إلى سلوكيات تكيفية إيجابية (Wu ,et.al , 2024, 8) ، اما على المستوى النظري فقد أسهمت الدراسات الكلاسيكية والمعاصرة في تأصيل فهم هذه العلاقة، فقد خصص (Hoyle 2010) في الدليل الشامل عن الشخصية والتنظيم الذاتي فصولاً عدة لتحليل التفاعل المعقد بين البنى الشخصية الاستباقية وعمليات التحكم الذاتي، مؤكداً أن الفروق الفردية في السمات الشخصية ومنها الاستباقية تلعب دوراً حاسماً في تحديد أنماط التنظيم الذاتي وآليات التحكم (Hoyle, 2010,15) ، كما أشار (Joshanloo , 2024)في تحليله للبيانات الأسترالية على مدى خمسة عشر عاماً إلى أن السمات الشخصية الأساسية كالانفتاح والضمير الحي والاستقرار الانفعالي تشكل أرضية صلبة لتطور قدرات التحكم الذاتي، مما يدعم الطرح القائل بأن التحكم الذاتي ليس مجرد حالة ظرفية عابرة، بل هو نتاج لتفاعلات معقدة بين البنى الشخصية المستقرة نسبياً والديناميات النفسية المتطورة (Joshanloo, 2024, 3) ، ومن المتوقع ان تكون العلاقة جيدة بين الطلاب ذوي الشخصيات الاستباقية والمدرسين فطبقاً لنظرية الدور فان الافراد ذوي الشخصيات الاستباقية من المحتمل ان يطوروا علاقات عالية الجودة مع المدرسين او المشرفين بسبب مبادراتهم الشخصية وادائهم الوظيفي في المراحل الاولى من العمل (Fuller & Marler, 2009, 332).

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

ويأتي اختيار طلبة المرحلة الإعدادية لهذه الدراسة لعدة اعتبارات موضوعية، أبرزها أن هذه المرحلة تمثل نقطة تحول نمائية تتشكل فيها ملامح الشخصية وتتحدد فيها أنماط التنظيم الذاتي المستقبلية، كما أن طبيعة المتطلبات التربوية والاجتماعية في هذه المرحلة تستدعي مستويات متزايدة من التحكم الذاتي والسمات الشخصية للطلبة ومنها الشخصية الاستباقية ، مما يجعل فهم العلاقة بين هذين المتغيرين أمراً ضرورياً لتطوير برامج إرشادية وتدخلات تربوية فعالة، وتأسيساً على ما تقدم، فان هذه الدراسة تسعى إلى استكشاف العلاقة بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وتحليل طبيعة هذه العلاقة في ضوء المتغيرات الديموغرافية والنفسية المؤثرة، وتنطلق الدراسة من فرضية مفادها أن التحكم الذاتي يتوسط العلاقة بين الشخصية الاستباقية والعديد من النتائج الإيجابية، إذ إنه يمثل آلية نفسية تفسر كيف يترجم الأفراد ميولهم الاستباقية إلى سلوكيات فعالة وتسعى النتائج إلى تقديم إطار متكامل يمكن الاستفادة منه في المجالات التربوية والإرشادية من خلال تصميم برامج تدخل تستهدف تنمية مهارات التحكم الذاتي وتعزيز السمات الشخصية الاستباقية لدى الطلبة في هذه المرحلة العمرية المهمة.

مشكلة البحث

تعد المرحلة الإعدادية من المراحل النمائية الحاسمة في حياة الفرد، إذ يشهد الطالب خلالها تغيرات نفسية وجسمية واجتماعية عميقة تنعكس على سلوكه وتفاعلاته مع المحيطين به. وفي ظل التحديات المعاصرة التي تفرضها متغيرات العصر الرقمي والضغوط الأكاديمية والاجتماعية المتزايدة، يبرز التساؤل حول كيفية تعامل طلبة هذه المرحلة مع تلك التحديات، وما إذا كانوا يمتلكون القدرات الذاتية التي تمكنهم من ضبط سلوكهم والتحكم في استجاباتهم والسعي إلى إحداث تغييرات إيجابية في بيئتهم المحيطة، ويُلاحظ في الواقع التربوي اليوم تبايناً واضحاً في مستويات التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، فمنهم من يظهر قدرة عالية على تنظيم انفعالاته وضبط دوافعه وتحمل المسؤولية، بينما يعاني آخرون من صعوبات في التحكم بسلوكياتهم الاندفاعية مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي وعلاقاتهم الاجتماعية، إذ يلاحظ ان هناك فروقا فردية في درجة المبادرة والاستباقية لدى هؤلاء الطلبة، إذ يبادر بعضهم إلى اغتنام الفرص ومواجهة التحديات، فيما يبقى آخرون في موقع المتلقي السلبي للأحداث.

وتأسيساً على ذلك، تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
2. ما مستوى الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟
4. هل يوجد فرق بين الذكور والاناث في العلاقة بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية؟

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية

تستمد الدراسة أهميتها النظرية من عدة اعتبارات موضوعية:

1. **ندرة الدراسات العربية** :تعاني المكتبة العربية من قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية بشكل عام، وعلى عينة طلبة المرحلة الإعدادية بشكل خاص، مما يجعل هذه الدراسة إضافة نوعية تسد فجوة في الأدبيات النفسية والتربوية العربية.
2. **تأصيل المفاهيم النفسية** :تسهم الدراسة في ترسيخ الفهم النظري لمفهومي التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية في السياق الثقافي العربي، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما في ضوء الإطار النظري العربي والمرجعيات الثقافية المحلية.
3. **اختبار النماذج النظرية** :تتيح الدراسة اختبار صحة النماذج النظرية التي تفيد بوجود علاقة تكاملية بين التحكم الذاتي بوصفه آلية تنظيمية داخلية، والشخصية الاستباقية بوصفها توجهاً سلوكياً خارجياً، وذلك في ضوء ما توصلت إليه الدراسات الأجنبية من نتائج
4. **توسيع قاعدة المعرفة** :تسهم الدراسة في توسيع قاعدة المعرفة حول المتغيرات النفسية المرتبطة بمرحلة المراهقة المبكرة، والتي تعد مرحلة حاسمة في تكوين الشخصية وبناء أنماط التحكم الذاتي.
5. **تقديم إطار تكاملي** :تحاول الدراسة تقديم إطار نظري تكاملي يربط بين مفاهيم التحكم الذاتي وسلوك الشخصية الاستباقية، مما يثري الحقل النظري في علم النفس التربوي وعلم نفس الشخصية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

تتضح الأهمية التطبيقية للدراسة من خلال الجوانب الآتية:

1. **توجيه البرامج الإرشادية** :يمكن أن تفيد نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية وتدخلات نفسية تستهدف تنمية مهارات التحكم الذاتي وتعزيز السمات الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية وتكيفهم الاجتماعي.
2. **تطوير المناهج التربوية** :تساعد نتائج الدراسة القائمين على تطوير المناهج الدراسية في تضمين أنشطة تعليمية تسهم في تعزيز قدرات الطلبة على ضبط الذات والمبادرة والاستباقية، خاصة في المواد التي تتطلب مهارات التفكير الناقد واتخاذ القرار.
3. **إعداد المعلمين** :تقدم الدراسة مؤشرات مهمة لبرامج إعداد المعلمين وتدريبهم أثناء الخدمة، حول كيفية التعامل مع الفروق الفردية بين الطلبة في مجالي التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية، وتوفير بيئة صفية داعمة لنمو هذه القدرات.
4. **توعية الأسر** :يمكن للنتائج أن تفيد في توعية أولياء الأمور بدورهم في تنمية مهارات التحكم الذاتي وتعزيز الشخصية الاستباقية لدى أبنائهم، من خلال أنماط التنشئة الاجتماعية المناسبة.

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

5. **الكشف المبكر** :تساعد الدراسة في تحديد المؤشرات المبكرة لضعف التحكم الذاتي أو انخفاض الشخصية الاستباقية، مما يمكن من التدخل المبكر وتقديم الدعم النفسي المناسب للطلبة المعرضين للخطر.
6. **صناعة السياسات التربوية** :تقدم الدراسة مادة علمية يمكن الاستناد إليها في وضع سياسات تربوية تستهدف تنمية المهارات الحياتية والنفسية لطلبة المرحلة الإعدادية، في إطار رؤية متكاملة لتطوير التعليم.

أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على كل من:

1. مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
2. مستوى الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
3. قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
4. دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية الصف الخامس في مدارس مديرية تربية ديالى مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية (ذكور - اناث) للعام الدراسي 2024-2025.

تحديد المصطلحات

اولاً: التحكم الذاتي Self – Control

هو قدرة الفرد على تغيير استجاباته الذاتية، بما في ذلك الأفكار والانفعالات والاندفاعات والاداء السلوكي، بهدف تحقيق التوافق مع المعايير والمثل العليا والقيم والتوقعات الاجتماعية والأهداف بعيدة المدى (Baumeister, et .al, 2007, 352) "

ويعرفه (خضر، 2009) بانه "محاولة الفرد تعديل سلوكه ذاتياً في ضوء محكات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل إشباع رغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة له ولمجتمعه سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجي في غيابه، أو عند ترتيب حالات بيئية معينة فأن الفرد يمكنه أن يتنبأ بحدوث ذلك السلوك " (خضر، 2009، 10)

ويعرف اجرائياً: بانه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على المقياس المستخدم في هذا البحث.

ثانياً: الشخصية الاستباقية: Proactive Personality

"هي الاختلافات بين الافراد عند القيام بأفعال للسيطرة على البيئة وتحسينها والقيام بمبادرات مختلفة ومتنوعة من الانشطة حتى يتحقق التغيير المطلوب" (Trifiletti, et. al, 2009, 5).

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

وتعرف ايضاً بانها " الميل نسبياً لإحداث التغيير في البيئة المحيطة وتم قياسها من خلال مقياس احادي البعد" (Bateman & Crant, 1993, 103)

وتعرف اجرائياً: بانها الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته عن المقياس المستخدم في هذا البحث.

المحور الاول: إطار نظري

مفهوم التحكم الذاتي Self - Control

نظراً لأن التحكم الذاتي يُدرس على نطاق واسع في مختلف التخصصات الاجتماعية والنفسية السلوكية، فإن مفهومه يختلف باختلاف التقاليد النظرية، حيث يشير علماء النمو النفسي غالباً إلى التحكم الإرادي، في حين يستخدم علماء النفس الاجتماعي وعلماء الشخصية مصطلحي التحكم الذاتي والتنظيم الذاتي بشكل متبادل(Li, et al., 2019, 970)، وعلى الرغم من اختلاف المسميات والتعريفات، تتفق النظريات على أن التحكم الذاتي والمصطلحات المشابهة (مثل التنظيم الذاتي، والتحكم الإرادي، والانضباط الذاتي، والتحكم التنفيذي، وتأجيل الإشباع) (Bridgett , et .al, 2015, 607) ، وتشير إلى قدرة مشتركة ويتمثل القاسم المشترك بين هذه المصطلحات في الإدارة الذاتية الطوعية، وهي قدرة يستخدمها الأفراد للتحكم في إدراكهم وعواطفهم ودوافعهم وأدائهم وسلوكهم Nigg (, 2017, 365)، ويرتبط مفهوم التحكم الذاتي للفرد بعدة مفاهيم منها (التحدث إلى الذات، ومعالجة المعلومات، والإرادة، والوعي الذاتي للسلوك، والتفكير المنطقي المنتظم)، وقد أشار علماء السلوك الإدراكي، إلى أن المعتقدات والأفكار والمشاعر تؤدي بالفرد إلى السلوك بطريقة خاصة بالفعل، وأن الأحداث الواعية لا تؤدي إلى السلوك وانما تخبرنا عن أشياء حول التفاعل بين السلوك والبيئة (Karoly, et. al, 1982, 39) ، ويشير التحكم الذاتي إلى التنظيم الطوعي للأفكار والمشاعر والأفعال المتضاربة بما يتوافق مع الأهداف طويلة المدى، ان اشكالية التحكم الذاتي تظهر برغبة الفرد عادة في القيام بشيء مجز على الفور فضلا عن رغبته في القيام بشيء آخر ذي قيمة شخصية أكثر ديمومة، على سبيل المثال غالبًا ما يواجه الطلاب خيارًا بين أنشطة ترفيهية ممتعة (مثل مراسلة الأصدقاء) والعمل المدرسي (مثل حل واجبات الرياضيات) الذي تكون فوائده أكبر بشكل واضح ولكنها للأسف لا تظهر إلا في المستقبل البعيد، ويعتقد الكثير من طلاب المرحلة الإعدادية إن العمل المدرسي أكثر أهمية لمستقبلهم الشخصي من أي نشاط آخر ، إلا أنهم يجدونه أيضًا أقل متعة (Galla , et.al, 2014)

المبادئ الأساسية التي يستند إليها التحكم الذاتي:

1. التحكم الذاتي مهارة متعلمة يقوم فيه الفرد بالتحكم بسوابق وتوابع السلوك موضوع التحكم.
2. ينبغي أن يكون الفرد واعيا لأهمية ملاحظة الذات وللكيفية التي تتم بها الملاحظة والطبيعة التفاعلية للملاحظة.

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

3. يعمل الفرد على تعطيل السلسلة السلوكية التي تؤدي الى السلوك غير المرغوب في مرحلة مبكرة.
4. يقوم الفرد بتعزيز ذاته بعد حدوث الاستجابة المناسبة) حمدي، 1992، 11) نقلا عن (احمد، 2018).

وهناك مجموعة من الاسس النظرية التي وضعها (Confer) والتي تمكنت من تفسير التحكم الذاتي وهي:

1. ان العديد من السلوكيات ليس من السهل تعديلها من قبل الافراد الاخرين غير الفرد نفسه.
2. ان اغلب المشكلات السلوكية ترتبط في شكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع الأنشطة العقلية المعرفية (التفكير، التخيل، التخطيط) وهذه لا يمكننا معرفتها من خلال الملاحظة المباشرة.
3. يجب ان يمتلك الافراد الدافعية الكافية لتعديل وتغير سلوكهم ومحاولة التحكم به، ويجب ان يمتلكون لمهارات (التجاوب، مواجهة المواقف الضاغطة، التفاعل مع المواقف) (عجاج، 2025، 114-115).

ثانياً: الشخصية الاستباقية

مفهوم الشخصية الاستباقية وأبعادها

يعتبر مفهوم الشخصية الاستباقية من المفاهيم الجديدة المرتبطة بالنجاح بالعمل وجودة الحياة والانجاز وتشير للاختلاف بين البنية العقلية للأفراد في تحركاتهم ومبادراتهم للتأثير في البيئة، ومن خلال هذه الشخصية وجد الباحثون انها تتميز بالمخاطرة المحسوبة في الوقت والمكان المناسب والتعلم من الدروس الحياتية الفاشلة وتتميز بنمط من السلوك السلمي الذاتي واحترام الذات والتفكير التحليلي واستخدام المعرفة والقدرة الفكرية والذكاء المعرفي والوجداني والروحي ومواجهة المخاوف وحل المشكلات (زكي، 2002، 315).

الية عمل سلوك الشخصية الاستباقية

يمكن القول ان سلوك الشخصية الاستباقية عبارة عن عملية يمكن تطبيقها من خلال مجموعة من الاجراءات وهي: -

1. **التوقع:** ويمثل بداية عملية سلوك الشخصية الاستباقية، وهو نظام يحتوي على نموذج تنبؤي للشخص او البيئة مما يسمح له بتغيير حالته في لحظة وفقاً لتنبؤات النموذج المتعلقة بلحظة لاحقة.
2. **التخطيط:** ويمثل المرحلة الثانية من عملية سلوك الشخصية الاستباقية، فمن اجل الانخراط في سلوك استباقي يقوم الافراد بوضع خطط لكيفية تصرفهم لتنفيذ افكارهم وهو يشير الى القدرة على تنظيم الافكار والافعال الخاصة بالأنشطة الموجهة نحو الهدف.
3. **الاجراء الموجه نحو التأثير المستقبلي:** ويمثل المرحلة الثالثة من عملية السلوك للشخصية الاستباقية فالتوقع والتخطيط يشيران الى تمثيل نفسي او داخلي لسلوك محتمل بينما الاجراء الموجه نحو التأثير المستقبلي يشير الى السلوك الظاهر والملموس للتوقع والتخطيط (زايد، 2023، 127).

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

المحور الثاني: دراسات سابقة

اولاً: الدراسات التي تناولت التحكم الذاتي

دراسة (Pokhrel, et.al, 2007) وهدفت الى ايجاد العلاقة بين التحكم الذاتي الاجتماعي لدى المراهقين ونتائج تعاطي(تدخين السجائر، الكحول، الماريجوانا، المخدرات القوية، وتعاطي المخدرات الإشكالي)، كما هدفت إلى معرفة ما إذا كان نقص التحكم الذاتي الاجتماعي يتنبأ بتعاطي المخدرات بعد عام واحد، وما إذا كان تعاطي المخدرات عند خط الأساس يتنبأ بالتحكم الذاتي الاجتماعي بعد عام واحد، واجريت الدراسة على عينة من(2018) مراهقً بواقع (1529) مراهقاً من (9) مدارس ثانوية عادية و(489) مراهقاً من(9) مدارس ثانوية بديلة في منطقة لوس أنجلوس وجُمعت البيانات في فترتين زمنيتين بفاصل زمني يقارب عامًا واحدًا، وتوصلت النتائج الى أن تدخين السجائر، وتعاطي الماريجوانا، وتعاطي المخدرات القوية، خلال الثلاثين يومًا الماضية عند خط الأساس، وتنبئت بانخفاض التحكم الذاتي الاجتماعي عند المتابعة، مع ضبط متغيرات التحكم الذاتي الاجتماعي والمتغيرات الديموغرافية عند خط الأساس، إذ تبين أن تأثير تعاطي المخدرات بشكل إشكالي كمتنبئ التحكم الذاتي الاجتماعي خلال عام واحد يتأثر بنوع المدرسة (مدرسة ثانوية نظامية أو مدرسة ثانوية بديلة)، إذ كانت العلاقة ذات دلالة إحصائية لطلاب المدارس الثانوية البديلة فقط في المقابل تبين أن التحكم الذاتي الاجتماعي يتنبأ بتعاطي الكحول، والماريجوانا، وتعاطي المخدرات بشكل إشكالي خلال الثلاثين يومًا الماضية، مع ضبط متغيرات تعاطي المخدرات والمتغيرات الديموغرافية عند خط الأساس وبالنسبة لنتائج تعاطي الكحول، والماريجوانا، وتعاطي المخدرات بشكل إشكالي، ولم يتبين أن نوع المدرسة يؤثر على تأثيرات التحكم الذاتي الاجتماعي، على الرغم من وجود تأثير تفاعلي فيما يتعلق بتدخين السجائر، وكان التحكم الذاتي الاجتماعي متنبئًا ذا دلالة إحصائية لتدخين السجائر فقط في المدارس الثانوية النظامية (Pokhrel, et.al, 2007, 22).

دراسة (Khormaie, et.al, 2017) هدفت الدراسة إلى بحث دور الصبر ومكوناته في التنبؤ بالتحكم الذاتي لدى طلاب المدارس الثانوية في شيراز في إيران، وشملت العينة الإحصائية جميع طلاب المرحلة الثانوية في شيراز تم اختيار (332) طالبًا وطالبة (171 ذكور و161 اناث) واستخدم مقياس الصبر للأطفال والمراهقين ومقياس التحكم الذاتي، وأظهرت النتائج أن مجموع درجات الصبر ومكوناته، وهي (التسامي والرضا والمثابرة والتردد) ترتبط ارتباطًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا بالتحكم الذاتي، كما تنبأت مجموع درجات الصبر بالتحكم الذاتي ارتباطًا إيجابيًا ودالًا إحصائيًا، وقد فسّر هذا المتغير(33%) من التباين، علاوة على ذلك تنبأ كل من التسامي، والمثابرة والتردد (بالتحكم الذاتي) وكانت العلاقة إيجابية ودالة إحصائيًا وقد فسّرت هذه المتغيرات(36%) من التباين (Khormaie, et.al, 2017, 11).

دراسة (احمد ، 2018) هدفت الدراسة الى التعرف على علاقة التحكم الذاتي ببعض سمات الشخصية لدى مديري المدارس الابتدائية في بغداد وشملت عينة البحث

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

(125) مديرا ومديرة واستعمل الباحث مقياس التحكم الذاتي ومقياس السمات الشخصية ، وتوصلت النتائج الى ان عينة البحث من المديرين والمديرات يتمتعون بمستوى جيد من التحكم الذاتي، ولم يكن لمتغير الجنس (ذكور - اناث) تأثير في احداث الفروق في مجال التحكم الذاتي لدى المديرين والمديرات ، وهناك علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين التحكم الذاتي وبين سمتي (قوة الانا الاعلى، التحرر) وعلاقة ارتباطية سالبة بين التحكم الذاتي وسمتي (الشك ، وشدة التوتر الدافعي) (احمد ،2018، 765).

دراسة (عجاج، 2025) وهدفت الى التعرف على مستوى التحكم الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما لدى الطلبة في المرحلة الاعدادية، وبلغت عينة البحث (300) طالب وطالبة من طلبة الصف السادس العلمي، ومن اهم ما أشارت اليه النتائج ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم تحكم ذاتي وشعور بالرضا عن الحياة بدرجة متوسطة، وتوجد علاقة طردية بين المتغيرين، ولا يوجد فروق دالة احصائيا بينهما تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-اناث) (عجاج، 2025، 114).

دراسة(محمود، 2025) وهدف الى معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم الذاتي في خفض التماهي الاسقاطي لدى الطلاب في المرحلة الاعدادية، وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التماهي الإسقاطي، ولم تُسجل أي فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التماهي الإسقاطي وتوصلت النتائج كذلك الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التماهي الإسقاطي لصالح المجموعة التجريبية (محمود، 2025 ، 113).

ثانياً: دراسات سابقة عن الشخصية الاستباقية

دراسة (زكي، 2022) هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين الشخصية الاستباقية وكل من التصور الاخلاقي والتمكين النفسي وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (312) معلما ومعلمة وتوصلت الدراسة الى وجود ارتباط موجب بين ابعاد الشخصية الاستباقية والدرجة الكلية وكل بعد من ابعاد المتغيرات الاخرى والدرجة الكلية ووجود فروق في جميع الابعاد والدرجة الكلية للمتغيرات باختلاف مستوى الشخصية الاستباقية (زكي، 2022، 304).

دراسة (زايد ،2023) هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقات الارتباطية والسببية بين الشخصية الاستباقية، ودعم المعلم للاستقلالية، وعقلية النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية، تألفت العينة من(377) طالبًا وطالبة في المرحلة الثانوية، منهم (61) طالبًا و(316) طالبة، وأظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الشخصية الاستباقية، ودعم المعلم للاستقلالية بأبعادها، وعقلية النمو بأبعادها المختلفة، وتوصلت النتائج كذلك إلى نموذج سببي ذي دلالة إحصائية بين الشخصية

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

الاستباقية، ودعم المعلم للاستقلالية، وأبعاد عقلية النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية (زايد ،2023 ، 115).

دراسة (حرب والطنطاوي,2023) هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء النموذج البنيوي للعلاقات بين الشخصية الاستباقية، ورأس المال النفسي، والدافعية الأكاديمية، والتكيف مع الحياة الجامعية، بالإضافة إلى الدور الوسيط لرأس المال النفسي والدافعية الأكاديمية في العلاقة بين الشخصية الاستباقية والتكيف مع الحياة الجامعية، وتألفت العينة النهائية من (524) طالبًا (53 ذكور، 471 أناث) من طلاب السنة الثانية في كلية التربية بجامعة بنها واستخدمت الدراسة مقياس الشخصية الاستباقية (الذي طوره الباحثان)، وتوصلت الدراسة وجود تأثير إيجابي مباشر وذو دلالة إحصائية للشخصية الاستباقية على التكيف مع الحياة الجامعية، بالإضافة إلى الدور الوسيط لكل من رأس المال النفسي والدافعية الأكاديمية (الذاتية والخارجية) في تأثير الشخصية الاستباقية على التكيف مع الحياة الجامعية، وتوصلت الدراسة ايضاً وجود تأثير إيجابي مباشر وذو دلالة إحصائية للشخصية الاستباقية على الدافعية الأكاديمية، ويتوسط رأس المال النفسي هذه العلاقة السببية (حرب والطنطاوي ,2023 ، 804).

دراسة (Azzam et .al, 2025) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الشخصية الاستباقية والملل الأكاديمي، لدى طلبة كلية إربد الجامعية، والكشف كذلك عن الفروق في مستويات الملل الأكاديمي في ضوء متغير الجنس، تم اختيار عينة من (121) طالبًا وطالبة، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استعمال مقياسي الملل الأكاديمي والشخصية الاستباقية، بعد التحقق من دلالات صديقهما وثباتهما، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الملل الأكاديمي لدى الطلبة قد جاء بدرجة مرتفعة، مع وجود فروق في مستوى الملل الأكاديمي تعزى للجنس، إذ جاءت الفروق عند الذكور أعلى منها عند الإناث، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة، بين الشخصية الاستباقية والملل الأكاديمي لدى الطلبة (Azzam, et .al, 2025, 305).

منهج البحث

اعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي (الارتباطي) لكونه يتناسب مع اهداف البحث في ايجاد العلاقات الارتباطية بين المتغيرات.

مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع طلبة الصف الخامس الاعدادي في مركز مدينة بعقوبة إذ بلغ مجموع مجتمع البحث (5938) طالب[1].

عينة البحث: تم سحب عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة أذ بلغت (200) طالب وطالبة من الصف الخامس الاعدادي يمثلون (8) مدارس اعدادية للبنين والبنات في مركز مدينة بعقوبة جدول (1).

[1] تم الحصول على البيانات من المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى/ قسم الدراسات والتخطيط / شعبة الاحصاء.

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

جدول (1)
يوضح عينة البحث

ت	اسم المدرسة	ذكور	اناث	المجموع
1	ثانوية حي المعلمين للبنين	27	-	27
2	إعدادية الشريف الرضي للبنين	24	-	24
3	الاعدادية المركزية للبنين	28	-	28
4	إعدادية ديالى للبنين	21	-	21
5	ثانوية العدنانية للبنات	-	30	30
6	اعدادية القدس للبنات	-	27	27
7	اعدادية التحرير للبنات	-	23	23
8	ثانوية الفراقد للبنات	-	20	20
المجموع		100	100	200

اداتا البحث

اولاً: مقياس التحكم الذاتي Self-control scale

تم في هذه الدراسة تبني مقياس (Baumeister, et ,al ,2007) للتحكم الذاتي والذي ترجم للغة العربية من قبل الباحثتان (عبود والخطيب، 2020) ويتكون المقياس من (35) فقرة لقياس التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية، اذ صيغت عباراته بالأسلوب التقريري، وقامت الباحثتان بترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية وعرضه على مجموعة من المحكمين في اللغة الانكليزية والعربية لاجراء الترجمة العكسية، واجراء المطابقة بين النسختين وحصلت الترجمة على موافقتهم ، كما تم اجراء الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرض فقراته على مجموعة من المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس والقياس والتقويم للتأكد من سلامة ترجمة الفقرات من الناحية النفسية والتربوية وحصلت جميع الفقرات على موافقتهم، بعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (22) طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة الأساسية، بهدف معرفة مدى ملاءمة فقرات المقياس ووضوحها لدى أفراد العينة، وللتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس تم حساب معاملات ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس واتضح أن جميع قيم الارتباط ذو مستوى دلالة احصائية بمستوى (0،05) وهذا يعني ان المقياس يتصف بصدق بالاتساق الداخلي، وقامت الباحثتان كذلك باستخراج معامل الثبات للمقياسين بطريقتين، اذ بلغت (0.862) بطريقة الفا كرونباخ، و(0,875) بطريقة سبيرمان براون .

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

اما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس[2] للتأكد من ملاءمة المقياس وفقراته للبيئة العراقية وحصلت جميع فقرات المقياس على موافقة الخبراء مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة، اما الثبات فتم حسابه بطريقة (الفا كرونباخ) للاتساق الداخلي اذ بلغ(0،835) وهو معامل ثبات جيد.

المقياس بصورته النهائية

بعد الاجراءات التي قام بها الباحث أصبح مقياس التحكم الذاتي جاهز للتطبيق على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الاعدادية ويتكون المقياس من (35) عبارة وخمس بدائل للإجابة (موافق تماماً، موافق الى حد ما، موافق، غير موافق، غير موافق اطلاقاً) واعطيت لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، وان اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (175) واقل درجة (35)، اما المتوسط الفرضي فكانت درجته (105).

ثانياً: مقياس الشخصية الاستباقية Proactive Personality scale

تم في هذه الدراسة استخدام مقياس الشخصية الاستباقية الثلاثي من اعداد (Belwalkar, 2016) وقامت بتعريبه وترجمته للعربية (هناء محمد زكي ، 2022) ويتكون المقياس من (14) فقرة مقسمة على ثلاثة ابعاد هي (الادراك) وله (4) فقرات، و(التنفيذ بدافع داخلي وخارجي) وتقيسه (6) فقرات، و(المثابرة) وتقيسه(4) فقرات، اما بدائل الإجابة كانت (موافق تماماً، موافق الى حد ما، موافق ، غير موافق ، غير موافق اطلاقاً) واعطيت لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي ويتضمن المقياس عبارات جميعها بالاتجاه الايجابي وتشير الدرجة المرتفعة الى المستوى المرتفع من الشخصية الاستباقية، وقد قامت (زكي، 2022) بترجمة المقياس الى اللغة العربية وعرضه على ثلاثة من المتخصصين باللغة الإنكليزية وعلم النفس التربوي للتحقق من سلامة الترجمة والتعبير بدقة عن مدلول عبارات المقياس، واجرت الباحثة ايضا صدق التحليل (العاملي التوكيدي)، وصدق المحك مع مقياس اخر خارجي وهو مقياس (الشندوري، 2019) للشخصية الاستباقية، اما الثبات فتم حسابه من قبل الباحثة بطرقيتين طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي اذ بلغ (0،96) ، وطريقة التجزئة النصفية اذ بلغ (0،97).

اما في الدراسة الحالية فقد قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس[3] للتأكد من ملائمة المقياس وفقراته للبيئة العراقية وحصلت جميع فقرات المقياس على موافقة الخبراء

[2] أ. د. إخلاص علي حسين — علم النفس التربوي — جامعة ديالى — مركز ابحاث الطفولة والامومة
أ. د. خنساء عبد الرزاق — علم النفس التربوي — وزارة التربية — المديرية العامة للتربية / ديالى
أ. د. سيف محمد رديف — علم النفس العام — وزارة التعليم العالي والبحث العلمي — مركز البحوث النفسية
أ. د. ليث محمد عياش — علم النفس التربوي — جامعة بغداد / كلية التربية ابن الهيثم — قسم العلوم التربوي والنفسية
م. د. حسين خليل العبيدي — علم النفس التربوي — وزارة التربية — المديرية العامة للتربية / ديالى

[3] نفس الخبراء في ص 13

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

مع اجراء بعض التعديلات الطفيفة في اللغة العربية، اما الثبات فتم حسابه بطريقة (الفا كرونباخ) للاتساق الداخلي اذ بلغ(0،86) وهو معامل ثبات جيد.

المقياس بصورته النهائية

بعد الاجراءات التي قام بها الباحث اصبح مقياس الشخصية الاستباقية جاهز للتطبيق على عينة الدراسة من طلبة المرحلة الاعدادية ويتكون المقياس من (14) عبارة موزعة على ثلاثة ابعاد (الادراك ، والتنفيذ ، والمثابرة)، اما بدائل الإجابة كانت (موافق تماماً، موافق الى حد ما، موافق ، غير موافق ، غير موافق اطلاقاً) واعطيت لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي ويتضمن المقياس عبارات جميعها بالاتجاه الايجابي وتشير الدرجة المرتفعة الى المستوى المرتفع من الشخصية الاستباقية والعكس ايضاً، وان اعلى درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب (70) واقل درجة (14)، اما المتوسط الفرضي فكانت درجته (42).

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: ما مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟

للتعرف على مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية عينة البحث والبالغة (200) طالب وطالبة، طبق الباحث مقياس التحكم الذاتي البحث على عينة البحث، اذ بلغ متوسط الدرجات (108,78) بانحراف معياري قدره (17،54) وعند حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس التحكم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (105) درجة وذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (6.63) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (199) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التحكم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا يدل على تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من التحكم الذاتي وكما في جدول (2)

جدول (2)
الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط التحكم الذاتي لعينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند مستوى 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
التحكم الذاتي	200	108,78	17،54	105	6.63	1,96	دالة

وهذا يشير إلى أن طلبة المرحلة الاعدادية يمتلكون درجة متوسطة إلى مرتفعة من القدرة على تنظيم أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكياتهم في المواقف المختلفة،

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

بمعنى آخر انهم قادرون على تأجيل الإشباع، ومقاومة الإغراءات، والتحكم في الانفعالات، والالتزام بالمعايير الاجتماعية والأكاديمية بشكل جيد، وكذلك قدرتهم على مواجهة الكثير من المشكلات الدراسية، والنفسية، والاجتماعية، والتشبع من المعايير والقيم الانسانية والاجتماعية بصورة راسخة وسليمة، خصوصاً اذ ما علمنا ان المرحلة الإعدادية هي مرحلة (المراهقة) وفيها تكون التغيرات الجسدية والنفسية والعصبية سريعة نسبياً ورغم هذه التحديات فإن حصول الطلاب على مستوى جيد في التحكم الذاتي يعني أنهم قادرون على التعامل مع الضغوط النفسية والاجتماعية المصاحبة للمراهقة بطريقة ناضجة نسبيًا مما يقلل من السلوكيات المندفعة أو المتهورة، وهذه النتيجة تمثل ايضاً انعكاس جيد للبيئة التعليمية نتيجة لجهود المدرسة في تعزيز الانضباط الإيجابي في المدرسة التي توفر بيئة منظمة وقواعد واضحة، وتعزز السلوك الإيجابي، وتساهم في تنمية التحكم الذاتي لدى الطلاب مع التركيز في الحصة الدراسية على إنجاز الواجبات، وتنظيم وقت الدراسة، مما ينعكس إيجابًا على تحصيلهم العلمي، وهنا لا يمكن اغفال دور الأسرة في هذا المستوى الجيد الذي يمثل انعكاسًا لأنماط التنشئة الوالدية السليمة التي تعتمد على الحوار والدفء العاطفي، مع اعتماد حدود واضحة للسلوك، فالأسرة التي تدرب أطفالها على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات تساعدهم على تطوير ضبط ذاتي أقوى مما يسهل عليهم عملية التحكم في انفعالاتهم بدلاً من التصرف بعصبية أو اندفاعية وهذا يعد مؤشرًا إيجابيًا للصحة النفسية والعقلية للطلاب في انخفاض معدلات السلوكيات الخطرة (كالتدخين أو العنف) وبناء علاقات اجتماعية أكثر استقرارًا وصحة نفسية وجسدية أفضل وقدرة أعلى على تحقيق الأهداف المستقبلية.

لذلك يمكن القول ان تمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى جيد من التحكم الذاتي تعني أن هؤلاء الطلبة بصورة عامة يمتلكون قدرة فعالة على إدارة ذواتهم وهذا الأمر يعكس تفاعلًا إيجابيًا مما يسهل نجاح البيئتين التربوية والأسرية في توجيههم ودعمهم وهي نتيجة مبشرة تعد بمثابة حجر أساس لبناء شخصياتهم وتفوقهم الدراسي والاجتماعي في المستقبل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (احمد، 2018)، ودراسة (عبود والخطيب، 2022)، ودراسة (عجاج، 2025).

ثانياً: الهدف الثاني: ما مستوى الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟

للتعرف على مستوى الشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية عينة البحث والبالغة (200) طالب وطالبة، طبق الباحث مقياس الشخصية الاستباقية على عينة البحث، اذ بلغ متوسط الدرجات(65،93) بانحراف معياري قدره (11،89) ولدى حساب الفرق بين متوسط درجات العينة على مقياس التحكم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (42) درجة وذلك باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وجد ان الفرق بين المتوسطين ذو دلالة احصائية، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (28.46) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (199) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التحكم الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

يدل على تمتع افراد عينة البحث بمستوى جيد من الشخصية الاستباقية وكما في جدول (3).

جدول (3)
الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفروق بين متوسط درجات الشخصية الاستباقية لعينة البحث والمتوسط الفرضي للمقياس.

المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة الثانية		مستوى الدلالة عند مستوى 0,05
					المحسوبة	الجدولية	
الشخصية الاستباقية	200	65،93	11،89	42	28.46	1,96	دالة

وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة من الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من الشخصية الاستباقية وهذا يدل على انهم لديهم القدرة على تحديد الفرص واستغلالها، ولديهم مثابرة في مواجهة التحديات، ورغبة واضحة في التأثير الإيجابي في بيئتهم المحيطة ويعكس هذا المستوى نضجاً فكرياً وسلوكياً لديهم، ويجعلهم مؤهلين للقيام بأدوار قيادية ومبادرات تطويرية ناجحة، وقد تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة العينة من الطلبة فهم يمتلكون مجموعة من السمات والسلوكيات الإيجابية التي تجعلهم أكثر فعالية في محيطهم الدراسي أو العملي أو الاجتماعي.

ويرى الباحث أن غالبية أفراد الطلبة لا يتفاعلون بشكل سلبي مع الأحداث المحيطة بهم، بل هم أشخاص فاعلون ومبادرون ويتمتعون بقدرة عالية من المبادرة ويفكرون في الحلول قبل تفاقم المشكلات ويتسمون بنوع من المثابرة, ولا يستسلمون بسهولة أمام العقبات عند مواجهة تحدي ما، ويحاولون إيجاد طرق مختلفة لتجاوزها بدلاً من التراجع ويمتازون بإحداث التغيير ولا يرضخون للواقع إذا كان غير مناسب ولديهم القدرة على التأثير في بيئتهم وتطويرها ولديهم نسبة عالية من الثقة في القدرات الذاتية على إنجاز المهام وتحقيق النتائج المرجوة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (زكي، 2022)، ودراسة (حرب والطنطاوي,2023) ، ودراسة (Azzam, et .al, 2025).

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام معاملات ارتباط (بيرسون) للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجات الافراد على مقياس التحكم الذاتي ودرجاتهم على مقياس الشخصية الاستباقية، كما تم استخدام الاختبار التائي للتعرف على دلالة معامل الارتباط وكما موضح في جدول (4)

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

جدول (4)
يوضح الارتباط بين درجات التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية

العينة	قيمة معامل الارتباط بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند مستوى 0,05
		المحسوبة	الجدولية	
200	0,68	13.05	1,96	دالة

نلاحظ من الجدول اعلاه ان قيمة معامل ارتباط بيرسون بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية كانت (0,68) وبلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (13.05) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(199) ، وهذه يشير الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية, وهذا يعني ان طلبة المرحلة الاعدادية كلما زاد لديهم التحكم الذاتي ادى الى زياد مستوى الشخصية الاستباقية، وهذه النتيجة تعني ببساطة أنه كلما ارتفع مستوى التحكم الذاتي لدى الطالب كلما ارتفع مستوى شخصيته الاستباقية، والعكس صحيح ايضاً بمعنى آخر ان الطلاب الذين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم وسلوكياتهم هم أنفسهم الذين يميلون إلى أخذ المبادرة والتخطيط للمستقبل، فالطلبة لديهم قدرة على تنظيم انفعالاتهم وكبح رغباتهم المباشرة، ومقاومة الإغراءات، والالتزام بالمعايير المجتمعية والأهداف طويلة المدى، فالطالب الذي يتمتع بتحكم ذاتي مرتفع هو من يستطيع تأجيل المكافأة الفورية للحصول على مكافأة أكبر لاحقاً والتحكم في انفعالاته عند الغضب أو الإحباط والميل إلى أخذ المبادرة لتحسين وضعه الحالي أو خلق ظروف جديدة بدلاً من مجرد التكيف السلبي وهو من يبحث عن فرص جديدة للتعلم والنمو وهم يبادرون بحل المشكلات التي تواجههم دون أن ينتظرون من يحلها لهم ويخططون للمستقبل ويضعون أهدافاً لأنفسهم ولا يستسلمون بسهولة للعقبات بل يبحثون عن طرق لتجاوزها، ولكي نفهم كيف تفسر العلاقة الإيجابية بينهما في المرحلة الإعدادية؟ فهي مرحلة انتقالية حساسة أي (مرحلة المراهقة) التي تتسم بتغيرات جسدية وانفعالية وعقلية كبيرة، وهنا تصبح هذه العلاقة منطقية جداً فهم يستخدمون التحكم الذاتي كأساس للمبادرة لكي يكونوا استباقين ويأخذون زمام المبادرة مثل، اقتراح مشروع مدرسي، أو تكوين فريق عمل، أو حتى تحسين طريقته في المذاكرة، فهم يحتاجون أولاً إلى درجة عالية من التحكم الذاتي، فالطالب المندفع الذي لا يستطيع التحكم في رغباته سيختار دائماً النشاط الممتع والسهل (مثل مشاهدة التلفاز) على حساب النشاط الاستباقي الذي يتطلب جهداً وتخطيطاً (مثل البحث عن معلومات إضافية لدرس صعب)، فالشخصية الاستباقية تعني التوجه نحو المستقبل ووضع أهداف وهذا يتطلب بالضرورة القدرة على تأجيل المتعة الحالية من أجل منفعة مستقبلية، وهذا هو جوهر التحكم الذاتي، وهذه العلاقة بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية تمثل فرصة لمواجهة التحديات فالطالب الاستباقي لا يخاف من التحديات والفشل، بل يراها فرصاً في

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

مواجهتها فالتغلب على الصعوبات تأتي مدعومة بقدرته على التحكم في انفعالاته (كالخوف أو الإحباط) التي قد تظهر عند مواجهة عقبة معينة.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجات الذكور على مقياس التحكم الذاتي الشخصية الاستباقية فكانت قيمة معامل الارتباط (0.543) وكانت قيمة معامل فيشر المعيارية لها (0.562)، وبلغ معامل الارتباط بين درجات الاناث (0.525) وكانت قيمة فيشر المعيارية لها (0.546) وكانت القيمة الزائية المحسوبة للفرق بين معامل الارتباط (0.1114) وهي أصغر من القيمة الزائية الجدولية (1.96) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) كما في جدول (5)

جدول (5)

الفروق في العلاقة بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)

العدد الكلي	الجنس	العدد	معامل الارتباط	قيمة فيشر المعيارية	القيمة الزائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة عند 0.05
					المحسوبة	الجدولية		
200	ذكور	100	0.543	0.562	0.1114	1.96	198	غير دالة
	اناث	100	0.525	0.546				

واشارة الى الجدول علاه يظهر انه لا يوجد فرق في العلاقة الارتباطية بين التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفق متغير الجنس (ذكورــ اناث) اي ان العلاقة بين المتغيرين (التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية) هي علاقة عامة تنطبق على الجنسين بنفس القوة والاتجاه.

ويرى الباحث ان هذه المرحلة العمرية (مرحلة المراهقة المتوسطة) يمر بها كل من الذكور والإناث بعمليات نمو معرفي وانفعالي متقاربة نسبيًا، خاصة فيما يتعلق بالقدرات النفسية مثل(ضبط النفس والتخطيط) وهذه العمليات لا تُظهر دائمًا فروقًا واضحة بين الذكور والاناث في البيئات المتشابهة، يضاف الى ذلك ان كلاً من التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية يرتبطان بعمليات داخلية مثل(الدافعية، التنظيم الذاتي، وتحديد الأهداف) وهذه الجوانب تفسرها نظرية التنظيم الذاتي، والتي تفترض أن الأفراد بغض النظر عن جنسهم يطورون استراتيجيات متشابهة إذا تعرضوا لظروف تعليمية واجتماعية متقاربة، يضاف الى ذلك الدور المهم للبيئة المدرسية فالبيئة المدرسية الحديثة تلعب دورا فعالاً في تقديم فرصًا متساوية للذكور والإناث من حيث (المشاركة، واتخاذ المبادرة، وتحمل المسؤولية) وهذا بدوره يعزز تنمية التحكم الذاتي والشخصية الاستباقية لدى الجميع بنفس الدرجة تقريبًا، مما يقلل الفروق بينهما، إذ لا يمكن اغفال دور التنشئة الاجتماعية ايضاً في تقليل الفجوة بين

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

الذكور والاناث إذ أصبحت الأدوار بين الجنسين أقل صرامة موازنة بالسابق، خاصة في البيئات التعليمية مما يؤدي إلى تقارب السمات السلوكية لكليهما، ويمكن لهذه النتيجة ان تشير إلى أن التحكم الذاتي يعزز الشخصية الاستباقية بالدرجة نفسها لدى الذكور والإناث، وهو مؤشر إيجابي يدل على أن هذه المتغيرات النفسية يمكن تنميتها بشكل متساوي لدى الجميع بغض النظر عن جنسهم .

التوصيات

في ضوء هذه النتائج، يمكن اقتراح التوصيات التالية:

1. تعزيز السلوك الإيجابي والاستمرار في سياسة المكافآت والتقدير للطلبة الذين يظهرون مستويات عالية من التحكم الذاتي وحل المشكلات بهدوء، سواء من خلال كلمات شفوية أو شهادات تقدير أو حوافز رمزية.
2. إشراك الطلبة في عقد جلسات حوارية صفية في بداية كل فصل دراسي لمناقشة وإعادة صياغة قواعد الصف والسلوكيات المتوقعة، مما يعزز شعورهم بالملكية والالتزام الذاتي بهذه القواعد.
3. تنويع أساليب التعلم وتوظيف استراتيجيات تدريس نشطة تعتمد على العمل الجماعي والتعاوني وحل المشكلات، مما يتطلب من الطلبة ممارسة مهارات التحكم الذاتي بشكل عملي وتفاعلي.
4. تقديم نماذج يُحتذى بها، إبراز قصص نجاح لشخصيات مشهورة أو حتى لطلبة متقدمين في المدرسة استطاعوا تحقيق أهدافهم بفضل الانضباط الذاتي والمثابرة، وتحفيز الطلبة على مشاركة تجاربهم الشخصية في هذا المجال.
5. يجب على الجهات المعنية (مديريات التربية وادارات المدارس) استغلال هذه الروح الاستباقية لدى الطلبة من خلال إشراكهم بصنع قرارات وتكليفهم بمهام تطويرية داخل المدرسة.
6. توفير الدعم من خلال توفير بيئة داعمة تسمح لهذه المبادرات بالظهور على أرض الواقع، مع توفير الموارد اللازمة وتقبل الأفكار الجديدة.
7. تعزيز العلاقة الإيجابية مع الطلبة واستمرار المدرسين والإداريين في بناء علاقات قائمة على الاحترام والثقة والاهتمام الفردي بالطلبة، مما يجعل الطلبة أكثر تقبلاً للتوجيه والنصح وأكثر حرصاً على كسب ثقة الكبار.
8. التعاون مع أولياء الأمور ومجالس الاباء بعقد لقاءات دورية لمشاركتهم هذه النتيجة الإيجابية، ومناقشة سبل تعزيز التحكم الذاتي في المنزل بنفس الأسلوب المتبع في المدرسة، لضمان اتساق البيئة التربوية حول الطالب.

المقترحات

1. امكانية اعادة تطبيق الدراسة للكشف عن طبيعة وقوة العلاقة بين درجات الطلبة على مقياس التحكم الذاتي ودرجاتهم على مقياس الشخصية الاستباقية، وهل تختلف هذه العلاقة باختلاف المتغيرات الديموغرافية مثل (الصف الدراسي او التخصص) او على عينات اخرى مثل طلبة الجامعة.

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

2. دراسة الفروق في التحكم الذاتي بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي الشخصية الاستباقية والمقارنة بين مجموعتين من الطلبة (مجموعة ذات شخصية استباقية عالية وأخرى منخفضة).
3. امكانية اجراء دارسة لمعرفة فعالية برنامج تدريبي لتنمية التحكم الذاتي وأثره على تعزيز الشخصية الاستباقية من خلال تصميم برنامج تدريبي يستهدف تنمية مهارات التحكم الذاتي مثل (تأجيل الإشباع، إدارة الانفعالات، تنظيم الذات).

المصادر

1. أحمد، جمال سالم، (2018)، التحكم الذاتي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مديري المدارس الابتدائية، *مجلة كلية التربية* العدد (100)، 765-809.
2. حرب، سامح حسن سعد الدين، والطنطاوي، حازم شوقي محمد (2023)، النموذج البنائي للعلاقات بين الشخصية الاستباقية ورأس المال النفسي والدافعية الأكاديمية والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية*، جامعة بني سويف، الجزء (2)، 804-941,
3. حمدي، نزيه (1992)، فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين، الجامعة الاردنية، *مجلة دراسات* م 19 (أ) ن ع (7) 2_34.
4. الرفاعي، نعيم، (1987)، *الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف*، ط 7، دمشق.
5. زايد، اية الله نبيل محمد، (2023)، الشخصية الاستباقية ومساندة المعلم لاستقلالية الطلاب وعقلية الإنماء لدى طلبة المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، جامعة عين شمس، العدد (47)، الجزء (2)، 115-179.
6. زكي، هناء محمد، (2022)، أثر الشخصية الاستباقية في التصور الأخلاقي والتمكين النفسي وسلوك العمل المبدع لدي المعلمين، *مجلة البحث العلمي في التربية* المجلد 23العدد الأول 2، 304- 383.
7. الشناوي، محمد محروس، (1996)، *العملية الارشادية والعلاجية*، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة
8. عجاج، عدي نعمت بطرس، (2025)، التحكم الذاتي وعلقته في الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية، *مجلة زانكو للعلوم الانسانية*، مجلد (29)، عدد (1) 114-136.
9. عبود، ضحى والخطيب نسرين حمد (2020)، مستوى التحكم الذاتي لدى طلبة المرحلة الثانوية في دوما، *مجلة واسط للعلوم الإنسانية*، المجلد (16)، العدد (46).
10. الفتاح، فاروق عبد (1985) علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسي بالمملكة العربية السعودية، *المجلة التربوية*، ع 6، المجلد 2، كلية التربية بالكويت.

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

11. محمود، اياد طالب (2025)، ثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم الذاتي في خفض التماهي الاسقاطي لدى الطلاب في المرحلة الإعدادية، *مجلة بلاد الرافدين للعلوم الانسانية والاجتماعية*، (7)، (1)، 113-129.

ترجمة المصادر:

1. Ahmed, Jamal Salem (2018). *Self-control and its relationship with certain personality traits among primary school principals*. Journal of the College of Education, 100, 765–809.
2. Harb, Sameh Hassan Saad Al-Din & Al-Tantawi, Hazem Shawqi Mohammed (2023). *A structural model of the relationships between proactive personality, psychological capital, academic motivation, and adjustment to university life among students*. Journal of the College of Education, Beni Suef University, Part 2, 804–941.
3. Hamdi, Nazih (1992). *The effectiveness of self-regulation in reducing smoking behavior. University of Jordan*. Journal of Studies, Vol. 19 (A), No. (7), 2_34
4. Al-Rifa ‘i, Naeem (1987). *Mental Health: A Study in the Psychology of Adjustment*. Damascus.
5. Zayed, Ayatullah Nabil Mohammed (2023). *Proactive personality, teacher support for student autonomy, and growth mindset among secondary school students*. Journal of the College of Education, Ain Shams University, 47(2), 115–179.
6. Zaki, Hanaa Mohammed (2022). *The effect of proactive personality on moral perception, psychological empowerment, and innovative work behavior among teachers*. Journal of Scientific Research in Education, 23(1), 304–383.
7. Al-Shanawi, Mohammed Mahrous (1996). *Counseling and Therapeutic Process*. Cairo: Dar Gharib.
8. Ajaj, Adi Nemat Butrus (2025). Self-control and its relationship with life satisfaction among secondary school students. *Zanco Journal of Human Sciences*, 29(1), 114–136.
9. Abboud, Duha & Al-Khatib, Nasreen Hamad (2020). *The level of self-control among secondary school students in Douma*. Wasit Journal for Human Sciences, 16(46).

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

10. Abdel-Fattah, Farouk (1985). *The relationship between intelligence levels and internal control among adolescents in Saudi Arabia*. Educational Journal, 6(2), College of Education, Kuwait.
11. Mahmoud, Iyad Talib (2025). *The effect of a counseling program based on self-control in reducing projective identification among secondary school students*. Bilad Al-Rafidain Journal for Human and Social Sciences, 7(1), 113–129.

Reference:

1. Azzam, A., Al Shoqran, A., Ajlouni, M., AlShraideh, M., & Tha'laby, I. (2025). Proactive Personality and its Relationship with Academic Boredom among Students of Irbid University College. *Jordan Journal of Educational Sciences*, 21(3), 305–316.
2. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351–355.
3. Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior, 14*(2), 103–118.
4. Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654.
5. Duckworth, A. L., White, R. E., Matteucci, A. J., Shearer, A., & Gross, J. J. (2016). A stitch in time: Strategic self-control in high school and college students. *Journal of educational psychology*, *108*(3), 329**.**
6. Fuller J, B., & Marler, L. E. (2009). Change driven by nature: A met analytic review of the proactive personality literature. *Journal of vocational behavior*, *75*(3), 329-345.
7. Galla, B. M., Duckworth, A. L., Rikoon, S. H., & Haimm, C. A. (2014). Academic work is unpleasant but important:

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

Reports of momentary subjective experience in a national sample of adolescents. *Manuscript in preparation*.
8. Hoyle, R. H. (Ed.). (2010). *Handbook of personality and self-regulation*. Wiley-Blackwell.
9. Karoly, P, & Kanfer, F.H. (1982). ‘*'Self – management and behavior chang, New york parrgman*, press.
10. Li, J. B., Willems, Y., Stok, F. M., Deković, M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2019). Parenting and self-control across early to late adolescence: A three-level meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 967–1005.
11. Joshanloo, M. (2024,). *Why are some people better at self-control than others? One important answer lies in our personality traits* [Post].
12. Major, D. A., Turner, J. E., & Fletcher, T. D. (2006). Linking proactive personality and the Big Five to motivation to learn and development activity. *Journal of Applied Psychology, 91*(4), 927–935.
13. Meisel, M. K., & Lynch, B. P. (2017). Dynamics of self-control in egocentric social networks. *Personality and Individual Differences, 106*, 196-202.
14. Nigg, J. T. (2017). Annual research review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Clinical Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361–383.
15. Wu, S., Shafait, Z., & Bao, K. (2024). The relationship between proactive personality and college students' short-form video addiction: A chain mediation model of resilience and self-control. *PLoS ONE, 19*(11).
16. Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, *J. C., & Torres*, J. (2017). The role of self-control and grit in domains of school success in students of primary and secondary school. *Frontiers in psychology*, 8, 1716.
17. Pokhrel, P., Sussman, S., Rohrbach, L. A., & Sun, P. (2007). Prospective associations of social self-control with drug use among youth from regular and alternative high

DOI: https://doi.org/10.64940/jfath/2026.30.2.10

schools. Substance abuse treatment, *prevention, and policy, 2(1), 22*.

18. Trifiletti, E., Capozza, D., & Falvo, R. (2009). A validation of the proactive personality scale. *Department di Psychologies General*, 16(2), 1-17.

19 . Khormaei, F., Farmani, A., & Yazdani, F. (2017). Predicting Self- Control on the Basis of Patience and Its Components Among High School Students dents. *Practice in Clinical Psychology*, 5(1), 11-16.