



Solving The Puzzle Together

مجموعة ورش عمل

طور نفسك

الورشة الثانية (قيمة الذات)

ليه ورش العمل دي؟



ايه الفائدة المنتظرة منها؟



Pre-test



يعني أيه قيمة ؟



ماهي قيمة الذات؟



ماهي قيمة الذات؟

- هو تقدير الشخص لنفسه وشعوره بالاحترام والكفاءة. ويشمل قناعات الشخص حول نفسه، ورؤيته لما يستحقه، وقيمته (ما يضيفه) في الحياة.
- هو ما نعتقده عن أنفسنا. فهو التقييم الإيجابي أو السلبي للذات وكيف نشعر نحوها.

الفرق بين قيمة الذات والثقة بالنفس



الفرق بين قيمة الذات والثقة بالنفس

-قيمة الذات أمر ثابت يجب ألا يقل مقداره في ادراك الشخص، في حين أن الثقة بالنفس

مسألة نسبية لأنها مرتبطة بأنشطتنا الحياتية ونجاحاتنا وإخفاقاتنا

الثقة بالنفس هي ناتج عن قيمة الذات، كلما كانت قيمة الذات افضل كانت ثقة الشخص

بنفسه افضل

بنقیسہا ازای؟



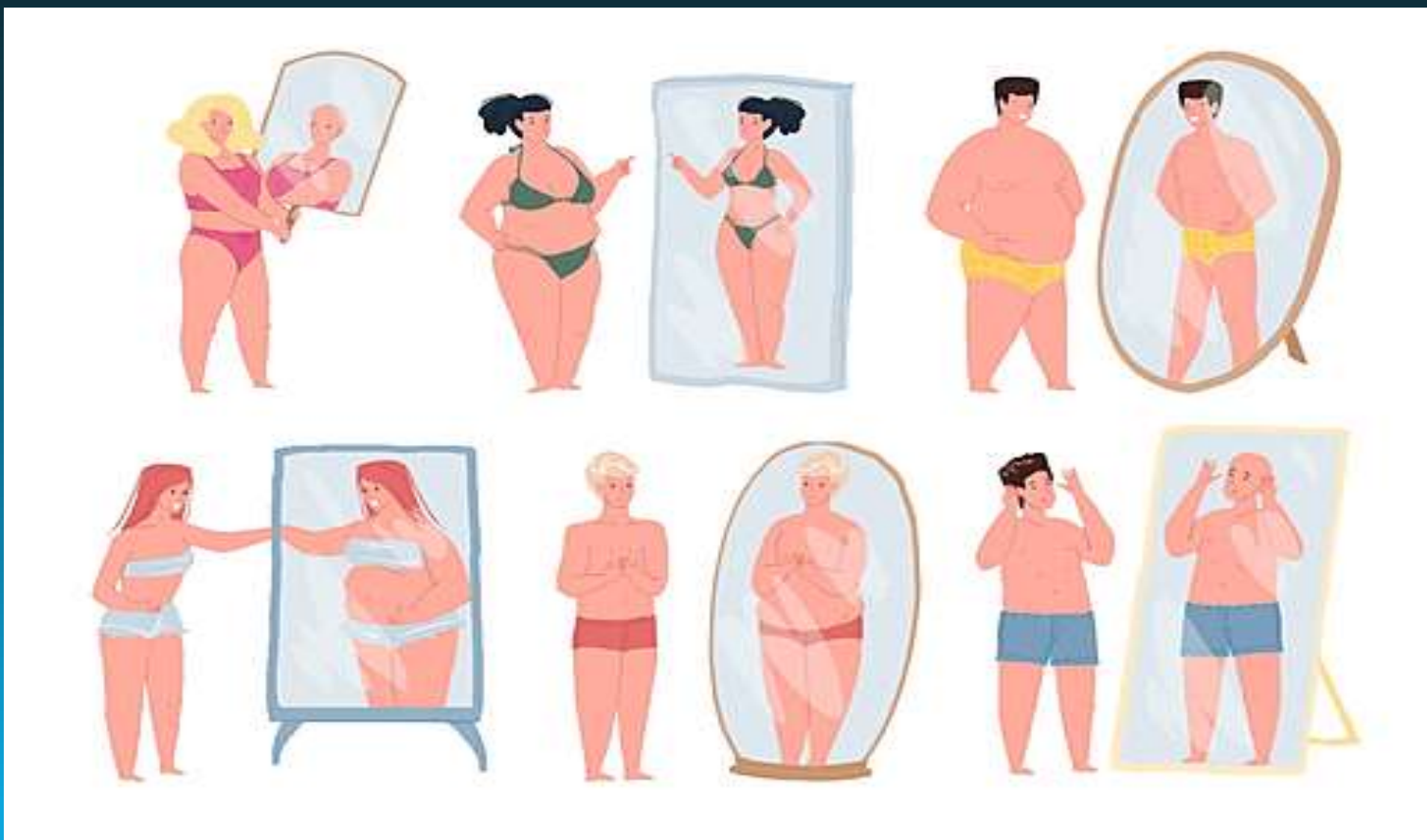
ماهي مصادر تحديد قيمة الذات ؟

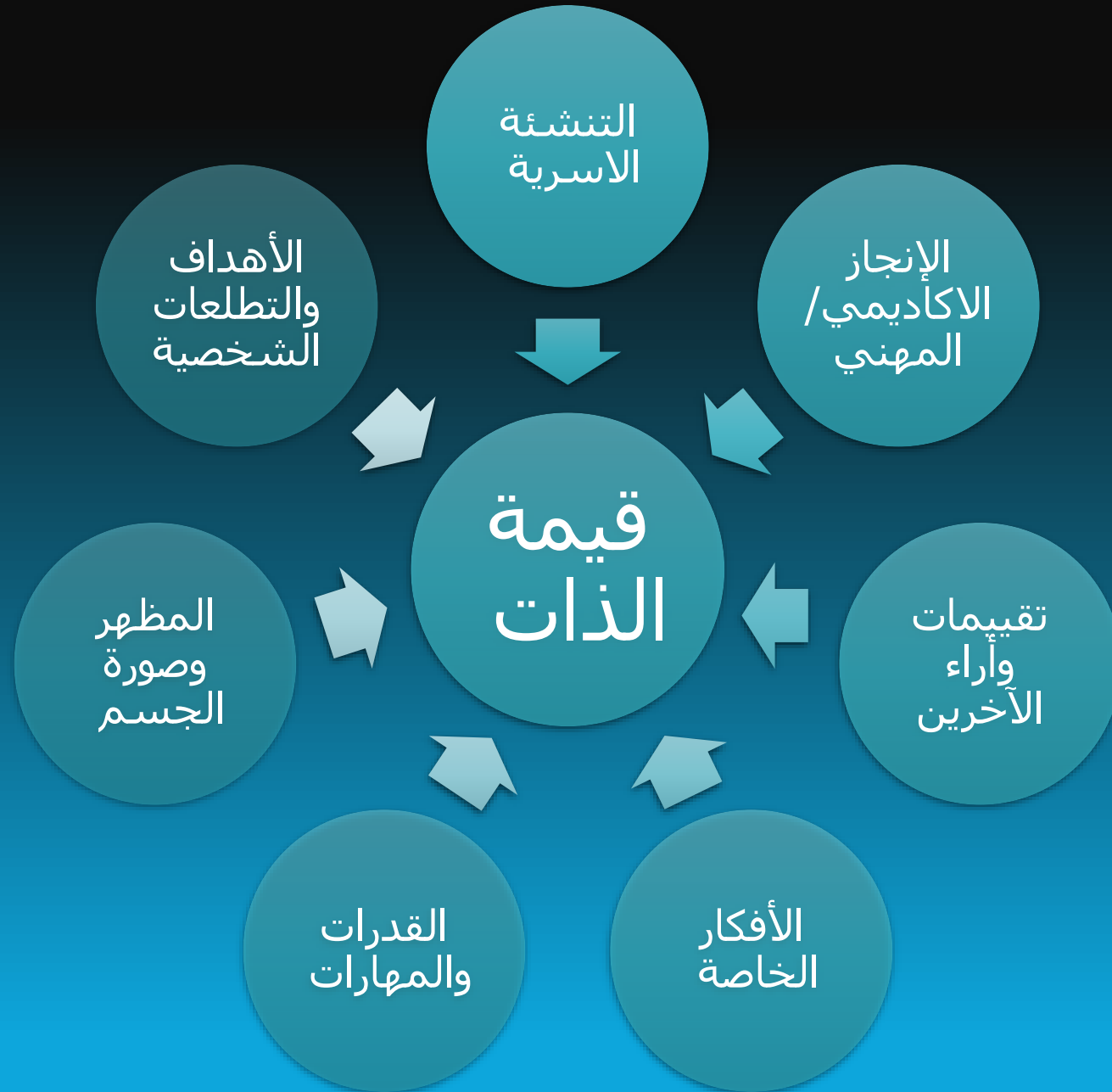


مصادر تحديد قيمة الذات ؟



مصادر تحديد قيمة الذات ؟





ليه ممكن نقيسها غلط ؟



- مشكلات تؤثر في إدراك قيمة الذات ...

- عوامل مرضية

- عوامل شخصية

- خبرات حياتية

ليه ممكن نقيسها غلط ؟



1) اضطرابات المزاج

هي مشكلات في الصحة النفسية تنطوي على اضطرابات انفعالية تتكوّن من حزن مفرط لفترات طويلة (اكتئاب) أو سعادة أو ابتهاجٍ مُفرطين (هَوَس)، أو كليهما...

ليه ممكن نقيسها غلط ؟



- تابع تأثير اضطرابات المزاج على قيمة الذات

- الاكتئاب ... أنواعه

- الاضطراب الوجداني الثنائي القطب (الهوس) ...

ليه ممكن نقيسها غلط ؟



(2) اضطرابات القلق (العصاب)

- الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات القلق غالبًا ما يكون لديهم مخاوف وخوف مفرط ومستمر من المواقف اليومية....

- تتضمن اضطرابات القلق نوبات متكررة من المشاعر المفاجئة للقلق الشديد والخوف أو الرعب.

ليه ممكن نقيسها غلط ؟

من أمثلة اضطرابات القلق:

- اضطراب القلق العام
- القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي)
- الرهاب المحدد (الفوبيا).



ليه ممكن نقيسها غلط ؟

تابع اضطرابات القلق:

- اضطراب الوسواس القهري

- نوبات الهلع . (Panic Attacks)

ومن الممكن أن يُصاب الشخص بأكثر من اضطراب قلقي واحد.



ليه ممكن نقيسها غلط ؟



(3) الاضطرابات العقلية (الذهانية)

هي مشكلات في الصحة النفسية
يتأثر فيها ادراك الفرد ووعيه بنفسه
وبالواقع منها :

- الفصام

- البارانويا

ليه ممكن نقيسها غلط ؟



(4) اضطرابات الشخصية

هي أحد أنواع الاضطرابات النفسية الذي يعاني فيه الشخص من تصرفات ونمط تفكير غير صحي ومتصلب.

- ويعاني المصاب باضطراب الشخصية مشكلات في فهم المواقف والأشخاص والتعامل معهم. ويؤدي هذا إلى مشكلات كبيرة في جوانب حياته.

ليه ممكن نقيسها غلط ؟

(3) اضطرابات الشخصية

تنقسم إلى 3 مجموعات هم :

- اضطرابات الشخصية من المجموعة "أ" (Cluster A)

تتصف اضطرابات الشخصية من المجموعة "أ" بالتفكير أو السلوك الغريب والشاذ. وتتضمن

- اضطراب الشخصية الباراناوية Paranoid

- اضطراب الشخصية الفصامية (الانعزالية) Schizoid

- اضطراب الشخصية شبه الفصامية. Schizotypal



ليه ممكن نقيسها غلط ؟

(3) اضطرابات الشخصية

- اضطرابات الشخصية من المجموعة "ب" Cluster (B)

تتصف بالتفكير أو السلوك الدرامي أو الانفعالي المفرط أو الاندفاعي غير المتوقع. وتتضمن

- اضطراب الشخصية الحدية Borderline personality

- اضطراب الشخصية النرجسية Narcissistic personality

- اضطراب الشخصية التمثيلية (المبالغة). Histrionic personality

- اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع. Antisocial personality



ليه ممكن نقيسها غلط ؟

(3) اضطرابات الشخصية

تنقسم إلى 3 مجموعات هم :

- اضطرابات الشخصية من المجموعة "ج" Cluster (C)

تتصف اضطرابات المجموعة "ج" بالتفكير أو السلوك القلق أو المتخوف. وتتضمن

- اضطراب الشخصية الاجتنابية Avoidant personality

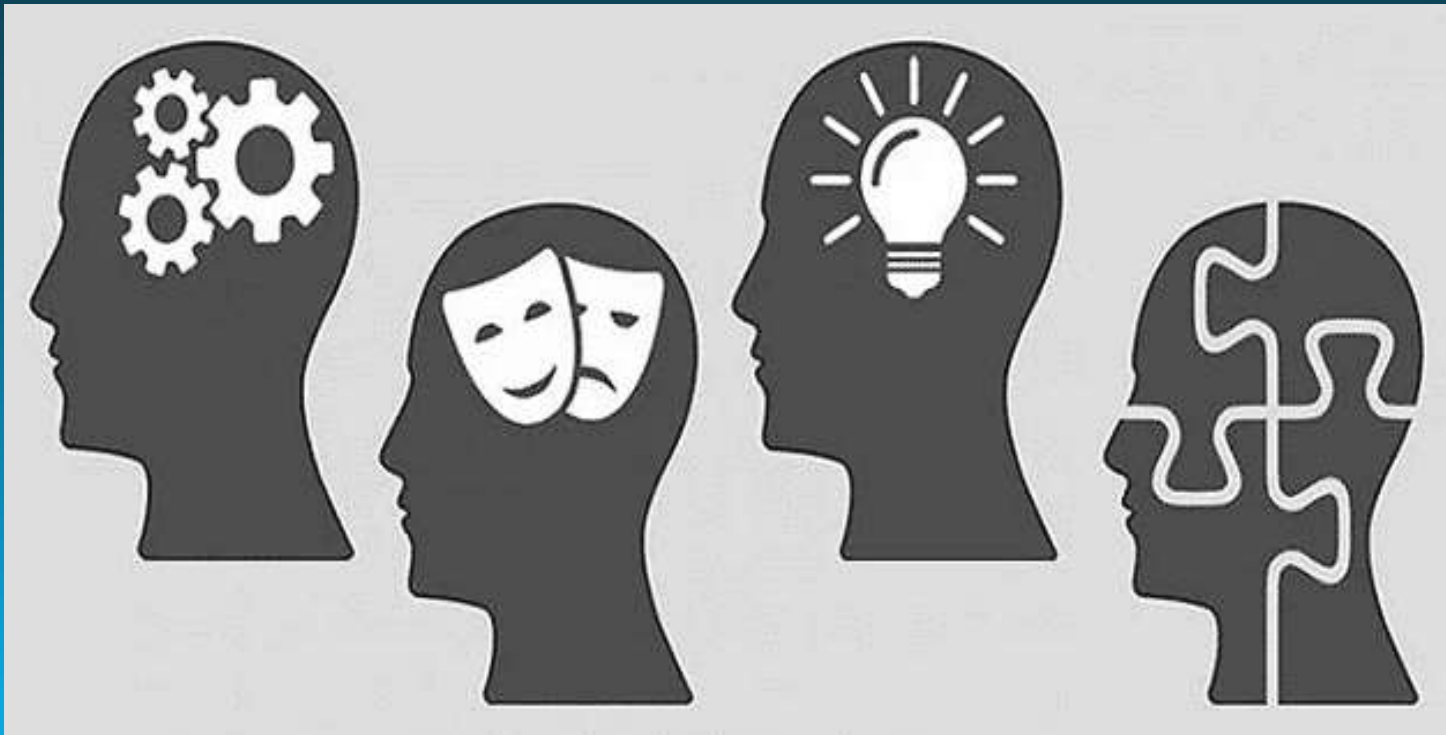
- اضطراب الشخصية الاعتمادية Dependent personality

- اضطراب الشخصية الوسواسية Obsessive-compulsive personality



ليه ممكن نقيسها غلط ؟

• التفكير السلبي وأخطاء التفكير



ليه ممكن نقيسرھا غلط ؟

• انتقادات وآراء الآخرين



ليه ممكن نقيسها غلط ؟

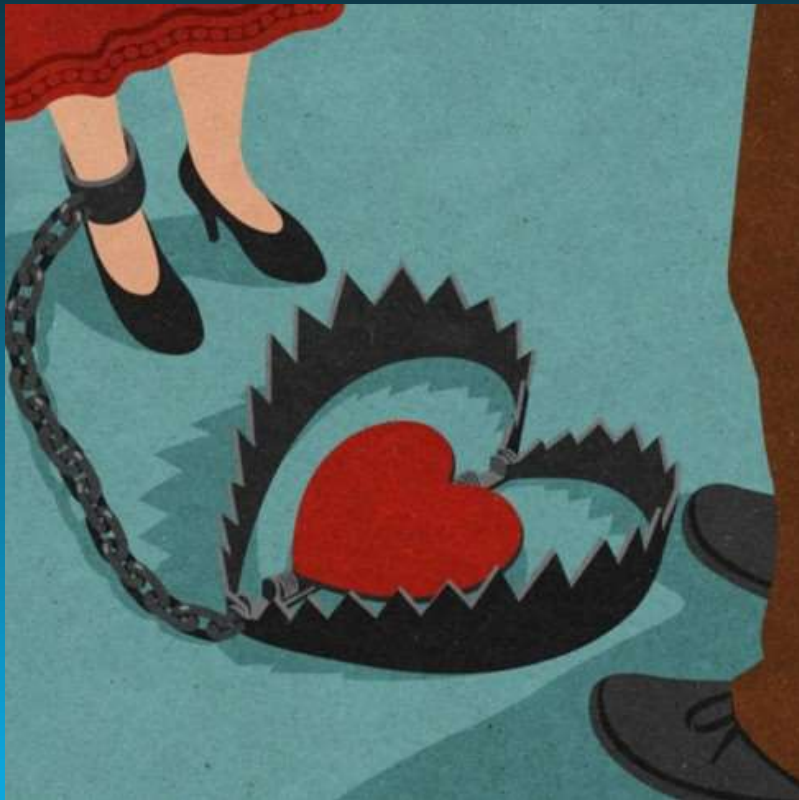


• تجارب سلبية محبطة

• علاقات سامة

ليه ممكن نقيسها غلط ؟

• علاقات سامة



ممکن تأثر علینا فی آیہ ؟

• نبوءة تتحقق

• الثقة بالنفس



ممکن تأثر علینا فی آیہ ؟



• ما نقبله / ما نرفضه

• الحدود النفسية

• الاستحقاقات والحقوق والواجبات



أسئلة؟؟

THANK YOU