



---

# E-LEARNING

---

Beroepsoriëntatie



2014/2015

HEART4HAPPINESS  
Eva Hendrix s1081296

## Voorwoord

De zoektocht naar geluk is zo oud als de mensheid zelf en heeft in de loop van de geschiedenis verschillende vormen aangenomen. Filosofen, schrijvers, kunstenaars en psychologen hebben geprobeerd de betekenis van geluk te definiëren in begrippen als zelfactualisatie, veerkracht, welzijn of zinnelijk genot.

De instrumentele benadering van geluk is betrekkelijk nieuw en komt uit de positieve psychologie, een stroming die veel meer kijkt naar potentie, menselijk gedrag en de menselijke geest.

In mijn stage heb ik het begrip geluk vanuit verschillende invalshoeken bekeken. Wat is geluk precies? Is geluk maakbaar? Welke factoren kunnen daarbij helpen? Kun je geluk meten?

Wat geluk nu precies is, moest ik zelf ook even goed over nadenken. Middels reflectie is dit voor mij zeker meer inzichtelijk geworden. Wat ik met zekerheid kan stellen is dat geluk een persoonlijke beleving is en de manier waarop we denken, onze levenshouding, zeker invloed heeft op een gelukkig(er) leven.

Met ondersteuning van mijn stagebegeleidster Sheila Neijman van heart4happiness heb ik een enquête ontwikkeld voor pubers, een module meegemaakt van de opleiding voor gelukscoach, mij verdiept in het puberende brein en veel dialogen gevoerd over geluk. Dit om een gedegen eCoaching voor tieners tijdens mijn stage periode te kunnen formeren.

Graag wil ik de tieners/pubers die de enquête hebben ingevuld bedanken.

Eva Hendrix.

# E-coaching

## Doelgroep

Het e-learning programma dat ik op ga zetten is een training voor het werkgebied 'Onderwijs & ontwikkeling'. Het wordt een training voor kinderen uit het Voorgezet Onderwijs. Hierbinnen kies ik voor de levensfase adoloescentie, de periode van de pubertijd: de overgang in de ontwikkeling tussen de jeugd en jong volwassenheid. De kinderen zijn tussen de 10 en 16 jaar (jouders).

De pubertijd is een tijd waarin veranderingen plaatsvinden op het fysieke vlak (o.a. hormonale veranderingen), maar ook intellectueel en emotioneel zijn er veranderingen. Pubers ontwikkelen hun identiteit en gaan hun grenzen verkennen. De ontwikkeling van het brein heeft als gevolg dat sommige dingen gemakkelijker worden maar soms ook uitdagender. Al deze veranderingen hebben invloed op het tienerleven.

Gelukkig ervaren lang niet alle pubers deze periode als problematisch. Geen zin hebben om vrienden te ontmoeten, spijbelen, pessimisme of zwaarmoedigheid komt allemaal voor in de pubertijd. Maar als pubers langer somber blijven of zich afzetten tegen de wereld kan er sprake zijn van een depressie of ontstaat er een identiteitscrisis. Daarnaast kan de pubertijd een tijd zijn van meer emoties, onzekerheden, conflicten en angsten.

1 op de 20 jongeren is depressief. Ook angst- of gedragsstoornissen en eetproblemen komen onder jongeren veel voor (GGD). Ook besteden jongeren van deze leeftijd veel van hun vrijetijd op de computer, waardoor een e-learning programma snel en goed toegankelijk is voor deze doelgroep. Bovendien geeft internet pubers zelfvertrouwen (ouders).

## Thema

Zoals gezegd is de puberteit een onrustige periode. Jongeren tussen de 10 en 16 jaar, gemiddeld 13, zijn sneller onzeker op verschillende gebieden. Thema's die centraal staan in deze tijd zijn, volgens Feldman (2012); fysieke rijping, stress en manieren om ermee om te gaan, bedreigingen van het welzijn, de intellectuele ontwikkeling, de morele ontwikkeling, schoolprestaties & cognitieve ontwikkeling, het kiezen van een beroep, identiteit, relaties en verkering, seksueel gedrag & tienerzwangerschap. Onderwerpen die mij geschikt en leuk lijken voor het e-learning programma zijn stress en manieren om ermee om te gaan, bedreigingen van het welzijn, schoolprestaties en cognitieve ontwikkeling, het kiezen van een beroep, identiteit en relaties.

Na meer over deze onderwerpen gelezen te hebben lijkt identiteit en relaties, oftewel de sociale ontwikkeling en de persoonlijkheidsontwikkeling in de adolescentie, mij het meest geschikt voor het e-learning programma. Om dit thema specifieker te maken heb ik een enquête online geplaatst voor pubers om hun behoeftes en problemen inzichtelijk te maken.

Het opstellen van de enquête vond ik erg lastig. Ik heb er uiteindelijk voor gekozen om het thema van de enquête te verdelen onder de onderwerpen: eigenwaarde, maatschappelijke druk en stress. Dit omdat veel onderwerpen wel interessant zijn maar je weinig kunt met die onderwerpen voor een e-learning programma. De enquête die ik heb ontwikkeld is te zien op de volgende pagina.



**Heb je wel eens negatieve gedachten over jezelf? \***

Zoals "Ik kan het toch niet", "Het heeft geen zin" of "Anderen doen het beter"

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Wel eens
- ☐ Vaak

**Als je deze gedachten 'soms' hebt, 'wel eens' hebt of 'vaak' hebt, welke gedachten zijn dit? \***

**Ben je tevreden over je uiterlijk? \***

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet niet

**Vind je dat er in je omgeving meisjes/jongens zijn die aantrekkelijker zijn dan jij? \***

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee

**Vergelijk jij je wel eens met meisjes/jongens die aantrekkelijker zijn dan jij? \***

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Wel eens
- ☐ Vaak

**Als je dit 'soms', 'wel eens' of 'vaak' doet, voel jij je dan onzeker? \***

- ☐ Ja
- ☐ Nee

**Heb je wel eens het gevoel dat je buitengesloten wordt door anderen? \***

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Ja
- ☐ Vaak

**Als jij dit gevoel 'soms', 'wel eens' of 'vaak' hebt, wanneer voel jij je dan zo? \***

Heb jij het idee dat er veel van je verwacht wordt en je veel 'moet'? \*

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet niet

Als je dat idee hebt, wat voor gevoel geeft dat? \*

- ☐ Ongelukkig
- ☐ Teleurgesteld
- ☐ Verdrietig
- ☐ Boos
- ☐ Zorgen
- ☐ Angst
- ☐ Anders:

Voel jij je in het algemeen wel eens verdrietig? \*

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Ja
- ☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens boos? \*

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Ja
- ☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens gestrest? \*

- ☐ Helemaal niet
- ☐ Soms
- ☐ Ja
- ☐ Vaak

Als je een van deze drie gevoelens soms hebt, waardoor wordt dit veroorzaakt? \*

Heb jij het idee dat er veel van je verwacht wordt en je veel 'moet'? \*

- ☐ Ja
- ☐ Nee
- ☐ Weet niet

Als je dat idee hebt, wat voor gevoel geeft dat? \*

☐ Ongelukkig

☐ Teleurgesteld

☐ Verdrietig

☐ Boos

☐ Zorgen

☐ Angst

☐ Anders:

Voel jij je in het algemeen wel eens verdrietig? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens boos? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens gestrest? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Als je een van deze drie gevoelens soms hebt, waardoor wordt dit veroorzaakt? \*

Zijn er momenten dat je je gelukkig, vrolijk of blij voelt? \*

Zo ja, wanneer voel jij je zo?

Als je dat idee hebt, wat voor gevoel geeft dat? \*

☐ Ongelukkig

☐ Teleurgesteld

☐ Verdrietig

☐ Boos

☐ Zorgen

☐ Angst

☐ Anders:

Voel jij je in het algemeen wel eens verdrietig? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens boos? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Voel jij je in het algemeen wel eens gestrest? \*

☐ Helemaal niet

☐ Soms

☐ Ja

☐ Vaak

Als je een van deze drie gevoelens soms hebt, waardoor wordt dit veroorzaakt? \*

Zijn er momenten dat je je gelukkig, vrolijk of blij voelt? \*

Zo ja, wanneer voel jij je zo?



Is er iets wat je bezig houdt als je nadenkt over je toekomst? \*

Als je nu alles nog een keer doorleest, is er dan iets dat we tot nu toe nog niet gevraagd hebben, maar dat wel belangrijk voor je is? \*

Dankjewel voor je tijd!

Verzenden

*Verzend nooit wachtwoorden via Google Formulieren.*

---

## Rapportage van de resultaten

De vragenlijst is ingevuld door 65 meiden en 23 jongens van gemiddeld 14/15 jaar.

30 van deze pubers geven aan zich de laatste tijd, in het algemeen gezien, een 8 te voelen. Waarbij 1 voor zeer slecht en 10 voor uitmuntend staat. 22 respondenten voelt zich een 7. Dit terwijl slechts 4 pubers zich ook daadwerkelijk een 7 zou willen voelen. 23 respondenten zouden zich een 8 willen voelen en 33 pubers beantwoorden deze vraag met een 10. Slechts 3 respondenten voelt zich daadwerkelijk een 10. Daarnaast zou niemand zich 1 tot en met 6 willen voelen, toch voelen 26 pubers zich zo. Waarvan 50%, 13 respondenten dus, zich onder de 6 voelt.

68 pubers heeft wel een negatieve gedachten over zichzelf. Dit is 80% van de respondenten. De meeste van deze negatieve gedachten gaan over het leveren van prestaties, zoals "Het lukt (toch) niet" of zich niet slim genoeg voelen.

77 pubers vindt dat er in zijn/haar omgeving meisjes of jongen zijn die aantrekkelijker zijn dan hem/haar. Nog niet eens de helft van de respondenten, 42 (dat is 48%), geeft dan ook aan wel tevreden te zijn met zijn/haar uiterlijk. 62 respondenten geeft dan ook aan zich te vergelijken met meisjes of jongen die aantrekkelijker zijn. 46 pubers, 52%, geeft aan zich daar onzeker over te voelen.

Ongeveer de helft van de respondenten voelt zich wel eens buitengesloten door anderen. 45 pubers, 51%, voelt zich nooit buitengesloten. Respondenten die zich wel eens buiten gesloten voelen geven aan dat dit vooral op school voorkomt, zoals in gesprekken waarbij ze het onderwerp niet snappen of leuk vinden. Ook voelen ze zich wel eens buitengesloten als er gezamenlijke plannen gemaakt worden zonder hen, als er niemand voor ze klaar staat, als ze genegeerd worden of bij ruzies.

55 pubers hebben het gevoel dat er veel van hen verwacht wordt en er veel 'moet'. 40 respondenten voelen zich hierdoor bezorgd en 19 pubers maakt dit ongelukkig.

80 respondenten voelt zich wel eens verdrietig en 79 pubers zijn wel eens boos of gestrest. Bij 59 respondenten worden deze gevoelens veroorzaakt door school. Bijvoorbeeld door huiswerk, tijdgebrek en proefwerken. Momenten waarop 55 pubers zich wel gelukkig, vrolijk of blij voelen zijn momenten met hun familie, vrienden of geliefdes. Bij 28 respondenten zorgen activiteiten als sport, reizen en 'leuke dingen doen' voor een gelukkig, vrolijk of blij gevoel.

Als ze over de toekomst nadenken, denken 19 pubers na over hun beroepskeuze. 18 respondenten maakt zich zorgen. Deze zorgen gaan bijvoorbeeld over de wereld of over hun familie.

Alle resultaten zijn te vinden in de bijlagen.

## Conclusie

Uit de resultaten is gebleken dat veel pubers zich minder goed voelen dan ze zich zouden willen voelen. Negatieve gedachten als "Het lukt toch niet" spoken bij veel respondenten door het hoofd. Ook uiterlijk speelt een belangrijke rol in het leven van de pubers. Meer dan de helft respondenten is hier niet tevreden over en ze voelen zich onzeker als ze zich met andere leeftijdsgenoten vergelijken. Ongeveer de helft van de pubers voelt zich wel eens buitengesloten door leeftijdsgenoten. Vooral op school. Ook verdriet, boosheid en stress wordt in veel gevallen veroorzaakt door school. Het gevoel dat er veel 'moet' zorgt bij de respondenten vooral voor bezorgdheid.

School is dus een veel terugkerend thema waardoor ongelukkige gevoelens veroorzaakt worden. Zowel de sociale aspecten als de prestatiedrang die pubers ervaren. Negatieve gedachtes, onzekerheid over het uiterlijk, zich buitengesloten voelen, verdriet, boosheid, stress en bezorgdheid waar pubers mee te maken hebben komt vaak voor op of door school.

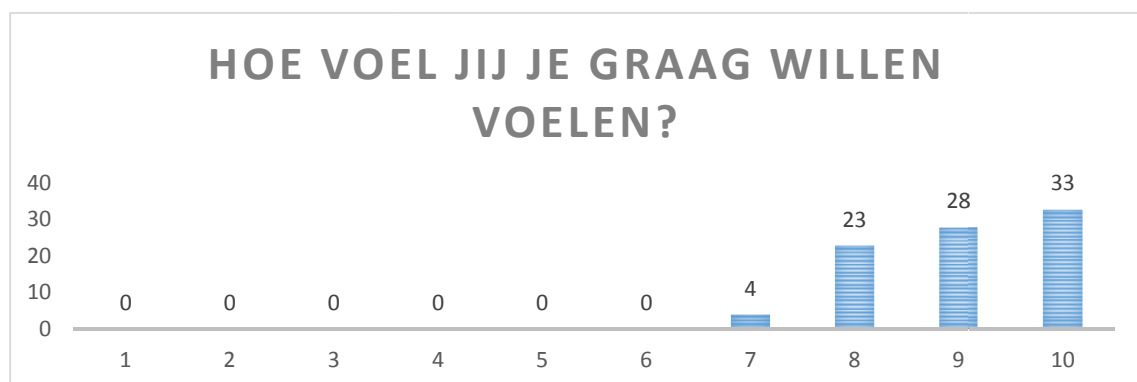
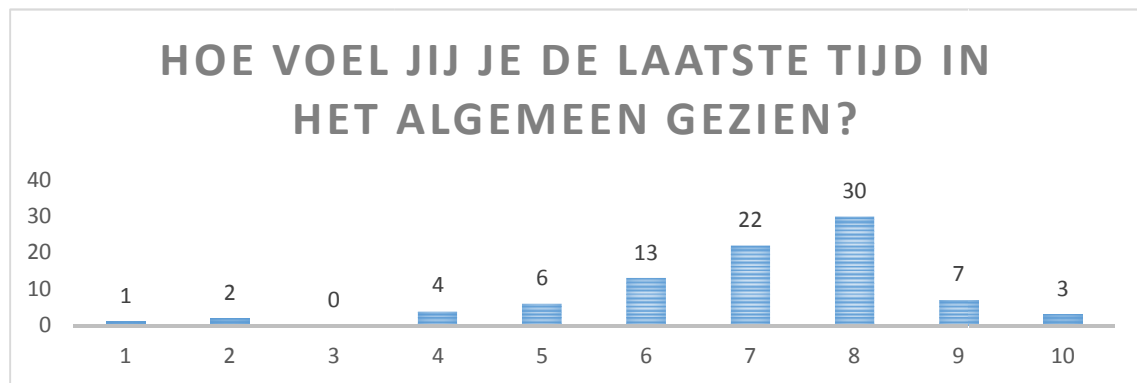
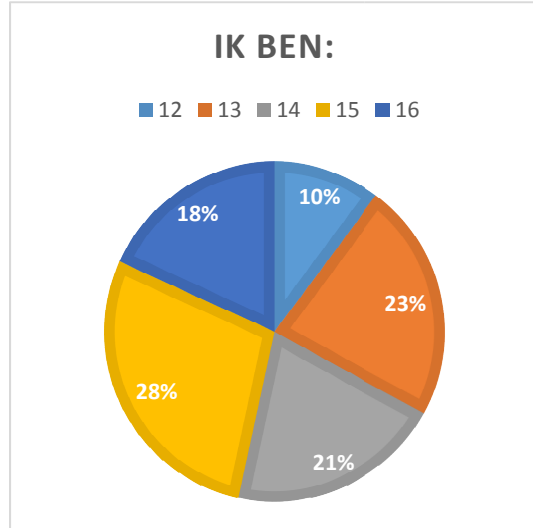
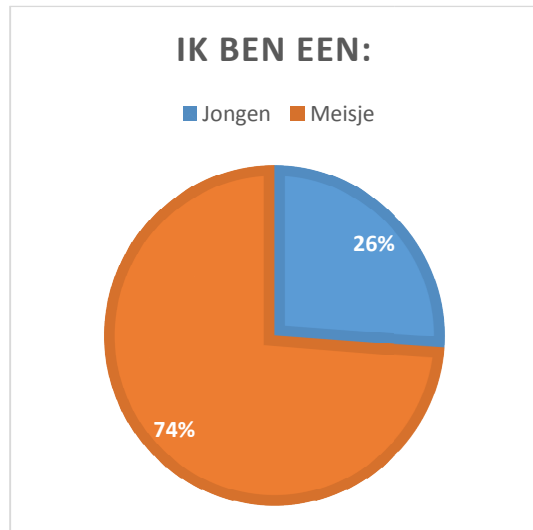
## Opbouw van E-coaching

- 5 weken
- 1 keer per week
- 9,95 euro
- Filmpjes met 5 verschillende thema's:

1. **Prestaties**. Heb jij ook wel eens het idee dat je heel veel moet? Deze week gaat ervoor zorgen dat je hoofd wat minder vol komt te zitten met prestaties die je moet leveren. Jij gaat dus leren hoe je met de drukte van de dag kunt omgaan.
2. **Uiterlijk**. Zien jouw klasgenootjes er ook vaak leuker uit dan jij? Deze week gaat over het vergelijken van jezelf met anderen. Je leert jezelf meer te waarderen.
3. **Vriendschap**. Heb jij soms ook moeite met vrienden of vriendinnen, terwijl je ze wel erg graag mag? Deze week gaat over geven en nemen in vriendschappen en andere contacten.
4. **Je lijf**. Voel jij je ook wel eens niet lekker in je vel? Deze week gaat ervoor zorgen dat je lijf zich gezond voelt. Want ook goed eten en bewegen hoort bij je gevoel van geluk.
5. **Geluk**. Zou jij je vaker echt gelukkig willen voelen? Deze week geeft je inzicht in wat geluk is en hoe je gevoelens van geluk kunt vergroten.

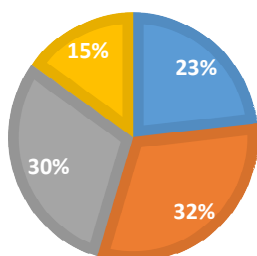
# Bijlagen

## Resultaten gesloten vragen



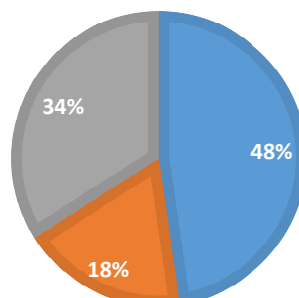
### HEB JE WEL EENS NEGATIEVE GEDACHTEN OVER JEZELF?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Wel eens ■ Vaak



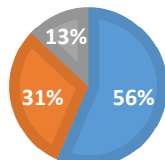
### BEN JE TEVREDEN OVER JE UITERLIJK?

■ Ja ■ Nee ■ Weet niet



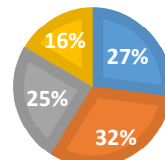
### VIND JE DAT ER IN JE OMGEVING JONGENS/MEISJES ZIJN DIE AANTREKKELIJKER ZIJN DAN JIJ?

■ Ja ■ Soms ■ Nee



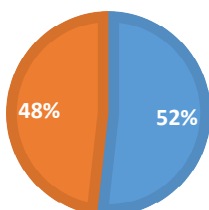
### VERGELIJK JIJ JE WEL EENS MET JONGENS/MEISJES DIE AANTREKKELIJKER ZIJN DAN JIJ?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Wel eens ■ Vaak



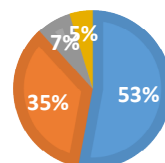
### ALS JE DIT 'SOMS', 'WEL EENS' OF 'VAAK' DOET, VOEL JIJ JE DAN ONZEKER?

■ Ja ■ Nee



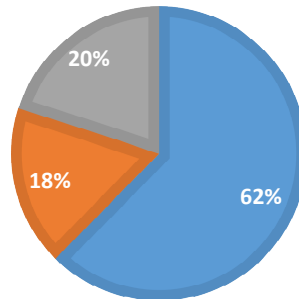
### HEB JE WEL EENS HET GEVOEL DAT JE BUITENGESLOTEN WORDT DOOR ANDEREN?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Ja ■ Vaak

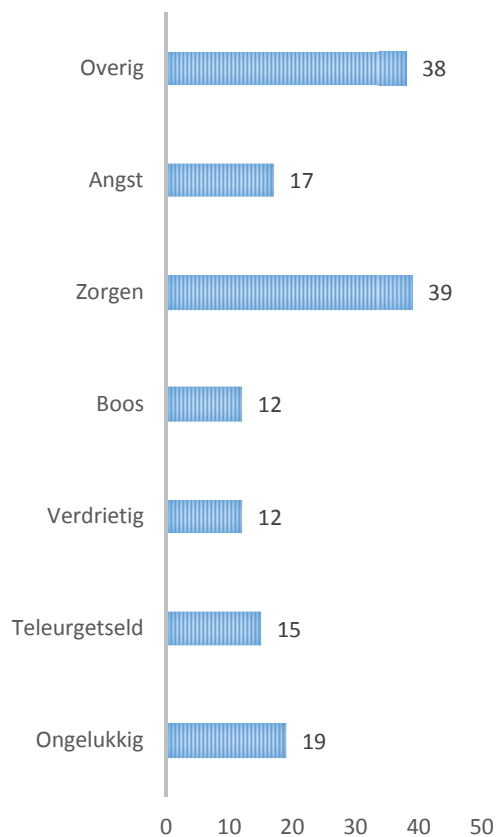


## HEB JIJ HET IDEE DAT ER VEEL VAN JE VERWACHT WORDT EN JE VEEL 'MOET'?

■ Ja ■ Nee ■ Weet niet

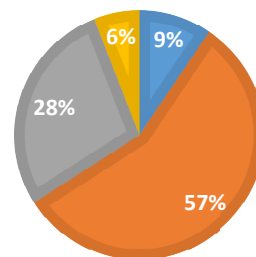


## ALS JE DAT IDEE HEBT, WAT VOOR GEVOEL GEEFT DAT?



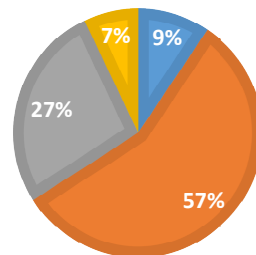
## VOEL JIJ JE IN HET ALGEMEEN WEL EENS VERDRIETIG?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Ja ■ Vaak



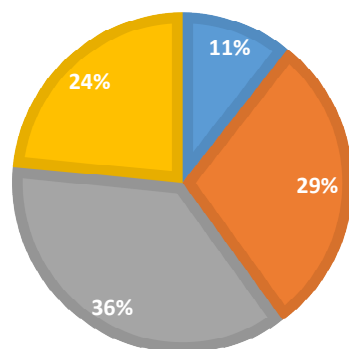
## VOEL JIJ JE IN HET ALGEMEEN WEL EENS BOOS?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Ja ■ Vaak



## VOEL JIJ JE IN HET ALGEMEEN WEL EENS GESTREST?

■ Helemaal niet ■ Soms ■ Ja ■ Vaak



## Resultaten open vragen

Heb je wel eens negatieve gedachten over jezelf;

Als je deze gedachten 'soms' hebt, 'wel eens' hebt of 'vaak' hebt, welke gedachten zijn dit?

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Geen reactie</b>                            | <b>11</b> |
| Niet te verwoorden                             | 6         |
| Niet willen verwoorden                         | 5         |
|                                                |           |
| <b>Uiterlijk</b>                               | <b>17</b> |
| Niet mooi genoeg zijn                          | 11        |
| Te dik zijn                                    | 6         |
|                                                |           |
| <b>Vergelijking/ sociaal</b>                   | <b>22</b> |
| Anders willen zijn                             | 1         |
| Anderen doen het beter                         | 9         |
| Anderen vinden me niet leuk                    | 9         |
| Eenzaam zijn                                   | 3         |
|                                                |           |
| <b>Prestaties leveren</b>                      | <b>31</b> |
| Niet slim genoeg zijn                          | 9         |
| Het lukt niet                                  | 19        |
| Denken dat iets niet lukt en het lukt toch wel | 2         |
| Moeten                                         | 1         |
|                                                |           |
| <b>Het leven</b>                               | <b>4</b>  |
| Het leven heeft geen zin                       | 3         |
| Gedachtes aan zelfmoord                        | 1         |
|                                                |           |
| <b>Overig</b>                                  | <b>4</b>  |
| Schuldgevoel                                   | 1         |
| Schaamte                                       | 1         |
| Toekomst                                       | 1         |
| Niet serieus genomen worden                    | 1         |

Heb je wel eens het gevoel dat je buitengesloten wordt door anderen;

Als je dit gevoel 'soms' hebt, 'wel eens' hebt of 'vaak' hebt, wanneer voel jij je dan zo?

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>In een bepaalde omgeving</b>              | <b>11</b> |
| Op school                                    | 8         |
| Thuis                                        | 2         |
| In groepen                                   | 1         |
|                                              |           |
| <b>Vergelijking</b>                          | <b>8</b>  |
| Als ik er niet leuk uit zie                  | 2         |
| Vergelijken                                  | 1         |
| Als ik alleen ben terwijl anderen samen zijn | 5         |
|                                              |           |
| <b>Sociaal</b>                               | <b>26</b> |
| Als iemand anders wordt voorgetrokken        | 1         |
| Bij gezamenlijke plannen zonder mij          | 4         |
| Als ik het onderwerp niet snap/leuk vindt    | 5         |
| Als er niemand voor me klaar staat           | 4         |
| Als andere me negeren                        | 4         |
| Uitgelachen worden                           | 2         |
| Bij ruzies                                   | 4         |
|                                              |           |
| <b>Overig</b>                                | <b>2</b>  |
| Niet kunnen verwoorden                       | 2         |

Voel jij je wel een verdrietig, boos of gestrest;

Zo ja, waardoor wordt dit veroorzaakt?

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>School</b>              | <b>59</b> |
| School                     | 26        |
| Huiswerk                   | 12        |
| Proefwerken                | 6         |
| Klasgenoten                | 4         |
| Tijdgebrek                 | 7         |
| Perfectionisme             | 4         |
|                            |           |
| <b>Sociaal</b>             | <b>32</b> |
| Vrienden                   | 5         |
| Familie                    | 16        |
| Bij ruzies                 | 11        |
|                            |           |
| <b>Persoonlijke dingen</b> | <b>11</b> |
| Hobby                      | 2         |
| Mezelf                     | 3         |
| Verwachtingen              | 4         |
| Verleden                   | 2         |
|                            |           |
| <b>Overig</b>              | <b>11</b> |
| Niet kunnen verwoorden     | 5         |
| Niet willen verwoorden     | 1         |
| Niks bijzonders            | 5         |



Zijn er momenten dat je je gelukkig, vrolijk of blij voelt?

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>(Bijna) iedere dag</b>       | <b>12</b> |
|                                 |           |
| <b>Activiteiten</b>             | <b>28</b> |
| Sport                           | 7         |
| Lezen                           | 2         |
| Als ik doe wat ik leuk vind     | 3         |
| Winkelen                        | 2         |
| Hobby                           | 3         |
| Iets leuks doen                 | 4         |
| Uitgaan                         | 3         |
| Reizen                          | 4         |
|                                 |           |
| <b>Ontspannen</b>               | <b>14</b> |
| Als ik niks aan mijn hoofd heb  | 3         |
| Geen school                     | 7         |
| Huiswerk af                     | 4         |
|                                 |           |
| <b>Sociaal</b>                  | <b>55</b> |
| Familie                         | 17        |
| Vrienden                        | 33        |
| Liefde                          | 5         |
|                                 |           |
| <b>Ontspannen activiteiten</b>  |           |
| Muziek                          | 5         |
| Lachen                          | 7         |
| Natuur                          | 2         |
| Dieren                          | 5         |
| Lekker eten                     | 2         |
| Films en series                 | 3         |
|                                 |           |
| <b>Positiviteit</b>             | <b>20</b> |
| Nieuwe spullen                  | 2         |
| Goede prestatie/ cijfers        | 11        |
| Goed nieuws/ Iets leuks gebeurt | 7         |
|                                 |           |
| <b>Overig</b>                   | <b>2</b>  |
| Niet kunnen verwoorden          | 1         |
| Niet willen verwoorden          | 1         |

Is er iets dat je bezig houdt als je nadenkt over je toekomst?

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Beroepen</b>               | <b>19</b> |
| Beroepskeuze                  | 12        |
| Specifieke beroepskeuze       | 7         |
|                               |           |
| <b>Zorgen</b>                 | <b>18</b> |
| Zorg voor huisdieren/ familie | 2         |
| Wereld verbeteren             | 3         |
| Zorgen/ problemen             | 4         |
| Het leven                     | 9         |
|                               |           |
| <b>Overig</b>                 | <b>10</b> |

|            |           |
|------------|-----------|
| Relaties   | 6         |
| Hobby      | 2         |
| Reizen     | 2         |
|            |           |
| <b>Nee</b> | <b>10</b> |

Als je nu alles nog een keer doorleest, is er dan iets dat we tot nu toe niet gevraagd hebben, maar dat wel belangrijk is?

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>Nee</b>                         | <b>27</b> |
|                                    |           |
| <b>Over een bepaalde omgeving</b>  | <b>8</b>  |
| Meer over thuissituatie            | 3         |
| Meer over schoolsituatie           | 5         |
|                                    |           |
| <b>Overig</b>                      | <b>7</b>  |
| De invloed van anderen             | 2         |
| Het verleden                       | 2         |
| Motivatie                          | 2         |
| Wat je graag zou willen veranderen | 1         |