

تُشير تقدير الذات إلى كيفية رؤية الشخص لنفسه ومدى شعوره بالاحترام والقيمة والأهمية. لكنّ بعض الأفراد يفقدون هذه القيمة، ويشعرون بعدم الجدارة أو الكفاءة، مما يؤدي إلى الشعور بالرُّعب من أنفسهم، مثل الشعور بالقباحة، أو السمنة الزائدة، أو الشيخوخة. هذا الشعور السلبي يجعلهم يشعرون بعدم استحقاقهم للاهتمام من الآخرين، أو عدم جدارتهم بالارتباط بعلاقة عاطفية. كما أن عدم الثقة بالنفس يؤدي إلى انطواء الشخص وعزله عن العالم، مما يقلل من فرص لقاءه بشريك مناسب للزواج.