

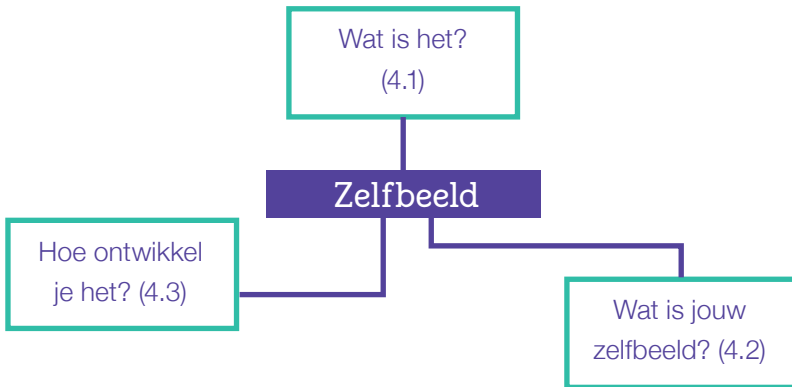


# H.4 KEN JIJ JEZELF?!

## Het ontwikkelen van een zelfbeeld

Je zelfbeeld geeft weer hoe jij over jezelf denkt. Dit zelfbeeld ontwikkel je door naar jezelf te kijken en door de manier waarop anderen naar jou kijken. Je kunt daarbij onder andere denken aan je sterke en zwakke punten, je karakter en je meningen.

**In dit hoofdstuk komen de volgende onderdelen aan bod:**



## 4.1 Wat is een zelfbeeld?

Je zelfbeeld wordt gevormd door verschillende onderdelen:

- je dromen, angsten en verwachtingen in je leven;
- je doelen en ambities: wat wil je bereiken in het leven?;
- je kijk op het leven (positief of negatief);
- kenmerkende eigenschappen van jezelf;
- sterke en zwakke punten van jezelf;
- je voorkeuren (de manier van leren, werken, etc.);
- je interesses;
- je meningen.

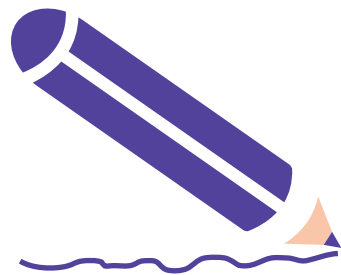
Het is fijn als je jezelf goed kent, omdat dat de kans vergroot dat je goede beslissingen neemt. Goede beslissingen zijn meestal beslissingen die het best bij je passen.

# OPDRACHT

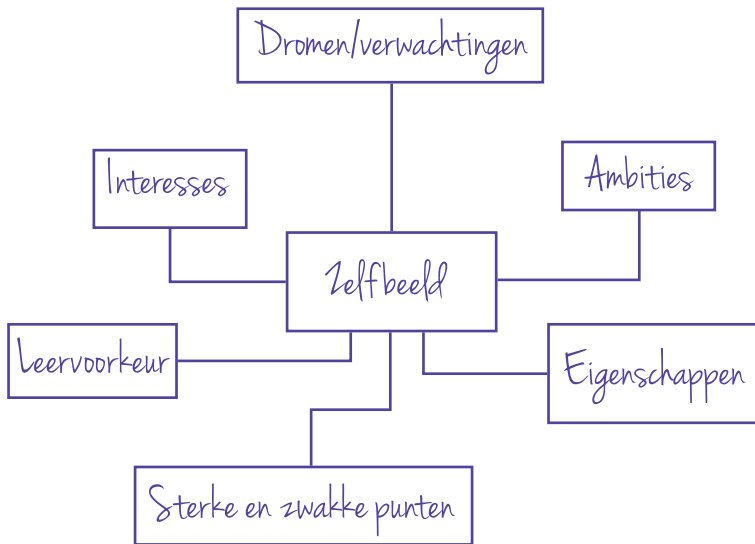
Hoe goed ken jij jezelf al? Weet je wat je kunt doen om jezelf nog beter te leren kennen?

Met deze opdracht laat je in de mindmap op de volgende bladzijde zien wat je al weet over je jezelf. Vul de mindmap in met één kleur pen of potlood. De kopjes in de mindmap en de volgende vragen kunnen je helpen met het maken van de mindmap:

- Wat zijn je dromen en ambities?
- Wat zijn je eigenschappen?
- Hoe leer jij graag?
- Wat zijn je interesses?
- Wat zijn je sterke punten?
- Wat zijn je ontwikkelpunten?
- Wat wil jij nog meer leren/weten over jezelf?



Wil jij weten hoe je de mindmap invult?  
Kijk dan op bladzijde 9 voor het stappenplan.





## 4.2 Wat is jouw zelfbeeld?

### OPDRACHT

Benieuwd geworden wat jouw zelfbeeld is? Hieronder staat een test gericht op het zelfbeeld. Deze test geeft een indicatie: verbind aan de uitslag geen al te grote conclusies.

#### Zelfbeeldtest

Omcirkel het antwoord dat het meest voor jou geldt (zoals je er nu over denkt)

1. **Ik:**
  - a. heb een overwegend positief zelfbeeld (veel vertrouwen in mezelf, ik ben niet onzeker);
  - b. heb een overwegend negatief zelfbeeld (weinig vertrouwen in mezelf, ik ben vrij onzeker);
  - c. heb een zelfbeeld dat (precies) tussen positief en negatief in zit;
  - d. twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.
  
2. **Ik:**
  - a. weet precies hoe anderen over mij denken (hoe ze mij typeren, wat ze van mij vinden);
  - b. heb een vermoeden hoe anderen over mij denken (hoe ze mij typeren, wat ze van mij vinden);
  - c. heb geen flauw idee hoe anderen over mij denken (hoe ze mij typeren, wat ze van mij vinden).

3. Ik weet wat mijn persoonlijke eigenschappen zijn. Past deze uitspraak bij jou? (Persoonlijke eigenschappen zijn bijv.: ik ben iemand die snel leiding neemt, ik ben een doorzetter of ik kan heel kritisch zijn).
- ja;
  - ik twijfel of deze uitspraak bij mij past;
  - ik weet niet/nauwelijks of deze uitspraak bij mij past.
- 4). Ik weet:
- hoe ik graag leer (bijv. door een boek te lezen of door vooral veel te doen) en hoe ik dat aanpak (bijv. door een planning te maken of een samenvatting te maken);
  - een beetje hoe ik graag leer en hoe ik dat aanpak;
  - niet/nauwelijks hoe ik graag leer en hoe ik dat aanpak.
5. Ik ken mijn eigen gedrag in situaties (weet hoe ik meestal reageer):
- ja, deze uitspraak is juist;
  - nee, deze uitspraak is niet juist;
  - deze uitspraak is gedeeltelijk juist.
6. Ik weet:
- waar ik goed en minder goed in ben;
  - een beetje waar ik goed en minder goed in ben;
  - niet waar ik goed en minder goed in ben.
7. Als jij moet laten zien dat je een vaardigheid kunt uitvoeren (bijv. een verband bij een patiënt aanleggen, een fietsband plakken of software op een computer installeren) en je mag zelf kiezen hoe je aantoont dat je deze vaardigheid beheerst (bijv. door een verslag te schrijven, een demonstratie in de klas te geven of een video te maken) weet jij wat je dan kiest?
- ik weet precies hoe ik de opdracht wil inleveren;
  - ik weet niet hoe ik het liefste de opdracht wil inleveren;
  - ik twijfel over hoe ik de opdracht wil inleveren.

- 8. Je loopt op straat en je ziet dat iemand wordt aangevallen door een groep jongeren. Wat doe je?**
- a. ik ga er op af ook al zijn zij in de meerderheid;
  - b. ik doe alleen iets als er andere mensen zijn die mij meehelpen;
  - c. ik weet niet wat ik zou doen;
  - d. ik bemoei me er niet mee en loop weg;
  - e. ik twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.
- 9. Iemand in het verkeer vertoont irritant rijgedrag waar jij en andere verkeersdeelnemers last van hebben. Jij zit naast de bestuurder van de auto. Wat doe jij?**
- a. ik laat duidelijk merken dat ik er last van heb;
  - b. ik laat wel merken dat ik er last van heb, maar als de automobilist niet reageert, laat ik het erbij zitten;
  - c. ik doe niets, hoewel ik misschien wel geïrriteerd ben;
  - d. ik weet niet goed wat ik zou doen;
  - e. ik twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.
- 10. Je hebt het vast wel eens meegemaakt: bij een groepsopdracht valt het eindresultaat tegen. Je weet in ieder geval dat jij je best hebt gedaan. Wat is op zo'n moment je reactie?**
- a. je legt de schuld bij jezelf. Ook al was het moeilijk, dan had jij er toch voor kunnen zorgen dat het resultaat goed genoeg was;
  - b. iedereen zal wel schuld hebben. We moeten kijken hoe we het de volgende keer beter kunnen doen;
  - c. je legt de schuld bij je groepsgenoten. Jij hebt immers je best gedaan;
  - d. het kan niet aan je groep liggen. De opdracht was waarschijnlijk niet duidelijk, de begeleiding was niet goed of er is een andere oorzaak waar de groep niks aan kon doen;
  - e. ik twijfel tussen een van de bovenstaande antwoorden.

## Resultaat van de test

Controleer hieronder wat je score is voor deze zelfbeeldtest. Hoe hoger de score bij de vragen, hoe duidelijker jouw beeld is van jezelf.

Per antwoord krijg je een bepaald aantal punten. Schrijf de antwoorden (bijv. a, c, e, b, c, a, e, b, f, d) voor jezelf op. Kijk dan hoeveel punten je in totaal hebt door de punten per vraag op te tellen. Vervolgens kun je zien in welke categorie je score valt. Nogmaals, de test geeft je slechts een indicatie.

1. a. 3 punt      b. 3 punten      c. 2 punten      d. 1 punt
2. a. 3 punten      b. 1 punt      c. 0 punten
3. a. 3 punten      b. 1 punt      c. 0 punten
4. a. 3 punten      b. 1 punt      c. 0 punten
5. a. 3 punten      b. 0 punt      c. 1 punten
6. a. 3 punten      b. 1 punt      c. 0 punten
7. a. 3 punten      b. 0 punt      c. 1 punt
8. a. 3 punten      b. 3 punten      c. 0 punten      d. 3 punten      e. 1 punt
9. a. 3 punten      b. 3 punten      c. 3 punten      d. 0 punten      e. 1 punt
10. a. 3 punten      b. 3 punten      c. 3 punten      d. 3 punten      e. 1 punt

**Score tussen de 21 en 30 punten:** je hebt een duidelijk, positief ontwikkeld zelfbeeld.

**Score tussen 13 en 21 punten:** je hebt je zelfbeeld al deels ontwikkeld.

**Score minder dan 13 punten:** je hebt een nog onvolledig zelfbeeld.

Heb jij bij sommige vragen een lage score gehaald? Kijk dan aan de hand van het onderstaande schema aan welke onderdelen van je zelfbeeld jij kan werken.

Onderdelen	Vragen	Paragraaf
Je persoonlijkheid	1, 2, 3	4.3.1
Je sterke punten en ontwikkelpunten	6	4.3.2
Je leerstijl	4, 7	4.3.3
Je eigen gedrag en dat van anderen	5, 8, 9	4.3.4
Je rol in een groep	10	4.3.5



## 4.3 Hoe ontwikkel je een zelfbeeld?

Door de test heb je een beter beeld van jezelf gekregen. Alle onderdelen van het zelfbeeld worden nu verder besproken. Je kunt ervoor kiezen om alle onderdelen van het zelfbeeld door te nemen. Je kunt er ook voor kiezen om alleen aan die onderdelen te werken waar je laag op hebt gescoord.

### 4.3.1 Persoonlijkheid

Je persoonlijkheid zegt iets over je karakter en je eigenschappen. Er zijn veel modellen en testen die je kunnen helpen om je persoonlijkheid te ontdekken. Wij nemen hieronder The Big Five en het enneagram met je door.

**The Big Five** wordt gebruikt om mensen in te delen in verschillende persoonlijkheidscategorieën. Elke categorie geeft steeds twee typen weer: het gaat erom welke op jou het meest van toepassing is.

#### The Big Five:

- 1. Openheid van je karakter:** de een is sociaal, actief, praat graag en is gericht op personen. Dit is een extravert persoon. De ander is stil, bescheiden en terughoudend. We noemen dit ook wel een introvert persoon.
- 2. Vriendelijkheid:** gedraagt iemand zich meestal meegaand, geduldig en hulpvaardig? Of juist wat meer competitiegericht en weinig geneigd tot medewerking?
- 3. Zorgvuldigheid:** gaat een persoon georganiseerd en doelgericht te werk of ongestructureerd en minder doelgericht?
- 4. Emotionele stabiliteit:** de een is tevreden met zichzelf, ontspannen en weinig emotioneel (emotioneel stabiel). De ander maakt zich veel zorgen, is onzeker en kan nerveus zijn (emotioneel instabiel).
- 5. Openstaan voor ervaringen/ideeën:** mensen die hoog scoren op deze schaal, zijn nieuwsgierig en fantasievol. Mensen die hierop laag scoren, zijn heel nuchter en houden zich het liefst bezig met de feiten zoals deze zich op dat moment voordoen.



# OPDRACHT

In het kader op de vorige bladzijde staan de vijf persoonlijkheidscategorieën benoemd. Bij elke groep worden twee uitersten beschreven. Geef hieronder per categorie aan welke eigenschap het beste bij je past. Je mag dat aangeven door een cijfer te kiezen tussen 1 en 5. Kies je het cijfer 1 dan past de eerste eigenschap het beste bij je. Wanneer je het cijfer 5 kiest dan past de tweede eigenschap het beste bij je. Kies je 2, 3, 4 dan zit je tussen de twee eigenschappen in.

## 1. Openheid van je karakter

Gesloten

Open



## 2. Vriendelijk

Onvriendelijk

Vriendelijk



## 3. Zorgvuldigheid

Ongestructureerd  
en niet doelgericht

Gestructureerd  
en doelgericht



## 4. Emotionele zekerheid

Niet tevreden met jezelf

Tevreden met jezelf



## 5. Opstaan voor ervaringen/ideeën

Behoudend

Vernieuwend



# OPDRACHT

Bij de vorige opdracht heb je aangegeven hoe je denkt dat je bent. Maak nu één of enkele Big Five testen. De uitslag van de testen kun je dan vergelijken met wat je hiernaast hebt ingevuld.

**Hieronder vind je de site waar je Big Five testen kunt vinden (inclusief voorbeeldvragen uit één test):**

## Voorbeeldvragen uit een Big Five test<sup>3</sup>

In een Big Five test krijg je verschillende uitspraken te zien. Jij geeft aan in hoeverre deze op jou van toepassing zijn. Je kiest een cijfer tussen de 1 en de 5. 1 is helemaal mee oneens, 5 is helemaal mee eens.

Nr.	Vraag	1	2	3	4	5
1.	Ik raak snel van slag.					
2.	Ik laat me van alles aanpraten.					
3.	Ik heb mijn zaken op orde.					

Op [www.oabdekkers.nl/100procentjenzelf](http://www.oabdekkers.nl/100procentjenzelf) hebben we drie links naar verschillende Big-Fivetesten geplaatst.

<sup>3</sup>Bron fragment: [www.testjgedrag.nl](http://www.testjgedrag.nl)

