

# *Zelfbeeld*



*Voortgezet onderwijs*



Universiteit Leiden



BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER



## Zelfbeeld

Wereldwijd bestuderen wetenschappers hoe mensen over zichzelf nadenken. Dat gebeurt ook bij de Universiteit Leiden: daar doen wetenschappers bij het Brain & Development Onderzoekscentrum wetenschappelijk onderzoek naar zelfbeeld. Ze bestuderen bijvoorbeeld hoe het zelfbeeld bij jongeren zich ontwikkelt, wat er in de hersenen gebeurt als je over jezelf nadenkt, en wat je zelfbeeld te maken heeft met keuzes die je maakt. Ga ook op onderzoek uit!



# Zelfbeeld

## Wat is zelfbeeld?

### De onderzoeker vertelt: zelfkennis en zelfvertrouwen

Onderzoeker Laura: "Met zelfbeeld bedoelen we hoe iemand over zichzelf denkt: je beeld van jezelf. Je denkt bijvoorbeeld na over jouw eigenschappen en wat jij vindt dat bij jou past. Je zelfbeeld is subjectief en bestaat uit twee delen: zelfkennis en zelfvertrouwen.



Je zelfkennis gaat over wat jij weet over jezelf, bijvoorbeeld over je eigenschappen. Je zelfvertrouwen gaat over je algehele gevoel over jezelf: wat vind je van jezelf? Hoe je over jezelf denkt, kan je dus zelfvertrouwen beïnvloeden."

#### 1. Bepaal of de volgende zinnen objectief of subjectief zijn.

Kruis dat aan achter elke zin.

- |                                    |                                 |                                  |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| • Ik ben 14 jaar oud.              | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Ik kan goed leren.               | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Ik heb bruin haar.               | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Ik kan makkelijk vrienden maken. | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Ik ben slecht in voetbal.        | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Ik heb een oudere zus.           | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |
| • Mensen vinden mij spontaan.      | <input type="radio"/> objectief | <input type="radio"/> subjectief |

## Zelfbeeld

### De onderzoeker vertelt: zelfbeeld onderzoeken in domeinen

Onderzoeker Renske: "Ik gebruik voor mijn onderzoek naar zelfbeeld allerlei omschrijvingen die we indelen in verschillende domeinen; bijvoorbeeld omschrijvingen die gaan over je uiterlijk of over je schoolprestaties. Zo kunnen we kijken of verschillende hersengebieden actief worden als je over verschillende aspecten van jezelf nadenkt.



Wanneer je nadenkt over vragen als "Ben ik slim? Werk ik nauwkeurig of juist slordig?", noemen we dat het academisch domein. Ook stellen we onze deelnemers vragen over uiterlijke eigenschappen, zoals of je tevreden bent over je lichaam. Je kan ook nadenken over het sociale domein, zoals : "Ben ik grappig?" en "Vind ik mijzelf behulpzaam?". Er zijn veel verschillende domeinen, maar niet alle domeinen zijn voor iedereen even belangrijk."

### 2. Hoe beschrijf jij jezelf? Schrijf minimaal vier subjectieve eigenschappen van jezelf op.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zelfbeeld

### Waarom is je zelfbeeld belangrijk?

#### De onderzoeker vertelt: waarom je zelfbeeld ertoe doet

Onderzoeker Laura: "Als je jezelf goed kent en weet wat je belangrijk vindt, kan dat bijvoorbeeld een positieve invloed hebben op grotere toekomstkeuzes die je moet maken: welke opleiding wil ik doen?

Wat voor soort werk past bij mij? Uit onderzoek bleek dat leerlingen die positiever dachten over hun academische eigenschappen – bijvoorbeeld of ze vonden dat ze het goed deden op school – beter konden oriënteren op hun studiekeuze.

Als je iets belangrijk vindt en dat bij jezelf vindt passen, doe je daar ook meer je best voor. Als jij jezelf een goede voetballer vindt of goed gitaar wilt kunnen spelen, dan oefen je misschien wel vaker. Jezelf kennen heeft dus ook impact op je motivatie en op je successen.

Hoe je over jezelf denkt, kan ook invloed hebben op je welzijn en je gezondheid. Als je bijvoorbeeld denkt dat je niks kan, kan dat ertoe leiden dat je minder zelfvertrouwen hebt. Ook kun je je somber en prikkelbaar voelen als je heel streng bent voor jezelf."



**3. Lees De onderzoeker vertelt: waarom je zelfbeeld ertoe doet. Geef een voorbeeld van iets dat jij graag doet of van iets dat je belangrijk vindt, en leg uit hoe dat aansluit bij wat in de tekst staat.**

---

---

---

---

---

---

---

## Zelfbeeld

4. Op de laatste bladzijde staat een lege concept map. Vul de concept map aan met wat je nu weet bij de onderdelen:

- Wat is zelfbeeld?
- Belangrijk voor...

### Anderen en jouw zelfbeeld

5. Wie hebben invloed op jouw zelfbeeld (gehad)?

---

---

---

---

6. Denk je dat jouw zelfbeeld altijd hetzelfde zal blijven? Leg uit waarom wel of waarom niet.

---

---

---

---

7. Jongeren kunnen last hebben van een 'imaginary audience'. Wat denk je dat daarmee wordt bedoeld?

---

---

---

---

## Zelfbeeld

### De onderzoeker vertelt: onzekerheid in de puberteit

Onderzoeker Jochem: "Het is normaal dat jongeren zich af en toe onzeker voelen in de puberteit. Je lichaam verandert enorm in deze periode, en ook de omgeving blijft vaak niet hetzelfde. Denk aan naar de middelbare school gaan, en vrienden en klasgenoten die een steeds grotere rol gaan spelen, vergeleken met je ouders.

Ook de ontwikkeling van je zelfbeeld brengt indirect onzekerheid met zich mee. Wellicht denk je steeds meer na over wie je bent en over hoe je eruitziet, en je vindt dit ook nog eens belangrijker dan vroeger. Vaak komt hierbij dat je het gevoel hebt dat andere mensen ook zo gefocust zijn op jou: dat zij net zoveel over jou nadenken als jij over jezelf, en daardoor voel je je constant bekeken.

Mocht je dat gevoel vervelend vinden, troost je dan met de gedachte dat de meeste 'toeschouwers' zelf ook druk bezig zijn met nadenken over zichzelf. En dat als ze wel écht kijken, de kans groot is dat ze positiever zijn dan jij."



### Stereotypen

**8. Er bestaan allerlei stereotypen over jongens en meisjes. Welk stereotype zou invloed kunnen hebben op hoe jij jezelf ziet?**

.....

.....

.....

.....

.....

**9. Voer met de hele klas de foto-opdracht uit. Je docent zal uitleggen wat de bedoeling is.**

## Zelfbeeld

### De onderzoeker vertelt: transgender en de hersenen

Onderzoeker Sarah: "Iemands gender identiteit heeft te maken met of iemand zich man of vrouw voelt. Bij de meeste mensen is het gender-zelfbeeld in overeenstemming met hun biologische geslacht. Dus een meisje ziet zichzelf als vrouwelijk en een jongen zich als mannelijk.



Transgenders zijn mensen die geboren zijn met een bepaald geslacht, maar zich het andere geslacht voelen: ze identificeren zich met het andere geslacht en hebben ook een zelfbeeld van zichzelf als het andere geslacht.

Er bestaat niet zoiets als een typisch 'mannenbrein' of 'vrouwenbrein', weten we uit onderzoek. De hersenen van jongens en meisjes lijken meer op elkaar dan dat ze van elkaar verschillen. Toch zijn er manieren om subtiele verschillen in gedrag en hersenfuncties tussen jongens en meisjes te meten. Als we jongeren bijv. een computertaakje in de hersenscanner laten doen, waarvoor je ruimtelijk inzicht nodig hebt (driedimensionale blokfiguren vergelijken), zien we dat meisjes andere hersengebieden activeren tijdens de taak dan jongens. Jongens zijn vaak sneller en maken minder fouten bij dergelijke taken. Ruimtelijk inzicht is wel te trainen, zodat meisjes er net zo goed in kunnen zijn als jongens.

We hebben deze blokfiguren-taak ook door een groep transjongens (geboren als meisjes, met een mannelijk gender zelfbeeld/identiteit) in de MRI-scanner laten doen. We vonden dat zij dezelfde hersengebieden activeerden als jongens, niet zoals meisjes. Hun hersenen werkten dus, voor deze specifieke taak, op een 'mannelijke' manier."

### 10. Vul de concept map aan met wat je nu weet bij het onderdeel:

- Invloeden

# Zelfbeeld

## Zelfbeeld en de hersenen

11. Je krijgt drie filmpjes te zien. De filmpjes gaan over de hersenen, hersenonderzoek doen en zelfbeeld in de hersenen. Vul tijdens het kijken van de filmpjes de invulopdracht in. Streep ook de onjuiste schuingedrukte woorden door.

Hersencellen hebben lange ..... Die verbinden verschillende ..... de hersenen met elkaar. De hersenen bestaan uit grijze stof en ..... stof.

Je kunt naar de hersenen kijken met een ..... De activiteit van de hersenen wordt zichtbaar doordat hersencellen ..... gebruiken. Wanneer je over jezelf nadenkt, wordt een deel van de ..... actief. Ook andere hersengebieden zijn actief.

Wanneer je nadenkt vanuit het perspectief van een ander, wordt de ..... actief. Volgens een wetenschappelijk onderzoek zijn jongeren het *meest/minst* positief over hun academische eigenschappen. Dat wordt *niet/weer* beter wanneer ze ouder worden.

12. Vul de concept map aan met wat je nu weet bij het onderdeel:

- Hersenen



## Zelfbeeld

### Hoe denk jij over mij (denk ik)?

**13. Ontdek of je klasgenoten jou ook zo zien als jij jezelf ziet. Deze opdracht doe je met twee of drie klasgenoten samen. Ga als volgt te werk:**

#### **Stap 1. Voor jezelf:**

Bekijk de lijst kenmerken. Welke kenmerken passen het beste bij jou? Schrijf minstens vier en maximaal zes kenmerken in kolom 1. Bespreek dit met niemand en zorg dat een ander ze niet te zien krijgt!

#### **Stap 2. Doe een voorspelling:**

Bedenk welke kenmerken uit de lijst jij van je groepsleden gaat krijgen. Hoe denken zij over jou? Schrijf minstens vier en maximaal zes kenmerken in kolom 2. Doe dit zonder te overleggen!

#### **Stap 3. Voor je groepsleden:**

Welke kenmerken uit de lijst vind jij het beste bij je groepsleden passen? Schrijf voor elk groepslid twee kenmerken op de losse papiertjes. Je mag elk kenmerk maar aan één ander geven. Laat dit nog niet aan de anderen zien!

#### **Stap 4. Uitwisselen!**

Wacht totdat je groepsleden klaar zijn. Wissel gelijktijdig van kaartjes met je groepsleden. Schrijf de kenmerken die je hebt gekregen in kolom 3 onder elkaar.

#### **Stap 5. Reflectie:**

Bekijk de drie kolommen en zoek de overeenkomsten en verschillen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Gaven de anderen jou kenmerken die je bij jezelf vindt passen?  
Welke wel en welke niet?
- Ben je het eens met de kenmerken die je van de anderen hebt gekregen?
- Beïnvloeden de kenmerken die je van een ander hebt gehad hoe jij over jezelf denkt?

## *Zelfbeeld*

Kenmerken bij Hoe denk jij over mij (denk ik)?

*Aardig*

*Gezellig*

*Serius*

*Actief*

*Grappig*

*Slim*

*Behulpzaam*

*Handig*

*Sportief*

*Betrouwbaar*

*Knap*

*Vriendelijk*

*Creatief*

*Meelevend*

*Vrolijk*

*Doorzetter*

*Nauwkeurig*

*Zelfstandig*

*Eerlijk*

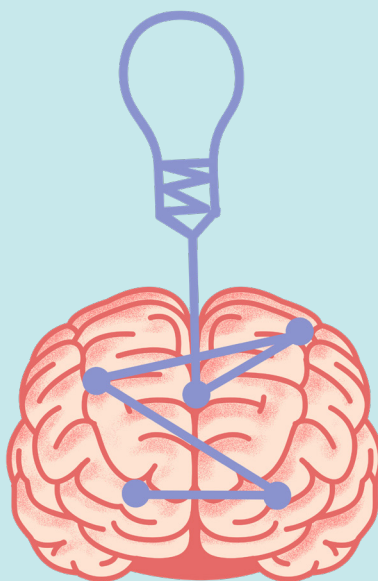
*Nieuwsgierig*

*Enthousiast*

*Rustig*

## Zelfbeeld

Kolom 1	Kolom 2	Kolom 3
Deze kenmerken passen bij mij: (laat ze aan niemand zien!)	Ik denk dat ik deze kenmerken van mijn groepsleden krijg: (laat ze aan niemand zien!)	Ik heb deze kenmerken van mijn groepsleden gekregen:



## Zelfbeeld

14a. Verschilden de kenmerken die je in de vorige opdracht kreeg met hoe jij jezelf ziet? Waardoor zou dat kunnen komen?

---

---

---

---

b. Stel je voor dat je bijvoorbeeld thuis, bij je sportclub of bij je muziekvereniging bent: ben jij dan hetzelfde als op school? Zou jij jezelf dan hetzelfde omschrijven? Geef een voorbeeld van een verschil.

---

---

---

15. Vul de concept map aan met hoe je nu denkt over het onderdeel:

- **Mijn zelfbeeld**

Maak de concept map verder af, als er volgens jou nu nog informatie ontbreekt.

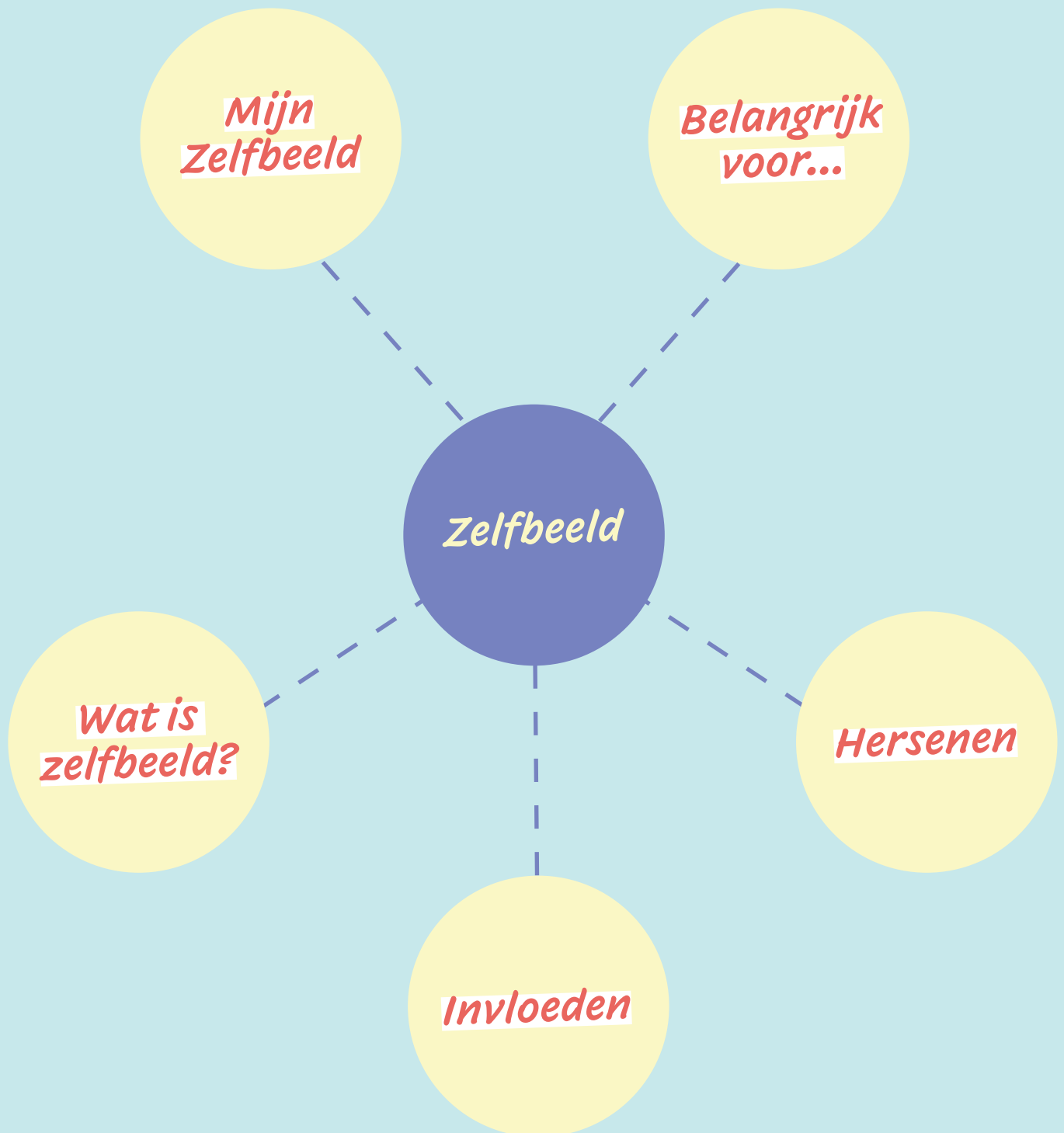
### De onderzoeker vertelt: zelfbeeld en sociale context

Onderzoeker Renske: "In de adolescentie merken jongeren dat ze zich in sommige situaties anders gedragen dan in andere situaties. Ze zijn bijvoorbeeld bij hun vrienden uitbundig en grappig, maar bij hun ouders rustig en stil. Dat kan verwarrend zijn en vragen oproepen als: "Ben ik dan nep als ik bij mijn vrienden ben?" of "Wie ben ik nou echt?".

Als jongeren wat ouder worden, leren ze dat het eigenlijk helemaal niet erg is om je iets anders te gedragen in verschillende sociale contexten: in verschillende contexten worden er immers verschillende dingen van je verwacht. Daarnaast leren jongeren om verschillende eigenschappen te integreren: dat je soms wat stiller bent en soms uitbundig, betekent misschien gewoon dat je je kunt aanpassen aan de situatie."



## *Zelfbeeld*





© 2018

Kijk voor meer informatie  
op [kijkinjebreain.nl](http://kijkinjebreain.nl)



Universiteit Leiden



BRAIN AND DEVELOPMENT RESEARCH CENTER