



المفاهيم الأساسية والإطار النظري

- تمهيد:
- أولاً: الضبط الذاتي .
- ثانياً: السلوك الاندفاعي

obeikandi.com

تمهيد:

تحاول الباحثة في هذا الفصل الحالي إلقاء الضوء على المفاهيم الأساسية في الدراسة الحالية، لفهمها ومعرفتها، والتعرف على الجوانب المحيطة بها، لكي تكون أساساً نفسياً وتربوياً نطلق منه الباحثة لوضع برنامجها التدريبي لتنمية الضبط الذاتي وأثره على خفض السلوك الاندفاعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية.

حيث تناولت الباحثة في هذا الفصل عرضاً للإطار النظري للدراسة، والذي يتكون من محورين أساسيين:

أولهما: الضبط الذاتي: ويشمل:

- تعريفات الضبط الذاتي.
- مشكلات الضبط الذاتي.
- نماذج الضبط الذاتي.
- مكونات الضبط الذاتي.
- الاندفاع والضبط الذاتي
- أساليب الضبط الذاتي.
- العوامل المؤثرة في الضبط الذاتي.

ثانيهما: السلوك الاندفاعي، ويشمل:

- تعريفات الاندفاع.
- مكونات الشخصية.
- ديناميات الاندفاع.

- قياس السلوك الاندفاعي.

- خصائص الاندفاعيين .

أولاً: الضبط الذاتي : *Salfe - Conrolt*

ظهر الاهتمام بفكرة الضبط الذاتي في العديد من الثقافات، فنجد أن الإغريق قد نظروا إلى الضبط الذاتي على أنه مرادف للعيش في تناغم مع المجتمع، أما الكنفوشية فنرى أن الضبط الذاتي هو ثقة الفرد في قدرته على تحقيق ما يريد من خلال التنظيم الذاتي، كما جاءت فكرة الضبط الذاتي في العديد من تعاليم الديانات، فالضبط الذاتي في المسيحية تعنى قدرة المرء على التحكم في شهواته .

ويطلق الإسلام على الضبط الذاتي "الأدب مع النفس" وقد وضع الإسلام أربعة وسائل للأدب مع النفس، وهي :

١- التوبة : وهى ما يعرف في علم النفس المعاصر بالكف
Inhibition

٢- المراقبة : تعنى مراقبة المسلم نفسه والالتزام بتعاليم الله تعالى.

٣- المحاسبة : تتوافق مع ما يعرف في علم النفس المعاصر بنقد الذات.

٤- المجاهدة : تعنى أن يجاهد المسلم نفسه ويسير على درب الصالحين(عبد المجيد سيد أحمد وآخرون، ٢٠٠١ : ٣٥٨ - ٣٦٥)

وقدم سكينر Skinner بعض الكتابات عن الضبط الذاتي في الفترة ما بين ١٩٥٣ و حتى ١٩٨٦ وقد أثرت هذه الكتابات في العلماء والباحثين الذين قاموا بدراسة التطبيقات المختلفة للضبط الذاتي .

بدأ نطاق البحث يتسع في الستينات حيث كانت هناك دراسات مثل دراسة فيرستر وآخرين Ferster, et al., (١٩٦٢) ودراسة جولدايموند Goldiamond (١٩٦٥) وفي منتصف السبعينات أثبتت العديد من الدراسات نجاح فنيات الضبط الذاتي، ومن هذه الدراسات دراسة كانفر وجولدشتاين Kanfer & Goldstien (١٩٧٥)

لقد تطور كل من مفهوم ضبط الذات وتنظيم الذات من أعمال باندورا والتطبيقية، كما ساهم كانفر Kanfer (١٩٧٧) بفعالية في نظرية ضبط الذات (محمد السيد عبد الرحمن: ١٩٩٨ ، ٦٢٦)

يعتبر إبشتاين Epstein من أشهر الذين قاموا بدراسة الضبط الذاتي، حيث توجد له دراسات مثل دراسته مع وجوس Epstein and Goss (١٩٧٨) والتي كانت تعمل على تنمية السلوكيات المرغوبة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال التدريب على الضبط الذاتي، وفي الثمانينات كانت له عدة دراسات مثل دراسته عام (١٩٨٤) عن التعزيز المباشر والتعزيز المؤجل وعلاقتها بالضبط الذاتي، وأشهر كتاباته في التسعينات كانت عن استخدام الضبط الذاتي في علاج الإدمان.

ويرجع الاختلاف بين وجهة نظر سكنر في الضبط الذاتي ووجهة نظر بعض الخبراء والباحثين إلى أنه لم يخضع أفكاره عن الضبط الذاتي للاختبارات العملية (Epstein, 1997:564).

تعريفات الضبط الذاتي :

يرى سكنر Skinner أن الضبط الذاتي هو: "استجابة واحدة، وهي استجابة ضبطية تؤثر في المتغيرات المراد تغييرها" (Skinner ، ١٩٥٣ : ٢٣١)

ويعرف باندورا ووالترز Bandura & Walters الضبط الذاتي على أنه: "استطاعة الفرد على تأجيل المكافأة الاجتماعية التي يجب أن يحصل عليها، وهي أيضا قدرة الفرد على مقاومة التجارب الفاشلة في حياتهم وما يترتب على هذه التجارب من آثار سلبية كما أنها توضح للفرد قدرته على تقديم المكافآت الذاتية عند وصوله إلى الهدف الذي يسعى إليه" (Bandura & Walters ، ١٩٦٣ : ١٣٨ - ١٣٩) .

ويرى كانفر وكارولي Kanfer & Karoly أن الضبط الذاتي هو: "تلك العملية التي يمكن للفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابات سواء كان التدعيم الخارجي متاحا أو غير متاح ، ويتم ذلك من خلال ثلاث عمليات أساسية هي: مراقبة الذات، تقييم الذات، وتدعيم الذات" (Kanfer & Karoly ، ١٩٧٢ : ٣٩٨) .

ومن وجهة نظر كارولي Karoly فإنه يعتبر الضبط الذاتي: "استجابة معقدة تسمى الاستجابة الضبطية الذاتية وهي ليست فورية" (Karoly ، ١٩٧٧ : ٢٠٠) .

ويعرف كندال وويلكوكس Kandal & Wilcox الضبط الذاتي على انه: "حالة يتسم الفرد فيها بالتروي والتأني ويكون لديه القدرة على تنفيذ السلوك الذي تم اختياره وعلى منع السلوكيات المستبعدة معرفيا، أي أن الفرد الذي يتمتع بالضبط الذاتي يتسم بالتروي والتأني، حل المشكلات، التخطيط، التقدير والتقييم، ولذا ينظر إلى الفرد المتسم بالضبط الذاتي على انه غير متهور" (Kandal & Wilcox ، ١٩٧٩ : ١٠٢٢) .

ويرى بيلاك وهيرسون Bellack & Herson أن الضبط الذاتي عبارة عن: "سلسلة وتعتبر الاستجابات الخاصة، والاستجابة الأولى هي

مراقبة الذات، والاستجابة الثانية هي تقدير الذات ، والاستجابة الثالثة هي تدعيم الذات بالثواب أو العقاب حيث يمكن للفرد أن يكافئ نفسه ثواباً أو عقاباً (وهيرسون Bellack & Herson ، ١٩٨٠ : ٢٣٥).

ومن وجهة نظر بريجهام Brigham فإن الضبط الذاتي هو: " قدرة الفرد على دمج سلوكه في بيئته، أي أن الفرد الذي تم تعديل سلوكه هو نفسه الذي يقوم بالتعديل، ويشير الضبط الذاتي إلى أنواع معينة من احتمالات الاستجابات التي تسبب صعوبات للفرد" (Brigham ، ١٩٨٧ : ٣٣).

ويشير مورو Morrow إلى أن الضبط الذاتي هو: " قدرة الفرد على توجيه سلوكه الشخصي والتحكم فيه بصورة ملائمة ويتم التحكم الذاتي من خلال ثلاث عمليات أساسية هي: مراقبة الذات، تقييم الذات، وتدعيم الذات" (Morrow ، ١٩٨٥ : ٥٠٣).

ويعرف عبد الوهاب كامل الضبط الذاتي على أنه: " قدرة الفرد على استخدام الإرادة، حيث أنها طاقة لا وزن لها في ممارسة التغذية المرتدة لتحقيق التوازن في العلاقة بين النظام الشعوري الإرادي القشري والنظام اللاشعوري اللاإرادي تحت القشري" (عبد الوهاب محمد كامل، ١٩٨٨ : ٢).

ويذكر دياز وفروهوف Diaz & Fruhauf أن الضبط الذاتي هو: " استطاعة الفرد على الاستجابة لأوامر وتعليمات وتوجيهات من يقوم على رعاية الفرد في غيابه" (Diaz & Fruhauf ، ١٩٩١ : ٨٤).

ومن وجهة نظر سوندرز والسوب Saunders & Allsop فإن الضبط الذاتي هو: "قدرة الفرد على مقاومة الانحدار" (Saunders & Allsop ، ١٩٩١ : ٢٨٣).

ويعرف ويلكنسون Wilkinson الضبط الذاتي بأنه: "كبح الفرد لعواطفه ورغباته وأفعاله بواسطة إرادته" (Wilkinson ، ١٩٩١ ؛ ١٠٨ - ١٠٩) .

ويشير كمال دسوقي إلى أن الضبط الذاتي يعنى: "ضبط ما يمارسه الفرد على مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، والقدرة على هداية السلوك الخاص الذي يسعى إليه" (كمال محمد دسوقي ، ١٩٩٣ : ١٣٣٤) .

ويذكر محمد الشناوي، ومحمد عبد الرحمن أن الضبط الذاتي عبارة عن: "أسلوب لتغيير سلوك الفرد. وبافتراض أن السلوك يتأثر بخليط من المتغيرات الداخلية والخارجية يمكن النظر إلى السلوك على أنه قد يكون مضبوطا بشكل تام من الخارج أو انه قد يكون مضبوطا بشكل كبير من الداخل (محمد محروس الشناوي، ومحمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨ ، ١٩١).

وترى لورا موراي Laura Murray أن الضبط الذاتي يعتبر مقابل للاندفاع وهو: "عملية توحيد أثناء قيام الفرد بسلوك كان ذو احتمالية أقل فيما مضى، وتكون الحاجة ملحة إلى الضبط الذاتي عند الحاجة إلى تعلم سلوكيات جديدة" (لورا موراي Laura Murray ، ٢٠٠٢ : ٥١) .

ويُعرفه كمال محمد دسوقي على أنه: "ضبط يمارسه الفرد على مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، القدرة على هداية سلوك المرء

الخاص، والقدرة على كبت السلوك الاندفاعي أو الاندفاعات، مقدرة كبح الاندفاعات أو كف سلوك الاندفاع والسعي إلى الهدف – Goal seeking behavior " (كمال محمد دسوقي ، ١٩٩٠ ، ١١٥).

كما يُعرف أكسر Akers الضبط الذاتي على أنه: "تكيف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين" (Akers, 1991:201).

ويعرفه سكينر Skinner بأنه: "قيام الفرد بالتحكم في مؤثرات بيئية وفقاً لخطوات معينة وذلك لاستبدال سلوك معين" (Corsini, 1994:364).

ويرى إبشتين Epstein أن الضبط الذاتي هو: "التصرف بطريقة تساعد على تغيير نتائج سلوكنا" (Epstein, 1997:54).

وتُعرفه ماريون Marion بأنه: "التحكم في الانفعالات والتسامح عند مواجهة الإحباط، والقدرة على تأجيل الإشباع السريع للحاجات" (Marion. 1997:63).

ويرى دي بول و هوف Du Paul and Hoff أن: "الضبط الذاتي هو مجموعه من الأنشطة العلنية والخفية التي يقوم بها الفرد لزيادة أو خفض سلوك لديه" (Du Paul and Hoff, 1998).

كما يُعرفه يوسف ميخائيل أسعد بأنه: "القدرة على إخضاع دوافع المرء الأنانية" (يوسف ميخائيل أسعد ، ١٩٩٨ : ١٣٨).

والضبط الذاتي هو: "أسلوب لتغيير السلوك يبدأه الفرد عادة بنفسه بغرض التأثير على سلوكه الشخصي" (محروس الشناوى، محمد السيد عبد الرحمن : ١٩٩٨ ، ١٩١).

كما أنه: "السلوك الذي يؤدي إلى الوصول إلى معزز أكبر وبكثرة الوصول إليه يتم بعد التأجيل لفترة طويلة ، وذلك بدلاً من الوصول إلى معزز أقل في فترة أقصر أو دون تأجيل" (Mark, et al., 1998:203) .

والضبط الذاتي هو: "محاولة الحصول على نتائج بعيدة المدى ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها على المدى القصير" (Timothy, et al:1999,451) .

وهو أيضاً "القدرة على التحكم في الانفعالات وخصوصاً الانفعالات السلبية، وذلك من أجل أن يسلك المرء سلوكاً اجتماعياً ملائماً" (Fox and Calkins, 200:7) .

يرى معظم علماء النفس أنه يوجد فرق بين الضبط الذاتي Self-control وتنظيم الذات Self-regulation ، حيث يرى كلا من دايز وفروهوف Dias and Fruhauf أن الضبط الذاتي يخلو من المرونة والاستقلا ، حيث يحتاج الشخص إلى توجيهه من الآخرين كما يحتاج إلى مساعدتهم، أما تنظيم الذات فيتسم بالمرونة والاستقلال وفيه يضع الفرد أهدافه ويوجه سلوكه ليتوافق مع الظروف المتغيرة (Heather, et al., 1991:89) .

ويرى بانـدورا Bandura (١٩٨٩) أن الضبط الذاتي هو أحد مكونات تنظيم الذات ، ويتفق مع باومسترو وآخرون Baumeister, et al. (١٩٩٨) وزيمرمان Zimmerman (٢٠٠٠)

ويرى البعض أنه لا يوجد فرق بين الضبط الذاتي وتنظيم الذات حيث يرى كلا من وواكر وشيا Walker and Shea (١٩٩١) أن "تنظيم الذات أو الضبط الذاتي هو سيطرة الفرد على سلوكه في ظروف

مختلفة وفي وجود جماعات أو أفراد مختلفين" ، ويتفق معهم ريتشاردسون Richardson (٢٠٠٠) أن تنظيم الذات self-regulation والضبط الذاتي self-control لهما نفس المعنى .

ويتفق كل من بيردى Purdie (١٩٩٤) وهالفورد Halford (٢٠٠٣) على أن تهذيب الذات Self-discipline وتنظيم الذات self-regulation وتوجيه الذات self-direction وتحديد الذات self-determination وإرشاد الذات self-guidance وإدارة الذات Self-management جميعها تعبر عن الضبط الذاتي self-control

وقد وضع سكينر Skinner مصطلح تحديد الذات self-determination مرادفاً للضبط الذاتي self control لأن "ممارسة الضبط الذاتي لها تأثير عميق على حياة الفرد" (Epstein, 1997:560) أن يكون لديك ضبط في حدث ما يعنى أنك تستطيع أن تسيطر على هذا الحدث وتؤثر فيه عن طريق توجيه وتنظيم هذا الحدث بنفسك. كما يشعر بعض الأفراد أنهم يمكنهم تقريبا القيام بأى شئ استعد له ذهنيا ، ويشعر البعض الآخر أن الأحداث تنتج في الغالب من أفعال الآخرين أو من الحظ الجيد أو السيئ (Mirslqw Kofta & Gifford Weary ، ١٩٩٨ ، ٣١٩) .

فلقد أحس المعالجون السلوكيون بحاجة الناس إلى طرق سريعة وفعالة لمساعدتهم على تنمية قواهم الذاتية وتعديل أنماط وأساليب التكيف السيئة لديهم، مما جعل هؤلاء المعالجين يفكرون في ابتكار طرق سريعة وفعالة يمكن للمريض أن يمارسها بنفسه، وتعرف هذه الأساليب على أنماط طرق للعلاج الذاتي أو التوجيه الذاتي أو الضبط الذاتي(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤ ، ٣٤٣) .

إن مفهوم الضبط الذاتي مفهوم قديم وقد اندرج تحت عدة مسميات . وبشكل عام فإن الضبط الذاتي يشير إلى كبح العاطفة بواسطة العقل أو سيطرة العقل على العاطفة (Wilkinson ، ١٩٩١ ، ١٠٨) .

يوجد في كل عملية للضبط الذاتي نوعان من الأهداف يجب تحقيقها : تحقيق السلوك المستهدف المنشود و الضبط الذهني للاستجابات الداخلية و الأفكار و المشاعر، فإن الأفراد الذين يحاولون أن يضبطوا سلوكهم ذاتياً تواجههم قوتين دافعتين داخل أنفسهم، من ناحية، فإنهم يدفعوا لتحقيق سلوك مستهدف مقرر ذاتياً، ومن ناحية أخرى، يكون لديهم دافع لضبط ردود الأفعال النفسية التي تعيق أية تغيرات سلوكية واضحة (Mirslqw Kofta & Gifford Weary ، ١٩٩٨ ، ٦٦) . والجدول التالي يوضح الوظائف الثلاث للضبط الذاتي:

جدول (١)

الوظائف الثلاث للضبط الذاتي

أنواع الضبط الذاتي			
تجريبي	إصلاح	تعويضي	
<ul style="list-style-type: none"> - تيسير توليد سلوكيات جديدة - تقليل التدخلات في الخبرات الانفعالية والخبرات الأخرى الحالية - خلق 	<ul style="list-style-type: none"> - تغيير العادات الحالية . - التدخل في الحالي واستبداله بسلوك جديد محدد بشكل جيد . - خلق . 	<ul style="list-style-type: none"> - جعل السلوك الحالي مستهدفا . - تقليل التأثيرات التدخلية للخبرات الداخلية . - تحقيق 	الأهداف
<ul style="list-style-type: none"> - امتصاص الخبرة الحالية - إطلاق العنان للتفكير التحليلي . - التركيز على الأحاسيس والمشاعر - خلق صورة . - تقبل خبرات جديدة 	<ul style="list-style-type: none"> - التخطيط . - تأخير الإشباع الفورية . - حل المشكلات . - تنظيم الانفعالات والتفكير . 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم للانفعال والتفكير (كبت التفكير، تشتت الذهن، إعادة الصياغة المعرفية) 	المهارات المطلوبة

ويمر الأفراد بعدد من المراحل قبل أن يقرروا بشكل نهائي أن يضبطوا سلوكهم. وتبدأ سلسلة الأحداث التي تؤدي بالأفراد إلى التفكير في ضبط سلوكياتهم بإدراك أن ردود الأفعال التجريبية تتداخل مع القدرة على الحصول على السلوك المرغوب (Mirslqw, Kofta, et al., ١٩٩٨ ، ٦٤ - ٦٦).

مشكلات الضبط الذاتي:

تتمثل تلك المشكلات فيما يلي:

١- مشكلات الإفراط السلوكي:

هي إحدى أنواع مشكلات الضبط الذاتي والتي تعنى القيام بشيء ما بشكل مفرط أو مبالغ فيه مثل الشره في تناول الطعام أو المشاهدة المفرطة للتلفزيون. تؤدي كل هذا الإفراط السلوكي إلى مددعات فورية مثل المذاق الجيد للطعام أو المشاهدة الممتعة للتلفزيون:

(أ) المددعات الفورية في مقابل العقوبات المتأخرة: إذا أدى السلوك إلى مددعات فورية ولكنه أدى كذلك إلى عقوبات متأخرة، فغالبا ما تتفوق المددعات الفورية. وتنتج الكثير من مشكلات الضبط الذاتي من هذه الحقيقة .

(ب) المددعات الفورية في مقابل العقوبات الواضحة المجمعة: بالنسبة للعديد من مشكلات الضبط الذاتي فإن التعدييم يتفوق على التأثيرات السلبية الفورية غير الملاحظة والتي تكون واضحة عند تراكمها .

(ج) المدعمات الفورية للسلوك المشكل في مقابل المدعمات المتأخرة للسلوكيات المرغوبة البديلة : تشتمل مشكلات الضبط الذاتي على الاختيار بين سلوكيين بديلين، يؤدي كل منهما إلى نتائج إيجابية .

٢- مشكلات عدم الكفاية السلوكية أو العجز السلوكي :

يتكون نوع آخر لمشكلة الضبط الذاتي من الاستجابات التي هي في حاجة إلى أن تزداد ، وتؤدي هذه السلوكيات في الغالب إلى عقوبات صغيرة فورية. وعلى الرغم من أنه قد تتواجد نتائج إيجابية إذا ما تواجدت هذه السلوكيات، أو نتائج سلبية كبيرة إذا لم تتواجد، فإن كلا من هذه النتائج يكون في الغالب غير فعال وذلك لما يلي :

(أ) تكون العقوبات صغيرة وذلك في مقابل مدعمات تكون واضحة فقط إذا ما تراكمت.

(ب) يكون العقاب صغيرا و فوري للسلوك وذلك في مقابل عقاب كبير و فوري.

(ج) يكون العقاب صغير فوري للسلوك، وذلك في مقابل عقاب كبير متأخر إذا لم يتواجد السلوك (Carry Martin & Joseph Pear ، ١٩٩٦ ، ٢١٣ - ١٢٦) .

إن القدرة على تحقيق الضبط الصارم على تصرفاتنا تعتبر هي العامل المفسر لتحقيق حياة فعالة ومنجزة في المجتمعات المتقدمة الراهنة. ولسوء الحظ فإن العديد من الأفراد يفتقدون مهارات الضبط الذاتي، ولذا فإنهم لا يحيون حياة فعالة كما يتمنون. ويستطيع كل من أن يزيد

الضبط الكلى لكل ما يقوم به من سلوكيات على مدار حياته لكي يوجه نفسه نحو الأهداف التي يريدها(محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ ، ٦٥٥) .

وضح بعض العلماء من واضعى برامج الضبط الذاتي المؤثرة النظرية القائلة بأن إدخال الأوامر اللفظية هى الخطوة الحاسمة في تطوير الطفل لضبط اختياري لسلوكه . ووجد كذلك أن الضبط الذاتي يرتبط بالتعليمات الذاتية والنمذجة المعرفية وبشكل محدد ، و أن فنيات العلاج السلوكي ينبغي أن تمتد لتشمل المعارف الأساسية للتعامل مع أشكال سلوكية معقدة مثل الاندفاع والعدوان . كما وجد أن الأطفال الاندفاعيين يمارسون ضبطا لفظيا أقل على سلوكياتهم الحركية وأقل مقارنة بالاطفال المترويون . (Laura Murray ، ٢٠٠٢ ، ٥٠) .

وبذلك نجد أن الضبط الذاتي يعنى أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في سلوكه . وفي الضبط الذاتي تكون كل عناصر الضبط داخل الفرد بخلاف الضبط الخارجي. ويتطلب الضبط الذاتي أن يتناول الفرد المثيرات الضابطة التي تجعل الاستجابات غير المرغوبة مستحيلة أو غير محتملة الوقوع . وينطوي الضبط الذاتي على ترك المعززات الحالية أو القريبة من اجل معززات بعيدة أكثر أهمية أو أكثر إشباعا(باترسون، ترجمة صلاح مخيمر ، ١٩٩٠ ، ١٠٧) .

أساليب الضبط الذاتي :

اتجهت الكثير من أبحاث ودراسات المعالجين النفسيين السلوكيين إلى ابتكار العديد من الطرق والأساليب التي يمكن للفرد العادي أن يمارسها دون الاستعانة بمعالج نفسي، وقد أطلقوا على هذه الأساليب أساليب الضبط الذاتي (رامز طه ، ١٩٨٧ : ٧٥) .

ومن خلال الضبط الذاتي يتعلم الفرد عددا من الأساليب
يستخدمها بنفسه في توجيهه لتغيير في سلوكه وأحيانا التحكم في هذا
السلوك (لويس كامل مليكة ، ١٩٩٠ : ١١٨).

وقد ذهبت كثير من النظريات المعاصرة والباحثين أنه خلف
الهدف المحدد الذي يكون لدى الفرد دافعا لتحقيقها، فإن التدريب على
الضبط من الممكن أن يفيد وأن فقدان أو نقص الضبط يمكن أن
يكون مضرا بدرجة كبيرة ، وأن الإحساس بضبط الفرد لعالمه هو
مكون أساسي لصحة نفسية جيدة وأن نقص مثل هذا الضبط يمكن أن
يكون منبئا بالاكتئاب، القلق، الانتحار، المرض الجسدي، وحتى الموت
(Mirslqw, Kofta, et al., ١٩٩٨ : ٨٩)

إن الأفراد يحققون لأنفسهم الدافع عن طريق وضع أهداف أو
مستويات يريدون تحقيقها وتكون رغبتهم لتقليل الفجوة بين سلوكهم
الفعلي ومستوياتهم السلوكية هي القوة الدافعة الأساسية للضبط
الذاتي (Mirslqw Kofta & Gifford Weary ، ١٩٩٨ : ٦٧)

إن العوامل الثلاثة الأكثر أهمية في عمليات الضبط الذاتي هي :

١. الكفاءة الذاتية المدركة لتحقيق المستويات المعطاة .
٢. ردود الأفعال الذاتية الوجدانية لوضع مستويات للأداء .
٣. إعادة التوافق للمستويات أو المعايير الشخصية في ضوء ما تم من تقدم
(Bandura ، ١٩٦٩ : ٣٠) .

فعند محاولة الفرد أن يضبط سلوكه ذاتيا، قد تواجه الفرد
خبرات غير سارة يريد أن يتجنبها أو يكتبها . وعندما يكون الدافع
لتجنب أو ضبط ردود الأفعال التجريبية هذه أقوى من الدافع للوصول إلى

السلوك المرغوب المستهدف، فإن جهود الضبط الذاتي تفشل على الأرجح، وعلى الجانب الآخر، عندما تكون دافعية الأفراد عالية للوصول إلى السلوك المرغوب وأن يكون لديهم الإرادة لتقبل بعض الخبرات غير السارة مثل الشعور بالتوتر أو تدنى الحالة المزاجية أو الألم البدني والتي تتداخل مع التنفيذ المسلسل للسلوك المرغوب، فإن نجاحهم في الضبط الذاتي يستفيد من محاولات ضبط هذه الخبرات عن طريق الاستجابات المغلقة (Mirslqw Kofta & Gifford Weary ، ١٩٩٨ : ٥ - ٦) .

مكونات الضبط الذاتي :

تتمثل مكونات الضبط الذاتي فيما يلي:

١- رؤية الذات : See - Self

هي ملاحظة سلوك الفرد الخاصة والمواقف والأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذا السلوك ، وكذلك أدراك الفرد لنتائج سلوكه (Kanfer ، ١٩٧٠ : ٢٠١ - ٢٠٢) .

إن رؤية الذات هي إدراك الفرد للطريقة التي يظهر بها سلوكه أمام الآخرين. ويمكن أن تصف رؤية الذات الدقيقة من الفرد لسلوكه بدقة رد فعله تجاه سلوكيات الآخرين حتى يستطيع الفرد التكيف مع الآخرين وإظهار انطباع أفضل لسلوكه أمامهم (Terry, et al., ١٩٨٦ : ١٨٩) .

ورؤية الذات هي تجميع منطقي للمعلومات عن العوامل التي تؤثر في تصرفات الفرد وسلوكه. والمنطق الأساسي الذي يكمن خلف عملية رؤية الذات هو أن على الفرد أن يحصل أولاً على درجة من الثبات الواضح لمدى تكرار السلوك البديل بما في ذلك المثيرات والأحداث التي تسببه قبل

أن يستطيع التحكم فيه بفعالية. ورؤية الذات ليست مجرد طريقة لجمع وحصر المعلومات أو مجرد إجراءات لقياس الضبط الذاتي، حيث أنها تؤدي بمفردها إلى بعض التغيرات السلوكية العلاجية (محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٥٥ - ٦٥٧) .

ولهذا يجب على المريض وعلى المعالج كليهما أن يقوما بجمع المعلومات الدقيقة السابقة لظهور المرض ، وذلك قبل الدخول في أي برنامج للتعديل أو العلاج السلوكي، إن مجرد قيام الفرد بالتسجيل في المواقف الحية يخلق نوعا من التعديل في استجابات البيئة المحيطة به، ومن خلال رؤية الذات يكتشف الفرد الشروط الرئيسية التي تسهم في تشكيل جوانب من سلوكه وشخصيته (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٣٥٦ - ٣٥٧) .

ومن خلال رؤية الذات يمكن تحديد الأسباب التي تؤدي إلى السلوك الغير مرغوب (محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٥٧ - ٦٥٨) .

ويتضمن هذا الأسلوب تغير عناصر البيئة التي تعمل كمؤشرات وتوجه الأفراد لأن يقوموا بالسلوك المشكل، إن مثل هذه الإجراءات الخاصة بضبط المثير تعتبر فعالة في حد ذاتها (سارا فينو Sara Fino ، ١٩٩٠ : ٣٠) .

ويختلف الناس في تطبيق رؤية الذات ، فبعض الأفراد يعدون دفتر تدوين الملاحظات اليومية عن السلوك ويحتفظون به ويسجلون ما حدث من سلوك مرغوب ليحددوا الأسباب المناسبة للاستجابة ونتائجها ، وقد يحتفظ آخرون بورقة لجدولة أو رسم السلوك الذي تمت ملاحظته في حين يستخدم آخرون أسلوب العد المصغر ويستخدمون لذلك أدوات مثل

عدادات الرسغ ومذكرات الجيب وحائط ورسوم الحائط التي تجعل الفرد محتفظا بانتباهه باستمرار في حساب السلوك المعطى (محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٥٦ ، ٦٥٧) .

ورؤية الذات هي أفضل السبل في جمع المعلومات عن الأفراد، فالتقارير الذاتية تعد بمثابة ملاحظة يقوم بها الفرد لذاته وسلوكه. وعندما يلاحظ الفرد سلوكه ملاحظة ذاتية، فإن هذا يؤثر تأثيرا جوهريا على السلوك الذي تتم مراقبته بطريقة أو بأخرى. وعندما يطلب من الأفراد أن يراقبوا عدد مرات تكرار السلوك غير المرغوب لديهم مراقبة ذاتية، فإن المراقبة تجعل من العسير عليهم أن يستمروا في هذا السلوك (فوقية حسن رضوان ، ١٩٩٨ : ٧).

ويوجد أسلوبين لرؤية الذات هما :

(أ) الاستمرارية في رؤية الذات: وذلك من خلال الأسلوب الذي يقوم به الفرد بتسجيل عدد مرات حدوث السلوك المرغوب فيه كلما ظهر، ويعتمد هذا الأسلوب على تكرار عدد الملاحظات .

(ب) رؤية الذات على فترات متقطعة: يعتمد هذا الأسلوب على المراقبة المتقطعة غير المستمرة، حيث يقوم الفرد بمراقبة سلوكه خلال فترات زمنية محددة (مثلا: كل ١٠ أو ٥ دقائق) ثم يقوم بكتابة تقرير عن السلوك الذي قام به خلال تلك الفترات السابقة (Edward ، ١٩٨٤ : ٢٠ - ٢٣) .

٢- تقييم الذات : Self - Assessment

تقييم الذات هي عملية تعتمد على قيام الفرد بالمقارنة بين سلوكه في موقف معين والمحك الداخلي أو المعيار الذي يرتضيه الفرد لهذا السلوك (Terry, et al., ١٩٨٦ : ١٩٠).

ومصطلح تقييم الذات عبارة عن كلمتين : كلمة ذات وهي تصف الخصائص التي يكون عليها الفرد ، وكلمة تقييم وهي تعنى تقديره لهذه الخصائص والصفات، و بالتالي فإن مصطلح تقييم الذات يعنى القيمة التي يعطيها الفرد لنفسه (Pickhuradt ، ٢٠٠٠ : ١) .

وتوجد ثلاث أساليب مختلفة لتقييم الذات هي :

(أ) تقييم الذات قياسا إلى مستوى معين من السلوك.

(ب) التدريب على التعلم اللفظي.

(ج) التدريب على التواصل اللفظي (Edward ، ١٩٨٤ : ٢٠ - ٢٣)

وتوجد أربعة عوامل لاكتساب تقييم الذات وتكون لها التأثير

والسيطرة على الآخرين وهي :

(أ) القوة : مقابلة احتياجات الآخرين بنجاح وتحقيقها .

(ب) الكفاية : التمسك بالمبادئ والقيم .

(ج) الجدارة : تلقه الانتباه من الآخرين .

(د) الأهمية .

ويمكن الحصول على العوامل الثلاثة الأولى المتمثلة في القوة والكفاية والجدارة بواسطة الشخص نفسه بالإضافة إلى نظرة الآخرين

إليه، إلا أن العامل الرابع وهو الأهمية يعتمد كلية على الآخرين حيث أننا نحتاج إلى الآخرين لتقديرنا (Buss ، ٢٠٠١ : ٤٧).

٣- تدعيم الذات : Strengthen self

تدعيم الذات هو عملية لاحقة للتدعيم الخارجي وفي بعض الأحيان الأخرى تكون بديلا له سواء كان بصورة علنية أو سرية، والتي يقدمها الفرد لذاته (Kanfer ، ١٩٧٠ : ٢٠٢).

ويلعب تدعيم الذات دورا كبيرا في الأبحاث التي أجريت على الضبط الذاتي للسلوك، كذلك الحاجة بالنسبة للعديد من الاستخدامات الإكلينيكية في برامج مكافأة وعقاب الذات (Thorenson & Mahoney ، ١٩٧٤ : ١١٤).

إن تدعيم أي بادرة لظهور السلوك المرغوب تساعد على تقويته واستمراره، فإذا قرر الفرد أن ينهي فصلا كاملا من احد المناهج الدراسية في اليوم، فإن عليه أن يكافئ نفسه فور نجاحه في تحقيق ذلك وإذا تمت مكافأة الذات عند إظهار السلوك المرغوب، فينبغي معاقبة الذات عند الفشل في إظهار السلوك المرغوب (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٨٨ : ٢٥٢).

ويستخدم الفرد نفسه بعض مقدمات أو عواقب مناسبة للاستجابة المطلوب ضبطها. وقد يستخدم الفرد عمليات ظاهرة أو باطنية لتغيير المهدئات المنبهة أو لتدعيم العواقب، وهو ما يعرف بالبرمجة السلوكية (لويس كامل مليكة ، ١٩٩٠ : ١١٥).

ويوجد أسلوبان لتدعيم الذات :

(أ) تدعيم الذات الظاهر: يقوم الفرد خلال هذا الأسلوب بتقديم مدعم مادي محسوس يمكن رؤيته أو ملاحظته بصورة فعلية لذاته، ويفيد هذا الأسلوب في رفع معدل السلوك المرغوب فيه.

(ب) تدعيم الذات الضمني: يتعلم الفرد خلال هذا الأسلوب انه كلما زاد معدل أدائه لسلوك معين بصورة صحيحة، فإنه سوف يصبح على مستوى أعلى من التقدير والاحترام من قبل الآخرين (Edward ، ١٩٨٤ : ٢١).

الاندفاع والضبط الذاتي :

- يقوم الناس في الغالب بأمور تؤدي إلى بعض الإشباع الفوري، ولكنها على المدى البعيد لا تكون مفيدة جدا فهم :
- يسرقون على الرغم من أنهم قد يذهبون إلى السجن .
 - يسرقون في تناول الحلوى بدلا من الالتزام بنظام غذائي .
 - يدخنون على الرغم من إمكانية الإصابة بالسرطان أو بأمراض الرئة .
 - يتعاطون الكحوليات على الرغم من تلف المخ والكبد على المدى الطويل .
 - يبالغون في الشراء دون أن يكون لديهم مال لدفع فواتير ما يشترونه .
 - يشترون سيارة رائعة بدلا من الادخار لوقت التقاعد .
 - يحضرون حفلات بدلا من المذاكرة للامتحان .

وقد توجد أمثلة أخرى عديدة. والقيام بمثل هذه السلوكيات التي تؤدي إلى بعض الإشباع الفوري على حساب فوائد أكبر بعيدة المدى يمكن أن يطلق عليه الاندفاع. وفي المقابل، إن القيام بسلوكيات تؤدي إلى مكافأة متأخرة ولكنها أكبر يطلق عليه الضبط الذاتي والكثير من السلوك الإنساني هو سلوك اندفاعي. وفي الواقع يقول بعض علماء النفس الإكلينيكين أن الكثير من المشكلات الإكلينيكية هي مشكلات اندفاعي (Logue، ١٩٩٥ : ٣).

أوضحت الأبحاث أن الأطفال يميلون إلى اختبار المدعمات الأصغر الفورية حتى عند عرض بديل من المدعمات الأكبر والتي تكون متاحة بعد فترة. ويرتبط الضبط الذاتي أو الاندفاع نتيجة عاملين هما حجم النتائج وطول فترة تأخير هذه النتائج. على سبيل المثال، أوضحت الأبحاث:

- (أ) كلما زاد تأخير المكافأة الأكبر يقل الضبط الذاتي .
(ب) يفضل الأفراد على الأرجح مكافأة فورية في مقابل مكافأة متأخرة أكبر.
(ج) تجنب سلوكيات يكون دافعها الغضب .
(د) تحمل مثيرات عكسية للحصول على مكافأة أكبر .

ويستخدم الاندفاع بوصف مواقف يستجيب فيها الفرد بسرعة وعلى نحو غير دقيق في الوقت الذي تتاح حلول عديدة للمشكلة كما أوضحت الدراسات السابقة حدوث زيادة في الضبط الذاتي لدى الأطفال الاندفاعيين عن طريق تقديم كلا من المدعمات الصغيرة والكبيرة على الفور، من زيادة فترة تأخير المدعم الأكبر تدريجياً، وقد وجد أن الأطفال ينتظرون فترات أطول عندما لا تكون المكافآت مرئية، ويمكن كذلك

زيادة الضبط الذاتي عن طريق عنصر العقاب الاختيار السلوك الاندفاعي (Laura Murray ، ٢٠٠٢ : ٤٧ - ٥٠) .

إن تقييمات الاندفاع وال ضبط الذاتي مرتبطة ليس فقط بالتحليل الوظيفي للاضطرابات السلوكية الشديدة ، ولكنها أيضا مرتبطة بالعلاج ، قد يعتمد نجاح العلاج على التأخير النسبي لتدعيم السلوكيات المناسبة والسلوكيات غير المناسبة. إن تطوير فنيات مرتبطة بالاندفاع وال ضبط الذاتي ، قد يتطلب اعتبارات خاصة (Thimothy, Volmer, et al., ١٩٩٩ : ٤٥٣) .

يفيد الضبط الذاتي في الجلسات العلاجية و يكون هاماً لدي الأطفال، وعلى الرغم من ذلك فإن قدرة الطفل علي تأخير الإشباع هي منبأ هام دال بما سيحدث في المراهقة و البلوغ مع وضع الأداء التعليمي، الكفاءة الاجتماعية، سلوكيات المخاطرة، وقد وجد أن الأطفال الاندفاعيين يمارسون ضبطاً ذاتياً أقل لسلوكياتهم الحركية مقارنة بالأطفال المترويين (Loaura Murray ، ٢٠٠٢ : ٣) .

أساليب الضبط الذاتي :

تتمثل أشهر أساليب الضبط الذاتي في الملاحظة الذاتية والاختيار الذاتي للمعايير والتخطيط البيئي والتعاقدات الذاتية والتعاقدات المشروطة والتعليمات الذاتية والتقييم الذاتي، وفيما يلي الحديث عن كل أسلوب من هذه الأساليب على حدة:

١- الملاحظة الذاتية Self-observation :

من خلال الملاحظة الذاتية يكتشف الفرد الشروط الرئيسية التي تسهم في تشكيل جوانب سلوكه وشخصيته وعندما يحاول مستقبلاً أن

يتجنب الشروط السيئة ويكتشف أنه نجح في تحقيق بعض أهدافه فسيكون هذا التغيير بمثابة التدعيم الذاتي لممارسة تعديلات إضافية(عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤ : ٣٥٦ - ٣٥٧) .

ويُعرف عبد الوهاب كامل (١٩٩٩) الملاحظة الذاتية بأنها: "عملية تتطلب من الفرد ملاحظة سلوكه الخاص والمواقف التي يظهر فيها هذا السلوك والأسباب التي تؤدي إلى ظهوره، وكذلك تستلزم منه ملاحظة نتائج سلوكه وأهميته والآثار المترتبة عليه، وكذا ملاحظة الأحداث الخارجية التي تلقى قبولاً ذاتياً منه" .

ويختلف الناس في طرق تطبيق الملاحظة الذاتية فبعض الناس يعدون دفتر تدوين الملاحظة اليومية عن السلوك ويحتفظون به ويسجلون ما حدث من سلوك مرغوب ليحددوا الأسباب المناسبة للاستجابة ونتائجها، وقد يحتفظ آخرون بورقة لجدولة أو رسم السلوك الذي تمت ملاحظته .

في حين يستخدم آخرون أسلوب العد المصغر ويستخدمون لذلك أدوات مثل عدادات الرسغ ومذكرات الجيب وخرائط ورسوم الحائط التي تجعل الفرد محتفظاً بانتباهه باستمرار في حساب السلوك المعطى (محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٦٥٦ - ٦٥٧) .

ويذكر جرازيانوا Graziano (١٩٩٨) أنه يوجد نوعان من الملاحظة الذاتية بدأ التمييز بينهما على يد سنايدر Snyder (١٩٧٩) وهما: الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى والملاحظة الذاتية منخفضة المستوى، وفي النوع الأول نجد أن الفرد يستعين بملاحظات الآخرين لتنظيم سلوكه بمعنى أن الفرد يكون على وعى ويضع في اعتباره الملاحظات التي تصدر من الآخرين بخصوصه وبخصوص سلوكه، أما عن النوع

الثاني فالفرد يعتمد على نفسه فقط وعلى ما يلاحظه حول سلوكه، وكان سنايدر Snyder يرى أن النوع الأول من الملاحظة الذاتية أفضل من النوع الثاني في تحقيق الضبط الذاتي .

يختلف بينك Behncke (٢٠٠٣) مع سنايدر Snyder (١٩٧٩) حيث يرى أن الملاحظة الذاتية منخفضة المستوى أفضل في تحقيق الضبط الذاتي من الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى ، ويرجع السبب في ذلك إلى أن الملاحظة الذاتية رفيعة المستوى تهتم بالسلوك والحالة الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بالحالة النفسية له وبالعوامل الداخلية التي تؤدي للسلوك الخارجي .

٢- الاختيار الذاتي للمعايير Self selection of standards :

يشير لوك وليثام Locke and latham (١٩٩٠) إلى أن معظم نظريات الضبط الذاتي أكدت على أهمية أن يكون اختيار المعايير من قبل القائم بالضبط الذاتي .

ويتفق معهم ديل Dale (٢٠٠١) في أن معظم العلماء الذين قاموا بدراسة الضبط الذاتي قد أكدوا على وجود علاقة قوية بين تحديد الفرد لمعايير التدعيم بنفسه ونجاحه في القيام بالضبط الذاتي وذلك لأن معايير التدعيم في هذه الحالة لا تتطفي بسرعة .

٣- التخطيط البيئي Environmental : وله طريقتان هما :

أ - ضبط المثير Stimulus Control :

المقصود هنا البعد عن المثير أو تجنب التفكير فيه فمشاهدة المعزز أو التفكير فيه من الممكن أن تزيد من جاذبية هذا

المعزز، ولذلك فإنه في حالة الضبط الذاتي يكون من المفيد التفكير في المعزز الأفضل والأبعد (Mazur , 1998 : 361) .

ب- التنظيم المسبق لنواتج السلوك Rearrange If response : consequences

ويعنى التغيير المنظم لبيئة الفرد وذلك حتى تستتبع الاستجابات المرغوبة نتائج سارة، و الاستجابات غير المرغوبة نتائج غير سارة (محمد السيد عبد الرحمن : ١٩٩٨ ، ٦٦٠) .

٤ - التعاقدات الذاتية Self- Contracts :

يعرفها لوبيز Lopez بأنها: " اتفاق يبرمه الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المرغوب تغييره ومدة التعاقد ووسائل الثواب والعقاب الذاتي" (Lopez , 2000 : 69) .

ويتفوق التعديم الذاتي self- Reinforcement على التعديم من الخارج من حيث أنه يؤدي إلى آثار علاجية تستمر وقتاً أطول مما لو كان التعديم آتياً من البيئة، بل إن أكثر المعالجين يرون أن فعالية التعديم تتوقف على قدرة الشخص على تحويل التعديمات الخارجية إلى تعديمات داخلية أو ذاتية، وعندها يكون التقدم في العلاج لسعادة الشخص الذاتية بدلاً من إسعاد المعالج أو إرضاء الآخرين (محمد السيد عبد الرحمن ، ٦٢٢:١٩٩٨) .

و تعتمد هذه الفنية على مدى وعى الفرد بمكافأته لنفسه إذا وصل للهدف الذي وضعه لنفسه أو حرمانه لنفسه من المكافأة Self- Punishment إذا لم يستطع تحقيق هذا الهدف ، والتعديم

أو العقاب الذاتي يتم من خلال أسلوبين هما: الأسلوب المادي و الأسلوب المعنوي(عبد الوهاب كامل، ١٩٩٩، ٣١٣).

ويذكر بارى ولوتشمان Bary and Lochman (٢٠٠٤) أن التعاقدات الذاتية تستخدم لمساعدة المراهقين من الجنسين على التحكم في سلوكياتهم، ويجب أن تتضمن التعاقدات الذاتية السلوكيات الإيجابية المرغوب تحقيقها والمكافأة التي يتم الحصول عليها عند تحقيق كل سلوك من السلوكيات المرغوبة، ويجب أن تتم صياغة الأهداف المرغوب تحقيقها في شكل جمل مثبتة بمعنى أن نقول " أفعل " ولا نقول " لا تفعل "

٥- التعاقدات المشروطة Contingency – Contracts :

يعرفها سارافينو Sarafino (١٩٩٠) بأنها: "أسلوب يتم فيه تحديد الظروف والنتائج المتعلقة بالسلوك كما يتم فيها تحديد أسلوب الإثابة أو العقاب والفترة التي يستغرقها تطبيق هذه التعاقدات".

يؤكد دى بول و هوف DuPaul and Hoff (١٩٩٨) على فعالية التعاقدات المشروطة في ضبط السلوك العدواني ولكنهما يريان أن ذلك قد يستغرق الكثير من الوقت حتى يتحقق .

٦- التعليمات الذاتية Self – Instructions :

هي نوع من الحديث إلى النفس بأخذ صورة الحث والتوجيهات والطلب ،مثلا: لن أسرق، لن أستجيب لطلب هذا الصديق، أنا لن أجرب هذا الطريق مرة أخرى(محمد محروس الشناوى ، محمد السيد عبد الرحمن : ٢٠٤ ، ١٩٩٨).

يذكر شافير Shafer (٢٠٠٠) أن " التعليمات الذاتية أسلوب ينصح به المحترفون في مجال الصحة النفسية كأسلوب مؤثر لتغيير طريقة تفكير الفرد وانفعالاته و تصرفاته " ، حيث تعد التعليمات الذاتية أحد الأساليب الفعالة في ضبط العدوان والغضب (Stratton and Reid , 2000 : 28) ، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة ليستشايد وآخرين , Leschied , et al., (٢٠٠٠) قد أثبتت فعالية التعليمات الذاتية في ضبط السلوك العدواني لدى المراهقات.

٧ - التقييم الذاتي self-Evaluation :

يرى كل من لوك وليثام Locke and latham (١٩٩٠) أن تقييم الفرد لما حققه من تقدم يساعده على اختيار الفنيات المناسبة لتحقيق أهدافه، ومن ثم يكون قادراً على الوصول لهذه الأهداف. ويتفق معهم باندورا Bandura (١٩٩٧) وزيمرمان Zimmerman (١٩٩٨) في أن التقييم الذاتي هو أحد الأساليب الفعالة في تحقيق الضبط الذاتي . ويُعرف التقييم الذاتي بأنه: "عملية يقوم فيها الفرد بالحكم على مدى تغير سلوكه ويقرر إذا ما كان هذا التغير قد ساعد على تحقيق أهدافه، ومن ثم يتمكن الفرد من تحديد مدى نجاحه في الوصول إلى أهدافه" (Halford,2003:47).

العوامل المؤثرة في الضبط الذاتي :

تنقسم العوامل التي تؤثر في الضبط الذاتي إلى عوامل مرتبطة بالفرد وعوامل محيطة بالفرد ،

وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه العوامل :

(أولاً) عوامل مرتبطة بالفرد :

يرى روتر أن هناك خصائص محددة للفرد الذي يعتقد في الضبط

الداخلي وهي كالتالي :

- يكون أكثر حذراً وانتباهاً لتلك النواحي المختلفة في البيئة التي تزوده بمعلومات مفيدة لسلوكه في المستقبل .
- يأخذ خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حال البيئة .
- يكون عادة أكثر اهتماماً بنجاحه وبفشله أيضاً .
- يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه (فؤاده هدية ، ١٩٩٤ : ٨٤) .

وتتأثر قدرة الفرد على الضبط الذاتي بواحد أو أكثر من العوامل

التالية :

١- القدرات العقلية **Intellectual Abilities** :

أثبتت العديد من الدراسات مثل دراسة فاندر- وبلوك Funder and Block (١٩٨٩) ودراسة ميتشل ورودريجيوز Mischel and Rodriguez (١٩٨٩) وجود صلة وثيقة بين القدرة على الضبط الذاتي والعديد من القدرات العقلية. وتوصلت دراسات مثل دراسة ديفز وبرات Davis and Pratt (١٩٩٥) ودراسة هاس Hughes (١٩٩٨) إلى ارتباط الذكاء ارتباطاً موجباً بالضبط الذاتي. كما توصلت دراسة كينان Keenan (١٩٩٩) ودراسة كارلسون وموسيز Carlson and Moses (٢٠٠١) إلى وجود دور قوى وفعال للذاكرة العاملة Working memory في القيام بالضبط الذاتي .

٢- نوع الفرد Gender :

أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن قدرة الإناث على الضبط الذاتي تفوق قدرة الذكور ومن هذه الدراسات دراسة سونجيوجا وآخرين Songuga, et al. (١٩٨٩) ودراسة جوتفريدسون وهيرسكاى Logue and Gottfredson and Hirschi (١٩٩٠) دراسة لوج وتشافارو و Wood, et al. (١٩٩٣) and Chavaroo (١٩٩٢) ودراسة وود وآخرين, (١٩٩٦) Heimer ودراسة هيمر Cochran, et al. (١٩٩٨) ودراسة جيبس وآخرين, Gibbs, et al., (١٩٩٨). ولكن لوج Logue (١٩٩٥) يتراجع عن النتائج التي توصل لها في دراسته عام (١٩٩٢) ليذكر أن العلاقة بين جنس الفرد وقدرته على الضبط الذاتي لا تزال غير مؤكدة (mark, et al., 1998:205).

٣- العمر Age :

رُبما كان لمتغير العمر تأثير مباشر في القدرة على الضبط الذاتي (Greenberg, 1994:372) ، فقد أظهرت نتائج بعض الدراسات وجود علاقة بين العمر والضببط الذاتي مثل دراسة آرנקليف وآخرين, Arnklev, et al., (١٩٩٣) ودراسة لونجشور Longshore (١٩٩٨) ودراسة كوتششوران وآخرين Cpchran, et al., (١٩٩٨) ودراسة تايلور وآخرين Taylor, et al., (٢٠٠١).

أما عن وجهة النظر المعارضة لكون العمر أحد العوامل المؤثرة في الضبط الذاتي فيتنهاها جوتفريدسون وهيرسكاى Gottfredson and Hirschi (١٩٩٠) فهما يريان أن العلاقة بين العمر والضببط الذاتي غير مؤكدة.

٤- الخبرات السابقة Past Experience :

هناك خلاف حول مدى تأثير قدرة الفرد على الضبط الذاتي بخبراته السابقة فنجد أن باندورا (١٩٧٧) يرى أن خبرات الأطفال السابقة تؤثر في قدرتهم على الضبط الذاتي ، فتعرض الطفل للعنف أو الإهمال حتى التعرض فقط لملاحظتهم يؤدي إلى ضعف قدرتهم على الضبط الذاتي (Bandura, 1999:18). ويتفق معه هالفورد Halford (٢٠٠٣) في أن تصرفات الفرد في موقف الضبط الذاتي يتأثر بخبراته السابقة (Halford, 2003:51)، بينما توصلت نتائج دراسة تومسون وكالكنز (Thompson and Calkins ١٩٩٦) إلى أن فعالية الإستراتيجية المستخدمة للتدريب على الضبط الذاتي لا تتوقف فقط على الخبرة السابقة وإنما تتأثر أيضاً بالظروف الاجتماعية المحيطة بالفرد (Thompson and Calkins, 1996:169).

(ثانياً) عوامل محيطة بالفرد :

١- الأسرة Family :

تلعب الأسرة دوراً يفوق الدور الذي تلعبه المدرسة في تنمية الضبط الذاتي لدى الأطفال حيث يؤدي انخفاض المستوى الاجتماعي والاقتصادي إلى انخفاض الضبط الذاتي لدى الأبناء (Gottfredson and Bagin and Hirschi, 1990:106) ، ويرى ناجين وفارنجتون Farrington (١٩٩٢) أن الآباء يقومون بدور هام في إكساب أبنائهم الضبط الذاتي، ويؤكد بولاكووسكي Polakowski (١٩٩٤) على ذلك وخصوصاً لدى الأطفال من سن (٨ إلى ١٤) عام (Mcmullen, 1999:23). كما يذكر كرينتشان (١٩٩٥) أن المعلومات الخاصة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لأسرة تؤثر في القدرة على الضبط

الذاتي (Greenhan,1995:237).وقد أظهرت دراسة جيبس Gibbs (١٩٩٨) وجود علاقة طردية قوية بين أساليب التنشئة الوالدية وبين الضبط الذاتي، وتوصلت دراسة كامبل وآخرين . Campbell, etal. (٢٠٠٠)

٢- ثقافة المجتمع Culture :

تؤثر ثقافة المجتمع الذي ينشأ فيه الفرد في قدرته على الضبط الذاتي، ففي الماضي كان على الفرد أن يكد وينتظر طويلاً من أجل تحقيق أهدافه، أما الآن وخصوصاً في الدول المتقدمة كالولايات المتحدة الأمريكية واليابان أصبح المفهوم السائد هو أن الفرد عندما يعمل بكد ونشاط يمكنه أن يحقق أهدافه سريعاً ودون انتظار (O'Donhue, 1998:263). وتلعب الثقافة دوراً هاماً في تعليم الطفل التحكم في انفعالاته، ويمكن أن يحدث ذلك بطريقة مباشرة من خلال الأسرة والمدرسة والمؤسسات الدينية، كما يمكن أن يحدث بطريقة غير مباشرة من خلال وسائل الإعلام (Fox and Calkins, 2003:20).

٣- إمكانية حدوث النتيجة Outcome Contingencies :

يذكر رتشلن Rachlin (١٩٩٥) أن إمكانية حدوث النتيجة هي إحدى العوامل المؤثرة في حدوث الضبط الذاتي ، فالفرد لن يقوم بالضبط الذاتي إلا إذا كانت متأكداً من أنه سوف يؤدي إلى وصوله إلى النتائج المرجوة (O'Donhue,1998:261). ويؤكد زيمرمان Zimmerman (٢٠٠٠) على أهمية الانعكاس الذاتي في تقييم مدى التقدم الذي حققه الفرد في تحقيق أهدافه، كما أنه يساعد الفرد على تحديد الاستراتيجيات المناسبة للوصول لهذه الأهداف .

مما سبق يتضح: تعدد التعريفات الخاصة بالضبط الذاتي، وكانت أولي المحاولات لوضع تعريف الضبط الذاتي في الخمسينات من القرن الحالي علي يد "سكندر" وباستعراض التعريفات المقدمة للضبط الذاتي، وجدت الدراسة أن أغلبيتها يتضمن القدرة علي مقاومة الإشباع وتأجيل الاستجابة لمكافآت فورية من أجل مكافآت أكبر متأخرة، ويتم الضبط الذاتي من خلال مكونات ثلاث للضبط هي رؤية الذات و تدعيم الذات و تقييم الذات في مقابل مكافأة آخري متأخرة، و لكنة ينطوي كذلك علي ضبط عواطف الفرد و رغباته انفعالاته السلبية.

ويشير الضبط الذاتي أيضاً إلي القدرة علي وضع أهداف طويلة المدى و العمل علي التغلب علي المعوقات والعمل علي تحقيقها و الوصول إليها وعدم التخلي عن هذه الأهداف، و يتطلب ذلك إدارة من جانب الفرد تتيح له التغلب علي المعوقات و الاستمرار في ضبطه الذاتي، و يتطلب الضبط الذاتي قدراً من التروي و التأني كي يتحقق الضبط بنجاح .

إن مفهوم الضبط الذاتي هو مفهوم قديم و قد تناوله العديد من علماء النفس كما تناوله كذلك الفلاسفة في كثير من كتاباتهم، و يختلف الأفراد في قدرتهم علي ضبط المواقف، كما تختلف المواقف من اختلافات في طبيعتها يتيح قدر من التباين في الضبط سواء بالنسبة للأفراد أو الموقف المراد ضبطه، و يمارس الأفراد مع ما بينهم مكن فروق فردية قدراً ما من الضبط، و أن هذا الضبط الغالب سوف يؤدي بها إلي نتائج إيجابية علي المدى البعيد، و ابسط صور الضبط الذاتي التي يمارسها الفرد في حياته اليومية هو ضبط الفرد لذاته في المواقف التي قد تدفعه أن يتصرف سلوكاً غاضباً فيه الموقف.

إن الفرد في مواقف الغضب إذا أمكن أن يتحكم في ذاته و يضبط غضبه فإن ذلك سوف يؤدي به إلى نتائج إيجابية، فالضبط الذاتي قد لا يكون دائماً مرغوباً، ولكي يصل الفرد إلى تحقيق ضبط ذاتي ناجح لابد أن يكون لديه الدوافع لتحقيق هذا الضبط، ومن ثم لابد أن يكون لدى الأفراد الدافع الذاتي لتحقيق هذا الضبط الذاتي، فإن هناك عدد من العوامل الأخرى التي تؤثر في الضبط و تكون خارجة عن الذات منها العوامل الاجتماعية والثقافية بالإضافة إلى العوامل الجسمية، وعليه يكون علي الفرد أن يمارس نوعين من الضبط الذاتي وهم الضبط الذاتي للمشاعر والانفعالات الداخلية والضبط الذاتي للعوامل الخارجية التي قد تؤثر في تحقيق الضبط الذاتي علي نحو جديد .

يتميز الضبط الذاتي بأنه يمكن للفرد العادي أن يستخدمه، وإن كان في البداية قد يحتاج إلي نوع من التوجيه أو التدخل من الآخرين، و يحقق الضبط الذاتي للفرد القدرة علي توجيه السلوك أو التحكم فيه ،وكي يتحقق الغرض من برامج و نماذج الضبط الذاتي لابد و أن يكون لدي الفرد الدافع من أجل تحقيق هذا الضبط، و إن لم يكن لدي الفرد الدافع القوي لتحقيق الضبط الذاتي فإنه قد لا يستمر في ذلك عندما تواجهه معوقات تحول بينه و بين تحقيق هذا الهدف.

وحيث أن الضبط الذاتي يتحقق عن طريق الفرد ذاته فإن القوة الدافعة لتحقيق الضبط تعد عاملاً هاماً جداً في تحقيق الضبط الذاتي، وعلي الفرد أن تكون لديه القدرة الذاتية علي ضبط هذه الانفعالات لمواصلة تحقيق الضبط. ورؤية الذات هي المكون الأول للضبط الذاتي والتي تأخذ مسميات أخرى مثل ملاحظة الذات أو مراقبة الذات، وتعني رؤية الذات أو الرؤية الذاتية أن يقوم الفرد بملاحظة

سلوكه و مما يؤدي إلى هذا السلوك من مواقف وأسباب وما يترتب عن هذا السلوك من نتائج، بتدوين السلوكيات التي يقوم بها سواء أكانت سلوكيات مرغوبة أو سلوكيات غير مرغوبة .

وحيث أن السلوك سواء المرغوب أو غير المرغوب تؤثر فيه عوامل أخرى فإن الفرد أثناء القيام بعملية رؤية الذات وقد يعمل كذلك علي تسجيل العوامل أو المؤثرات التي تؤثر في هذا السلوك و لرؤية الذات أسلوبان، أحدهما هو الرؤية المستمرة للذات و تسجيل السلوك وتسجيل عدد مرات تكراره ثم يعمل الفرد علي زيادة تكرار السلوك المرغوب، والأسلوب الآخر يعتمد علي رؤية الذات لفترات متقطعة و تسجيل السلوكيات المرغوبة و غير المرغوبة خلال تلك الفترات و كتابة تقرير، وسوف تستخدم الباحثة الأسلوب الأول في رؤية الذات والذي يعمل علي أن يلاحظ الفرد سلوكه لفترة طويلة إلى حد ما مقارنة الأسلوب الثاني ، و هو ما يهدف إليه البرنامج التي ستستخدمه الباحثة.

المكون الثاني للضبط الذاتي هو تقييم الذات أو التقييم الذاتي، يأتي تقييم الذات كخطوة ثانية لتحقيق الضبط الذاتي بعد رؤية الذات، و قبل القيام بالتقييم الذاتي، يزود الفرد بقائمة من الأنشطة الإيجابية التي جب أن يقوم بها و ذلك في مقابل الأنشطة السلبية التي كمان يقوم بها و التي تتعارض مع تحقيق الضبط الذاتي، تلك الأنشطة الإيجابية تمثل المرجع أو المحك الذي يرجع إليه الفرد لتقييم سلوكياته أو أنشطته التي توصل إليها كأنشطة غير مرغوبة في مرحلة رؤية الذات. فيجب أن يكون لديه قدر كبير من الأحاسيس بالمسئولية الذاتية و ذلك لأن الفرد بنفسه هو الذي يجري عملية التقييم الذاتي، وعليه ينبغي أن يكون لدي الفرد مسئولية ذاتية حتى يقوم بعملية التقييم علي نحو

جيد، و تتضمن عملية التقييم الذاتي أن يصبح النشاط الإيجابي لدي الفرد نشاطاً مألوفاً يستطيع الفرد أن يأتي به، وحيث أن التلاميذ لدي لديهم القدرة بشكل كامل علي تحديد الأنشطة الإيجابية، تقدم الباحثة للتلاميذ قائمة بالأنشطة الإيجابية التي يجب أن يقوموا بها، وتجعل الباحثة التلاميذ يتعرفوا جدياً علي تلك الأنشطة الإيجابية التي يجب أن يقوموا بها في مقابل الأنشطة السلبية.

بعد ذلك يقوم التلاميذ بالمقارنة بين السلوك الإيجابي الذي دونه و بين السلوك السلبي الذي كان يقوم به، الأمر الذي يؤدي إلي الانتقال إلي المكون ثالث للضبط الذاتي بعد رؤية الذات وتقييم الذات، و يعمل التدعيم الذاتي علي منع انطفاء هذه السلوكيات مرة أخرى، أي أن التدعيم الذاتي يعمل علي استمرار هذه السلوكيات و يعمل كذلك علي تقويتها، و التدعيم الذاتي قد يكون تالياً للتدعيم الخارجي أو بديلاً له، أما في حالة التدعيم الذاتي فإن الفرد بنفسه هو الذي يقرر شكل التدعيم الذي يتناسب معه و الذي يعزز السلوك الإيجابي الذي يريد، و يأخذ التدعيم الذاتي شكلين أساسيين هما المكافأة الذاتية و العقاب الذاتي، و تأخذ المكافأة الذاتية شكلين هما المكافأة الذاتية الإيجابية و المكافأة الذاتية السلبية، و في المكافأة الذاتية الإيجابية فإن الفرد يتجه إلي تدعيم السلوك المرغوب عن طريق تقديم شيء مفضل لدي الفرد، أما في المكافأة الذاتية السلبية فإن الفرد يتجه إلي تجنب نتيجة سيئة أو غير محببة لدي الفرد، و يأخذ العقاب الذاتي شكلين أيضاً هما العقاب الإيجابي و العقاب السلبي، و في العقاب الإيجابي فإن الفرد يتبع ظهور السلوك غير المرغوب بنتيجة منفرة أو مؤلمة مما يؤدي إلي إضعاف ظهور السلوك غير المرغوب.

و تعمل الباحثة علي أن تتعرف مع الطلاب علي أنماط و أشكال المكافآت التي قد تعمل علي تدعيم السلوكيات المرغوبة لديهم و التي يكون في متناول أيديهم ، و تطلب الباحثة من التلاميذ أن يدونوا في استمارة يقدمها لهم أشكال المكافآت التي يفترضونها و التي تعمل علي استمرار و تقوية السلوك المرغوب .

وبذلك فإن الاندفاع والضبط الذاتي يمثلان طرفاً متصل يقع الضبط الذاتي عند أحد الطرفين و الاندفاع عند الطرف الآخر، ويميل الطلاب إلي اختيار المكافآت الأصغر مفضلين إياها علي المكافآت الكبيرة المتأخرة .

و تعمل برامج الضبط الذاتي علي تدريب التلاميذ علي تأخير الإشباع أي تفضيل المكافآت المتأخرة الأكبر علي المكافآت الفورية، و يتم تدريب التلميذ أولاً علي ملاحظة سلوكياته الاندفاعية غير المرغوبة و العمل علي تدوينها ثم يقوم التلميذ بعد ذلك بعملية تقييم الذات وذلك عن طريق مقارنة سلوكيات الاندفاعية بسلوكيات مقابلة من الضبط الذاتي و تدوين سلوكيات الضبط الذاتي الإيجابية التي يقوم بها، ويأتي بعد ذلك التدعيم الذاتي أو تدعيم الذات حيث يقوم التلميذ بتدعيم ذاته فور القيام بالسلوك المرغوب، سلوك الضبط الذاتي، وذلك باستخدام أساليب التدعيم المتعددة .

ثانياً: السلوك الاندفاعي:

السلوك الاندفاعي ليس سلوكاً جديداً على البشرية فالاندفاع البشري حقيقة قائمة عرفها الإنسان منذ الأزل فمنذ بداية الخلق والإنسان يندفع في سلوكياته من أجل البقاء ومع تطور الحياة اختلفت أساليب الاندفاع وتنوعت وتعددت ونظراً لمشاعر الإحباط والظلم التي يشعر بها

العديد من الناس لهذا يلجأ بعضهم إلى الاندفاع من أجل الحصول على ما يرغب ويعتبر الاندفاع سلوكاً شائعاً في مختلف المراحل العمرية وأن تعددت صورته وأشكاله ولكن مرحلة الطفولة المتأخرة من المراحل الهامة التي يظهر فيها التأثير الكبير لسلوكيات الاندفاع خاصة لدى طلاب المرحلة الإعدادية ويكثر انتشار السلوك الاندفاعي بين طلاب المرحلة الإعدادية لذا تعد هذه المرحلة من المراحل الهامة في دراستها لمعرفة الاندفاع لدى الطلبة .

تعريفات الاندفاع :

يرى كيندال وهولون Kendall & Hollon أن الاندفاع هو: "نقص الانتباه ونقص المثابرة بالإضافة إلى نقص التنظيم والتسرع في أخذ القرارات في المواقف المختلفة (كيندال وهولون Kendall & Hollon ١٩٨١ ، ص ٢٢٨) .

ويعرف جون ايتو Jhon Ayto الاندفاع هو: "العمل بصورة مفاجئة بدون تفكير لما يترتب عليه من نتائج على هذا العمل (Jhon Ayto ١٩٨٦ : ٣٠٨) .

ويرى كمال الدسوقي أن الاندفاع أو السلوك الاندفاعي هو: "وصف للنشاط الذي ينخرط فيه الفرد من غير التروي الذي يستحقه أو الذي لا يمكن قمعه" (كمال الدسوقي، ١٩٨٩ : ٢٩٢) .

ويرى جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي أن السلوك الاندفاعي هو: "نشاط يتم الانخراط فيه فجأة بدون تفكير مسبق وبدون تعقل أو تقوية للنتائج" (جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاي ، ١٩٩١ : ١٦٨٩) .

و يرتبط الاندفاع بالسلوك غير التكييفي، ويشمل الاندفاع على أفعال يبدو أنه يتم إدراكها على نحو غير صحيح، يعبر عنها بشكل لا يدل على النضج، وتكون أفعال خطيرة وغير مناسبة للموقف وغالباً ما تؤدي إلى نتائج غير مرغوبة. ولكنها تشير إلى الجسارة، السرعة، التلقائية، الشجاعة أو الجراءة. ويلعب الاندفاع دوراً في العديد من المواقف اليومية، وأحياناً يكون للانندفاع بعض المظاهر الإيجابية مما يؤدي إلى نجاح اجتماعي ومهني (جون ليفندن John Evenden ، ١٩٩٩ ، ص ١٨٠).

ويرى رايموند كروسيني Raymond Crosini أن السلوك الاندفاعي هو: "نشاط مفاجئ يستخدم بصورة سريعة دون مراعاة للنتائج" (Raymond Crosini ، ١٩٩٩ : ٤٧٦).

ويذكر جمعة يوسف أن الاندفاع هو: "التهور والعشوائية والتسرع في إصدار الأفعال والأقوال وهو استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على ذهنه وهي عكس التروي" (جمعة سيد يوسف ، ٢٠٠٠ : ٢٣٠).

ومن وجهة نظر زكريا الشربيني ويسريه صادق فإن الاندفاع يدل على: "قصور في السيطرة على النفس، وعدم القدرة على الانتظار أو التعايش مع الأحداث (زكريا الشربيني ويسريه صادق ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٤٦).

ويذكر جمال الحامد أن الاندفاعية هي: "نمط سلوكي يتضمن عدم مقدرة الطفل على ضبط السلوك والميل نحو الاستجابة دون تفكير، لذلك يتصف الطفل الاندفاعي بسرعة التهيج والتهور لأبسط الأمور (جمال حامد الحامد ، ٢٠٠٢ ، ص ١٥).

كما أن الاندفاع هو: "اختيار مكافأة أقل قيمة ولكنها فورية مقارنة بمكافأة أكبر قيمة ولكنها متأخرة" (Laura Murray ٢٠٠٢ : ٤٣) .

وتعرف كاثرين سكميت وآخرون Catherine Schmidt et al. الاندفاع على أنه: "فعل مفاجئ يقوم به الفرد من أجل الحصول على الرضا والسعادة، ويتسم الاندفاع بنقص القدرة على الانتباه خصوصا للمثيرات المتعددة ، كما أن الاندفاع سلوكيا يعبر عن سلوكيات غير مترابطة، واستجابات متنوعة، وأخطاء أكثر (Catherine, Schmidt, et al., ٢٠٠٤ : ١٠٧) .

ويلعب الاندفاع دورا في العديد من المواقف اليومية، وأحيانا يكون للاندفاع بعض المظاهر الإيجابية مما يؤدي إلى نجاح اجتماعي ومهني (Jhon Evenden ، ١٩٩٩ : ١٨٠)

الاندفاع هو بنية نفسية هامة في كل نظام أساسي للشخصية. وهو احد مكونات الانبساط (Stephen Whiteside & Donal Lynam ، ٢٠٠١ : ٦٦٩) .

ويصنف علماء النفس السلوك بشكل عام إلى نوعين مميزين: الأول خاص بالفعل الموجه نحو الهدف والآخر سلوك اندفاعي غير مخطط. ويتجه السلوك الاندفاعي إلى أن يكون غير متسق مع سلوك آخر ومع الهدف وهو ما يشير إلى النقيض، يميل الفعل الموجه نحو الهدف إلى أن يكون فعلا متكاملا ومستمر لفترة طويلة عاكسا حالة ذهنية متكاملة (Miroslow ، ١٩٩٨ : ٤١) .

ويعرف الاندفاع الوظيفي على انه: "رغبة سريعة عند مواجهه فرصة للحصول على مكافأة فورية أو مثير إيجابي، مما يؤدي إلى الفشل منع السلوك أو الميل للتصرف، مما يترتب عليه نتائج ايجابية فعالة (Catherine, Schmidt, et al., ٢٠٠٤ : ١٠٩).

مكونات الشخصية :

تتكون الشخصية فى بعض النظريات من عدد محدود من الأنماط أو الأبعاد، وتؤثر هذه الأنماط بصورة قوية على السلوك، وهذه الأنماط هي: الانبساط-الانطواء، العصائية-الاتزان الانفعالي، الذهانية- الواقعية.

١- الانبساط - الانطواء :

يتصف الشخص الذي يحصل على درجة عالية في الانطواء بالخجل.بينما يتصف الشخص الذي يحصل على درجة عالية في الانبساط بالميل الاجتماعي " (Atkinson, et al., ١٩٩٠ : ٢٥٨).

كما يتصف الانطوائيين مقارنة بالانبساطيين بأنهم يهتمون أكثر بالأفكار الخاصة بهم وسلوكهم وأخلاقهم وأحوالهم النفسية للمخاطرة. كما أن الانبساطي يتصفون بالحيوية والنشاط، كما يتصف سلوكهم بالاندفاع والميل للمغامرة (Pervein ، ١٩٨٩ : ٢٨٨).

٢- العصائية-الاتزان الانفعالي :

يتصف الأفراد العصائيون بتقلب المزاج، القلق، الحساسية، عدم الاستقرار، سوء التوافق، وفقدان اتزان الأعصاب بسهولة. أما الأفراد الذين يتميزون بالثبات الانفعالي، الوداعة والهدوء، الشعور بالمرح والبهجة، وإمكانية الاعتماد عليهم (جليسون Gilson ، ١٩٨١ ، ص ١٣٠).

٣- الذهانية - الواقعية :

يتصف الأفراد الذين يحصلون على درجة مرتفعة في الذهانبة بالعلزلة أي عدم الاهتمام بالآخرين، نقص الاستثارة، عدم الاكترات بالخطر أو الميل للتهور والمجازفة مجمعه، عدم التعاطف مع الآخرين، الاتجاه العدواني نحو الآخرين، والسلوك غير العادي والغريب وحب الأشياء الغريبة و غير العادية، تفضيل السلوك المضاد للمجتمع، القوة، الاندفاع في السلوك، والتبلد الانفعالي" (ليبتر ونيلسون Libert & Nelson ، ١٩٨٢ ، ص ٢٢١ - ٢٢٢) .

وهناك ارتباط وثيق جدا بين القلق والاندفاع والإصرار على اعتبارهما متغيرين مستقلين من المحتمل أن يكون قرار حكيمًا (Eysenk ، ١٩٨٧ : ٤٩٠ - ٤٩١) .

والاندفاع هو سمة للسلوك العادي. قد يكون الأفراد العاديون ذوى درجات متفاوتة من الاندفاع، أي أنهم قد يكونون أكثر أو أقل اندفاعا (Jhon Evenden ، ١٩٩٩ : ١٨٠) .

اكتشفت دراسة ضبط الإندفاع و الأداء لدى الأطفال SES حالتهم الإجتماعية و الإقتصادية متدنية أو متوسطة دراسة نمائية أن تعريف الاندفاع كسمة له الأثر الفعال في الضبط النفسى للسلوك الاندفاعي عند الطلاب . (Edward Meade, 1981)

فقد أثبتت دراسة الفعالية المتباينة لاستراتيجيات إرشادية في الوصول إلى سلوك يتسم بالضبط الذاتي، إن الأسلوب المعرفي السلوكي كان له التأثير الأكبر على السلوك الاندفاعي وهو الأكثر فاعلية مقارنة بالأساليب الأخرى وكما أن الأسلوب السلوكي فعال في تخفيف السلوك الاندفاعي (AndrawJoseph, 1983) .

أوضحت دراسة التوجيه المعرفي وتغيير الاندفاع لدى الأطفال انه يمكن تغيير السلوك إذا تغير الهيكل العقائدي: يجب حل المشكلة بسرعة أو أريد أن افعل أي شيء يأتي في عقلي بدون تفكير، وان تغيير الاندفاع عن طريق استخدام فنيات تعديل السلوك المعرفي لخفض أو حل المشكلات الاجتماعية هي الطريقة التي تعالج السلوك الاندفاعي لدى الأطفال (Dan Zakay et al ., 1984).

كما أوضحت دراسة أخفاقات تعديل الاستجابة - السلوك الاندفاعي لدي الأطفال القلقين والاندفاعيين أن الأفراد القلقين على أنهم اندفاعيين سلوكيا وانطوائيين وهذا يؤثر في ردود أفعالهم (Anne Bachorowski & Joseph Newman, 1990).

كما أثبتت دراسة السلوك الحركي الاندفاعي تأثيرات الشخصية ووضوح الهدف أن برامج التحكم في الاندفاع هي مجموعة علاجية فعالة للأطفال الاندفاعيين وأن هذه البرامج العلاجية للاندفاع قد تكون غير كاملة وقد توجه بشكل خاطئ إذ لم يتم تحديد دور الحالة المزاجية (Kelly Powwel & Donna Janelle, 1990).

أيضا أوضحت دراسة علاقة الاندفاع المعرفي والسلوكي بالإحساس بالكفاءة وتوجيه الدافع في الفصل أن قدرة الأطفال على التعلم عن طريق تحديد الدرجة التي يتفاعل بها الفرد مع المتغيرات المختلفة وهذا تفاعل يؤدي لتحقيق درجات من الانجاز الناجح (Doris Abott , 1992).

أوضحت دراسة استكشاف تعديل العدوان والانفعال لدي أطفال ما قبل المدرسة ذو اضطرابات لغوية نمائية أن الأطفال ذو اضطرابات اللغة

يتصرفون أحيانا بشكل أكثر عدوانية واندفاعا مقارنة بالأطفال ذوى مهارات اللغة العادية (Melissa Kaye, 1992).

تؤكد دراسة السلوك الاندفاعي حالة من مساعدة الأطفال للتفكير بشأن التغيير على نجاح استخدام دليل التوافق الاجتماعي للتقليل من السلوك الاندفاعي غير الهادف للطلاب (Michael Hymans , 1994).

أوضحت دراسة تدخل نفس ذاتي منزلي لطفل اندفاعي عدواني في التاسعة من عمره عن وجود علاقة ايجابية بين التوافق النفسي والسلوك الاندفاعي لدى الطلاب (Charles Barringer , 1997)

أوضحت دراسة تنوعات من الاندفاع أن مفهوم الاندفاع يغطى مدى واسع من الأفعال التي تعبر عنها في مرحلة ما قبل النضج على أنها خطيرة أو غير مناسبة للموقف والتي تؤدي في الغالب إلى نتائج غير مرغوبة ومن ثم فهو يلعب دورا هاما في السلوك العادي، كما إن السلوك الاندفاعي له أساس بيولوجي واضح (John Evenden , 1999).

أثبتت دراسة التقييم من قيمة المكافئة كمقياس للسلوك الاندفاعي لدي عينه من المرضى النفسيين غير المقيمين أن الاندفاع هو اختيار مكافأة اصغر حالة بدلا من مكافأة اكبر متأخرة أو مكافأة غير مؤكدة (John Crean et al , 2000).

كما أثبتت دراسة الاندفاع كسمة لدي عينات عادية وغير عادية أن بنية الاندفاع كسمة هي بنية متعددة الأبعاد وقد تم وضع عدد من مقاييس التقرير الذاتي لتمثل مظاهر هذه السمة مثل: البحث عن الجدة، عدم الممانعة السلوكية، عدم التخطيط (Janie Flory et al , 2006) .

أوضحت دراسة النماذج السلوكية للاندفاع في علاقته باضطراب نقص الانتباه وفرض الحركة (ADHD) تحول بين الدراسات الإكلينيكية وما قبل الإكلينيكية أن الاندفاع يعرف على نطاق واسع على أنه التصرف دون رؤية مستقبلية وهو أساس عدد كبير من الاضطرابات النفسية مثل اضطرابات نقص الانتباه وفرط الحركة والهوس (Catharine Winstanley et al , 2006).

كما أثبتت دراسة وصف الاندفاع لدى المتحررين:أبعاد كإكلينيكية، وسلوكية ونفسية اجتماعية هو سمة شخصية يعتقد أنها ترتبط بالانتحار ومع ذلك لا تكون جميع حالات الانتحار اندفاعية ويبدو أن أحداث الحياة المضطربة تلعب دورا أساسيا في الانتحار الاندفاعي (Hana, Zouk, et al. , 2006)

أثبتت دراسة التحكم الذاتي في السلوك المطبق للتدخل في تهور ما قبل دخول المدرسة أنه لكي يتم تحسين مهارات التحكم الذاتي لدى الطفل ولتقليل السلوك الاندفاعي يجب التدريب على مهارات التحكم الذاتي لدى الأطفال لكي يستطيعون تعديل سلوكهم، وأن التدخل الفعلي في تعديل السلوك ليس فقط فعال وإيجابي بل إنه أيضا إستراتيجية مفيدة (Zetocha Kimberlee , 2009).

أوضحت دراسة استجابة الأطفال للمواقف المباشرة والمتأخرة في الفصل أن الأطفال يفضلون المكافآت العاجلة التي لها تأثير كبير على سلوكهم أكثر من استخدامهم للمكافآت المؤجلة (Reed Derek Devid , 2009)

ديناميات الاندفاع :

في معظم الحالات يكون تشخيص اضطراب الشخصية واضح لدى المراهقين والأطفال . ومع ذلك فإنه يصعب تطبيق التشخيصات مع أطفال ما قبل المدرسة لأن سمات الشخصية لا تتسم بالثبات في هذه المرحلة وذلك لن الشخصية لا تتطور بشكل كامل حتى البلوغ . وعلى الجانب الآخر توجد اضطرابات معينة في الطفولة ترتبط باضطراب الشخصية وتكون منبئة بها. وإحدى هذه الاضطرابات اضطرابات نقص الانتباه وفرط الحركة (Jhon Evenden ، ١٩٩٩ : ١٨٢) .

وكان يستخدم مصطلح اضطراب الانتباه والنشاط المفرط كان يستخدم في الماضي للإشارة إلى حالة تتصف بالحركات الجسمية المفرطة ، ولما كان الأمر لا يقتصر على النواحي الحركية فإن مظاهر هذا الاضطراب تتمثل في :

- ١- النشاط المفرط(الزائد) : ويوصف الأطفال الذين لديهم هذا العرض على أن لديهم إفراطاً في الحركة.
- ٢- قصور الانتباه: ويتسم قصور الانتباه بالقابلية للتشتت والتغيرات المتكررة من نشاط غير مكتمل إلى نشاط آخر.
- ٣- الاندفاع: هو التهور والعشوائية في إصدار الأفعال والأقوال . وهو استجابة الفرد لأول فكرة تطرأ على ذهنه وهو عكس التروي(جمعة سيد يوسف ، ٢٠٠٠ : ٢٢٤ - ٢٢٤).

والطفل ذو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هو طفل يعاني من ارتفاع مستوى النشاط الحركي بصورة غير مقبولة ، عدم القدرة على تركيز الانتباه لمدة طويلة ، عدم القدرة على ضبط النفس ، وعدم القدرة

على إقامة علاقات طيبة مع أقرانه ومدرسيه (عبد العزيز السيد الشخص، ١٩٨٤ : ١٠٠) .

وتتمثل نتيجة الاندفاع في أن تكون علاقة الأطفال ذوى النشاط الزائد بأقرانهم ضعيفة (Frank Costin ، ١٩٨٩ : ٤٥٥) .

وتتحدد المظاهر الأساسية لنقص الانتباه وفرط الحركة بالحركة المفرطة وعدم القدرة على الانتباه والاندفاع، ومجموعة الأعراض الثانوية المصاحبة للأعراض الأساسية مثل العدوانية، التمرد، العصيان، والسلوك المضاد للمجتمع (السيد إبراهيم السماد ونى ، ١٩٩٠ : ٦٨١) .

والطفل ذو اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يتصرف باندفاع أي يتصرف قبل أن يفكر، لأن لديه قصور في النواحي التحصيلية والاجتماعية وصعوبة في التركيز في النشاط بمفرده، وتكون سلوكياته متقلبة ولديه نشاط زائد يجعله عرضة للحوادث (Gerald Davison ، ١٩٩٤ : ٤٢٨ - ٤٣٠) .

ويكون الطفل ذو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة مندفعاً، ويمكن أن يؤدي هذا السلوك الاندفاعي إلى حوادث كثيرة (Schweitzer & Azaroff ، ١٩٩٤ : ٦٧٢) .

إن حدوث اضطراب غير مناسب للمرحلة العمرية في الانتباه وضبط الاندفاع وعدم الاستقرار الحركي يؤدي إلى حدوث الاندفاع (Antony Risser ، ١٩٩٥ : ٣٦٤) .

ومن الخصائص السلوكية للأطفال والمراهقين ذوى فرط النشاط ونقص الانتباه هي: الاندفاع- فرط النشاط - تشتت الانتباه (Edward ، ١٩٩٦ : ٥٤٥) .

فنجد لديهم إخفاق في التفكير الابتكارى وفي متابعة الأحداث وعدم القدرة على مواصلة الانتباه أو تأخير الاستجابة. إن الأطفال الذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة هم اندفاعيون (Sandra Riff ، ١٩٩٧ : ٢٠٥) .

ويرتبط الاندفاع بالنشاط الزائد مما يؤدي إلى حدوث العدوان واضطراب السلوك (Paul ، ١٩٩٨ : ١١١) .

يعتبر نقص الانتباه وفرط الحركة من الملامح السلوكية التي تحتوى على مستويات نمو غير مناسبة من عدم الانتباه، الاندفاع، والحركة الزائدة. يرجع اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة إلى المشكلات السلوكية، وهذه المشكلات هي النشاط الزائد، الاندفاع، والقابلية لتشتت الانتباه (جوزيف ريزو وبروبرت زابل، ترجمة عبد العزيز السيد الشخص وزيدان احمد السرطاوى ، ١٩٩٩ : ٤٦٨)

ويعتبر النشاط الزائد ناتج لمشكلة في ضبط الاندفاع، وهذا يعطى أهمية أساسية للاندفاع (Rea Roason ، ١٩٩٩ : ٨٧) .

يتميز الأطفال ذوى نقص الانتباه والحركة المفرطة بأنهم يصدرن تعليقات غير مناسبة، كما أنهم يتحدثون في أوقات غير مناسبة ويتسرعون في إجاباتهم على الأسئلة قبل سماعها كاملة، كما لديهم صعوبة في الالتزام بأدوارهم (Heidi, Posavac, et al., ١٩٩٩ : ٢٣٤)

إن الاندفاع هو مظهر أساسي لاضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، ومن ثم يمكن رؤية الاندفاع على أنه شكل سلوكي يمكن أن يؤدي إلى حدوث العديد من المشكلات (Lawra Murray ، ٢٠٠٢ : ٢ - ٣) .

إن الاندفاع كاضطراب سلوكي يؤدي إلى عدد كبير ومتنوع من أشكال الاضطرابات السلوكية. كما أن هذه الاضطرابات الشائعة ترتبط بالأشكال السلوكية الاندفاعية مثل اضطراب الانتباه وفرط الحركة عند الأطفال الذين يعانون من الاندفاع مما يؤدي إلى التعرض لمشكلات نفسية واجتماعية كبيرة جدا (Lawra Murray ، ٢٠٠٢ : ٤٤ - ٤٥) .

إن الاندفاع له دور كبير في العديد من المشكلات الاجتماعية التي تؤدي إلى حدوث العدوان والإدمان كما أنه يؤدي إلى حدوث العديد من الاضطرابات الشخصية (rine, Schmidt, et al., ، ٢٠٠٤ : ١٠٧) .

قياس السلوك الاندفاعي :

إن استخدام مقياس الاندفاع (MFFT) يقدم للمفحوصين عدد من الصور المتشابهة لأنه يعتبر مقياسا دقيقا للاندفاع . لا يرتبط مع الاختبارات الأخرى التي قد يتوقع أن تعكس الاندفاع مثل أداء الاستجابات الحركية بشكل بطئ أو تأخير الإشباع (Jhon Evevden ، ١٩٩٩ : ١٨٥) .

وبالرغم من تعدد المقاييس حول بنية الاندفاع. إلا أن هذه المقاييس لا تقيم الاندفاع ككل ولكنها تقيس بعض أبعاد الاندفاع . ولذلك يجب مراعاة جوانب الضعف في المقاييس الموجودة لأنها تشتمل على عبارات ليس لها تقييمات سلوكية ، عبارات ترتبط بالحالة المزاجية

والعقارات، ومواقف افتراضية لا مواقف حياتية واقعية، وهي مقياس محدودة لأنها تقيم سلوكيات وقتية (Catherine, Schmidt, et al.) ، ٢٠٠٤ : ١٠٧ - ١٠٩) .

يؤدي استخدام عدد كبير من التعريفات إلى طرق كثيرة ومتعددة لقياس الاندفاع لدى الأطفال والمراهقين. وتستخدم بعض المقاييس لقياس الاندفاع مباشرة، بينما تستخدم مقاييس أخرى لقياس الضبط الذاتي كسلوك مقابل للاندفاع، إن استخدام مقياس كونرز لتقدير المدرسين والآباء على نطاق واسع يعالج جوانب النقص في الضبط الذاتي. وتفيد هذه المقاييس بشكل خاص في قياس تقديرات المدرسين والآباء. وعلى الرغم من وجود عدد من المقاييس التي تستخدم لقياس الاندفاع، مثل مهمة رسم الدائرة، اختبار القيام بالمحاولة، اختبار تأخير الإشباع، ومن ناحية تاريخية، إن استخدام مقياس البعد المعرفي للاندفاع بواسطة اختبار تزاوج الأشكال المألوفة وأثناء تطبيق هذا الاختبار، يرى الطفل صورة توجد تحتها ست صور شبيهة بها. ويعتبر الأداء الضعيف على اختبار تزاوج الأشكال المألوفة يمثل فشلاً في القيام بعملية إدارة الذات ذات الثلاث مراحل، ومن ثم تظهر جوانب النقص في الضبط الذاتي (Lawra Murray ، ٢٠٠٢ : ٤٤ - ٤٥) .

خصائص الاندفاعيين :

يأخذ المتروون وقتاً أطول في اتخاذ القرار وبالتالي يرتكبون أخطاء أقل (Alexander Rodin ، ١٩٨٠ : ١٢١). ويتميز المتروون بتركيز انتباه عال وذلك مقارنة بتركز الانتباه عند الاندفاعيين (Brannigan et al. ، ١٩٨٠ : ١٢١) .

يظهر الاندفاعيون العديد من أنواع السلوك والتي تشير إلى أن الاندفاع يتصف بالعمومية مثل التهور في الحديث دون مراعاة الزمان والمكان المناسبين ، التهور في عبور الطريق وبالتالي يؤدي إلى إمكانية حدوث الخطر (Fass ، ١٩٨٠ : ٧١). ويكون الأطفال ذوى الحاجة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة أكثر اندفاعا من أقرانهم ذوى الحالة الاجتماعية والاقتصادية المتوسطة . ويدل السلوك الاندفاعي الذى يظهره هؤلاء الأطفال على نمو أبطأ نسبيا للمهارات المعرفية المرتبطة بالتحكم اللفظي في السلوك (Edward Meade ، ١٩٨١ : ٢٧١) .. ويكون الأطفال المتروون أكثر تنظيميا وتذكرا للتبهيئات المختلفة من الأطفال الاندفاعيين (Lang & Summers ، ١٩٨١ : ١٣٨).

إن الأفراد المتروون لديهم القدرة على التفكير في حل المشكلات التي تواجههم من جوانب مختلفة (Barell ، ١٩٨٤ : ١٩٤). ويتميز الأطفال الاندفاعيين أنهم أكثر عدوانية ، كما أنهم يتميزون بالسرعة في الحركة وهى إحدى السمات البارزة للطفل الاندفاعي (James, Victor, et al., ١٩٨٥ : ١٤١ - ١٤٢). إن الفرد الاندفاعي يستجيب بسرعة للمثيرات دون تفكير ، أما الفرد المتروى يفكر قبل الاستجابة وقبل أن يسلك سلوكا معنيا بالقدر (Lorr & Wunderlich ، ١٩٨٥ : ٢٥١) .

يكمن الفرق بين المتروى والاندفاعي في الدرجة التي يحلل ويعالج بها المثير، فالمتروى يميل إلى استخدام التحليل، أما الاندفاعي فيفضل الإستراتيجية الكلية عن التحليل (حمدي على الفرماوى ، ١٩٨٦ : ٤٨٧). والشخص الاندفاعي لا تتقنه الإيجابية ، بل يعيبه عدم قدرته على التروى في اتخاذ القرار أو تأجيل الإشباع، ولكنه قادر على

التعبير عن نفسه وإبداء آرائه على نحو يتصف بالاندفاع خاصة في المواقف الاجتماعية (سامية القطان ، ١٩٨٦ : ٨٧ - ٨٨) .

كما يتصف المترويين بالقدرة على تأجيل الإشباع عن الاندفاعيين ، بالإضافة إلى أنهم أكثر قدرة على مقاومة الإغراء لفترة أطول من الاندفاعيين (Yates & Yates ، ١٩٨٦ : ١٧٠ - ١٧١) . فالأطفال الذين يستجيبون ببطء تكون أخطاؤهم قليلة ، بينما الأطفال الذين يستجيبون بسرعة تكون أخطاؤهم كثيرة يصنفون على أنهم اندفاعيون (حمدي على الفرماوى ، ١٩٨٧ : ١٥٧) . ويكون الأطفال الاندفاعيين على درجة خطيرة عالية لإحداث أضرار في المدرسة ويكونون أقل قدرة على التوافق مع الرفاق (Terri, Shelton, et al., ، ١٩٨٨ : ٤٧٦) .

ويؤثر الاندفاع بشكل سلبي على التحصيل الدراسي للأطفال ذوى اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة والعادين ، لأن الطفل لا يستطيع التركيز على التفاصيل والكلمات الدقيقة وبذلك يصعب تركيز انتباهه لفترة طويلة في موضوع واحد وبالتالي تكثر أخطاؤه في الجمل ذات الكلمات متعددة المعنى (عبد العزيز السيد الشخص ، ١٩٩٠ : ٣٣٥) . فالطفل الاندفاعي هو الذي يستغرق وقتاً أطول قبل الاستجابة وبالتالي يتعرض لعدد أقل من الأخطاء ويتصف هذا الطفل بالاتجاه التحليلي في تناول المواقف (عبد العزيز السيد الشخص ، ١٩٩١ : ١٧٦١) .

يستجيب الأطفال الاندفاعيين بسرعة كبيرة وبأقل كدرجة من الانضباط بما ينعكس على الأداء (Howard Abikoff ، ١٩٩١ : ٢٠٥) . وعلى الرغم من معرفة الأطفال الاندفاعيين للأحداث الاجتماعية الصحيحة فإنهم لا يترجمون هذه المعرفة إلى سلوكيات مناسبة للتفاعل مع الحياة الاجتماعية وغالباً ما يجعلهم الاندفاع منبوزين من الآخرين حتى

مع المجموعات الجديد من الأقران (Gerald Davson، ١٩٩٤ : ٤٣٠). والطفل الاندفاعي هو طفل غير قادر على التفكير قبل التحدث ولا يستطيع تأخير أفعاله لدرجة تجعله يستدعي الخبرة الماضية ونتائجها وتكون سلوكياته خطيرة لأنه لا يفكر في النتائج (Larry Silver، ١٩٩٨ : ٧٦). وهو يتميز الاندفاع بعدم الصبر، والتطفل على الآخرين واقتحام حرياتهم (Heidi Posaval et al.، ١٩٩٩ : ٢٣٤). فالطفل الاندفاعي هو الطفل الذي يندفع في الإجابة قبل أن ينتهي السؤال ولديه صعوبة في انتظار دوره كما أنه يقاطع الآخرين (Searight & Russel، ٢٠٠٠ : ٢٠٧٧).

يتميز المتروبي بالتليل العميق للمعلومات ويستفيدوا من ذلك، بينما لا يقوم الاندفاعيين بالتليل العميق للمعلومات ولا يستفيدوا من ذلك. ويكون المتروون أكثر انتباها وأقل قلقا وإحباطا من الاندفاعيين. والمتروون أفضل من الاندفاعيين في تحصيل استراتيجيات انتباه جيدة، وأنهم يتمتعون بدقة الاستجابة بعكس الاندفاعيين الذين يميلون إلى التسرع (محمد الشقيرات واحمد الزغبى، ٢٠٠٣ : ٨٢ - ٨٦).

يفترض أن الأفراد ذوى أسلوب الاندفاع يكون لديهم عيوب أكاديمية، حيث أنهم يستجيبون بسرعة كبيرة ويرتكبون أخطاء أكثر من المترويين، في حين نجد أن الاندفاعيين يتخذون إستراتيجية أكثر مخاطرة ويستجيبون قبل أن بحثوا كل بديل بعناية، وعلى ذلك فإن الاندفاعيين يتجاهلون العديد من البدائل أكثر من المترويين (هشام محمد الخولى، ٢٠٠٢ : ١٢٢ - ١٢٧).

تعقيب :-

يتضح مما سبق: باستعراض آراء العلماء نجد أن إحدى المشكلات التي تهتم بدراسة الاندفاع هي أن الباحثين يتبنون تعريفات مختلفة استناداً على وجهات نظر معنى الاندفاع، فسرت أبحاث كثيرة جداً بنية الاندفاع التروبي على أنه يرتبط بالسلوك اليومي. ولم يتم تعريف الاندفاع بشكل جيد وما زال مفهومه تأثيره على سلوكيات واضطرابات بعينها والآلية البيولوجية التي يعمل بها غير واضحة أو ثابتة عبر الآراء المختلفة. وبسبب الصعوبات المرتبطة بفهم وتعريف بنية الاندفاع توجد العديد من الأفكار والقليل من الأنساق بشأن قياس هذه السلوكيات أو العمليات .

وتحاول الباحثة فيما يلي أن تستعرض الجوانب التي تم الحديث عنها في الاندفاع كسلوك وذلك من حيث التعرف، النشأة، الدينامية، والقياس .

فمن خلال استعراض تعريفات الاندفاع نجد أن الاندفاع كسلوك يقابله أيضاً سمات للاندفاع السلوكي فالفرد بداية يفكر على نحو سريع في مشكلة ما مع عدم مراعاة الدقة وهو يراعى البدائل المتاحة للحل ولا يتخذ القرار على نحو دقيق. إلا أنه في الاندفاع السلوكي لا يتم الوقوف عند هذا الحد وإنما يلي ذلك اندفاع في التصرف أو اندفاع في السلوك، فتأتي أفعال الفرد اندفاعية لا لشيء إلا أنه فكر بدايةً بطريقة اندفاعية .

إن الاندفاع السلوكي نشأ كسمة فرعية من سمات الشخصية الانبساطية . والانبساط هو أحد قطبي بعد الانبساط-الانطواء والذي هو

أحد أبعاد الشخصية الثلاث. قد يكون سمة عادية للسلوك أو قد يكون في شكل اضطراب سلوكي. والاندفاع بذلك سمة فرعية للانبساط لا يمكن أن تظهر سواء كسمة للسلوك العادي أو كاضطراب إلا إذا تواترت في مواقف متعددة واتخذت درجة من الثبات الذي يؤهلها كي تكون سمة. وأنه يمكن تحديد الاندفاع عن طريق سرعة الفرد في اتخاذ قراراته تحت ظروف الشك وعدم اليقين. فمفهوم الاندفاع كسلوك لا ينكر التسرع في التفكير ولكنه لا يقف عنده. أي أن الاندفاع يرتبط بفترة قصيرة كفترة كمون استجابة مما يؤدي إلى عدم الدقة. فعندما لا يعطى الفرد نفسه الوقت الكافي لتقييم المعلومات بشكل مناسب من أجل القيام بسلوك ما تكون النتيجة سلوكا اندفاعيا.

بذلك يتضح أن الاندفاع كسلوك لا يقف عن مجرد التقييم المعرفي الاندفاعي للمعلومات، وإنما هو يتجاوز ذلك إلى التفكير في العوامل البيئية التي تؤثر في تقييم المعلومات، ويتجاوز ذلك أيضا إلى الاهتمام بالأفعال التي تؤثر في تلك العوامل. وما هو أكثر أهمية هو نتيجة ذلك كله، هل يكون السلوك أو النتيجة سلوكا اندفاعيا أم لا ؟

إن السلوك الاندفاعي العادي فهو سمة فرعية من سمات الشخصية، وهو كذلك أحد اضطرابات الشخصية السلوكية أو يرتبط باضطرابات الشخصية. ومن هذه الناحية يرتبط الاندفاع باضطراب فرط الحركة (النشاط الزائد) واضطراب نقص الانتباه .

وباستعراض خصائص الاندفاعيين تجد الباحثة أنه يمكن حصرها

فيما يلي :

- التسرع في التفكير

- عدم مراعاة الدقة
- الوقوع في أخطاء كثيرة
- التهور وعدم الاهتمام
- التسرع في اتخاذ القرارات
- نقص القدرة على الانتباه
- نقص القدرة على التنظيم
- عدم الاهتمام بالنتائج
- قصور السيطرة على النفس
- سوء التوافق

- الميل إلى السرعة في التصرف في المواقف المختلفة -
- تقلب المزاج
- العمل الفجائي بدون تفكير
- عدم الثبات الوجداني
- عدم الاستقرار
- الوقوع في أخطاء كثيرة
- عدم مراعاة شعور الآخرين

وباستعراض مظاهر الاندفاع، يلاحظ أنه يمكن دمجها جميعا في

المظاهر التالية :

١. السرعة مع عدم مراعاة الدقة.

٢. الاحتمالية العالية للمخاطرة وارتكاب الأخطاء.

٣. الافتقار إلى الضبط والعشوائية في الأداء.

٤. عدم الاهتمام بالنتائج.

٥. مشكلات مع الذات والآخرين .