

توكيد الذات

اعداد

الاستاذ الدكتور بتول غالب الناهي

- تأكيد الذات: هو حرية الفرد في التعبير الصادق عن المشاعر والأفكار بشكل لا يتعارض مع حقوق الآخرين في التعبير عن ذواتهم. أو هو قدرة الفرد على التعبير الملائم (لفضا وسلوكيا) عن مشاعره وافكاره وآرائه تجاه الاشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه (التي يستحقها) دون ظلم او عدوان. وان تأكيد الذات يركز على تقدير الفرد لذاته ورضاه عن نفسه وقدراته وعلى احساس الفرد بتقدير الاخرين له (مكانته عندهم واحترامهم له). ان الشخص المتزن يقدر نفسه حق قدرها وبحسب ما تستحقه والمتكبر ينفخ ذاته ويعطيها منزله أكبر مما تستحقه

• أن أسلوب توكيد الذات مستمد من وولبي وسالتر وهو إحدى الوسائل السلوكية الإجرائية المستعملة في معالجة عدم الثقة عند الأفراد بأنفسهم، وشعورهم بعدم اللياقة والخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية، وعدم القدرة على تعبير الفرد عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته أمام الآخرين. إن الاستجابات التوكيدية وغير التوكيدية والعدوانية عند الفرد هي استجابات متعلمة عن طريق مشاهدة الفرد وتقليده لنماذج يتصرفون بتلك الاستجابات وعن طريق التعزيز والعقاب واختيار مثل هذه الاستجابات بقصد معين.

## • الأهداف التي يسعى الى أسلوب توكيد الذات:

- ١. مساعدة الأفراد الذين يعانون من مشكلة عدم توكيد الذات على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم والمطالبة بحقوقهم، بشرط ان لا يلحقوا الأذى بالآخرين.
- ٢. أن يقوم هؤلاء الأفراد بسلوكيات مقبولة اجتماعيا وأن يقولوا "لا" إذا كانت المواقف تتطلب ذلك.
- ٣. مساعدتهم على الاختيار من بين أشياء كثيرة وتعلمهم مهارات الاتصال والتفاعل الاجتماعي.
- ٤. زيادة مقدرة الفرد في المشاركة في السلوكيات التوكيدية المختلفة.
- ٥. خلق شعور عظيم لدى الفرد بأنه موجود ومقبول اجتماعياً.

## • فوائد توكيد الذات:

- ١. يمنع تراكم المشاعر السلبية (التوتر - الكأبة) ويولد الشعور بالراحة النفسية.
- ٢. يحافظ الشخص من خلالها على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه.
- ٣. تعزز الثقة بالنفس.
- ٤. تعطي انطلاقة في ميادين الحياة فكرياً وسلوكياً بعد التخلص من المشاعر السلبية المكبوتة.
- ٥. وهو من اهم طرائق النجاح

## • خصائص توكيد الذات السليم:

١. التوافق بين مشاعره الداخلية وسلوكه الظاهري.

٢. القدرة على ابداء ما لديه من اراء ورغبات بوضوح.

٣. القدرة على الرفض والطلب بأسلوب لبق

٤. القدرة على التواصل مع الآخرين بطريقة مباشرة (التواصل البصري - اللفظي)، الوسطية بين الإذعان للآخرين والتسلط والاعتداء عليهم.

٥. الوسطية في مراعاة الفرد لمشاعر الناس وحقوق الذات.

# • أعراض وعلامات ضعف توكيد الذات:

- مجاملة الآخرين ومسايرتهم والاستجابة لرغباتهم وسعي الشخص لإرضائهم ولو على حساب نفسه ووقته وماله وسمعته... الخ.
- تختلف عواقب ضعف توكيد الذات من شخص لآخر باختلاف الظروف، ولكن كثيرا ما يصاب هؤلاء بالاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي، فضلا على المضاعفات الاجتماعية والوظيفية والتعليمية. وهذا يتضح من خلال عدة جوانب هي:

١. الإكثار من الموافقة الظاهرية: مثل نعم، حاضر، أبشر... الخ.

٢. ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.

٣. تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.

٤. كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.

٥. ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات.

٦. ضعف القدرة على إظهار وجهة نظر تخالف آراء الآخرين ورغباتهم.

٧. ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والمضي فيها وتحمل تبعاتها.

٨. ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة (أي يصعب عليه النظر بشكل مباشر الى عيون الفرد الذي يتحدث معه).

- طرائق تعديل سلوكيات الأفراد الذين يعانون من عدم توكيد ذواتهم:
- اولاً: عن طريق الوقاية منها
- وتكون من خلال اتباع الخطوات الآتية:

١. تشجيع الوالدين والمربين هؤلاء الأفراد على أن يكونوا اجتماعيين.

٢. تشجيع ثقة الأفراد بأنفسهم.

٣. أن يقدم الوالدان والمربون لهؤلاء الأفراد الجو الدافئ والمريح وإشعارهم بأهميتهم.

• ثانياً: عن طريق العلاج

• وتكون بإتباع الإجراءات العلاجية السلوكية التالية:

١. تقديم التعليمات للمسترشد.

٢. النمذجة: يعرض المرشد أو المعالج استجابات سلوكية أمام المسترشد حيث يقوم المسترشد بتقليدها أو بتعريضه لنماذج مصورة تشتمل على استجابات مؤكدة.

٣. التعزيز الاجتماعي: يتم تقديم المديح والثناء للمسترشد في حال إتقانه لاستعمال الاستجابات المؤكدة المراد تعلمها.

٤. تقليل الحساسية للخجل: وذلك من خلال تدريب المسترشد على الاسترخاء العضلي وإشراكه في المناسبات الاجتماعية.

١. الحديث الايجابي عن الذات.

٢. استخدام الهرم: وذلك عن طريق قيام المعالج او المرشد بإعداد هرماً يشتمل على مشكلات المسترشد غير المؤكدة والتي تثير الخوف والقلق لديه.

٣. التغذية الراجعة: وذلك بتقديم المعالج تغذية راجعة للمسترشد عن السلوكيات الايجابية أو السلبية وعن استخدامه للسلوكيات المؤكدة وغير المؤكدة لكي يبتعد عن السلبيات ويستمر في الايجابيات.

٤. التعبير الطليق عن المشاعر: ويهدف هذا الأسلوب إلى:

أ- تعليم الأطفال الاستجابات الاجتماعية المناسبة بما فيها نبرات التحكم في الصوت.

ب- تدريب الأطفال على استخدام حقوقهم والدفاع عنها.

ج- تدريب الأطفال على التمييز بين العدوان وتوكيد الذات والتفريق بين الانصياع وتوكيد الذات.

ح- مشاهدة نماذج فيها استجابات توكيدية ومساعدته على تشكيل هذه الاستجابات بشكل تدريجي.

• معالجة المخاوف الاجتماعية لدى الأطفال.

١. لعب الدور: أن يقوم المرشد أو المعالج بدور الأهل أو المعلم أو الصديق أو أي دور يشعر فيه المسترشد بالضيق في التعامل معه، ويلعب المسترشد دوره كطفل ويمكن عكس الدور بحيث يلعب المعالج أو المرشد دور الطفل ويلعب المسترشد دور المعالج أو المرشد والهدف من ذلك هو تدريب المسترشد على اكتساب مهارات التعامل مع الآخرين.

- الواجبات البيتية: وذلك بتكليف المسترشد بواجبات بيتية محددة يطلب منه القيام بها مع مواقف حياتية حقيقية يتضايق منها، ومن ثم يطلب منه تمثيلها في المرة القادمة وبعد ذلك يقدم له التغذية الراجعة والتعزيز المناسب .