



| Nº    | Journal Title   | Print-ISSN | E-ISSN    | Publisher                            |
|-------|---|------------|-----------|--------------------------------------|
| 12543 | Journal of Credit Risk                                  | 17446619   | 17559723  | Incisive Media Ltd.                  |
| 12544 | Journal of Crime and Justice                            | 0735648X   | 21589119  | Taylor and Francis Ltd.              |
| 12545 | Journal of Criminal Justice                             | 00472352   |           | Elsevier Ltd.                        |
| 12546 | Journal of Criminal Justice Education                   | 10511253   | 17459117  | Taylor & Francis                     |
| 12547 | Journal of Criminal Law and Criminology                 | 00914169   |           | Williams & Wilkins Co.               |
| 12548 | Journal of Criminal Psychology                          |            | 20093829  | Emerald Group Publishing Ltd.        |
| 12549 | Journal of Criminological Research, Policy and Practice | 20563841   | 2056385X  | Emerald Group Publishing Ltd.        |
| 12550 | Journal of Critical Care                                | 08839441   |           | W. B. Saunders Co., Ltd.             |
| 12551 | Journal of Critical Realism                             | 14767430   | 15725138  | Maney Publishing                     |
| 12552 | Journal of Critical Reviews <del>.....</del>            |            | 23945125  | Innovare Academics Sciences Pvt. Ltd |
| 12553 | Journal of Crohn's and Colitis                          | 18739946   |           | Oxford University Press              |
| 12554 | Journal of Crop Improvement                             | 15427528   | 15427536  | Haworth Press Inc.                   |
| 12555 | Journal of Crop Protection                              | 175510041  | 17551005X | John Wiley & Sons Ltd.               |

## CERTIFICATE OF PUBLICATION

Certificate of publication for the article titled:

### **Assertiveness and self-affirmation**

Authored by :

**Loubna Seffari**

University Mohamed Boudiaf of M'sila, (Algeria)

Electronic link:

<http://www.jcreview.com/admin/Uploads/Files/6344f44199e9f2.33691743.pdf>

Received: 10/2022

Published: 10/2022

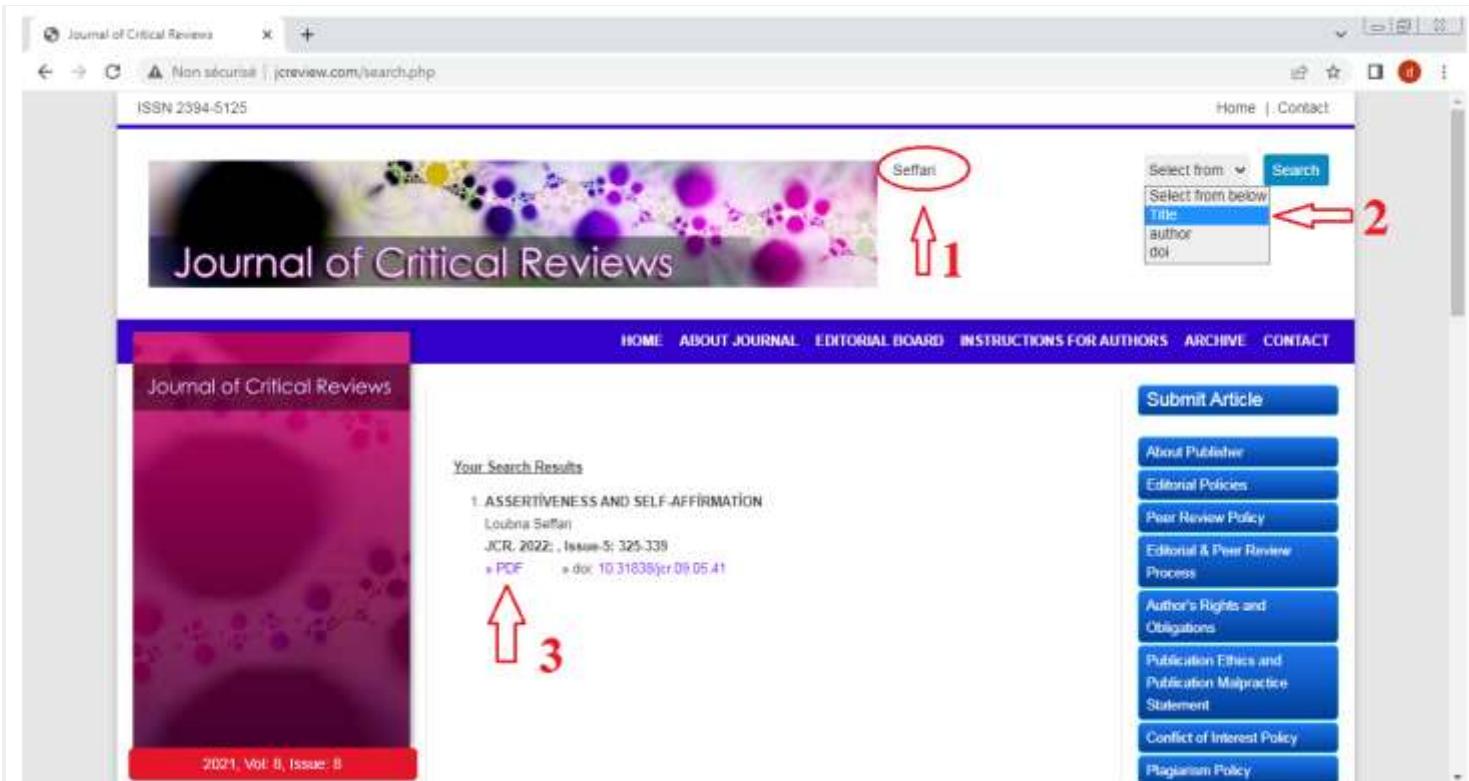
**DOI: 10.31838/jcr.09.05.41**

**With Warm Regards,**



Dr. Vikas Jain  
Editor In Chief

<http://jcreview.com/search.php>



Journal of Critical Reviews

ISSN 2394-5125

Home | Contact

# Journal of Critical Reviews

HOME ABOUT JOURNAL EDITORIAL BOARD INSTRUCTIONS FOR AUTHORS ARCHIVE CONTACT

Journal of Critical Reviews

2021, Vol: 8, Issue: 8

Your Search Results

1. ASSERTIVENESS AND SELF-AFFIRMATION  
Louina Sefari  
JCR. 2022; , Issue-5: 325-339  
» PDF   » doi: 10.31838/jcr.09.05.41

Submit Article

About Publisher

Editorial Policies

Peer Review Policy

Editorial & Peer Review Process

Author's Rights and Obligations

Publication Ethics and Publication Malpractice Statement

Conflict of Interest Policy

Plagiarism Policy

## Assertiveness and self-affirmation

PHD,Loubna Seffari <sup>1</sup>

<sup>1</sup> University Mohamed Boudiaf of M'sila, (Algeria), [Loubna.seffari@univ-msila.dz](mailto:Loubna.seffari@univ-msila.dz)

Received: 10/2022

Published: 10/2022

### Abstract:

The theoretical framework of this article is cognitive-behavioral therapies (CBT) that are based on scientifically proven techniques, based on Learning theories In addition to cognitive models based on information processing, the technique of self-assertion is part of social skills and represents the concrete manifestation of self-esteem: self-love, self-image and self-confidence, and it has been proven that low self-esteem has been associated with certain disorders and emotional and behavioral problems, self-assertion is related to the adaptive abilities of an individual in everyday life and stressful events, affirmative behaviors are divided into three categories: Lukewarm behavior, affirmative and aggressive, the lack of self-affirmation may have multiple causes, including the lack of reinforcement from the surroundings and communicative messages between the positive personality, and here comes the role of the technique of self-affirmation, which highlights its importance in all age groups: children, adolescents and adults, which in turn is based on intermediate techniques, including role-playing based on the design of the state in the cognitive behavior, which is functional analysis, and this is in the individual and collective context.

**Keywords:** Assertiveness, self-affirmation technique, self-confidence, role-playing.

### التوكيدية و تقنية تأكيد الذات

د.لبنى سفاري

أستاذ محاضر أ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة (الجزائر)، [Loubna.seffari@univ-msila.dz](mailto:Loubna.seffari@univ-msila.dz)

الملخص:

إن الإطار النظري لهذا المقال هو العلاجات المعرفية السلوكية و التي تستند على تقنيات مثبتة علميا، تستند على نظريات التعلم إضافة إلى النماذج المعرفية المستندة على معالجة المعلومة، تقنية تأكيد الذات جزء من المهارات الاجتماعية و تمثل المظهر الملموس لتقدير الذات : حب الذات ، صورة الذات و الثقة في الذات، و قد اثبتت بان تقدير ذات واطئ قد ارتبط ببعض الاضطرابات و مشاكل انجعالية و سلوكية ، توكيد الذات مرتبط بالقدرات التكيفية لفرد في الحياة اليومية و الأحداث الضاغطة ، تقسم السلوكيات التوكيدية إلى ثلاثة اصناف : السلوك الفاتر، التأكيد و العدوانى، قد يكون لنفس تأكيد الذات أسباب متعددة منها نقص التعزيز من المحيط و الرسائل التواصلية بين شخصية الايجابية ، و هنا يأتي دور تقنية تأكيد الذات التي تبرز أهميتها لدى كل الشرائح العمرية : أطفال ، مراهقين راشدين و التي تسند بدورها على تقنيات وسيطة منها لعب الأدوار بالاستناد على تصميم الحالة في المعرفي السلوكي و هو التحليل الوظيفي و هذا في السياق الفردي و الجماعي .

الكلمات المفتاحية: التوكيدية ، تقنية تأكيد الذات، الثقة في الذات ، لعب الأدوار .

المقدمة:

عندما نتكلم عن التوكيدية يتعلق الأمر بمجموعة من التقنيات ذات الهدف السلوكي و المعرفي في نفس الوقت، يقود تطوير إجابات التأكيد الفرد إلى استدخال افعالاته. هذه الطرق ليست فقط تأكيدات للذات (assertive training)، لكن ايضا تطور الاتصال و الكفاءة في العلاقات الاجتماعية (Social skills training) و الذي نسميه ايضا باللغة الفرنسية المهارات الاجتماعية.

(Cottraux J , 2017,p.145)

اقررت الأعمال الأولى حول تأكيد الذات أن التعبير عن الغضب، عن الرفض و كل نمط من الانفعال الايجابي او السلبي يمكن أن يُقلل من الحصر.

(cottraux J , 2017,p.145)

بحث لاحقا المدرسة الكاليفورنية عن تعريف ما يمكن أن يكون اجتماعيا سلوكا اجتماعيا متكيفا يحترم الحقوق في نفس الوقت الذي يؤكد نفسه و ذلك الذي توجه إليه البارتي و إيمونس (Alberti & Emmons ).

(Cottraux J , 2017,p.146)

إن الإطار المرجعي للتقنيات التأكيدية او علاجات تأكيد الذات هي نظرية التعلم الاجتماعي ، بمعنى التعلم عبر الفعل ، عبر كفاءة العميل ، نفترض أن النشاط هو مصدر ثري للمعلومات يحفز تطور القدرات الاتصالية ، للاستقبال (الإصغاء، طرح أسئلة، إعادة صياغة كلامه...) (التعبير عن رأي، تأكيد رفض)

(Mirabel-Sarron C & Vera Luis ,2012,p.164)

أولا، تذكر التأكيدات الناس بالموارد النفسو - اجتماعية وراء تهديدات خاصة و هكذا توسيع نطاق منظورهم الى ابعد من ذلك . يميل الأشخاص في ظل الظروف العادلة، الى تقليل انتباهم تجاه تهديد فوري ، و هي استجابة تعزز الحماية الذاتية السريعة و عند مواجهة أخطار محددة للبقاء على قيد الحياة، و لكن عندما يرى الأشخاص الذين يتسمون بتأكيد الذات عوامل الضغط في الحياة اليومية بالصورة الاشتمل و بالتالي فان التهديد يتطلب قدرًا أقل من اليقظة.

ثانيا، لأن التهديد ينظر إليه في سياق رؤية موسعة للذات فان له تأثيرا أقل على حسن الحال النفسي ثالثا ، تعزز التأكيدات مقاربة توجه نحو التهديد بدلا من التجنب . اذا تم ادراك تهديد باعتباره مهمًا و قابل للمعالجة، فان التأكيدات تجعل الناس أقل عرضة للتصل من التهديد او انكار أهميته بالنسبة اليهم .

(Geoffrey L Cohen,2014, p.339)

تساهم التأكيدات في صد او مواجهة التهديدات: تطمئن تأكيدات الذات الناس بان لديهم سلامة و بان الحياة جميلة بالرغم من الشدائـد و الازمات التي تواجهـهم.

(Geoffrey L Cohen,2014, p.339)

تقل ايضا من ردود الفعل الدفاعـية ، و التكيفـيات لحمايةـ الذات من التهـديد ، و هو ما يتضـمن استراتـيجـياتـ الذـاتـ للـتحكمـ ، انـكارـ مـسـؤـولـيـتهـ عنـ الفـشـلـ و تـحـمـلـ المـسـؤـولـيـةـ الـاـنـتـقـائـيـةـ لـنـجـاحـهـمـ . الاستـجـابـاتـ الدفاعـيـةـ تـتـضـمـنـ ايـضاـ تـكـيـفـاتـ اـخـرىـ مـتـنـوـعـةـ .

يسـتعـملـ الاـشـخـاصـ تـأـكـيدـ الذـاتـ عـنـدـماـ يـخـبـرـونـ تـهـيـداـ لـكـمالـهـمـ الذـاتـيـ(Threats to self -integrity) ، يـلـجـأـ الاـشـخـاصـ المـؤـكـدـونـ ذاتـياـ، الىـ الصـفـاتـ اوـ المـزاـياـ المـركـزـيةـ لـلـطـرـيـقـةـ التـيـ يـرـونـ بـهـاـ أـنـفـسـهـمـ . يـتـضـمـنـ تـأـكـيدـ الذـاتـ تـذـكـرـ ايـ تـصـورـ ذاتـيـ اوـ صـورـةـ ذاتـيـةـ منـ شـانـهـاـ انـ تـعـزـزـ اوـ تـسـتـعـيدـ المـعـنـيـ الفـرـديـ فيـ كـوـنـ الشـخـصـ : "ـكـفـواـ ،ـ جـيـداـ ،ـ منـسـجـماـ"

( R Harris P & W.Griffin D & E.Napper L & Bond R, 2018,p. 06) بالرجـوعـ الىـ نـظـرـيـةـ تـأـكـيدـ الذـاتـ، فـانـ هـنـالـكـ انـعـكـاسـاـ وـاحـدـاـ لـمـثـلـ هـذـهـ المـرـوـنـةـ وـ هـوـ يـتـمـثـلـ فـيـ أـنـ تـأـكـيدـ الذـاتـ يـمـكـنـ انـ يـكـونـ مـصـدـراـ لـلـدـقـةـ وـ المـوـضـوـعـيـةـ ،ـ بـدـلاـ مـنـ التـشـوـيـهـ فـيـ مـعـالـجـةـ المـعـلـوـمـةـ .ـ عـبـرـ تـذـكـرـ الـفـرـدـ بـاـنـ قـيـمـتـهـ الذـاتـيـةـ لـاـ تـعـمـدـ فـقـطـ عـلـىـ الـمـجـالـ الـمـهـدـدـ .

يمـكـنـ أـنـ يـقـلـلـ تـأـكـيدـ الذـاتـ مـنـ مـدـىـ إـمـكـانـيـةـ أـنـ تـهـيـدـ مـعـلـوـمـةـ فـيـ هـذـاـ الـمـيـدـانـ الذـاتـ وـ يـمـكـنـ الـفـرـدـ مـنـ الـانـخـرـاطـ بـاـنـفـتـاحـ ذـهـنـيـ أـكـبـرـ فـيـ الـمـعـلـوـمـاتـ الـمـتـصـلـةـ بـالـذـاتـ وـ الـتـيـ تـحـمـلـ تـهـيـداـ مـحـتمـلاـ .

الـتـبـيـؤـ بـاـنـ تـأـكـيدـ الذـاتـ يـمـكـنـ أـنـ يـكـونـ مـصـدـراـ لـلـدـقـةـ وـ المـوـضـوـعـيـةـ فـيـ مـعـالـجـةـ المـعـلـوـمـةـ تـمـ دـعـمـهـ مـنـ مـجـمـوـعـةـ مـخـاطـرـ الـبـحـوثـ،ـ مـثـلـاـ فـيـ مـجـالـ الصـحـةـ تـقـرـرـ النـشـاطـاتـ الـتـجـرـيـبـيـةـ أـنـ يـمـكـنـ أـنـ تـقـلـلـ اوـ حـتـىـ تـلـغـيـ مقـاـوـمـةـ مـعـلـوـمـةـ مـخـاطـرـ صـحـيـةـ غـيرـ مـرـحـبـ بـهـاـ وـ تـشـجـعـ اـسـتـعـدـادـاـ اـكـبـرـ لـتـغـيـرـ السـلـوكـ الـخـطـيرـ .

( R Harris P & W.Griffin D & E.Napper L & Bond R, 2018,p .07) و يمكن ان يرتبط تأكيد الذات بالميل للمقاومة والاستقرار - لأن تأكيد الذات يتيح امكانية التخفيف من التهديدات بدون العمل بناءا على مصدر هذه التهديدات .

( R Harris P & W.Griffin D & E.Napper L & Bond R, 2018,p .08) تأكيدات الذات هي مولدة-ذاتيا لافكار او تجارب تحقق نظرة ايجابية للذات و يمكن ان تقلل من المقاومة للوضعيات المُدركة باعتبارها مُهددة . وجد بان تأكيدات الذات تزيد من الانفتاح الفردي لاستقبال المعلومات المهددة المتعلقة بصفتهم و ايضا بزيادة السلوكيات المعاززة او الصحية الوقائية مثل الالتزام بالوصفة الطبية.

(Hill Z & Spiegel M and Gennetian L A, 2020,p.1)  
**التأكيدية جزء من المهارات الاجتماعية:**

تمثل كل من المهارات الاجتماعية ، الكفاءات العائلية ، المؤيدة -اجتماعيا (pro-sociales)، الاستعدادات التفاعل- الاجتماعية ، النفس-اجتماعية ، مصطلحات مختلفة لتسمية المعرفة فيما يتعلق بادماج الفرد داخل محيطه الانساني. تنقسم المهارات الاجتماعية الى خمسة اصناف مترابطة:

**-القدرات داخل شخصية:**

تشير الى معرفة و ضبط الذات، يضم هذا الصنف خاصة التعرف و التعبير عن الانفعالات الخاصة ، ضبطها اضافة الى القدرة على ملائمتها مع السياق.

**-القدرات بين شخصية:**

الاستعدادات القدرة على نسج و خاصة المحافظة على الروابط الاجتماعية.

**-القدرات الاتصالية:**

و تتعلق بالاستعدادات الخاصة لما نسميه عادة بفن المحادثة ، المهارات التحدثية ، الاستقبالية و التعبيرية.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.16)

**-قدرات التأكيد:**

القدرة على التصرف حسب مصالحه الخاصة ، و فرض احترام حقوقه بدون الاساءة لحقوق الاخرين، صياغة طلب ، اصدار نقد ، الرد على النقد .

**-قدرات التكيف الجماعي:**

صنف اخير ، يأخذ بعين الاعتبار تسيير العمل ، و تفاعلات المجموعة: تتعلق بتسخير مهارات في سياق مختلف الوضعيات التي يتبعها الفرد خلال علاقاته الجماعية (قائد ، تابع)، بهدف الابقاء على دينامية جماعية ايجابية.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.17)

**قطبي تأكيد الذات:**

يتعلق الأمر بان نتعلم كيف نعارض بفطنة مثلا نعبر بدون كف و لا استعراض.

**القطب الاعتراضي:** (pole oppositionnel)

يتصف الكثير من الأشخاص بالكف الشديد ليرفضوا متطلبات او طلبات غير معقولة او مفرطة من طرف محيطه العائلي او المهني. حيث يُدرِّبون أنفسهم كخاضعين لمتطلبات الآخرين. يستعمل التدريب على التأكيد تقنيات متوجهة لتعليم هؤلاء الأشخاص معارضة الآخرين لاحترام حقوقهم. من الاكيد انه أمام شخص خادع، ليس على الفرد ان ينصاع آليا لرغبة الآخر. ينبغي ان يتوصى الى تمييز ما هو غير مقبول عن ما هو مقبول، اخذها بعين الاعتبار الظروف. ينبغي ان لا يسبب التعارض عقوبات اجتماعية حقيقة و خطيرة للفرد.

**القطب التعبيري:** (pole expressif)

لا يستطيع بعض الأشخاص التعبير عن مشاعر ايجابية او سلبية تجاه الآخرين ، و هو ما يُثْبِط السلوكيات الاجتماعية . التعبير عن المشاعر السلبية هو مكبوح لأن هذه الأخيرة تعتبر خطيرة ، و التعبير عن المشاعر الايجابية يُحْكَم عليه بأنه سخيف او خطير لأنه يمكن أن يسبب نقدا او رفضا.

(Cottraux J , 2017,p.146)

#### مبادئ تأكيد الذات:

يتعلق الأمر بتطوير نظام من المعتقدات التأكيدية و الجازمة (assertif) و الذي يستبدل نظام المعتقدات الغير العقلانية للمرضى. يؤكد الكثير من المعالجين على ضرورة تشجيع الاعتقاد بان التأكيد يقود، بدلا من التلاعيب، الخضوع او العدائية، إلى علاقات بين شخصية اكثر ارضاءا، في حين أن نظام من المعتقدات الغير التأكيدية و الغير الجازمة نحصل العكس. لأجل هذا ينبغي أن نعرف بشكل ملموس و عبر لعب الأدوار الفرق بين أربعة أنماط من السلوك: التأكيدى ، الفاتر ، الفاتر-عدواني ، العدواني.

(Cottraux J , 2017,p.147)

#### تعريف و أصناف السلوكيات في تأكيد الذات:

تأكيد الذات هو سلوك يسمح للفرد بالتعبير عن حاجاته، عن رغباته، عن أمنياته، عبر احترام الآخر. هو يرسم ثلاثة أصناف كبيرة من السلوكيات :

1. السلوك الفاتر:

الذي لا يعبر الفرد فيه عن حاجاته ، عن رغباته و يترك المجال للأخر ، انه "الحصير"  
(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.224)

- يُعِير الشخص قليلا عن راييه عندما يكون في مجموعة.

- يترك المجال للأخرين للسيطرة عليه

يبقى منسحا في النشاطات

يقبل ما يرفضه الآخرون.

لديه ميل لتجنب نظرية الآخر.

- هو بعيد قليلا عن الآخرين.

- يستسلم الشخص او يهرب في حالة الشتائم او الشجارات.

- يضع احتياجاتي بعد احتياجات الآخرين، و يمكن ان يحرم نفسه لسعادةهم .

- اخيرا ، يحس نفسه محبطا و ضعيفا ، يندم غالبا لكونه غير قادر على قول ما يفكر فيه او لكونه لا يستطيع الدفاع عن نفسه.

(Bricout L . Chaperon A-F,2020,p.15)

1. السلوك التأكيدى :

يعبر الفرد فيه عن حاجاته ، عن رغباته مع احترام حاجات و رغبات الآخر .

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.224)

- تعبير هادئ عن وجهة نظره.

- القدرة على صياغة طلب

القدرة على رفض طلبات غير واضحة او محرجة.

- القدرة على الإصغاء للأخر.

نظرة صريحة و مباشرة.

- وضعية جسم مسترخية.

- صوت واضح و قوي.

- البحث عن التسوية في حالة الشجار.

- القدرة على تفادي الشجارات.

(Bricout L . Chaperon A-F,2020,p.16)

3.السلوك العدواني:

يفرض الفرد فيه حاجاته ، ورغباته على الآخر دون احترامه، انه "القنفذ"  
(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.224)

- التعبير المباشر عن وجهة نظره.  
- ضعف او انعدام القدرة على الاصغاء لآخر.

- يعتدي بسهولة.

- قادر على الرد على الشتائم، يصرخ.

- يغضب عندما لا يحصل على ما يريد.

- وضعية جسم متصلبة ومشدودة.

- كثرة القرب الجسدي.

- نظرة ثابتة ومحدقة.

(Bricout L . Chaperon A-F,2020,p.16)

الفرق بين تأكيد الذات، الثقة في الذات و تقدير الذات:

تأكيد الذات : (affirmation de soi )

و الذي يتعلق بالكفاءات العلائقية (les compétences relationnelles) لكل فرد منا (" هل أنا قادر على أن أكون مرتاحا في علاقاتي مع الآخرين؟")

الثقة في الذات : (la confiance en soi )

و التي تتعلق بالكفاءات الشخصية (les compétences personnelles) ("هل أنا قادر على القيام بعملي على وجه صحيح ، او على سياسة سيارتي بشكل صحيح؟")

تقدير الذات : (l'estime de soi )

و الذي يتعلق بالرؤية الكلية للذات. ("ما هي أفكاري عن قيمتي الشخصية؟")  
هذه الأبعاد في جزء منها هي مرتبطة ببعضها البعض، يخص تأكيد الذات و الثقة في الذات اكثراً من السلوكات ، في حين يخص تقدير الذات أكثر الشخصية.

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.224)

أشكال التعبير عن تأكيد الذات:

- الاعتناء بالظهور الجسدي:

من الصعوبة تخيل إنسان يعتبر نفسه شخصاً واثقاً، و تجده في نفس الوقت مطاطاً الرأس، نظرته هاربة ، ظهره محدودب ، صدره غائر ، تنفسه لاهث ، و مشيته مترنحة ، الشخص الذي لديه تأكيد جيد لذاته لديه احتواء جيد: وقوته معتدلة ، واعياً، مظهره مسترخي، تنفسه هادئ مضاعف بصوت حازم و ارجله مترسخة في الأرض.

- اظهار الحق في الوجود:

يعني تأكيد الذات اولاً و قبل كل شيء، إظهار حقنا في الوجود، لا يمكن يستطيع لأحد غيرنا الدفاع عن حقوقنا الثابتة.

طلب ما نحتاج اليه:

كل إنسان منا هو الشخص الوحيد الذي يمكنه التعرف على حاجاته اليومية و آماله العميقه ، و لكن العديد من الأشخاص لا يتجرؤون على التعبير عنها ، غالباً بفعل الخوف من الرفض او النبذ و كنتيجة لذلك فهم لا يتجرؤون على طلب اي شيء.

( Monbourquette Jean ,2002,p.65)

يتم اكتسابه فن الطلب مع التمرين : يضم ايضا الشروط التي تضمن نجاحه :

1. تحديد موضوع الطلب بدقة.
2. ان تكون مقتضاها بصحبة و شرعية طلبك.
3. ان تطلب ما تريده بشغف لتحصل على ما تريده.
4. قبل تقديم الطلب ، يجب دراسة شخصية المانح المحتمل و معرفته عاداته ، مثلا عدم تقديم طلب قبل ان يكون المانح قد تناول فطوره الصباحي.
5. اخيرا ، إظهار أننا مثابرون.

( Monbourquette J ,2002,p.65)

#### التدريب على إظهار انفعالاته و مشاعره :

يمتلك الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير عالي لذواتهم سجلا من الانفعالات و الأحساس الذين يتعلمون اظهارها باعتدال. بمجرد التعبير عنها تخلق في داخليته فضاءا حرا يمكن لباقي الانفعالات و الأحساس شغله.

( Monbourquette J,2002,p.65)

#### القدرة على التفاوض:

التفاوض هو قمة فن تأكيد الذات، عندما تتم صياغة طلب بشكل واضح و تتم معارضته من قبل متحاور و الذي يقترح بدوره طلبا اخر واضح، فينبعي عندها التفاوض.

( Monbourquette J,2002,p.68)

#### تعلم قبول علامات الانتباه و المحبة:

الاستقبال، او التلقى ، يعني إعطاء النفس، الأشخاص الذين يرفضون قبول اي شكر، مجاملة او عناق، هم غالبا أشخاص يعانون من ضعف تقدير ذواتهم ، يعتقدون بأنهم لا يستحقون هذه الاطراءات و يشككون في صدق المُعطى

#### إعطاء نفسه حق رفض علامات الانتباه و المحبة

التعبير عن الاختلاف مع الغير هي طريقة في احترامه ، السماح لأنفسنا بقول "لا" عندما يجب قولها هو طريقة لحماية حرية الشخصية . في كل مرة نقول فيها "نعم" لشخص في حين اننا نرغب في ان نقول له "لا" ، فإننا نتتَكَر لانفسنا.

#### القدرة على الحديث أمام جمهور:

تكشف احصاءات حول المخاوف الاكثر انتشارا ان بعض يفضل الموت بدلا من الكلام امام جمهور ، اذ يتطلب التغلب على خوفنا من الحديث أمام جمهور تأكيدا قويا على الذات.

( Monbourquette Jean ,2002,p.65)

#### سببية نقص تأكيد الذات:

#### - عدم الحق الشخصي: (le non-droit personnel)

هو عامل معرفي، لا يعطي المرضى المعنيون لأنفسهم الحق بتأكيد ذواتهم : هم يعتقدون بان طلب شيء، او رفضه، او التعبير عن نقد. مصدر هذا اللاحق الشخصي هو غالبا تربوي مرتبط بنمطين من الانعكاسات: غياب الحق الشخصي، و حقوق شخصية منخفضة عن حقوق الآخرين. التكفل ذو النمط المعرفي يرجع الى مصادر التربية و يسهر على إعادة التوازن بين الاهتمام بالآخرين و التفكير في الذات.

#### نقص التعزيز من قبل المحيط: (le manque de renforcement par l'environnement)

يقود (نقص التعزيز الايجابي و عقاب السلوك التأكدي) إلى انطفاء السلوك المعنوي ، خلق تعزيزه السلبي ميكانيزمات تقادي مختلفة. يعني المرضى المعنيون من حاجتهم إلى الامتثال إلى المجموعة الاجتماعية ليعيشوا، من خصوص مفرط. يدفعهم ضعف تقدير الذات إلى عدم تأكيد ذواتهم ليبقوا مدمجين بدون أن تتم ملاحظتهم. يتمثل العلاج في العمل على تقدير الذات و على مكانتهم في المجموعة الاجتماعية.

**نقص معرفة التصرف:** (le manque de savoir-faire)

يخص الأشخاص الذين لم يكن لديهم نموذج متعلم لتأكيد ذواتهم. النموذج السببي هو نمطيا سلوكيا عبر نقص التعلم. يجد التدريب على المهارات الاجتماعية هنا استعماله المفضل ، في مجموعة.

**نقص الاعتراف بالرسائل الاجتماعية :** (le manque de reconnaissance des messages sociaux)

يخص الأشخاص الذين لا يؤكدون ذواتهم لأنهم يدركون العلامات الاجتماعية بشكل خاطئ، إما بفعل خلل في الإدراك مرتبطة بـ"مصفاة معرفية مختلفة" (filtre cognitif dysfonctionnel) (») و إما بفعل خلل في الإدراك الحواسى (sensoriel) أو العصبيو نفسي ( )  
(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.225)

**مراحل التحليل الوظيفي لتأكيد الذات:**

**تحديد و التعرف على نقص تأكيد الذات:**

|   |   |
|---|---|
| الأسئلة العشرة التالية التي تخص الحياة اليومية للمرضى، تسمح بالتعرف على نقص تأكيد الذات |   |
| 1. هل تأخذ الكلمة في جمهور؟   | ؟ |
| 2. عندما تكون بحاجة إلى شيء هل تطلب؟  | ؟ |
| 3. عندما لا تكون موافقا على شيء ما هل تقوله؟  | ؟ |
| 4. عندما تكون سعيدا هل تظهر ذلك؟  | ؟ |
| 5. عندما توجه لك مجاملة، لماذا تشعر؟  | ؟ |
| 6. عندما لا تكون سعيدا هل يمكنك التعبير عن ذلك بهدوء؟                                   | ؟ |
| 7. ماذا تفعل عندما يوجه نقد إليك؟   | ؟ |
| 8. ماذا تفعل عندما تجد نفسك داخل صراع؟  | ؟ |
| 9. ماذا تفعل عندما تكون غاضبا؟  | ؟ |
| 10. ماذا تفعل عندما يكون شخص أمامك غاضبا؟   | ؟ |

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.229)

في الاتصال، يُترجم فرد "مُرسِل" فعلا ، تصورا، شعورا إلى فرد "مستقبل" ، يدرج الاتصال الجيد أن الرسالة المرسلة هي واضحة، جلية يتم استقبالها بشكل جيد و ان يتم فهمها. تخص الميادين الستة الكبرى لتأكيد الذات ، و التي تستكشفها عبر العشرة أسئلة المطروحة على المريض.

رسالة مُرسَلة ايجابية : القيام بمجاملة او تقديم هدية.

رسالة مُرسَلة محايضة: القيام بطلب.

رسالة مُرسَلة سلبية : القيام بفقد.

رسالة مُسْتَقْبَلَة ايجابية : الرد على مجاملة.

رسالة مُسْتَقْبَلَة محايضة : التعبير عن رفض، إعطاء موافقته، التفاوض.

رسالة مُسْتَقْبَلَة سلبية : الرد على نقد.

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.229)

**تقييم نقص تأكيد الذات:**

لم يحظى اي تقييم للكفاءات الاجتماعية في يومنا الحالي، باجماع كامل، هذه بعض التقييمات التي يمكن ان يتم استعمالها:

سلم راتيس(l'échelle de Rathus): الاكثر معروف، تم التصديق على النسخة الفرنسية، خصائصه فيما يتعلق بتأكيد الذات هي محل نقاش.

إستبيان السلوكيات بين الشخصية le questionnaire des conduites interpersonnelles تم إدراجه حديثا في حوصلة التقييم و يسمح بالكشف عن الاختلالات المحددة في تأكيد الذات.

سلم ليبيويتس(l'échelle de Liebowitz) يسمح بكشف الحصر و مستوى التجنب، و الكشف عن استعمالات العلاج بالتعريض للانفعالات (معايير الكفاءة) و نقص تأكيد الذات. (معايير تخص التفاعلات الاجتماعية)

إستبيان مخاوف ماركس: le questionnaire des peurs de Marks: مع النقاط الفرعية الفوبيا الاجتماعية، يسمح بالبحث عن اضطرابات فوبيا مرافقة

سلم للاكتئاب لبيك: l'inventaire de la dépression de Beck المكون من 13 بند يسمح بتقييم شدة اكتئاب محتمل في وقت الفحص، اذا كان مجموع النقاط مرتفعا ينبغي ان نفحص عياديا ، اذا وجد اكتئاب او لا، إذا كانت هذه هي الحالة ، فيتوجب علاجه او لا ثم إعادة القيام بتقييم لتأكيد الذات.

سلم تقدير الذات لروزنبارغ (l'échelle d'estime de soi de Rosenberg) يسمح بتقييم تقدير الذات و بتمييزه عن تقييم الذات.

سلم المعايير الشخصية لفروست (l'échelle des standards personnels de Frost) يسمح بتقييم استكمالية المريض، لهذا السلم قيمة تنبؤية ، عندما تكون مرتفعة تدل على مقاومة العلاج.

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.233)

**التقييمات التأكيدية بالنسبة للوضعيات الاجتماعية الأكثر تكرارا:**

**-الاسطوانة المشروخة: (Le disque rayé)**

عندما نكون داخل وضعية تعارض مع شخص ما -مثلا- وضعية بيع او رفض بيع ، علينا ان نكرر بطريقة هادئة و متسلبة الرأي وجهة نظرنا بدون (إعطاء تبريرات و بدون التعبير عن مشاعر عدوانية) مثل اسطوانة مشروخة تكرر دائما نفس الشيء. ينبغي استعمال هذه التقنية بحذر : فهي غالبا اقرب الى السلوك العدواني منها الى السلوك التأكيدية.

(Cottraux J , 2017,p.151)

**-شاشة الضباب: (l'écran de brouillard)**

تعلم هذه التقنية تقبل النقد المتلاعب و لكن بطريقة خاصة، من جهة عبر الاعتراف بوجود الحقيقة في النقد ، و من جهة أخرى بان نقى الوحيدين الذين يقررون ما نفعله مثلا : "اعلم أن عدم مجئي للموعد قد أزعجك، و لكنه الشيء الوحيد الذي استطيع فعله"

بهدف استعماله او ايقافه للتمكن من تحمل النقد و جعله مباشرا و بالتالي غير متلاعب

**-البحث عن المعلومة المتوفرة: (la recherche de l'information disponible)**

و هي تقنية تعلم التعرف على المؤشرات البسيطة المعطاة من قبل الآخر حول ما يمكن ان يهمه . ثُعبأ هذه التقنية التعاطف و التقمص للسماح بالقاء اجتماعي أفضل.

(Cottraux J , 2017,p.151)

**-التأكيد السلبي: (l'affirmation négative)**

يتمثل في تقبل الأخطاء و الهفوات المفترضة عبر الاتفاق مع الانتقادات العدوانية او البناءة التي تتوجه الى الاخطاء او العيوب .

البحث السلبي: (l'enquête négative)

تُعلم الإثارة النشطة للنقد بهدف استعماله او ايقافه للتمكن من تحمل النقد و جعله مباشرا و بالتالي غير متلاعب.

الحديث عن الذات: (parler de soi)

يتمثل الحديث عن الذات في قبول ان الحديث ينخرط في نفس الوقت في المظاهر الايجابية و السلبية للشخصية بحيث تسهل التعبير و تزيد من الاتصالات الاجتماعية.

(Cottraux J , 2017,p.151)

تقنيات التسوية: (techniques de compromis)

تتمثل في قبول التسوية في كل مرة، لا يخل فيها باحترام للشخص.

(Cottraux J , 2017,p.151)

التقنيات التأكيدية :

تعريف تأكيد الذات:

تأكيد الذات هو التعبير الفعال ، الصادق و المباشر لما نفكّر فيه ، لما نريده لما نحسه بدون قلق او حسر مفرط، مع احترام ما يفكّر فيه الآخرون و ما يريدونه و ما يحسونه و دون الخوف من المواجهة . هذا السلوك ليس فطريا، و ليس عفويًا، يتم تعلمه و ينشأ بشكل إرادي .

حسب شابرون و كاريوا ، يعتمد حدوث سلوك مؤكّد على ثلاثة عوامل :

1. الكفاءات، بمعنى معرفتنا او درايتنا : غالباً المرضى لم يتلقوا هذه التربية. في المجموعات العلاجية ، يتم تعليم التقنيات الاتصالية .

2. الحالة الانفعالية: تسمح العاب الأدوار في العلاجات الجماعية او الفردية بجذب افعالية (émotivité) المرضى عبر حضور الآخر و عبر حضور الذات.

3. طريقة إدراك الروابط الإنسانية، إدراك الذات ، و العالم.

(Mirabel-Sarron C & Vera Luis ,2012,p.163)

ان علاجات تأكيد الذات مستمدّة من نموذج الكف السلوكي للمهارات الاجتماعية، يتم التعليم عبر تقليد النموذج ، و لكن هذا الأخير ينبغي ان يبقى قابلاً للولوج و غير كامل. النموذج يمكن ان يكون المعالج، مشارك ، او الفرد نفسه ، في التخيّل او في الجسم الحي (in vivo) ينصب العمل في الوقت نفسه على الكيفيات اللفظية و الغير لفظية للاتصال. يسمح التدريب على تأكيد الذات على تعلم إعادة توازن الروابط مع الآخر، الخروج من الكف او العدوانية و تغيير طرائقنا في التفكير.

يتم تطبيقها بشكل عام في مجموعة، هذه التقنيات يمكن أن يتم تكييفها في حصص فردية . من خصائصها انها تكون مبنية بوضوح شديد.

-برنامج علاجي معرف مسبق.

(Mirabel-Sarron C & Vera Luis ,2012, p.163)

مدة و تكرار الحصص محدد مسبقا.

استعمال التقنيات العلاجية المحددة للفوبيا الاجتماعية.

وظائف محددة للمعالج.

مجموعة تأكيد الذات:

ت تكون عادة من 10 الى 12 مريض امضوا على عقد علاجي مكتوب مع العيادي ، يوجد نمطان من سير المجموعة بدون ان تستطيع اي دراسة تحديد الفعالية العليا لشكل من السير مقارنة بالآخر.

\*مجموعات مفتوحة (بمجرد وجود مكان شاغر ، عميل جديد يمكن ان ينضم الى المجموعة)

\*مجموعات مغلقة اين يبدأ كل المرضى في نفس التاريخ و يتبعون برنامجا محددا مسبقا (محتوى و مدة العلاج ) الأهداف العلاجية المذكورة من قبل المرضى الأكثر انتشارا هي: تعلم الإصغاء لما ي قوله الآخر.

تعلم التعبير بوضوح عن مشاعره ، دون الخوف من جرح مشاعر الآخر .

تعلم التعبير عن راييه دون الخوف من إحباط الآخر

تسهيل النقد ، القدرة على النقد و مواجهة نقد صحيح ، غير صحيح ، او مبهم .

تخفيض الميل الى تخيل ما يفكر به الآخر و تبني سلوكيات ايجابية.

التقليل من كثرة و انتشار التجنبات الاجتماعية .

(Mirabel-Sarron C & Vera Luis, 2012p,165)

الوسائل هي ايضا مذكورة في العقد ، تخص المشاركة في النشاطات العلاجية للمجموعة ، و التطبيق في الحياة اليومية للأهداف التي تم تناولها في المجموعة.

لا يتم وصف الاستراتيجيات العلاجية في العقد ، و لكن يتم تفسيرها بشكل شفوي لاحقا. خلال الحصص ، كل تقنية يعاد تطبيقها من جديد.

#### **المجموعة التاكيدية او تأكيد الذات:**

يخص المثال التالي التوقع الفلكي او التعجيل (l'anticipation anxieuse) لبدء الخطاب في جمهور يبرهن سير مقطع العلاج.

أهداف الإستراتيجية : تعلم تحديد السلوك الذي يطرح مشاكل و العوامل التي تعززه.

الوسيلة : يتظاهر المعالج او يتصنع سلوكا حصريا او فلقا، تلاحظه مجموعة المرضى و يشكل كل مشارك جزءا من ملاحظته بهدف بلوغ الهدف الذي هو التعرف على السلوك المشكل.

(B.Samuel-Lajeunesse et al, 2004,p,291)

يستلزم هذا الوضع في المشهد توضيح سياق هذا اللعب في الأدوار . يصف المعالج الوضعية :

#### **الحصر الاجتماعي و تأكيد الذات لدى الأطفال:**

توجد نماذج مختلفة للحصر الاجتماعي منذ عدة عقود من الزمن ، لكن تبقى الفرضية الأكثر قبولا هي فرضية نموذج يعتمد على تفاعل مختلف المتغيرات البيولوجية ، النفسية و الاجتماعية.

يستند الكف السلوكي (l'inhibition comportementale) لـKagan (Kagan et al) على دراسات طولية تُظهر أن الأطفال المُصابين بكف (موقف من الانطواء على الذات) في عمر صغير يَظْهُرُون متفاعلين اكثرا (réactifs) فيزيولوجيا أمام مثيرات اجتماعية (أشخاص غير مألفين) و مثيرات غير اجتماعية (وضعيات غير معتادة) و يظهرون خطر اكبر لظهور حصر اجتماعي في المراهقة من باقي الأطفال. تم تأكيد هذه الفرضية عدة مرات، خاصة من قبل أعمال إيزينبارغ و فايز (1992) ، بريش (1995) ، هايدارد و اخرون ، بيردارمان ، شوارز (1999) و التي تُظهر أن الطفل المصاب بكف في عمر عامين يتضاعف لديه خطر أن يصاب باضطراب حصر معمم في عمر 13 سنة. تبدو هذه العلاقة خاصة بالحصر الاجتماعي لأن الكف السلوكي لدى الطفل لا يزيد خطر فوبيا محددة ، حصر الانفصال او حصر الأداء . تم إعادة تناول هذه الفرضية في فرنسا مع فكرة وجود لإنفعالية (Emotivité) هامة و التي تتغير كردة فعل على كل أنواع الأحداث الجديدة .

يقدر ريتيو في عام (2000) انه ينبغي اعتبار الكف السلوكي و الحصر الاجتماعي كنفس الاستمرارية التطورية.

(Trybou V,2018,p.21)

#### **تأكيد الذات لدى الأطفال:**

يتم حصر تأكيد الذات أحياناً في التدريب على المهارات الاجتماعية في العلاج الجماعي. لكن في الواقع يمكن أن يتم إدماجه في كل مقاربة معرفية سلوكية بقدر انتشار نقص تأكيد الذات و ينبغي البحث عليه بشكل نظامي لدى المرض.

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.224)

يُمارس سواء في مجموعة، او في حصة فردية و يهدف إلى تطوير الكفاءات النفسية التي تسمح بتأكيد الذات و التقليل من الحصر الاجتماعي . تتجه هذه التقنية إلى الأطفال الخجولين و المنغلقين . حتى و إن لم يوجد طلب ظاهر، عند استشارة لصعوبات أخرى . نقترح بشكل نظامي مجموعة من الحصص لهذا النمط من الأطفال . بالفعل ، يبدو لنا بان الانسحاب الاجتماعي و الانعزال يمنعان ليس فقط من الولوج إلى تعزيزات اجتماعية و لكن ايضا التعلم الاجتماعي لسلوكيات الاتصال. يظهر التحليل الوظيفي لمرضى راشدين أن الحصر الاجتماعي غالباً ما يبدأ خلال الطفولة. تقنية تأكيد الذات الأكثر استعمالاً لدى الطفل هي لعب الأدوار: يمثل الأطفال و المعالج وضعيات اتصال يتدرّبون فيها بشكل تداولي على طرح الأسئلة ، النظر في العيون عندما يتكلّمون ، دعوة صديق ، الرفض ، اقتراح فكرة لعب .

(B.Samuel-Lajeunesse et al, 2004,p.234)

#### بناء تأكيد الذات:

يكشف الطفل او المراهق قيمته الشخصية عبر طريقته في الاتصال و التصرف في رابط متوازن مع الآخر ، ، هذا المظاهر من العلاقة هو مغلوط لدى الطفل اكثر من المراهق بفعل الالاتناز مع الراشد الذي يلعب دور أول نموذج سلوكي ،

يتم تعليم طفل تأكيد ذاته ، عبر اعطاءه أولاً قدوة او مثلاً جيدا ، تعليمه أن يطيع الآخر و ان يحترمه دون ان يكون خاضعا. يتم ايضا عبر الإبقاء على وضعية صرامة فيما يخص القواعد التربوية مع اظهار مع يكفي من المرونة لاعطائه امكانية الدفاع عن نفسه و التعبير عن وجهة نظره . في الأخير هو مساعدته في تطوير توكيديته ، و هو ما ستكون نتائجه ان نجعله يثق في نفسه اكثر فأكثر ، و في الاخير زيادة تقديره لذاته.

(Bricout L . Chaperon A-F,2020,p.9)

ان الثقة في الذات قابلة لللحظة ، هي تتبّع من حب الذات و من صورة الذات ، و تأتي بشكل رئيسي من نمط التربية ، من التعزيزات التي تلقاها الطفل في عائلته و في المدرسة ، يمثل كل من الاحساس بالامان و الثقة بالذات القاعدة. التي يبني عليها الطفل تقديره لذاته.

(Bricout L . Chaperon A-F,2020,p.10)

#### أمثلة عن تمارين التقنيات التأكيدية لدى الأطفال:

##### -الرد على نقد صحيح:

المرحلة الأولى : التعرف على اخطائنا.

المرحلة الثانية : ان نضع انفسنا في مكان الاخر.

المرحلة الثالثة : تفسير الذات او تبرير الذات (اختيارية)

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.143)

المرحلة الرابعة : التعبير عن نيتنا.

المرحلة الخامسة : التعلم من اخطائنا.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.144)

#### الأهداف الرئيسية:

هدف هذه الحصة هو تعريف النقد بشكل دقيق ، ذكر مختلف أنماط النقد و اقتراح منهج للرد على النقد الصحيح. نستمر في التدريب باستعمال العاب الأدوار.

### الرد على نقد خاطئ:

على عكس النقد خاطئ، عندما يوجه لك نقد خاطئ ، ينبغي ان تتعلم الدفاع عن نفسك. و لكن عليك القيام بذلك بدون التعدي على الشخص او اتهامه.  
المرحلة الأولى : النفي ، اعادة تاسيس الحقيقة.  
المرحلة الثانية : ثابر.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.149)  
المرحلة الثالثة : التعرف على مكان الغير.  
المرحلة الرابعة : التحقيق السلبي.  
المرحلة الخامسة : التوقف عند الخلاف.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.150)  
الأهداف الرئيسية:

هدف هذه الحصة هو اقتراح منهج للرد على النقد الخاطئ مع القدرة على التمييز بينه وبين السب و الشتم. نستمر في التدرب باستعمال العاب الاذوار.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.152)  
ميادين تطبيق تأكيد الذات:

يمكن ان نجد اختلال المهارات الاجتماعية لدى الكثير من المرضى الذين لديهم اضطراب عقلي.

### مظاهر الحصر الاجتماعي: (Les manifestations de l'anxiété sociale)

صدقَت عدَة دراسات على دور تأكيد الذات في الفوبيا الاجتماعية (ماركس، سترافينسكي، ولازلو ، لافو) و لكن عكس الأفكار الشائعة، التدريب على الكفاءات الاجتماعية ليس العلاج – الحل بل التعریض-إزاله الحساسية للحصر الفوبي و إعادة البناء المعرفي تغلب نظريًا. اغلبية العياديين يفضلون علاجاً مركباً، البروتوكولات المصدق عليها تجمع عامة بين التدريب على الكفاءات الاجتماعية و درجة معينة من التعریض و إعادة البناء المعرفي.  
يُغيّر التدريب على تأكيد الذات الأفكار الاجتماعية (cognitions sociales) ، و هو ما أكدته سترافينسكي (1889) ، يُسَبِّب التدريب في مجموعات درجة من التعریض. لكن بعض المرضى لا يتحسنون على مر الحصص إذا لم يتم التعديل المعرفي المناسب (le réajustement cognitif) في نفس الوقت.

(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.8)

### الاضطرابات الوسواسية القهريّة:

يمكنها ان تسبب انسحابا اجتماعيا بفعل الدوافع المفجّرة للمخاوف (الخوف من العدوى ، الخوف من التسبّب بكارثة)، لا يأتي عمل التاكيدية الا في المرتبة الثانية ، عمل تأكيد الذات هو ثانوي لتطور الانشغال الجسدي و تقدير الذات.

(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.9)

### الاضطرابات الاكتئابية: (Les troubles dépressifs)

تُسَاهِم كل العرضية الاكتئابية : الحزن، اختلال تقدير الذات ، ضعف الحيوية (l'adynamie)، فقدان طعم الوجود، البطء النفسي-حركي في الانسحاب الاجتماعي و الكف العلائقى. في حالة الانتكاس الاكتئابي ، فإن العمل على تأكيد الذات و لعب الأدوار حول الإشكالات العلائقية العويصة هو جد مثير للاهتمام خارج الحلقة الحادة (épisode aigu) حسب بيكر (Becker)

### الادمانات: (Les addictions)

اختلال المهارات الاجتماعية هو شائع في كل أنماط الامراض . تقترح برامج الرعايات عملا حول التأكيدية ، خاصة في مرحلة الوقاية من الانكاسات ، في مراكز مابعد العلاج .

(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.10)

#### **-اضطرابات السلوكيات الغذائية (Les troubles des conduites alimentaires)**

في الاضطرابات السلوكيات الغذائية، خاصة مشاكل الوزن الزائد، تكمن صعوبات تأكيد الذات عبر إفراط الخضوع (assujettissement) ، بل و حتى صعوبة المريض في التعرف على احساسه الخاص، وضعبيته الخاصة (أفالدورفار )

(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.11)

#### **-الاضطرابات الزوجية والجنسية: (Les troubles conjugaux et sexuels)**

هي مرتبطة ، في عدد هام من الحالات، باضطرابات اتصالية ، يُمثّل العمل على التأكيد على الذات إضافة مفيدة في التكفل بالصراعات الزوجية (Beaudry) بالنسبة للاختلالات الوظيفية الانصابية ايضا ، اين تكمن الإشكالية المركزية في خلل"في الاصقاء" الجسدي.(هاتون).

(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.11)

#### **التقنيات المستعملة في تأكيد الذات:**

تخدم هذه التقنيات كقاعدة نستند عليها لتطوير قدرات تأكيد الذات لدى المرضى.

#### **-المعلومة:**

تساعد كل من التعرف، المعرفة ، الفهم على الفعل . بدون منهج او طريقة سيكون من المستحيل تغيير سلوكه .

(Fanger. F & Rouchouse B : 2020,p.20)

يتم تقديم المعلومة للمريض في المقام الأول عبر الكتب و هذا حتى قبل كل تدخل علاجي ، تسمح هذه القراءة بالتعرف على الصعوبات و التعرف على المنهج المقترن . خلال الحصص الجماعية او الفردية ، يتم تكيف المعرفة النظرية للمعالج و التفسيرات مع الوضعية و لكن ينبغي أن تكون مختصرة : الحصص ليست دروس محاضرات ، فيجب ان تترك المكان الاساسي للعب الادوار بهدف مساعدة المرضى على التعرض اثناء الحصص للتعرض بشكل أفضل لاحقا في حياتهم اليومية بين الحصص.

(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.21)

#### **-التكوين على الملاحظة:**

الملاحظة هي التعلم ، ان تقليد نموذج هو أساس التعلم الاجتماعي ، سيعمل المريض بشكل سريع جدا ، ملاحظة سلوكه الخاص و سلوك الآخرين ، و يتعرف على المكونات اللفظية و الغير لفظية و انعكاسات هذا السلوك على العلاقة مع الغير.

(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.21)

#### **-العب الأدوار:**

يسمح لعب الأدوار بتعلم و بعمر انفعالي في الوضعية ، و يتم تكريره حتى الحصول على التحسن المدرك. التحضير ضروري لكي يعرض المريض نفسه في حياته اليومية بين الحصص . هذا التعرض هو مفتاح الفعالية العلاجية ، حيث يُعد استعداد او موقف المريض في لعب الأدوار احد معايير الادراج في علاج تأكيد الذات.

يلعب المعالج الوضعية ، يتبنى سلوكا خوافيا ، متربدا، كما تم وصفه من قبل المريض . لاحقا . يتم تحليل هذه الوضعية من قبل المعالج و من قبل المريض. بهدف توجيهه نحو الهدف الذي علينا بلوغه. الأسئلة التالية هي مطروحة من قبل المعالج:

لماذا هو مشدود؟

ما هو الهدف من سلوكه عبر النظر الى ساعاته كل 30 ثانية؟

هل هو فلقي؟

تخيل ان سلوكه غير متكييف و يجعل الاخرين يسخرون منه ؟  
هل هو يستيق خطر الحديث في المجموعة ؟  
يتم تشجيع المريض لاعطاء رايه.

(Mirabel-Sarron C & Vera Luis ,2012p,165)  
تقنية لعب الا دور هي محور علاج تأكيد الذات عبر الوضع في وضعية بين المعالج و مريضه. او بين الرمزي بحضور المعالج في وضعية علاقية . يسمح لعب الا دور بتعلم و غمر انفعالي لا غنى عنه لكل تحسن دائم.

(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.22)

#### التغذية الراجعة:

توافق التغذية الراجعة الملاحظة و التعالق التي تعقب لعب الا دور و تتم في ثلاثة ازمنة : تعالق المريض نفسه على ادراكاته الخاصة ، ثم التغذية الراجعة للمعالج على المكونات اللغوية و الغير لغوية ، على تحبيب الافكار الالية خلال لعب الا دور ، اخيرا زمن المعالج المراافق او افراد المجموعة في حالة العلاج الجماعي عند الحاجة .

(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.22)

#### الأعمال بين الحصص:

توافق استمرارية العمل المنجز في الحصص. هذه الأعمال هي دائما بسيطة ، متكييفه مع المريض. يتعلق بالامر بالمتابعة بين الحصص لما تمت رؤيته ، تعلم او اخذ قرار به . المريض الذي لا يقوم باي عمل شخصي بين الحصص

تكون حظوظه ضعيفة في التحسن و ينبغي مسؤولته عن اسباب ذلك.

#### التعريضات في الجسم الحي: (les expositions in vivo):

يمكن ان تشكل جزءا من الأعمال الموكأة للمريض. ان الغاية من تأكيدات الذات هو جعل الحياة اكثر بساطة . يشكل تطبيقها في الحياة اليومية و تكرار هذه التعريضات عوامل تحسن للمريض و تساهم في المحافظة على المكتسبات.

(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.23)

#### قائمة المراجع:

- Bricout L & . Chaperon A-F (2020) : L'affirmation de soi , pour les enfants et les adolescents , Dunod.
- Cariou-Rognant A-M , Chaperon A-F , Duchesne N.( 2019) : L'affirmation de soi par le jeu de rôle , en T.C.C , Dunod.
- Cottraux J , (2017) :Les psychothérapies cognitives et comportementales ,Elsevier Masson 6 eme édition.
- Fallourd N & Madieu E (2019):Animer des groupes d'entraînement d'habiletés sociales , enfants et adolescents avec troubles relationnels, Dunod.
- Fanger. F & Rouchouse B (2020) : L'affirmation de soi, une méthode de thérapie , Odile Jacob.

- Geoffrey L Cohen (2014):The Psychology of change : self affirmations and social psychological intervention , In annual review of psychology .
- Harris R P & Griffin W. D & Napper L E. & Bond R (2018): Individual differences in self –affirmation : distinguishing self-affirmation from positive self regard , article in Self and Identity
- Hill Z & Spiegel M and A Gennetian L (2020) : Pride –based Self –affirmations and Parenting Programs. *Front. Psychol.* 11 :910
- Mirabel-Sarron C & Vera Luis 2012 : Comprendre et traiter les phobies, Dunod.
- Monbourquette J (2002) : De l'estime de soi à l'estime du soi, de la psychologie à la spiritualité ,
- Novalis.
- Samuel-Lajeunesse B., Mirabel –Sarron CH. Vera L , Mehran F. et al (2004) : Manuel de thérapie comportementale et cognitive , Dunod.
- Sous la direction du Fontaine O et du Fontaine P (2006): Guide clinique de thérapie comportementale et cognitive, Retz .
- Trybou V ,( 2018) : Modèles explicatifs de l'anxiété sociale, dans comprendre et traiter l'anxiété sociale