



الصورة الذاتية ووسائل التواصل الاجتماعي



الصورة الذاتية هي كيف تنظر وتشعر تجاه نفسك. يتم تعريفه بشكل عام على أنه وجهة النظر الشخصية التي نتبناها تجاه أنفسنا.

نحن عادة ما نقوم بمقارنة أنفسنا بالآخرين عن قصد أو عن غير قصد كبشر، ومع تطورات العالم الرقمي، فإن وسائل التواصل الاجتماعي أصبحت تؤثر على مدى قيامنا بذلك.



أثبتت الأبحاث أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه الأشخاص على الإنترنت، وتحديدًا على منصات التواصل الاجتماعي، كلما قارنوا أنفسهم بالآخرين.



نظرًا لأن الأشخاص ينشرون بشكل أساسي صورًا جميلة وتجاربههم الإيجابية ومهاراتهم المميزة وإنجازاتهم الملهمة، فإن تأثير المقارنة الاجتماعية في هذا السياق يقلل من احترام الذات ويسبب الإحباط.

من المهم أن تفكر وتتصرف بحكمة. لا يعكس كل ما تراه على الإنترنت الواقع، والسماح للمقارنة الاجتماعية بنشويه صورتك الذاتية سيكون له آثار ضارة على صحتك الجسدية والعقلية.

فيما يلي بعض النصائح لحماية نفسك من أضرار المقارنة الاجتماعية:



كن لطيفًا مع نفسك وأمن بقدراتك



تحدي أفكارك السلبية وتقبل مشاعرك



ركز على صحتك ونم جيدًا وتناول طعامًا صحيًا وحافظ على نشاطك البدني



تجنب الحسابات أو الصفحات التي تثير المشاعر السلبية



كن فخورًا بنفسك واحتفل بنجاحاتك مهما كانت صغيرة



اقض وقتًا مع الأشخاص الذين يمنحونك طاقة إيجابية



تذكر أن البشر مختلفون وبسمات وأشكال مختلفة



تحدث إلى شخص تثق به بشأن مشاعرك



ثقف نفسك عن أهمية تنمية الثقة بالنفس



يمكن التلاعب بالصور ومقاطع الفيديو لتكون أكثر جمالًا من خلال تطبيقات التعديل



وسائل الإعلام تبت معايير غير واقعية أبدا بخصوص المظهر الجسدي



الإفراط في ممارسة الرياضة والحرمان من الطعام لن يؤدي إلا إلى الإضرار بصحتك والتسبب في نتائج خطيرة

لا تتردد أبدًا في طلب المساعدة إذا كنت تشعر أن صحتك العقلية معرضة للخطر أو أنك تعاني من اضطراب في الأكل.