تعد الثقة بالذات من المفاهيم الجوهرية في علم النفس، وتشير إلى تقييم الشخص الإيجابي لذاته، فهي تعكس الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه، وتنبثق الثقة بالذات من خبرات الفرد وتجاربه عبر مراحل نموه المختلفة، وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في الأدبيات النفسية، لارتباطه الوثيق بالصحة النفسية وجودة الحياة، فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة بالذات غالباً ما يتسمون بالاستقلالية، والقدرة على مواجهة التحديات، في حين أن تدني الثقة بالذات قد يرتبط بمظاهر من الاضطراب النفسي كالقلق، وبذلك فإن فهم طبيعة الثقة بالذات يُعد مدخلاً أساسياً لفهم السلوك الإنساني، والوقوف على العوامل المؤثرة فيه، وخاصة عند فئات الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات تتعلق بصورة الجسد.

Summarized by © lakhasly.com