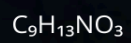
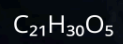
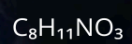
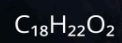
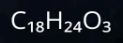
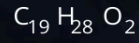
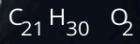
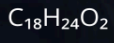




Lonely is not being alone
but the feeling that no one cares

FSH
LH



Pubertijd = eenzaamheid?

Myrthe de Roode
Ichthus College Veenendaal - H5a
Mevr. Walvaart
10 / 10 / 2024

Voorwoord:

Bij dit onderzoek heb ik onderzocht wat het verband is tussen de puberteit en het gevoel van eenzaamheid onder jongeren. Ik heb dit gedaan in opdracht van mevr. Walvaart, zij is mijn docent PGP Media & Cultuur. Deze opdracht was in het kader van de week tegen eenzaamheid. Deze liep vanaf 26 september tot 2 oktober dit jaar. Het is een week waarin in het hele land activiteiten worden georganiseerd die sociale contacten en sociale netwerken stimuleren. Om een goed beeld te krijgen heb ik een enquête uitgezet. Alle jongeren die deze voor mij hebben ingevuld wil ik bedanken!! Door hun hulp heb ik een beter beeld van de situatie kunnen krijgen.

Samenvatting:

Ik heb onderzocht wat het verband is tussen een gevoel van eenzaamheid onder jongeren en de verandering in hormonen en sociale rol in de puberteit. Ik heb hiervoor online onderzoeken gelezen en een enquête afgenomen bij 28 jongeren tussen de 13 en 19 jaar. Hieruit is gebleken dat door de puberteitshormonen een verlangen naar sociale acceptatie ontstaat. Door de verandering in hun sociale rol verandert ook de wijze waarop en mate waarin pubers deze sociale acceptatie ervaren. Wanneer ze jongeren zich niet geaccepteerd voelen ontstaat er een gevoel van eenzaamheid.

Inhoudsopgave:

Voorwoord:

Samenvatting:

Inhoudsopgave:

Inleiding:

Wat is er al bekend?

Eigen onderzoek:

Resultaten:

Conclusie:

Evaluatie:

Inleiding:

Eenzaamheid, een emotie waar iedereen weleens mee te maken heeft. Ook als je veel mensen om je heen hebt, iedereen voelt zich weleens eenzaam. Ouderen krijgen er steeds meer last van door hun kleiner wordende kring en omdat ze niet meer in staat zijn om zelf anderen op te zoeken. Ze worden afhankelijk en de groep waarvan ze afhankelijk zijn wordt vaak steeds kleiner. Hun broers, zussen en vrienden en vriendinnen behoren vaak tot dezelfde leeftijdsgroep en daardoor wordt hun sociaal contact veel minder. Ouderen zonder kinderen of kinderen die niet langs komen hebben hier nog meer last van. Dus, bij ouderen is het eenzaam voelen vaak het gevolg van hun steeds kleiner wordende sociale kring. De mensen van middelbare leeftijd, dus tussen de 40 en 60, voelen zich vaak eenzaam door het veranderen van de gezinssituatie (kinderen worden volwassen, gaan uit huis enz), een scheiding, overlijden van een dierbare, het missen van een partner, het gevoel dat ze nooit hun doel hebben bereikt, gezondheidsproblemen terwijl anderen van hun leeftijd nog vanalles doen en weinig tijd voor hen hebben enz. Eenzaamheid is ook iets wat verbonden is met sommige geestelijke ziekten. De jongvolwassen ervaren ook eenzaamheid. Vaak door prestatie/studiedruk, social media, het ontdekken van hun identiteit, relatieproblemen of wanneer ze uit huis zijn gegaan. Maar nu de leeftijdsgroep waar dit onderzoek over gaat: de jongeren. Wat is het verband tussen de puberteit en een gevoel van eenzaamheid bij jongeren? Wat is het verband tussen eenzaamheid onder jongeren en hun groeiende, veranderende lichaam en de hormonen die door hun lichaam racen? Welke veranderingen op sociaal gebied in de puberteit staan in verband met hun gevoel van eenzaamheid?

Wat is er al bekend?

Tijdens de puberteit verandert er veel in het lichaam van een jongere. Het uiterlijk verandert, ze gaan er anders uitzien en hun omgeving gaat daardoor ook anders op hen reageren. Veranderingen in hormonen zorgen ervoor dat emoties vaker en heftiger opspelen en niet altijd in balans zijn. Er vinden veranderingen plaats in de hersenen, deels gestuurd door hormonen, die ervoor zorgen dat jongeren een andere rol krijgen in de groep en de relatie met hun ouders verandert.

¹In de puberteit worden geslachtshormonen afgescheiden in de endocriene klieren zoals het ovarium en de testes. Via bloedbanen staan deze klieren continu in verbinding met een belangrijk gebied in de hersenen, de hypothalamus, over de hoeveelheid hormonen die moet worden afgegeven. De hypothalamus reguleert de hormoonhuishouding. In het begin van de puberteit is er een toename in de afscheiding van het Gonadotropine Releasing Hormone. Voor de puberteit wordt er ook al GnRH aangemaakt maar veel minder. De toename van dit hormoon zet de puberteit in gang. Het stimuleert de hypofyse en deze zorgt ervoor dat de hormonen LH (Luteïniserend Hormoon) en FSH (Follikel Stimulerend Hormoon) aangemaakt worden. Deze hormonen bij meisjes zorgen voor een toename van oestrogeen en bij jongens voor een toename van het androgeen testosteron. Deze tweede fase van seksuele ontwikkeling, de eerste vindt plaats in de baarmoeder, zorgt ervoor dat er seksespecifieke veranderingen gaan plaatsvinden in zowel uiterlijk als sociaal gedrag. Er is een sterke relatie tussen de puberteitsontwikkeling en onderzoekend sociaal gedrag, zoals het drinken van alcohol. Wanneer je aan 14-jarigen vraagt hoe vaak zij hebben geëxperimenteerd met alcohol, drugs of sigaretten zul je zien dat de jongeren die verder in de puberteit zijn hier vaker mee in contact zijn gekomen. Dit heeft dus te maken met hoe ver iemand is in de puberteit en niet met leeftijd. De puberteitshormonen hebben dus een direct effect op hoeveel jongeren risico's en uitdagingen opzoeken. Studies hebben bijvoorbeeld aangetoond dat het testosterongehalte een directe invloed heeft op de motivatie en gevoeligheid voor beloning en spanning. De meest opvallende gevolgen van de toename van geslachtshormonen is zichtbaar in het uiterlijk van jongeren. Al deze veranderingen veroorzaken een enorme verandering in hoe jongeren zichzelf en hun omgeving zien. Dit verschilt per geslacht. Zo zie je bijvoorbeeld dat wanneer de puberteit vroeg start bij jongens dat status geeft, maar bij meisjes dat juist tot onzekerheid leidt. Het belangrijkste doel van de verandering in hormonen is dat het lichaam in staat is tot voortplanting maar ze zorgen ook voor veel andere effecten in de hersenen van jongeren, van uiterlijke veranderingen tot nieuwe motivaties en doelen, van veranderingen in slaap-waakritmes tot emotionele en sociale veranderingen. De hormonen zetten de emotionele en sociale hersensystemen op scherp die zorgen voor een grotere motivatie om goed te kunnen functioneren in sociale groepen. De jongeren zijn dus door de hormonen een sterkere drang naar sociale acceptatie, ze willen bij de groep horen. Dat is positief als loyaliteit en groepsvorming de boventoon voeren in het sociale netwerk van een jongere, maar als het risicogedrag toeneemt door dit 'erbij

1

<https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=8oOEuYDWGM4C&oi=fnd&pg=PT5&dq=onderzoek+pubertijd+invloed+van+hormonen+om+eenzaamheid&ots=kFI83WXE1m&sig=Niz-p4GDMOyJj1pO-Y18xLd3vE#v=onepage&q&f=false> - geraadpleegd op 07/10/2024

willen horen' kan het negatieve vormen aannemen. Als jongeren het gevoel hebben dat ze ergens bij moeten horen, hebben ze ook al snel het gevoel dat ze nergens bij horen. Wanneer het hen niet lukt om dezelfde kleding te dragen, dezelfde cijfers te halen of dezelfde gewoontes te hebben als de rest, voelen ze zich daardoor minder en eenzaam. Maar ook wanneer het hen wel lukt om aan de standaarden van de groep te voldoen kunnen jongeren zich alsnog eenzaam voelen door dit verlangen naar sociale acceptatie wanneer ze niet meegevraagd worden om iets te gaan doen, er geen belangstelling wordt getoond of wanneer ze simpelweg weg worden afgewezen. Ze willen sociale acceptatie en wanneer ze het gevoel hebben dat ze die niet krijgen voelen ze zich eenzaam. De veranderingen in de puberteit leiden vaak tot veranderingen van persoonlijke doelen, overtuigingen en motivaties. Dit kan voor botsingen zorgen met ouders, vrienden en docenten. Weer een oorzaak van eenzaamheid onder jongeren. Opnieuw omdat ze verlangen naar acceptatie en waardering en dat niet krijgen wanneer ze anders leven of het niet eens zijn met de massa. Hierbij is acceptatie van ouders en leeftijdsgenoten het belangrijkste.

²De tijd die jongeren doorbrengen met hun ouders neemt in de puberteit af, ook vertrouwen ze hun minder persoonlijke dingen toe. Maar de mening van ouders blijft wel belangrijk, wat kan leiden tot moeilijke situaties waarin veel dingen niet expliciet worden besproken maar waarbij wel op goedkeuring van ouders wordt gehoopt. Wat de kleine dingen betreft worden de leeftijdsgenoten de nieuwe vertrouwenspersonen. Ze herkennen zich in elkaar, ze zitten op een lijn. Iedereen moet zich ontwikkelen van volledig afhankelijke baby tot een onafhankelijk, volwassen persoon. eerst steunde je op je ouders, daarna op vrienden en tenslotte op jezelf. Voor grotere beslissingen blijven ouders wel de belangrijkste steunpilaren voor pubers.

Omdat tijdens de puberteit jongeren steeds meer tijd doorbrengen met leeftijdsgenoten wordt het belangrijk om emoties te leren herkennen bij anderen en, zoals al eerder benoemd, gaat ook sociale acceptatie een steeds belangrijke rol spelen. Maar de aard van vriendschappen verandert ook, een kind vindt een vriendje leuk om ermee te spelen, een puber vindt in vriendschap het belangrijk om plezier te hebben, met elkaar te kunnen praten, elkaar te kunnen vertrouwen en elkaar helpen als het nodig is. Ze vinden het belangrijk dat de ander hen begrijpt en ze op elkaar kunnen rekenen.

2

<https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=uSAuDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=onderzoek+pubertijd+invloed+van+hormonen+om+eenzaamheid&ots=fLCQXnlkxa&sig=wNRqte5bsaQo3KBfOtN4e3X1GHs#v=onepage&q=onderzoek%20pubertijd%20invloed%20van%20hormonen%20om%20eenzaamheid&f=false> - geraadpleegd op 08/10/2024

Wanneer hun vertrouwen beschadigd wordt is dat lastig voor hen en steekt het verlangen naar sociale acceptatie weer de kop op. Zijn ze wel leuk, mooi of slim genoeg?

In de puberteit maken jongeren grote ontwikkelingen door in identiteit en zelfbeeld. Er zijn twee bronnen van informatie die we gebruiken om ons zelfbeeld op te bouwen. De eerste bron ben je zelf. Hoe reageer je op verschillende situaties en wat is de conclusie die je daar zelf uit trekt? De tweede bron is hoe we denken dat anderen over ons denken. Je gaat in de puberteit begrijpen dat je verschillende rollen aan kunt nemen en dat je in verschillende situaties anders kunt reageren. Ze begrijpen ook dat het beeld dat zij van zichzelf hebben, kan verschillen van het beeld dat anderen van hen hebben. Imaginary audience-effect is een bekend fenomeen bij jongeren, het betekent letterlijk ingebeeld publiek. Ze hebben het gevoel dat ze continu beoordeeld worden en iedereen naar hen kijkt. Ze vergelijken zich veel met anderen. Opnieuw, sociale acceptatie is belangrijk voor hen. Voelen ze zich niet geaccepteerd, dan leidt dat tot eenzaamheid, een laag zelfbeeld en alles wat daarbij kan komen.

Methode:

Voor mijn eigen onderzoek naar het verband tussen de puberteit en eenzaamheid onder jongeren heb ik een enquête gemaakt op Survio.com en vervolgens heb ik mijn vrienden en familie gevraagd deze te beantwoorden. Survio.com is een site waar je wanneer je een account hebt aangemaakt, zelf een enquête kan maken. Deze kan je delen met een linkje. De resultaten worden vervolgens individueel en statistisch weergegeven. De groep die ik gevraagd heb de enquête in te vullen verschilt sterk wat betreft geloofsovertuiging, karakter, levenswijze en waar zij wonen. Hierdoor heb ik een breed beeld kunnen krijgen. De enquête bestaat gedeeltelijk uit kwalitatieve vragen en gedeeltelijk uit kwantitatieve vragen om zo een beeld te krijgen van wat voor populatie de enquête beantwoord heeft en omdat kwantitatieve vragen duidelijke percentages als resultaat hebben, dat geeft iets aan over hoeveel het voorkomt en om iets vast te stellen moet iets vaak voorkomen. Ik heb besloten om twee verschillende enquêtes te maken. Ik heb hiervoor gekozen omdat ik de eerste enquête niet geschikt vond voor mijn familie omdat ik daar een bijbeltekst in had staan en mijn familie dat niet erg waardeert omdat zij erg behoudend zijn. De kwantitatieve resultaten zijn dus dubbel.

Resultaten:

1. Ik ben

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
vrouw	16	72.7%
man	6	27.3%

1. Ik ben

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Vrouw	4	80%
Man	1	20%

2. Ik zit op

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
de middelbare school	22	100%
universiteit	0	0%
hbo	0	0%
mbo	0	0%

2. Ik zit op

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
mbo	3	60%
universiteit	1	20%
de middelbare school	1	20%
geen	0	0%
hbo	0	0%

3. Ik ben

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
16	16	72.7%
15	5	22.7%
18	2	9.1%
17	2	9.1%
19	1	4.5%
14	1	4.5%
13	1	4.5%

3. Ik ben

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
17	2	40%
19	1	20%
16	1	20%
13	1	20%
18	0	0%
15	0	0%
14	0	0%

4. Heb jij je wel eens eenzaam gevoeld?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, wel eens	9	39.1%
Ja, soms	9	39.1%
Ja, regelmatig	3	13%
Nee, nog nooit	2	8.7%
Ja, heel vaak	1	4.3%

4. Heb jij je wel eens eenzaam gevoeld?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, soms	3	60%
Nee, nog nooit	1	20%
Ja, regelmatig	1	20%
Ja, wel eens	0	0%
Ja, heel vaak	0	0%

5. Heb je het idee dat je je vaker eenzaam voelt sinds de puberteit?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, ik voel me vaker eenzaam dan daarvoor	12	52.2%
Nee, het is gelijk	6	26.1%
Ja, daarvoor voelde ik mij nooit eenzaam	4	17.4%
Nee, ik heb mij nog nooit eenzaam gevoeld	1	4.3%

5. Heb je het idee dat je je vaker eenzaam voelt sinds de puberteit?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, ik voel me vaker eenzaam dan daarvoor	3	60%
Nee, ik heb mij nog nooit eenzaam gevoeld	1	20%
Nee, het is gelijk	1	20%
Ja, daarvoor voelde ik mij nooit eenzaam	0	0%

7. Denk je dat je je soms eenzaam voelt omdat je je minder voelt dan anderen?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Nee, daar heb ik geen last van	10	43.5%
Ja, soms komt het daardoor	9	39.1%
Nee, ik voel mij nooit eenzaam	2	8.7%
Ja, regelmatig komt het daardoor	2	8.7%
Ja, heel vaak komt het daardoor	1	4.3%

7. Denk je dat je je soms eenzaam voelt omdat je je minder voelt dan anderen?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, soms komt het daardoor	2	40%
Ja, regelmatig komt het daardoor	2	40%
Nee, daar heb ik geen last van	1	20%
Nee, ik voel mij nooit eenzaam	0	0%
Ja, heel vaak komt het daardoor	0	0%

11. Is jouw zelfbeeld negatiever geworden in de puberteit?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, een klein beetje	9	39.1%
Nee, totaal niet	6	26.1%
Ja, maar nu is het weer positiever	4	17.4%
Ja, heel erg	4	17.4%

10. Is jouw zelfbeeld negatiever geworden in de puberteit?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Ja, een klein beetje	3	60%
Nee, totaal niet	1	20%
Ja, maar nu is het weer positiever	1	20%
Ja, heel erg	0	0%

11. Hoeveel heeft social media invloed (gehad) op jouw zelfbeeld?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Niet veel en niet weinig	3	60%
Weinig	2	40%
Veel	1	20%

12. Hoeveel heeft social media invloed (gehad) op jouw zelfbeeld?

ANTWOORD	AANTAL	RATIO
Weinig	9	39.1%
Niet veel en niet weinig	9	39.1%
Veel	5	21.7%

Naast deze kwantitatieve vragen had ik ook nog de volgende kwalitatieve vragen:

6. Op wat voor momenten voel jij je eenzaam?

Veel jongeren geven hier aan zich eenzaam te voelen wanneer zij zich niet begrepen of geaccepteerd voelen. Dat kan gaan om klasgenoten, teamgenoten, familie, vrienden en ouders.

8. Waarin voel je je dan minder dan anderen? En bij wat voor soort mensen heb je dat? Dus gaat het dan om vrienden, influencers, mensen op straat, vrienden van vrienden, familie, mensen uit de kerk of van sport etc

Veel jongeren gaven aan dat ze dit gevoel minder te zijn dan de ander, vooral ervaren bij vrienden, vriendinnen of bij populairdere mensen op school of werk. Een enkeling gaf aan dat ze dit ervaarde bij 'de perfecte plaatjes op social media'. En een redelijk grote groep zei dat ze dit eigenlijk bij iedereen om zich heen ervaren.

9. Wat doe je als je je eenzaam voelt?

Uit de resultaten kan de conclusie getrokken worden dat jongeren afleiding zoeken of iemand zoeken om erover te praten. Door een film te kijken, af te spreken met mensen, creatief te zijn, te roken/vapen zoeken jongeren afleiding. Ze willen het gevoel van eenzaamheid vergeten. Een wat kleinere groep zoekt contact met een vriend/vriendin of praat erover met zijn ouders. De pilotgroep is redelijk religieus en dat zie je ook naar voren komen in de resultaten. Redelijk wat jongeren gaven namelijk aan dat ze ook steun zoeken op dergelijke momenten door te bidden of bijbel te lezen.

10. Hoe zie je jou eigen leven nu? Wat zou je graag anders zien?

46% van de jongeren uit de pilotgroep gaf aan tevreden te zijn met hoe hun leven nu is. De rest geeft aan te verlangen naar iemand die echt naar hen omkijkt. Die er voor hen is en van hen houdt om wie ze zijn. Ook zeggen ze vaak dat ze meer zelfvertrouwen willen hebben, in grote groepen en in het algemeen. Ze willen bij leren zijn met wie ze zijn. Bij deze vraag komt in de resultaten ook het religieuze van veel van de jongeren die de enquête ingevuld hebben weer naar voren, ze geven aan dat ze meer willen investeren in hun relatie met God.

13. Hoe zie jij jezelf?

In de antwoorden op deze vraag zie je een steeds terugkerend patroon. De jongeren zeggen iets positiefs over zichzelf en daarna iets waarmee ze minder blij zijn of waarvan ze denken dat anderen het vervelend vinden aan hen.

14. Wat of wie heeft de meeste invloed gehad op hoe jij jezelf ziet?

Over het algemeen blijkt uit de resultaten van deze vraag dat de ouders, broers en zussen en vrienden de meeste invloed hebben gehad op hoe deze jongeren zichzelf zien. Daarnaast is ook God een veel voorkomend antwoord.

15. Merk je dat je hormonen invloed hebben op je emoties en voel je je daardoor soms ook eenzaam?

Het merendeel van de meisjes geeft aan dat ze hierin verschil ervaren. Vooral wanneer zij ongesteld zijn merken ze dat ze eerder emotioneel zijn, alles heftiger ervaren en zich eerder afgewezen en eenzaam voelen.

Conclusie:

Wat is het verband tussen de puberteit en een gevoel van eenzaamheid bij jongeren? Wat is het verband tussen eenzaamheid onder jongeren en hun groeiende, veranderende lichaam en de hormonen die door hun lichaam racen? Op basis van eerder gedaan onderzoek en de afgenomen enquête kunnen we de volgende dingen concluderen. Door een toename in de afscheiding van het Gonadotropine Releasing Hormone wordt de puberteit in gang gezet. De hypofyse wordt gestimuleerd en deze gaat ervoor zorgen dat de hormonen LH en FSH aangemaakt worden. De periode die volgt is de tweede fase van de seksuele ontwikkeling. In deze leeftijdsperiode worden de secundaire geslachtskenmerken zichtbaar, groeit de puber uit tot volwassen lengte

en kan hij zich voortplanten. Er gaan seksspecifieke veranderingen plaatsvinden in zowel uiterlijk als sociaal gedrag. Er is een sterke relatie tussen de puberteitsontwikkeling en onderzoekend sociaal gedrag. De puberteitshormonen hebben een direct effect op de mate waarin jongeren risico's en uitdagingen opzoeken. Uit studies is gebleken dat het testosterongehalte een directe invloed heeft op de motivatie en de gevoeligheid voor beloning en spanning. Het belangrijkste doel van de verandering in hormonen is dat het lichaam in staat is tot voortplanting, maar ze zorgen ook voor veel andere effecten in de hersenen van jongeren. De hormonen zetten de emotionele en sociale hersensystemen op scherp die zorgen voor een grotere motivatie om goed te kunnen functioneren in sociale groepen. Ze hebben door deze hormonen een sterkere drang naar sociale acceptatie. Ze willen bij de groep horen. Dit is een belangrijk punt voor het verband tussen het gevoel van eenzaamheid bij jongeren en hun groeiende, veranderende lichaam en de hormonen die door hun lichaam raken. De drang naar sociale acceptatie is sterk tijdens de puberteit door de hormonen. Wanneer jongeren die sociale acceptatie niet ervaren, zorgt dat voor een gevoel van eenzaamheid. Uit de enquête blijkt dat de jongeren dit zelf ook aangeven. Van de 28 jongeren heeft 89,3% zich weleens eenzaam gevoeld. Waarvan 20% regelmatig tot vaak. Van deze 28 jongeren zegt 67% dat ze verschil merken tussen voor, tijdens en na de puberteit. De jongeren die aangeven zich nooit eenzaam te voelen zijn vaak nog jong, dus minder ver in de puberteit, dus minder drang naar sociale acceptatie. Dat eenzaamheid te maken heeft met sociale acceptatie zie je ook terug in de resultaten van de enquête. Als je vraagt aan jongeren of ze zich eenzaam voelen omdat ze zich minder voelen dan anderen geeft 53% aan dat het daar inderdaad regelmatig of altijd mee te maken heeft. De andere 47% zegt ofwel dat ze zich niet eenzaam voelen of dat het daar niet mee te maken heeft. Maar wanneer je vraagt waarin jongeren zich soms minder voelen dan anderen blijkt toch dat maar 25% zich niet soms minder voelt dan anderen. En wanneer je vraagt waardoor ze zich eenzaam voelen blijkt dat van de 25 jongeren die zich weleens eenzaam voelen dat voor 88% dat komt door het gevoel dat ze niet geaccepteerd en begrepen worden door hun omgeving. Een meerderheid van de jongeren geeft aan te verlangen naar iemand die echt naar hen omkijkt en van ze houdt om wie ze zijn. Het merendeel van de meisjes die een hormonale cyclus hebben geeft ook aan dat zij tijdens hun ongesteldheid eerder emotioneel zijn, alles heftiger ervaren en zich eerder afgewezen en eenzaam voelen. Dat is te verklaren vanuit het feit dat het verlangen naar sociale acceptatie dan nog sterker is door de verschillende hormonen die dan pieken.

Dan nu de vraag: Welke veranderingen op sociaal gebied in de puberteit staan in verband met hun gevoel van eenzaamheid? Tijdens de puberteit verandert er veel in het lichaam van een jongere, waaronder ook het uiterlijk. Ze gaan er anders uitzien en daardoor gaat hun omgeving ook anders op hen reageren. Veranderingen in hormonen

zorgen ervoor dat emoties vaker en heftiger opspelen en niet altijd in balans zijn. Er vinden veranderingen plaats in de hersenen, deels gestuurd door hormonen, die ervoor zorgen dat jongeren een andere rol krijgen in de groep en de relatie met hun ouders verandert. De tijd die ze met hen doorbrengen neemt af en de tijd die ze met leeftijdsgenoten doorbrengen neemt toe. Ze vertrouwen hun ouders minder persoonlijke dingen toe maar hun mening blijft wel van belang. Dat leidt tot lastige situaties waarbij dingen niet expliciet worden besproken maar jongeren wel op goedkeuring van hun ouders hopen. Over het algemeen blijkt dat wanneer je aan jongeren vraagt wie het meeste invloed heeft gehad op hoe zij zichzelf zien, dat vaak toch de ouders genoemd worden en daarna vrienden. Voor de kleinere dingen worden leeftijdsgenoten hun nieuwe vertrouwenspersonen, ze herkennen zich in elkaar en zitten op een lijn. Iedereen moet zich ontwikkelen van volledig afhankelijke baby tot een onafhankelijk, volwassen persoon. Eerst steunde je op je ouders, daarna op vrienden en tenslotte op jezelf. Omdat de tijd die de jongeren met leeftijdsgenoten doorbrengen toeneemt wordt het belangrijk om emoties te leren herkennen bij anderen en zoals hierboven uitgelegd gaat door de hormonen sociale acceptatie een belangrijke rol spelen. De aard van vriendschappen verandert. Waar als kind het belangrijk was dat je leuk kon spelen met een vriendje vinden pubers het belangrijk dat de ander hen begrijpt en ze op elkaar kunnen rekenen. Eigenlijk dus sociale acceptatie. Ervaren ze die niet, dan voelen ze zich eenzaam. Pubers realiseren zich ook dat hoe zij zichzelf zien kan verschillen van hoe anderen hen zien. Dit zie je ook terug in de enquête, jongeren noemen vaak iets wat zij zelf over zichzelf denken en iets wat ze denken dat anderen van hen denken. Tijdens de puberteit ontwikkelen jongeren hun eigen identiteit en hun zelfbeeld veranderen. Er zijn twee bronnen waaruit ons zelfbeeld wordt opgebouwd. Allereerst jij zelf, je analyseert je eigen gedrag en trekt daar conclusies uit. De tweede bron is hoe wij denken dat anderen over ons denken. Een belangrijk begrip daarbij is het imaginary audience-effect. Ze hebben het gevoel dat ze continu beoordeeld worden. Omdat ze graag geaccepteerd willen worden vergelijken ze zich veel met anderen. Voelen ze zich niet geaccepteerd, dan leidt dat tot eenzaamheid, een laag zelfbeeld en alles wat daarbij kan komen. De veranderingen in de puberteit leiden vaak tot veranderingen van persoonlijke doelen, overtuigingen en motivaties. Dit kan voor botsingen zorgen met ouders, vrienden en docenten. Weer een oorzaak van eenzaamheid onder jongeren. Opnieuw omdat ze verlangen naar acceptatie en waardering en dat niet krijgen wanneer ze anders leven of het niet eens zijn met de massa. Hierbij is acceptatie van ouders en leeftijdsgenoten het belangrijkste. In de resultaten van de enquête zie je dit ook terugkomen. Van de jongeren uit de pilotgroep geeft 75% aan dat hun zelfbeeld tijdens de puberteit lager is geworden. Daarvan zegt 38% dat het na de puberteit weer beter is geworden. Dit is verklaarbaar, tijdens de puberteit hebben jongeren eerder een lager zelfbeeld door hun verlangen naar acceptatie, het vergelijken met anderen en het gevoel dat ze continu geoordeeld worden over alles wat ze vinden, doen en zeggen. Na

de puberteit hebben jongeren hun identiteit gevonden en gaan ze minder verlangen naar sociale acceptatie door de afname van de invloed van hormonen.

Concluderend kunnen we dus zeggen dat de puberteitshormonen in direct verband staan met de drang naar sociale acceptatie en wanneer deze niet ervaren wordt, is er sprake van een gevoel van eenzaamheid. En dat door de verandering van de sociale rol van een puber ook de wijze waarop een jongere deze sociale acceptatie ontvangt verandert. Dit zijn de dingen die we weten. Een mogelijk vervolgonderzoek zou gedaan kunnen worden naar hoe de manier waarop pubers omgaan met hun gevoelens in verband staat met hun gevoel van eenzaamheid.

Evaluatie:

Dit onderzoek vond ik erg interessant om te doen. Ik heb veel geleerd over hoe de verschillende hormonen invloed hebben op het lichaam en brein van een puber. Ik heb ontdekt dat het lastig is om er voor te zorgen dat een grote groep een enquête invult. Dit is wel nodig om een betrouwbaar beeld te krijgen van de situatie. Uiteindelijk kreeg ik 28 reacties. Ik zou de volgende keer proberen wel nog iets meer bronnen te raadplegen. Ik kon deze nu niet makkelijk vinden. Ik heb ook uiteindelijk veel nog in 2 dagen gedaan terwijl ik het beter had kunnen spreiden. Ik vind dit altijd lastig omdat ik bij grote opdrachten het eerst vaak niet helemaal kan overzien. Hierin kan ik nog groeien.