Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Раздел 7

Себевъзприятие и самоувереност



Co-funded by the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 7: Себевъзприятие и самоувереност

Себевъзприятие: Себевъзприятието може да се определи като начина, по който хората виждат, познават и оценяват себе си. То отразява начина, по който човек разбира собствените си емоции, мисли, способности и ценности. Себевъзприятието не се ограничава само до физическия външен вид; то може да обхваща също личността, уменията и реакциите към преживяваните ситуации. Осъзнатостта може да помогне на хората да си поставят подходящи цели и да се чувстват по-комфортно в социалната си среда. Докато хората с положително себевъзприятие са склонни да разпознават силните си страни и да приемат областите, в които могат да се развиват, негативното себевъзприятие може да доведе до съмнения в собствените способности и до колебливост в социалните ситуации. Себевъзприятието може да се променя с течение на времето; преживяванията на човека и положителната или отрицателната обратна връзка, която получава от средата си, могат да го оформят. Например получаването на подкрепа от семейството и приятелите може да помогне на хората да се чувстват по-способни, докато постоянната критика може да повлияе отрицателно върху мислите им за самите себе си.

Самоувереност: Самоувереността се отнася до вярата на човека в собствените му умения и способности. Да бъдеш уверен в себе си не означава никога да не изпитваш страх или съмнение; това е гъвкавостта да продължаваш да опитваш и да вървиш напред дори в ситуации на несигурност. Самоувереността и себевъзприятието могат да бъдат подкрепяни на всяка възраст; разпознаването на собствените силни страни и областите, в които има възможност за развитие, постигането на малки успехи чрез поставяне на реалистични цели и ученето от опита чрез практическо прилагане на уменията могат да помогнат за укрепване на самоувереността.

Фактори, които влияят върху себевъзприятието и самоувереността

- **Минали преживявания**: Докато успехите могат да подкрепят чувството за компетентност, повтарящите се препятствия и негативната критика могат да засилят склонността на човека да се съмнява в себе си.
- **Сравняване с другите**: Постоянното сравняване с другите може да създаде предпоставки за чувство на непълноценност. По-здравословен подход може да бъде хората да се сравняват предимно със себе си в миналото и да се съсредоточават върху личностното си развитие.
- **Социална подкрепа и среда**: Насърчителната и конструктивна обратна връзка от семейството, приятелите или специалистите може да помогне на хората по-лесно да разпознават собствения си потенциал и да укрепват себевъзприятието си.
- **Физическо здраве и управление на стреса**: Самоувереността може временно да бъде повлияна отрицателно в периоди на умора, заболяване или интензивен стрес. Грижата за физическото и психичното здраве може да помогне за смекчаване на негативните мисловни модели.
- **Достъпност и общуване**: Условията, при които хората имат пълен достъп до информация, комуникация и заобикалящата ги среда, са фактори, които оказват положително влияние и улесняват общуването. Колебливостта, изпитвана в ситуации, в които възможностите или средата за общуване не са достъпни, може да се разглежда не като лична неспособност, а като отражение на неспособността на средата да осигури достъпност. Когато са предоставени равни и достъпни възможности, за хората става по-лесно да изразяват себе си с по-голяма увереност.
- **Придобиване на нови умения и признаване на постиженията**: Придобиването на знания и умения в нови области може да развие чувството за компетентност. Признаването на постигнатия напредък, независимо колко малък е той, може да помогне за укрепване на психологическата устойчивост.





Елементи, които подпомагат себевъзприятието и самоувереността

- **Вземане на решения и оценяване на грешките**: Когато хората се доверяват на собствените си избори, проявяват разбиране към себе си и разглеждат възможните грешки като естествена част от процеса на учене, а не като лична неспособност, това може да подпомогне тяхното себевъзприятие и самоувереност.
- **Малки и реалистични цели**: Малките цели, постигнати стъпка по стъпка, могат да дадат на хората чувство за компетентност и да ги улеснят при поемането на по-сложни задачи.
- **Прилагане и упражняване на уменията**: Редовното практикуване в избрани области може да помогне за намаляване на тревожността, произтичаща от несигурността, чрез повишаване на чувството за компетентност.
- **Конструктивно мислене**: Когато хората мислят конструктивно, вместо да се обвиняват сурово за проблемите, които преживяват, и приемат както областите, в които могат да се развиват, така и силните си страни, това може да укрепи тяхната устойчивост и чувство за собствена ценност.

Основни моменти

Тези основни моменти обобщават ключовите понятия, разгледани в Раздел 7. Те помагат информацията да бъде по-лесна за разбиране, а важните моменти — по-лесни за запомняне.

1. Основни понятия

Себевъзприятие: Това е начинът, по който виждаме, познаваме и оценяваме себе си. То обхваща нашите емоции, мисли, способности и ценности. Не се отнася само до физическия външен вид; включва също нашата личност и начина, по който реагираме на събитията. То може да се променя с течение на времето чрез нашите преживявания и обратната връзка, която получаваме от заобикалящата ни среда.

Самоувереност: Това е вярата ни в собствените ни умения и способности. Тя не означава никога да не

изпитваме страх или съмнения. Означава да предприемаме стъпки, да опитваме и да продължаваме напред дори в несигурни ситуации.

2. Фактори, които влияят върху себевъзприятието и самоувереността

- **Минали преживявания**: Успехите могат да повишат чувството за компетентност; многократно срещаните препятствия и критика могат да породят съмнения.
- **Сравняване с другите**: Постоянното сравняване с другите може да доведе до чувство на непълноценност. Най-здравословният подход е хората да се сравняват със себе си в миналото.
- **Социална подкрепа**: Конструктивната обратна връзка от семейството, приятелите и специалистите ни помага по-лесно да разпознаем собствения си потенциал.
- **Физическо здраве и стрес**: В периоди на умора, заболяване или интензивен стрес можем временно да се чувстваме неспособни.
- **Достъпност на средата**: Пълният достъп до информация, комуникация и заобикалящата среда е фактор, който улеснява общуването. Комуникационните бариери не са лична неспособност, а резултат от условията на средата.
- **Придобиване на нови умения**: Ученето на нови неща и признаването на малките стъпки на напредък помагат за укрепване на чувството за компетентност и психологическата устойчивост.

3. Елементи, които подпомагат себевъзприятието и самоувереността

- Да отстояваме собствените си решения, като приемаме грешките като естествена част от процеса на учене, вместо да ги разглеждаме като лична неспособност.
- Докато малките и реалистични цели, постигнати стъпка по стъпка, дават на хората чувство за компетентност, редовното практикуване в области, които представляват интерес за тях, може да помогне за намаляване на тревожността, произтичаща от несигурността.
- Отказът от самообвинения за преживяваните проблеми и възприемането на конструктивна гледна точка, както и приемането на областите, в които има възможност за развитие, наред със силните страни, допринасят за повишаване на самоувереността.



Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Какво означава да бъдеш уверен в себе си?
а) Никога да не изпитваш страх.
б) Да продължаваш да опитваш и да вървиш напред дори в несигурни ситуации.
в) Постоянно да обвиняваш себе си.

2. Вярно или невярно?
Малките успехи и самомотивирането допринасят за повишаване на нашата самоувереност.
а) Вярно.
б) Невярно.

3. Какво влияние оказват миналите преживявания върху нашата самоувереност?
а) Те нямат никакво влияние върху нашата самоувереност.
б) Помагат ни да разпознаваме силните и слабите си страни.
в) Само успехите оказват влияние; грешките нямат никакво значение.

4. Как сравняването с другите влияе върху човека?
а) Прави ни щастливи хора.
б) Предпазва ни от заболявания.
в) Може да ни накара да се чувстваме непълноценни и ни влияе отрицателно.

5. Защо е важно да усвояваме нови умения?
а) Защото това гарантира, че винаги ще вземаме правилните решения.
б) Защото повишава увереността ни в самите себе си.
в) Защото ни отдалечава от другите хора.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	Б
2.	А
3.	Б
4.	В
5.	Б



