



الانضباط الذاتي وإدارة الوقت للطلبة الموهوبين

اسم الكاتب

الدكتور محمد بن مفضي الدرابكة

أستاذ التربية الخاصة، جامعة طائل

تم نشره بواسطة

مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع "موهبة"

© 2025 مؤسسة موهبة. جميع الحقوق محفوظة.

للاقتباس من هذه المقالة يمكن نسخ التالي:

الدرابكة، محمد (2024، أكتوبر). الانضباط الذاتي وإدارة الوقت للطلبة الموهوبين. مؤسسة الملك عبدالعزيز ورجاله للموهبة والإبداع (موهبة). تم الاسترجاع من: [https://www.mawhiba.sa/qualitative-](https://www.mawhiba.sa/qualitative-knowledge/digital-library/articles)

[/knowledge/digital-library/articles](https://www.mawhiba.sa/qualitative-knowledge/digital-library/articles)

موهبة.. حيث تنتمي.

الانضباط الذاتي وإدارة الوقت للطلبة الموهوبين

الدكتور محمد بن مفضي الدرابكة، أستاذ التربية الخاصة، جامعة حائل

المقدمة

نال موضوع التنظيم الذاتي "الجهود النظامية لتوجيه الأفكار والمشاعر والأعمال تجاه الحصول على الأهداف" أهمية متزايدة في الأدبيات النفسية والتربوية، إذ أكدت معظم النظريات التي تناولته على ارتباطه الملزم للأهداف، إذ يعكس الهدف غرض الفرد، وعلى هذا الأساس فإن التنظيم الذاتي ما هو إلا عملية يقوم بها الفرد بالتخطيط للأهداف وتنظيمها ومراقبتها وتوجيهها توجيهًا ذاتيًا ومن ثم تقويمها ذاتيًا عن طريق معايير يضعها الفرد لنفسه بنفسه لمقارنة مدى تحقيق هذه الأهداف التي تم التخطيط لها، والأهداف هي الإنجازات المتوقعة تحقيقها من الفرد والتي تتسق مع المعايير الشخصية له، وتمثل الأهداف في حد ذاتها عوامل محددة غاية في الأهمية للأداء. ويمكن أن يكون التنظيم الذاتي ناجحًا بشكل أو بآخر حينما يواجه الفرد مهمة واقعية التطبيق كاتخاذ القرارات الصائبة والمهمة التي تتطلب عملية إدراكية منظمة لمواجهة حالة من الشك والغموض وليس مجرد معلومات وخبرات ومعارف، إذ يفترض علماء النفس المعرفي أن عملية اتخاذ القرارات وحل المشكلات ترتبط بعمليات تنظيم المعارف والخبرات لدى الأفراد. لذا يؤدي التنظيم الذاتي دورًا مهمًا في عملية اتخاذ القرارات بوصفه أحد العوامل المهمة التي تؤثر في قدرة الفرد على اتخاذ القرارات، وذلك عن طريق طبيعة إدراكه للمعلومات واسلوب التعامل معها والسلوك الصادر (الزويني، 2018).

ما التنظيم الذاتي ؟

تُعد عملية التنظيم الذاتي عملية أساسية في تكوين القواعد السلوكية الجيدة في أي مجتمع ومن ثم تكييف هذا باتجاه يتفق وتلك القواعد في ذلك المجتمع وفي العلاقة بين اتجاهات الفرد وسلوكه، ويجب الأخذ بالحسبان مدى اعتماد الفرد على اتجاهاته وبشكل فعال كقواعد سلوكية ثابتة في عملية التنظيم الذاتي، إذ يظهر الناس في حياتهم اليومية رغبة في تنظيم ذواتهم، كما أن المفتاح في الوصول إلى حياة ناجحة وسعيدة هو القدرة على التنظيم والتحكم في السلوك.

القدرة على التنظيم الذاتي للفرد تُعد شكلًا لكفاية الفعل التي تدمج الشروط الأساسية المعرفية والاجتماعية والدافعية الضرورية للفعل والإنجاز، التي يمكن النظر إليها على أنها الكفاية المطلوبة للوصول إلى الهدف المنشود، وللتنظيم الذاتي أهمية حيوية في التعلم والاكساب الناجح للمعرفة في المدرسة وما بعدها وصولًا إلى الجامعة وإلى العمل، ولهذا تكمن أهميته الفائقة في مختلف

مجالات الحياة، وتزداد أهميته في العملية التعليمية، إذ أنها تفعل وتنشط الإدراكات المعرفية والسلوكية والتأثيرات الموجهة بانتظام نحو الحصول على الهدف، وتعمل على زيادة فهم تعلم الطلبة وزيادة مشاركتهم الفعالة واختيار شكل التعليم الذي يحتاجون إليه ومقداره عن طريق ممارسة عمليات التنظيم الذاتي (Keyes,2014) .

يعرف التنظيم الذاتي بأنه "قابلية الفرد وقدرته على تنظيم الأنماط السلوكية التي يقوم بها في ضوء النتائج التي يتوقعها من أجل القيام بهذه الأنماط السلوكية وتفسير التغيرات المصاحبة بطريقة عمليات التنظيم الذاتي وليس بطريقة الرابطة بين المثير والاستجابة (Bandura,1991). ويعرف Zimmerman (2000) بأنه "جهد منظم لتوجيه الأفكار والمشاعر والأفعال لتحقيق الأهداف". وقد حدد زيمرمان ثلاثة مكونات أساسية للتنظيم الذاتي وهي: الاستراتيجيات التي تتضمن الهدف والوسيلة، والتغذية الراجعة الذاتية، والاعتراف بأهمية التحضير والعمل، وهذه العناصر تعمل على زيادة الكفاءة وتطور العملية التعليمية. وقدم (بوردي) نموذجًا يتضمن أربعة مكونات للتعلم المنظم ذاتيا، وهي:

1. وضع الهدف والتخطيط (goal setting and planning): ويتمثل هذا المكون بقدرة المتعلم على وضع أهداف عامة وأخرى خاصة، والتخطيط لهذه الأهداف وفق جدول زمني محدد، والقيام بالأنشطة المرتبطة بتحقيق تلك الأهداف.
2. الاحتفاظ بالسجلات والمراقبة (Keeping Records and Monitoring): وتتمثل بقدرة المتعلم على مراقبة النشاطات التي يقوم بها لتحقيق الأهداف، وتسجيل النتائج التي يتوصل إليها.
3. التسميع والحفظ (Rehearsing and Memorizing): ويتمثل بقدرة المتعلم على الحفظ عن طريق التسميع بصورة جهرية أو صامته.
4. طلب المساعدة الاجتماعية (Seeking Social Assistance): ويتمثل هذا المكون بلجوء المتعلم لأحد أفراد الأسرة أو المعلمين أو الزملاء طلبًا للمساعدة في المادة التعليمية، أو أداء الواجبات (الدرابكة، 2018) (الجراح، 2010).

مؤشرات التنظيم الذاتي

يمتاز سلوك المنظمين ذاتيًا بكونه هادفًا واستراتيجيًا، بدرجة عالية من المثابرة، فهم يخططون ويضعون الأهداف ويراقبون ويقيمون الأداء ذاتيًا في مراحل حياتهم المختلفة، ويستطيعون إدارة أنفسهم وتعلمهم بكفاءة وفعالية ذاتية عالية، ويمتلكون دافعية داخلية، ويعملون على إعداد بيئة تعليمية تحفز التعلم إلى أقصى درجة ممكنة (Schunk, Zimmerman, 2007). تُعد مهارات

التنظيم الذاتي عنصرًا من عناصر الذكاء العاطفي التي تتعلق بمدى إدارة الأفكار والأفعال، وهناك نوعان رئيسيان من التنظيم الذاتي، وهما:

- (أ) التنظيم الذاتي السلوكي: ويشمل كيفية استجابة الفرد للمواقف وكيف تتوافق أفعاله مع أهدافه طويلة المدى وقيمه الأعمق. ومثال على ذلك: قد يجد الفرد صعوبة في الاستيقاظ مبكرًا لممارسة رياضة الجري في الصباح الباكر، لكنه يفعل ذلك لأنه يرغب في تحسين لياقته وصحته.
- (ب) التنظيم الذاتي العاطفي: ويتعلق بالتحكم في العواطف، مثل معالجة مشاعره بوعي، واتخاذ الجانب الإيجابي أثناء مواجهة المواقف المختلفة، ومن الممكن أن يكون لمثل هذا التحكم آثار إيجابية على علاقات الفرد الشخصية ويمكن أن يسمح له بأن يكون أكثر موثوقية وتعاطف ومراعاة للآخرين (Ridgley, 2022).

السمات والمهارات التي غالبًا ما يظهرها الطلبة الموهوبين الذين ينظمون أنفسهم ذاتيًا

- (أ) الوعي بالذات: امتلاك الوعي الذاتي يمكن الموهوب من التعرف بوعي على أفكاره ومشاعره وسلوكياته، ويساعده في ضبط النفس، بحيث يكون قادرًا على البقاء هادئًا وعقلانيًا في معظم المواقف وممارسة الانضباط عند الحاجة.
- (ب) المثابرة: وهي اختيار واعي للاستمرار في المضي قدمًا نحو أهدافه بغض النظر عن الصراعات الداخلية أو الخارجية، وغالبًا ما يعمل أولئك الذين يمتلكون هذه المهارة بأقصى ما في وسعهم للبقاء متوافقين مع قيمهم وأهدافهم.
- (ج) القدرة على التكيف: ان القدرة على تكييف استجابة وعواطف الفرد وفقًا للمواقف المختلفة تعني قدرته على التعامل مع التغيير، كما يمكن لهذه المهارة أن تجعل الطالب الموهوب أكثر مرونة مع وجهات النظر والآراء المختلفة، كما يسمح له بالنظر في القضايا من وجهات نظر متعددة.
- (د) التفاؤل: إن تدريب عقل الطالب وعواطفه على التفاؤل يساعده على تهدئة نفسه عندما يشعر بالتوتر أو القلق أو الحزن، وعندما يكون الطالب منظمًا ذاتيًا قويًا فمن المحتمل أن يعتبر التحديات بمثابة فرص للتعلم وتحسين جهوده المستقبلية، وتحسين سلوكياته وأفعاله بشكل مستمر مع الحفاظ على تركيزه وتحفيزه (بحي، 2010). المحتوى الذي يتناول تنويع المواد أو المعلومات التي يتفاعل معها المتعلمون بناءً على استعدادهم أو اهتماماتهم، كتقديم نصوص متقدمة متنوعة ومعمقة للمتعلمين الموهوبين، واستخدام المنظمات الرسومية مثل خرائط المفاهيم

ومخططات فين (Venn Diagrams) للمتعلمين الذين يحتاجون إلى مساعدة في تنظيم تعلمهم.

أثر التنظيم الذاتي على الطلبة الموهوبين

يعد التنظيم الذاتي عاملاً مهماً في الدافع للنجاح، فعند الحديث عن متابعة الأهداف فإن التنظيم الذاتي مرتبط أيضاً بالتحفيز، والدافع هو أحد المكونات الأساسية للتنظيم الذاتي. ويتفق معظم الباحثين على أن تحقيق هدف العملية التعليمية يتطلب من الطلبة تنظيم جوانبهم المعرفية والدافعية للبيئة ليكون تعلمهم ذا معنى، ويسهم التنظيم الذاتي أيضاً في زيادة وعي الطلبة بمستوى تفكيرهم، وبقدرتهم الذاتية على التعامل مع مختلف المواقف التي يواجهونها، كما أنه يزيد من مستوى تفاعلهم مع المعرفة، ويسهم في تنمية مهاراتهم الإبداعية في كافة فروع المعرفة، ويلعب التنظيم الذاتي دوراً كبيراً في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطلبة، الأمر الذي يجعل تدريب الطلبة على استراتيجيات التنظيم الذاتي ضرورةً قصوى (الجبالي، 2000). وأجريت العديد من الدراسات التي تناولت أهمية التنظيم الذاتي في حياة الأفراد، ففي دراسة قامت بها الغامدي (2019) لمعرفة أثر التنظيم الذاتي على الأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين في منطقة الباحة، أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع درجة التنظيم الذاتي لدى عينة الدراسة من الطلبة الموهوبين، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع درجة الأداء الإبداعي لدى عينة الدراسة مع وجود تأثير إيجابي للتنظيم الذاتي على الأداء الإبداعي لدى أفراد العينة. وفي دراسة قام بها الدرابكة (2018)، هدفت الكشف عن استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لدى عينة من الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً لصالح الطلبة الموهوبين.

وقام Ridgley,et al (2022) بدراسة هدفت إلى التعرف على قدرة الطلبة الموهوبين المنتظمين ذاتياً على مواجهة المهمات الصعبة مقارنة باقرانهم غير الموهوبين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الموهوبين كانوا على دراية باستراتيجيات أعمق وأكثر فعالية من أقرانهم غير الموهوبين. وأجرى (2017) Joy دراسة هدفت التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والإنجاز الأكاديمي لدى الطلبة الموهوبين في مرحلة ما قبل المراهقة، وأظهرت النتائج أن الطلبة الموهوبين الذين يتمتعون بمستويات عالية من التنظيم الذاتي لديهم إنجاز أكاديمي أعلى من أقرانهم الذين يتمتعون بمستويات أقل من التنظيم الذاتي.

أبرز التوجيهات التربوية لتنمية التنظيم الذاتي لدى الطلبة الموهوبين

تُعد عملية التنظيم الذاتي جزءًا من عملية التطوير الشخصي الذي يبدأ مع اكتشاف الذات وتستمر حتى تحقيق الذات، وقبل أن يتمكن الفرد من تحقيق التطور الذاتي المنشود، عليه أولاً أن يتعرف على نفسه (الوعي بالذات): من أنا؟ ما المهارات والقدرات التي أمتلكها؟ ومن خلال عملية التنظيم المستمر من قبل الفرد لمهاراته وقدراته سيصل في النهاية إلى تحقيق ذاته، ومن أهم الخطوات لتنمية الشخصية والتنظيم الذاتي:

1. تعزيز المهارات، والمكون الرئيس لتنمية الشخصية هو تطوير المهارات والقدرات.
2. كُنْ أنت، تذكر دائماً أن تكون نفسك، والتركيز على نفسك وماذا تريد، وما هي أهدافك المستقبلية.
3. معرفة الذات، وهي الخطوة الأهم التي يبدأ فيها الفرد التفكير بنقاط القوة والضعف لديه، حيث تساعده المعرفة الذاتية على فهم نفسه بشكل أفضل، ومعرفة مهاراته وقدراته وإمكانياته.
4. الارتقاء بالتفكير، التفكير السليم هو ما يميز الطالب عن غيره، وهي مهارة تحتاج إلى التدريب، وسبل الارتقاء بالتفكير يتطلب تطوير ملكة التفكير وذلك من خلال القراءة المستمرة في مجال الفكر والمعرفة وتعلم مهارات التفكير.
5. إدارة الوقت، وهي استثمار الوقت بحكمة وتنظيم لتحقيق الكثير من الإنجازات، والمساعدة على تحديد أولويات الفرد والتخطيط السليم للمهام اليومية واتخاذ خيارات واعية.
6. تحديد الرؤيا المستقبلية، وهي تبني صورة ذهنية أو واقعاً متخيلاً لما يريد الفرد أن يكون عليه، وأين يريد أن يصل ورؤية الفرد هي حليته لتطوير ذاته وتنمية شخصيته حيث تساعده على التأكد أن ما يقوم به يتوافق مع أهدافه في الحياة. ومن التوجيهات التربوية أيضاً لتنمية التنظيم الذاتي لدى الطلبة الموهوبين:

- أ. تدريب الطلبة على القيام ذاتياً بمجموعة من العمليات مثل اعداد الهدف ومراقبة الذات.
- ب. تدريب الطلبة على استخدام استراتيجيات محددة لإنجاز الأهداف على أساس إدراك فعالية الذات.
- ج. مساعدة الطلبة على تنمية عادات تنظيم الذات عن طريق:
 - أن يكون الطالب أكثر وعياً في أسلوب التفكير.
 - أن يكون أكثر قدرة على وضع خطة منظمة للعمل.
 - أن يكون أكثر وعياً بالمصادر الأساسية المرتبطة بالموقف.
 - أن يكون أكثر حساسية واستفادة من التغذية الراجعة.
 - أن يكون قادراً على تقويم مدى كفاءة أدائه (حميد، 2022).

الاستراتيجيات المقترحة لبناء التنظيم الذاتي لدى الطلبة الموهوبين

يتطلب التنظيم الذاتي الالتزام والتأمل الذاتي والممارسة، وبناء هذه المهارة عملية مستمرة، فهي بحاجة إلى مراقبة الفرد لأفكاره وأفعاله بانتظام، وأن يقوم بمواثمة أهدافه وأجراء التغييرات عند الضرورة. وفيما يلي بعض الطرق لبناء وتطوير التنظيم الذاتي للطلبة الموهوبين، وهي:

أ- ممارسة الوعي الذاتي: من أهم خطوات التنظيم الذاتي هو تعلم الوعي الذاتي وهو قدرة الفرد على رؤية نفسه، وفهم كيف يراه الآخرون، ومعرفة مدى ملائمة الفرد للعالم من حوله.
ب- التأمل: يتيح التأمل للفرد التفكير بهدوء والحصول على مزيد من التحكم في أفكاره (أن يحدد وقتًا قصيرًا كل يوم للجلوس مع نفسه في مكان هادئ وتصفية ذهنه والتركيز على تنفسه)، وهذه الممارسة تساعد الفرد على تطوير شعوره بالهدوء عندما تظهر لديه أفكار سلبية مما قد يساعده على تنظيم عواطفه وسلوكياته.

ج- ممارسة الرياضة: يزيد النشاط البدني من هرمون الإندورفين الذي يمكن أن يعزز المزاج ويساعد في تقليل التوتر والقلق.

د- التفكير بصوت عال: يعد تطوير الصوت الداخلي أحد الركائز الأساسية لمهارات التنظيم الذاتي القوية.

هـ- فواصل الدماغ: فترات الراحة ضرورية لتحقيق النجاح، وإعطاء الدماغ استراحة وهي وقفة قصيرة بين المهام، تساعد المتعلمين على بناء وتطوير مهارات التنظيم الذاتي.

و- مراقبة وإدارة العواطف: تعد إدارة العواطف جزءًا كبيرًا من مهارات التنظيم الذاتي، فعندما نفهم مشاعرنا ونتعامل معها بفاعلية، فإننا نحرر المساحة العاطفية للتعامل مع التحديات الأخرى. والمراقبة اليومية للعواطف يعلم الفرد الكثير من المهارات الاجتماعية والعاطفية في نفس الوقت.

إدارة الوقت لدى الطلبة الموهوبين

يُعد الوقت على درجة عالية من الأهمية لجميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم واهتماماتهم، وذلك لكونه يعد للكثير من الأشخاص والمنظمات معيارًا حاسمًا في ترتيب أمورهم، بحيث يتطلب الأمر تجزئة الوقت بين إنجاز عمل اليوم ونشاطات وأعمال الغد، لأن تنظيم الوقت وحسن تديره يعد مفتاحًا أساسيًا للنجاح، ووسيلة عملية لتحقيق الأهداف للأفراد والجماعات على حد سواء، فإدارة الوقت بشكل فعال

بمثابة علم وفن، فالوقت مورد فريد في نوعه، إذ أن كل شخص يملك منه المقدار نفسه وكل عمل يحتاج إلى وقت محدد لإنجازه. وبالرغم من ذلك، فإنه يلاحظ أن الكثير من الأفراد يفشلون في إنجاز المهمات أو تحقيق الأهداف بسبب سوء إدارتهم للوقت وعدم تنظيمه، ومثل هذه الظاهرة لا تقتصر على فئة دون الأخرى من الأفراد، فهي تتواجد عند جميع المستويات بما فيهم الموهوبين، حيث يجد الطلبة الموهوبون صعوبة في إدارة وقتهم ولا سيما عندما تطغى المشاريع المدرسية وبرامج ما بعد المدرسة على جهود الطالب، وتحديداً عندما يكون الطالب لديه دافعية عالية واهتمام كبير للإنجاز والميل نحو المثالية والكمال، وبما أن الوقت محدود فقد يفشل الموهوب أحياناً في تحقيق ذلك لسوء إدارته أو تنظيمه للوقت المتاح له (المزين، 2012). تعرف مهارة إدارة الوقت بأنها عملية الاستفادة من الوقت المتاح والموهب الشخصية المتوفرة لدى الفرد، لتحقيق الأهداف المهمة التي يسعى إليها، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الخاصة، وبين الحاجات البدنية والنفسية (القعيد، 2001). وهناك خطوات لإدارة الوقت الناجحة هي:

- أ- مراجعة الأهداف والخطط والأولويات .
- ب- الاحتفاظ بخطة زمنية أو برنامج عمل زمني (مفكرة) لتحقيق أهدافه على المستوى القصير (سنة مثلاً)، يوضح فيها الأعمال والمهام والمسؤوليات التي يخطط لإنجازها.
- ج- وضع قائمة إنجاز يومية، أن يكون للفرد يومياً قائمة إنجاز يفرضها على نفسه ويلتزم فيها، كلما نسي أو تسلل إليه الكسل من أجل عدم التأجيل.
- د- سد منافذ الهروب، وهي المنافذ المؤدية إلى التهرب من المسؤوليات المخطط لإنجازها.

المراجع

المراجع العربية

- أبو شيخة، ن. أ. (2006). *إدارة الوقت*. دار مجدلاوي.
- بجي، إ. (2010). *مفاهيم برنامج (كورت) في زيادة مستوى استخدام التعليم المنظم ذاتيًا لدى عينة من التلاميذ الموهوبين* (رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، كلية التربية).
- الجراح، ع. (2010). *العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيًا والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 6، (4).
- جولمان، د. (2000). *الذكاء العاطفي* (ل. الجبالي، مترجم). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- حميد، ش. ع. (2022). *فاعلية استخدام نموذج التعلم التوليدي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي في مادة الدراسات الاجتماعية لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في مدينة غزة. مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للآداب والدراسات التربوية والنفسية*، 2، (4)، 18.1-
- الدرابكة، م. م. (2018). *استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا لدى الطلبة الموهوبين وغير الموهوبين في منطقة حائل - دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، 34، (6)، 169.147-
- الزويني، ع. ع. (2018). *الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسيي الجامعة* (رسالة ماجستير، جامعة كربلاء، العراق).
- الغامدي، م. ض. ح. (2019). *التنظيم الذاتي وأثره على الأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة. مجلة كلية التربية*، 35، (4)، (2)، 725-688.
- القعيد، إ. (2001). *العادات العشر للشخصية الناجحة*. دار المعرفة للتنمية.
- المزين، س. ح. (2012). *فاعلية إدارة الوقت لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 20، (1)، 404.269-

المراجع الأجنبية

- Bandura, A. (1991).** Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtines & J. L. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Joy, J. B. (2017).** [Doctoral dissertation, University of Alabama]. Department of Educational Studies in Psychology, Research Methods and Counseling, The Graduate School of The University of Alabama, Tuscaloosa, AL.
- Keyes, C. L. M. (2014).** Mental health as a complete state: How the salutogenic perspective completes the picture. *Braiding Occupational, Organizational, and Public Health*.
- Ridgley, L. M., DaVia Rubenstein, L., & Callan, G. L. (2022).** Are gifted students adapting their self-regulated learning processes when experiencing challenging tasks? *Gifted Child Quarterly*, 66(1), 3–22. <https://doi.org/10.1177/00169862211025452>
- Schunk, D., & Zimmerman, B. (2007).** Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23, 7–25.
- Zimmerman, B. J. (2000).** Attaining self-regulation: A social-cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.