



مهارات السلوك التوكيدي وتحقيق الصحة النفسية

نايت عبد السلام كريمة : أستاذة محاضرة "أ"
قسم علم النفس - جامعة تيزي وزو

مقدمة :

عالم اليوم، عالم مملوء بالتحديات والصراعات، على مستوى الكيانات الكبرى والدولية، نزولا إلى الصراعات داخل المجتمع الواحد، وأخيرا الصراعات بين الأفراد مثلا، كمحاولة شخص ما فرض سيطرته على شخص آخر، سواء سيطرته الشخصية أو الاجتماعية أو من خلال منصبه أو موقعه الإداري، أو حتى سيطرته الجسدية من خلال صراع قد يحدث في أي مكان أو أي وقت أو كالتعرض لمشاحنات في طابور، في مصلحة حكومية أو حتى في الطريق العام.. الخ.¹

والشخصية السوية هي تلك التي تبادر والتي تطالب والتي تعلن عن نفسها، وعن رغباتها وما تراه من حقوق لها، فصاحب الشخصية السوية هو الذي لا يتجنب الصراع، بل يواجهه بما يتطلبه العقل والمنطق، وبما يجعله في علاقة متوازنة مع الآخر (أيا كان موقعه) ولا يجعله إذعانيا له أو عدائيا معه، وتدخل المهارات الاجتماعية في كل مظهر من مظاهر حياة الفرد، وتؤثر في تكييفه وسعادته في مراحل حياته المختلفة بالإضافة إلى أن المهارات ترتبط مباشرة بعدد من أشكال السلوك التوكيدي مثل: تقديم المساعدة للآخرين والتعاطف معهم وحسن التواصل، والتعبير عن المشاعر كما تؤثر فيها، وفقدان مثل هذه المهارات يرتبط مباشرة بالانحراف الاجتماعي، كما يرتبط بمشكلات الصحة النفسية في مراحل الحياة اللاحقة.²

ومن هنا، رأينا أن نعرض في هذا المقال أهمية السلوك التوكيدي ومهاراته في تحقيق الصحة النفسية للفرد، استنادا إلى ما تم جمعه من أدبيات وبحوث ودراسات سابقة، يزخر بها التراث السيكلوجي في هذا المجال، بغية منا التشجيع على السلوك التوكيدي، حيث أن سعادة الفرد تتحقق بمدى وفرة مجموعة من العوامل التي تتعلق بشخصيته والبيئة المحيطة به، ومن أبرز العوامل التي يكشف بها الفرد عن نفسه هي توكيده لذاته لدى الآخرين.³

1- تعريف السلوك التوكيدي:

إن تحديد مفهوم دقيق للسلوك التوكيدي، يعدّ أمراً في غاية الصعوبة لعدة عوامل منها :

* أن التوكيد يخضع بدرجة كبيرة للعوامل الثقافية .

* تعدد جوانب السلوك التوكيدي .

* كما أنه هناك بعض الأدلة العلمية التي تشير إلى تداخل مفهوم التوكيد مع مفاهيم أخرى مثل: العدوان، السيطرة، المجارة.

وتكمن أهمية تحديد مفهوم دقيق للسلوك التوكيدي في شقين رئيسين:

الأول: حسم التداخل بين التوكيد والمفاهيم الأخرى.

والثاني: في بناء برامج تنمية مهارات السلوك التوكيدي والتي تستخدم حالياً على نطاق واسع في التدريب على مواجهة الضغوط الحياتية.

وسوف نحاول فيما يلي عرض بعض التعريفات المختلفة وصولاً إلى محدّدات رئيسية

للمفهوم.

يعدّ التعريف الذي قدّمه "ولب" (Wolpe) ⁴ في الستينات من أوائل التعريفات ، حيث يعرف السلوك التوكيدي بأنه: " التعبير المناسب عن أي انفعال - غير القلق - نحو شخص آخر ، وتشمل هذه الانفعالات التعبير عن مشاعر الصداقة والوجدان والمشااعر التي لا تؤذي الآخرين " ويعرف السلوك التوكيدي أيضاً بأنه مجموعة من المهارات التي تمكّن الفرد من التعبير بإيجابية عما يريد ، ويدافع عما يعتقد ، ويرفض المطالب غير المقبولة. ويعد هذا التعريف من التعريفات المبكرة والأساسية للتوكيد ، كما عرف أيضاً السلوك التوكيدي بأنه سلوك مقبول اجتماعياً ، ويعكس قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي ويرتبط بزيادة مشاعر الكفاءة النفسية ، كما يمكن أيضاً اعتباره بعداً من أبعاد المهارات الاجتماعية.

والتوكيد هو كل التعبيرات المقبولة اجتماعياً عن الحقوق والمشااعر الشخصية ، وبما يمكن الفرد من التصرف بحسب الأفضلية له ، ودون التعرّض لحقوق الآخرين ، وهو أيضاً الذي يتيح للفرد الفرصة بأن يدافع عن آرائه ومعتقداته دون قلق لا مبرر له ، ويتمتع بحقوقه دون المساس بحقوق الآخرين .

ويمكن اعتبار التوكيد محصلة السلوكيات اللفظية وغير اللفظية ، وذلك في سياق التعامل والتفاعل مع الآخرين ، بحيث يتم التأثير في الوسط الاجتماعي المحيط لتحقيق النتائج المطلوبة دون المساس بالآخرين وحقوقهم ، وأن الفرد المؤكّد لذاته يدافع عن حقوقه ويعبر عن معتقداته ومشاعره وحاجاته بإيجابية ويكون مباشراً وأميناً ، ويستخدم الطرق الملائمة التي تحترم حقوق الآخرين ⁵.

ويعرّف الأفراد ذوي التوكيد المرتفع بأنهم مسيطرون وأقوياء ولهم سيطرة اجتماعية ويتحدثون بلا تردد وغالباً ما يكونون قادة مجموعات، والأفراد الأقل توكيداً على النقيض، فهم أكثر سلبية ويفضلون الابتعاد ويتركون الحديث لغيرهم⁶.

كذلك، فإن انخفاض القدرة على التعبير عن المشاعر يقود للاضطرابات النفسية، كما تبين أيضاً أن عدم القدرة على إظهار المشاعر السلبية (الغضب) يؤدي إلى الاضطراب النفسي، كما أن عدم إظهار المشاعر الايجابية تضعف علاقة الفرد بالآخرين، وكلما انخفضت قدرة الشخص على قول كلمة "لا" من باب الخوف من الآخرين، قد تعرّضه للتصرّف وفق سلوكيات منحرفة، وهذا ما أكّده عدد من الباحثين.

وتوكيد الذات يعني بشكل عام حرية التعبير الانفعالي وحرية الفعل، سواء كان ذلك في الاتجاه الايجابي (اتجاه التعبير عن الاستحسان والتقبل والاهتمام والحب والود والمشاركة) أو في الاتجاه السلبي (أي اتجاه التعبير عن الرفض، وعدم التقبل، والغضب، والألم، والشك)⁷.

2- مكونات السلوك التوكيدي :

هناك ثلاثة جوانب رئيسة تعكس مستوى التوكيد لدى الفرد في المواقف الاجتماعية .
الأول: يتضمن التعبيرات الانفعالية واستخدام الإشارات والحركات أثناء الاستجابة.
والثاني : يمثل استجابات الفرد اللفظية على تلك المواقف .

والثالث: يتضمن الأعراض الفسيولوجية المصاحبة لأداء الاستجابات التوكيدية .

وبعدّ الجانب اللفظي للسلوك التوكيدي، هو من حظي باهتمام العديد من الباحثين، والذي يتحدد من خلال مقاييس التقدير الذاتي لاستجابات الفرد على مواقف متنوعة واجهها أو يتخيل نفسه في مواجهتها.

وتم استخدام التحليل العاملي على نطاق واسع لتحليل استجابات الأفراد للتعرف على المكونات العاملة للسلوك التوكيدي، وتكمن أهمية التعرف على هذه المكونات في إمكانية تمهيتها لتحسين استجابات الفرد في المواقف الضاغطة ومواجهة الصعوبات الاجتماعية .

3- مفهوم السلوك التوكيدي (إجرائياً) :

هو سلوك متعدّد الأبعاد، ويشير في مجمله إلى المهارات الاجتماعية التي يتمتع بها الفرد وتساعد في الاتصال الجيد مع الآخرين، والدفاع عن حقوقه والتعبير عن آرائه ومشاعره ورفض الإذعان لضغوط الآخرين أو المجازاة الاجتماعية.

ويتكون السلوك التوكيدي من الأبعاد التالية:

- الدفاع عن الحقوق: وتعرف بأنها قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صواباً والدفاع عن حقوقه ورفض المطالب غير المقبولة.
- التوكيدية الاجتماعية: وتعرف بأنها قدرة الفرد على المبادأة والتصرف وحسم المسائل، والمحافظة على مواقف التفاعل الاجتماعي وإنهاؤها بسهولة ويسر.
- التوجيهية: وتعرف بأنها نزعة الشخص إلى القيادة والتوجيه أو التأثير في الآخرين في مواقف التفاعل الشخصي.
- الاستقلالية: وتعرف بأنها نزعة الفرد إلى المقاومة الفعّالة لضغوط الأفراد والجماعات للانصياع والمسايرة وأن يعبر عن آراءه وأفكاره حتى وإن اختلف معهم.
- المرغوبة الاجتماعية: وتشير إلى السعي للحصول على القبول من الآخرين والتمتع بالرضا منهم والشعور بالمرغوبة، وهذا يتطلب قدرًا مناسبًا من المهارة الاجتماعية .

4- خصائص السلوك التوكيدي :

- 1- أنه وسط بين الإذعان للآخرين والتسلّط عليهم وظلمهم ، فليس به خضوع وذلة ومهانة، وبالمقابل ليس فيه تكبر وتجبّر .
- 2- يتوافق فيه السلوك الظاهر مع المشاعر والأفكار الداخلية، فما يظهر من السلوك هو تعبيراً عما يطن بداخله .
- 3- أنه مقبول شرعاً وعرفاً وعقلاً، فلا يتعارض مع الشرع ولا مع ما تعارف عليه الناس ولا يتعارض مع العقل⁸ .

5 - محدّدات السلوك التوكيدي :

- 1-5 **خصال الفرد** : وتعتبر أحد مكوّنات السياق التفاعلي الذي يحدث من خلاله السلوك التوكيدي ، والذي يحتوي بدوره على عدد من المتغيّرات وهي :
 - أ - متغيرات ديموغرافية : كالجنس، السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية ..
 - ب- متغيرات نفسية : كالقلق العام والقلق الاجتماعي ...
 - ت- متغيرات معرفية : كالحوار الذاتي، توقع العواقب، مفهوم الذات، المعتقدات غير المنطقية ...
- 2-5 **خصال الطرف الآخر**: قد تلعب المتغيّرات المتّصلة بالفرد الآخر دوراً في تشكيل السلوك التوكيدي للفرد ، ومن هذه المتغيّرات :

أ- نوع الطرف الآخر: أي أن إدراك الفرد وتقويمه للسلوك التوكيدي لنوع الطرف الآخر الذي يصدر هذا السلوك ، من شأنه أن يوجّه استجابة الفرد اللاحقة ، كما أن نوع الطرف الآخر يؤثر في طبيعة استجابة الفرد في المواقف التي يتفاعل معه فيها.

ب- سلطة الطرف الآخر: حيث تمارس سلطة الطرف الآخر دوراً هاماً في تحديد السلوك التوكيدي للفرد ، خصوصاً عندما يكون الفرد الآخر ممن يتعامل معه بصورة مباشرة ومتكررة ، وقد تبين في دراسات أن الأفراد كانوا أقل توكيداً مع نماذج السلطة في حين كانوا أكثر توكيداً مع الأصدقاء.

3-5 الألفة مع الطرف الآخر: بمعنى طبيعة التفاعل بين الفرد والطرف الآخر وأيضاً ، التاريخ السابق للتفاعل ، له دور هام في تحديد السلوك التوكيدي مع الآخر ، بمعنى من حيث العلاقة هل هي عميقة أو سطحية ، وأيضاً من حيث وجهة العلاقة ايجابية حميمية أو سلبية ، فيها جفاء وأيضاً من حيث التفاعل ، هل هو مكثف أو منخفض ، كل ذلك من شأنه أن يسهم في تحديد السلوك التوكيدي .

4-5 خصائص موقف التفاعل : تعدّ طبيعة الموقف ، من حيث مستوى الصعوبة أو السهولة ذات تأثير على مستوى السلوك التوكيدي ، فالمواقف الصعبة تؤدي إلى استجابة منخفضة التوكيد والمواقف السهلة تيسر صدور استجابة مرتفعة التوكيد .

ت- الخصائص الثقافية للتفاعل: تمارس الثقافة دورها في تشكيل مستوى السلوك التوكيدي من خلال أطراف متعددة كالأسرة والمدرسة والجماعة المرجعية والنظام السياسي والمؤسسة الدينية ، حيث تقوم هذه المؤسسات بمهمتها في التنشئة التوكيدية⁹ .

6- علاقة السلوك التوكيدي بالضغط :

لقد نالت " فعالية السلوك التوكيدي " في مواجهة الضغوط وآثارها ، اهتماماً بالغاً من طرف العديد من الباحثين ، كما أنه قد قدّم العديد منهم ، تفسيرات لدور التوكيد المرتفع في تخفيف الضغوط المدركة وآثارها ، كما تم تقديم نموذج تفسيري لهذه العلاقة يقوم على النتائج التي توصلت إليها دراساتهم ، وهي كالتالي :

أ- مرتفعي السلوك التوكيدي: يمتلكون مهارات تمكنهم من المواجهة الفعالة ، ويتميزون بما يلي :

- انخفاض أنماط التكيف الفسيولوجي السلبي لديهم عند مواجهة مواقف ضاغطة.
- يقيمون الأحداث الضاغطة كتحديات.
- لديهم تقييم داخلي للقدرات الذاتية.
- لديهم القدرة على طلب الدعم الاجتماعي.

- يتمتعون بمرونة سلوكية (قدرة على تغيير أنماط سلوكهم) للتعامل مع الموقف بشكل فوري.
- عدم الاستغراق في الموقف الضاغط.
- لديهم شعور بالكفاءة الشخصية وتقدير الذات والانفتاح على الخبرة.
- ب- **منخفضي السلوك التوكيدي:** يواجهون صعوبة في التعامل مع مشكلات التفاعل الاجتماعي، وتعود هذه الصعوبات إلى أن الأقل توكيداً يتميزون بما يلي:
 - يصعب عليهم الإفضاء بما يحملون من هموم وما يشعرون من معاناة.
 - يصعب عليهم رفض مطالب الآخرين، مما يجعلهم عرضة للتورط في العديد من المشكلات.
 - تضعف قدرتهم على مواجهة المشكلات بشكل مباشر.
 - الخشية من مواجهة الآخرين والاعتقاد أن الآخرين سيقومونه بصورة سلبية مما ينمي لديه الشعور بالضيق والكدر.
 - صعوبة التحكم في المشاعر والانفعالات عند التعامل مع الآخرين مما يجعلهم أقل قدرة على إدراك علاقاتهم الاجتماعية، وصعوبة مواجهة ضغوط العمل.
- ومن هنا يمكن القول بأن الأفراد التوكيديون أكثر ميلاً للاندماج في سلوكيات مهيبة للتغلب على المشكلات والضغط، مثل الدفاع عن الحقوق وإدارة صراعاتهم مع الآخرين بكفاءة والتعاون، وتقديم العون.
- وقد تبين من خلال العديد من البحوث والدراسات، بأن الاكتئاب والعزلة الاجتماعية وتعاطي المواد المخدرة والمشكلات الاجتماعية، هي مشكلات مرتبطة بانخفاض السلوك التوكيدي والذي يحدث عادة في سياق التفاعل الاجتماعي، كما أن مستوى القلق من شأنه أن يجعل سلوك الفرد منخفض التوكيد، وهذا ما قد يؤدي فيما بعد إلى ارتفاع مستوى قلق الفرد، نتيجة للتفاعل المتبادل بين التوكيد والقلق¹⁰. لهذا، يمكن القول بأن توفر قدر من المهارات الاجتماعية يتيح للفرد القدرة على إظهار السلوك التوكيدي في تعامله مع الآخرين والتكيف مع المواقف المختلفة، مما يمنحه قدراً من الصلابة النفسية في مواجهة أزمات وضغوط الحياة.

ومما سبق، نستنتج أن مستوى السلوك التوكيدي لدى الفرد من المتغيرات ذات الصلة الوثيقة بالضغط وآثارها فقد برهنت نتائج العديد من الدراسات على أن السلوك التوكيدي يعد متغيراً مقاوماً للضغط ويحد من آثارها السلبية، وأشارت نتائج تلك

الدراسات إلى أن مرتفعي السلوك التوكيدي يمتلكون مهارات اجتماعية تمكنهم من إدارة المواقف الضاغطة بفعالية.

وحددت العديد من الدراسات والتوجهات النظرية مجموعة من المهارات تبرهن على أهمية السلوك التوكيدي في المواجهة الايجابية عند التعامل مع المواقف الضاغطة، منها:

- السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات .
- أن التوكيد في جوهره يعد اتصالاً جيداً، يمكن الفرد من الاحتفاظ بعلاقات دافئة مع الآخرين.
- يحدّ من تعرضه لضغوط العلاقات الاجتماعية.
- مهارة الانفتاح على خبرات الآخرين.
- مهارة رفض المطالب غير المقبولة، مما يعنى قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الجماعة أو الإذعان لمطالبهم أو التورط في أعمال لا يقبلها الفرد، فترتفع لديهم القدرة على قول كلمة "لا" مما يجنبهم العديد من الضغوط الاجتماعية.
- مهارة الإفصاح عن الذات والتي تمكنهم من التلقائية في التعبير عن المشاعر والأفكار وتشجع على بدء العلاقات مع الآخرين .
- مهارة الاستفادة من سبل المساعدة الخارجية المتاحة، أي المساندة الاجتماعية، وهذا ما يمكنهم من التفاعل الايجابي والشعور بالكفاءة النفسية والشعور بالتالي بالثقة والتفاؤل .

7- أهمية اكتساب السلوك التوكيدي :

تعد أهمية السلوك التوكيدي في مواجهة الضغوط، هدفا للعديد من البرامج لتنمية وتطوير الجوانب التوكيدية بهدف إكساب الأفراد مهارات تمكنهم من إدارة ضغوط المواقف الاجتماعية بإيجابية، وبدون تجنب أو تأجيل، كما أن هناك دراسات عديدة اختبرت فعالية تلك البرامج في مساعدة الأفراد في التغلب على ضغوطاتهم، وحول فعاليتها في مواجهة الضغوط المرتبطة بالمشكلات الصحية المزمنة إلا أن هذه القضية في حاجة إلى المزيد من البحث¹¹.

ولكي يخرج الإنسان من ذاته إلى عالم الآخرين، فإن ذلك يتطلب نمطا من التفاعلات المتوازنة بين طرفيها، التي لا تنطوي على خضوع أحدهما للآخر أو سيطرته عليه، وإنما الدوران معا في مدار واحد ككيانين مستقلين، وهو ما يتطلب تعبير كل طرف عن رأيه، الذي قد يختلف شيئا ما عن رأي الآخر ومن هذا المنطلق، يمكن القول بأن إشباع الحاجات النفسية المتعددة لن يتوفر إلا عن طريق توكيد الذات ومن ثم فإن انخفاض التوكيد يحول دون إقامة وتوطيد علاقة وثيقة مع الآخرين¹².

والاهتمام بتوكيد الذات، لا ينبغي أن يخصص المراهقين والراشدين فقط بل والأطفال كذلك، فمن تعودّ على ممارسة السلوك التوكيدي في صغره، يسهل عليه أن يمارسه بشكل تلقائي في كبره، ولكي ينشأ الأطفال على مستوى مناسب من التوكيدية، فيجب على الوالدين كليهما أن يتعلّما قدرًا ملائمًا من السلوك التوكيدي، نظرًا لأنهما هم أنفسهم يكونان نموذجًا سلوكيًا يقتدي به الأبناء، فإذا كان الوالدان يعانيان من بعض الضغوط، فإن ذلك ينعكس أثره على شخصيات الأبناء و تنحو بهم إلى الخجل والإذعان¹³.

وعندما ننظر إلى فائدة اكتساب السلوك التوكيدي فلا ينبغي أن ننظر إليه على مستوى الفرد نفسه فحسب، بل نتعدّاه إلى متغيرات أخرى، وإلى البيئة التي يحيا فيها الفرد باختلاف أنواعها، سواء كانت بيئة مدرسية أو بيئة أسرية أو بيئة العمل¹⁴.

8- سمات التعبير الفعّال عن الذات :

من أبرز أساليب التعبير عن الذات وأكثرها نجاحًا وتأثيرًا هي الكلمة الطيبة، على حدّ قول الرسول صلى الله عليه وسلم، فالكلمة الطيبة صدقة، والاختيار الفعّال للكلمات من شأنه أن يشجّع العواطف التي تمنح الفرد أكبر قدر من القوّة للتأثير في الناس، أما الاختيار السيئ للكلمات، فمن شأنه أن يدمّر الفرد بالقوّة والسرعة نفسها، لذا من الأفضل أن يستخدم الفرد الكلمات المعبرة تعبيرًا إيجابيًا ومتعمّقًا دون الكلمات السطحية للتأثير أو الكلمات التي لها أكثر من معنى، فالناس الذين يستخدمون قاموسًا غنيًا بالكلمات المؤثرة إيجابيًا هم أغنى الناس، بحيث يتمكنون من رسم خبراتهم واكتساب الناس والتأثير عليهم من خلال كلماتهم المؤثرة الفعّالة.

نوع آخر من أنواع التعبير، هو تعبير الوجدان، ويعرّف بأنه لغة تعبّر عن عقلية مثالية مرهفة، وصاحب هذا التعبير الوجداني يكون ذا عقلية مثالية متسامية، وهي لغة عقلية تجعل صاحبها متفوقًا مع الجميع وليس فوق الجميع، وهذه اللغة تعطي صاحبها القدرة على القيادة دون تسلّط، وتدفعه إلى أن يتعامل مع المواقف في حياء مع من يعلم أنه لا يتجاوز قدره، فهو يحترم الفروق الفردية ويعترف في الوقت نفسه بقدرات الآخرين.

ومن هنا يمكن القول، أن التعبير السليم هو الذي يتميّز بوضوحه وصدقه، ورجاحة منطقته وعذوبته أو ما لخصه النبي الكريم الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله الذي لا ينطق عن الهوى: "الكلمة الطيبة صدقة"¹⁵.

9- الشخصية المعبرة عن ذاتها والسلوك التوكيدي :

يعدّ التعبير عن الذات ، نقطة الانطلاق إلى عالم رحب من الشعور بالثقة بالنفس والاكتماء الذاتي، والمسؤولية تجاه النفس وتجاه الآخرين، ولا تعني التوكيدية إجحاف الآخرين حقوقهم، وإنما تعني في المقام الأول أن ينال كل ذي حقّ حقه .
ومن مظاهر الشخص المعبر عن ذاته، أنه دائماً منفتح على الآخرين، بمعنى أنه مخالف لبعض الخجولين والمترددین الذين يبدون منطوين على ذواتهم، منخفضي الاتصال البصري، مما يعطي للآخر انطباعاً بأنه لقمة سائغة يمكن السيطرة عليها .

فالفرد في تعاملاته اليومية، قد يضطرّ إلى أن يواجه من يحاولون استغلاله ، سواء كان ذلك في مصلحة حكومية، أو هيئة إدارية، أو حتى لإنهاء بعض إجراءاته الروتينية، فقد يقابل ذلك الموظف الذي يتكاسل عن عمله، أو يؤجله، أو يعطل مصالح الآخرين، ومن هنا يكون ممارسة السلوك التوكيدي هو التعامل المثالي مع مثل هذه المواقف، حيث يكون التحدّث بقوة وحزم وشعور نابع من أن أبسط حقوقك أن تقضي مصالحك دون التعطيل .

والتعبير عن الذات يعمل على انتشار سلوك المساعدة والمشاركة والتعاقد بين الناس، كما أنه يعمل على تخفيض العنف وخفض السلوك المضطرب، والتعبير عن التفرد والتميّز، إنما يتمّ أيضاً من خلال التعبير عن الذات الذي يعمل على خفض الألم النفسي الذي يشعر به الفرد ، كما أنه يعطي للفرد معنى لحياته ، وطاقة ايجابية بناءً للتغيير¹⁶ .

10- مظاهر الصحة النفسية :

من أهم علامات ومظاهر الصحة النفسية ما يأتي:

- 1- التوافق الاجتماعي: وهو قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والاهتمام بالآخرين.
- 2- التوافق الذاتي :ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءً متزناً، وهذا يعني القدرة على حسم هذه الصراعات والتحكّم فيها بصورة مرضية، والقدرة على حلّ المشكلات والأزمات النفسية حلاًّ ايجابياً بدلاً من الهروب منها .
- 3- الصمود أمام الشدائد: ويقصد به قدرة الفرد على الصمود أمام الشدائد دون إسراف في الاستجابات من خلال العدوان أو التهور أو التّكوص أو استدراج العطف أو الرّثاء للذات .
- 4- الشعور بالرضا والسعادة: أي استمتاع الفرد بالحياة في العمل والأسرة ومع الأصدقاء .
- 5- الإنتاج الملائم : يقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده، إذ كثيراً ما يكون الكسل والقعود دلائل على شخصيات هدّتها الصراعات واستنفذت كبت حيويتها .

6- **الجهود البناءة** : ويقصد بذلك قدرة الفرد على أحداث تغييرات اصلاحية بنائية في بيئته، أي عدم رضوخه وامتناله المطلق لما يراه في جماعته من معايير وتقاليده، قد تكون فاسدة وبالية ن على ألا يكون هذا صادرا عن رغبة في مخالفة العرف ، أو عن دوافع مكبوتة . ولا بد من القول، أن الصحة النفسية، هي حالة نسبية تتفاوت درجاتها باختلاف الأفراد ، وشرطها الأساس هو تكامل الشخصية والنضج الانفعالي¹⁷ .

11- الصحة النفسية وتحقيق الذات :

عند التحدث عن الصحة النفسية ، فإننا نشير مباشرة إلى سمات تحقيق الذات ، وهذا ما أشار إليه معظم الباحثين في هذا المجال ، حيث يعد تحقيق الذات من خصائص ومميزات الصحة النفسية والجسمية ، ويحدد "اليس" 10 أهداف ، تمثل باجتماعها خصائص الصحة النفسية ، وهي :

- **الاهتمام بالذات** : أن يهتم الفرد بنفسه أولا ولكن دون أنانية .
- **التوجه الذاتي** : أن على الإنسان أن يتحمل المسؤولية الشخصية ويعمل بكفاءة .
- **التحمل** : أن على الإنسان أن يتحمل أخطاء الآخرين.
- **تقبل عدم اليقين** : أن على الإنسان أن يتقبل حقيقة أنه يعيش في عالم من الاحتمالات.
- **المرونة** : أن الإنسان العادي ، يتصف بمرونة التفكير وهو يتقبل التغيير .
- **التفكير العلمي** : أن الإنسان العادي يتصف بكونه موضوعيا أو علميا ومنطقيا .
- **الالتزام** : أن الناس العاديين يهتمون وينشغلون بأشياء مختلفة ، خارج نطاق أنفسهم.
- **روح المغامرة** : أن الإنسان العادي يتمتع بقدر من روح المغامرة .
- **تقبل الذات** : أن الإنسان العادي قانع بحياته ، راض عن نفسه .
- **اللامثالية** : أننا جميعا نواجه الإحباط أو نشعر بالأسف أو الندم ، فهذه هي طبيعة الحياة¹⁸ .

خاتمة :

وفي النهاية يمكن القول بأن الشباب هم السبب في كل تغيير فعال ، وهم القوة الفعالة في كل عمل وفي كل نهضة ، لهذا إذا أردنا القيام بدراسات ميدانية حول طبيعة السلوك التوكيدي ومظاهره فما علينا إلا بتسليط الضوء على هذه الفئة بالذات ، فعالم الشباب يحتاج إلى فهم ، ولكي نفهم عالم الشباب ، لابد أن نفهمه من وجهة نظر الشباب أنفسهم ، ومن واقع أطرهم المرجعية ، فالشباب يحتاج إلى من يأخذ بأيديهم حتى يصلوا بسلام إلى مرحلة الرشيد والنضج ، وكذا لمساعدتهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم بعيدا عن أي ضغط وإيحاء ، بمعنى آخر غرس السلوك التوكيدي لدى الشاب هو الذي يتيح له أن يدافع عن آرائه ومعتقداته ، دون قلق لا مبرر له ، ويتمتع بحقوقه دون المساس بحقوق الآخرين .

توصيات واقتراحات:

- نظرا لأن التوجه المعاصر في الصحة النفسية، هو محاولة التدخل العلاجي والإرشادي، وتقديم المساعدة الفعلية والبناء في حياة الأفراد، فسنحاول تقديم بعض التوصيات والتوجيهات بهذا الشأن، حتى لا يكون الهدف من هذه الدراسة مجرد العرض النظري وإنما محاولة تقديم ما ينفع قدر المستطاع، وما يجعل حياة الفرد أكثر نفعاً وقيمة لنفسه ولمجتمعه .
- الاهتمام بعملية التنشئة الوالدية، حيث أنها تكسب الأبناء الثقة بالنفس وبالتالي السلوك التوكيدي.
 - تدريب وتعويد الأبناء منذ الصغر على تحمّل المسؤولية لارتباطها بتوكيد الذات، سواء في البيت أو في المدرسة.
 - تشجيع وتدريب الأبناء على الأعمال التي يتميزون بها أو يبدعون فيها، لأن في ذلك تدعيماً للثقة بالنفس وتوكيد الذات.
 - على الأولياء تجنب توجيه العبارات السلبية لأبنائهم، لما لذلك من آثار وخيمة على نفسية الفرد ومستوى ثقته بنفسه وقدرته على توكيد الذات، كما تعمل تلك العبارات السلبية أيضاً على جعل الفرد أكثر عزلة وسلبية في مواجهة ضغوط الحياة .
 - تشجيع الأفراد ونخص بالذكر فئة الشباب، ومساعدتهم على التعبير عن الذات، لأن في ذلك نقطة الانطلاق إلى عالم رحب من الشعور بالثقة بالنفس والاكتفاء الذاتي، والمسؤولية تجاه النفس وتجاه الآخرين، حيث يمكن استخدام التعبير عن الذات كأسلوب إرشادي له أثر بالغ في تحسين الصحة النفسية، كما أنه يعطي الفرصة لممارسة الأفكار والمشاعر والحقوق والارتقاء بالحوار والتفاوض، وهذا ما يساعد على الثقة بالنفس، وتقدير الأفراد لذواتهم، كما أنه رمز للحرية ومدى الشعور بالمسؤولية، ونماء الاتجاهات الإيجابية .
 - ضرورة وضع برامج تثقيفية وإعلامية لتعريف أفراد المجتمع بالضغط ومصادرها، وأثارها السلبية، وكيفية مواجهتها.
 - أن تتولى وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمقروءة مهام عملية التوعية لأفراد المجتمع وذلك بعقد الندوات واللقاءات والمناقشات، كما يمكن تقديم هذه الخدمات عن طريق المؤسسات التعليمية (المدارس والجامعات)، بالإضافة إلى ضرورة الاهتمام بالإرشاد الأسري المجتمعي (الاهتمام بالأسرة في إطار المجتمع).
 - إجراء مزيد من البحوث والدراسات في هذا المجال، وتوظيف مقترحاتها لخدمة المجتمع وتوفير الحماية والوقاية للمواطن الشاب .

الهوامش:

- 1- عبيد، معتز محمد (2008) : الشخصية السوية وأساليب التعبير عن الذات، دار العالم العربي، ط1 ، القاهرة، مصر .
- 2- الجهني، عبد الرحمن بن عيد (2011) : المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد الرابع، العدد الأول، مكة المكرمة .
- 3- سيد، صبحي (2003) : فرحة المراهقة، دار العالم العربي، القاهرة، مصر .
- 4- نفس المرجع السابق، رقم 2 .
- 5- نفس المرجع السابق، رقم 1 .
- 6- عبد الله، جاد محمود (2006) : السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، فعاليات المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية 12-13 أبريل، جامعة المنصورة، مصر .
- 7- محمد عبد الظاهر، الطيب (1981) : اختبار تأكيد الذات، دار المعارف، القاهرة، مصر .
- 8- نفس المرجع السابق رقم 2 .
- 9- نفس المرجع السابق رقم 2 .
- 10- نفس المرجع السابق رقم 2 .
- 11- نفس المرجع رقم 6 .
- 12- طريف شوقي، فرج (2003): توكيد الذات ، دار غريب، القاهرة، مصر .
- 13- عبد الرحمن أحمد، عبد الغفار (1993) : دراسة العلاقة بين ضغوط الوالدين ومستوى التوكيدية لدى أطفال المرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق .
- 14- نفس المرجع رقم 12 ص 141 .
- 15- نفس المرجع رقم 1 .
- 16- نفس المرجع رقم 1 .
- 17- الزبيدي، كامل علوان (2009) : الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس، دار علاء الدين للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى، دمشق، سوريا .
- 18- نفس المرجع ، ص 114 .