

BEGRIJP EN  
ONTDEK JEZELF  
ADA DUWAER-PETERS

Schrijver: Ada Duwaer-Peters

Coverontwerp: David Duwaer

Eerste druk: 2023

ISBN: 9789464800715

©2023 Ada Duwaer-Peters

Alle rechten voorbehouden conform de auteurswet. Voor het kopiëren van het testformulier in hoofdstuk 5 voor eigen gebruik kan toestemming als verleend worden beschouwd.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijver, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, eventuele schade bij het scoren van de stellingen in hoofdstuk 4, het invullen van het testformulier in hoofdstuk 5 en/of het opstellen en uitvoeren van verbeterplannen volgens de methodiek in hoofdstuk 2.

*Onze kinderen Henriëtte, Lucas, David en Daniël dank ik voor de steun bij de ontwikkeling van deze uitgave. David dank ik ook voor zijn inhoudelijke commentaar.*



# INHOUD

INLEIDING .....	9
1 ACHTERGRONDEN VAN DE STELLINGEN 'BEGRIJP EN ONTDEK JEZELF' .....	15
1.1 Het theoretische overzicht .....	17
1.2 De globale inhoud en theoretische basis van de stellingen .....	18
1.3 De relatie tussen de persoonlijkheid en het dagelijks gedrag .....	22
2 METHODIEK VOOR HET OPSTELLEN VAN EEN VERBETERPLAN .....	33
3 GEBRUIKSAANWIJZING VAN HET TESTFORMULIER .....	41
3.1 De samenstelling van het testformulier .....	43
3.2 De betekenis van de scores volgens Wikipedia .....	44
3.3 De aanwijzingen voor het gebruik van het testformulier .....	45
4 STELLINGEN 'BEGRIJP EN ONTDEK JEZELF' .....	49
4.1 Zintuigen .....	51
4.1.1 SA. Zien .....	51
4.1.2 SB. Horen .....	51
4.1.3 SC. Voelen .....	51

4.1.4 SD. Proeven .....	52
4.1.5 SE. Ruiken .....	52
4.2 Vermogens.....	53
4.2.1 OA. Intellectuele vermogens.....	53
4.2.2 OB. Emotionele vermogens .....	57
4.2.3 OC. Sociale vermogens.....	62
4.2.4 OD. Persoonlijkheidskenmerken, die een combinatie zijn van intellectuele, emotionele en sociale vermogens .....	66
4.3 Vaardigheden .....	73
4.3.1 RA. Intellectuele vaardigheden .....	73
4.3.2 RB. Technische verbale vaardigheden .....	76
4.3.3 RC. Verbale communicatieve vaardigheden .....	77
4.3.4 RD. Non-verbale communicatieve vaardigheden .....	78
4.3.5 RE. Sociale vaardigheden .....	79
4.3.6 RF. Motorische vaardigheden .....	83
4.3.7 RG. Overige vaardigheden .....	84

5 TESTFORMULIER 'BEGRIJP EN ONTDEK JEZELF' .....	85
5.1 Scoreformulier .....	88
5.2 Formulier met overzicht scores .....	106
5.3 Formulier met verbeterplannen .....	108
6 VOEDING VOOR DE MENTALE GESTELDHEID.....	117
6.1 Mentale gezondheid .....	121
6.2 Omgaan met anderen .....	131
6.3 Opvoeding .....	140
6.4 Psychologie .....	143
6.5 Maatschappij.....	155
6.6 Filosofie .....	161
6.7 Religie.....	170
BRONNEN .....	177
GERAADPLEEGDE LITERATUUR.....	179
GERAADPLEEGDE PSYCHOLOGISCHE TESTS .....	179





# INLEIDING



Dit boek helpt de lezer met de **bewustwording** van de mentale gesteldheid. Het gaat om het begrijpen en ontdekken van jezelf. De mentale gesteldheid is een onderwerp waar je niet iedere dag over nadenkt.

Dit boek biedt een methode, waarmee dit nadenken over je mentale gesteldheid onafhankelijk van deskundigen op een professionele, gestructureerde en effectieve manier kan gebeuren. De methode in dit boek biedt bovendien aanknopingspunten om dit nadenken samen met vertrouwde anderen te doen.

Dit boek is een doe-boek. Dat betekent dat de lezer ook zelf of samen met anderen actief aan de slag kan met onder meer het scoren van stellingen, het verwerken van de resultaten en het opstellen van verbeterplannen.

Met de methode in dit boek kan uitgebreid bij de mentale gesteldheid stilgestaan worden. Daardoor is het mogelijk om

- de weerbaarheid te vergroten. In feite wordt een plattegrond van de persoonlijkheid verkregen, waardoor je er meer zicht op krijgt.
- het dagelijkse functioneren te verbeteren. Dit kan met betrekking tot bijvoorbeeld de sociale omgang, het omgaan met emoties of het slimmer aanpakken van dagelijkse zaken.
- gericht na te denken over een aantal levensvragen.

- psychische problemen te voorkomen. Velen van ons zijn in het eigen leven of in het leven van naasten bijvoorbeeld bekend met een naar verschijnsel als de burn-out.
- bestaande psychische problemen zelf aan te pakken.
- bestaande psychische problemen, zo nodig, aan te kaarten bij een professionele hulpverlener met een gerichtere hulpvraag. Daardoor kan het hulpverleningstraject effectiever en korter zijn.

Dit boek helpt de lezer met de bovenstaande persoonlijke ontwikkeling door de **mentale gesteldheid** te **versterken** middels informatie in de eerste vijf hoofdstukken en te **voeden** middels informatie in het laatste, zesde hoofdstuk.

Het **versterken** van de mentale gesteldheid in de eerste vijf hoofdstukken:

De eerste vijf hoofdstukken in dit boek geven de mogelijkheid om de eigen mentale gesteldheid te analyseren en met bewezen technieken eventueel aan verbetering te werken. Om deze analyse mogelijk te maken zijn talloze psychologische tests door de auteur geraadpleegd.

Kort samengevat zijn voor dit boek een serie stellingen ontwikkeld over onze mentale gesteldheid, ofwel onze persoonlijkheid en het daaruit resulterende gedrag, dat we dagelijks ten toon spreiden. Deze stellingen hebben betrekking op een breed scala van aspecten, die aan de mentale gesteldheid onderscheiden kunnen worden. We krijgen een beter inzicht in onze persoonlijkheid door het

scoren van de stellingen. We kunnen vervolgens eventueel ook opteren voor verandering of verbetering van ons dagelijks gedrag met betrekking tot de stelling bij een onvoldoende score door het opstellen en uitvoeren van verbeterplannen.

In hoofdstuk 1 tot en met 5 staat het volgende:

In **hoofdstuk 1** wordt een kort theoretisch overzicht gegeven, wordt ingegaan op de globale inhoud en theoretische onderbouwing van de stellingen en wordt de relatie tussen de persoonlijkheid en het dagelijkse, zichtbare gedrag uitgelegd.

In **hoofdstuk 2** wordt ingegaan op de methodiek, waarmee het gedrag verbeterd kan worden na het beoordelen van de mentale gesteldheid aan de hand van de stellingen.

In **hoofdstuk 3** wordt het testformulier uitgelegd en de betekenis van de scores toegelicht. Tenslotte wordt voor verschillende aantallen deelnemers aangegeven op welke wijze het testformulier moet worden ingevuld.

In **hoofdstuk 4** is de serie stellingen te vinden. De stellingen kunnen in principe éénmaal gescoord worden binnen een bepaalde tijdsperiode. Na bijvoorbeeld een half jaar of een jaar kan dit opnieuw gedaan worden.

In **hoofdstuk 5** staat het testformulier.

Het **voeden** van de mentale gesteldheid in hoofdstuk 6:

In **hoofdstuk 6** is een methode te vinden om de mentale gesteldheid te voeden met dagelijks nieuws en staan als voorbeeld een serie nieuwswaardige oneliners

en korte beweringen ten aanzien van diverse onderwerpen, zoals 'mentale gezondheid', 'omgaan met anderen', 'opvoeding' en 'psychologie', waar we in het dagelijks leven mee te maken hebben.

1

ACHTERGRONDEN VAN DE  
STELLINGEN 'BEGRIJP EN  
ONTDEK JEZELF'





Achtereenvolgens zal worden ingegaan op:

- Het theoretische overzicht (1.1).
- De globale inhoud en theoretische basis van de stellingen (1.2).
- De relatie tussen de persoonlijkheid, het onderwerp van de stellingen, en het dagelijks gedrag (1.3).

## **1.1 Het theoretische overzicht**

Het doel van dit boek is om de eigen persoonlijkheid, ofwel mentale gesteldheid beter te leren kennen en, zo nodig, te verbeteren. Om die reden zijn een serie stellingen ontwikkeld, die een breed scala van aspecten van de persoonlijkheid, ofwel mentale gesteldheid omvatten. Op de stellingen wordt nader ingegaan in hoofdstuk 1.2.

Kennis van de eigen persoonlijkheid, ofwel mentale gesteldheid wordt opgedaan door de stellingen één voor één te scoren op een 10 puntenschaal op het testformulier.

Verbetering van aspecten van de persoonlijkheid, ofwel mentale gesteldheid en het daaruit resulterende gedrag kan bereikt worden door een verbeterplan op te stellen naar aanleiding van stellingen, die een lage score hebben gekregen.

Gedrag is het zichtbare gedeelte van ons functioneren. Ons gedrag wordt uiteraard veranderd, wanneer we onze persoonlijkheid, ofwel mentale

gesteldheid verbeteren. Onze persoonlijkheid, ofwel mentale gesteldheid en het daaruit resulterende gedrag kan dus verbeterd worden door met betrekking tot stellingen met lage scores verbeterplannen te maken, uit te voeren en te evalueren.

Ons gedrag wordt echter niet alleen door onze persoonlijkheid bepaald vanzelfsprekend, maar ook door veel andere factoren, zoals onze sociale omgeving en ervaringen die in het verleden zijn opgedaan. De persoonlijkheid is echter wel een belangrijke, invloedrijke factor én een factor, waar we zélf invloed op kunnen uitoefenen. Om die reden zijn de stellingen, die over de persoonlijkheid gaan, ontwikkeld. In hoofdstuk 1.3 wordt nader ingegaan op de relatie tussen de persoonlijkheid en het dagelijks gedrag en worden de overige factoren die van invloed zijn op ons dagelijks gedrag kort toegelicht.

## **1.2 De globale inhoud en theoretische basis van de stellingen**

De stellingen in hoofdstuk 4 hebben allemaal afzonderlijk betrekking op een facet van de persoonlijkheid.

Bij het opstellen van de stellingen is uitgegaan van een persoonlijkheidsmodel voor kinderen in de leeftijd van 6 tot en met 16 jaar, dat ontwikkeld en gepubliceerd is door de auteur van deze uitgave, te weten Mevr. Drs. Ada

Duwaer-Peters, orthopedagoog, in 2018 in het boek 'De psychische gezondheid van een kind' (Brave New Books; ISBN: 9789402175080).

Dit SOR-persoonlijkheidsmodel bleek een goed uitgangspunt te zijn voor de ontwikkeling van deze stellingenlijst voor volwassenen.

Basis van het SOR-persoonlijkheidsmodel is het leer-theoretische model van Skinner, dat een stimulus (S), ofwel een prikkel, het organisme (O), ofwel de persoon, bereikt, die vervolgens met een reactie (R) komt (de Moor, W., Orlemans, J.W.G., 1972). Dit kan als volgt worden weergegeven:



Binnen het SOR-persoonlijkheidsmodel (Duwaer-Peters, A., 2018) zijn vervolgens de volgende onderscheidingen gemaakt:

- De stimuli (S), ofwel prikkels, die de mens bereiken zijn zeer divers. Een gemeenschappelijke factor zijn de **vijf zintuigen**, waardoor de stimuli de mens binnenkomen. Deze zintuigen moeten min of meer intact zijn om goed te kunnen functioneren en zijn het onderwerp van de eerste 21 stellingen.