S&P 3HW

Hoofdstuk 14: Persoonlijkheid

Je hebt dit jaar de hele levensloop gevolgd: van de bevruchting tot de ouderdom. In dit laatste hoofdstuk stel je de vraag van het jaar nog één keer, over jezelf: hoe word je wie je bent?

Je ontdekt wat je persoonlijkheid is, hoe je jezelf ziet, uit welke lagen je identiteit bestaat, en hoeveel daarvan aangeboren is en hoeveel je geleerd hebt.

Wat moet je kunnen?

- Persoonlijkheid en temperament uitleggen, en van elkaar onderscheiden.
- De twee componenten van het zelfbeeld uitleggen, soorten zelfbeeld herkennen, en de factoren die het zelfbeeld beïnvloeden.
- Het verschil tussen identiteit en persoonlijkheid uitleggen, en de vier soorten identiteit van Cheek herkennen.
- De vijf dimensies van de Big Five uitleggen en herkennen in gedrag.
- De invloed van nature en nurture op persoonlijkheid uitleggen met onderzoek, en het model van Bateson toepassen op jezelf.

Inhoud

1. Les 1: Wat is persoonlijkheid?
2. Les 2: Je zelfbeeld
3. Les 3: Je identiteit, in lagen
4. Les 4: De Big Five
5. Les 5: Aangeboren of aangeleerd?

   Vaktermen

Les 1: Wat is persoonlijkheid?

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het begrip persoonlijkheid uitleggen, met de kenmerken stabiel en uniek
- ✓ Uitleggen dat persoonlijkheid niet levenslang vastligt
- ✓ Het begrip temperament uitleggen, en het verschil met persoonlijkheid

Wat denk jij?

Vraag 1 **Kies vijf woorden die jou het best beschrijven: geduldig, grappig, ijverig, koppig, nuchter, onzeker, plichtsbewust, slordig, spontaan, stil, verlegen, vriendelijk, zelfzeker, zorgzaam, ambitieus, creatief, doorzetter, eerlijk, enthousiast, gedisciplineerd, behulpzaam, bescheiden. Zou je beste vriend of vriendin dezelfde vijf kiezen? En je ouders?**

Persoonlijkheid

Definitie

Je **persoonlijkheid** is het geheel van je unieke innerlijke kenmerken (hoe je denkt en voelt) en uiterlijke kenmerken (hoe je je gedraagt), waardoor je je in verschillende situaties en door de jaren heen op een gelijkaardige manier gedraagt.

Twee woorden zijn belangrijk:

- **Uniek**: geen twee mensen hebben dezelfde persoonlijkheid. Voor een toets is de ene leerling altijd heel gedisciplineerd, terwijl een andere de minimale inspanning levert.
- **Stabiel**: je persoonlijkheid verandert niet van dag tot dag. Wie als kind plichtsbewust zijn huiswerk maakte, is later vaak ook de collega op wie iedereen kan rekenen.

Toch ligt je persoonlijkheid **niet levenslang vast**. Ze ontwikkelt zich vooral tijdens je jeugd en je adolescentie, en verandert minder vanaf je dertigste. Ook ingrijpende gebeurtenissen (een verhuis, een ziekte, een nieuwe vriendengroep) kunnen haar veranderen.

Temperament

Je kent het woord al: bij de baby en de kleuter zag je dat het ene kind rustig is en het andere heel beweeglijk, of snel huilt.

> **DEFINITIE**
> Je **temperament** is het aangeboren deel van je persoonlijkheid: de manier waarop je, volgens een vast emotioneel patroon, op prikkels reageert.

Een baby die bij elk nieuw gezicht begint te huilen, en een baby die naar iedereen lacht: dat verschil is er al van bij de geboorte. Je temperament is de **basis** waarop je persoonlijkheid verder groeit, onder invloed van je opvoeding, je omgeving en wat je meemaakt (les 5).

	Temperament	Persoonlijkheid
Waar komt het vandaan?	aangeboren	aangeboren én aangeleerd
Wanneer zie je het?	al bij baby's	groeit tijdens de jeugd en de adolescentie
Waarover gaat het?	vooral hoe je emotioneel reageert	hoe je denkt, voelt en je gedraagt

Oefenen

Vraag 2 **Gaat dit vooral over temperament, of over persoonlijkheid?**

Kies uit: Persoonlijkheid · Temperament

1. Een baby van drie maanden schrikt bij elk geluid, en is moeilijk te troosten.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Nadia (16) is altijd de eerste die een groepswerk plant en verdeelt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Al van bij de geboorte is Ruben een rustig kind, dat lang slaapt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Wout is eerlijk, ook als het hem iets kost.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 3 **Geef een voorbeeld van een kenmerk van jezelf dat volgens jou al lang hetzelfde is (stabiel), en een kenmerk dat de laatste jaren veranderd is. Wat deed het veranderen?**

Les 2: Je zelfbeeld

Wat moet je kunnen?

- ✓ De twee componenten van het zelfbeeld uitleggen (Rosenberg)
- ✓ Een realistisch, een laag en een te hoog zelfbeeld herkennen
- ✓ De factoren die je zelfbeeld beïnvloeden herkennen in voorbeelden

Wat denk jij?

Vraag 1 **Kijk naar de vijf woorden die je in les 1 koos. Ben je tevreden over die kenmerken? Zou je er een willen veranderen?**

Twee kanten van je zelfbeeld

Je kent het begrip uit hoofdstuk 7: je **zelfbeeld** is hoe je jezelf ziet (hoofdstuk 7, les 4). Het ontwikkelt zich je hele jeugd. Een peuter ontdekt dat hij een "ik" is, een kleuter beschrijft zichzelf in concrete termen ("ik kan snel lopen"), een schoolkind vergelijkt zich met anderen, en een adolescent denkt ook na over zijn gevoelens en gedachten.

De Amerikaanse socioloog Morris Rosenberg onderscheidde twee componenten.

Zelfkennis	wat je over jezelf **weet**: je persoonlijkheidstrekken, je uiterlijk, wat je kunt en niet kunt, hoe je overkomt bij anderen. Bijvoorbeeld: "Ik ben goed in tekenen, en ik ben vrij stil in een groep."
Zelfwaardering	hoe je jezelf **beoordeelt**: hoe tevreden je bent over wie je bent. Bijvoorbeeld: "Ik vind het jammer dat ik zo stil ben."

Hoe zie jij jezelf?

Zelfbeeld	Kenmerken	Voorbeeld
Realistisch	Je kent je sterke en je zwakke kanten, en hebt voldoende zelfvertrouwen. Je kunt tegen een stootje: je bent **veerkrachtig**.	"Wiskunde ligt me niet, maar als ik oefen, slaag ik."
Laag (negatief)	Je ziet vooral wat je niet kunt, en hebt weinig zelfvertrouwen.	"Ik kan dat toch niet. Ik ben gewoon dom."
Te hoog (te positief)	Je overschat jezelf, en hebt te veel zelfvertrouwen. Je bent zelfvoldaan, en leert moeilijk uit je fouten.	"Ik hoef niet te studeren, ik weet dat allemaal al."

Wat beïnvloedt je zelfbeeld?

- **Opvoeding.** Ouders die warm zijn en duidelijke regels uitleggen (de ondersteunende opvoeding uit hoofdstuk 2), geven hun kind meestal een realistisch zelfbeeld. Een autoritaire of een overbeschermende opvoeding kan leiden tot een laag zelfbeeld.
- **Omgeving.** Hoe anderen op je reageren, kleurt hoe je jezelf ziet. Ook **stereotypen** spelen mee: veralgemeningen die de samenleving aan alle leden van een groep toekent ("meisjes zijn slecht in wiskunde"). Wie zo'n negatief beeld vaak hoort, gaat het soms zelf geloven.
- **Leeftijd.** In de adolescentie is het zelfbeeld vaak het meest wankel: je lichaam verandert, en wat anderen van je denken, wordt heel belangrijk.
- **Geslacht.** Gemiddeld hebben meisjes en vrouwen een lager zelfbeeld dan jongens en mannen, onder meer door de beelden van "het perfecte lichaam" in reclame en op sociale media.
- **Sociale vergelijking.** Je vergelijkt jezelf voortdurend met anderen, ook met de (bewerkte) foto's die je online ziet.

1. Mila (15): "Ik ben goed in sport en in talen, maar wiskunde is echt niet mijn ding. Mijn ouders zeggen dat dat niet erg is, als ik maar mijn best doe."
2. Jonas (16): "Iedereen in de klas is knapper en slimmer dan ik. Op Instagram zie ik alleen maar jongens met een sixpack. Mijn vader zegt altijd dat ik nergens goed in ben."
3. Lotte (14): "Ik ben gewoon de beste van de klas, in alles. De leerkrachten snappen dat nog niet."

Vraag 2 **Heeft elke jongere een realistisch, een laag of een te hoog zelfbeeld? Welke factoren beïnvloeden dat zelfbeeld?**

Les 3: Je identiteit, in lagen

Wat moet je kunnen?

- ✓ Het verschil uitleggen tussen identiteit en persoonlijkheid
- ✓ De vier soorten identiteit van Cheek herkennen in voorbeelden
- ✓ Met een voorbeeld uitleggen dat identiteit gelaagd is en verandert

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wie ben jij? Schrijf zo snel mogelijk tien zinnen die beginnen met "Ik ben ...". Denk niet te lang na.**

Identiteit en persoonlijkheid

Je kent het begrip uit hoofdstuk 9: je **identiteit** is het beeld van wie je bent, wat je belangrijk vindt, en bij wie je hoort (hoofdstuk 9, les 5). Het verschil met persoonlijkheid:

- Je **persoonlijkheid** gaat over wie je **vanbinnen** bent: hoe je denkt, voelt en reageert. Rond je dertigste is ze vrij stabiel.
- Je **identiteit** gaat over hoe je jezelf **definieert en beschrijft**, en hoe je je toont aan anderen. Ze wordt gevormd in **interactie met je omgeving**: wie je wilt zijn, bij welke groepen je hoort, welke rollen je opneemt. En ze verandert je hele leven.

Vier soorten identiteit

De Amerikaanse psycholoog Jonathan Cheek onderscheidt vier soorten identiteit.

Persoonlijke identiteit	hoe je jezelf omschrijft, met je eigen kenmerken. Bijvoorbeeld: "Ik ben creatief", "Ik ben koppig".
Sociale identiteit	je rollen en je plaats in de samenleving. Bijvoorbeeld: "Ik ben leerling in het derde middelbaar", "Ik ben de kapitein van onze ploeg".

Collectieve identiteit (of culturele identiteit)	de groepen waarmee je je verbonden voelt. Bijvoorbeeld: "Ik ben moslim", "Ik ben Brusselaar", "Ik ben lid van de muziekschool".
Relationele identiteit	je band met de mensen die belangrijk voor je zijn. Bijvoorbeeld: "Ik ben de kleindochter van Fatima", "Ik ben de beste vriend van Tom".

Je identiteit is dus **gelaagd**: ze heeft meerdere dimensies tegelijk. Ze begint al vroeg, krijgt veel vorm in de adolescentie, maar heeft **geen eindpunt**. Wie verhuist, ouder wordt, een kind krijgt of van school verandert, voegt lagen toe, en laat er soms andere los.

Oefenen

Vraag 2 **Welke soort identiteit is dit?**

Kies uit: Collectieve identiteit · Persoonlijke identiteit · Relationele identiteit · Sociale identiteit

1. "Ik ben koppig."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. "Ik ben leerling in het derde middelbaar."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. "Ik ben katholiek."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. "Ik ben de kleindochter van Jeanne."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. "Ik ben creatief."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

6. "Ik ben scheidsrechter bij de jeugdploegen."

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Vraag 3 **Neem je tien zinnen van het begin van de les. Deel ze in bij de vier soorten identiteit. Welke soort komt het meest voor? Welke zin zou er vijf jaar geleden nog niet gestaan hebben?**

Les 4: De Big Five

Wat moet je kunnen?

- De vijf dimensies van de Big Five opnoemen en uitleggen
- Gedrag bij een dimensie van de Big Five plaatsen
- Uitleggen waarvoor persoonlijkheidstests gebruikt worden, en het verschil tussen introversie en verlegenheid

Wat denk jij?

1. Een oude vrouw staat moeilijk te been aan een zebrapad. A: je helpt haar meteen. B: je loopt door.
2. Er is een nieuwe leerling in de klas. A: je stelt je meteen voor en geeft een rondleiding. B: je laat dat liever aan anderen over.
3. 's Avonds stuurt de leerkracht nog een extra hoofdstuk voor de toets van morgen. A: "Komt wel goed, er is nog een herkansing." B: "Dat lukt me nooit!"
4. Je droomt van vakantie. A: een onbekende bestemming, waar je avontuurlijk rondtrekt. B: hetzelfde hotel als elk jaar.
5. Je komt je kamer binnen om te studeren. A: je bureau is netjes opgeruimd. B: op je bureau is een bom ontploft.

Vraag 1 **Kies bij elke situatie A of B. Wat zeggen je keuzes over jou?**

Vijf dimensies

De **Big Five** is het bekendste model om persoonlijkheid te beschrijven. Psychologen vonden het door duizenden woorden waarmee mensen elkaar beschrijven te ordenen: ze vielen telkens uiteen in vijf grote groepen. Elke dimensie is een **lijn tussen twee uitersten**. De meeste mensen zitten ergens in het midden.

Extraversie – introversie	haal je je energie uit contact met veel mensen (extravert), of uit rust en alleen zijn (introvert)?

Vriendelijkheid – afstandelijkheid	ben je hulpvaardig, meelevend en vertrouwend, of eerder kritisch en op jezelf?
Zorgvuldigheid – onzorgvuldigheid	ben je georganiseerd, plichtsbewust en nauwkeurig, of eerder spontaan en slordig?
Emotionele stabiliteit – neuroticisme	blijf je meestal rustig, of maak je je snel zorgen, en ben je snel van slag?
Openheid – geslotenheid	hou je van nieuwe ideeën, kunst en avontuur, of verkies je het vertrouwde?

Vraag 2 **Teken vijf lijnen, een per dimensie, met de twee uitersten aan de uiteinden. Zet op elke lijn een kruisje waar jij jezelf ziet. Op welke lijn sta je het dichtst bij een uiterste?**

Persoonlijkheidstests

Persoonlijkheidstests worden in het echte leven vaak gebruikt, bijvoorbeeld bij een **sollicitatie**. Een werkgever wil weten of je persoonlijkheid past bij de job. Voor een job als verpleegkundige zoekt hij iemand die vriendelijk en zorgvuldig is, en emotioneel stabiel blijft in drukke situaties. Voor een job als verkoper telt extraversie meer.

Introvert is niet hetzelfde als verlegen

Een **introvert** iemand is niet bang van anderen. Hij heeft gewoon na veel sociale contacten tijd voor zichzelf nodig, om alle prikkels te verwerken. Hij staat soms liever aan de rand van een groep, waar hij goed kan observeren. Een **verlegen** iemand is wel bang in sociale contacten: hij zou graag meedoen, maar durft niet. Je kunt dus introvert zijn zonder verlegen te zijn, en verlegen zonder introvert te zijn.

Oefenen

Vraag 3 **Bij welke dimensie van de Big Five hoort dit gedrag het duidelijkst?**

Kies uit: Introversie · Neuroticisme · Openheid · Vriendelijkheid · Zorgvuldigheid

1. Sarah maakt van elke toets een studieplanning, en houdt zich eraan.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Na een week kamp moet Dries een dag alleen op zijn kamer zijn.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Ayoub probeert graag eten uit landen waar hij nog nooit van gehoord heeft.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Bij elk klein probleem ligt Femke wakker van de zorgen.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

5. Mo helpt altijd als iemand iets nodig heeft, ook als het hem slecht uitkomt.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Les 5: Aangeboren of aangeleerd?

Wat moet je kunnen?

- Met onderzoek (Kagan, tweelingstudies) de invloed van nature en nurture op persoonlijkheid uitleggen
- Uitleggen waarom tweelingstudies zo nuttig zijn, en kritiek op de visie van Plomin formuleren
- Met het model van Bateson nadenken over je eigen gedrag

Wat denk jij?

Vraag 1 **Ben je verlegen geboren, of verlegen geworden? Wat denk jij: wordt je persoonlijkheid vooral bepaald door je genen, of door je opvoeding en wat je meemaakt?**

Verlegenheid

De Amerikaanse psycholoog Jerome Kagan volgde jarenlang kinderen. Hij zag dat ongeveer 10 tot 15 % van de baby's al heel vroeg schuw reageert op alles wat nieuw is: nieuwe mensen, geluiden, speelgoed. Een even grote groep reageert net heel onbevangen. Toen hij die kinderen elf jaar later opnieuw onderzocht, was er weinig veranderd. Dat wijst erop dat verlegenheid voor een deel **aangeboren** is: het temperament uit les 1.

Maar in andere onderzoeken noemt ongeveer 40 % van de studenten zichzelf verlegen. Dat zijn er veel meer dan de baby's die verlegen geboren worden. Verlegenheid wordt dus voor een deel ook **aangeleerd**, door wat je meemaakt.

Tweelingstudies

Om nature en nurture uit elkaar te halen, zijn **eeneiige tweelingen** heel nuttig: ze hebben precies dezelfde genen. Groeien twee eeneiige tweelingen apart op, bijvoorbeeld omdat ze na de geboorte door verschillende gezinnen geadopteerd werden, dan moeten de verschillen tussen hen door de **omgeving** komen. En wat ze toch gemeen hebben, wijst op de **genen**.

DEFINITIE

Een **tweelingstudie** is een onderzoek waarin onderzoekers eeneiige tweelingen (met dezelfde genen) vergelijken met twee-eiige tweelingen of met tweelingen die apart opgroeiden, om na te gaan hoeveel van een kenmerk door de genen bepaald wordt, en hoeveel door de omgeving.

Bekend zijn de Amerikaanse "Jim-tweeling": twee broers die als baby door verschillende gezinnen geadopteerd werden, en elkaar pas op hun 39ste terugvonden. Ze bleken allebei Jim te heten, rookten hetzelfde merk sigaretten, en hadden dezelfde hobby's. Zulke verhalen zijn treffend, maar het zijn uitzonderingen.

Belangrijker is wat grote onderzoeken samen tonen. In 2015 bundelden onderzoekers de resultaten van bijna alle tweelingstudies van de voorbije vijftig jaar, met miljoenen tweelingen. Gemiddeld, over alle kenmerken samen (persoonlijkheid, gezondheid, ziektes), kwam ongeveer **de helft** van de verschillen tussen mensen door de genen, en de andere helft door de omgeving.

Polderman, T. J. C. e.a. (2015): Meta-analysis of the heritability of human traits based on fifty years of twin studies

Vraag 2 **Twee eeneiige tweelingzussen groeien apart op: de ene in een rustig dorp, de andere in een drukke stad. Op hun twintigste zijn ze allebei heel open en spontaan, maar de ene is veel zelfzekerder dan de andere. Wat leer je daaruit over nature en nurture?**

Genen eerst? Kritiek op Plomin

De Amerikaans-Britse psycholoog Robert Plomin gaat verder. Volgens hem zijn de **genen het belangrijkst**. Hij geeft twee redenen:

1. De invloed van de omgeving is vaak **toeval**: een leraar die je net inspireert, een ongeval. Dat is onvoorspelbaar, en dus moeilijk te onderzoeken.
2. Veel wat we "omgeving" noemen, is eigenlijk ook **genetisch**. Ouders die graag lezen, geven hun kinderen veel boeken (omgeving), maar ook hun aanleg voor lezen (genen).

Veel pedagogen waren niet blij met die visie. Als de genen zo belangrijk zijn, lijkt het weinig zin te hebben om energie in de opvoeding te steken. Maar dat volgt er niet uit: ook als je aanleg een grote rol speelt, bepaalt je omgeving wat je met die aanleg doet.

Waarom doe ik wat ik doe? Het model van Bateson

Om over je eigen gedrag na te denken, gebruiken coaches en leerkrachten vaak een model in zes niveaus. Het wordt het model van Bateson genoemd, naar de Britse antropoloog Gregory Bateson; de zes niveaus werden uitgewerkt door de Amerikaanse coach Robert Dilts.

Niveau	Vraag
Zingeving	Waarvoor doe ik het? Voor wie?
Identiteit	Wie ben ik?
Overtuigingen en waarden	Wat vind ik belangrijk? Wat geloof ik?
Vaardigheden	Wat kan ik?
Gedrag	Wat doe ik?
Omgeving	Waar en wanneer? Met wie?

Elk niveau stuurt de niveaus eronder. Verandert er iets op een **hoger** niveau, dan verandert er **altijd** iets op de lagere niveaus. Wie zichzelf gaat zien als "iemand die voor anderen zorgt" (identiteit), gaat vrijwilligerswerk doen (gedrag). Omgekeerd kan een verandering op een lager niveau **soms** de hogere niveaus veranderen: wie in een nieuwe klas komt (omgeving), ontdekt soms een nieuwe kant van zichzelf.

Vraag 3 **Kies iets wat je graag doet, of iets wat je wilt veranderen (bijvoorbeeld: meer sporten, minder uitstellen). Beantwoord voor jezelf de vragen van de zes niveaus, van onder naar boven.**

Vaktermen

Big Five

Het bekendste model om persoonlijkheid te beschrijven, met vijf dimensies; extraversie, vriendelijkheid, zorgvuldigheid, emotionele stabiliteit en openheid.

Collectieve identiteit

De groepen waarmee je je verbonden voelt (ook culturele identiteit), bv. "Ik ben Brusselaar."

Persoonlijke identiteit

Hoe je jezelf omschrijft, met je eigen kenmerken, bv. "Ik ben creatief."

Persoonlijkheid

Het geheel van je unieke innerlijke en uiterlijke kenmerken, waardoor je je in verschillende situaties en door de jaren heen op een gelijkaardige manier gedraagt.

Relationele identiteit

Je band met de mensen die belangrijk voor je zijn, bv. "Ik ben de kleindochter van Fatima."

Sociale identiteit

Je rollen en je plaats in de samenleving, bv. "Ik ben leerling in het derde jaar."

Temperament

Het aangeboren deel van je persoonlijkheid; de manier waarop je, volgens een vast emotioneel patroon, op prikkels reageert.

Tweelingstudie

Een onderzoek waarin eeneiige tweelingen vergeleken worden met twee-eiige of apart opgegroeide tweelingen, om na te gaan hoeveel van een kenmerk door de genen bepaald wordt en hoeveel door de omgeving.

Zelfwaardering

Hoe je jezelf beoordeelt; hoe tevreden je bent over wie je bent (een van de twee componenten van het zelfbeeld, naast zelfkennis).