

تأكيد الذات

أ. بوصفصاف زبير

مقدمة

تعتبر العلاجات الخاصة بتأكيد الذات من العلاجات التي تهتم بتحسين التفاعلات الاجتماعية للفرد. و من بين الباحثين و المعالجين الذين اهتموا بها نذكر Salter الذي اقترح تقنيات مستوحاة من نظرية الإشراف الكلاسيكي لPavlov تساعد الشخص على فرض بعض عناصر شخصيته في كتاب نشر سنة 1949 بعنوان "Conditioned Reflex Therapy". كان يعتبر Salter ان اضطراب في تأكيد الذات ينتج نه تثبيط كبير يعتبر سبب رئيسي للعديد من الأعصاب (جمع عصاب) و منه يكمن العلاج في الرفع من درجة الأستثارة لدى المفحوص. و في نفس السياق اعتبر Wolpe ان المهارات الاجتماعية متوفرة عند كل شخص و لكنها مثبتة عن طريق الفلق في حالة اضطراب تأكيد الذات و اقترح تقنية ازالة الحساسية الالي و فعاليتها مع الأشخاص الذين يعانون من عجز في سلوك تأكيد الذات في العلاقات الاجتماعية .

في سنة 1960 اعد كل من Wolpe و Lazarus استبيان لقياس سلوك تأكيد الذات. و في سنة 1970 ظهر الى الوجود مصطلح السلوك التوكيدي في كتاب بعنوان « Your perfect right » لكل من Alberti و Emmons.

في سنة 1976 اقترح كل من Goldfried و Davison فرضية مفادها ان العجز في تأكيد الذات مرده اهتمام الشخص بتأثير سلوكه على الآخرين و بالتالي الأخذ بعين الاعتبار الجانب المعرفي في سلوك تأكيد الذات و الذي تمت ترجمته في تقنية اعادة البناء المعرفي.

كما زاد الاهتمام بالموضوع بنشر العديد من الكتب نذكر منها كتب كل لEmmons ، Fensterheim و Baer (1975)، Lazarus و Fay (1975) و Smith (1975) و كتاب Boisvert و Beaudry باللغة الفرنسية سنة 1979 بعنوان "S'affirmer et communiquer".

للتذكير ساهمت أبحاث كل من Skinner حول نظرية الأشراف الإجرائي و Bandura حول التعلم بالتمنجة بوضع الأساس النظري و التطبيقي لتعلم سلوك معين و المحافظة عليه.

1-تعريف سلوك تأكيد الذات

تطرق الباحثون الى سلوك تأكيد الذات من خلال ابعاد متنوعة حيث عرفه كل من Alberti و Emmons (1970 ، ص36) على أنه " سلوك يعزز المساوات بين الأفراد . يسمح لنا بالتصرف بما

يخدم مصلحتنا ، والدفاع عن وجهة نظرنا دون قلق مبالغ فيه ، وممارسة الحقوق الشخصية دون إنكار حقوق الآخرين والتعبير عن مشاعر و احتياجاتنا بصدق وسهولة "

اما Cariou-Rognant و Duchesne و Chaperon (2007، ص14). فيعرفونه بأنه "التعبير الفعال الصريح و المباشر لما نفكر فيه ، لكل ما نريد ، كل ما نشعر به دون قلق مفرط و مع احترام كل ما يفكر فيه و يريده و يشعر به الآخرون و بدون خشية مواجهتهم"

انطلاقا من كل هذه التعاريف ، يظهر سلوك تأكيد الذات في علاقة و تفاعل الفرد مع الآخرين حيث يشير الى قدرته على التعبير عن كل ما يريد من افكار و مشاعر مهما كانت طبيعتها بكل حرية وبدون ان يظهر قلقا كبيرا و دون ان يتعدى على الآخرين و حقوقهم.

يشمل اذن سلوك التوكيدي للذات الأبعاد التالية :

-التعبير عن الأفكار و المشاعر و الآراء.

-الدفاع عن حرية الفرد و حقوقه.

-تعزيز العلاقة مع الآخرين في ظل الاحترام المتبادل.

اما الفرد الذي يعاني من عجز في هذا السلوك يظهر سلوكيين رئيسيين و هما :

أ- تثبيط السلوك يعبر Salter عن هؤلاء الشخصيات بقوله انهم يعيشون في "برج من العاج" حيث

ان تثبيط السلوك (1949، ص 48) هو " قيد ، انه انفصال عن العالم الخارجي"

و منه ينسحب الشخص من العلاقة مع الآخرين و يتحكم بصورة كبيرة في انفعالاته السلبية او الايجابية و التي تظهر من خلال مايلي:

-عدم القدرة على التكلم في حضور الآخرين.

- تجنب الآخرين.

- تقبل كل ما يرفضه الآخرون .

-تجنب الأتصال البصري معهم.

-القيام بأشياء لا يحبذها و لا يرغب فيها.

كما يظهر التثبيط في السلوك العدواني السلبي ضد الآخرين حيث كما يقول Cottraux يقوم بإسقاط كل اللوم و يحملهم المسؤولية.

ب- السلوك العدواني يمثل الصورة الأخرى لاضطراب سلوك تأكيد الذات حيث يلجأ الفرد الى سلوكيات معادية ضد الآخرين من عدوانية و غضب و شتم كما انه يفرض رأيه و رغباته بالقوة بدون ان يحترم الآخرين و لا يبالي بمشاعرهم و انفعالاتهم و هذا ما ينتج عنه اضطراب العلاقة مع الآخرين.

حسب مختلف الباحثين فان فقدان او العجز في تأكيد الذات ناتج عن عدم اكتساب الفرد لهذه القدرة او أنه تم قمعها في الطفولة بسبب عوامل محيطية و اسرية. فمثلا يوضح كل من Boisvert و Beaudry (ذكر من طرف Lecomte و Servant 2020) اسباب هذا العجز كمايلي:

-اسباب معرفية حيث يرى الفرد انه لا يحق له التعبير عن رأيه او طلب شيء معين لأسباب تربوية مرتبطة بنماذج والدية .

-غياب التعزيز الاجتماعي الايجابي حيث يفقد الفرد سلوك تأكيد الذات .

-عندما اكتساب الفرد لمهارات التفاعل الاجتماعي نتيجة لعوامل مختلفة.

-اضطرابات معرفية تمنع الفرد من ادراك للرسائل الاجتماعية ، اي القدرة على ادراك التعبير اللفظي و غير اللفظي للآخرين.

للتذكير فان تأكيد الذات مصطلح نسبي متغير بتغير المكان و الزمان فسلوك تأكيد الذات مختلف في الجزائر عنه في اوروبا نظرا للعوامل الاجتماعية و الثقافية التي تعطي الأولوية لبعد معين في الشخصية.

1-1 تعريف علاج تأكيد الذات

تطرق الباحثون الى هذا العلاج حيث عرفه George (2001 ، ص717) على انها " جملة الاستراتيجيات العلاجية التي تبحث عن تطوير المهارات الاجتماعية لدى الأفراد الذي يعانون من رد فعل القلق في الوضعيات مع الآخرين "

يتطرق هنا الباحث الى هدف العلاجات و التي تتمثل في مساعدة الأفراد الذي يعانون من عجز او تثبيط في مهارات التفاعل الاجتماعي من اكتسابها .

من جهته يؤكد Cottraux و اخرون (2011) على مكانة الانفعالات في سلوك تأكيد الذات و يعتبرها الهدف الرئيسي في العلاج حيث يكتسب الفرد القدرة في التحكم فيها. تستعمل علاجات تأكيد الذات بصورة فردية أو بصورة جماعية.

2- حالات استعمال علاج تأكيد الذات

يؤكد اغلب المختصون ان تقنيات تأكيد الذات تستعمل خاصة في الحالات الآتية:

- اضطراب الخوف الاجتماعي و التي تتمثل في الخوف من حكم و التقييم السلبي من طرف الآخرين.
- اضطراب الوسواس القهري لما يؤدي الاضطراب الى الانسحاب الاجتماعي.
- اضطراب الاكتئاب لما يؤدي الاضطراب الى الانسحاب الاجتماعي.
- اضطراب التأناة
- اضطراب في العلاقة الزوجية خاصة لما يتعلق الأمر باضطراب في الأتصال.
- حالات الخجل (الخجل يشير الى خاصية في شخصية الفرد).

3-تقييم مشكلة المفحوص

يلجا المعالج الى تقييم كل ابعاد مشكلة المفحوص كما قلنا في المحاضرات السابقة باستعمال ما يسمى بالتحليل الوظيفي. كما يقوم ايضا بتقييم لتأكيد الذات باستعمال خاصة مختلف الاستبيانات نذكر منها
Cungi و Rey ، استبيان Rosenberg....الخ

كما يقوم ايضا تحديد الوضعية الأقل قلق للمفحوص أي انه يستطيع تحملها و مواجهتها ثم بعد ذلك اقتراح وضعيات مختلفة و معقدة و متدرجة.

كما يتم بناء علاقة علاجية كبيرة بين المعالج و المفحوص يكون اساسها التقبل الايجابي غير المشروط و خاصة التعاطف الوجداني.

4-التقنيات المستعملة

تستعمل عدة تقنيات علاجية في تأكيد الذات من أهمها:

4-1 لعب الدور

يعتبر لعب الدور تقنية مهمة جدا و اساسية في تأكيد الذات حيث يستطيع المفحوص اكتساب ادوات تسمح له باستعمال السلوك المناسب لتأكيد ذاته و اثباتها في مختلف الوضعيات التي تواجهه. تعرف Cariou و Rognant و Chaperon و Duchesne (2007) لعب الدور على أنه "المشهد الواقعي بنسبة كبيرة لوضعية علائقية نابغة من الحياة اليومية للمفحوص. يتعلق الأمر بوضعية مشكلة معاشة او التي سيطلب منه معاشتها و التي تتطلب التدريب للمهارات الاجتماعية " ص 18

يشير المختصون هنا الى وضعية يتعلم فيه المفحوص سلوك معين (الإشراف المضاد) يسمح له بالتصرف بصورة تأكيدية في الوضعية المشكلة.

-اجرائيا

بعد اختيار اعضاء المجموعة الخاصة بلعب الدور و بعد تقديم كل عضو لنفسه او لعب تقنية الصحفي حيث ان كل عضو من المجموعة يقدم المشارك الجالس امامه بعد دردشة موجزة بينهما يتم بعد ذلك تحديد القواعد المسيرة للمجموعة (التوقيت، عدد الحصص، عدد الأعضاء ،...الخ). يعد ذلك يتطرق المعالج الى تعريف ماهية تأكيد الذات و مختلف عناصرها ثم بعد ذلك ينتقل الى تحديد لعب الدور اجرائيا.

يتطلب بناء أي دور الى تحديد طبيعته و عناصره من خلال الإجابة على الأسئلة التالية : أين؟ مع من؟ متى؟ ماذا؟ (موضوع المشكلة و موضوع المشهد: هل يتعلق الأمر بمشكلة علائقية او مشكلة اتصالية أو التعبير عن رأي او اخذ الكلمة امام الآخرينالخ. تحديد الأهداف على المدى القصير و البعيد؟

فيما يخص المشهد في حد ذاته ، هل يحضر المشاركون ام لا؟، هويتهم ، مع من يلعب الدور (الشخص الذي يطرح مشكلة بالنسبة للمفحوص)....الخ

يشمل لعب الدور مايلي:

- توزيع الأدوار حيث يلعب المفحوص دوره المعتاد في الوضعية المقترحة و يلعب المعالج الشخصية المعاكسة التي لا يستطيع ان يفرض نفسه امامها لما يكون لعب الدور شخصي ، اما اذا كان لعب الدور جماعي فيتم توزيع الأدوار على المشاركين.

- تحديد مضمون الحوار حيث يتعرف كل مشارك على ما سيقوله و ما سيفعله بدقة كما أخبرنا به المفحوص في المرحلة التقييمية.

- يعلق و يناقش المعالج على لعب الدور من خلال التطرق الى العناصر الإيجابية (التغذية الراجعة الايجابية) و العناصر السلبية التي يتم صياغتها بصورة بناءة و غير عقابية للمفحوص. في حالة لعب

الدور الجماعي يقوم المعالج بالحصول على ملاحظات و آراء المفحوص فيما يخص دوره و كذلك المشاركين فيما العناصر الإيجابية و النقائص .

-يتم تغيير الدور بعد ذلك حيث يلعب المعالج الدور النموذجي او المثالي حيث يظهر و يبين السلوك المناسب و يقوم المفحوص بلعب دور الشخصية الأخرى التي يخشى مواجهتها.

- يقوم المعالج بتقييم دور المفحوص وفق النموذج و يركز خاصة على العناصر الايجابية و يتطرق الى النقائص بالاعتماد كذلك على المشاركين في حالة لعب الدور الجماعي.

-يكرر المفحوص لعب الدور بالسلوك المناسب للوضعية.

-يؤكد المعالج على العناصر الايجابية لسلوك المفحوص و تطوره.

و بهدف المحافظة على المهارات التي اكتسبها خلال الحصص العلاجية يطلب المعالج من المفحوص ان يقوم بنشاطات منزلية بسيطة .

4-2 تقنيات أخرى

ذكر Cottraux (2011) مجموعة من التقنيات تستعمل خاصة في التفاعلات الاجتماعية :

- الأسطوانة المشروخة

و يقصد بها ان يقوم المفحوص بالتعبير عن رأيه بصورة واضحة و مستمرة و هادئة في موقف يتعارض فيه مع شخص معين.

- شاشة الضباب

في هذه التقنية يتعلم المفحوص تقبل الانتقاد و النقد اخذا الذي يشير حقا الى الحقيقة من جهة و من جهة أخرى يبقى الفرد صاحب القرار الأخير لما يقوم به.

-التأكيد السلبي و تشير الى تقبل الأخطاء المقترفة و بالتالي تقبل الانتقادات المتعلقة بها.

-البحث السلبي و تهدف الى تشجيع النقد و الانتقاد بهدف استعماله او الحد منه.

-التحدث عن الذات

تشجيع الشخص على التكلم و التعبير عن ذاته و التطرق الى العناصر الايجابية و السلبية .

- تقنية البحث عن حل التسوية

و هنا يتم تشجيع الشخص على تقبل وضعيات التسوية بشرط ان لا يتم انتهاك احترامه.

- تقنية حل المشكلات

في هذه التقنية يكتسب المفحوص الإستراتيجيات التكيفية التي تسمح له بإيجاد الحل المناسب للوضعية التي تواجهه . تشمل هذه التقنية على المراحل التالية:

- طرح المشكلة بصورة تسمح للمفحوص بمواجهتها.

- اقتراح كل الحلول الممكنة للمشكلة.

- تحليل هذه الحلول بالتطرق الى ايجابياتها و سلبياتها.

يقول George (2001) ان هذه التقنية تساعد المفحوص على اكتساب المهارات في البحث عن كل الحلول الممكنة و اختيار احسنها و بالتالي اكتساب الاستقلالية و زيادة الثقة في الذات.

-استعمال تقنيات تهدف الى تحسين الأتصال اللفظي و غير لفظي خاصة التركيز على الأتصال البصري ، نبرة الصوت و إيقاعه ، الحركة.... الخ

4-2-1- تقنيات للقضاء على التثبيط

تهدف هذه التقنيات على مساعدة الأفراد الذي يعانون من التثبيط في الوضعيات الاجتماعية المختلفة.

تأكيد الذات الخفي او الداخلي

يتخيل المفحوص قبل لعب الدور المشاهد الذي يسبب مشكلة له و السلوك المناسب لمواجهته.

- الشخص في مواجهة الجماعة

هنا يتم وضع المفحوص في مركز مجموعة من الأفراد بهدف تشجيع الأتصال و التفاعل اللفظي و غير لفظي خلال مدة زمنية كافية.

-لعب بالانفجار

مستوحاة من تقنية الغمر في الواقع حيث يتم في هذه التقنية المبالغة و الإفراط في الدور حتى يظهر القلق عند المفحوص و تستمر لمدة زمنية كافية حتى ينخفض مستوى القلق.

-التأكيد بالواجهة

يتمثل هدف هذه التقنية في اكساب المفحوص طريقة التعامل و مواجهة شخص ينكر و يرفض الواقع الى الأحداث.

- التقنيات الجسدية

يتم استعمال التقنيات الجسدية بهدف التخفيف من توتر الجسم و العضلات في الوضعيات الاجتماعية نذكر منها التدريب على الاتصال البصري ، لمس الطرف الأخر، الصراخ، ضرب وسادة للتعبير عن الغضب... الخ

التغيير العلاجي:

يحدث التغيير العلاجي من خلال:

-اكتساب مهارات علائقية تسمح للمفحوص بالتعبير عن رغباته او الدخول في علاقة او بناء محادثة

-التعلم من خلال النمذجة او من خلال نموذج معين (Bandura)

-ازالة التحسيس التدريجي خاصة لما يتعلق الأمر بالعمل في المجموعة العلاجية

خلاصة

يتطلب علاج سلوك تأكيد الذات جملة من التقنيات السلوكية خاصة التي تهدف الى تعلم و اكساب المفحوص مهارة الاتصال و التحكم في انفعالاته من اجل اثبات ذاته بصورة مناسبة حيث تسمح له بالتفاعل الجيد و بناء العلاقة مع الآخرين في السياق الاجتماعي. لم تقتصر التقنيات على المدرسة السلوكية فقط و لكن تم اخذ بعين الاعتبار البعد المعرفي و تم استعمال تقنيات معرفية نذكر منها تقنية اعادة البناء المعرفي.

المراجع

Alberti, R., & Emmons, M. 1970). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*. new harbinger publications.

Cariou-Rognant, A. M., Chaperon, A. F., & Duchesne, N. (2007). *L'affirmation de soi par le jeu de rôle-3e éd: en thérapie comportementale et cognitive*. Dunod.

-Cottraux, J. (2011). *Les psychothérapies comportementales et cognitives*. Masson

-George, G. (2001, December). Les thérapies d'affirmation de soi: applications et techniques chez les adolescents. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 159, No. 10, pp. 717-721). Elsevier Masson.

-Lecomte, C., & Servant, D. (2020). *Les thérapies comportementales cognitives et émotionnelles en 150 fiches*. Elsevier Health Sciences.

-Salter, A. (2001). *Conditioned reflex therapy*. Wellness Institute, Inc..