



rijksuniversiteit
groningen

Lief dagboek

Zelfreflectie in adolescenten dagboeken

Dear diary

Self-reflection in adolescence diaries

Masterthese Ontwikkelingspsychologie

Onderzoeksverslag

Mirte de Graaf

S3336387

Januari 2022

Examinator: dr. G. Breeuwsma

Tweede beoordelaar: dr. M.A.E. van der Graag

Faculteit gedrags- en maatschappijwetenschappen

Afdeling Psychologie

Rijksuniversiteit Groningen

A thesis is an aptitude test for students. The approval of the thesis is proof that the student has sufficient research and reporting skills to graduate, but does not guarantee the quality of the research and the results of the research as such, and the thesis is therefore not necessarily suitable to be used as an academic source to refer to. If you would like to know more about the research discussed in this thesis and any publications based on it, to which you could refer, please contact the supervisor mentioned.

Inhoudsopgave

Samenvatting	5
Abstract	6
Inleiding	7
1. De Adolescentie	9
1.1 Cognitieve ontwikkeling in de adolescentie.....	9
1.2 Emotionele ontwikkeling in de adolescentie.....	10
1.3 Vorming van identiteit	11
1.4 Ontwikkelingen in de adolescenten en het schrijven van een dagboek	12
1.5 Tot slot.....	12
2. Dagboeken.....	13
2.1 Een kleine geschiedenis van het dagboek	14
2.2 Het dagboek als bron van onderzoek	16
2.3 Adolescenten dagboeken.....	16
2.3.1 Prevalentie adolescenten dagboekschrijvers	17
2.3.2 Waarom schrijven adolescenten een dagboek?.....	18
2.3.3 Wat staat er in een adolescenten dagboek?	19
2.4 Tot slot.....	20
3. Zelfreflectie van adolescenten in dagboeken	21
3.1 Zelfreflectie	21
3.2 Zelfreflectie uitspraken in adolescenten dagboeken	22
3.3 Lief dagboek.....	23
3.4 Tot slot.....	26
4. Reflectie op dagboeken in retroperspectief	27
4.1 Het dagboek van Frederik van Eeden	27
4.2 Terugblik op de adolescentieperiode.....	28
4.3 Tot slot.....	29

5. Conclusie.....	30
6. Discussie.....	33
Bibliografie.....	35

Samenvatting

In dit onderzoek staan de volgende drie hoofdvragen centraal. Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboeken er uit? Hoe kijken volwassenen later terug op deze zelfreflectie uitspraken? En hoe verhouden ze zich daartoe? Om deze vragen te kunnen beantwoorden zal eerst in worden gegaan op de adolescentie. De adolescentie wordt gezien als een turbulente periode waarin adolescenten veel ontwikkelingen door maken. In het eerste hoofdstuk wordt uitgelegd dat de adolescentie dé periode is om een dagboek te beginnen. Vervolgens zal er een korte geschiedenis van het dagboek gegeven worden. Daarna wordt specifiek ingegaan op het adolescenten dagboek. Hoeveel adolescenten schrijven in een dagboek? Wat staat er in zo'n adolescenten dagboek? In de hoofdstukken 3 en 4 wordt getracht antwoord gegeven op de drie hoofdvragen. Hierbij wordt het televisie programma *Lief dagboek* gebruikt, waarin volwassenen voorlezen uit hun adolescenten dagboeken waarna ze in korte gesprekjes terugkijken en reflecteren op wie ze destijds waren. Het dagboekmateriaal laat zien dat adolescenten in verschillende mate op zichzelf reflecteren in hun dagboeken. Ook wordt duidelijk dat enkele deelnemers vinden dat ze veranderd zijn ten opzichte van toen ze adolescent waren, maar anderen vinden juist dat ze totaal niet veranderd zijn. Een overeenkomst tussen alle deelnemers is dat ze een vroegere geheim dagboek voorlezen aan een publiek, waarbij ze afstand lijken te doen van wie ze vroeger waren. Er wordt afgesloten met een korte beschouwing over de mogelijkheden en beperkingen van dit soort onderzoek.

Abstract

This research focuses on the following three main questions. What do adolescents' self-reflection statements in their diaries look like? How do adults look back on their self-reflection statements later on? And how do they relate to them? To answer these questions we will first look at the adolescence period. The adolescence is seen as a turbulent period during which adolescents go through many developments. The first chapter explains that the adolescence is the perfect period to start a journal. Next, a brief history of the diary will be given. After that, the adolescent diary is discussed. How many adolescents write a diary? What do they write in such a diary? Chapters 3 and 4 provide the answers to the three main questions. For this, television program *Lief dagboek* (Dear diary) is used, in which participants read aloud from their adolescent diaries and during short conversations look back and reflect on who they were at the time. The diary material shows that adolescents reflect on themselves to varying degrees in their diaries. It also becomes clear that some participants feel that they have changed compared to when they were adolescents, while others think that they have not changed at all. A resemblance between all participants is that they read their former secret diary to an audience and seem to distance themselves from who they used to be. Finally, the possibilities and limitations of this type of research are discussed.

Inleiding

“*Stom kutkind dat ik ben! Kut puber. Ik haat de puberteit. Ik haat mezelf!*” (Sophie de Hart, 16 jaar). Dit is één van de fragmenten uit het televisieprogramma *Lief dagboek*. In dit programma lezen volwassenen voor uit hun adolescenten dagboeken waarna ze in korte gesprekjes terugkijken en reflecteren op wie ze destijds waren. Het programma is duidelijk bedoeld als vermaak. Vooral de grappige, gênante of herkenbare fragmenten worden voorgelezen aan een publiek. Zowel publiek als dagboekschrijvers vinden het allemaal nogal komisch. Terwijl de dagboekschrijvers ooit heel serieus in hun dagboek hebben geschreven met als doel dat het altijd geheim zou blijven. Het programma is dus bedoeld als amusement maar vanuit een wetenschappelijk oogpunt is het interessant om een paar vragen over het gebruik van dagboeken te stellen. De volgende vragen kunnen opgesteld worden: Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboeken er uit? Hoe kijken volwassenen later terug op deze zelfreflectie uitspraken? En hoe verhouden ze zich daartoe? Om deze vragen te kunnen beantwoorden zal eerst in worden gegaan op de adolescentieperiode en dagboeken in het algemeen.

De adolescentieperiode, in de volksmond ook wel puberteit genoemd, wordt vaak gezien als de één van de meest turbulente periodes in het leven van de mens. Adolescenten maken op verschillende gebieden ontwikkelingen door. Zo kunnen ze steeds beter informatie verwerken, abstract denken, argumenteren en beslissingen nemen (Isaacs, 1972). Maar deze ontwikkeling brengt ook een nieuwe vorm van egocentrisme met zich mee. Zo denken ze vaak dat hun gedachten en gevoelens zo uniek zijn dat niemand hen begrijpt, ook wel ‘personal fable’ genoemd. Ook hebben adolescenten soms het idee dat ze het slachtoffer zijn van een denkbeeldig publiek (Elkind, 1967).

Niet alleen op cognitief niveau maken adolescenten een ontwikkeling door, ook op het gebied van identiteit is de adolescentie een belangrijke periode. Volgens Erikson (1968) zit de adolescent in een psychosociale fase (moratorium) tussen kindertijd en volwassenheid in. Deze periode is de perfecte periode om te experimenteren met de verschillende aspecten van identiteit om deze uiteindelijk een meer definitieve vorm te geven. Hierbij is het volgens Dartington (1994) van belang dat de adolescent zijn eigen ruimte (niet per se letterlijk) heeft en de positie van tijdelijke buitenstaander kan innemen om los te komen van de regels en opvattingen van het ouderlijke gezin. Op basis van eigen ervaringen kan de adolescent zijn/haar persoonlijke overtuigingen en identiteit vormen.

Deze ontwikkelingen zorgen ervoor dat adolescenten geïnteresseerd kunnen raken in het schrijven van een dagboek. De ‘personal fable’ en het denkbeeldig publiek kunnen voor een

kwetsbaar zelfgevoel zorgen. De adolescent kan behoefte hebben aan privacy en vindt, of eigenlijk creëert die in het dagboek. Maar voor het vormen van identiteit, is privacy ook van belang. Volgens Bühler (1956) zijn dagboeken een veilige plek waar adolescenten over zichzelf kunnen nadenken en op zichzelf kunnen reflecteren. Zelfreflectie is het nadenken over je eigen doen en laten. Voordat men dit kan, moet er een bepaalde mate van zelfbewustzijn zijn. Er kunnen twee soorten zelfbewustzijn worden onderscheiden, namelijk privé zelfbewustzijn en publiek zelfbewustzijn. Bij zelfreflectie speelt het privé zelfbewustzijn een grote rol. Iemand die veel privé zelfbewustzijn heeft, is bewuster van zijn eigen overtuigingen, gevoelens en stemmingen.

In deze these wordt op basis van het bovenstaande, een inventarisatie gemaakt van hoe zelfreflectie uitspraken in adolescenten dagboeken eruitzien, hoe volwassenen hier later op terugkijken en hoe ze zich hiertoe verhouden. Dit wordt onderzocht in de vorm van een literatuurstudie en waar mogelijk geïllustreerd aan de hand van concreet dagboekmateriaal, in het bijzonder ontleend aan het televisieprogramma *Lief dagboek*. Daarvoor zal in het eerstvolgende hoofdstuk de adolescentiefase kort worden beschreven en aan bod komen welke ontwikkelingen adolescenten doormaken. Vervolgens zal het (adolescenten) dagboek worden beschreven. In dit hoofdstuk wordt eerst een korte geschiedenis van het dagboek gegeven. Daarna zullen vragen als waarom adolescenten beginnen met dagboeken schrijven en wat voor nut dagboeken hebben beantwoord worden. Daarna komt zelfreflectie van adolescenten in dagboeken aan bod. Tot slot zal worden gekeken hoe mensen op zichzelf reflecteren jaren nadat ze het dagboek hebben geschreven. In de laatste twee hoofdstukken zal gebruik worden gemaakt van voorbeelden uit het televisieprogramma *Lief dagboek*. Er zal worden afgesloten met een korte beschouwing over de mogelijkheden en beperkingen van dit soort onderzoek.

1. De Adolescentie

Als adolescenten in het nieuws komen, is dat meestal in negatieve zin, vanwege moorddadige incidenten op school, cyberpesten of comadrinken. De adolescentie wordt dan ook vaak gezien als één van de meest turbulente periodes in het leven van de mens. In deze fase treden explosieve veranderingen op in de hersenontwikkeling die samen met ingrijpende veranderingen in de sociale omgeving leiden tot een reorganisatie in de psychische ontwikkeling (Stortelder & Ploegmakers-Burg, 2008). Ook is het de periode waarin de adolescent voor het eerst over zichzelf gaat nadenken, meningen over zichzelf vormt en een algemene opvatting omtrent zichzelf en anderen vormt (Bühler, 1956).

In het algemeen kunnen we stellen dat de adolescentiefase de overgang van kindertijd naar volwassenheid beslaat. Maar er zijn meningsverschillen over de omvang van de fase. Vanuit juridisch oogpunt is de adolescentie de periode van 12 tot 18 jaar, maar vanuit ontwikkelingspsychologisch oogpunt valt de adolescentie in de periode van 11 tot 23 jaar, met de puberteit als startpunt en de psychologische volwassenheid als eindpunt. Al kan het dan nog jaren duren voor alle volwassen rollen worden vervuld (Arnett, 2004). Het ontwikkelingspsychologisch perspectief zal in de volgende hoofdstukken aangehouden worden. Verder kan de adolescentie in verschillende fases opgedeeld worden, namelijk: vroege adolescentie, midden adolescentie en late adolescentie. De vroege adolescentie kenmerkt zich door de fysieke en seksuele rijping die in deze periode plaats vindt. In de midden adolescentie staat het contact met leeftijdsgenoten en de vorming van identiteit centraal. De late adolescentie kenmerkt zich door de losmaking van de ouders en het opbouwen van een zelfstandig leven met volwassen verantwoordelijkheden en persoonlijke normen en waarden (Stortelder & Ploegmakers-Burg, 2008).

Doordat er in de adolescentie op zoveel verschillende gebieden veranderingen optreden kan er gesproken worden van een reorganisatiefase. In dit hoofdstuk zullen de verschillende ontwikkelingen die in de adolescentie voorkomen worden uitgelegd, aan de hand van verschillende theorieën. Ook zal er in dit hoofdstuk een koppeling worden gemaakt tussen de adolescentie en het schrijven van een dagboek.

1.1 Cognitieve ontwikkeling in de adolescentie

De cognitieve ontwikkeling tijdens de adolescentie is op verschillende gebieden zichtbaar. Allereerst neemt het vermogen om informatie te verwerken toe. Door verbeterde geheugenstrategieën kunnen adolescenten veel beter informatie opslaan. Daarnaast is de adolescent in vergelijking tot het kind beter in staat om abstract te denken, beslissingen te

nemen en te argumenteren (Stortelder & Ploegmaker-Burg, 2008). Volgens de cognitieve ontwikkelingstheorie van Jean Piaget gaat de adolescent van de concreet operationele fase naar de formeel operationele fase. In de deze fase staat het vermogen tot abstract denken centraal. Dit houdt in dat de adolescent ook zonder concrete situaties problemen kan oplossen. Hierbij kan hij/zij gebruik maken van verschillende hypothesen en kan de logische consequenties daarvan uitwerken (Isaacs, 1972).

Volgens Elkind (1967) heeft de overgang van concreet naar operationeel denken echter niet alleen maar voordelen. De overgang zorgt namelijk ook voor een nieuwe vorm van egocentrisme waarin de adolescent zichzelf inbeeld het slachtoffer te zijn van de gedachtes van andere mensen. Dit wordt ook wel het denkbeeldig publiek genoemd.

'It is an audience because the adolescent believes that he will be the focus of attention, and it is imaginary because in actual social situations, this is usually not the case unless he contrives it to be so' (Elkind, 1967).

Maar dit is niet het enige 'waanidee' wat adolescenten hebben. Volgens Elkind denken adolescenten dat hun eigen ervaringen en gevoelens zo uniek zijn, dat ze niet door anderen kunnen worden begrepen. Dit wordt de 'personal fable' genoemd. Mogelijk ontstaat het denkbeeldig publiek en de 'personal fable' in reactie op de strijd met de ontwikkeling van identiteit, het behouden van connectie met anderen en ondertussen het omgaan met de psychologische scheiding van de ouders.

1.2 Emotionele ontwikkeling in de adolescentie

De adolescentie wordt gekenmerkt door een toename van emotionele instabiliteit en innerlijke onrust met het zoeken van opwinding en risico's. Vooral de jonge adolescent is geneigd te experimenteren met nieuw en risicovol gedrag (Stortelder & Ploegmaker-Burg, 2008). In de westerse wereld wordt de adolescentiefase steeds langer. Dit komt omdat aan de ene kant seksuele rijping eerder wordt bereikt, maar aan de andere kant de adolescent pas op latere leeftijd verantwoordelijkheid krijgt en volwassene taken uit hoeft te voeren. Hierdoor ontstaat er steeds meer een discrepantie tussen de emotionele rijping en de cognitieve rijping. Door de verlengde adolescentie begint de emotionele rijping, met de activatie van intense emoties in het begin van de adolescentie, vroeger. Terwijl de cognitieve rijping met de emotieregulatie aan het eind van de adolescentie later plaatsvindt. Hierdoor ontstaat steeds meer een kloof tussen emotionele en cognitieve rijping. Door de activatie van intense emoties zoals angst en agressie kan de emotieregulatie met name in de vroege en midden adolescentie bedreigd worden (Stortelder & Ploegmakerburg, 2008).

1.3 Vorming van identiteit

De vorming van een identiteit is één van de hoofdtaken in de adolescentie. Deze identiteit omvat ‘wie je bent’ en wat je wilt in het leven met de volwassen verantwoordelijkheden en persoonlijke overtuigingen. De identiteitsvorming vindt vooral plaats in de midden adolescentie (Stortelder & Ploegmakerburg, 2008). Er zijn verschillende theorieën over de vorming van identiteit ontwikkeld. Hieronder worden er een paar besproken.

Erikson (1968) heeft een belangrijke rol gespeeld in de kennis over identiteitsvorming. Volgens Erikson zit de adolescent in een psychosociale fase (moratorium) tussen kindertijd en volwassenheid in. De adolescentie is een periode om te experimenteren met de verschillende aspecten van identiteit en deze uiteindelijk vorm te geven. Deze identiteitsvorming vormt de basis voor de verdere levensloop. Tegelijkertijd wijst Erikson erop dat de identiteit zich blijft ontwikkelen, onder invloed van nieuwe ervaringen en overtuigingen maar ook door nieuwe sociale relaties en culturele en historische processen.

Ook Marcia (1966) heeft een theorie over identiteitsvorming ontwikkeld. Marcia stelt dat er vier verschillende identiteitsstatussen zijn waarbinnen een individu kan worden gecategoriseerd. Deze statussen, op volgorde van hoog naar lage ontwikkeling van identiteit, zijn: *identity achievement*, *moratorium*, *foreclosure* en *diffusion*. Uit het onderzoek van Shain en Farber (1989) blijkt dat mensen met een gevorderde identiteitsstatus (achievement en moratorium) meer zelfbewustzijn hebben en daarmee dus een hoger introspectief vermogen hebben dan mensen met een minder gevorderde identiteitsstatus (foreclosure en diffusion). Het vormen van een identiteit vereist namelijk een cognitief vermogen om informatie van persoonlijke ervaringen te begrijpen en te integreren. Mensen met een gevorderde identiteitsstatus kunnen dan ook makkelijker informatie verwerken. Mensen met een laag gevorderde identiteitsstatus (foreclosure en diffusion) zijn minder geneigd zijn tot filosofisch en analytisch denken. In hoofdstuk 3 zal dieper op het onderzoek van Shain en Farber worden ingegaan.

Tot slot heeft Dartington (1994) nog een belangrijke visie op identiteitsontwikkeling van de adolescent. Volgens Dartington is het van belang dat de adolescent een eigen ruimte heeft en een positie van tijdelijke buitenstaander kan innemen om los te komen van de regels en opvattingen van het ouderlijke gezin. Op basis van eigen ervaringen en in weerspiegeling met leeftijdsgenoten kan de adolescent zijn/haar eigen persoonlijke overtuigingen en identiteit vormen.

1.4 Ontwikkelingen in de adolescenten en het schrijven van een dagboek

Hierboven is uitgelegd hoe de cognitieve ontwikkeling, emotionele ontwikkeling en identiteitsvorming in de adolescentie eruitzien. Verschillende aspecten van deze ontwikkelingen spelen een rol in de motivatie om een dagboek bij te houden in de adolescentie. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd waarom juist adolescenten vaak beginnen met het schrijven van een dagboek en welke rol de verschillende ontwikkelingen in de adolescentie daarin hebben.

Door de cognitieve ontwikkeling die de adolescent doormaakt, is hij/zij in staat om een dagboek te beginnen. Niet alleen de vaardigheid van het schrijven, ook bepaalde analytische en reflecterende vaardigheden zijn van belang voor het bijhouden van een dagboek. Zo kunnen adolescenten meer informatie onthouden, beter beslissingen maken en beter argumenteren. Voor een dagboek is het van belang dat je onthoudt wat je die dag hebt gedaan. Vaak worden er namelijk ervaringen en gebeurtenissen in een dagboek geschreven. Hierin wordt vaak een mening verwerkt, waarbij het van belang is om te kunnen argumenteren (Bühler, 1956).

Verder spelen de twee 'waanideeën' van adolescenten een rol in het schrijven van een dagboek. Door de 'personal fable' en het denkbeeldig publiek wat adolescenten ervaren, hebben ze een kwetsbaar zelfgevoel. Ze zijn op zoek naar privacy om hun denkbeeldige publiek te ontlopen, omdat ze het gevoel hebben dat niemand hen begrijpt (Elkind, 1967). Deze privacy vinden ze terug in het dagboek. Bovendien heeft de adolescent privacy nodig om zich los te kunnen maken van de regels en opvattingen van het ouderlijk gezin om zo een eigen identiteit te kunnen ontwikkelen. Tot slot kenmerkt de adolescentie zich door emotionele instabiliteit en innerlijk onrust. Wanneer ze hierin problemen ervaren kunnen ze terecht bij hun dagboek. Aangezien adolescenten hun eigen uniekheid overschatten en daarom denken dat niemand hen begrijpt, kan het dagboek fungeren als vertrouwelijke gesprekspartner.

1.5 Tot slot

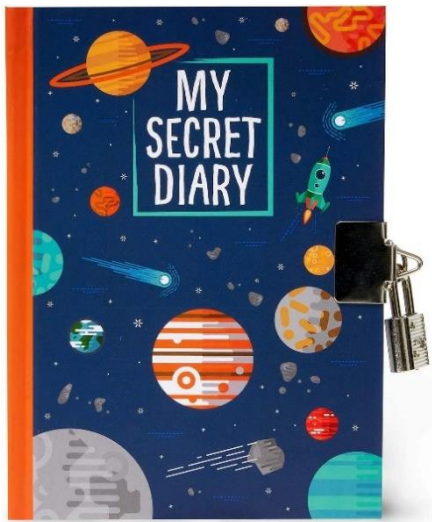
In dit hoofdstuk zijn ontwikkelingen op verschillende gebieden in de adolescentie beschreven. De ontwikkelingen op cognitief en emotioneel gebied en de vorming van een identiteit spelen een belangrijke rol bij het schrijven van een dagboek. In het volgende hoofdstuk zal uitgelegd worden wat een dagboek precies is. Eerst zal een korte geschiedenis van het dagboek gegeven worden waarna uitgelegd wordt waarom het dagboek een belangrijke bron voor onderzoek kan zijn. Vervolgens zal specifieker gekeken worden naar adolescenten dagboeken. Hierbij zal de prevalentie van adolescenten dagboekschrijvers beschreven worden. Tot slot zal in worden gegaan op waarom adolescenten dagboeken schrijven en wat er in deze dagboeken staat.

2. Dagboeken

Wie googled op het woord ‘dagboek’ krijgt aan de hand van afbeeldingen en definities al snel een beeld van wat er onder wordt verstaan: een autobiografisch geschrift, waar men vaak dagelijks een chronologisch verhaal in opschrijft over wat de schrijver meemaakt, denkt, waarneemt of overweegt. Verder zijn er drie dingen die gelijk opvallen. Ten eerste is wat steeds naar voren komt het woord ‘geheim’ of ‘secret’. Vaak worden dagboeken verkocht met een bijpassend slotje. Dagboeken worden dan ook vaak geschreven met het idee dat niemand het ooit gaat lezen.

Figuur 1

Voorbeeld van een geheim dagboek



Noot. My Secret Diary – Planets van Amazon. Geraadpleegd op 14-12-21

Ten tweede valt op dat er erg veel verschillende soorten dagboeken worden aangeboden. Zo zijn er dagboeken die een standaard format hebben waarbij bijvoorbeeld elke dag een vraag wordt gesteld aan de schrijver. Ook wel invuldagboeken genoemd. Maar er zijn ook dagboeken die juist de creativiteit willen stimuleren door witte pagina's aan te bieden in plaats van pagina's met lijntjes.

Ten derde valt de associatie met pubers en adolescenten op. Het beroemdste dagboek ter wereld, dat van Anne Frank, is geschreven door een adolescent. Ook de deelnemers aan de tv-serie *Lief dagboek* lezen voor uit hun adolescenten dagboek. In het vorige hoofdstuk hebben we dan ook gezien dat de adolescentie dé periode is om te beginnen met het schrijven van een dagboek. In dit hoofdstuk zal allereerst een korte geschiedenis van het dagboek worden

beschreven. Vervolgens zal er worden ingegaan op specifiek het adolescenten dagboek. Waarom beginnen adolescenten met het schrijven van een dagboek? Wat staat er in adolescenten dagboeken?

2.1 Een kleine geschiedenis van het dagboek

Al honderden jaren worden dagboeken geschreven. Maar de dagboeken zoals we die nu kennen kwamen voor de zestiende eeuw nog niet voor in Europa. In het begin waren het vooral objectieve gegevens die genoteerd werden. Denk hierbij aan waarnemingen, wat iemand had gezegd of ideeën van een persoon. Dit was meer als zakelijke vaststelling dan als persoonlijke ontboezeming. De Grieken waren de eersten die begonnen met het opschrijven van ideeën en waarnemingen op wastabletten (een blok hout bedekt met een laagje was zodat men er met een naald in kon krassen). Op deze manier gebruikten ze wastabletten als geheugensteuntje.

Het gebruik van wastabletten als een geheugensteuntje hield honderden jaren stand. Zelfs toen papier al geïntroduceerd was in Europa werd er nog steeds gebruik gemaakt van wastabletten. Een aanwijzing hiervoor zien we in het toneelstuk *Hamlet* van Shakespeare (1564-1616). Wanneer Hamlet achter een schurkenstreek van zijn oom komt roept hij: ‘Snel, mijn wastabletten! Dan schrijf ik het op’ (Heehs, 2013). Papier werd rond deze tijd echter steeds goedkoper waardoor men het kon gaan gebruiken in het dagelijks leven. Door deze ontwikkeling kwamen rekeningboeken en scheepslogboeken tot stand, die onmisbaar werden voor de handel en de scheepsvaart (Kawaura et al, 1998).

Aanvankelijk schreven accountants alleen de inkomsten en uitgaven in hun rekeningboek. Maar al snel schreven ze ook over zaken die niks meer te maken hadden met inkomsten of uitgaven. Zo schreef een Franse koopman in de zeventiende eeuw details over zijn gezinsleven en over lokale politieke gebeurtenissen in zijn rekeningboek. Honderd jaar later gebruikte een Franse notaris het eerste deel van zijn rekeningboek voor het bijhouden van gebeurtenissen in zijn leven. In het tweede deel schreef hij in gecodeerde taal over zijn affaires.

In Engeland vond de ontwikkeling van rekeningboek naar dagboek iets eerder plaats. Eind zestiende eeuw hield de overheidsambtenaar Samuel Pepys één van de eerste en omvangrijkste persoonlijke dagboeken bij. In dit dagboek schreef hij dingen over zijn dagelijkse leven, financiën, affaires en openbare evenementen zoals de kroning van Karel II (Heehs, 2013). Het dagboek van Pepys wordt tot op de dag van vandaag gezien als een vroeg voorbeeld van het moderne dagboek.

Vroege dagboekschrijvers hadden dus als primair doel om zakelijk vast te leggen wat ze zagen, dachten en deden. Tegenwoordig wordt dit nog steeds gedaan. Bijvoorbeeld in de

scheepsvaart waarbij men een logboek bijhoudt zodat nagegaan kan worden wat er is gebeurd. Het werk van vroege (voor zestiende eeuw) dagboekschrijvers kan dus worden vergeleken met het tegenwoordige logboek waarin alleen objectief gedocumenteerd wordt.

In dagboeken zoals we die tegenwoordig kennen wordt zowel gebruik gemaakt van objectieve documentatie als subjectieve expressie (Heehs, 2013). Een dagboek kan daarmee worden omschreven als een verhaal dat door de verteller in proza is geschreven over zijn/haar dagelijkse activiteiten met zichzelf als hoofdpersoon (Kawaura et al, 1998). Een belangrijk detail hierbij is dat dagboeken sinds eind achttiende eeuw en zeker in de negentiende eeuw steeds vaker geheim werden gehouden.

Deze geheimhouding brengt een belangrijke verschuiving in de functie van het dagboek met zich mee. Namelijk het steeds vrijmoediger schrijven over persoonlijke – intieme – kwesties. Een goed voorbeeld van deze verschuiving is te zien in het dagboek van Frederik van Eeden. Starmans (1939) deed een psychologische analyse op het dagboek van Frederik van Eeden (1860-1932), die daar op zijn veertiende mee begon en het tot kort voor zijn dood volhield (Fontijn, 1990). In het begin schreef Frederik dat hij dacht dat zijn moeder in zijn dagboek had zitten neuzen en dat weerhield hem ervan om vrijuit te schrijven. De functie van zijn dagboek was toen het verzamelen en noteren van indrukken en gegevens. Maar toen hij zijn dagboek achter slot ging bewaren, diende het dagboek steeds meer om moeilijkheden van zich af te schrijven en om spanningen te ontladen. ‘Door de problemen, die hem hinderen, neer te schrijven, nemen zij vorm aan, zodat hij er vat op krijgt’, aldus Starmans (1939).

Als we kijken naar de laatste ontwikkelingen in het genre van dagboeken, valt op dat geheimhouding steeds minder belangrijk wordt en zelfs uitdrukkelijk niet het doel is. Met de komst van het internet publiceren mensen steeds meer hun dagboeken – ook wel blogs of vlogs (verhalen of video’s over bijvoorbeeld de loop van de dag van een persoon) genoemd – openbaar. Belangrijk hierbij is dat mensen van te voren al weten dat ze het openbaar gaan maken. Mensen kunnen (en zullen veelal) selectief zijn in wat ze gaan publiceren. Hierdoor kan men een specifiek beeld van de eigen persoon voorstellen, dat niet meer ‘intiem’ is, maar ‘publiek’. Volgens een onderzoek van Kawaura et al. (1998) doen mensen die een blog schrijven gericht op de lezers meer hun best om bekendheid te verkrijgen dan mensen die een zelf-oriënterende blog schrijven.

Dagboeken worden dus al honderden jaren in allerlei verschillende vormen geschreven. Vroeger gebruikte men een dagboek als geheugensteuntje, tegenwoordig willen sommigen dat hun dagboek door zoveel mogelijk mensen gelezen worden. Het ‘geheime dagboek’ komt in feite voor in een specifieke periode, vanaf eind achttiende eeuw tot de opkomst van het internet

eind twintigste eeuw. Het zijn vooral deze dagboeken die het meest intieme beeld van de schrijver geven. Onderzoekers gebruiken deze dagboeken dan ook als bron van onderzoek naar de persoonlijkheid (Allport, 1942). Hieronder wordt uitgelegd waarom dagboeken nuttig zijn voor onderzoekers.

2.2 Het dagboek als bron van onderzoek

De psychologie is van oorsprong geïnteresseerd in de concrete levens van concrete individuen, aldus Allport (1942). Persoonlijke documenten zoals dagboeken, brengen ons het dichtste bij de intieme kennis over personen. Dagboeken zijn van waarde voor onderzoekers omdat ze vaak directe zelfexpressie bevatten. Zoals Alain Girard (1963) het verwoord: ‘Onder alle geschreven teksten, zijn het de in de eerste persoon geschreven teksten die ons het meest vertellen over het beeld van onszelf’. Een belangrijke kanttekening hierbij is dat het vaak moeilijk is om in alle eerlijkheid te schrijven over onszelf en over onze ervaringen (Heehs, 2013). Dit zou dus een vertekend beeld kunnen geven van wie we waren toentertijd. Maar een dagboek bestaat niet alleen uit subjectieve expressie. Zoals eerder al genoemd bevat het vaak ook objectieve data over de schrijver, zoals mededelingen over bezigheden (werk en vrije-tijd-activiteiten), maar ook dingen als brieven, foto’s en gedichten. Deze objectieve data kan veel informatie geven over de persoon zelf, over zijn levenswijze, zijn belangstellingen en de structuur van zijn uiterlijke en innerlijke wereld. Op deze manier geeft een dagboek een karakteristiek beeld van de dagboekschrijver (Bühler, 1956). Veel onderzoeken zijn dan ook gedaan naar (adolescenten) dagboeken. Verschillende onderzoeken over adolescenten dagboeken zullen hieronder besproken worden. Daarbij zal er in worden gegaan op de prevalentie, de reden van schrijven en de inhoud van het dagboek.

2.3 Adolescenten dagboeken

Kenmerkend voor de adolescentiefase is een groter zelfbewustzijn, een neiging tot zelfreflectie en de behoefte aan privacy. Dit komt vaak in uitdrukking in hun dagboeken, mits het dagboek geheim blijft. Rond achttienhonderd werd het bijhouden van een dagboek door ouders aangemoedigd en ingezet als opvoedingsinstrument. Het stimuleerde de zelfreflectie en opende daarmee de mogelijkheid tot zelfverbeteringen (Baggerman & Dekker, 2005). In de volgende drie paragrafen wil ik aan de hand van een aantal vragen de betekenis van het adolescenten dagboek in kaart brengen.

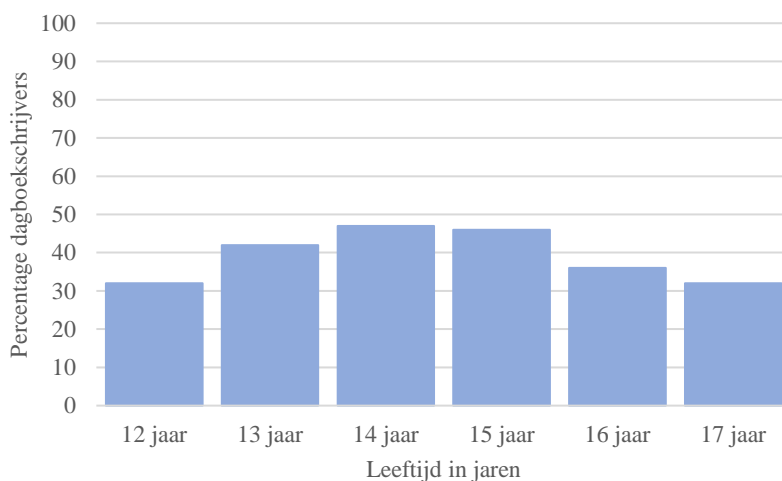
2.3.1 Prevalentie adolescenten dagboekschrijvers

Charlotte Bühler beweert in haar boek *Psychologie der puberteitsjaren* dat de schriftelijke uitdrukking voor jongeren even karakteristiek is als de beeldende uitdrukking (tekenen, schilderen, etc.) van het (jonge) kind. Bühler heeft meerdere onderzoeken naar de prevalentie van dagboek schrijven onder jongeren uitgevoerd. Uit haar eerste onderzoek in 1925 bleek dat 60% van de jongeren (13-19 jaar) een dagboek schreef. In de onderzoeken die volgden is er een dalende lijn te ontdekken van jongeren die dagboeken schrijven. Uit het onderzoek dat in 1940 is uitgevoerd (n=100), blijkt dat nog maar 20% van de jongeren (13-19 jaar) een dagboek schrijft.

Ook Seiffge-Krenke (1997) heeft onderzoek gedaan naar dagboekschrijvers onder adolescenten. Ze heeft onderzoek uitgevoerd met 241 Duitse scholieren tussen de 12 en de 17 jaar. Waarvan 112 mannen en 129 vrouwen. In de grafiek hieronder is in percentages weergegeven hoeveel leerlingen van elke leeftijdsgroep een dagboek schrijven.

Figuur 2

Percentage Dagboekschrijvers per Leeftijdsgroep



Noot. Grafiek is gebaseerd op de cijfers in het artikel van Seiffge-Krenke (1997)

Belangrijke kanttekening hierbij is dat dit het gemiddelde is van jongens en meisjes. Er is namelijk een significant verschil tussen beide wat betreft het percentage dagboekschrijvers (63% vs.12%, $c^2=59.9$, $p<0.001$). Er zou gesteld kunnen worden dat meer meisjes dan jongens een dagboek bijhouden. Onder de meisjes tussen de 14 en 15 jaar schrijft 70% tot 80% een dagboek, terwijl dit onder de 14- en 15-jarige jongens slechts tussen de 25% en de 30% ligt. Deze grote gender verschillen hebben waarschijnlijk te maken met de functie die dagboeken

voor adolescenten hebben. In hoofdstuk 2.3.2 zal hier verder op in worden gegaan.

In 2021 heeft het onderzoeksbureau Qruis een studie gedaan naar de lees- en schrijfcultuur onder Nederlandse jongeren. Uit dit onderzoek (n=294) blijkt dat 56% van de Nederlandse jongeren (12-20 jaar) wel eens iets schrijft (hiervan geeft 40% aan dat ze dit alleen doen in opdracht van school). Van deze 56% geeft 17% aan dat ze een dagboek bijhouden. Vooral meisjes en jongeren op de havo of het vwo geven aan te schrijven.

Tegenwoordig schrijven jongeren dus veel minder dan 100 jaar geleden. Terwijl in 1925 nog meer dan de helft van de adolescenten dagboeken schreef, is dit nu veranderd naar ongeveer een vijfde van de jongeren. Dit heeft waarschijnlijk te maken met de komst van de computer en telefoon. Hierdoor kunnen jongeren typen in plaats van schrijven, wat veel sneller gaat. Door de komst van de sociale media hebben jongeren steeds meer de neiging om hun leven te delen (Kawaura et al, 1998). Dit doen ze bijvoorbeeld in de vorm van het schrijven van een blog. Het grote verschil tussen een blog en een dagboek is dat een blog wordt geschreven met het idee dat het gepubliceerd wordt terwijl dagboeken geheim blijven. Wel kan geconcludeerd worden dat nog steeds een deel van de jongeren dagboeken schrijven. Het schrijven van een dagboek blijkt vooral populair te zijn onder 14- en 15-jarigen. Maar waarom is het schrijven van een dagboek onder deze leeftijd populair? Dit zal in de volgende paragraaf uitgelegd worden.

2.3.2 Waarom schrijven adolescenten een dagboek?

Charlotte Bühler geeft een duidelijke verklaring voor het feit dat vooral adolescenten dagboeken schrijven. Volgens haar leven jongeren innerlijk geïsoleerd. Dit heeft er mee te maken dat jongeren vaak het idee hebben dat geen ander zijn/haar persoonlijk leed kan peilen of begrijpen. Elkind (1967) noemt dit ook wel de 'personal fable'. Dit is dan ook de reden dat de jongere het vermijdt om tegenover andere mensen over belangrijke persoonlijke kwesties te spreken. Het dagboek is hiervoor een goede uitkomst. Je hoeft dan niet met een andere persoon over je gevoelens te praten maar je kunt het veilig in je dagboek opschrijven. Naarmate iemand ouder wordt neemt de kracht van de 'personal fable' af, terwijl de neiging om met anderen over gevoelens te praten weer toeneemt. Dat zou kunnen verklaren waarom het dagboek juist zo populair is in de eerste jaren van de adolescentie.

Maar er is een groot verschil tussen meisjes en jongens wat betreft de reden van schrijven van een dagboek. Seiffge-Krenke (1997) beschrijft in haar onderzoek duidelijk de verschillende functies die dagboeken voor jongens en meisjes kunnen hebben. Mannelijke adolescenten gaven aan dat ze vooral om externe redenen een dagboek waren begonnen. Ze gaven aan dat ze uit verveling een dagboek waren begonnen, dat het de huidige trend was ('Ik

wil net zoals mijn vrienden een dagboek hebben'), dat het louter toeval was ('Ik heb een dagboek gekregen') of dat ze het gebruikten als geheugensteuntje. Verder kwam naar voren dat vooral jongens het belangrijk vonden om gebeurtenissen te documenteren, om zo een souvenir te creëren. Als laatste geeft Bloss (1962) aan dat jongens beginnen met het schrijven van een dagboek om zo actief een probleem op te kunnen lossen. Vrouwelijke adolescenten gaven daarentegen aan dat ze aan een dagboek waren begonnen omdat ze geen gesprekspartner hadden die ze in vertrouwen konden nemen. Voor 26% van de vrouwelijke dagboekschrijvers was dit de reden om een dagboek te beginnen. Voor 13% van de totale groep van dagboekschrijvers was een belangrijke levensgebeurtenis de reden om een dagboek te starten. Voorbeelden die genoemd werden als belangrijke levensgebeurtenis waren 'Ik werd verliefd' of 'Mijn familie verhuisde vaak, waardoor ik mij alleen voelde'. In de volgende paragraaf zal er gedetailleerder worden beschreven welke onderwerpen naar voren komen in adolescenten dagboeken.

2.3.3 Wat staat er in een adolescenten dagboek?

Charlotte Bühler (1956) beschrijft in haar boek *Psychologie der puberteitsjaren* een onderzoek dat ze heeft uitgevoerd met 36 mannelijke dagboekschrijvers en 54 vrouwelijke dagboekschrijvers. Onderwerpen die herhaaldelijk naar voren kwamen in deze negentig dagboeken waren seksuele en sociale relaties, uitspraken over culturele kwesties, aantekeningen over gebeurtenissen bijvoorbeeld tijdens werk, sport of school, persoonlijke kwesties en ervaringen zoals stemmingen, plannen, wensen en verlangens. De grootste rijkdom aan onderwerpen in de dagboeken kwamen bij jongens tussen de 16 en 19 jaar voor en bij meisjes tussen de 14 en 18 jaar. De duur van het bijhouden van een dagboek is bij de meisjes gemiddeld dus iets langer. Deze twee periodes voor jongens en meisjes zijn dus, zowel wat de intensiteit van het schrijven, als wat de rijkdom aan onderwerpen betreft, de 'gouden' jaren van het dagboek.

Uit het onderzoek van Seiffge-Krenke (1997) komt naar voren dat eenderde van de dagboekschrijvers (n = 241) regelmatig in hun dagboek schrijft, dat wil zeggen dat ze elke dag of tenminste één keer per week schrijven. Ook schrijft eenderde wanneer ze tijd over hebben en de rest schrijft wanneer er problemen zijn. De meeste meisjes vallen in de laatste categorie terwijl jongens juist met regelmaat in hun dagboek schrijven. Meer meisjes dan jongens spraken hun dagboek persoonlijk aan door het een naam te geven en gebruikte een brief format alsof ze naar een denkbeeldige vriend aan het schrijven waren. Dit lijkt te bevestigen dat vooral meisjes op zoek zijn naar een gesprekspartner, ook al is die in dit geval denkbeeldig. Maar ook zonder het dagboek een denkbeeldige naam te geven heeft het dagboek voor een groot deel van de

onderzoekspopulatie de rol van denkbeeldige vriend. Dit geldt voor eenderde van de jongens en 60% van de meisjes. Een voorbeeld van een jongen die zijn dagboek een denkbeeldige naam gaf is het dagboek van Jörgen Scholten (18 jaar). Wanneer hij in zijn dagboek schreef begon hij vaak met ‘Lieve Jezus’. Hier komt de rol van vertrouwenspersoon duidelijk naar voren.

2.4 Tot slot

Verschillende onderwerpen over dagboeken zijn aan bod gekomen. Van alle verschillende vormen waarin dagboeken voorkomen, lijkt het adolescenten dagboek het meest op het geheime dagboek waarin adolescenten ontboezemingen doen, die ze ergens anders niet kunnen of durven doen. Vooral in de eerste jaren van de adolescentie is de ‘personal fable’ het sterkst. Dit is dan ook de reden dat de meeste adolescenten rond hun 14^e jaar beginnen met het schrijven van een dagboek. Aan het einde van de adolescentie neemt de ‘personal fable’ af, waardoor de neiging tot praten met anderen over gevoelens toeneemt. De ‘gouden jaren’ van het dagboek zijn dan ook tussen de 14 en 18 jaar. De meest verschillende onderwerpen komen in deze jaren naar voren in het dagboek, waarbij vaak over zelfreflectie wordt geschreven. In het volgende hoofdstuk zal zelfreflectie aan de orde worden gesteld.

3. Zelfreflectie van adolescenten in dagboeken

Veel mensen zullen wel eens een zelfreflectieverslag hebben moeten schrijven, als onderdeel van studie of werk. In het algemeen draait zo'n verslag om het terugkijken op eigen ervaringen om daarvan te kunnen leren. Zelfreflectie speelt ook een belangrijke rol in dagboeken. Maar hoe ziet zelfreflectie in adolescenten dagboeken er uit? Om deze vraag te kunnen beantwoorden zal eerst worden beschreven wat zelfreflectie inhoudt. Vervolgens wordt aan de hand van voorbeelden en fragmenten uit *Lief Dagboek* duidelijk gemaakt hoe zelfreflectie in adolescenten dagboeken eruitzien.

3.1 Zelfreflectie

De ontwikkelingspsycholoog Koos van der Werff heeft in zijn boek *Identiteitsproblemen. Zelfbeschouwing in de psychologie*, laten zien hoe allerlei (psychologische) termen die verwijzen naar 'het zelf', nauw met elkaar samenhangen. Zo zijn zelfbeeld, zelfconcept, zelf-ideaal, maar ook zelfherkenning of zelfervaring allemaal verwant aan elkaar en spelen ze een rol in de identiteit van een persoon (Van der Werff, 1985). Het vermogen tot zelfreflectie speelt bij al die begrippen een belangrijke rol en is deels iets dat boven alle 'vormen van een of het zelf' uitstijgt, maar is deels ook voorwaardelijk voor veel van die begrippen. Zo is zelfreflectie meer dan alleen een zelfbeeld bijvoorbeeld. Een zelfbeeld kan zonder al te veel zelfreflectie bestaan en dan ook erg onrealistisch zijn. Iemand kan zichzelf als sociaal en slim beschrijven, terwijl er in de omgeving van die persoon niemand is die dat onderschrijft. Pas door zelfreflectie kan een persoon die discrepantie op het spoor komen.

Zelfreflectie wordt vaak gezien als iets uniek menselijks, dat ons onderscheidt van andere diersoorten (Van der Werff, 2000). Maar voordat men in staat is om op zichzelf te reflecteren is het van belang dat men zelfbewust is. Men moet zijn/haar aandacht kunnen richten op zichzelf. Dit is een eigenschap die zich over de jaren heen ontwikkelt. Een baby heeft bijvoorbeeld na een paar maanden pas door dat het zijn/haar voeten en handen zijn die hij/zij ziet bewegen (Leman et al., 2019). Twee soorten zelfbewustzijn kunnen onderscheiden worden, namelijk: privé zelfbewustzijn (*private self-consciousness*) en publiek zelfbewustzijn (*public self-consciousness*). Privé zelfbewustzijn is het soort zelfbewustzijn waarbij men zich focust op de gesloten en persoonlijke aspecten van de persoon. Iemand die veel privé zelfbewustzijn heeft, is bewuster van zijn eigen overtuigingen, gevoelens en stemmingen. Over het algemeen kunnen deze mensen beter op zichzelf reflecteren dan mensen met een meer publiek zelfbewustzijn. Wanneer een persoon meer publiek zelfbewust is, dan is men bewust van het zelf als een sociaal object. Deze mensen houden zich meer bezig met de indruk die ze op

anderen maken (Scheier & Carver, 1977). Aan de hand van het privé zelfbewustzijn kan gemeten worden in hoeverre iemand zelfreflectief is.

Shain en Farber (1989) hebben hier gebruik van gemaakt. Zij hebben onderzoek gedaan naar de relatie tussen zelfreflectie en het niveau van identiteitsontwikkeling. Shain en Farber kwamen tot de conclusie dat mensen met een gevorderde identiteitsstatus (moratorium of achievement) een hogere mate van zelfreflectie bezitten. Dit kan twee dingen betekenen. Ten eerste dat zelfreflectie een significant faciliterend effect heeft op de identiteitsontwikkeling. Ten tweede dat de ontwikkeling van identiteit een significante toename in mate van zelfreflectie veroorzaakt. Shain en Farber (1989) leggen de interactie tussen identiteitsontwikkeling en zelfreflectie als volgt uit: een toename in zelfreflectie tijdens de vroege adolescentie (wat vanuit een cognitief oogpunt veroorzaakt wordt door de nieuwe mogelijkheid om formeel operationeel te kunnen denken) leidt tot een groter bewustzijn van iemands onafhankelijkheid en seksualiteit, tegelijkertijd leidt het ook tot het besef dat iemand nog steeds verbonden is aan zijn/haar ouders. Dit zorgt voor een grotere behoefte aan het psychologisch los maken van de ouders en het vinden van een unieke plek in de wereld. Wat op zijn beurt weer zorgt voor een behoefte aan zelfreflectie, om zo antwoorden te vinden op identiteit gerelateerde vragen. Er kan geconcludeerd worden dat de toename van de zelfreflectie in de adolescentie twee belangrijke processen in gang zet, namelijk: het psychologisch losmaken van de ouders en de ontwikkeling van het gedifferentieerde zelfgevoel.

3.2 Zelfreflectie uitspraken in adolescenten dagboeken

Er zou gesteld kunnen worden dat de ontwikkeling van het zelfconcept, eenvoudig gedefinieerd 'als de visie die een individu op de eigen persoon heeft' (Van der Werff, 1985, p. 187) in de adolescentie tot stand komt. Kinderen hebben daardoor al wel zelfbewustzijn en een beeld van wie ze zelf zijn, maar het is vaak niet complex, waarbij het kind nog weinig afstand van zichzelf kan nemen. In de adolescentie is dat vermogen wel aanwezig, cognitief dankzij de ontwikkeling van het formele denken (Elkind, 1967), maar ook sociaal door de grotere mate van autonomie en zelfstandigheid die de adolescent krijgt en aanvankelijk vaak ook eist (Van der Werff, 2000). Conflicten tussen ouders en kinderen gaan in de vroege adolescentie vaak juist over de strijd om autonomie (hoe laat mag ik thuis komen, welke vrienden heb ik, welke kleren draag ik, etc.) (Arnett, 1999). Veel adolescenten voelen zich in de eerste jaren dan ook vooral beperkt in hun autonomie, of zoals een meisje het in haar dagboek verwoord: 'Het is een akelige tijd. Ze zeggen je bent in de mooiste tijd van je leven en je mag niks' (geciteerd in Soeting en Wijsbek, 2017).

Het vermogen tot zelfreflectie ontwikkelt zich tijdens de adolescentie en biedt dan ook de mogelijkheid om adolescenten over hen zelf te bevragen. Dat kan rechtstreeks door adolescenten uit te nodigen zichzelf als persoon te portretteren, zoals dat is gedaan in *Adolescents portraits. Identity, Relationships, and Challenges* (Garrod et al., 2012). In een twintigtal portretten buigen adolescenten zich over zichzelf en snijden daarbij thema's aan als seksualiteit, gezinsrelaties, vriendschappen, middelengebruik, discriminatie, geloof, school etc., maar steeds lijkt de vraag naar de identiteit – wie ben ik en wie wil ik zijn/worden – daar aan ten grondslag te liggen. Het zijn de thema's die ook in het werk van Erikson en Marcia centraal staan. Maar niet alleen de adolescent bevragen kan inzicht bieden in zelfreflectie bij adolescenten. Dit kan ook door te kijken naar wat adolescenten over zichzelf te vertellen hebben in hun dagboeken. Soeting en Wijsbek (2017) maakte voor hun boek *De puberdagboeken: Hoe tieners over hun leven schrijven* een selectie uit een flinke hoeveelheid 'puberdagboeken' die Het Nederlands Dagboekarchief bezit. Ook daarin weer de vertrouwde thema's: vriendschappen, verliefdheden, filosofische beschouwingen, maar ook veel passages over het dagboekschrijven zelf, als een soort dubbele zelfreflectie. Soeting en Wijsbek geven diverse voorbeelden van zo'n zelfreflectie op het dagboek:

“Ik heb weer bijna mijn dagboek vol. Mijn tweede al. Velen vinden het onzin, zoiets, maar ik heb er dikwijls steun aan. Als ik op moeilijke dagen, alles wat me kwelt op kan schrijven, ben ik opgelucht. Dan is het net of ik iemand in vertrouwen heb genomen. Iemand die er nooit om lacht, die niets bespottelijk maakt en altijd zwijgt, en het niet verder verteld. Daarom schrijf ik, al vinden velen het nog zo belachelijk” (Janny, 17 jaar, 20 januari 1961) (geciteerd in Soeting en Wijsbek, 2017, p. 22).

In dit fragment geeft Janny aan dat ze een vertrouwenspersoon mist om mee over haar gevoelens te praten. Dit is voor vrouwen de voornaamste reden om te beginnen met het schrijven van een dagboek. Wat kan komen door de 'personal fable'. In de volgende paragraaf zal ik meer voorbeeldfragmenten aanhalen om de vraag 'Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboek er uit?' te kunnen beantwoorden.

3.3 Lief dagboek

Nu we weten wat zelfreflectie is en dat het verband houdt met identiteitsontwikkeling kunnen we kijken naar voorbeelden van zelfreflectie uitspraken van adolescenten in dagboeken. Hiervoor heb ik gekeken naar het programma *Lief dagboek*. In dit programma lezen volwassenen voor uit hun adolescenten dagboek. Dit voorlezen vindt plaats in een theater, met publiek in de zaal en lijkt daarmee het meest op een voorstelling, nog eens versterkt door het

kijkend publiek. Het programma is bedoeld als amusement en hoewel het publiek en de kijkers van het programma geen inzage krijgen in de complete dagboeken, lijkt het accent te liggen op de gênante, grappige of gekke fragmenten worden voorgelezen. Zowel publiek als dagboekschrijvers vinden het allemaal nogal komisch. Terwijl de dagboekschrijvers ooit heel serieus in hun dagboek hebben geschreven met als doel dat het altijd geheim zou blijven. De selectie van fragmenten een vertekening opleveren, maar niettemin kan er nuttige informatie uit gehaald worden.

Wat in eerste instantie opvalt is het verschil in de mate van reflectie tussen de verschillende dagboek fragmenten. Sommige mensen schrijven vrij feitelijk op wat er die dag is gebeurd en sommigen schrijven veel meer over hun gedachtes en gevoelens bij de gebeurtenissen van de dag. Een voorbeeld van een heel feitelijk maar toch gedetailleerd fragment is dat van Jörgen Scholten (18 jaar).

“Mijn dag vandaag. 11.15 wakker. Een uur in bed liggen, muziek luisteren, naar beneden, TV aan, ei bakken, eten, TV kijken, aftrekken, rondlopen, douchen, een uur in bad zitten, 1,5 uur in bed liggen, mail checken, to do list maken, aftrekken (ironisch, na to do list eerst maar weer aftrekken), was opvouwen met muziek op, proberen een declarering in te vullen, dat blijft liggen tot morgen, zonder haar te doen naar de snackbar, patat oorlog, frikandel mayo, milkshake medium vanille. Denken aan Marrit, ik wil nu het woord slet opschrijven maar dat doe ik niet. Ik kom thuis. Is er nog eten? Nee. Een zure appel dan maar. Dan naar bed. Net nog een keer wezen aftrekken. Nu nog even lezen en dan slapen.”

Opvallend is dat hij een jaar later veel minder feitelijk schrijft. Hij maakt dan ook gebruik van zelfreflectie.

“Ik mis niet persé haar maar ik mis wel: liefde, structuur en veiligheid. Het hoofd maakt me gek. Onzekerheid voor 100%. Ik hou weer eens niet van mezelf.”

Hoewel het in veel gevallen de bedoeling is het dagboek privé en geheim te houden, blijkt het vaak toch moeilijk te zijn om onbevangen over emoties te schrijven. Mariska Vollering (17 jaar) verwoordt het in haar dagboek als volgt:

“Ik heb wat ik denk, nu ook opgeschreven en dat is eng.”

Hoewel Mariska het dus eng zegt te vinden om haar emoties op te schrijven, doet ze dit wel geregeld in haar dagboek.

“Waarom heb ik geen absolute hobby waarin ik me kan uitleven en waarom heb ik in godsnaam geen goede, gezellige vriendenkring zoals iedere normale 17 jarige. Waarom maak ik zo moeilijk contacten en ontmoet ik nooit interessante mensen die oprecht geïnteresseerd zijn in dit saaie meisje. Waarom heb ik geen leuk leven. Ik zou mezelf moeten verplichten enge dingen te doen, zodat ik er trots op kan zijn als ik het gedaan

heb. En ik op deze manier (vergeef me de walgelijke uitdrukking) wat meer onder de mensen kom. Ik heb zo vaak het gevoel van let's party maar waar en hoe en in godsnaam met wie?"

In dit fragment komt naar voren dat ze moeite heeft met het vinden van een identiteit. Ze is op dit moment niet tevreden met hoe ze nu is en draagt zelf al een mogelijke oplossing aan voor het veranderen van haar leven.

"In principe zie ik Heidi als een concurrent. Ik weet wel dat Rach mij aardig vindt maar ik weet ook dat ze Heidi ook aardig vind. En ik wil aardiger gevonden worden. Want iedereen vindt Heidi al zo lief. Ik stel me aan, ik weet het. Ik zie op tegen vanavond omdat ik bang ben dat ik me weer zo stom gedraag dat ik weer ga lullen terwijl er niks te lullen is enzo. Doei."

In dit fragment komt duidelijk zelfreflectie naar voren waarbij goed het verschil gemaakt kan worden tussen privé zelfbewustzijn en publiek zelfbewustzijn. In het begin heeft ze het er over hoe anderen haar zien "Ik weet wel dat Rach mij aardig vindt" (publiek zelfbewustzijn). Vervolgens heeft ze het over haar eigen gevoelens "Ik stel me aan" en "Ik zie op tegen vanavond". Hierbij legt ze ook uit waarom ze op ziet tegen de avond (privé zelfbewustzijn). Maar niet alleen zelfbewustzijn en zelfreflectie hangen met elkaar samen. Ook zelfreflectie en identiteitsontwikkeling hangen met elkaar samen.

Het los komen van de ouders is belangrijk bij de identiteitsontwikkeling. Daphne Gakes (32 jaar)¹ geeft hiervan een duidelijk voorbeeld. Voordat ze begint met voorlezen uit haar dagboek, geeft ze haar publiek wat context.

"Ik pendelde op en neer tussen mijn vaders en mijn moeders huis. Ik maakte met allebeide heel veel ruzie. Ik wilde vooral zo snel mogelijk volwassen zijn. [...] Ik was niet graag thuis; mijn ouders waren de scheiding aan het verwerken. Maar op straat vond ik een soort tweede familie." (Daphne Gakes, 32 jaar)

Vervolgens schrijft ze in haar dagboek hierover:

"Ik hang al een jaar rond achter in het speeltuintje. In het speeltuintje doen we eigenlijk niks behalve roken, muziek luisteren, chagrijnig zijn, bijkletsen, scooter rijden en soms lopen we ergens heen om ons vervolgens daar te gaan vervelen. Of slopen we iets bij de Valkenier. Nou slaapplekker." (Daphne Gakes, 14 jaar)

Achteraf zegt ze hierover dat het misschien toch niet helemaal haar 'tweede familie' was, omdat ze er eigenlijk niet echt bij hoorde.

"Die jongens gingen best ver; auto's stelen of inbreken in huizen. Ik had geen seconde zoiets van dit kan niet. Ik dacht alleen maar hoe kan ik hier bij horen. Maar ik hoorde er helemaal niet bij want ik was het nette havo meisje." (Daphne Gakes, 32 jaar).

¹ De 'volwassen' leeftijden van de deelnemers zijn de leeftijden op het moment van uitzenden in 2018.

Het lijkt er dus op dat Daphne op zoek was naar een identiteit. Dit deed ze door los te komen van haar ouders en veel met vrienden om te gaan, waarbij ze haar identiteit als ‘het nette havo meisje’ ter discussie stelt. In die zin zou je kunnen constateren dat ze een gevorderde identiteitsstatus heeft omdat ze actief opzoek is naar een eigen identiteit. Uit het onderzoek van Shain en Farber (1989) komt naar voren dat mensen met een gevorderde identiteitsstatus meer zelfbewustzijn hebben en daarmee dus een hoger introspectief vermogen hebben dan mensen met een minder gevorderde identiteitsstatus. In dit geval lijkt het gevoel van ergens bij horen belangrijker dan oordelen of iets ‘kan’ of niet.

3.4 Tot slot

In dit hoofdstuk draaide het om zelfreflectie waarbij de koppeling naar identiteitsontwikkeling en zelfbewustzijn is gemaakt. Volgens Shain & Farber (1989) bezit iemand met een gevorderde identiteitsstatus meer zelfbewustzijn en daarmee dus een hoger introspectief vermogen. Dit komt omdat het vormen van een identiteit een cognitief vermogen vereist om informatie van persoonlijke ervaringen te begrijpen en te integreren. Bij het vormen van een identiteit is het van belang dat iemand zich los kan maken van de ouders om zo zijn/haar eigen persoonlijke overtuigingen en opvattingen te vormen. Uit de voorbeeldfragmenten uit verschillende dagboeken werd duidelijk dat er inderdaad een verband is tussen zelfreflectie, identiteitsontwikkeling en zelfbewustzijn.

Verder werd duidelijk dat zelfreflectie in verschillende mate voorkomt. Dit kan per persoon verschillen. De ene persoon schrijft feitelijker dan de ander. Maar soms kan het ook per dag verschillen hoe men over gebeurtenissen, gedachtes en gevoelens schrijft. Hiermee wordt het antwoord op de hoofdvraag ‘Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboeken er uit?’ duidelijk. In het volgende hoofdstuk zal worden beschreven hoe volwassenen terugkijken op hun adolescenten periode.

4. Reflectie op dagboeken in retro perspectief

Koos van der Werff schrijft in zijn boek *Zelfbeeld en Zelfideaal*: ‘Men is een persoon met een steeds voortgaande stroom van gedachten, gevoelens, impulsen. En men is dit op een strikt individuele wijze. Niemand heeft precies dezelfde combinatie en opeenvolging van impulsen, gedachten en gevoelens: ze zijn strikt eigen en absoluut onverwisselbaar.’ (Van der Werff, 1966, p. 3). Erikson (1968) wijst erop dat de identiteit zich blijft ontwikkelen, onder invloed van nieuwe ervaringen en overtuigingen maar ook door nieuwe sociale relaties en culturele en historische processen. Kortom door de continue stroom aan gedachten, gevoelens en impulsen en onder invloed van nieuwe ervaringen en sociale, culturele en historische processen blijft de mens zich zijn hele leven lang ontwikkelen. Daardoor verandert ook de verhouding tot jezelf, de persoon die je eerder was en waar je op kunt terugkijken, je in kunt herkennen, mee kunt identificeren, maar ook afstand van kunt nemen. In het dagboek vinden in die zin twee, vaak tegenstrijdige processen plaats. De dagboekschrijver wil zo dicht mogelijk bij zichzelf blijven en legt zichzelf vast door zijn ervaringen, gedachten, gevoelens en dergelijke van het (actuele) moment te beschrijven. Tegelijkertijd vindt er in het dagboek reflectie op die ervaringen, gedachten, gevoelens, enzovoort, plaats en daarbij neemt de schrijver juist afstand van zichzelf als persoon. In die reflectie kan het dagboek zelf – terugkijkend – ook vreemd worden voor de auteur ervan (Dresden, 1949). In dit hoofdstuk zal in het verlengde daarvan getracht worden om twee hoofdvragen te beantwoorden. Hoe kijken volwassenen later terug op hun zelfreflectie uitspraken in hun adolescenten dagboeken? En hoe verhouden ze zich daartoe?

4.1 Het dagboek van Frederik van Eeden

Starmans (1939) heeft een analyse naar het dagboek van Frederik van Eeden gedaan, dat hij van zijn 14^e tot zijn 24^e bijhield en waarin hij regelmatig terugblijkt op zichzelf. Wat opvallend is, is dat hij zichzelf steeds op een andere manier ziet wanneer hij terugkijkt naar zijn adolescenten periode. Wanneer hij op een dag zijn dagboek terugleest ontdekt hij dat hij anders wordt. Hij ziet zijn dagboek dan ook als middel om zijn eigen ontwikkeling te volgen.

In 1877 – hij is dan 17 jaar – blikt hij voor het eerst op zichzelf terug. Hij constateert dat er een duidelijk verschil is tussen het vrolijke en enigszins oppervlakkige jongetje van vroeger en de melancholische stemming van de laatste paar maanden. Daarna wordt zijn oordeel afhankelijk van zijn wisselende stemming. “Nu eens vond hij al dat vroegere ‘nonsens’, terwijl hij eenige dagen later met ‘weemoedig hart’ het relaas las van die ‘goede tijd’”, aldus Starmans (1939, p. 31). Tijdens de adolescentie werkt de vervreemding door bij Van Eeden. Wanneer hij in 1880 terugblijkt, vindt hij zichzelf in de eerste dagboeken alledaags, kinderachtig en

onverschillig. In de dagboeken die daarop volgen vindt hij dat zijn verstand verdrongen werd door zijn gevoel, maar hier zag hij zich tenminste leven en het herlezen van deze bladzijden deed hem veel plezier. Maar drie jaar later (1883) herkent hij zich ook in dit beeld niet meer. Hij leest alles als het werk van een kennis. Alsof het niet over hemzelf, maar over een ander gaat. In 1885 (hij is dan 25 jaar) worden zijn oude boekjes als ‘kleine klachtenboekjes tegen mijn levensdirectie’ afgedaan.

4.2 Terugblik op de adolescentieperiode

Frederik van Eeden vindt zichzelf na een aantal jaren een ander persoon. In zekere zin doet hij afstand van wie hij vroeger was. In het programma *Lief dagboek* wordt ook aan de deelnemers gevraagd om wat over zichzelf te vertellen. De meesten blikken daarbij terug op wie zij waren. Opvallend is dat de deelnemers daar heel verschillend tegenover kunnen staan. Frederik van Eeden herkende zich retrospectief duidelijk niet meer in hoe hij vroeger was. Dit geldt desalniettemin niet voor alle deelnemers van *Lief dagboek*. Eva Bos (27 jaar) zegt bijvoorbeeld dat als ze haar eigen dagboeken terugleest ze nog steeds hetzelfde denkt: “Het is gewoon helemaal mijn referentiekader”. Ook Daphne Gakes (32 jaar) zegt dat ze hetzelfde is gebleven.

“Er is bar weinig veranderd. Ik schop nog steeds tegen dingen aan en ik vind het nog steeds heel moeilijk om in de maat te lopen en ik maak nog steeds dingen mooier dan dat ze zijn en ik spring nog steeds roekeloos in avonturen. Ik ben eigenlijk nog niet echt volwassen geworden. [...] Had ik toen maar geweten dat er eigenlijk niet zo veel zou veranderen tussen dat meisje van 13 en de vrouw van 30. Ik ben nog steeds hetzelfde kind.”

Opvallend is dat ze zichzelf niet volwassen vindt geworden, maar ‘nog steeds hetzelfde kind’. Hiermee suggereert ze dat ze de ontwikkelingen van de adolescentie naar de volwassenheid niet heeft doorgemaakt. Ze is daar blijven steken of bevindt zich nog in wat Jeffrey Arnett (2004) de *emergent adulthood* heeft genoemd; een levensfase waarin je wel als volwassene opereert, maar waarin je psychologisch in een soort verlengd moratorium zit.

Anderen zeggen juist heel duidelijk dat ze zijn veranderd. Erik Jan Harmens (47 jaar) zegt hierover:

“Het is heel raar omdat ik 30 jaar terug in de tijd ga. Toen wist ik het allemaal nog niet zo goed. Het is een soort één grote onbeholpenheid.”

Erik Jan is niet de enige die zegt dat hij in die periode onwetend was. Ook Jörgen Scholten (31 jaar) zegt: “Als ik terugkijk op die tijd dan zie ik gewoon een jongen die nog een beetje

zoekende is in alles”. Ook Guy Verbeek (35 jaar) vond zichzelf vroeger ‘stuntelig’. Bij deze drie mensen komt duidelijk naar voren dat ze zichzelf vroeger onhandig en onwetend vonden. Dit heeft waarschijnlijk met de vorming van identiteit te maken. Zoals eerder genoemd omvat de identiteit het inzicht en gevoel te weten ‘wie je bent’ en wat je wilt in het leven. Vaak is deze identiteit na – met afsluiten van – de adolescentie gevormd. Dan is het dus duidelijker wat je wilt met je volwassen verantwoordelijkheden en je persoonlijke overtuigingen. Voor deze drie mensen was dit waarschijnlijk nog niet duidelijk. Zij hangen een negatief stigma aan de adolescentieperiode, als ‘stuntelig’ of ‘onbeholpen’. Maar er zijn ook twee mensen die wél positief terugkijken naar de adolescentie. Asher (28 jaar) vond het een mooie tijd. Ook Daphne Gakes zegt dat ze het één van de leukste periodes in haar leven vond. Er is ook één persoon die tot een ander inzicht is gekomen na het teruglezen van haar dagboeken. Voor Marije Schnabel (28 jaar) was het in haar adolescentieperiode duidelijk dat ze dominee wilde worden. Ze wilde graag een ‘goed mens’ zijn en leven volgens de regels van de Bijbel. Maar na het teruglezen van haar dagboeken zegt ze het volgende:

“Ik ben tot een ander inzicht gekomen na het lezen van deze boekjes. Het verlangen om dominee te worden en daardoor dicht bij God te zijn en ook dicht bij de hemel te zijn, was eigenlijk een verlangen om dicht bij mijn vader te kunnen zijn.”

4.3 Tot slot

Wat opvallend is in dit hoofdstuk is dat de vrouw die zegt dat ze hetzelfde is gebleven, zichzelf eigenlijk nog een kind voelt. ‘Ik ben nog steeds hetzelfde kind’. Het lijkt alsof ze vindt dat ze geen ontwikkelingen in de adolescentie heeft doorgemaakt. De mensen die vinden dat ze verandert zijn, suggereren wel dat ze een ontwikkeling hebben doorgemaakt. Ze hebben nu meer kennis of zijn nu minder onbeholpen. Maar als er wordt gekeken naar hoe men zich hiertoe verhoudt dan is er een groot overeenkomst. Alle deelnemers aan het programma hebben er namelijk voor gekozen om op het podium te gaan staan en hun dagboek voor te lezen. Hierbij wordt de nadruk gelegd op de grappige, gênante of herkenbare fragmenten. Alle deelnemers lachen om deze fragmenten en lijken hiermee afstand te doen van zichzelf. Frederik van Eeden doet duidelijk afstand van zichzelf. Hij zegt dat hij zijn dagboeken terugleest alsof het van een kennis is. De dagboeken die hij in zijn adolescentie serieus bij hield doet hij nu af als ‘kleine klachtenboekjes tegen mijn levensdirectie’ en dat is misschien wel wat het dagboek in retrospectief doet: van een afstand lijkt wat toen groot en belangrijk was, nu klein en relatief onbeduidend.

5. Conclusie

In dit literatuuronderzoek is getracht om antwoord te geven op de volgende drie hoofdvragen: Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboeken er uit? Hoe kijken volwassenen later terug op deze zelfreflectie uitspraken? En hoe verhouden ze zich daartoe? Om deze drie hoofdvragen te kunnen beantwoorden is vanuit een ontwikkelingsperspectief uitgelegd wat de adolescentie inhoudt. Hierbij werden de verschillende ontwikkelingen in de adolescentie in verband gebracht met het schrijven van een dagboek. Zo ontwikkelt de adolescent zich op cognitief niveau naar de formeel operationele fase. Hierdoor kan de adolescent beter informatie verwerken, abstract denken, argumenteren en beslissingen nemen (Isaacs, 1972). Deze overgang leidt volgens Elkind (1967) tot een nieuwe vorm van egocentrisme. Adolescenten kunnen het idee hebben dat ze het slachtoffer zijn van de gedachtes van andere mensen (denkbeeldig publiek) en ze kunnen denken dat zij zulke unieke gedachtes en gevoelens hebben dat anderen hen niet kunnen begrijpen ('personal fable'). Dit kan ervoor zorgen dat ze een kwetsbaar zelfgevoel hebben. Ze zijn daarom op zoek naar privacy om hun (denkbeeldig) publiek te ontlopen, omdat ze het gevoel hebben dat niemand hen begrijpt (Elkind, 1967). Deze privacy vinden ze terug in het dagboek. Bovendien heeft de adolescent privacy nodig om zich los te kunnen maken van de regels en opvattingen van het ouderlijk gezin om zo een eigen identiteit te kunnen ontwikkelen. Tot slot kenmerkt de adolescentie zich door emotionele instabiliteit en innerlijk onrust. Wanneer ze hierin problemen ervaren kunnen ze terecht bij hun dagboek. Aangezien adolescenten hun eigen uniekheid overschatten en daarom denken dat niemand hen begrijpt, kan het dagboek fungeren als vertrouwelijk gesprekspartner.

Bühler (1956) zegt hierover dat de adolescent door zijn zelf geconstrueerde 'personal fable' vermijdt om over gevoelens te praten en dit daarom veilig in een dagboek opschrijft. Maar naarmate iemand ouder wordt neemt de kracht van de 'personal fable' af, terwijl de neiging om met anderen over gevoelens te praten juist weer toeneemt. Dit zou kunnen verklaren waarom het dagboek juist zo populair is in de eerste jaren van de adolescentie. De piek van het dagboekschrijven ligt namelijk tussen de 14 en 15 jaar (Seiffge-Krenke, 1997). Hierbij is het trouwens zo dat vrouwen vaker een dagboek bijhouden dan mannen. Ook beginnen meisjes op een jongere leeftijd met het bijhouden van een dagboek dan jongens (Bühler, 1956). De reden voor het beginnen met een dagboek is voor jongens vaak een externe aanleiding. Ze hebben bijvoorbeeld een dagboek gekregen of willen net als hun vrienden een dagboek bijhouden of willen actief een probleem oplossen (Blos, 1962). Meisjes beginnen een dagboek omdat ze geen gesprekspartner hadden die ze in vertrouwen kunnen nemen. Maar voor zowel mannen als

vrouwen kan een belangrijke levensgebeurtenis een reden zijn om aan een dagboek te beginnen (Seiffge-Krenke, 1997). Onderwerpen als seksuele en sociale relaties, uitspraken over culturele kwesties, aantekeningen over gebeurtenissen bijvoorbeeld tijdens werk, sport of school, persoonlijke kwesties en ervaringen zoals stemmingen, plannen, wensen en verlangens komen in de dagboeken aan bod (Bühler, 1956). Hierbij is ook veel sprake van zelfreflectie.

De vraag ‘Hoe zien zelfreflectie uitspraken van adolescenten in hun dagboeken er uit?’ is in hoofdstuk 3 aan de orde gesteld. Allereerst is er gekeken naar wat zelfreflectie inhoudt. Het werd duidelijk dat verschillende (psychologische) termen die verwijzen naar het zelf, nauw verwant zijn met elkaar, waarbij vermogen tot zelfreflectie wordt gezien als iets uniek menselijks. De mens is de enige diersoort die over zijn eigen handelen kan nadenken en reflecteren. Maar voordat de mens kan reflecteren op zichzelf moet er sprake zijn van zelfbewustzijn. Er kunnen twee soorten zelfbewustzijn onderscheiden worden, namelijk: privé zelfbewustzijn en publiek zelfbewustzijn. Iemand die overwegend privé zelfbewust is, is zich bewuster van zijn eigen overtuigingen, gevoelens en stemmingen. Mensen met een publiek zelfbewustzijn vinden het belangrijk wat anderen van hun denken en houden zich bezig met de indruk die ze op anderen maken. Over het algemeen kunnen mensen met een privé zelfbewustzijn beter op zichzelf reflecteren dan mensen met een publiek zelfbewustzijn (Scheier & Carver, 1977).

Maar er is niet alleen een relatie tussen zelfreflectie en zelfbewustzijn. Er is ook een verband tussen zelfreflectie en identiteit. Mensen met een gevorderde identiteitsstatus bezitten over het algemeen meer zelfreflectie. Zowel het vormen van een identiteit als het in toenemende mate op jezelf reflecteren vindt plaats in de adolescentie. De toename van zelfreflectie zet twee belangrijke processen in gang, namelijk: het psychologisch los maken van de ouders en de ontwikkeling van het gedifferentieerde zelfgevoel (Shain & Farber, 1989).

Uit de fragmenten van het programma *Lief dagboek* blijkt dat er in verschillende mate sprake is van zelfreflectie in dagboeken. Ook blijkt duidelijk dat er een relatie is tussen zelfreflectie en identiteit. In het voorbeeld is Mariska Vollering op zoek naar een identiteit en stelt ze zichzelf identiteit gerelateerde vragen. Waarbij er dus sprake is van zelfreflectie. In een ander fragment kan duidelijk het privé zelfbewustzijn en het publiek zelfbewustzijn onderscheiden worden. Bij Mariska Vollering is er sprake van beide. In haar geval is het niet zo dat ze minder zelfreflectie bezit omdat ze ook een publiek zelfbewustzijn heeft. Uit de voorbeelden komt dus naar voren dat zelfreflectie uitspraken er heel verschillend uit kunnen zien.

In het laatste hoofdstuk zijn de vragen ‘Hoe kijken volwassenen later terug op deze

zelfreflectie uitspraken? En hoe verhouden ze zich daartoe?’ beantwoord. Er is geen eenduidig antwoord op deze vragen. Het verschilt per persoon hoe ze terugkijken op zichzelf. Sommigen zeggen dat er weinig is veranderd. Anderen zeggen dat ze onwetend, stuntelig en zoekend waren. Weer anderen zeggen dat het de mooiste tijd van hun leven was. Wat wel overal het geval is, is dat er, met het accent op grappige, gênante of gekke fragmenten, duidelijk op de grap gemikt wordt. Er lijkt een soort stilzwijgende afspraak te bestaan tussen dagboekschrijvers en hun publiek in de zaal: ‘laten we dit niet allemaal te serieus nemen, want dit is nu eenmaal hoe adolescenten zijn’. Dat staat vaak haaks op de ernst waarmee de adolescente dagboekschrijver destijds zijn bespiegelingen aan het papier toevertrouwde. Als kijker krijg je soms het idee dat ze daarmee ook afstand van zichzelf proberen te nemen (ook al herkennen sommigen zich wel in de persoon die ze toen waren). Het is de vervreemding die Van Eeden ook rapporteert, teruglezend in zijn dagboek uit een vroegere periode: het is alsof je over een ander leest.

6. Discussie

Hoe je het ook wendt of keert bieden dagboeken een inkijkje in het leven van de schrijver. Wat dat betreft zijn dagboeken een goudmijn voor wie, zoals psychologen, historici, letterkundigen of biografen, iets te weten wil komen over een persoon. Maar er zitten ook beperkingen aan het gebruiken van dagboeken als bron van onderzoek. Zo constateert Jan Fontijn (1990) – biograaf van Frederik van Eeden – dat mensen nogal de neiging hebben de nadruk te leggen op crisissituaties in het leven. Dit was bij Van Eeden ook het geval. Hij typeerde zijn dagboek dan ook ergens als ‘een aaneenschakeling van tobberij en verdriet’ (Fontijn, 1990, p. 17). Uit het onderzoek van Seiffge-Krenke (1997) komt ook naar voren dat voor ongeveer één zesde van de dagboekschrijvers ‘een belangrijke levensgebeurtenis’ (zoals verhuizen waardoor de adolescent zich alleen voelt) de reden is om te beginnen met het schrijven van een dagboek. Aan de andere kant kan iemand ook juist de emotionele gebeurtenissen verzwijgen in het dagboek, omdat bij het opschrijven van de gebeurtenis alle emoties weer naar boven kunnen komen. Door de selectiviteit van de schrijver kan het dus zijn dat er alsnog geen compleet beeld van de schrijver wordt weergegeven in het dagboek.

In dit onderzoek is niet alleen psychologische literatuur over het dagboek(schrijven) tegen het licht gehouden, maar is ook gebruik gemaakt van het programma *Lief dagboek*. De informatie die we daar uit hebben kunnen afleiden is per definitie selectief. Niet alleen bij het schrijven van het dagboek konden de adolescenten destijds selectief zijn, ook hun deelname aan het programma zal selectief zijn (niet iedereen zal de behoefte hebben uit zijn of haar vroegere dagboeken voor te lezen) en bovendien is de deelnemer bij het uitkiezen van de voor te lezen fragmenten selectief geweest. De dagboekschrijver kiest zelf zijn fragmenten uit en kiest daarmee ook uit wat voor beeld de kijker van de schrijver krijgt. In het programma wordt soms bijna een karikatuur van de dagboekschrijver als adolescent gemaakt. De deelnemers aan het programma krijgen namelijk theater coaching en worden aangemoedigd om met enige theatrale nadruk hun dagboekfragmenten voor te lezen. Hoe spontaan het dagboekschrijven ooit ook mag zijn geweest, de deelname aan het programma, de keuze voor de fragmenten enzovoort, is dat niet.

Om een completer beeld te krijgen van de verschillende schrijvers had ik eigenlijk hun hele dagboek moeten lezen. Maar er zijn niet veel mensen die hun hele dagboek aan een vreemde laten lezen. Voor dit onderzoek was het lezen van hele dagboeken dan ook onmogelijk.

Ook heb ik slechts gebruik kunnen maken van fragmenten uit een beperkt aantal dagboeken. Om zelfreflectie in adolescenten dagboeken goed in kaart te kunnen brengen, is er

een grootschaligere studie nodig. Ook zouden er nog uitgebreide interviews afgenomen kunnen worden van volwassendagboekschrijvers die terugblikken op hun adolescentieperiode.

Verder kwam in dit onderzoek vaak naar voren dat er verschillen zijn in het schrijven van dagboeken tussen mannen en vrouwen. Vrouwen schrijven bijvoorbeeld vaker een dagboek en beginnen om andere redenen met het schrijven van een dagboek. Voor een vervolg onderzoek zou het interessant zijn om te onderzoeken of vrouwen en mannen ook verschillen in de manier waarop ze op zichzelf reflecteren zowel in het dagboek als later in retrospectief. Ook zou het interessant zijn om te onderzoeken of er verschil zit in de manier hoe men op zichzelf reflecteert in retrospectief qua leeftijd. Kijken mensen van bijvoorbeeld dertig anders terug op hun adolescentieperiode dan mensen van zestig?

In een meer gecontroleerde studie is het mogelijk om grotere groepen adolescenten een dagboeken te laten bijhouden, over specifieke onderwerpen en vragen, over een vastgestelde periode, met representatieve verdeling van jongens en meisjes, enzovoort, maar inhoudelijk biedt het spontane – geheime – dagboek, ondanks alle beperkingen die er aan kleven, een schat aan materiaal. Het zou interessant zijn om volwassenen, in verschillende stadia van hun leven, terug te laten kijken op hun adolescentie dagboek en te reflecteren op de persoon die ze waren en die ze in de actuele situatie zijn. Hoe verhouden beide zich tot elkaar, zijn verwachtingen uitgekomen of heeft het leven juist een heel andere wending genomen? Het adolescentie dagboek is tenslotte niet alleen een beschrijving van een (actuele) toestand, maar veelal ook verwachting over de toekomst, of zoals de vijftienjarige Vivian het op 22 maart 1960 verwoord (geciteerd in Soeting en Wijsbek, 2017, p. 160):

“Ik heb wel eens gehoord van iemand die een lijstje maakte van alles wat hij graag wilde en later bleek het dat bijna alles vervuld was. Dat ga ik nu ook doen en dan eens kijken of, als ik later dit dagboek nog heb, alles uitgekomen is.”

Bibliografie

- Allport, G. W. (1942). *The use of personal documents in psychological science*. Social Science Research Council Bulletin.
- Arnett, J.J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54 (5), 317-326.
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging adulthood. The winding road from the late teen through the twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Baggerman, A., & Dekker, R. (2005). *Kind van de toekomst: de wondere wereld van Otto van Eck (1780-1798)*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.
- Blos, P. (1962) *On adolescence. A psychoanalytic interpretation*. New York: The Free Press.
- Bühler Charlotte, & Carvalho, I. (1956). *Psychologie der puberteitsjaren* (3e dr). Utrecht: Erven J. Bijleveld.
- Dartington, A. (1994). Some thoughts on the significance of the outsider in families and other social groups. In S. Box (Ed.), *Crisis at Adolescence: Object relations therapy with the family*. New York: Jason Aronson.
- Dresden, S. (1949). *Bezonken avonturen*. Essays. Amsterdam: Meulenhoff.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fontijn, J. (1990). *Tweespalt. Het leven van Frederik van Eeden tot 1901*. Amsterdam: Querido.
- Garrod, A., Smulyan, L., Powers, S. I., & Kilkenny, R. (2012). *Adolescent Portraits: Identity, Relationships, and Challenges* (7de ed.). Boston: Pearson.
- Girard, A. (1963). *Le journal intime*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Heehs, P. (2013). *Writing the self: diaries, memoirs, and the history of the self*. Bloomsbury Academic.
- Isaacs, N. (1972). *A brief introduction to Piaget*. Agathon Press.
- Kawaura, Y., Kawakami, Y., & Yamashita, K. (1998). Keeping a diary in cyberspace. *Japanese Psychological Research*, 40(4), 234–245.

- Leman, P., Bremner, A., Parke, R. D., & Gauvain, M. (2019). *Developmental psychology* (2de ed.). McGraw-Hill.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Qrius (2021). *De leescultuur van jongeren*. Amsterdam: Stichting Lezen.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1977). Self-Focused Attention and the Experience of Emotion: Attraction, Repulsion, Elation, and Depression. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 35, Issue 9).
- Seiffge-Krenke, I. (1997). Imaginary companions in adolescence: sign of a deficient or positive development? *Journal of Adolescence*, 20, 137-154.
- Shain, L., & Farber, B. A. (1989). Female identity development and self-reflection. *Adolescence*, 24(94), 381-392.
- Soeting, M. & Wijsbek, N. (2017). *De puberdagboeken. Hoe tieners over hun leven schrijven*. Amsterdam: Thomas Rap.
- Starmans, L. (1939). *Psychologische analyse van het jeugddagboek van Frederik van Eeden*. Van Munster's Uitgevers-Maatschappij.
- Stortelder, F., & Ploegmakers-Burg, M. (2008). De adolescentie als reorganisatiefase. *Tijdschrift Voor Psychotherapie*, 34(3), 169-185.
- Van der Werff, J. J. (1966). *Zelfbeeld en zelfideaal. Tegenstrijdigheden in de beoordeling van de eigen persoon*. Assen: Van Gorcum & Comp.
- Van der Werff, J. J. (1985). *Identiteitsproblemen. Zelfbeschouwing in de psychologie*. Muiderberg: Coutinho.
- Van der Werff, J. J. (2000). *Persoonlijkheidsontwikkeling. Gedrag, eigenschappen, innerlijk rijpen, leren, kiezen*. Bussum: Coutinho.