



AUGEO FOUNDATION



# **Veerkrachtelementen: Zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit**



## Introductie

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden kan het lastiger zijn veerkrachtig te functioneren dan voor andere kinderen. Dat houdt in dat hun vermogen om met moeilijkheden en tegenslag om te gaan vaak minder goed is ontwikkeld. Toch kunnen ook deze kinderen leren veerkrachtig te functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek krijgen we een steeds beter beeld van de hulpbronnen die kinderen hierbij kunnen helpen. In dit artikel behandelen we twee belangrijke interne hulpbronnen: **zelfvertrouwen** en **zelfeffectiviteit**.

### Verantwoording literatuuronderzoek

*Augeo Foundation heeft een uitgebreid literatuuronderzoek uitgevoerd naar de elementen die van belang zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen met ingrijpende ervaringen. De (veranderbare) elementen die het vaakst in de literatuur genoemd zijn, zijn nader onderzocht. In deze reeks artikelen komt aan de orde: coping, emotieregulatie, fysiologische stressregulatie, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit, cognitieve flexibiliteit, betekenisverlening, sociale vaardigheden en pro-sociale vaardigheden.*

## Wat verstaan we onder zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen gaat over iemands algehele oordeel over zichzelf, iemands gevoel van eigenwaarde. Het oordeel over zichzelf kan zowel positief als negatief zijn.

Als je zelfvertrouwen hebt, geloof je in je eigen kracht, je vermogen om taken en hindernissen aan te kunnen en sta je open voor verbetering van zwakkere punten (1).

Zelfvertrouwen kan groeien in contact met anderen: het is belangrijk dat een kind of jongere positieve waardering van anderen ervaart. De positieve acties moeten worden gezien, benoemd worden en een naam krijgen, bijvoorbeeld door het geven van een compliment (2).



(1) Berber Çelik & Odacı, 2020; Schwarzer & Warner, 2013  
(2) Goldstein & Brooks, 2023



## Ingrijpende jeugdervaringen en schade aan het zelfvertrouwen

Uit een meta-analyse blijkt dat alle vormen van kindermishandeling een negatieve relatie hebben met zelfvertrouwen. Een verklaring uit de gehechtheidstheorie is dat de kwaliteit van de gehechtheidsrelaties met ouders/verzorgers de basis legt voor een positief zelfbeeld, het vertrouwen in anderen en de sociaal-emotionele ontwikkeling op lange termijn. Het risico op een niet-veilige hechting is groter voor mishandelde kinderen, wat weer gelinkt is aan **negatief zelfoordeel en negatieve gevoelens van eigenwaarde** (3). Bij verwaarloosde kinderen liggen waarschijnlijk het negeren van gevoelens en het onvoldoende voldoen aan hun psychologische behoeftes ten grondslag aan hun **negatieve denkbeelden** over zichzelf. Zodoende zijn de effecten op het zelfvertrouwen bij emotionele mishandeling en verwaarlozing vaak nog groter dan bij fysieke en seksuele mishandeling (4).

Kinderen die mishandeld zijn hebben daarnaast een hogere mate van **zelfkritiek** dan kinderen die dat niet hebben meegemaakt (5). Zelfkritiek kan gezien worden als een interne aanval die veel stress veroorzaakt.

Mishandeling kan er volgens de sociale leertheorie toe leiden dat kinderen het kritische beeld van zichzelf afleiden uit de (verbale) uitingen en het gedrag van degenen die hen dit aandoen. Kinderen kunnen de negatieve uitspraken zoals 'jij bent slecht', 'je had niet geboren moeten worden', 'je bent nergens goed voor' internaliseren of accepteren als de waarheid. Deze zelfkritiek kan hun zelfvertrouwen schaden en een bodem leggen voor andere negatieve symptomen, zoals depressie (6).

Ook **schaamte** kan het zelfvertrouwen negatief beïnvloeden. Schaamte is een emotie waarbij iemand zichzelf negatief beoordeelt en zichzelf als minderwaardig en ongewenst ziet. Kinderen die mishandeld of verwaarloosd zijn hebben vaker gevoelens van schaamte dan andere kinderen, als gevolg van een ernstig beschadigd zelfbeeld. De pleger kan gevoelens van schaamte nog versterken door uitspraken als 'Jij bent een slecht kind' of 'Jij verdient dit'. Schaamte kan zowel intern als extern worden gevoeld. Externe schaamte is het gevoel dat anderen jou negatief zien, terwijl interne schaamte een negatieve kijk op zichzelf is vanuit het eigen standpunt (7).

(3) (4) Zhang et al., 2023 | (5) Kızıltepe et al., 2023 | (6) Kim & Chicchetti, 2006 | (7) Sahar et al., 2014







## Zelfvertrouwen en veerkrachtig functioneren

Onderzoek toont aan dat mishandelde adolescenten met een hoger zelfvertrouwen vaak beter veerkrachtig functioneren dan adolescenten met een lager zelfvertrouwen (8). De negatieve effecten van mishandeling op de mentale gezondheid van adolescenten zijn onder andere door een lager zelfvertrouwen te verklaren. Het versterken van het zelfvertrouwen van mishandelde kinderen kan dus bijdragen aan het verminderen van negatieve gevolgen, zoals depressie (9).

Onderzoek laat zien dat zelfvertrouwen versterkt kan worden door de geïnternaliseerde negatieve zelf-labels tegen te spreken. Hiervoor is het nodig dat een jongere juist succeservaringen opdoet, bijvoorbeeld bij het uitproberen van nieuwe dingen. De omgeving kan daarbij helpen door succeservaringen te benoemen of door te helpen die ervaringen tot een goed einde te brengen. Het gaat daarbij niet alleen om handelingen die een jongere uitvoert, maar ook over andere dingen waarover een jongere zich onzeker voelt, zoals diens uiterlijk. Een complimentje kan dan bijdragen aan een beter gevoel over zichzelf.

Iets nieuws proberen kan kinderen veel angst en stress opleveren. Om kinderen te helpen vertrouwen te ontwikkelen kan de omgeving een belangrijke rol spelen. Namelijk door kinderen vaardigheden te leren, zoals bijvoorbeeld samen een haalbaar doel stellen (doelen stellen) of samen te kijken hoe je je emoties kunt reguleren (emotieregulatie) (10). Deze vaardigheden kunnen zowel het zelfvertrouwen als de zelfeffectiviteit van kinderen helpen vergroten.

(8) Kocatürk & Çiçek, 2023

(9) Berber Çelik & Odacı, 2020

(10) Goldstein & Brooks 2023





## Wat is zelfeffectiviteit?

Zelfeffectiviteit gaat over het stabiele geloof dat je nieuwe of moeilijke taken kunt uitvoeren en gewenste resultaten kunt bereiken. Waar zelfvertrouwen gaat over je overkoepelende gevoel van eigenwaarde en oordeel over jezelf, gaat zelfeffectiviteit over de evaluatie van je persoonlijke vaardigheden om met bepaalde stressoren in je leven om te gaan.

Er zijn verschillende subdomeinen van zelfeffectiviteit te onderscheiden. Het meeste onderzoek is gedaan naar academische zelfeffectiviteit (vertrouwen in je leervaardigheden), emotionele zelfeffectiviteit (vertrouwen in je emotionele vaardigheden) en sociale zelfeffectiviteit (vertrouwen in je sociale vaardigheden) (11). Daarnaast spreken we over een algemeen gevoel van zelfeffectiviteit, ofwel een meer algemene overtuiging van je eigen kunnen.

Zelfeffectiviteit heeft invloed op hoe mensen zich voelen, hoe ze denken en hoe ze handelen. Wanneer jongeren een hoge mate van zelfeffectiviteit hebben, vertrouwen zij erop dat ze kunnen omgaan met tegenslag, hebben zij de neiging om problemen als een uitdaging te zien in plaats van een bedreiging of oncontroleerbare situatie, ervaren zij minder negatieve emoties in veeleisende taken, denken zij op een zelfversterkende manier, motiveren zij zichzelf en zijn zij doortastend bij confrontatie met een moeilijke situatie.

Daar staat tegenover dat jongeren met een lage mate van zelfeffectiviteit vaker aan zichzelf twijfelen, zich angstiger voelen bij een moeilijke situatie, een uitdagende taak vaker als bedreigend ervaren, geneigd zijn om moeilijke situaties te vermijden, minder functioneel zijn in het omgaan met stress en tegenslag. Zij hebben vaker last van zelf-ondermijnende gedachten omdat ze denken dat ze meer invloed hebben op hun mislukkingen dan op hun successen (12). Vaak is het zo dat je zelfeffectiviteit op de subdomeinen kan verschillen. Dat betekent dat je je dus zeker kunt voelen over je emotionele vaardigheden, maar tegelijkertijd onzeker over je leervaardigheden of sociale vaardigheden.

## Vier factoren van zelfeffectiviteit

Vier factoren dragen bij aan de ontwikkeling van zelfeffectiviteit: Eerdere succeservaringen die je aan jezelf kunt toeschrijven, anderen succeservaringen zien opdoen, bevestiging van anderen over jouw vaardigheden en een gezond gevoel van spanning, dat je in staat stelt om een moeilijke taak uit te voeren. Deze factoren vergroten de kans dat je je zeker voelt over je vaardigheden (13).

(11) (12) Schwarzer & Warner, 2013

(13) Bandure, 1997 in Schwarzer & Warner, 2013



## Ingrijpende jeugdervaringen en de mate van zelfeffectiviteit

Kinderen die mishandeld zijn hebben vaker een lagere mate van ‘algehele’ zelfeffectiviteit. Maar ook de sociale, academische en emotionele zelfeffectiviteit van mishandelde kinderen is vaak lager dan van andere kinderen (14). Als kinderen traumatische gebeurtenissen meemaken blijkt niet alleen hun zelfeffectiviteit af te nemen, maar ook hun pogingen om sociale steun te zoeken. Kinderen die onveilig gehecht zijn – wat bij deze kinderen vaker het geval is – ontwikkelen sneller communicatieve problemen en problemen met het onderhouden van positieve relaties. Bovendien bestaat de kans dat kinderen die getuige zijn van geweld tussen hun ouders deze (negatieve) relatiepatronen overnemen in hun eigen relaties, wat tot moeizame relaties kan leiden.

Dat kan vervolgens leiden tot een lagere emotionele zelfeffectiviteit (geen vertrouwen in eigen emoties) en sociale zelfeffectiviteit (geen vertrouwen in het eigen vermogen om relaties aan te gaan). Deze kinderen kunnen er dus weinig vertrouwen in hebben dat zij goed kunnen omgaan met hun emoties en denken dat zij niet in staat zijn positieve relaties aan te gaan. Daarnaast kan ook hun academische zelfeffectiviteit verminderen, direct of indirect door de mishandeling, bijvoorbeeld doordat zij mogelijk geen geschikte plek thuis hebben om te studeren, door de fysieke gevolgen van mishandeling of doordat zij psychische problemen hebben ontwikkeld, waardoor ze niet of minder in staat zijn om te leren.

## Zelfeffectiviteit en veerkrachtig functioneren

Zelfeffectiviteit en zelfvertrouwen hebben met elkaar te maken en versterken elkaar. Als je meer vertrouwen krijgt in je eigen kunnen (je zelfeffectiviteit), zal je algehele oordeel over jezelf (je zelfvertrouwen) toenemen en als je meer zelfvertrouwen hebt, zal je vertrouwen in je eigen kunnen toenemen. Net als bij zelfvertrouwen kan zelfeffectiviteit versterkt worden door het ervaren van successen of het zien van succeservaringen van anderen, en de waardering van anderen. Het versterken van het algemene gevoel van zelfeffectiviteit kan bijdragen aan veerkrachtig functioneren. Als een kind het gevoel heeft dat het de juiste vaardigheden heeft om met stress om te gaan, helpt dit bij het omgaan met stress.

Het kind weet dan welke vaardigheden in te zetten en leert erop te vertrouwen dat deze vaardigheden daadwerkelijk helpen met de stressor om te gaan. Zelfeffectiviteit is mogelijk een zichzelf versterkend mechanisme, zowel positief als negatief. Ofwel: een hoger geloof in eigen kunnen leidt ertoe dat iemand meer kansen ziet en grijpt, waardoor de kans op meer successen toeneemt en het zelfvertrouwen kan groeien. Terwijl een lager zelfeffectiviteit ertoe leidt dat iemand minder kansen ziet en grijpt, hoe minder groot de kans op successen wat een negatief effect op het zelfvertrouwen kan hebben (15).





## Bronnenlijst

*Berber Çelik Ç, & Odacı H. (2020)*

Does child abuse have an impact on self-esteem, depression, anxiety and stress conditions of individuals?

International Journal of Social Psychiatry, 66(2), 171–178

*Diehl, A. S., & Prout, M. F. (2002)*

Effects of posttraumatic stress disorder and child sexual abuse on self-efficacy development.

American Journal of Orthopsychiatry, 72(2), 262–265  
<https://doi.org/10.1037/0002-9432.72.2.262>

*Goldstein S, Brooks RB. (2023) (third edition)*

Handbook of Resilience in Children.

Springer Link

*Karakuş, C., & Göncü-Köse, A. (2023).*

Relationships of domestic violence with bullying, silencing-the-self, resilience, and self-efficacy: Moderating roles of stress-coping strategies.

Current Psychology, 42(16), 13913–13926  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-02726-7>

*Kim J, & Cicchetti D. (2006)*

Longitudinal trajectories of self-system processes and depressive symptoms among maltreated and nonmaltreated children.

Child Dev. 77(3):624-39

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2006.00894.x>

*Kızıltepe, R., Ebeoğlu-Duman, M., Sağel-Çetiner, E., & Hecker, T. (2023).*

The unique contribution of childhood maltreatment types to risk-taking behavior and self-esteem.

Current Psychology, 42(10), 8478–8488

<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04300-1>

*Kocatürk, M., & Çiçek, İ. (2023)*

Relationship Between Positive Childhood Experiences and Psychological Resilience in University Students: The Mediating Role of Self-Esteem.

Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 33(1), 78–89

<https://doi.org/10.1017/jgc.2021.16>

*Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013)*

Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience (pp. 139–150).

[https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10)

*Shahar, B., Doron, G., & Szepsenwol, O. (2015)*  
Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediation Model.

Clinical Psychology and Psychotherapy, 22(6), 570–579.

<https://doi.org/10.1002/cpp.1918>