

De overgang van de basisschool naar de middelbare school kent vele uitdagingen. Jongeren krijgen te maken met sociale, biologische en cognitieve veranderingen, zoals de puberteit, spanningen in de relatie met hun ouders, huiswerk en een nieuwe school en klasgenoten. Jongeren hoeven er niet alleen voor te staan, maar kunnen steun van hun sociale omgeving zoeken en ervaren. Klasgenoten spelen hierbij een grote rol, omdat jongeren zich los proberen te maken van hun ouders en veel tijd doorbrengen met leeftijdsgenoten op school. Het doel van mijn proefschrift is om de rol van klasgenoten in het hulpnetwerk van jongeren te onderzoeken. Specifiek ben ik benieuwd naar voorspellers en gevolgen van hulprelaties.

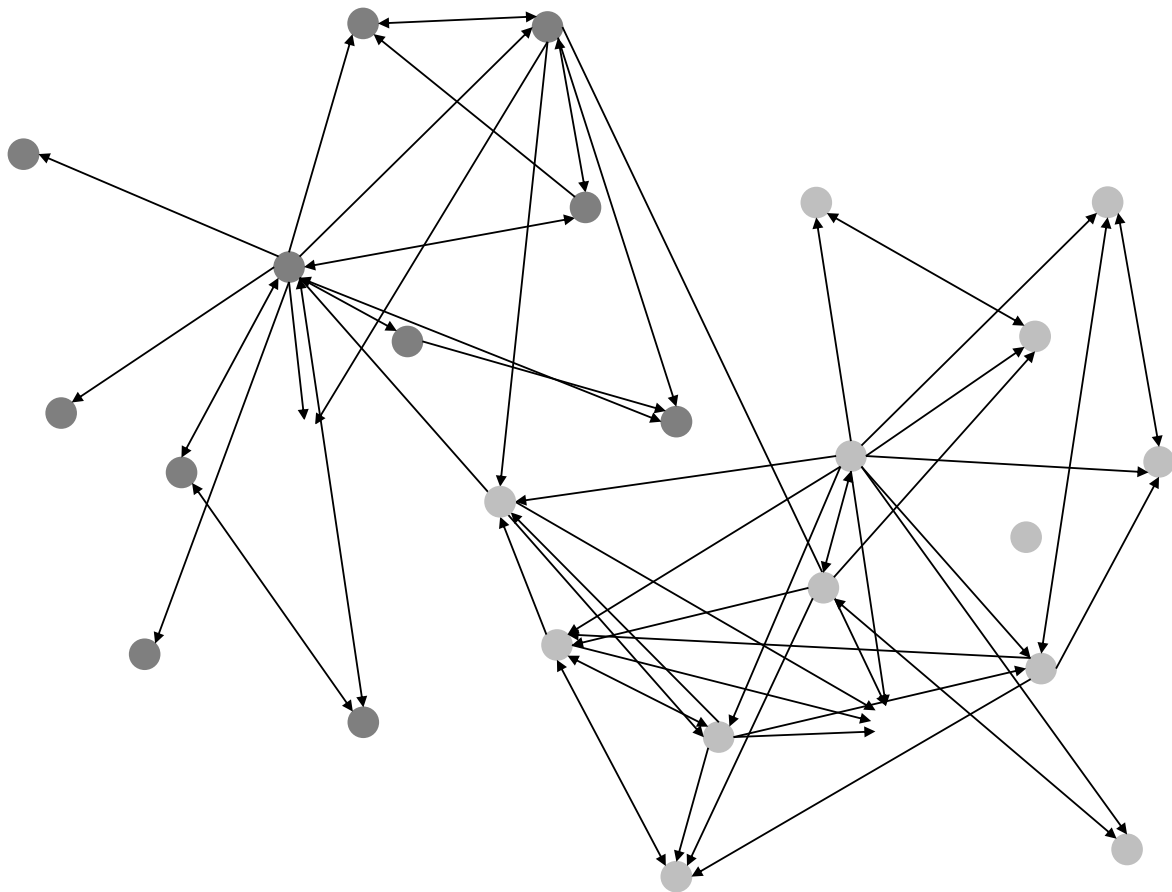
Dit proefschrift draagt op twee manieren bij aan eerder onderzoek. Ten eerste benadrukt onderzoek tot dusver de rol van leeftijdsgenoten in de ontwikkeling van risicogedrag onder jongeren, zoals alcoholgebruik en criminaliteit, maar is er weinig bekend over positief gedrag onder jongeren. Ten tweede ligt de nadruk in onderzoek naar hulp op kenmerken van jongeren die hulp geven, maar het is nog onduidelijk welke jongeren hulp *ontvangen*, wie *elkaar* helpen en wat de *gevolgen* van hulp zijn. Ik draag met mijn proefschrift bij aan voorgaand onderzoek door de ontwikkeling van *positief* gedrag onder jongeren te onderzoeken en door de *relationele aspecten* van hulp te onderzoeken in plaats van hulpgedrag als individueel kenmerk. Ik heb hierbij gebruik gemaakt van een sociale-netwerk benadering. Deze benadering stelt de sociale relaties van individuen centraal in plaats van hun individuele kenmerken. Sociale relaties kunnen worden bestudeerd met een zogeheten peer nominatie methode. Om hulprelaties in kaart te brengen is deelnemers aan mijn onderzoek gevraagd om klasgenoten te noemen voor wie de volgende omschrijving geldt: '*Wie helpt jou met problemen (bijvoorbeeld met huiswerk, met het plakken van een band, of als je het even niet meer ziet zitten)?*'. In totaal zijn er voor elke studie tussen de 1000 en 1600 leerlingen in 40 tot 81 klassen bevraagd. Figuur 1 is een visuele weergave van één hulpnetwerk gebaseerd op de antwoorden van alle leerlingen in een klas. Leerlingen zijn weergegeven als stippen en de pijlen tussen stippen geven weer wie leerlingen als hulpbron noemen. Met behulp van deze vraag en kenmerken van leerlingen zoals sekse, schoolprestaties, emotioneel welzijn en sociale status heb ik de voorspellers en gevolgen van hulprelaties onderzocht. Specifiek zijn de volgende onderzoeksvragen beantwoord:

Wie geeft hulp, wie ontvangt hulp en wie helpt wie?

Hoe hangt het geven en ontvangen van hulp samen met vriendschap?

Zijn er verschillen tussen klassen in de structuur van hulpnetwerken, hoe zijn leerlingen ingebed in het hulpnetwerk en hangt dit samen met schoolcijfers?

Wat is het effect van het ontvangen van hulp op de ontwikkeling van depressieve symptomen?



Figuur 1.
Hulpnetwerk in een klas op basis van de vraag "Wie helpt jou met problemen?". Leerlingen worden weergegeven als stippen en de pijlen tussen stippen geven weer wie leerlingen als hulpbron noemen. Lichtgekleurde stippen zijn meisjes, donkergekleurde stippen zijn jongens.

VOORSPELLERS VAN HULPRELATIES

WIE GEEFT HULP, WIE ONTVANGT HULP, EN WIE HELPT WIE?

Allereerst blijkt uit mijn onderzoek dat veel jongeren problemen ervaren, variërend van dagelijkse beslommeringen tot ernstige problemen (hoofdstuk 1). Ook blijkt dat veel jongeren hiervoor hulp ontvangen of bieden. Gevers en ontvangers van hulp zijn goed ingebed in het sociale netwerk van de klas (hoofdstuk 2). Ze zijn bijvoorbeeld populairder, worden minder vaak onaardig gevonden en hebben meer vriendschappen. Niet alleen jongeren die hulp geven, maar ook jongeren die hulp ontvangen worden dus sociaal geaccepteerd. Uit eerder onderzoek bleek dat jongeren met een hulpvraag bang waren voor afwijzing door klasgenoten of om dom te worden gevonden, maar deze angst lijkt ongegrond.

Opvallend waren de resultaten over welke jongeren *elkaar* helpen: jongeren zijn namelijk selectief als het gaat om hulpuitwisseling en noemen twee tot drie hulpbronnen (hoofdstuk 2). Dat aantal is lager dan het aantal vrienden dat jongeren gemiddeld hebben. Net als met vriendschappen beperken jongeren hun hulpinteracties

vooral tot klasgenoten op wie ze lijken, bijvoorbeeld als het gaat om sekse, depressieve symptomen, schoolprestaties en sociale status. Meisjes vragen bijvoorbeeld vaker hulp van andere meisjes. Ook vragen jongeren hulp van klasgenoten die dezelfde mate van depressieve symptomen ervaren. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat communicatie met gelijkgestemden makkelijker gaat en begrip voor gelijke anderen makkelijker is op te brengen (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001). Dit kan echter ook kwalijke gevolgen hebben: als jongeren met dezelfde problemen of klachten elkaar helpen, zouden ze elkaar in een neerwaartse spiraal kunnen trekken.

De selectiviteit in hulprelaties vond ik ook terug in mijn onderzoek over de invloed van vriendschap op de ontwikkeling van hulprelaties (hoofdstuk 3). Hulp wordt vaker in vriendschappen uitgewisseld, maar verrassend genoeg helpen niet alle vrienden elkaar. Wellicht dienen sommige vrienden vooral als gezelschap in plaats van als vangnet voor het bespreken van problemen. Daarnaast worden sommige klasgenoten als hulpbron genoemd, maar niet als vriend. Hoewel dit proefschrift hier niet verder op is ingegaan, is het interessant te onderzoeken waarom in sommige vriendschappen geen hulp wordt uitgewisseld en waarom sommige andere klasgenoten wel als hulpbron worden genoemd.

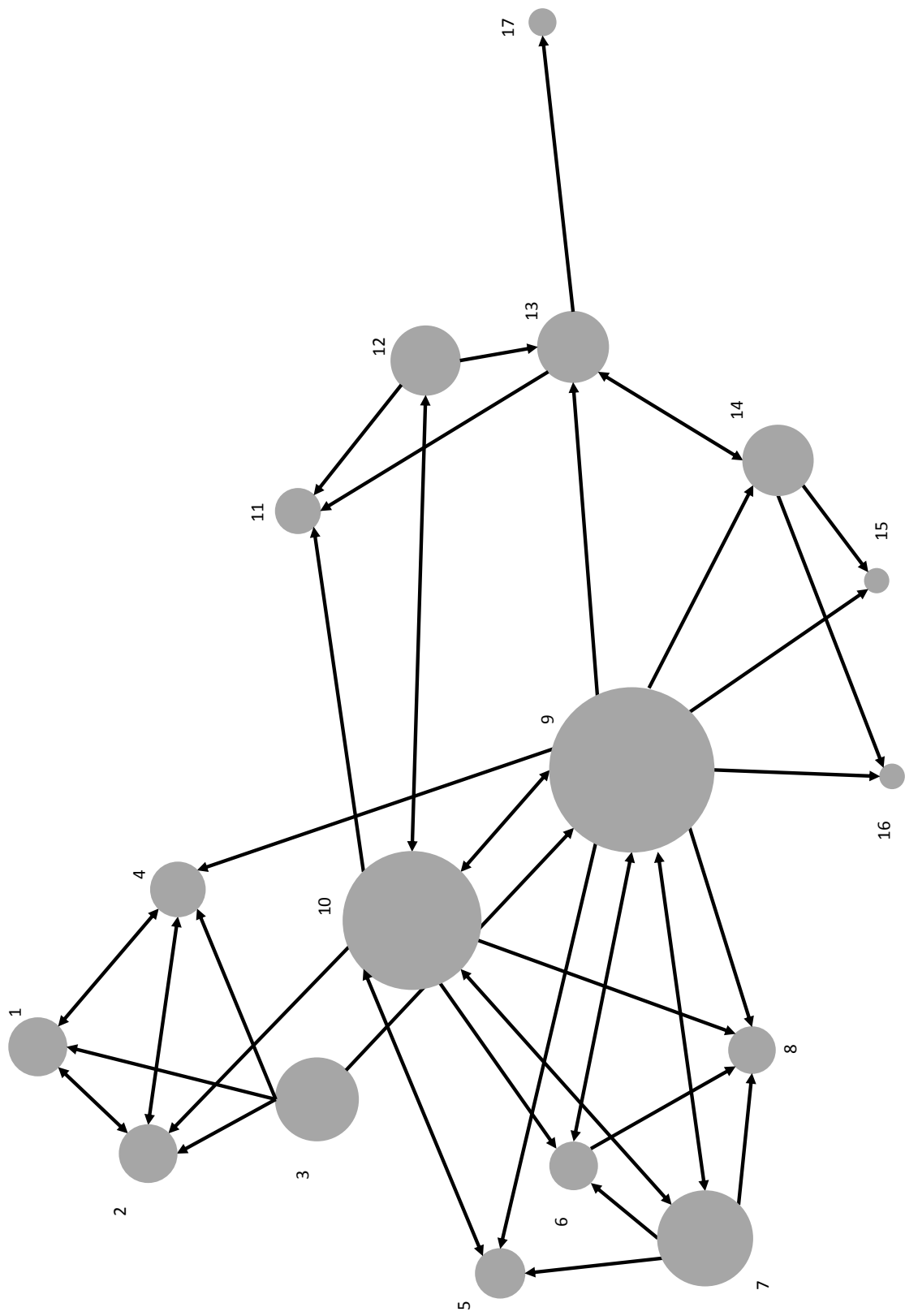
EIGENSCHAPPEN VAN HULPNETWERKEN

Sociale relaties hebben ook zogeheten structurele kenmerken - kenmerken die losstaan van kenmerken van individuen. Op klassenniveau heb ik specifiek gekeken naar variaties in de *hoeveelheid* hulp die in klassen wordt uitgewisseld, de mate waarin hulp plaatsvindt in *groepen* en de mate waarin er *ongelijkheid* is in het aantal hulpbronnen dat leerlingen noemen (hoofdstuk 4). Daarnaast heb ik bekeken hoe deze structurele kenmerken samenhangen met schoolcijfers. Mijn verwachting was dat schoolcijfers het hoogst zouden zijn in klassen waarin veel hulp plaatsvindt, waar hulp niet geclusterd is in groepen en waar iedereen in gelijke mate wordt geholpen, aangezien deze eigenschappen ogenschijnlijk het meest bevorderlijk zijn voor de sfeer in de klas en het onderlinge vertrouwen tussen klasgenoten. Opvallend genoeg komt die ideale combinatie van structurele eigenschappen niet voor. Allereerst variëren klassen op de dimensies die ik onderzocht: geen enkele klas vertoont dezelfde (combinatie van) eigenschappen. Deze bevinding illustreert dat elke klas haar eigen sociale dynamiek heeft die wellicht lastig te voorspellen is. Theoretisch betekent dit dat er meer verfijnde theorieën ontwikkeld moeten worden die zoveel variatie tussen klassen kunnen verklaren. Een voorbeeld is de *network ecology theory* (McFarland et al., 2014), waarin niet alleen gekeken wordt naar individuele voorkeuren om relaties aan te gaan (bijvoorbeeld op basis van reciprociteitsprincipes of gelijkheid in kenmerken) maar ook naar de manier waarop eigenschappen van de sociale context die individuele voorkeuren beïnvloeden.

GEVOLGEN VAN HULPRELATIES

HULP EN DE ONTWIKKELING VAN VRIENDSCHAP

Uit mijn proefschrift blijkt dat vriendschappen bijdragen aan de ontwikkeling van



Figuur 2.
 Hulpnetwerk waarin hulprelaties ongelijk verdeeld zijn tussen leerlingen. Grotere stippen zijn leerlingen die meer hulpbronnen noemen.

hulprelaties, maar ook dat deze relatie andersom opgaat: hulp kan namelijk bijdragen aan het aangaan en versterken van vriendschappen (hoofdstuk 3). Daarnaast kan hulp bijdragen aan het aangaan van vriendschappen, maar niet als allebei de vrienden hulp aan elkaar vragen. Zulke tweezijdige hulp zonder enige vorm van vriendschap komt echter dusdanig weinig voor dat het onwaarschijnlijk en wellicht niet normatief is om elkaar wederzijds te steunen als je elkaar nog niet goed kent of nog geen betekenisvolle vriendschap hebt. Wellicht schrikt het jongeren af als er in zo een situatie intensief over problemen wordt gesproken. Misschien leidt hulp met name tot vriendschap als het langzaam meegroeit met vriendschap.

HULP EN DE ONTWIKKELING VAN SCHOOLPRESTATIES

In dit proefschrift heb ik de gevolgen van inbedding in het hulpnetwerk en kenmerken van het hulpnetwerk voor schoolcijfers onderzocht (hoofdstuk 4). De resultaten suggereerden dat het niet van belang is hoeveel hulp leerlingen ontvangen, maar met name of leerlingen de meest geschikte hulpgevers in het netwerk kunnen bereiken. Daarnaast blijkt dat een ongelijke verdeling van hulp over leerlingen tot verlaagde schoolprestaties in de klas kan leiden. Het maakt echter niet uit hoeveel hulprelaties er zijn in de klas en of deze relaties al dan niet clusteren in groepjes. Figuur 2 geeft een netwerk weer waarin hulp ongelijk verdeeld is. Meestal zijn er in zulke klassen enkele leerlingen die aangeven van veel medeleerlingen hulp te ontvangen (bijvoorbeeld leerling 9), terwijl de overgrote meerderheid slechts een aantal hulpbronnen noemt (bijvoorbeeld leerling 17). Deze bevinding komt ook naar voren in voorgaand onderzoek, waarin is beargumenteerd dat een hiërarchisch netwerk competitiedrang versterkt, wat de sfeer in de klas en schoolprestaties kan verslechteren.

HULP EN DE ONTWIKKELING VAN DEPRESSIEVE SYMPTOMEN

Als laatste is in dit proefschrift gekeken naar de gevolgen van het ontvangen van hulp voor depressieve symptomen (hoofdstuk 5). Uit de resultaten kwam naar voren dat hulp van depressieve klasgenoten depressieve symptomen in ontvangers van hulp vermindert. Dit kan komen doordat depressieve jongeren zich beter kunnen inleven in de problemen van anderen en betere hulp geven. Er kan ook sprake zijn van een contrasteffect: jongeren kunnen zich beter gaan voelen door interacties met klasgenoten die zich slecht voelen. Daarnaast blijkt dat hulp geven leidt tot een vermindering van depressieve symptomen. Wellicht leren hulpgevers van hun eigen adviezen aan anderen, of voelen ze zich gesterkt wanneer ze ontdekken dat klasgenoten ook problemen ervaren en zich slecht kunnen voelen. Deze studie heeft laten zien dat jongeren een positieve invloed kunnen uitoefenen op het welzijn van klasgenoten via hulprelaties.

IMPLICATIES

Hulp lijkt positieve gevolgen te kunnen hebben voor sociale inbedding, schoolcijfers en

depressieve symptomen. Dit duidt erop dat hulpuitwisseling tussen jongeren gestimuleerd zou moeten worden. Docenten in het voorgezet onderwijs spelen hierin een belangrijke rol en kunnen baat hebben bij de sociale-netwerk benadering die in dit proefschrift is gebruikt. Uit vorig onderzoek is gebleken dat docenten niet altijd een helder beeld hebben van de sociale relaties in de klas. Daarnaast varieert de manier waarop hulp wordt uitgewisseld over klassen heen. Een visuele weergave van sociale (hulp)netwerken geven expliciet de sociale structuur van één specifieke klas weer en kunnen docenten handvatten bieden om sociale interacties te sturen. Leerkrachten zouden bewust leerlingen kunnen koppelen die elkaar kunnen helpen (bijvoorbeeld iemand met slechte cijfers en iemand met goede cijfers), of leerlingen die buiten het netwerk vallen kunnen plaatsen bij een medeleerling die juist goed is ingebed in het hulpnetwerk. Zo zou, in Figuur 2, leerling 9 gevraagd kunnen worden om leerling 17 te helpen, wat leerling 17 toegang geeft tot een hecht groepje hulpgevers (leerlingen 1 tot en met 4). In het huidige netwerk zou 17 dit groepje pas via drie andere klasgenoten kunnen bereiken. Om hulp in het algemeen te stimuleren zouden leerkrachten het goede voorbeeld kunnen geven door hun leerlingen openlijk te steunen en positieve relaties met hen te onderhouden. Een sociaal netwerk kan hierbij worden ingezet door te laten zien welke leerlingen de leerkracht kan inschakelen om een norm te helpen stellen, bijvoorbeeld leerlingen die anderen al veel helpen of veel om hulp vragen.

Eerder onderzoek naar interventie van docenten in sociale netwerken van leerlingen laat echter zien dat interventie, bijvoorbeeld het bij elkaar zetten van bepaalde leerlingen om sociale relaties te stimuleren, niet altijd bevorderlijk is voor de sfeer in de klas (Gest & Rodkin, 2011). Daarom moeten netwerkinterventies altijd plaatsvinden in overleg met de leerlingen. Hiertoe zou netwerkinformatie niet alleen met de leerkracht gedeeld moeten worden, maar ook met leerlingen. Er kan bijvoorbeeld samen gekeken worden naar de staat van het netwerk: wat vinden leerlingen van de hoeveelheid hulpinteracties in de klas? Welke klasgenoten zijn (minder) sterk ingebed in het netwerk? Hoe kan het netwerk veranderd worden om iedereen van hulp te laten profiteren? Deze aanpak zou tot een betere verdeling en inzet van hulp kunnen leiden, maar het openlijk bespreken van hulpvragen zou tevens kunnen bijdragen aan een sfeer waarin problemen openlijk toegegeven en besproken kunnen worden.

Toch zou vervolgonderzoek meer expliciet moeten uitwijzen wat een bepaalde netwerkstructuur in de klassencontext betekent en impliceert en hoe een netwerk kan bijdragen aan de sfeer in de klas en het welzijn van jongeren. Sociale netwerken kunnen namelijk inzicht bieden in de sociale structuur van de klas en bieden waardevolle inzichten voor interventie, maar er is verder onderzoek nodig om er achter te komen hoe in deze netwerken zou moeten worden geïntervenieerd.

CONCLUSIE

In dit proefschrift ben ik niet alleen ingegaan op eigenschappen van jongeren die hulp geven, maar ook op eigenschappen van jongeren die hulp ontvangen, de relatie tussen jongeren die hulp uitwisselen, de sociale context waarin hulp plaatsvindt en de gevolgen van hulp. Door de sociale aspecten van hulp in aanmerking te nemen geeft dit proefschrift meer inzicht in hulpuitswisseling tussen jongeren. Zo laat ik zien dat jongeren niet met iedere klasgenoot hulprelaties aangaan, maar dat zij hierin selectief zijn: hulp wordt bijvoorbeeld met name uitgewisseld in (groepjes van) gelijkgestemden en tussen vrienden. Ook heb ik laten zien dat hulp consequenties heeft voor de sociale inbedding in de klas en vriendschap, schoolprestaties en depressieve symptomen. Toekomstig onderzoek zal dus in ogenschouw moeten nemen dat hulp niet alleen om de gever van hulp draait, maar ook om degene die hulp ontvangt en hun interactie. Zo wordt niet alleen duidelijker wie op welke wijze is ingebed in het hulpnetwerk, maar ook wat de onderliggende mechanismen zijn die kunnen verklaren wie specifiek wie helpt en welke gevolgen hulp heeft. Door het beantwoorden van de vragen in dit proefschrift hoop ik aanknopingspunten te bieden voor verder onderzoek naar hulprelaties tussen jongeren en naar de klassencontext als een plek waar jongeren positieve interacties met elkaar aangaan.