

## المحاضرة الرابعة ( المرحلة الرابعة )

اعداد/ م.د زينة شهيد علي

م/ توكيد الذات

معنى توكيد الذات :

هو قدرة الفرد على التعبير الملائم ( لفظياً وسلوكياً ) عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله، والمطالبة بحقوقه ( التي يستحقها ) دون ظلم أو عدوان. يرتكز توكيد الذات على تقدير الفرد لذاته ( رضاه عن نفسه وقدراته ) وعلى إحساس الفرد بتقدير الآخرين له ( مكانته عندهم واحترامهم له ).

الشخص المتزن يقدر نفسه حق قدرها بحسب ما تستحقه، أما الشخص المتذلل يبخس نفسه حقها وينزلها أقل من منزلتها .

أمثله لضعف السلوك التوكيدي :

- 1- في السوق يلح البائع على المشتري بشراء بعض السلع التي لا يرغب بشرائها، فيقوم بشراء ما لا يريده ( ولو كان ثمنه مرتفعاً ) لأجل أنه لا يستطيع أن يبدي عدم رغبته في الشراء ( ضعف القدرة على الرفض ).
- 2- الاستمرار بالاستماع لشخص لا يهتمك حديثه وفي وقت ضيق بالنسبة لك ( لديك مواعيد اخرى مثلاً ) فتخرج أن تعتذر منه للانصراف ( ضعف القدرة على ابداء الرغبة ).
- 3- عند الاستدانة يلح المستدين على الطرف الآخر بإقراضه مبلغاً قد يكون كبيراً أو هو في حاجته فيقرضه وهو كاره لذلك ( ضعف القدرة على الاعتذار ).
- 4- شخص يتحمل اعباء وظيفية أو مهمة اجتماعية فوق طاقته وليست واجبة عليه ولا يريدها ولا يستطيع ابداء رأيه في ذلك.

خصائص الشخص المؤكد لذاته :

- 1- التوافق بين مشاعر الداخلية وسلوكية الظاهرية.
- 2- القدرة على ابداء ما لديه من آراء ورغبات بوضوح.
- 3- القدرة على الرفض والطلب بأسلوب لبق.

4- القدرة على التواصل مع الآخرين بطريقة لبقة ، ( التواصل البصري، اللفظي)

### خصائص السلوك التوكيدي :

للتوكيد العديد من الخصائص التي من الواجب التعرف عليها من أجل فهم معنى التوكيد بشكل أفضل وهي:

1- نوعي : يتضمن عدداً من المهارات النوعية، وهي :

أ- القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية ، ولآراء المنفقة مع الآخرين أو المختلفة عنهم.

ب-الدفاع عن الحقوق الخاصة.

ت- المبادأة بالتفاعل الاجتماعي.

ث-رفض مطالب غير معقولة.

وجدير بالذكر أن الفرد قد يجد صعوبة في ممارسة فئة، ويسراً في أخرى ، فقد يكون مؤكداً في مجال الاستجابة للنقد، أو طلب خدمة، وغير مؤكد في بدء محادثة، أو تقديم عائد سلبي، أو توجيه نقد لآخر، فضلاً عن المهارات التوكيدية مكتملة لبعضها لبعض فإظهار الامتناع من سلوك شخص يجب أن يتلوه مطالبته بتغيير محدد في سلوكه، والدفاع عن حق صاحبه التعبير عن المشاعر السلبية.

2- موقفي : يتأثر ويتنوع السلوك التوكيدي بمتغيرات مختلفة تهم في تشكيله، من خلال التفاعل بين العديد من المستويات. وتتضمن تلك المتغيرات كلاً من خصال الفرد، وخصال الطرف الآخر في موقف التفاعل، وبخصائص الموقف وكذلك بمدى صعوبة الموقف وحيويته وأهميته للفرد.

3- قابل للتعلم : بما ان التوكيد سلوك مكتسب فنحن لا نولد مزودين به فهو قابل للتعلم إما بطريقة نظامية بواسطة برامج التدريب التوكيدي التي تعني بتنمية مهاراته الفرعية، أو بطريقة ذاتية حيث يرتقي من خلال الخبرة الاجتماعية التي يكتسبها الفرد عبر حياته، فضلاً عن محاولاته للتعرض للخبرات التي تساعد على تحسين مستوى توكيده.

4- يتضمن عناصر لفظية وغير لفظية : قد يصدر التوكيد بوصفه وسيلة للتعبير عن مشاعر الفرد وآرائه في صورة استجابة لفظية مثل أنا لا اوافق على ما تقوله، أو غير لفظية من قبيل وضع الإصبع السبابة اليمنى في وضع متعامد على الفم لتحذير من يتحدث معك بطريقة غير لائقة من الاستمرار في ذلك، وعادة ما يتصاحب هذان العنصران معاً، لأن السلوك المؤكد يعد محصلة لكل من مكوناته اللفظية وغير اللفظية.

## اساليب التنمية الذاتية للتوكيد :

1- الوعي بالذات : يقصد به ميل الفرد الى تركيز الانتباه على ذاته كموضوع اجتماعي وفيما يتصل بالتوكيد، وبشكل خاص، فإن وعي الفرد بمستوى توكيده، وبما به من أوجه قصور سواء في مهارات فرعية بعينها، أم مواقف خاصة تتضمن أشخاصاً معينين يعد نقطة البداية في التخطيط لعملية التغيير، والشروع في محاولات تنمية التوكيد، وبدونها لن تتم تلك العملية، لان عدم وعي الفرد بأوجه قصوره التوكيدي على الرغم من وجودها يعني أنه لن يحاول التغلب عليها.

2- المراقبة الذاتية : يمكن تعريف المراقبة الذاتية بأنها ( ملاحظة الفرد لسلوكه الخارجي والداخلي في المواقف المتنوعة فضلاً عن الانتباه الناتجة عنه) .

3- التحليل النقدي للذات : إن قدرة على نقد الذات بدلاً من لومها على ما حدث تعتبر من سمات مرتفعي التوكيد، وهناك فرق واضح بين هاتين العمليتين، فالاولى منطقية تهدف إلى تطوير الفرد، وحثه على تلافي تكرار أخطائه، واصلاح أوجه القصور في سلوكه في حين أن الثانية ذات طابع انفعالي تتمثل غايتها الرئيسية في عقاب الشخص على ما أتى، وهو شعور وقتي لا يمنع من تكرار الفعل الذي استناره.

4- الحوار الذاتي : إن ما يُحدث به الفرد نفسه يسهم في تشكيل سلوكه في المواقف التي يواجهها سواء كان يتسم بالتوكيد أم لا، فعلى سبيل المثال قد تعطي كلمة (هدئ نفسك) أو (خذ الامور ببساطة) الفرصة للفرد لكي تكون مشاعره في الموقف تحت السيطرة.

## أهمية السلوك التوكيدي :

إن السلوك التوكيدي لا يقتصر على إدراك الطرف الاخر لسلوك الفرد، سواء كان ذكراً أم أنثى، فالسلوك التوكيدي تكمن أهميته في كونه يجعل الفرد يتجنب أو يمارس جانب من السلوك، وهي التعبير عن المشاعر السلبية على أنها عدوانية.

كما ويشير إلى أن أهمية توكيد الذات تكمن في جعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة المشكلات، وفق سلوكيات مناسبة وغير منحرفة.

أن أهمية توكيد الذات تتمثل في كثير من السلوكيات التي تنعكس إيجابياً على شخصية الأفراد المؤكدين لذاتهم ومنها:

1- الدفاع عن الحقوق الشخصية أو المهنية أو غيرها.

- 2- التصرف من منطلق نقاط القوة وليس نقاط الضعف.
- 3- حماية الفرد من أن يكون ضحية لأخطاء الآخرين.
- 4- التحرر من مشاعر الذنب غي المعقولة، أو تأنيب الذات، عند رفض هذه المواقف.
- 5- القدرة على اتخاذ قرارات مهمة وحاسمة وبسرعة مناسبة وبكفاءة عالية.
- 6- الشعور بالإيجابية.
- 7- القدرة على قول ( لا ) عندما أريد أن أقولها.
- 8- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية وما تفرضه علينا أحياناً من تصرفات لا تتلائم مع قيمنا.
- 9- تنمي مهارة التفاوض.
- 10- تساعدنا على تحقيق أكبر قدر من الفاعلية والنجاح.
- 11- تساعد على تحقيق الصحة النفسية
- 12- القدرة على تكوين علاقات دافئة، والتعبير عن المشاعر الإيجابية ومنها مشاعر المحبة والود والإعجاب خلال تعاملنا مع الآخرين، وفي الاوقات المناسبة.