

مفهوم التقدير الذاتي والصورة الذاتية (Self-esteem and Self-concept) "لا أحد يمكنه أن يجعلك تشعر بالنقص إلا بموافقتك" - إيلانور روزفلت. التقدير الذاتي هو الحكم الشخصي للفرد عن قيمته الذاتية. وعلاقتنا مع الآخرين. هذا المفهوم يتطور بشكل مستمر نتيجة التفاعل مع البيئة والتجارب الحياتية. بما في ذلك المعتقدات التي يملكها عن ذاته، أهمية التقدير الذاتي والصورة الذاتية (1): Importance of Self-esteem and Self-concept. تعزيز الصحة العقلية (Mental health): الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع أقل عرضة للاكتئاب والقلق. 2. تحقيق الأهداف (Goal achievement): يعزز التقدير الذاتي العالي من القدرة على مواجهة التحديات والعمل بجد لتحقيق الطموحات. 3. العلاقات الإيجابية (Healthy Relationships): يساعد التقدير الذاتي على بناء علاقات صحية وقائمة على الثقة. أنواع التقدير الذاتي (Types of Self-esteem): 1. التقدير الذاتي العالي (High Self-esteem): يتميز الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذاتي مرتفع بما يلي: ● الثقة بالنفس (2). Confidence). التقدير الذاتي المنخفض (Low Self-esteem): يتميز الأشخاص الذين يعانون من تدني التقدير الذاتي بما يلي: العوامل المؤثرة في التقدير الذاتي (1): Factors affecting Self-esteem. التنشئة الأسرية (Family upbringing): الطريقة التي يعامل بها الآباء أطفالهم تؤثر بشكل مباشر على تقديرهم لذاتهم. 2. البيئة المدرسية (School environment): التعرض للتنمر أو الفشل الأكاديمي يمكن أن يقلل من التقدير الذاتي. 3. العلاقات الاجتماعية (Social Relationships): وجود أصدقاء داعمين يعزز التقدير الذاتي. كيفية تحسين التقدير الذاتي (Ways to Improve Self-esteem): 3. وضع أهداف قابلة للتحقيق (Set achievable goals): يساعد تحقيق الأهداف على بناء الثقة بالنفس. علاقة التقدير الذاتي بالصحة النفسية (Self-esteem and Mental Health): أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم تقدير ذاتي عالٍ هم أكثر سعادة وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق. "محمد طالب جامعي يعاني من تدني التقدير الذاتي بسبب إخفاقاته الأكاديمية. العلاقة بين التقدير الذاتي والصورة الذاتية (Self-esteem and Self-concept): ● الصورة الذاتية الإيجابية تعزز التقدير الذاتي. ● الصورة الذاتية السلبية تؤدي إلى تدني التقدير الذاتي. ● ليلي تتجنب التحدث أمام الجمهور خوفاً من الانتقاد. التقدير الذاتي والصورة الذاتية عنصران أساسيان في بناء شخصية قوية وصحية. من خلال اتخاذ خطوات لتحسين التقدير الذاتي وتقبل الذات، مثال يوضح الفرق بين تقدير الذات (Self-esteem) وصورة الذات (Self-concept): "أحمد يرى نفسه كشخص اجتماعي ومحب للناس. يعتقد أنه شخص ذكي وقادر على حل المشكلات. كما يصف نفسه بأنه رياضي ومجتهد في عمله. هنا، تقدير الذات (Self-esteem): إلا أنه يشعر بالقلق عندما يتحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس. مما يجعله يشكك في قيمته الذاتية. ● تقدير الذات (Self-esteem): كيف تشعر تجاه نفسك؟ (القيمة التي تعطيتها لنفسك ومدى رضاك عن ذاتك). إذا كانت صورة أحمد عن نفسه إيجابية (ذكي واجتماعي)، وكان تقديره لذاته منخفضاً، صورة الذات (Self-concept): تجيد الرياضيات ولديها شغف بالعلوم. صورة الذات لدى ليلي تعكس فهمها لقدراتها الأكاديمية وشخصيتها الاجتماعية. هذا هو إدراكها لذاتها من حيث الحقائق أو التصورات التي لديها عن نفسها. هنا، تقدير الذات لدى ليلي يعبر عن شعورها الداخلي بقيمتها الذاتية ورأيها في نفسها بناءً على مدى رضاها عن أدائها وإنجازاتها. ● صورة الذات (Self-concept): ليلي ترى نفسها كطالبة متفوقة وهادئة. ● تقدير الذات (Self-esteem): ليلي تشعر بعدم الثقة أحياناً وتخاف من الفشل، 2. أعرف نقاط قوتي وضعفي بوضوح. 10. ● النطاقات: الأسئلة: اختر درجة الاتفاق مع كل عبارة من 1 إلى 5، 4. أشعر بالرضا عن قراراتي الشخصية. 9. أو من قدرتي على مواجهة التحديات.