

الهوية هي شعور طبيعي بأن تكون أنت ذاتك، وأن تجرأ على الدفاع عن ذاتك. تُكوّن هويتك من خلال تفاعلك مع محيطك بطرق مختلفة. هذا يعني أنك تبدأ برؤية نفسك في ضوء ما تختبره، وأنت تستطيع مقارنة نفسك بالعالم الخارجي. تُكوّن صورة ذاتية – كيف ترى نفسك – ومن خلالها تبني هويتك. تتشكل صورتك الذاتية أيضاً من خلال كيفية تعامل الآخرين معك.