

عزيزاتي الطالبات، أعزائي الطلبة

سنتناول في هذه العرض موضوع تقدير الذات.

لنبدأ أولاً بتعريف تقدير الذات:

بالنسبة لعلم النفس العام، لتحديد مفهوم تقدير الذات يجب طرح ثلاثة أسئلة والإجابة عنها.

- السؤال الأول هو كيف ينظر الشخص لنفسه، هل له:

○ نظرة سلبية

○ أم نظرة إيجابية

○ أم نظرة توازن بينهما

- السؤال الثاني هو كيف يحكم الشخص على نفسه، هل هي أحكام قاسية أم أنها أحكام تتسم بالعطف والشفقة.

- السؤال الثالث هو كيف يتعامل الشخص مع نفسه، هل يلومها أو يواسيها ان هو فشل في تحقيق غرض ما، أم يعتز بها كثيرا ان هو حقق تفوقا ولو كان بسيطا.

الإجابة عن تلك الأسئلة ستحدد بنسبة كبيرة مستوى تقدير الذات عند الشخص.

بالنسبة لعلم النفس التنموي تقدير الذات هي التصور والقناعات التي يكونها الشخص حول نفسه.

بالنسبة لهذه النظرية، يتكون تقدير الذات من عنصرين أساسيين:

-العنصر الأول هو حب الذات، المكون من التغذية العاطفية المقدمة من محيط الشخص و بالخصوص من طرف الأم و الأب، في السنوات الأولى من النمو.

تلك التغذية العاطفية لها تأثيرات إيجابية تتمثل في الاستقرار العاطفي في مرحلة الكبر،

والذي يكون عبارتا عن قناعات راسخة في ذهن الشخص بأنه يستحق فعلا التقدير من طرف

الآخرين.

حب الذات هذا يشكل أيضا مناعنا نفسية لمقاومة الفشل والانتقادات من البيئة الشخصية أو المهنية.

-العنصر الثاني الذي يساهم في بناء تقدير الذات هو الرؤية الذاتية، وهي حدس يشعر به الشخص داخليا، ليس له علاقة مع الواقع.

تشكل الرؤية الذاتية مخزون طاقي وقوة داخلية ستمكن الشخص من التصرف بكل جرأة وبدون تردد في أغلب المواقف، ورفع جميع التحديات في حياته المستقبلية.

عملياً، هناك تسع إجراءات لتعزيز تقدير الذات تتعلق بثلاثة مجالات:

المجال الأول هو العلاقة مع الذات، ويحتاج إلى تفعيل ثلاثة إجراءات من طرف الشخص: أولاً إجراء تشخيص نفسي لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف.

ثانياً تقبل الذات بصيغتها الأصلية وبصورة واقعية، تأخذ بعين الاعتبار النواقص والمحدودات.

ثالثاً احترام قيم الصدق والصراحة لتعزيز الثقة بالنفس.

المجال الثاني لتعزيز تقدير الذات يتعلق بالعلاقة مع أخذ المبادرة:

يتطلب من الشخص ثلاثة إجراءات وهي:

1- الاعتياد على أخذ المبادرة في جميع الظروف رغم الصعوبات، مما ينمي القدرة على المثابرة.

2- إسكات صوت المنتقد الداخلي، واستبداله بصوت داعم يشجع الفرد على الحركة والالتزام.

3- تقبل الفشل كفرصة للتعلم وليس كمسألة حتمية، فالفشل جزء من عملية النجاح.

المجال الثالث والأخير هو العلاقة مع الآخرين:

ثلاثة إجراءات تهتم هذا المجال:

- 1- تأكيد الذات في جميع المواقف، والقدرة على تقبل الثناء والنقد على حد سواء.
- 2- تطوير التعاطف في العلاقات مع الآخرين.
- 3- تعزيز مبدأ الدعم الاجتماعي المقدم من طرف الآخرين، لتجنب تنمية الجانب النرجسي في الشخصية، وكذلك خلق مشاكل في التكيف الاجتماعي.

غالباً ما يتم الخلط بين تقدير الذات والثقة بالنفس.

تقدير الذات هو الأساس الذي تنبني عليه الثقة بالنفس.

إنه أمر أساسي عند كل إنسان، يساهم في تطور وتوازن حياته النفسية.

تقدير الذات ليس بسمعة فطرية، بل يتم اكتسابه مع مرور الوقت، من الطفولة حتى نهاية الحياة.

الأشخاص الذين يعانون من نقص في تقدير الذات يمكنهم تعويض ذلك من خلال التكوين الشخصي والمرافقة من طرف أخصائيين في مجال المعالجة النفسية.

عزيزاتي الطالبات أعزائي الطلبة

شكراً على انتباهكم.