

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