

4. تأكيد الذات:**تعريف تأكيد الذات:**

سلوك إجرائي لتحسين الثقة بالنفس و التخفيف من الخجل و الانسحاب من المواقف الاجتماعية و عدم القدرة على التعبير على المواقف والأفكار والاتجاهات (عدنان أحمد الفسفوس، 2011) يعتمد هذا الأسلوب على مساعدة الأفراد على التعبير عن مشاعرهم تجاه الآخرين في حالة عجزهم عن هذا التعبير بسبب القمع الذي يتعرض له الفرد في تنشئته (الغنيمي)

تأكيد الذات هو من أساليب تعديل السلوك، وهو قدرة الشخص على التعبير الملائم - لفظاً وسلوكاً- عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان، بتعبير آخر تأكيد الذات هو القدرة على التعبير عن كل ما هو داخلي ويخص الفرد بطريقة مباشرة ومناسبة مع احترام حقوق الآخرين، كما يعتبر تأكيد الذات من الأمور الدالة على الصحة النفسية وضعف تأكيد الذات يؤدي يؤثر سلباً على الأفراد فيزيد من الاكتئاب والقلق والخوف الاجتماعي ومن ثم يؤدي الى مضاعفات اجتماعية ووظيفية وتعليمية وكل هذا يؤدي الى تقليل تقدير الذات على المدى البعيد، هدفه مساعدة الفرد من اجل تكوين علاقات فعالة مع الآخرين، وهو الأسلوب المطلوب والفعال لتعديل السلوك غير سوي في العلاقات بين الأشخاص على أساس افتراض أن للفرد الحق في أن يكون ما هو عليه وان يعبر في حرية

عن مشاعره طالما انه لن يسبب الأذى لأحد، مع الإشارة إلى أنه احد الأساليب السلوكية المستخدمة في تحسين الثقة بالنفس وزيادة قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره واتجاهاته أمام الآخرين دون خوف على صورته وآراءه من حوله.

الخصائص السلوكية للذات غير المؤكدة:

وتتمثل سلوكيات الذات غير المؤكدة في العجز عن التعبير عن عواطفه ورغباته وآرائه أو القيام بذلك بطريقة غير مباشرة على حساب حقوقه الخاصة، والتعبير عن رغباته ومشاعره بسلوك عدواني وأحيانا يتعدى على حقوق الآخرين بطريقة غير مناسبة، والتلاعب السلوكي الذي يتميز بالتعبير عن مشاعره وأفكاره ورغباته بهدف الدفاع عن حقوقه وإشباع رغباته بطريقة غير مباشرة وغير شريفة وعلى حساب حقوق الآخرين. (Louis Charlout, 2014, p p5-6)

وسلوكيات أخرى تتمثل في الاكثار من الموافقة الظاهرية: "نعم" ، "حاضر" في غير وقتها المناسب، وضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب

و منه الشخص غير المؤكد لذاته فهو يتميز خاصة بالعجز عن التعبير أو يعبر بأسلوب عدواني أو بتلاعب سلوكي، كذلك يكثر من الموافقة الظاهرية في غير وقتها أو يكثر من الاعتذار، ويتصف بضعف القدرة على الرفض في الوقت المناسب وتقديم مشاعر الآخرين على مشاعره، وضعف الحزم في اتخاذ القرارات.

خطوات التدريب التوكيدي:

خطوات التدريب التوكيدي تتمثل في تحديد درجة الانزعاج أولاً من خلال طرح مجموعة الأسئلة ثم مناقشة مفهوم السلوك التوكيدي وتعريف العميل بتقنية توكيد الذات والهدف من هذه التقنية وبعد ذلك يقوم المعالج بالتعرف على الدلائل اللفظية والغير اللفظية التي تظهر عدم التوكيد والتعرف على الانفعالات والعواطف التي تدل على عدم التوكيد والتبيين للعميل نتائج عدم التوكيد وكيف يمكنه ان يغير سلوكه إلى أكثر توكيد إضافة إلى استخدام تقنيات واستراتيجيات يمكن الاستعانة بها مثل الواجبات المنزلية التي تضمن لنا التكرار وإعادة التأهيل لكسب سلوكيات سوية، و يمكن مساعدة الافراد الذين يعانون من عدم توكيدهم لذاتهم عن طريق الوقاية من خلال تشجيع المربين والآباء لهؤلاء الافراد على ان يكونوا اجتماعيين، وتشجيع ثقة الأفراد بأنفسهم، وأن يقدم الآباء والمربون لهؤلاء الأفراد الجو الدافئ والمريح وإشعارهم بأهميتهم.