JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS
ISSN- 2394-5125 VOL 09, ISSUE 05, 2022

Assertiveness and self-affirmation

PHD,Loubna Seffari [1]

[1] University Mohamed Boudiaf of M'sila, (Algeria), 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

الملخص:

إن الإطار النظري لهذا المقال هو العلاجات المعرفية السلوكية و التي تستند على تقنيات مثبتة علميا، تستند على نظريات التعلم إضافة الى 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 اثبت بان تقدير ذات واطئ قد ارتبط ببعض الاضطرابات و مشاكل انفعالية و سلوكية ، توكيد الذات مرتبط بالقدرات التكيفية لفرد في الحياة اليومية و الأحداث الضاغطة ، تنقسم السلوكات التوكيدية إلى ثلاثة اصناف : السلوك الفاتر، التأكيدي و العدواني، قد يكون لنقص تأكيد الذات أسباب متعددة منها نقص التعزيز من المحيط و الرسائل التواصلية البين 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 التاكيد الفرد الى استدخال انفعالاته. 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)

اقترحت 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)
بحثت 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)
اولا، تُذَكِر التاكيدات الناس بالموارد النفسو -اجتماعية وراء تهديدات خاصة و هكذا توسع نطاق منظورهم الى ابعد من ذلك . يميل الأشخاص في ظل الظروف العادية، الى تقليل انتباههم تجاه تهديد فوري ، و هي استجابة تعزز الحماية الذاتية السريعة و عند مواجهة أخطار محدقة للبقاء على قيد الحياة، و لكن عندما يرى الأشخاص الذين يتسمون بتأكيد الذات عوامل الضغط في الحياة اليومية بالصورة الاشمل و بالتالي فان التهديد يتطلب قدرا اقل من اليقظة.
ثانيا، لان التهديد ينظر اليه في سياق رؤية موسعة للذات فان له تأثيرا اقل على حسن الحال النفسي
ثالثا ، تعزز التاكيدات مقاربة توجه نحو التهديد بدلا من التجنب . اذا تم ادراك تهديد باعتباره مهما و قابل للمعالجة، فان التاكيدات تجعل الناس اقل عرضة للتنصل من التهديد او انكار أهميته بالنسبة اليهم .
(Geoffrey L Cohen,2014, p.339)
تساهم التاكيدات في صد او مواجهة التهديدات: تطمئن تاكيدات الذات الناس بان لديهم سلامة و بان الحياة جميلة بالرغم من الشدائد و الازمات التي تواجههم.
(Geoffrey L Cohen,2014, p.339)
تقلل ايضا من ردود الفعل الدفاعية ، و التكيفيات لحماية الذات من التهديد ، و هو ما يتضمن استراتيجيات الذات للتحكم ، انكار مسؤوليته عن الفشل و تحمل المسؤولية الانتقائية لنجاحهم . الاستجابات الدفاعية تتضمن ايضا تكيفات اخرى متنوعة .
يستعمل الاشخاص تأكيد الذات عندما يختبرون تهديدا لكمالهم الذاتي(Threats to self -integrity) ، يلجأ الأشخاص المؤكدون ذاتيا، الى الصفات او المزايا المركزية للطريقة التي يرون بها أنفسهم . يتضمن تأكيد الذات تذكر اي تصور ذاتي او صورة ذاتية من شانها ان تعزز او تستعيد المعني الفردي في كون الشخص : "كفؤا ، جيدا ، منسجما"
(R Harris P & W.Griffin D & E.Napper L & Bond R, 2018,p .06)
بالرجوع الى نظرية تأكيد الذات، فان هنالك انعكاسا واحدا لمثل هذه المرونة و هو يتمثل في أن تأكيد الذات يمكن ان يكون مصدرا للدقة و الموضوعية ، بدلا من التشويه في معالجة المعلومة . عبر تذكير الفرد بان قيمته الذاتية لا تعتمد فقط على المجال المهدد.
يمكن أن يُقَلِل تأكيد الذات من مدى إمكانية أن تُهَدِد معلومة في هذا الميدان الذات و يمكن الفرد من الانخراط بانفتاح ذهنيي اكبر في المعلومات المتصلة بالذات و التي تحمل تهديدا محتملا .
التنبؤ بان تأكيد الذات يمكن ان يكون مصدرا للدقة و الموضوعية في معالجة المعلومة تم دعمه من مجموعة من البحوث، مثلا في مجال الصحة تقترح النشاطات التجريبية انه يمكن ان تقلل او حتى تلغي مقاومة معلومة مخاطر صحية غير مرحب بها و تشجع استعدادا اكبر لتغيير السلوك الخطير.

(R Harris P & W.Griffin D & E.Napper L & Bond R, 2018,p .07)
و يمكن ان يرتبط تأكيد الذات بالميول للمقاومة و الاستقرار - لان 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 تُحَقِق نظرة ايجابية للذات و يمكن ان تقلل من المقاومة للوضعيات المُدْرَكَة باعتبارها مُهَدِدَة . وجد بان تأكيدات الذات تزيد من الانفتاح الفردي لاستقبال المعلومات المهددة المتعلقة بصحتهم و ايضا بزيادة السلوكات المعززة او الصحية الوقائية مثل الالتزام بالوصفة الطبية.
(Hill Z & Spiegel M and Gennetian L A, 2020,p.1)

التـأكيدية جزء من المهارات الاجتماعية::

تمثل كل من المهارات الاجتماعية، الكفاءات العلائقية ، المؤيدة -اجتماعيا (pro-sociales)، الاستعدادات التفاعل-اجتماعية ، 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 المحاظة 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 التاكيد:

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

-قدرات التكيف الجماعي:

صنف اخير ، ياخذ بعين الاعتبار تسيير العمل ، و تفاعلات المجموعة. تتعلق بتسيير مهارات في سياق مختلف الوضعيات التي يتبناها 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 نُعَارِض بفطنة مثلما 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 يُدْرِكُون 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 يتوصل الى تمييز ما هو غير مقبول عن ما هو مقبول، اخذا بعين الاعتبار الظروف. ينبغي ان لا يسبب التعارض عقوبات اجتماعية حقيقية و خطيرة للفرد.
القطب التعبيري:(pole expressif)

لا يستطيع بعض الأشخاص التعبير عن مشاعر ايجابية او سلبية تجاه الآخرين ، و هو ما يُثَبِط السلوكات الاجتماعية . التعبير عن المشاعر السلبية هو مكبوح لان هذه الأخيرة تعتبر كخطيرة ، و التعبير عن المشاعر الايجابية يُحْكَم عليه بانه 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 للمريض.يؤكد الكثير من المعالجين على ضرورة تشجيع الاعتقاد بان التأكيد يقود، بدلا من التلاعب، الخضوع او العدائية، إلى علاقات بين شخصية اكثر ارضاءا، في حين أن نظام من المعتقدات الغير التاكيدية و الغير الجازمة نحصل العكس. لأجل هذا ينبغي أن نعرف بشكل ملموس و عبر لعب الأدوار الفرق بين أربعة أنماط من السلوك: التأكيدي ، الفاتر، الفاتر-عدواني، العدواني.

(Cottraux J , 2017,p.147)

.تعريف و أصناف السلوكات في تأكيد الذات:

تأكيد الذات هو سلوك يسمح للفر د بالتعبير عن حاجاته، عن رغباته، عن أمنياته، عبر احترام الآخر. هو يرسم ثلاثة أصناف كبرى من السلوكات :

1.السلوك الفاتر:

الذي لا يعبر الفرد فيه عن حاجاته ، عن رغباته و يترك المجال للآخر ، انه " الحصير"

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

- يُعَبِر الشخص قليلا عن رايه عندما يكون في مجموعة.
- يترك المجال للآخرين للسيطرة عليه
- يبقى منسحبا في النشاطات
- يقبل ما يرفضه الآخرون.
- لديه ميل لتجنب نظرة الآخر.
- هو بعيد قليلا عن الآخرين.
- يستسلم الشخص او يهرب في حالة الشتائم او الشجارات.
- يضع احتياجاته بعد احتياجات الآخرين، و يمكن ان يحرم نفسه لإسعادهم .
- 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 التأكيدي :

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

(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 للآخر.
- 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 للاخر.
- يعتدي بسهولة.
- قادر على الرد على الشتائم، يصرخ.
- يغضب عندما لا يحصل على ما يريد.
- وضعية جسم متصلبة و مشدودة.
- كثرة القرب الجسدي.
- نظرة ثابتة و محدقة.

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

الفروق بين تاكيد 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 سياقة 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 اكثر السلوكات ، في حين يخص تقدير الذات أكثر الشخصية.

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

أشكال التعبير عن تأكيد الذات:

-الاعتناء بالمظهر الجسدي:

من الصعوبة تخيل إنسان يعتبر نفسه شخصا واثقا، و تجده في نفس الوقت مطاطا الرأس، نظرته هاربة ، ظهره محدودب ، صدره غائر، تنفسه لاهث ، و مشيته مترنحة ، الشخص الذي لديه تأكيد جيد لذاته لديه احتواء جيد: وقفته معتدلة ، واعيا، مظهره مسترخي، تنفسه هادئ مضاعف بصوت حازم و ارجله مترسخة في الارض.

-اظهار الحق في الوجود:

يعني تاكيد الذات اولا 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 العميقة ، و لكن العديد من الأشخاص لا يتجرؤون على التعبير عنها ، غالبا 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 مقتنعا بصحة و شرعية طلبك.

3.ان تطلب ما تربده 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 الاحاسيس الذين يتعلمون اظهارها باعتدال. بمجرد التعبير عنها تخلق في داخليته فضاءا حرا يمكن لباقي الانفعالات و الأحاسيس شغله.

(Monbourquette J,2002,p.65)

القدرة على التفاوض:

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

(Monbourquette J,2002,p.68)

-تعلم قبول علامات الانتباه و المحبة:

الاستقبال، او التلقي ، 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 المُعْطِي

-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 حريتنا الشخصية . في كل مرة نقول فيها "نعم " لشخص في حين اننا نرغب في ان نقول له "لا" ، فإننا نتَنَكَر 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 تاكيدا قويا على الذات.

(Monbourquette Jean ,2002,p.65)

سببية نقص تأكيد الذات:

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

هو عامل معرفي، لا يُعْطِي المرضى المعنيون لأنفسهم الحق بتاكيد 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 التأكيدي) إلى انطفاء السلوك المعني ، خلق تعزيزه السلبي ميكانيزمات تفادي مختلفة. يعاني المرضى المعنيون من حاجتهم الى الامتثال إلى المجموعة الاجتماعية ليعيشوا، من خضوع مفرط. يدفعهم ضعف تقدير الذات الى 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 سلوكي 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 مرتبط ب"مصفاة معرفية مختلة" (filtre cognitif dysfonctionnel ») و إما بفعل خلل في الإدراك الحواسي (sensoriel) او العصبو نفسي)

(Fontaine O & Fontaine P, 2006,p.225)

مراحل التحليل الوظيفي لتأكيد الذات:

-تحديد و التعرف على نقص تاكيد 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 الى شيء هل تطلبه؟
3.عندما لا تكون موافقا على شيء ما هل تقوله؟
4. عندما تكون سعيدا هل تظهر ذلك؟
5. عندما توجه لك مجاملة، بماذا 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، يُتَرْجِم فرد "مُرْسِل" فِعْلا ، تصورا، شعورا الى 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 نستكشفها عبر العشرة أسئلة المطروحة على المريض.
-رسالة مُرْسَلَة ايجابية : القيام بمجاملة او تقديم هدية.
-رسالة مُرْسَلَة محايدة: القيام بطلب.
-رسالة مُرْسَلَة سلبية : القيام بنقد.
-رسالة مُسْتَقبَلة ايجابية : الرد على مجاملة .
-رسالة مُسْتَقبَلة محايدة : التعبير عن رفض، إعطاء موافقته، التفاوض.
-رسالة مُسْتَقبَلة 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 السلوكات بين الشخصية le questionnaire des conduites interpersonnelles تم إدراجه حديثا في حوصلة التقييم و يسمح بالكشف عن الاختلالات المحددة في تأكيد الذات.

سلم ليبوويتس(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 فوبية 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 اولا 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 اسْتِكْمَالية (perfectionnisme) المريض، لهذا السلم قيمة تنبؤية ، عندما تكون مرتفعة تدل على مقاومة العلاج.

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

التقنيات التاكيدية 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 متصلبة 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 التأكيدي.

(Cottraux J , 2017,p.151)

-شاشة الضباب:(l'écran de brouillard)

تُعَلِم هذه التقنية تقبل النقد المتلاعب و لكن بطريقة خاصة، من جهة عبر الاعتراف بوجود الحقيقة في النقد ، و من جهة أخرى بان نبقى الوحيدين الذين يقررون ما نفعله مثلا :" اعلم أن عدم مجيئي 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 تُعَلِم التعرف على المؤشرات البسيطة المعطاة من قبل الآخر حول ما يمكن ان يهمه . تُعَبأ هذه التقنية التعاطف و التقمص للسماح بالتقاء اجتماعي أفضل.

(Cottraux J, 2017,p.151)

-التأكيد السلبي:(l'affirmation négative)

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

(Cottraux J , 2017,p.151)

البحث السلبي: (l'enquête négative)

تُعَلِم 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 نفكر فيه ، لما نريده لما نحسه بدون قلق او حصر مفرط، مع احترام ما يفكر فيه الآخرون و ما يريدونه و ما يحسونه و دون الخوف من المواجهة . هذا السلوك ليس فطريا، و ليس عفويا، يتم تعلمه و ينشأ بشكل إرادي .

حسب شابرون و كاريو ، يعتمد حدوث سلوك مؤكد على ثلاثة عوامل :

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

2.الحالة الانفعالية: تسمح العاب الأدوار في العلاجات الجماعية او الفردية بجذب انفعالية (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 مستمدة من نموذج الكف السلوكي للمهارات الاجتماعية، يتم التعليم عبر تقليد النموذج ، و لكن هذا الأخير ينبغي ان يبقى قابلا للولوج و غير كامل. النموذج يمكن ان يكون المعالج، مشارك ، او الفرد نفسه ، في التخيل 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 طريقتنا 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 مسبقا.

(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:

تتكون 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 يقوله الآخر.
تعلم التعبير بوضوح عن مشاعره ، دون الخوف من جرح مشاعر الآخر .
تعلم التعبير عن رايه دون الخوف من إحباط الأخر
تسيير النقد ، القدرة على النقد و مواجهة نقد صحيح ، غير صحيح ، او مبهم .
تخفيف الميل الى تخيل ما يفكر به الآخر و تبني سلوكات 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 تاكيد الذات:

يخص المثال التالي التوقع القلقي 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 قلقا، 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 الاطفال:

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) لكاجان (Kagan et al) على دراسات طولية تُظْهِر أن الأطفال المُصَابين بكَف (موقف من الانطواء على الذات) في عمر صغير يَظْهَرُون متفاعلين اكثر (réactifs) فيزيولوجيا أمام مثيرات اجتماعية (أشخاص غير مألوفين) 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 فابز (1992) ، بريش (1995) ، هايوارد و اخرون ، بيردارمان ، شوارز (1999) و التي تُظْهِر أن الطفل المصاب بكَف في عمر عامين يتضاعف لديه خطر أن يصاب باضطراب حصر معمم في عمر 13 سنة. تبدو هذه العلاقة خاصة بالحصر الاجتماعي لان 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 تتفجر 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 أحيانا 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)

يُمَارس سواء في مجموعة، او في حصة فردية و يهدف إلى تطوير الكفاءات النفسية التي تسمح بتأكيد الذات و التقليل من الحصر الاجتماعي . تتوجه هذه التقنية الى 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 لسلوكات الاتصال. يظهر التحليل الوظيفي لمرضى راشدين أن الحصر الاجتماعي غالبا ما يبدأ خلال الطفولة. تقنية تاكيد الذات الأكثر استعمالا لدى الطفل هي لعب الأدوار: يمثل الأطفال و المعالج وضعيات اتصال يتدربون فيها بشكل تداولي على طرح الأسئلة ، النظر في العيون عندما يتكلمون ، دعوة صديق، الرفض، اقتراح فكرة لعب.

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

بناء تأكيد الذات:

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

يتم تعليم طفل تاكيد ذاته ،عبر اعطاءه أولا قدوة او مثالا 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 للملاحظة ، هي تنبع 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 الاطفال:

-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 التدرب باستعمال العاب الادوار.

(Fallourd N & Madieu E, 2019,p.145)

-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 و بين السب و الشتم. نستمر في التدرب باستعمال العاب الادوار.

(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)

صدَقَت عدة دراسات على دور تأكيد الذات في الفوبيا الاجتماعية (ماركس، سترافينسكي،ولازلو ، لافوى) و لكن عكس الأفكار الشائعة، التدريب على الكفاءات الاجتماعية ليس العلاج –الحل بل التعريض-إزالة الحساسية للحصر الفوبي و إعادة البناء المعرفي تغلب نظريا. اغلبية العيادين يفضلون علاجا مركبا، البروتوكولات المصدق عليها تجمع عامة بين التدريب على الكفاءات الاجتماعية و درجة معينة من التعريض و إعادة البناء المعرفي.

يُغَيِر التدريب على تأكيد الذات الأفكار الاجتماعية (cognitions sociales) ، و هو ما أكده سترافينسكي (1889) ، يُسَبِب التدريب في مجموعات درجة من التعريض. 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 القهرية:

يمكنها ان تسبب انسحابا اجتماعيا بفعل الدوافع المفجرة للمخاوف (الخوف من العدوى ، الخوف من التسبب بكارثة)، لا ياتي عمل التاكيدية الا في المرتبة الثانية ، عمل تاكيد 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 النفس-حركي في الانسحاب الاجتماعي و الكف العلائقي. في حالة الانتكاس الاكتئابي ، فان 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 الادمانات . تقترح برامج الرعايات عملا حول التاكيدية ، خاصة في مرحلة الوقاية من الانتكاسات ، في مراكز مابعد العلاج .
(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.10)

-اضطرابات السلوكات الغذائية (Les troubles des conduites alimentaires)

في الاضطرابات السلوكات الغذائية، خاصة مشاكل الوزن الزائد، تكمن صعوبات تأكيد الذات عبر إفراط الخضوع (assujettissement) ، بل و حتى صعوبة المريض في التعرف على احساسه الخاص، وضعيته الخاصة (أبفالدورفار)
(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.11)

-الاضطرابات الزوجية و الجنسية: (Les troubles conjugaux et sexuels)

هي مرتبطة ، في عدد هام من الحالات، باضطرابات اتصالية ، يُمَثِل العمل على التأكيد على الذات إضافة مفيدة في التكفل بالصراعات الزواجية (Beaudry) بالنسبة للاختلالات الوظيفية الانتصابية ايضا ، اين تكمن الإشكالية المركزية في خلل"في الاصغاء" الجسدي.(هاوتون).
(Cariou-Rognant A-M, Chaperon A-F, Duchesne N,2019,p.11)

التقنيات المستعملة في تاكيد الذات:

تخدم هذه التقنيات كقاعدة نستند عليها لتطوير قدرات تاكيد 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 المقترح.

خلال الحصص الجماعية او الفردية ، يتم تكييف المعارف 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 التعريض 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 ، سيتعلم المريض بشكل سريع جدا ، ملاحظة سلوكه الخاص و سلوك الاخرين ، و يتعرف على المكونات اللفظية و الغير لفظية و انعكاسات هذا السلوك على العلاقة مع الغير.
(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.21)

-العاب الأدوار:

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

يلعب المعالج الوضعية ، يتبنى سلوكا خوافيا ، مترددا، 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 ؟

ماذا يفكر بشان الشهود المحتملين للمشهد؟
هل هو قلق؟
تتخيل ان سلوكه غير متكيف و يجعل الاخرين يسخرون منه ؟
هل هو يستبق خطر الحديث في المجموعة ؟
يتم تشجيع المريض لاعطاء رايه.
(Mirabel-Sarron C & Vera Luis ,2012p,165)
تقنية لعب الادوار هي محور علاج تاكيد الذات عبر الوضع في وضعية بين المعالج و مريضه. او بين الرمضى بحضور المعالج في وضعية علائقية . يسمح لعب الادوار بتعلم و غمر انفعالي لا غنى عنه لكل تحسن دائم.
(Fanger. F & Rouchouse B ,2020,p.22)

-التغذية الراجعة:

توافق التغذية الراجعة الملاحظة و التعاليق التي تعقب لعب الأدوار و تتم في ثلاثة ازمنة : تعاليق المريض نفسه على ادراكاته الخاصة ، ثم التغذية الراجعة للمعالج على المكونات اللفظية و الغير لفظية ، على تحيين الافكار الالية خلال لعب الادوار ، اخيرا زمن المعالج المرافق او و 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 ، متكيفة 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 مساؤلته عن اسباب ذلك.

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

يمكن ان تشكل جزءا من الأعمال المُوكَلَة للمريض. ان الغاية من تاكيدات 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’entrainement d’habilites 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