

Zelfwaarde op losse schroeven

Gevolgen en wortels van voorwaardelijke zelfwaarde

Jolene van der Kaap-Deeder, Nathalie Coorevits en Maarten Vansteenkiste

Jolene van der Kaap-Deeder is assistente binnen de vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids-, en Sociale Psychologie (VOPSpsy) aan de Universiteit Gent. Nathalie Coorevits is praktijkassistente binnen VOPSpsy en heeft als psychologe haar eigen praktijk. Maarten Vansteenkiste is hoogleraar binnen VOPSpsy.

Vele ouders, leerkrachten en pedagogisch begeleiders zijn bekommerd om hoe ze het zelfbeeld van kinderen en adolescenten kunnen versterken, zodat kinderen en adolescenten zich voldoende zelfzeker voelen en een positief beeld ontwikkelen van zichzelf. Om dit te bereiken is het van belang om te weten wat zelfwaarde precies inhoudt.

In de zelfwaardeliteratuur wordt sinds enkele jaren een onderscheid gemaakt tussen het kwantitatieve en kwalitatieve aspect van zelfwaarde.¹ De **kwantiteit** van zelfwaarde – of eenvoudiger gesteld de hoeveelheid of het niveau ervan – verwijst naar de mate waarin iemands zelfwaarde hoog dan wel laag is. Dit aspect kreeg de meeste aandacht, waarbij de evolutie van zelfwaarde, de wortels en psychosociale gevolgen ervan uitgebreid werden onderzocht.^{2,3} Naast de kwantiteit van zelfwaarde is de kwaliteit ervan ook van belang. Hoewel iemand een positief zelfbeeld kan hebben, is de **kwaliteit** ervan nog niet gewaarborgd. In dit artikel belichten we het kwalitatieve

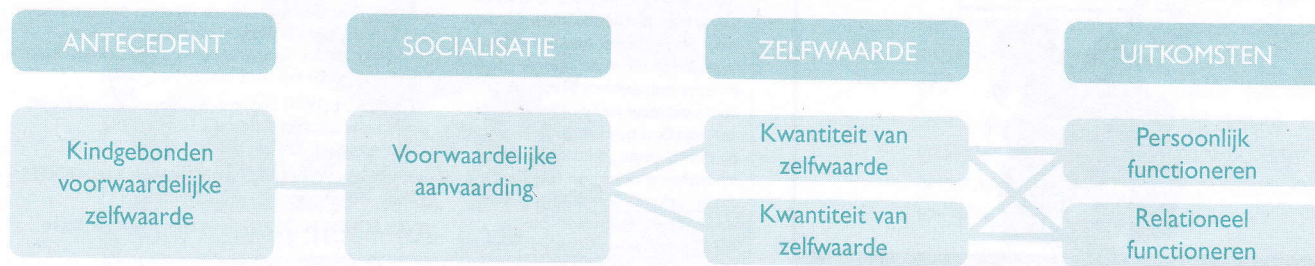
aspect van zelfwaarde, waarbij we het belang ervan duiden aan de hand van enkele casussen.

Voorbij de mate van zelfwaarde: voorwaardelijke zelfwaarde belicht

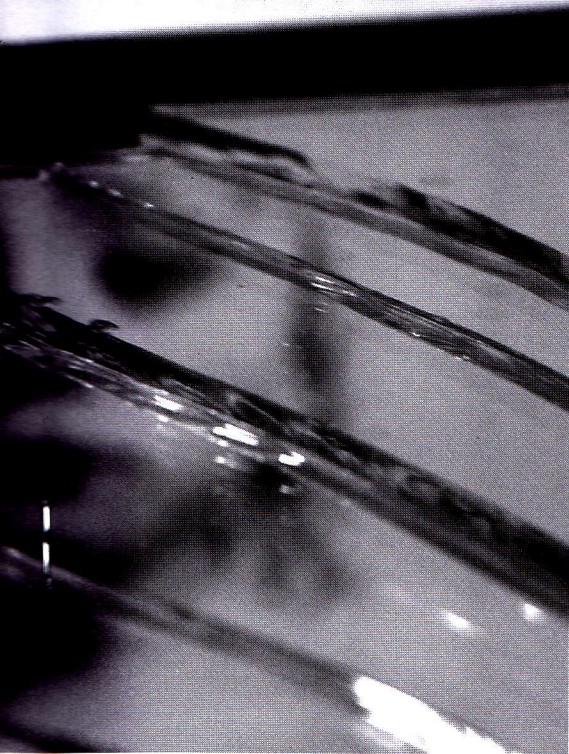
Kwantiteit van zelfwaarde

Zelfwaarde kan men omschrijven als 'de verzameling van beoordelingen over het eigen functioneren op specifieke domeinen (het sociale, schoolse, sportieve...) enerzijds en over zichzelf als persoon in het algemeen anderzijds'.⁴ Kinderen/adolescenten verschillen in de mate waarin ze zichzelf als waardevol zien. Zo kan het ene kind tevreden zijn met zichzelf, terwijl een ander kind een lage dunk heeft van zichzelf.

De mate waarin kinderen over een positief zelfbeeld beschikken hangt samen met hun welbevinden en



Figuur 1. Gevolgen en wortels van zelfwaarde



Hoe fragiel is iemands zelfbeeld?
(foto: Katherine Evans)

positief beeld over zichzelf en is de andere dag zeer zelfkritisch en heeft een lage dunk van zichzelf.⁷ Naast deze dagelijkse schommelingen blijkt de fragiliteit van zelfwaarde ook uit de mate waarin iemands zelfwaarde voorwaardelijk is.

Voorwaardelijke zelfwaarde – technisch ook wel contingente zelfwaarde genoemd – wordt gedefinieerd als ‘feelings about oneself that result from – indeed, are dependent on – matching some standard of excellence or living up to some interpersonal or intrapsychic expectations’.⁸

Voorwaardelijke zelfwaarde is dus voorwaardelijk van aard, alsof de persoon tegen zichzelf zegt: ‘Alleen wanneer ik X of Y bereik, kan ik me goed over mezelf voelen. Zo niet, dan ben ik waardeloos.’

Op die manier geraakt het ego verstrengd met het neerzetten van prestaties. Hierdoor nemen personen met een hoge mate van voorwaardelijke zelfwaarde vaak een beoordelende en zelfs veroordelende houding ten opzichte van zichzelf aan, alsof een interne kritische stem hen stuurt in hun functioneren. Tevens zijn ze op zoek naar mogelijkheden om hun zelfwaarde bevestigd te zien, terwijl ze proberen te vermijden dat hun zelfwaarde schade oploopt. Het beschermen van de eigen zelfwaarde vormt dus een doel op zichzelf. De casus van Dora illustreert deze dynamiek.

Casus Dora: de turnkampioene

Dora (15 jaar) is een meisje dat over heel wat vaardigheden beschikt. Zo bleek ze een briljante leerlinge in de lagere school en was ze een excellente turnster. Zowel op school als in de turnclub boekte ze aanvankelijk, met weinig inspanning, mooie resultaten. Zowel Dora als haar ouders zijn fier op deze prestaties. De lat wordt door Dora geleidelijk aan hoger gelegd. Tijdens de turnkampioenschappen ervaart Dora dat de turnwereld heel competitief is. Ofwel word je op handen gedragen als kampioene, ofwel val je uit de gratie. Als je wilt meedraaien of erkenning wilt, is er maar één boodschap die telt: de beste zijn en kampioenschappen winnen. In toenemende mate spelen de resultaten op de

wedstrijden een cruciale rol voor Dora's zelfwaarde: ze kan pas tevreden zijn met zichzelf als ze een topprestatie neerzet, terwijl een zwakker resultaat haar in zak en as zet en haar zelfwaarde onderuit haalt. Als ze 's avonds na een mindere prestatie in bed ligt, dan is ze teleurgesteld in zichzelf en voelt ze zich minder waardevol.

Zoals uit het verhaal van Dora mag blijken varieert haar zelfwaarde sterk mee met haar turnprestaties. Een sterke turnprestatie is een bron van positieve zelfwaardering, terwijl een zwakke turnprestatie snoeiharde zelfkritiek uitlokt en de zelfwaarde in elkaar doet stuiken.

Omdat de zelfwaarde wordt opgehangen aan het neerzetten van uitmuntende prestaties, zal iemand met voorwaardelijke zelfwaarde ook ‘ups’ en ‘downs’ ervaren in de zelfwaarde.

De kern van voorwaardelijke zelfwaarde, namelijk het laten afhangen van de zelfwaardering van het behalen van bepaalde standaarden, komt goed naar voren in een studie bij adolescenten waarbij men naging wat de relatie is tussen dagelijkse negatieve en positieve academische gebeurtenissen (bijv. het terugkrijgen van een cijfer dat slechter of beter is dan verwacht) en hun dagelijkse zelfwaarde.^{9,10} De resultaten lieten zien dat over het algemeen de zelfwaarde lager was bij het ervaren van een negatieve gebeurtenis en hoger bij het ervaren van een positieve gebeurtenis die dag. Echter, dit verband was veel uitgesprokener bij adolescenten die een hoge mate van voorwaardelijke zelfwaarde op het academisch domein vertoonden. In andere woorden: mensen die hun zelfwaarde laten afhangen van prestaties op een bepaald gebied, worden sterk beïnvloed door successen en mislukkingen op dit gebied. Dit merken we ook bij Dora: het al dan niet winnen van een wedstrijd beïnvloedt in sterke mate hoe waardevol zij zichzelf vindt.

De prestaties die personen met voorwaardelijke zelfwaarde beogen neer te zetten, kunnen inhoudelijk zeer verscheiden zijn. De zelfwaarde kan afhankelijk

psychologisch functioneren (zie ook Figuur 1). Zo stelde een studie bij deelnemers van verschillende leeftijden (16 tot 97 jaar) vast dat een positief zelfbeeld bijdroeg tot meer positieve emoties, een grotere tevredenheid met het werk en met de relatie, terwijl het negatief zelfbeeld samenhang met depressieve symptomen.³ Ook in een eerder overzichtsartikel concludeerden men dat mensen met een hogere zelfwaarde over het algemeen meer initiatief vertonen en zich beter in hun vel voelen.⁵ Ten slotte is bij kinderen aangetoond dat een lagere zelfwaarde vaker gepaard gaat met overgewicht.⁶

Kwaliteit van zelfwaarde

Het beschikken over een hoge zelfwaarde is echter niet per definitie positief.⁵ Denk bijvoorbeeld aan narcisten die blaken van zelfvertrouwen, maar ook gemakkelijker over mensen heen lopen om hun doelen te bereiken.

Behalve het niveau van zelfwaarde, is ook de kwaliteit ervan belangrijk.¹ Zo kan een kind over het algemeen dan wel een positief zelfbeeld hebben, dit positief zelfbeeld kan fragiel zijn en plotseling ‘uit elkaar spatten’, omdat het niet stevig is verankerd.

Een fragiele zelfwaarde kan zich op verschillende manieren uiten. Zo kan de zelfwaarde van iemand sterke schommelingen vertonen van dag tot dag: de persoon vertoont de ene dag een zeer



Als ouders of de leerkracht een kind voorwaardelijk liefhebben, leert het kind zichzelf ook voorwaardelijk lief te hebben (foto: Ksvignette)

zijn van de mate van populariteit in de klas, de behaalde cijfers, of het er mooi en slank uitzien. Mensen kunnen hun zelfwaarde laten afhangen van hun functioneren in een aantal van deze verschillende domeinen of zich vastpinnen op een specifiek domein. Afhankelijk van het levensdomein waarmee de zelfwaarde verstrengeld zit, zal de zelfwaarde vervlochten raken met het succesvol uitvoeren van activiteiten binnen dat levensdomein. Zo hangt de zelfwaardering van Dora af van haar sportieve prestaties, terwijl in de casus van Fran de zelfwaarde afhangt van haar schoolprestaties.

Casus Fran: de voorbeeldige leerlinge

Fran (11 jaar) is een harde en voorbeeldige werkster op school. Goede cijfers doen haar stralen, maar wanneer Fran een minder goed cijfer behaalt voor een toets, voelt ze zich diep teleurgesteld en zelfs beschaamd. Ze beleeft dit als een persoonlijke afwijzing en denkt: zie je wel dat ik niks kan. Dit maakt dat de stemming van Fran sterk kan wisselen waardoor ze zich onzeker gaat voelen. Fran is zich bewust van dit proces en probeert dan ook deze onaangename

beleving, gekoppeld aan mindere resultaten, zo veel als mogelijk te vermijden. De strategie die ze hiertoe ontwikkelt, is zich grondig voorbereiden op schooltaken en toetsen. Ondanks deze grondige voorbereiding ervaart Fran intense faalangst wanneer ze een toets moet maken.

Het is menselijk om de zelfwaarde op te hangen aan het neerzetten van gewenste prestaties. Vele jongeren, maar ook volwassenen, doen dit, al zijn er gradaties in de mate waarin mensen dergelijke voorwaardelijke zelfwaarde vertonen.

Het alternatief voor voorwaardelijke zelfwaarde is wat 'veilige zelfwaarde' wordt genoemd.⁸

In het geval van veilige zelfwaarde wordt zelfwaarde niet actief nagestreefd, maar volgt het eerder als een neveneffect van het handelen op basis van ontluikende interesses en persoonlijke overtuigingen.¹¹ Het is een 'natuurlijk' gevolg ervan. Omdat de zelfwaarde in dit geval geworteld is in activiteiten die mensen oprecht boeien of zinvol lijken, is de eruit voortspruitende zelfwaarde sterker

verankerd. Het heeft een stabielere en veiligere basis. In lijn hiermee tonen studies aan dat als jongeren een studierichting kiezen die ze boeiend, uitdagend en waardevol vinden, dit hun zelfwaarde versterkt.¹²

Twee bijkomende bemerkingen zijn belangrijk.

- 1) De mate waarin de zelfwaarde voorwaardelijk dan wel veilig is, is geen 'zwart-witzaak', alsof de ene persoon een veilige en de andere persoon een voorwaardelijke zelfwaarde vertoont. Het gaat om een gradueel verschil, waarbij het voorwaardelijk dan wel veilig karakter van zelfwaarde varieert. Deze variatie doet zich niet enkel voor tussen personen, maar ook binnen een en dezelfde persoon. Er zijn dagen waarop het voorwaardelijk karakter van zelfwaarde meer opflakert, terwijl de zelfwaarde op andere dagen steviger verankerd is.
- 2) Dit betekent niet dat een persoon met een meer veilige zelfwaarde immuun is voor een tegenslag, alsof deze persoon gevoelloos zou reageren op negatieve feedback of negatieve

gevoelens zou onderdrukken. Hoewel meer onderzoek hieromtrent wenselijk is, luidt de idee dat personen met een meer veilig verankerde zelfwaarde deze negatieve gevoelens wel toelaten, maar dat de tegenslag minder afstraalt op hun zelfwaarde. Ze proberen meer gefocust te blijven op wat ze uit de tegenslag kunnen leren.

Wat zijn de gevolgen van voorwaardelijke zelfwaarde?

Casus Dora: de turnkampioene

Voor Dora wordt de prestatiedruk te veel. Tijdens het meedoen aan een wedstrijd, denkt ze alleen nog maar aan het niet willen teleurstellen van haar ouders, haar trainster en zichzelf. Ze kan haar aandacht niet meer goed richten op het turnen en wint daardoor minder vaak wedstrijden. Dora voelt zich gefaald en wordt steeds somberder. Ook op school wordt het steeds moeilijker om goede scores te halen. Het is vooral de angstige gedachte dat het niet goed genoeg zal zijn, die haar parten speelt. Geleidelijk aan ontwikkelt Dora strategieën om niet deel te nemen aan beoordelende situaties.

Casus Fran: de voorbeeldige leerling

Fran laat haar zelfwaarde afhangen van haar van haar prestaties op school. Aangezien er voor haar dus veel op het spel staat telkens wanneer zij zich bezighoudt met schoolse zaken (namelijk het krijgen of verliezen van zelfwaardering), voelt zij zich, vooral op school, gespannen. Wanneer zij een toets heeft op school krijgt ze een zwaar gevoel in haar buik en zou ze het liefst willen wegrennen van de situatie.

Het ervaren van een hoge mate van voorwaardelijke zelfwaarde heeft gevolgen voor het psychologisch welbevinden, zoals mag blijken uit de verhalen van Dora en Fran. Voorwaardelijke zelfwaarde (zie Figuur 1, kwaliteit van zelfwaarde) heeft niet alleen een negatief effect op het persoonlijk functioneren, maar ook op het relationeel functioneren. Allereerst hebben mensen met een hogere mate van voorwaardelijke zelfwaarde de neiging om actief bezig te zijn met het reguleren van hun zelfwaarde: ze gaan op zoek naar opportuniteiten

om hun zelfwaarde op te krikken en doen er alles aan om schade aan hun zelfwaarde te vermijden. Dit zorgt ervoor dat ze moeilijker in activiteiten op zich geïnteresseerd zijn, maar enkel in de mate dat die activiteiten of doelen relevantie hebben voor hun zelfwaarde. Het zorgt er ook voor dat ze eerder defensief kunnen reageren op gebeurtenissen die een mogelijke bedreiging kunnen zijn voor hun zelfwaarde, zoals falen of negatieve feedback uit de omgeving.

Onderzoek naar de gevolgen van voorwaardelijke zelfwaarde

Verschillende studies toonden aan dat een meer globale voorwaardelijke zelfwaarde (zie box 1) een waaier aan negatieve uitkomsten voorspelt. Een hogere mate van voorwaardelijke zelfwaarde bleek bijvoorbeeld samen te hangen met depressieve symptomen, angst en eetproblemen bij adolescenten,¹³ terwijl het bij universiteitsstudenten gepaard ging met het ervaren van meer spanning en minder plezier bij het uitvoeren van verschillende activiteiten zoals puzzelen.¹⁴ Een andere studie toonde aan dat universiteitsstudenten met een hogere mate van voorwaardelijke zelfwaarde de neiging hadden om bij het bespreken van negatieve levenservaringen (bijv. een ogenblik waarop ze regels hadden overtreden) verbaal defensief te reageren. Ze gaven bijvoorbeeld anderen de schuld van de gebeurtenis of ze ontkenden de negatieve emoties die gepaard gingen met de negatieve gebeurtenis.¹⁵

Andere studies hebben zich meer gericht op de uitkomsten van domeinspecifieke voorwaardelijke zelfwaarde (zie box 1). Zo zijn er studies over voorwaardelijke zelfwaardering in het domein van de sport of het academisch domein. Daarin ging men na in welke mate kinderen en adolescenten goede prestaties wilden neerzetten op het academisch gebied of in sport met als doel hun zelfwaarde op peil te houden of op te krikken. Kinderen en adolescenten met een hogere mate van voorwaardelijke zelfwaardering op deze domeinen ervoeren minder

welbevinden en spanden zich minder in voor school/sport dan diegenen die schoolse of sportieve activiteiten ondernamen omdat ze dit eerder persoonlijk belangrijk vonden (bijv. voor hun toekomst).¹¹ Bij universiteitsstudenten bleek een meer voorwaardelijke zelfwaarde op het gebied van het uiterlijk samen te gaan met meer alcoholgebruik,¹⁶ terwijl volwassenen die hun zelfwaarde meer lieten afhangen van hun werkprestaties meer symptomen van een burn-out vertoonden.¹⁷ Een meer voorwaardelijke zelfwaarde op het gebied van relaties bleek ook een negatief effect te hebben op welbevinden. Zo rapporteerden studenten die hun zelfwaarde meer lieten afhangen van de kwaliteit van hun vriendschappen meer depressieve symptomen¹⁸ en vertoonden jongvolwassenen, die hun zelfwaarde meer vastkoppelden aan de kwaliteit van hun partnerrelatie, meer drankproblemen.¹⁹

Al met al blijkt zowel globale als domeinspecifieke voorwaardelijke zelfwaarde ongunstig te zijn voor het psychologisch functioneren, variërend van verminderd welbevinden tot het voorkomen van depressieve symptomen en alcoholgebruik.

De voedingsbodem van voorwaardelijke zelfwaarde: 'als ... dan'-waardering

Wat zorgt er nu voor dat een kind zichzelf eerder voorwaardelijk waardeert? De oorsprong van voorwaardelijke zelfwaarde is vaak te zoeken binnen de relaties met belangrijke anderen, zoals de ouders of leerkrachten.⁴ Zo kan het zijn dat de aandacht van ouders of leerkrachten voorwaardelijk is. De boodschap die kinderen krijgen is dat ze slechts (meer) appreciatie krijgen indien ze aan de voorwaarden van de ouders of leerkrachten voldoen. Als het kind bijvoorbeeld met een goed rapport thuis komt, dan krijgt het meer complimenten van de moeder, die uitgelaten reageert. Of wanneer een kind een goed antwoord geeft, wordt hij door de leerkracht als een goed voorbeeld voor de andere leerlingen aangehaald.

^a Alhoewel er ook onderzoek bestaat naar de genetische invloed op voorwaardelijke zelfwaarde,²⁰ richt dit artikel zich op de psychologische processen achter voorwaardelijke zelfwaarde.

Voorwaardelijke aanvaarding thuis en op school

Hoewel leerkrachten zich er niet altijd van bewust zijn, verkiezen ze vaak bepaalde leerlingen boven anderen. Ze hebben een modelleerling voor ogen, die als een spiegel fungeert voor de andere kinderen in de klas. Kinderen kunnen op dat ogenblik ondervinden dat beantwoorden aan dit model, bijvoorbeeld door creatieve antwoorden te geven of goede resultaten neer te zetten, noodzakelijk is om zich in de kijker te spelen bij de leerkracht. Tegelijk kunnen kinderen ook ondervinden dat bij het stellen van ongewenst gedrag de ouders/leerkrachten de aandacht inhouden en zelfs teleurgesteld en kritisch reageren. Als het kind bijvoorbeeld een onvoldoende heeft voor rekenen, dan reageren ze ontgoocheld ('Oei, wat is er gebeurd met rekenen? Ik had beter verwacht!'). In beide gevallen is de aandacht ofwel de aanvaarding vanuit de ouders of leerkracht afhankelijk van het gedrag van het kind, namelijk het stellen van gewenst gedrag of het vermijden van ongewenst gedrag. Het kind moet met andere woorden de aandacht verdienen. De aandacht is niet gratis of onvoorwaardelijk (zie figuur 1, voorwaardelijke aanvaarding).

Voorwaardelijke aanvaarding vanuit de sociale omgeving vormt de kiem voor het ontstaan van voorwaardelijke zelfwaarde.²¹

Net zoals de ouders of de leerkracht het kind voorwaardelijk liefhebben, leert het kind zichzelf ook voorwaardelijk lief te hebben. Met andere woorden: de voorwaardelijke liefde wordt geïnternaliseerd door het kind, wat de deur opent voor bijtende zelfkritiek bij zwakke resultaten en uitgelaten reacties bij goede resultaten. Dit proces wordt versterkt als deze sociale figuren bovenop deze voorwaardelijke aanvaarding ook erg betrokken of responsief zijn.²² Immers, een kind zal eerder proberen te voldoen aan de verwachtingen van ouders of leerkrachten om zo hun aandacht te bemachtigen wanneer het gaat om ouders of leerkrachten die interesse tonen in de leefwereld van het kind dan wanneer het gaat om ouders of leerkrachten die in het algemeen toch niet betrokken zijn bij zijn leefwereld.

Onderzoek naar voorwaardelijke aanvaarding

Verschillende studies toonden aan dat voorwaardelijke aanvaarding vanuit belangrijke socialisatiefiguren inderdaad voorwaardelijke zelfwaarde bij kinderen en adolescenten in de hand kan werken. Zo bleek dat middelbare scholieren die

het gevoel hadden dat ze vooral liefde kregen vanuit hun moeder wanneer ze goede schoolse resultaten behaalden, zich superieur en grandioos gingen voelen bij een succeservaring. Bij het ervaren van minder waardering vanuit de moeder bij slechtere schoolse prestaties, voelden de scholieren zich beschaamd en onzeker. Deze gevoelens (zowel de ervaren grandiositeit als de onzekerheid) hadden een negatief effect op het leerproces.²³

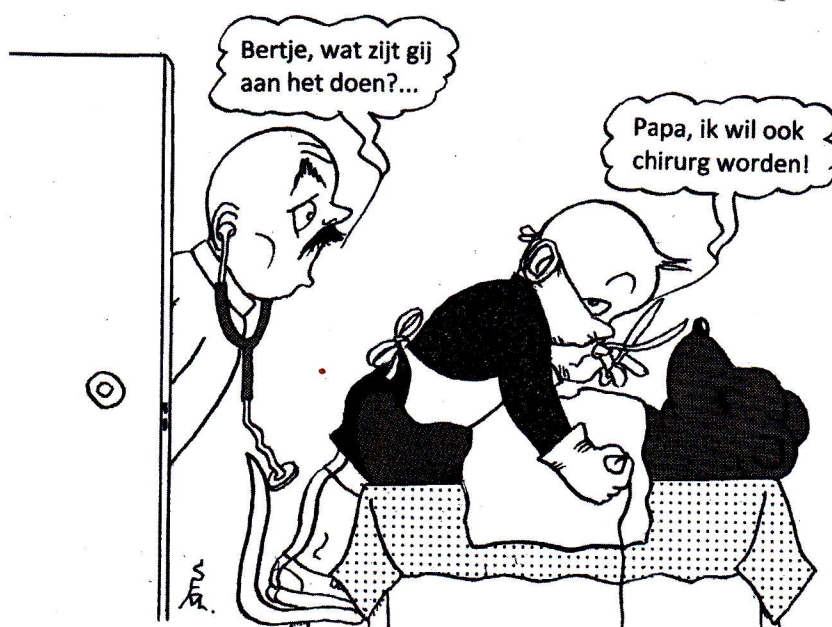
Alhoewel studies zich vooral gericht hebben op voorwaardelijke aandacht vanuit ouders, zijn er ook enkele studies uitgevoerd bij leerkrachten. Zo bleek dat middelbare scholieren minder gemotiveerd waren om te studeren, ineffektievere leerstrategieën hanteerden en lagere academische prestaties behaalden wanneer leerkrachten voorwaardelijke aandacht toonden.²⁴ De effecten van voorwaardelijke aandacht vanuit leerkrachten op voorwaardelijke zelfwaarde bij scholieren is echter tot nu toe nog niet concreet onderzocht.

Wat als ouders of leerkrachten hun zelfwaarde vastkoppelen aan de successen van kinderen?

Maar waarom zijn sommige ouders en leerkrachten meer geneigd om voorwaardelijke aandacht te tonen dan andere ouders en leerkrachten? Wat hierbij een belangrijke rol speelt, is de mate waarin ouders/leerkrachten hun eigen zelfwaarde laten afhangen van de prestaties of het gedrag van het kind (zie ook Figuur 1, kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde),²⁵ zoals mag blijken uit de casussen hieronder.

Casus Dora: de turnkampioene

Hoewel de ouders van Dora aanvankelijk hun dochter te kennen gaven dat turnplezier het enige is wat telde, zorgden de initieel goede resultaten van Dora ervoor dat ze meer prestatiegericht werden. Ze reden het Vlaamse land rond om hun dochter naar wedstrijden te brengen. Dit vroeg van hen de nodige inzet, maar zolang Dora won, konden ze deze inspanning opbrengen. De goede resultaten van hun dochter straalden immers ook af op hen. Het succes van hun dochter was naar hun mening ook hun succes. Als hun dochter echter faalde, dan voelden zij zich



De uitdaging voor ouders en leerkrachten is om kinderen te helpen hun ontlukkende interesses te ontdekken en er naar te handelen.

ook gefaald. Zowel Dora als haar ouders zaten in hetzelfde schuitje: ze voelden zich pas tevreden met zichzelf als Dora medailles bij elkaar turnde.

Casus Fran: de voorbeeldige leerlinge

De leerkrachten die Fran tot nu toe gehad heeft, waren altijd zeer tevreden over haar. Ook bij oudergesprekken lieten de leerkrachten weten dat ze blij waren dat Fran bij hen in de klas zat door bijvoorbeeld te zeggen: 'Fran oefent een positieve invloed uit op de klas. Ze laat aan andere leerlingen zien hoe het ook kan door zich flink te gedragen en hard te werken.' De juf die Fran nu heeft, is ook blij dat ze Fran in de klas heeft. Wanneer Fran de leerstof weer eens als eerste onder de knie heeft, heeft de juf het gevoel dat zij zelf ook iets bereikt heeft en heeft ze het gevoel een bekwame juf te zijn. De laatste tijd zijn de resultaten van Fran wat minder goed geworden. Hierdoor gaat de juf twijfelen of ze het eigenlijk wel goed aangepakt heeft dit jaar. De verminderde prestaties lijken ook voor een deuk te zorgen in het zelfbeeld van de juf.

In het geval van kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde voelt de ouder/leerkracht zich waardevoller wanneer het kind zich correct en succesvol gedraagt. Echter, wanneer het kind zich niet gedraagt zoals verwacht, dan voelt de ouder/leerkracht zich onzeker en gefaald.

Kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde komt naar voren in de casussen van Dora en Fran. Dergelijke kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde opent de deur om druk te zetten op het functioneren van het kind. Druk zetten, bijvoorbeeld door voorwaardelijke aandacht te vertonen, zou in de ogen van de ouders een efficiënte strategie vormen om de eigen zelfwaarde te beschermen. In lijn hiermee toonde onderzoek de relatie tussen ouderlijke kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde en controlerend opvoedgedrag aan in verschillende populaties van Amerikaanse, Chinese en Belgische ouders.^{25,26} Het druk zetten op het functioneren van kinderen bevordert het diepgaand leerproces echter niet, maar lokt veeleer testangst en oppervlakkig leergedrag uit.²⁷

Leerlinggebonden voorwaardelijke zelfwaardering bij de leerkracht

Hoewel er nog geen studies uitgevoerd zijn m.b.t. leerlinggebonden voorwaardelijke zelfwaarde bij leerkrachten, kan er op basis van theoretische inzichten wel een beeld geschetst worden van hoe dit er uit kan zien en welke gevolgen dit met zich meebrengt. Leerkrachten kunnen verschillen in de mate waarin ze hun zelfwaardering laten afhangen van de prestaties of het gedrag van hun leerlingen. Wanneer leerkrachten dit in een hoge mate doen, voelen zij zich vooral goed over zichzelf wanneer de klas bijvoorbeeld over het algemeen goed presteert, en voelen ze zich onzeker wanneer de klas slecht presteert. Dit geldt ook voor individuele leerlingbegeleiders, die zichzelf waardevoller kunnen vinden als de leerling die ze begeleiden goede resultaten neerzet.

Leerkrachten met een sterkere leerlinggebonden voorwaardelijke zelfwaarde vertonen waarschijnlijk meer de neiging zich de successen van hun leerlingen toe te eigenen, alsof het hun successen zijn. Dit zorgt er tegelijk voor dat ze zich meer verantwoordelijk voelen voor de successen van leerlingen, wat de deur opent om druk te zetten op de leerlingen. Immers, de zelfwaarde van de leerkracht of leerlingbegeleider staat op het spel. Leerkrachten kunnen bijvoorbeeld op een subtiele wijze druk zetten door vooral aandacht te schenken aan goed presterende of flinke leerlingen. Deze druk en voorwaardelijke aandacht op de leerling kunnen als gevolg hebben dat de leerling het gevoel krijgt dat hij goed moet presteren en/of zich goed moet gedragen in de klas om zo de goedkeuring van de leerkracht te krijgen.

In andere woorden: leerlinggebonden voorwaardelijke zelfwaardering bij de leerkracht kan voorwaardelijke zelfwaardering bij het kind in de hand werken.

Aanbevelingen voor de praktijk

We bespreken enkele strategieën waarvan ouders en leerkrachten kunnen gebruikmaken om de zelfwaarde van kinderen en adolescenten te versterken.

Ondersteun de ontluikende interesses van kinderen

Om een stevig verankerde zelfwaarde te bevorderen, is het van belang om de interesses en waarden van het kind te erkennen en te ondersteunen. De uitdaging voor ouders of leerkrachten is om kinderen te helpen om deze ontluikende interesses te ontdekken en ernaar te handelen. Een kind dat het bijvoorbeeld leuk vindt om in de tuin te werken, kan zelf op zijn of haar perceeltje aan de slag gaan om er groenten of sierplanten te laten groeien. Omdat interesses de drijvende kracht vormen, is de kans groter dat kinderen deze activiteiten vrijwillig doen (autonomie) en er beter in worden (competentie), wat net de voedingsbodem voor optimale, dit wil zeggen goed verankerde, zelfwaarde vormt. Door het ondersteunen van deze interesses kan het kind ook het gevoel hebben dat er naar hem of haar geluisterd wordt.

Probeer procesgerichte positieve feedback geven

Ouders en leerkrachten geven op dagelijkse basis feedback aan kinderen, waarvan zowel de aard als de focus kan verschillen.

- De aard van feedback kan positief en bemoedigend dan wel eerder negatief en kritisch zijn.
- De focus van feedback kan eerder gericht zijn op de persoon zelf of op het proces. Vooral de focus van feedback is van belang wanneer we het hebben over voorwaardelijke zelfwaardering.

In het geval van persoonsgerichte feedback wordt feedback gegeven die betrekking heeft op persoonskenmerken (bijv. van negatieve aard: 'Jij bent een slordige jongen', van positieve aard: 'Jij bent een intelligent meisje'), terwijl bij procesgerichte feedback het gedrag centraal staat (bijv. van negatieve aard: 'Jij hebt deze week niet je best gedaan om netjes te werken', van positieve aard: 'Jij hebt deze taak heel goed opgelost').



Dora's zelfwaarde varieert sterk mee met haar turnprestaties (foto: Rolf Turnat)

Omdat het gedrag centraal staat in het geval van negatieve procesgerichte feedback heeft het kind het gevoel nog iets te kunnen veranderen. Door het gedrag aan te passen en zijn best te doen kan het leren om zich te verbeteren.

Negatieve persoonsgerichte feedback daarentegen, zal eerder een aanslag op de zelfwaarde van het kind vormen, omdat de totale persoon in het vizier wordt genomen en het kind eerder het gevoel heeft niets aan de situatie te kunnen veranderen (hij is immers een slordige jongen). Bij positieve procesgerichte feedback krijgt een kind het gevoel dat hij iets goed kan omdat hij hiervoor zijn best gedaan heeft, terwijl bij positieve persoonsgerichte feedback het kind het gevoel heeft dat hij goed is en voelt daarom weinig verantwoordelijkheid m.b.t. tot de goede prestatie (hij heeft er immers niet zijn best voor gedaan maar hij is toevallig gewoon zo).

De zelfwaarde wordt meer aangetast bij persoonsgerichte feedback dan bij procesgerichte feedback: bij persoonsgerichte feedback staat de persoon en dus de zelfwaarde centraal en bij procesgerichte feedback is dit veel minder het geval.

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat procesgerichte feedback ervoor zorgt dat kinderen meer gericht zijn op het leerproces (i.p.v. alleen op de resultaten), capaciteiten als meer veranderlijk zien, falen meer toeschrijven aan een gebrek aan inzet, meer doorzettingsvermogen vertonen, meer positieve gevoelens ervaren en beter presteren op school.²⁸ Het hanteren van procesgerichte feedback lijkt dan ook een goede manier om kinderen en adolescenten op weg te helpen. Zo kunnen leerkrachten bijvoorbeeld bij het geven van feedback met betrekking tot een groepswerk ingaan op aspecten van het proces, door te zeggen: 'Ik zag dat jullie samen tot een goede oplossing gekomen zijn' of 'Ik zag dat jullie een goede planning hadden opgesteld over wie wat wanneer doet'.

Vereenzelvig je niet met de successen of het falen van het kind

Zoals aangegeven blijkt ouderlijke kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde samen te hangen met de mate van voorwaardelijke zelfwaarde van kinderen: ouders die hun zelfwaarde laten afhangen van de prestaties/gedrag van het kind oefenen meer druk uit op het kind en uiten hun liefde en appreciatie op een voorwaardelijke wijze. Daardoor leert het kind om zichzelf voorwaardelijk lief te hebben.

Ook bij leerkrachten is het aannemelijk dat zij het gevoel kunnen hebben dat zij als persoon verantwoordelijk zijn voor de prestaties van hun leerlingen. Zo voelen zij zich waardevoller wanneer de klas over het algemeen goed presteert en minder waardevol wanneer de klas minder goed presteert. Deze gevoelens kunnen het tonen van voorwaardelijke aandacht in klas in de hand werken: het kind dat altijd flink is en goede prestaties neerzet, mag een kleine beloning uitzoeken, mag als eerste naar buiten gaan, of krijgt een compliment. Het is dan ook belangrijk dat ouders en leerkrachten hun zelfwaarde niet vereenzelvigen met de resultaten of gedrag van het kind.

Een proces - veeleer dan een resultaatgerichte benadering - is ook hier datgene wat cruciaal is. Ouders en leerkrachten kunnen het kind actief ondersteunen en stimuleren in het leerproces, bijvoorbeeld door de inhoud centraal te stellen en zich samen te verwonderen over de leerstof. Dit betekent niet dat ouders of leerkrachten zich emotioneel dienen te onthechten van de uiteindelijke cijfers van kinderen. Maar dit betekent tegelijkertijd ook niet dat ouders/leerkrachten zich gefaald voelen wanneer het kind zwakke resultaten behaalt of dat ze extreem enthousiast reageren als het successen behaalt.

Als kinderen immers voelen dat het enthousiasme van hun ouders/leerkrachten sterk resultaatgebonden is, dan bestaat de kans dat er druk op het kind gelegd wordt om de behaalde successen te handhaven of te verbeteren.

Wanneer de resultaten van het kind niet zijn zoals verwacht, is het de kunst om deze ervaring om te buigen van een teleurstellende ervaring naar een leerervaring. Zo kan er samen met het kind nagedacht worden over wat er mis is gegaan en kan er naar oplossingen gezocht worden.

BOX 1. KERNBEGRIPPEN

Globale zelfwaarde: Positieve, relatief ten opzichte van negatieve, beoordelingen over zichzelf als globale persoon in het algemeen.

Domeinspecifieke zelfwaarde: Positieve, relatief ten opzichte van negatieve, beoordelingen over het eigen functioneren op specifieke domeinen (bv. sport, uiterlijk, school).

Globale voorwaardelijke zelfwaarde: De mate waarin zelfwaarde in het algemeen afhangt van het behalen van standaarden.

Domeinspecifieke voorwaardelijke zelfwaarde: De mate waarin zelfwaarde afhangt van het behalen van standaarden op één specifiek domein.

Voorwaardelijke aanvaarding vanuit anderen: De mate waarin de aanvaarding van het kind vanuit belangrijke socialisatiefiguren (ouders, leerkrachten) afhankelijk is van de mate waarin het kind beantwoordt aan de verwachtingen van de socialisatiefiguur.

Kindgebonden voorwaardelijke zelfwaarde: De mate waarin socialisatiefiguren (ouders, leerkrachten) hun zelfwaarde ophangen aan het succesvol versus falend functioneren van het kind.

Samenvatting

Hoewel het hebben van een hoge zelfwaarde voordelig is, is er meer dan alleen de kwantiteit van zelfwaarde. De zelfwaarde kan immers fragiel of kwetsbaar zijn, wat blijkt uit de mate van de voorwaardelijkheid ervan. Wanneer kinderen en adolescenten hun zelfwaarde laten afhangen van bepaalde standaarden/prestaties, spreken we van voorwaardelijke zelfwaarde.

Kinderen en adolescenten met een sterkere mate van voorwaardelijke zelfwaarde ervaren meer spanning, meten zich eerder een defensieve houding aan of ontwikkelen zelfs, in meer extreme gevallen, depressieve symptomen.

De wortels van voorwaardelijke zelfwaarde lijken deels te liggen in de manier waarop de sociale omgeving omgaat met een kind. Wanneer het kind het gevoel heeft dat het alleen geliefd wordt wanneer het zich correct gedraagt, kan het kind deze voorwaardelijke liefde internaliseren.

De voorwaardelijke liefde door belangrijke socialisatiefiguren (ouders, leerkrachten) blijkt althans gedeeltelijk geworteld in de mate waarin die socialisatiefiguren hun zelfwaarde ophangen aan de prestaties van kinderen.

Het ondersteunen en stimuleren van de interesses en waarden van kinderen en

adolescenten, het geven van procesgerichte feedback en het aannemen van een onvoorwaardelijk liefhebbende houding blijken belangrijke ingrediënten voor het bevorderen van een meer veilig verankerde zelfwaarde bij kinderen en adolescenten.

REFERENTIES

1. Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26.
2. Mann, M., Hosman, C. M. H., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19, 357-372.
3. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Personality Processes and Individual Differences*, 102, 1271-1288.
4. Verschuere, K., & Gadeyne, E. (2007). Zelfconcept. In K. Verschuere & H. Koomen (Eds.), *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding* (pp. 151-167). Makku.
5. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
6. Griffiths, L. J., Parsons, T. J., & Hill, A. J. (2010). Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5, 282-304.
7. Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2005). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1297-1305.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
9. Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 507-516.
10. Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and admissions to graduate school. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1275-1286.
11. Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology*, 101, 482-497.
12. Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 704-721.
13. Bos, A. E. R., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48, 311-316.
14. Ryan, R. M., Koestner, R., & Deci, E. L. (1991). Ego-involved persistence: When free-choice behavior is not intrinsically motivated. *Motivation and Emotion*, 15, 185-205.
15. Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76, 477-512.
16. Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19, 99-103.
17. Blom, V. (2012). Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men. *Work: A Journal of Prevention Assessment & Rehabilitation*, 43, 123-131.
18. Cambron, M. J., Acitelli, L. K., & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 384-397.
19. Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Neighbors, C. (2014). Relationships can drive some to drink: Relationship-contingent self-esteem and drinking problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31, 270-290.
20. Svedberg, P., Blom, V., Narusyte, J., Bodin, L., Bergstrom, G., & Hallsten, L. (2014). Genetic and environmental influences on performance-based self-esteem in a population-based cohort of Swedish twins. *Self and Identity*, 13, 243-256.
21. Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
22. Wouters, S., Doumen, S., Germeijs, V., Colpin, H., & Verschueren, K. (2013). Contingencies of self-worth in early adolescence: The antecedent role of perceived parenting. *Social Development*, 22, 242-258.
23. Assor, A., & Tal, K. (2012). When parents' affection depends on child's achievement: Parental conditional positive regard, self-aggrandizement, shame and coping in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 249-260.
24. Soenens, B., Sierens, E., Vansteenkiste, M., Dochy, F., & Goossens, L. (2012). Psychologically controlling teaching: Examining outcomes, antecedents, and mediators. *Journal of Educational Psychology*, 104, 108-120.
25. Ng, F. Y., Pomerantz, E. M., & Deng, C. P. (2014). Why are Chinese mothers more controlling than American mothers? "My child is my report card". *Child Development*, 85, 355-369.
26. Wuyts, D., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Assor, A. (2014). An examination of the controlling dynamics involved in parental child-invested contingent self-esteem. *Manuscript ingediend voor publicatie*.
27. Vansteenkiste, M., Zhou, M. M., Lens, W., & Soenens, B. (2005). Experiences of autonomy and control among Chinese learners: Vitalizing or immobilizing? *Journal of Educational Psychology*, 97, 468-483.
28. Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 33-52.