

ЗА УЧИТЕЛЯ - АЗ-ОБРАЗ И САМООЦЕНКА

Аз-образ: представата за това кои сме. Той включва начина, по който човек възприема своите качества, способности, роли и мястото си в обществото.

Самооценка: емоционална оценка на Аз-образа - доколко човек приема и одобрява себе си.

Фактори, които влияят на самооценката:

Вътрешни фактори (как ние възприемаме себе си):

- Нашите успехи и неуспехи;
- Личните ни убеждения и нагласи;
- Способността ни да се справяме с предизвикателства.

Външни фактори (как светът влияе върху нас):

- Отношението на родители, приятели, учители;
- Социалните сравнения (с други хора, с образи от медиите);
- Културните и обществени очаквания.