

Arbeid
Organisatie
Management

Keuzecrisis bij het volwassen worden? *Een onderzoek naar de quarterlife crisis & de rol die keuzestress hierbij speelt.*



Samenvatting

De fase tussen adolescentie en volwassenheid is tegenwoordig uitgerekt en heeft plaats gemaakt voor een nieuwe tussenfase. Hierdoor is zowel de identiteit als de sociale positie van twintigers onduidelijk geworden. Op deze manier kunnen twintigers problemen ervaren bij het volwassen worden en terecht komen in een *quarterlife crisis*. Vooral de overgang van studie naar werk is een belangrijk kenmerk van deze crisis (Thorspecken, 2005: 123). Tijdens het studeren was het bereiken van doelen en stabiliteit duidelijk, maar deze duidelijkheid verdwijnt na het afstuderen. Hierdoor kan onverwachte instabiliteit ontstaan waardoor een *quarterlife crisis* ontstaat. Doordat de voorspelbaarheid van het leven is verdwenen, kan het betreden van de 'echte wereld' angstaanjagend zijn voor twintigers.

Bovendien vinden twintigers het lastig om een juiste keuze te maken. Enerzijds is een verkeerde keuze snel gemaakt en dat leidt tot stress (Wijnants, 2008: 49-86). Anderzijds denken twintigers vaak dat de beslissingen die ze nu nemen, hun toekomst beïnvloeden (Robbins en Wilner, 2001: 123-146). Overigens hebben twintigers tegenwoordig meer keuzes en mogelijkheden dan dat babyboomers hadden toen zij twintig jaar oud waren.

Twintigers kunnen problemen ervaren bij het volwassen worden en dit onderzoek gaat na of deze problemen specifiek samenhangen met het volwassen worden op zich of voornamelijk voortkomen uit het moeilijk kunnen maken van keuzes. Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen of de *quarterlife crisis* onder alle twintigers kan bestaan of alleen voorkomt onder een specifieke groep die moeite heeft met keuzes maken. Hiertoe heeft dit onderzoek twaalf diepte-interviews afgenomen onder Nederlandse, hoogopgeleide, werkende vrouwen vanaf 23 tot en met 33 jaar.

Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat het volwassen worden op zich niet voorziet in grote moeilijkheden, maar dat een grote hoeveelheid aan keuzes voorziet in het bemoeilijken van keuzes maken. Overigens kan verondersteld worden dat degenen die moeilijkheden ervaren bij het maken van keuzes, dit mogelijk ook in hun verdere leven ervaren wanneer zij keuzes (moeten) maken. Keuzestress is de grootste veroorzaker van de problemen onder de onderzoekseenheden van dit onderzoek.

Inhoudsopgave

Samenvatting	1
Inhoudsopgave	2
Hoofdstuk 1: Inleiding	4
1.1 Context	4
1.2 Doel van het onderzoek	4
1.3 Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie	5
1.4 Opbouw scriptie	5
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	6
2.1 Inleiding	6
2.2 Een nieuwe fase tussen adolescentie en volwassenheid	6
2.2.1 Van kindertijd naar adolescentie	6
2.2.2 De onbekende tussenpositie	7
2.3 Het volwassen worden van generatie Y	9
2.3.1 Generatie Y	9
2.4 De kans op crisis bij het volwassen worden	10
2.4.1 Identiteitstransitie	11
2.4.2 Overgangen in de quarterlife	11
2.5 Keuzes en twintigers	12
2.6 Individuele verschillen	13
2.6.1 Een nieuwe visie	14
2.6.2 Het A- en het B-leven	14
2.6.3 Maximizers en satisficers	14
2.7 Persoonlijkheid en copingstijlen bij (keuze)stress	14
2.7.1 Copingstijlen	15
2.7.2 Persoonlijkheid en stress	15
2.7.2.1 Introversie en extraversie	16
2.7.2.2 Denkende en voelende typen	16
2.8 Afsluiting van dit hoofdstuk	17
Hoofdstuk 3: Onderzoeksopzet	20
3.1 Inleiding	20
3.2 De probleemstelling, deelvragen en operationalisatie	20
3.3 De selectiecriteria van de onderzoekseenheden	22
3.4 Het diepte-interview	23

Hoofdstuk 4: Onderzoeksresultaten	25
4.1 Inleiding	25
4.2 Huidige levenssituatie	25
4.3 Veranderingen.....	27
4.4 Keuzes en copingstijl	28
4.5 Volwassenheid	30
4.6 Afsluiting van dit hoofdstuk	30
Hoofdstuk 5: Conclusie en discussie	31
5.1 Inleiding	31
5.2 Deelvragen	32
5.3 Conclusies.....	33
5.4 Discussie	35
5.5 Slotbeschouwing	36
Literatuurlijst	37

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Context

Twintigers hebben tegenwoordig meer keuzes en mogelijkheden dan dat babyboomers hadden toen zij twintig jaar oud waren. Door de komst van internet is de informatievoorziening onoverzichtelijker geworden en zijn er meerdere versies van een product of dienst ontstaan (Panchal en Jackson, 2007). Ondanks dat twintigers gewend zijn aan de snelheid en veelheid van informatie, vinden zij het lastig om juiste keuzes te maken. Een verkeerde keuze is snel gemaakt en dat leidt tot stress (Wijnants, 2008: 49-86). Twintigers denken namelijk vaak dat de beslissingen die ze nu nemen, hun toekomst beïnvloeden (Robbins en Wilner, 2001: 123-146).

De maatschappij veronderstelt dat twintigers in de gemakkelijkste levensfase zitten, vanwege de vele mogelijkheden en weinig verantwoordelijkheden die hun leven kenmerken (Robbins en Wilner, 2001: 1-14 en 169-196). Wanneer twintigers afgestudeerd zijn, kan in hun leven echter een onverwachte instabiliteit aanbreken waardoor een crisis ervaren kan worden. Tijdens het studeren was het bereiken van doelen en stabiliteit duidelijk, maar deze duidelijkheid is verdwenen na het afstuderen. Hierdoor ondergaan zij een *shock* (*ibid.* 1-14). Afgestudeerden kunnen in een *quarterlife crisis* terecht komen. Hierbij speelt de overgang van student naar werkende een grote rol (*ibid.*). Het betreden van de 'echte wereld' kan angstaanjagend zijn voor twintigers. De voorspelbaarheid van het leven is immers verdwenen, waardoor een gevoel van een lusteloos en leeg leven ontstaat (Thorspecken, 2005: 121). Twintigers verwachten geen crisis in hun leven en zijn zich overigens niet bewust dat leeftijdsgenoten zich net zo kunnen voelen (*ibid.* 122). Door de onverwachtheid van de gevoelens, kunnen twintigers zich verdwaald en hulpeloos voelen.

1.2 Doel van het onderzoek

Nieuwe verantwoordelijkheden spelen op wanneer een twintiger volwassen aan het worden is. Deze verantwoordelijkheden brengen onvermijdelijk een aantal belangrijke keuzes met zich mee, die al dan niet gevolgen hebben voor de toekomst. Twintigers kunnen problemen ervaren door de transitie van het volwassen worden. Dit onderzoek tracht antwoord te geven op de vraag of de problemen die twintigers mogelijk kunnen ervaren bij de transitie van het volwassen worden horen en dus onder alle twintigers bestaan of samenhangen met de keuzestress die ontstaat en daarom alleen voorkomen onder een specifieke groep die moeite heeft met keuzes maken.

De probleemstelling van dit onderzoek bestaat uit een vraag- en doelstelling:

Vraagstelling: *Kunnen de problemen die twintigers ervaren in de quarterlife crisis verklaard worden door keuzestress?*

Doelstelling: *Het achterhalen van het belang van keuzestress in het verklaren van het ontstaan van de quarterlife crisis. Onderzoeken of de quarterlife crisis zich kan voordoen onder a) alle twintigers of b) alleen onder twintigers die moeilijk keuzes kunnen maken en hierdoor keuzestress ervaren.*

1.3 Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie

Hoewel de term *midlife crisis* een algemeen geaccepteerd fenomeen is onder Nederlanders, is de *quarterlife crisis* nog relatief onbekend. Vanuit maatschappelijk oogpunt is het van belang dat kennis over de *quarterlife crisis* algemeen bekend wordt. Twintigers maken immers een substantieel deel uit van de (beroeps)bevolking. Kennis over de *quarterlife crisis* kan bijdragen aan een groter (maatschappelijk) begrip voor dit fenomeen. Op deze wijze weten enerzijds twintigers sneller hulp in schakelen wanneer zij kenmerken van de crisis ervaren en kunnen anderzijds de hulpverleners specifiekere hulp verlenen. Levensgebeurtenissen, en dus ook veranderingen hierin, hangen namelijk samen met de lichamelijke en geestelijk gezondheid (Herr, 1999, uit Thorspecken, 2005: 123). Doordat veranderingen in iemands leven kunnen leiden tot een crisis, kan bovendien een depressie of een angststoornis ontwikkeld worden (Thorspecken, 2005: 121). Wanneer kennis over de *quarterlife crisis* algemeen bekend is, is het denkbaar dat twintigers deze crisis beter zien aankomen en hierop beter kunnen inspelen.

Naast de hedendaagse onbekendheid van de *quarterlife crisis* in de Nederlandse maatschappij, heeft de Nederlandse wetenschap tot op heden weinig onderzoek gedaan naar dit fenomeen. Het is interessant om te onderzoeken in hoeverre keuzestress een nadere verklaring voor deze crisis biedt. Wetenschappelijke onderzoeken zien keuzestress als een onderdeel van de *quarterlife crisis*. Dit onderzoek ziet keuzestress als een mogelijk kenmerk van mensen waardoor een nieuw perspectief ontstaat. Dit onderzoek tracht te achterhalen of de crisis zich onder alle twintigers kan manifesteren of alleen bij twintigers die grote moeite hebben bij het maken van keuzes. Hierdoor ontstaat meer inzicht in deze problematiek en wordt er bijgedragen aan de beschikbare kennis op het gebied van dit onderwerp.

1.4 Opbouw scriptie

In deze inleiding is onder andere ingegaan op de maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek. Het volgende hoofdstuk vormt een verkenning van de literatuur over de *quarterlife crisis*. In het derde hoofdstuk wordt de onderzoeksopzet besproken, evenals de bijhorende onderzoeksvragen. De resultaten van het onderzoek worden in het vierde hoofdstuk gepresenteerd. Hoofdstuk vijf geeft de conclusies van dit onderzoek weer.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

2.1 Inleiding

Om de *quarterlife crisis* uiteen te zetten, wordt allereerst in dit hoofdstuk ingegaan op de levensfase na adolescentie en voor volwassenheid. Vervolgens bespreekt dit hoofdstuk het volwassen worden van de generatie Y, dit is immers de generatie waarbij de *quarterlife crisis* zich kan manifesteren. Hierna wordt de crisis besproken waarbij keuzes maken, identiteitsvorming en levensovergangen grote rollen spelen. Vervolgens gaat dit hoofdstuk in op de individuele verschillen van de crisis, waardoor duidelijk wordt dat niet elke twintiger een crisis kan ervaren. Daarna worden copingstijlen en persoonlijkheid besproken als factoren bij keuzestress. Tenslotte volgt een afsluiting van dit hoofdstuk.

2.2 Een nieuwe fase tussen adolescentie en volwassenheid

In het verleden werd je simpelweg volwassen als je geen kind meer was, meer fases kende de levensloop niet. Inmiddels is de kindertijd verlengd naar adolescentie, maar na adolescentie volgt niet zonder meer volwassenheid. Theoretici (Atwood, 2008 en Mary, 2005) geven aan dat er een nieuwe fase is ontstaan tussen adolescentie en volwassenheid.

Nieuwe sociale concepten, zoals adolescentie, ontstaan vaak wanneer de tijdsgeest en de sociale structuur hiertoe aanleiding geven (Mary, 2005: 48). Eigenlijk gebeurt dit als een reactie op economische, politieke en culturele veranderingen. Diverse ontwikkelingen dragen bij aan de ontwrichting van de traditionele fundering van het bestaan. Hierbij kan gedacht worden aan ontwikkelingen zoals de verzorgingsstaat, globalisatie, secularisatie en veranderingen in de familiestructuur. De routinematige en voorspelbare patronen worden dan niet langer meer als gebruikelijk gezien (*ibid.* 50).

Paragraaf 2.2.1 zet het concept adolescentie uiteen waarna vervolgens in paragraaf 2.2.2 gesproken wordt over de fase die volgt op adolescentie. Voor deze fase zijn diverse benamingen ontworpen, die verderop besproken worden.

2.2.1 Van kindertijd naar adolescentie

Kinderen waren voor de 20^e eeuw een economische noodzaak, zowel voor het voortbestaan van het gezin als voor de samenleving (Mary, 2005: 48). Het was noodzakelijk om langere scholing in te voeren, omdat samenlevingen steeds meer geïndustrialiseerd werden (*ibid.*). Door enerzijds de industrialisatie van westerse samenlevingen en anderzijds de opkomst van verplicht onderwijs in de 19^e eeuw werd de periode tussen kindertijd en volwassenheid uitgerekt (Hall, 1904, uit Atwood 2008). De kindertijd ging over in een nieuwe fase, namelijk adolescentie (Sommerville, 1982 uit Mary, 2005: 48).

Hall (1904, uit Atwood 2008) was de eerste die zich bezig hield met de definiëring van adolescentie. Hij was van mening dat adolescenten afwijkende gedragingen vertoonden. Voordat adolescentie ontstond, gingen kinderen op vroege leeftijd werken. Doordat hiermee langer werd gewacht, waren zowel de normen van de kindertijd als de normen van volwassenen niet op adolescenten van toepassing. Hierdoor werden zij onzeker en verward: het was onduidelijk welke gedragsnormen voor hen golden. Op deze manier werd adolescentie geassocieerd met stress. Wanneer eenmaal geaccepteerd was, dat jonge mensen duidelijk andere waarden en normen gebruiken dan hun ouders en dat er verwarring bleek te zijn door de transitie van kindertijd naar volwassenheid, werd de fase van adolescentie gecreëerd (Atwood, 2008). Overigens gebruikt Arnett (2000: 476) de leeftijdsgrenzen tien tot achttien jaar voor adolescentie. De kenmerken van adolescenten zijn volgens hem: woonachtig bij ouders, in de puberteit zitten en leerplichtig zijn.

2.2.2 De onbekende tussenpositie

Aan het einde van de 20^e eeuw was het niet langer vanzelfsprekend dat mensen in geïndustrialiseerde samenlevingen trouwden en stabiele, fulltime banen aangingen rondom het twintigste levensjaar (Arnett, 2000). Trouwen en kinderen krijgen werd (en wordt) uitgesteld tot halverwege of tegen het einde van het twintigste levensjaar. Tot die leeftijd vinden veel veranderingen plaats. Ook Mary (2005: 61) ziet leeftijd, inkomen, trouwen of het hebben van kinderen niet meer als de gangbare ontwikkelingen naar volwassenheid.

Tussen adolescentie en volwassenheid in, is een nieuwe periode ontstaan (Atwood, 2008 en Arnett, 2000). Deze verruimde tussenperiode wordt in toenemende mate erkend door theoretici. Zo pleiten Mary (2005) en Arnett (2000) voor nieuwe definities die beter passen bij de huidige manier van leven. Arnett (*ibid.* 476) geeft aan dat bepaalde bewoordingen niet juist zijn. Zo is het niet gepast om over 'late adolescentie' te praten, omdat er na iemands achttiende weinig over is van de kenmerken van adolescentie. Bovendien geeft de leeftijd achttien aan dat iemand bevoegd is om bepaalde dingen te doen, zoals stemmen en documenten tekenen. Ook is het niet gepast om over 'vroege volwassenheid' te praten volgens Arnett (*ibid.* 477). Dat zou impliceren dat iemand volwassen is, terwijl 18- tot 25-jarigen zo niet over zichzelf denken. Mary (2005: 58) merkt hierbij op dat duidelijke grenzen die volwassenheid en adolescentie van elkaar horen te onderscheiden, moeilijk vast te stellen zijn. De overgang naar volwassenheid wordt door jonge volwassenen uitgesteld of zelfs vermeden. Hierdoor is hun sociale positie onduidelijk evenals hun identiteit. Zij worden namelijk gecategoriseerd als volwassenen, maar voelen zich steeds meer gevangen in een onbekende sociale tussenpositie (*ibid.*).

Het begrip leeftijd is geen werkbaar uitgangspunt meer, omdat iemands individuele rol en sociale positie niet meer door leeftijd vast te stellen is (Mary, 2005: 46). Net zoals Aggelen en Stolpe (2001) schrijft Mary (2005) dit toe aan de sociale omgeving van iemand. Mensen gedragen zich naar de situatie waarin ze zich bevinden en passen hun gedrag en 'leeftijd' aan naar hun levensomstandigheden. Wetenschappers zouden zich minder moeten richten op de karakteristieken van jonge mensen in een bepaalde leeftijdsgroep (*ibid.* 49). In plaats hiervan zouden zij zich beter kunnen richten op het sociale verloop, dat bijdraagt aan de vorming van levenswijzen.

Enkele theoretici hebben bewoordingen ontworpen voor de onbekende periode tussen adolescentie en volwassenheid:

- *Twixsters*

Personen die geen adolescenten zijn, maar die ook niet aan de standaard criteria voor volwassenheid voldoen, soms zelfs niet op 29-jarige leeftijd (Grossman, 2005, uit Awood). Hierdoor hebben zij moeite om hun sociale identiteit te bepalen (Turner, 1992, uit Mary, 2005: 46).

- *Twenhood*

Hieronder vallen twintigers en begin dertigers. Mary (2005: 46) is van mening dat jonge mensen zichzelf onderscheiden door persoonlijke karakteristieken, die met name verschillen op het gebied van wereldvisies. Het is een beweging die zich afzet tegen de gevestigde structuur van rationaliteit, autoriteit, technologie en wetenschap (Inglehart, 1997 uit Mary, 2005: 55). Al is *twenhood* nog maar in zijn beginfase, het is zeker niet van tijdelijke aard volgens Mary (2005: 46), aangezien het zich in de toekomst zal uitbreiden. Dan kan het een grote impact hebben op de gehele samenleving (*ibid.* 47).

- *Emerging adulthood*

De transitie naar volwassenheid wordt gezien als een aparte periode in de levensloop en wordt *Emerging adulthood* genoemd (Arnett, 2007: 70). Jonge twintigers beseffen dat ze geen adolescenten meer zijn, maar deels volwassenen zijn: *emerging into adulthood but not there yet (ibid.)*. Dit paradigma onderscheidt zich van adolescentie en jonge volwassenheid door de relatieve onafhankelijkheid van zowel sociale rollen als normatieve verwachtingen (Arnett, 2000: 469). Dit is de meest heterogene fase van de levensloop vanwege het gebrek aan structuur; verkenningen en mogelijkheden doen zich in een andere levensfase niet meer in een dergelijke omvang voor (*ibid.* 469). De volwassen status wordt hier langzaam bereikt. Het is aan cultuur onderhevig en niet universeel bepaald. *Emerging adulthood* bestaat alleen in culturen waar de toegang naar volwassenheid en verantwoordelijkheden uitgesteld kan worden tot begin twintig (*ibid.* 478). In sterk geïndustrialiseerde of postindustriële culturen is dit vaak het geval. Culturele invloeden kunnen iemands wilskracht vormen maar ook beperken, een onafhankelijke manier van verkennen lijkt per definitie al problematisch (*ibid.* 470). Ook kunnen beperkingen in opleiding en kansen ervoor zorgen dat jonge twintigers weinig merken van de hoeveelheid mogelijkheden.

2.3 Het volwassen worden van generatie Y

De personen die geboren zijn tussen 1976 en 1990 zijn geen adolescenten meer, maar bijna volwassenen. Deze generatie komt hier aan bod.

Twintigers realiseren zich op een gegeven moment dat ze aan het volwassen worden zijn. De gebeurtenissen die hierbij voorkomen worden gekenmerkt door 'eerste', bijvoorbeeld eerste baan, eerste partner, eerste appartement. Deze momenten kunnen krachtig, maar ook angstig voelen nu de zorgeloze kinderjaren (bijna) voorbij zijn (Robbins en Wilner, 2001: 45-66). Het ontdekken van de eigen grenzen en mogelijkheden staat centraal totdat volwassen kenmerken overheersen, zoals verantwoordelijk zijn voor de eigen daden en onafhankelijk zijn van ouders en opvoeders (Aggelen en Stolpe, 2001: 27). Diverse verschuivingen zijn merkbaar wanneer iemand volwassen aan het worden is (Mary, 2005: 49). Zo verschuift de aard van de scholing van algemeen naar specifiek en wordt er (fulltime) gewerkt. Bovendien verschuift de *family of origin* zich naar de *family of destination*: volwassenen beginnen hun eigen gezin en verlaten hierdoor het gezin waarin ze zijn opgegroeid.

2.3.1 Generatie Y

Generatie Y is geboren tussen 1976 en 1990. Generatie Y komt na generatie X, maar de Y staat ook voor de fonetische Engelse uitspraak: *why* (waarom) (Aggelen en Stolpe, 2001: 41). Voor deze generatie is niets veilig en heilig. De informatietechnologie is normaal, doordat het gangbaar is om op te groeien met één of meer computers. Van Steensel (uit Aggelen en Stolpe, 2001: 41) definieert deze generatie ook als de internetgeneratie. Internet is een gebruiksgemak, waardoor openheid en communicatie als waarden in opvoeding centraal staan. Volgens Atwood (2008) is de eens hiërarchische structuur van de traditionele familie inmiddels een minderheid en is een 'nieuwe' familie ontstaan. In deze nieuwe familie staat democratie en meewerken centraal, omdat beide ouders werken. Kinderen worden aangemoedigd om zichzelf vrijelijk te uiten en hebben hierdoor meer inbreng in dit nieuwe gezin.

Snelheid en veelheid van informatie is vanzelfsprekend voor generatie Y, terwijl vorige generaties zich hier nog over verbazen (Aggelen en Stolpe, 2001: 41). Ook Atwood (2008) benadrukt dat massamedia en de technologische revolutie de belangrijkste hoofdrollen zijn voor jonge volwassenen in de postmoderne tijd. Bepaalde segmenten van de samenleving worden van elkaar verwijderd, omdat de één makkelijker informatie tot zich neemt dan de ander.

Niet alleen de vanzelfsprekendheid van informatie- en communicatietechnologie, maar ook de welvaart in de samenleving wordt als normaal ervaren (Aggelen en Stolpe, 2001: 41). Hierdoor lijken de grenzen over wat wel en wat niet kan, te verschuiven. Zo wordt meer dan eens per jaar vakantie gevierd en zijn meerdere versies van een product of dienst voorhanden. Kinderen binnen generatie Y zijn dan ook erg toegeeflijk opgevoed op materieel gebied (Atwood, 2008). Volgens Atwood (2008) definiëren zij zich namelijk in termen van hun bezittingen. Toch is het hebben van een baantje noodzakelijk om te overleven in deze generatie (Aggelen en Stolpe, 2001: 41). Vanaf vijftienjarige

leeftijd werken, uitgaan en studeren kan resulteren in uitputting, al staat optimisme redelijk centraal bij deze generatie. Meestal voorzien deze baantjes niet in de kennis of ervaring die van pas kan komen in een toekomstige functie. Adolescenten zien een baantje dan ook niet als een voorbereiding op de toekomst, maar meer als een manier om geld te verdienen dat de vrije tijd ondersteunt (Arnett, 2000: 473-474).

2.4 De kans op crisis bij het volwassen worden

Nu het ontstaan van een nieuwe fase tussen adolescentie en volwassenheid evenals de kenmerken van generatie Y toegelicht zijn, bespreekt deze paragraaf de kans op een crisis onder twintigers.

De *quarterlife* periode is dé periode in het leven met de meeste mogelijkheden (keuzes) om het leven zelfstandig te verkennen (Atwood, 2008). In deze periode kan iemand het gevoel hebben vast te zitten tussen het bekende verleden en een onbekende toekomst (Panchal en Jackson, 2007). Dit kan voor verwarring zorgen, omdat niets meer zeker lijkt. Hierdoor kan een crisissituatie ontstaan (Aggelen en Stolpe, 2001: 19).

Wanneer twintigers de 'echte wereld' betreden, is deze wereld nieuw, angstaanjagend, hard, meedogenloos en niet wat twintigers ervan hadden verwacht, aldus Robbins en Wilner (2001). Zodra een persoon deze wereld betreedt, ontstaat een nieuwe zoektocht naar de eigen identiteit. Deze zoektocht achterhaalt uiteindelijk waar iemands passie ligt, waarbij veel beslissingen uitgeprobeerd worden. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan beslissingen op het gebied van een carrière, romantiek en het sociale leven (*ibid.* 87-122). In de *quarterlife* periode ontstaan uiteindelijk nieuwe waarden en levensstijlen, die de nadruk leggen op individuele beslissingen (Mary, 2005: 46).

In 2001 hebben Robbins en Wilner de term *quarterlife crisis* geïntroduceerd. Deze crisis wordt door Arnett (2007) gezien als een term voor de moeilijkheden die 'bijna' volwassenen ervaren wanneer ze een plek proberen te zoeken in de volwassen wereld. Aggelen en Stolpe (2001: 47) zien de crisis als een omslagpunt dat tot ander gedrag of een bewustere keuze in zowel het werken als in het leven leidt. Panchal en Jackson (2007) vinden de term *quarterlife crisis* erg populair en geven de voorkeur aan de term '*turning thirty transition*'. Hiermee duiden ze op een significante levenstransitie die individuen ervaren. Ze richten zich hiermee op eind twintigers en begin dertigers.

Een belangrijke overeenkomst onder twintigers die deze crisis ervaren, is de overgang van studie naar werk (Thorspecken, 2005: 123). Robbins en Wilner (2001) denken dat het vooral een groot probleem is voor recent afgestudeerden om zich aan te passen aan een geheel andere levensstijl: een baan combineren met sociaal leven. Ook spelen nieuwe financiële omstandigheden een rol. Na het afstuderen moeten twintigers écht dingen voor zichzelf uitzoeken (*ibid.* 169-196). Levinson (1978, uit Arnett 2000: 470) ziet het betreden van de volwassen wereld en het vormen van een stabiele levensstructuur als de allergrootste taak voor 17- tot 33-jarigen.

2.4.1 Identiteitstransitie

De crisis die twintigers kunnen ervaren omvat een identiteitscrisis. Iemand kan zich verward voelen in zijn of haar eigen rol of identiteit, dit is de aanleiding van de crisis voor een adolescent (Arnett, 2000: 473). Deze crisis gaat gepaard met uiteenlopende angsten, zoals angst om volwassen te worden, angst voor mislukkingen, angst dat de collegebanken hen niet goed hebben voorbereid op de 'echte wereld' (Robbins en Wilner, 2001: 15-44). Ook Mary (2005: 56) spreekt over angsten, twijfels en een toenemend besef van onveiligheid. De levenservaringen van jonge mensen in combinatie met het volwassen worden, zijn verward met de snelle verandering in de sociale wereld waarin zij leven. Er kan niet gekeken worden naar vorige generaties, omdat dit nu niet meer toereikend is (Aapola en Ketokivi, 2005, uit Mary, 2005: 56). Arnett (2007: 68) is dit overigens ook van mening. Thorspecken (2005: 120) spreekt ook over gevoelens van angst, maar ook over stress en depressie wanneer twintigers geen hulp inschakelen voor hun problemen.

Gould (1978, uit Panchal en Jackson) spreekt eveneens over een identiteitscrisis. Tussen iemands 28^e en 34^e leeftijd wordt onder ogen gezien dat het leven niet simpel en beheersbaar is. Mensen gaan nadenken over wat ze doen en waarom. Gould (1978 uit Panchal en Jackson) benadrukt de behoefte aan een zingevend doel en tevredenheid door te vertrouwen op het eigen oordeel. Atwood (2008) benadrukt bovendien dat door technologie en massamedia, jong volwassenen veel tijd alleen doorbrengen. Hun identiteitstransitie verkennen ze dan ook grotendeels zonder discussie met of ondersteuning van leeftijdsgenoten of familie, terwijl het gevoel van eigenwaarde sterk afhangt van de interactie met de omgeving. In vergelijking met Gould, denken Aggelen en Stolpe het tegenovergestelde, namelijk dat tegen het 28^e levensjaar zich stabiliteit voordoet (Aggelen en Stolpe, 2001: 27). Arnett (2000) is ook van mening dat stabiliteit in het leven pas voorkomt wanneer de eerste fase van volwassenheid wordt bereikt, omdat dan veranderingen zich steeds minder voordoen. Zo maken eind twintigers stabielere keuzes in liefde en werk.

2.4.2 Overgangen in de quarterlife

De kans op een crisis neemt toe wanneer verschillende factoren in iemands leven onder druk komen te staan (Aggelen en Stolpe, 2001: 82). Diverse overgangen of verschuivingen vinden plaats in het leven van afgestudeerden, zoals: het vinden van een eerste baan, aanpassen aan het hebben van een baan, een levenspartner vinden, een nieuwe woonsituatie en omgaan met financiën. Vanwege de samenhang van levensgebeurtenissen met lichamelijke en geestelijk gezondheid, kunnen deze overgangen omslaan in een crisis (Herr, 1999, uit Thorspecken, 2005: 123).

Door veel overlappende overgangen ontstaat sneller potentie voor crisisontwikkeling. Dit is ook het geval wanneer de timing van deze overgangen niet overeenkomt met de verwachtingen vanuit de maatschappij (Slaikeu, 1984, uit Thorspecken, 2005: 120). De maatschappij verwacht bijvoorbeeld dat op een bepaalde leeftijd getrouwd wordt of aan een carrière begonnen wordt. Wanneer twintigers dit uitstellen, beginnen zij te twijfelen aan zichzelf, verliezen zij hun identiteitsbesef of trekken hun

carrièrekeuzes in twijfel. Sommigen stoppen hierdoor met werken, zetten carrièrebesluiten in de ijskast, komen in een depressie terecht of ontwikkelen angststoornissen (Thorspecken, 2005: 121).

Levinson (uit Panchal en Jackson, 2007) is van mening dat volwassenheid bestaat uit zowel stabiele periodes als overgangen. Mensen die begin twintig zijn, zitten in een redelijk stabiele periode, omdat ze hun eerste volwassen levensstructuur vaststellen. Pas wanneer de dertig nadert, begint de overgang volgens Levinson (*ibid.*). Op dit moment passen keuzes van zo'n tien jaar geleden niet meer waardoor vragen naar iemands identiteit ontstaan. Begin dertig worden veranderingen doorgevoerd in iemands 'tweede' volwassen levensstructuur. Ook Arnett (2007: 71) is van mening dat er rond het dertigste levensjaar blijvende 'volwassen' rollen vorming krijgen. Deze veranderingen omvatten meer betrokkenheid op het werk en in relaties.

2.5 Keuzes en twintigers

De hoeveelheid aan keuzes is de laatste jaren enorm toegenomen (Breedveld en Broek, 2003). Zo hadden babyboomers dertig jaar geleden niet zo veel keuzes als twintigers tegenwoordig. De informatievoorziening was overzichtelijker en het maken van keuzes hierdoor minder complex.

Panchal en Jackson (2007) benadrukken hierbij de ontwikkeling van het Internet en het makkelijker bereizen van de wereld.

Meer keuzes kunnen leiden tot meer kansen, maar dit hoeft niet altijd gunstig te zijn. Zo hebben Iyengar en Lepper (2000, uit Wijnants, 2008) experimenten uitgevoerd, waaruit bleek dat het hebben van een uitgebreide keuze aantrekkelijk lijkt, maar uiteindelijk een negatieve uitwerking op onze motivatie, besluitvaardigheid en tevredenheid heeft (Wijnants, 2008: 19-48). Schwartz (2003, uit Panchal en Jackson, 2007) vindt bovendien dat het hebben van meer keuzes kan leiden tot hoge, onrealistische verwachtingen en twijfels over beslissingen nadat deze gemaakt zijn. Ook kan het lastig zijn om moed en kracht te vinden om belangrijke keuzes te maken en er nadien aan vast te houden (Wijnants, 2008: 103).

De redelijke vrijblijvendheid kenmerkt het leven van twintigers en maakt hun leven aangenaam (Aggelen en Stolpe, 2001). Deze vrijblijvendheid kent echter een grens. Verantwoordelijkheden en verplichtingen beperken de vrijblijvendheid (*ibid.* 18). Deze situatie leidt tot het maken van keuzes (*ibid.* 19), maar juist de eerdergenoemde hoeveelheid aan keuzes maakt het voor twintigers lastiger om één koers te kiezen (Robbins en Wilner, 2001: 123-146). Ook zorgen veel keuzes ervoor dat mensen zich, meer dan voorheen, verantwoordelijk voelen voor de uitkomst van hun keuze (Wijnants, 2008: 126). Jonge volwassenen denken vaak dat de beslissingen die ze nu nemen, hun toekomstige levensloop beïnvloeden (Robbins en Wilner, 2001: 123-146). De juiste beslissing kent spanning en voordat ze daadwerkelijk kunnen kiezen, hebben ze het gevoel dat elke kant van een optie afgewogen moet worden. Foute keuzes kunnen gemaakt worden en dat leidt tot stress (Wijnants, 2008: 49-86).

De keuzes die gemaakt moeten worden hebben twee individualistische aspecten. Zo is men zelf verantwoordelijk voor mislukking, omdat schuld of problemen niet op anderen af te schuiven zijn (Schwartz 2003, uit Panchal en Jackson, 2007). Daarnaast kan niemand een twintiger vertellen welke aspecten op welke momenten belangrijk zijn (Robbins en Wilner, 2001: 147-168). Toch zoeken mensen bevestiging voor keuzes (Wijnants, 2008: 103, 142). Volgens Atwood (2008) willen jongeren het goed doen in de ogen van hun ouders. Precies door deze behoefte aan bevestiging, raken twintigers verloren tussen wat ze denken dat ze moeten doen, wat ze van de maatschappij behoren te doen en wat ze eigenlijk zelf willen (Robbins en Wilner, 2001: 147-168). Verder zien Robbins en Wilner (*ibid.* 15-44) twintigers als te onervaren om grote beslissingen te nemen. Volgens Erikson (1950, 1968 uit Atwood, 2008) moeten jonge volwassenen zich niet alleen richten op wie of wat zij zijn, maar ook op wie of wat zij willen zijn. Zolang deze identiteit nog niet duidelijk gevormd is, zal de jongvolwassene zich verward voelen.

Kortom, de keuzestress komt bij twintigers op verschillende manieren tot stand. Ten eerste bemoeilijkt de hoeveelheid aan keuzes het kiezen van één koers (Robbins en Wilner, 2001: 123-146) en kan bovendien het vasthouden aan deze koers ook lastig zijn (Wijnants, 2008: 103). Ten tweede bestaat de angst voor het maken van verkeerde keuzes, omdat jonge volwassenen denken dat de keuzes die ze maken hun toekomst bepalen (Robbins en Wilner, 2001: 123-146). Ten derde is het maken van keuzes individualistisch, omdat twintigers zelf verantwoordelijk zijn voor de uitkomst van het kiezen en daarnaast weten zij zelf het beste wat voor hen belangrijk is. Tenslotte kan er ook de vraag worden gesteld of twintigers wel genoeg ervaring hebben in het nemen van grote beslissingen (*ibid.* 15-44).

2.6 Individuele verschillen

Zoals in de inleiding van dit onderzoek al naar voren is gekomen, is het niet aannemelijk dat alle twintigers per definitie terechtkomen in de *quarterlife crisis*. Hiervoor zijn individuele verschillen bepalend, omdat niet iedereen op dezelfde manier reageert op veranderingen of stress. Deze paragraaf licht enkele individuele verschillen toe, als aanloop naar paragraaf 2.7 waar copingstijl en persoonlijkheid besproken worden.

Volgens Atwood (2008) nemen niet alle jonge mensen de dominante cultuur op dezelfde manier waar. Elk mens verschilt in weerbaarheid en kwetsbaarheid, al hebben omstandigheden veel invloed op het oplossingsvermogen van iemand volgens Aggelen en Stolpe (2001: 19). Gebeurtenissen, zoals het overlijden van dierbaren, die niet goed verwerkt zijn kunnen sterker gaan meespelen. Bovendien kan een beheersbaar, eenvoudig probleem op het werk ook ineens intens worden, omdat het bijvoorbeeld in dezelfde periode speelt als een breukpunt in de privésfeer (*ibid.*). Arnett (2007: 71) denkt ook dat niet iedereen een crisis zal ervaren. Hij schrijft dit toe aan het plezier dat sommigen ervaren van de eigen ongebondenheid van rolverplichtingen en beperkingen. Deze personen trekken voordelen uit de groeiende sociaal-cognitieve rijpheid, omdat ze in staat zijn om zichzelf en anderen beter te begrijpen dan voorheen als adolescenten.

2.6.1 Een nieuwe visie

Mensen verschillen ook in wijze van beïnvloeding van buitenaf. Doordat jonge individuen langer en meer verspreid deelnemen aan onderwijs en cursussen na de middelbare school, worden zij blootgesteld aan andere visies dan hetgeen waarmee zij zijn opgegroeid (Atwood, 2008). De visie die hun is aangeleerd wordt kritisch bekeken en tijdens het studeren worden verschillende visies gezocht en overwogen (*ibid.*). Aan het einde van de studie hebben ze zich een visie aangemeten die openstaat voor verdere aanpassingen en die tevens verschilt van de visie waarmee ze zijn opgegroeid (Arnett, 2000: 474). Zo kunnen bepaalde waarden waarin werd geloofd toen zij nog kinderen waren, worden afgewezen. Hiervoor in de plaats komen andere 'waarheden'. Dit kan als een onplezierig proces ervaren worden.

2.6.2 Het A- en het B-leven

Wijnants (2008: 152) bespreekt het syndroom van het A- en B-leven. Veel jonge hoogopgeleiden bestempelen een droom, een bepaald beroep of een bepaalde levensstijl tot utopie, zonder hier dieper over na te denken. Die utopie wordt gebombardeerd als de A-keuze, het leven dat ze eigenlijk zouden willen leiden. Hierdoor wordt iemands huidige leven vanzelf de B-keuze, een droom is immers geen werkelijkheid. Om dag in dag uit te leven in de interpretatie dat je een B-leven leidt, is erg onaangenaam en slecht voor je algehele gemoedstoestand (*ibid.*). Arnett (2007: 72) beschrijft dat de hoge verwachtingen van twintigers moeilijk te bereiken zijn. Dit is voornamelijk zo wanneer geluk gezien wordt als de afstand tussen wat we verwachten van het leven en wat we werkelijk krijgen.

2.6.3 Maximizers en satisficers

Onder mensen kunnen *maximizers* en *satisficers* worden onderscheiden (Simon, uit Wijnants 2008: 49-86). *Maximizers* streven in elke situatie naar het beste, terwijl *satisficers* kiezen voor een optie die goed genoeg is (Schwartz uit Wijnants, 2008). Een *satisficer* heeft een aantal criteria en wanneer er een optie is die hieraan voldoet, stopt het zoeken. Deze persoon staat niet stil bij de kans dat ergens anders misschien nog wel een betere optie is. Dit komt overeen met het opdoen van 'oogkleppen' of tunnelvisie: jezelf afsluiten voor een bepaalde hoeveelheid informatie, anders word je gek (Aggelen en Stolpe, 2001: 54). Bij de meeste keuzes is het onmogelijk om op de hoogte te zijn van alle opties, dus in feite kan niemand een werkelijke *maximizer* zijn (Wijnants, 2008: 49-86). *Maximizers* zijn dan ook nooit tevreden met een keuze (Schwartz uit Wijnants, 2008).

2.7 Persoonlijkheid en copingstijlen bij (keuze)stress

Nu de *quarterlife crisis* nader besproken is en ook bekend is dat individuele verschillen invloed kunnen uitoefenen op de manifestatie van deze crisis, kan deze paragraaf verder ingaan op persoonlijkheid en copingstijlen. Het is belangrijk om te herhalen dat twintigers het lastig vinden om te kiezen uit een groot scala aan keuzes. Dit heeft de inleiding van dit onderzoek evenals paragraaf 2.5 besproken. Hiermee gaat deze paragraaf verder.

2.7.1 Copingstijlen

Coping geeft de strategie aan waarmee een persoon met stress omgaat (Van Doornen, uit Schaufeli & Bakker 2007; 71). Zowel Van Doorn, De Koster en Verheul (2007) als Van der Zee (2007) hebben onderzoek gedaan naar copingstijlen.

Van Doorn, De Koster en Verheul (2007) hebben onderzocht of individuen daadwerkelijk stress en frustratie ervaren door toegenomen keuzes. Uit de resultaten bleek dat onder hun respondenten geen stress voorkwam bij het maken van de meeste keuzes, doordat zij drie verschillende strategieën gebruikten. Deze strategieën kunnen keuzestress matigen of zelfs afhouden. Het ontwijken van oninteressante keuzes vormt de eerste strategie. Hierbij kan gedacht worden aan keuzes voor een ziektekostenverzekering of energieleverancier. Men ervaart deze keuzes als vervelend en lijkt 'keuzemoe', maar de keuzes leveren geen problemen op omdat ze terzijde geschoven kunnen worden (Holstein, 2010). De tweede strategie hangt samen met iemands identiteit. Iemands levensstijl zondert bij voorbaat veel mogelijke keuzes uit, waardoor de keuze versimpelt en onzekerheid wordt voorkomen. Specifieke ondersteuning door dichtbijstaande derden in iemands leven vormt de derde strategie. Het advies van familie en vrienden wordt voornamelijk als nuttig en wenselijk ervaren bij praktische keuzes. Hierdoor wordt opnieuw de problematiek van keuzemogelijkheden versimpeld.

Door middel van deze drie strategieën kan keuzestress worden gematigd en soms zelfs worden afgehouden (Van Doorn et al., 2007: 405-406). Holstein (2010: 19) benadrukt hierbij dat weinig aanwijzingen zijn gevonden voor moderne keuzestress waardoor Van Doorn et al. suggereren dat sociologen een blinde vlek hebben voor de sociale inbedding van individuele keuzes en de problematiek van keuzemogelijkheden overdrijven. Het onderzoek waarin de drie strategieën naar voren komen, is gebaseerd op kleine alledaagse keuzes. Dit sluit niet uit dat individuen bij meer cruciale en specifieke keuzevraagstukken wel keuzestress kunnen ervaren (Van Doorn et al., 2007: 406-407). Gesteld kan worden dat personen in de *quarterlife* periode met name cruciale keuzes moeten maken, omdat zij geconfronteerd worden met bijvoorbeeld een eerste baan, een eerste huis of een eerste relatie of kind.

Naast de reeds besproken drie copingstijlen van Van Doorn et al. (2007) heeft ook Van der Zee (2007) enkele copingstijlen ontworpen. Zij maakt onderscheid tussen effectieve en ineffectieve copingstijlen. Een effectieve copingstijl vertoont actief, confronterend en probleemoplossend gedrag (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 318 en 324). Een ineffectieve copingstijl vertoont ontkenning, *wishful thinking* en zelfkritiek (*ibid.* 325).

2.7.2 Persoonlijkheid en stress

De een is gevoeliger voor stress dan de ander. De beleving van stress is individueel en dus subjectief. Van der Zee (*ibid.* 316) stelt dat korte termijn reacties op stress, uiteindelijk op langere termijn de geestelijke en lichamelijke gezondheid negatief kunnen beïnvloeden. Enerzijds verschillen mensen in de mate van stressgevoeligheid en hierdoor is het een persoonseigenschap; een neiging van een

persoon om een situatie snel als bedreigend of emotioneel belastend te ervaren (Van Doornen, uit Schaufeli & Bakker 2007; 72). Anderzijds oefenen ook omgevingsfactoren invloed uit op de manier waarop stress iemands gezondheid beïnvloedt (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 316). Aggelen en Stolpe (2001: 19) zijn overigens ook van mening dat zowel individuele verschillen als de omgeving stress beïnvloeden, zoals in paragraaf 2.5 naar voren is gekomen. Overigens kan persoonlijkheid ook direct van invloed zijn op iemands gezondheid, zonder dat er sprake is van stress (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 317).

2.7.2.1 Introversie en extraversie

Jung kan gezien worden als de grondlegger van persoonlijkheidstypen. Hiertoe ontwierp Jung allereerst de tegenstelling tussen introversie en extraversie. Zuivere introverte en extraverte personen bestaan niet, alhoewel vaak één van de twee overheerst (Nawas, 1986: 82).

Waar introverten juist weinig behoefte hebben aan prikkels uit de omgeving, hebben extraverten deze behoefte wel, bijvoorbeeld in de vorm van actie, spanning en sociale contacten (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 317). Extraverte personen lijken zich zelfs slechter te voelen in situaties met weinig stimulatie, terwijl een introvert persoon zich slechter voelt in een situatie met veel stimulatie.

Hieruit kan opgemaakt worden dat extraverte personen waarschijnlijk weinig stressreacties vertonen bij bijvoorbeeld geluidsoverlast, terwijl introverte personen hierbij juist sterkere negatieve stressreacties zullen vertonen. Dit noemt Van der Zee (2007) het buffer- of kwetsbaarheidmodel: introversie maakt mensen kwetsbaarder voor bijvoorbeeld geluidsoverlast terwijl extraversie als een buffer werkt tegen het effect van deze overlast.

Verder lijkt persoonlijkheid ook indirect als buffer te functioneren, doordat zij van invloed is op het copinggedrag dat mensen vertonen in reactie op stressvolle situaties. Zo hangt extraversie bijvoorbeeld samen met een effectief copinggedrag en met het zoeken van sociale steun en positief nuanceren (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 318 en 324). Derhalve is het niet verwonderlijk dat extraversie gepaard gaat met een hoger psychisch welbevinden en een bufferende werking heeft op de effecten van stress.

Het is aannemelijk dat extraverte personen minder last hebben van keuzestress dan introverte personen. Extraverten hebben immers een grote behoefte aan prikkelingen uit de omgeving en hanteren overigens een effectieve copingstijl.

2.7.2.2 Denkende en voelende typen

Van der Zee (*ibid.* 327) stelt dat bepaalde persoonlijkheden meer risico lopen op stress dan andere persoonlijkheden. Deze paragraaf beschrijft enkele persoonlijkheden van Jung, waarmee Schaufeli later is verder gegaan.

Jung heeft persoonlijkheidstypen ontworpen door introversie en extraversie te verbinden aan vier functies. Deze functies vormen één geheel waaruit alle oriëntaties van mensen begrepen kunnen worden (Nawas, 1986: 82). De vier functies zijn:

1. Denken en (de tegenpool daarvan) voelen
2. Waarneming en (de tegenpool daarvan) intuïtie.

Denken en voelen vragen om bewuste overweging en beoordeling en passen hierdoor beter bij bewust redeneren en evalueren dan waarneming en intuïtie (*ibid.* 82). In de regel is bij een persoon één functie overheersend en wordt de tegenpool ervan onderdrukt, maar de tegenpool zal invloed blijven uitoefenen (*ibid.* 83). Hoewel biologische factoren diepe wortels hebben in persoonlijkheid, kan een levensoriëntatie van een persoon veranderen. Volgens Jung kan een complete omkering plaatsvinden in iemands leven, bijvoorbeeld in je kindertijd introvert zijn en daarna extravert worden (*ibid.* 83).

Schaufeli (1990, uit Holstein, 2010) maakt gebruik van de voelende en denkende functies van Jung. Het voelende type kenmerkt zich door empathisch vermogen en een groot inlevingsvermogen in de ander en is hierdoor gevoelig wat betreft welbevinden (Holstein, 2010: 34). Het denkende type kenmerkt zich door nuchterheid en prestatiegerichtheid en heeft bijvoorbeeld minder kans op burnoutklachten (*ibid.* 34). Overigens zijn mensen gevoeliger voor burnoutklachten wanneer zij perfectionistisch, ambitieus en doelgericht zijn en ook moeite hebben met het stellen van eigen grenzen (De Ridder, 2006). Deze eigenschappen komen voornamelijk overeen met het voelende type (Holstein, 2010: 41).

Jung stelt dat mensen zich continu ontwikkelen, al kan dit gehinderd worden door een ongelukkige verleden, beperkingen in de omgeving en niet uitgekomen verwachtingen (Nawas, 1986: 84). Opmerkelijk is dat in Jung's theorie de puberteit samensmelt met de jonge jaren, die rond 35 tot 40-jarige leeftijd eindigen. Dit laat duidelijk een oud concept van adolescentie zien, maar de leeftijd waarop deze fase eindigt is opmerkelijk laat in vergelijking met de theoretici die in paragraaf 2.2 dit onderwerp hebben besproken. Pas op 35 tot 40-jarige leeftijd is een individu zelfstandig, omdat er is voldaan aan de sociale en persoonlijke verwachtingen zoals 'het iets van jezelf maken' en het bezitten van een eigen huis en een loopbaan (*ibid.* 85). Deze zelfstandigheid noemt Arnett (2007) volwassenheid.

2.8 Afsluiting van dit hoofdstuk

Tegenwoordig is de fase tussen adolescentie en volwassenheid uitgerekt en heeft hierdoor plaats gemaakt voor een nieuwe tussenfase. De grenzen die adolescentie en volwassenheid van elkaar horen te onderscheiden zijn moeilijk vast te stellen waardoor nieuwe concepten nodig zijn voor de

huidige situatie waarin twintigers¹ zich bevinden (Mary, 2005: 58). Zowel de identiteit als de sociale positie van twintigers is onduidelijk, doordat de overgang naar volwassenheid door hen uitgesteld of zelfs vermeden wordt terwijl zij (nog) worden gecategoriseerd als volwassenen (*ibid.*).

Vooraf de overgang van studie naar werk is een belangrijk kenmerk van de *quarterlife crisis* (Thorspecken, 2005: 123). Na het afstuderen moeten twintigers echt dingen voor zichzelf uitzoeken en zich aanpassen aan een geheel andere levensstijl (Robbins en Wilner, 2001). Juist het maken van (zelfstandige) keuzes is lastig voor twintigers.

Het moeilijk kunnen nemen van beslissingen onder twintigers is tweeledig. Enerzijds komt dit voort uit de verandering van het traditionele verwachtingspatroon: carrière, trouwen en kinderen krijgen kunnen tegenwoordig gemakkelijker worden uitgesteld dan voorheen (Mary, 2005: 61). Hierdoor kan niet worden gekeken naar vorige generaties (Aapola en Ketokivi, uit Mary, 2005: 56). Anderzijds komt de problematiek bij het maken van keuzes voort uit de groei van het aantal keuzes en de onoverzichtelijkheid van keuzes (Breedveld en Broek, 2003).

Bij het maken van keuzes spelen individuele verschillen, copingstijlen en persoonlijkheid een rol. Deze laatste twee oefenen invloed uit op de stresservaring van een individu. Zo voorziet een effectieve copingstijl in een mindere mate van keuzestress (Van der Zee, uit Schaufeli & Bakker 2007; 318, 324-325). Een effectief copinggedrag wordt overigens gehanteerd door extraverte personen (*ibid.*). Hieruit kan opgemaakt worden dat extraverte personen hoogstwaarschijnlijk minder stressreacties vertonen dan introverte personen. Het denkende menstype van Jung kan overigens ook invloed hebben op de verminderende werking van (keuze)stress. Het denkende type kenmerkt zich door nuchterheid en prestatiegerichtheid en heeft bijvoorbeeld minder kans op burnoutklachten (*ibid.* 34). Het denkende type is minder perfectionistisch, ambitieus en doelgericht dan het voelende type en heeft overigens ook minder moeite met het stellen van eigen grenzen.

Overigens kunnen twintigers ook keuzestress ervaren doordat zij denken dat de keuzes die ze maken hun toekomst bepalen (Robbins en Wilner, 2001: 123-146), waardoor de mogelijkheid ontstaat een verkeerde keuze te maken (Wijnants, 2008: 49-86). Twintigers zoeken bevestiging bij het maken van keuzes (*ibid.* 103, 142) en willen het goed doen in de ogen van hun ouders (Atwood, 2008). Hierdoor raken twintigers verloren tussen wat ze denken dat ze moeten doen, wat ze behoren te doen van de maatschappij en wat ze zelf willen doen (Robbins en Wilner, 2001: 147-168).

¹ Overigens is uit dit hoofdstuk gebleken dat theoretici niet dezelfde begrippen of leeftijdsgrenzen gebruiken voor de doelgroep van de *quarterlife crisis*. Om verwarring te voorkomen, kiest dit onderzoek ervoor om het woord 'twintigers' te gebruiken. De vraag is of dit een juiste bewoording is van de doelgroep van de *quarterlife crisis*. Woorden zoals: jong volwassenen, twixsters, quarterlifers, afgestudeerden, hadden eventueel ook gebruikt kunnen worden.

Duidelijk is dat de *quarterlife crisis* zich niet bij elke twintiger hoeft te uiten. Het is overigens van belang om te benadrukken dat de kenmerken van de *quarterlife crisis*, zoals besproken zijn in dit hoofdstuk, specifiek is voor de levensfase van twintigers, terwijl de hoeveelheid keuzes in de maatschappij een gegeven is voor alle leden van de westerse samenleving. Dit onderzoek gaat het belang van keuzestress na in de verklaring van de *quarterlife crisis*. Hebben alle twintigers kans op de *quarterlife crisis* of doet deze crisis zich alleen voor onder twintigers die keuzestress ervaren?

Het is interessant om te onderzoeken op welke wijze twintigers een hoeveelheid aan keuzes ervaren, in welke mate zij hiermee moeite hebben en waarin dit zich uit. Ook is het belangrijk om informatie te verkrijgen over de kenmerkende eigenschappen van het leven van de respondenten. Om uiteindelijk vast te kunnen stellen of de crisis te wijten is aan keuzestress of het volwassen worden, moet ook onderzocht worden met welke veranderingen de respondenten te maken hebben bij het volwassen worden en in welke mate zij hierbij moeilijkheden ervaren. In het volgende hoofdstuk staat de onderzoeksopzet centraal, waarbij onder andere de probleemstelling, operationalisering, deelvragen, en de onderzoeksmethode aan bod komen.

Hoofdstuk 3: Onderzoeksopzet

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksopzet beschreven. Allereerst komt de centrale probleemstelling aan bod en vervolgens de operationalisatie en deelvragen. Daarna wordt de selectie van de respondenten beschreven evenals de onderzoeksmethode.

3.2 De probleemstelling, deelvragen en operationalisatie

Zoals in het eerste hoofdstuk van dit onderzoek al naar voren is gekomen, bestaat de probleemstelling van dit onderzoek uit een vraag- en doelstelling:

Vraagstelling: *Kunnen de problemen die twintigers ervaren in de quarterlife crisis verklaard worden door keuzestress?*

Doelstelling: *Het achterhalen van het belang van keuzestress in het verklaren van het ontstaan van de quarterlife crisis. Onderzoeken of de quarterlife crisis zich kan voordoen onder a) alle twintigers of b) alleen onder twintigers die moeilijk keuzes kunnen maken en hierdoor keuzestress ervaren.*

De vraagstelling is te typeren als verklarend (Braster, 2000), aangezien het gaat om de invloed van keuzestress in de verklaring van de *quarterlife crisis*. In de probleemstelling komen begrippen aan bod waarover geen eventuele dubbelzinnigheid mag bestaan (Hart et al. 2005: 149). Deze begrippen worden dan ook als volgt gedefinieerd:

- Twintigers = personen die geboren zijn tussen 1976 en 1990 en hierdoor geen adolescenten meer zijn, maar bijna volwassenen.
- Quarterlife crisis = problemen die twintigers kunnen ervaren bij het volwassen worden
- Volwassenheid = het realiseren van een eerste woning, een eerste relatie, een eerste (fulltime) baan en afgestudeerd zijn
- Keuzestress = negatieve gevoelens en/of gedragingen bij het maken van keuzes

In dit onderzoek wordt verondersteld dat personen kunnen verschillen in het ervaren van een crisis en dat dit samenhangt met het gemakkelijk of juist moeilijk kunnen maken van keuzes. Twintigers kunnen namelijk problemen ervaren bij het volwassen worden en dit onderzoek gaat na of deze problemen specifiek samenhangen met het volwassen worden op zich of voornamelijk voortkomen uit het moeilijk kunnen nemen van beslissingen. Wanneer de crisis vooral voortkomt uit keuzestress (het moeilijk kunnen maken van keuzes), dan kan verondersteld worden dat deze crisis zich niet per definitie onder alle twintigers manifesteert.

Dit onderzoek verkrijgt informatie overigens op een kwalitatieve manier, om inzicht te verkrijgen in de leefwereld van twintigers (Wester en Peters, 2004). De onderzoeksstrategie van dit onderzoek is dan ook de kwalitatieve *case study* (Braster, 2000: 20), omdat de onderzoekseenheden diepgaand onderzocht worden. Bovendien wordt gebruik gemaakt van diepte-interviews.

Om uiteindelijk de vraagstelling van dit onderzoek te kunnen beantwoorden, zijn enkele deelvragen ontworpen. Deze deelvragen gaan na met welke keuzes en veranderingen de respondenten te maken hebben. Aan de hand van de beantwoording hiervan, wordt inzichtelijk gemaakt in welke mate de respondenten problemen ervaren met het maken van keuzes en met het volwassen worden. De deelvragen van dit onderzoek zijn:

1. Welke kenmerken vertoont het leven van de respondenten momenteel?
2. In welke mate maken de respondenten moeilijk of makkelijk keuzes en waaruit blijkt dit?
3. Met welke veranderingen hebben de respondenten te maken door het volwassen worden?
4. In welke mate ondervinden de respondenten moeilijkheden door het volwassen worden en waaraan is dit toe te schrijven?

Tijdens het interviewen zijn vragen gesteld om uiteindelijk de deelvragen van dit onderzoek te kunnen beantwoorden. De interviewvragen zijn naar verschillende thema's ingedeeld, zoals het figuur hieronder inzichtelijk maakt:

Huidige levenssituatie en veranderingen:

1. Kan jij me jou persoonlijke omstandigheden waarin je nu verkeerd omschrijven?
2. Welke veranderingen maak je mee?
3. Welke veranderingen hebben er plaatsgevonden sinds je bent afgestudeerd?
4. Welke veranderingen vond je de afgelopen 5 jaar ingrijpend of welke grote veranderingen heb je sindsdien meegemaakt?
5. Hoe combineer je werk en privé?
6. Hoe groot of klein vind jij de afstand tussen wat je verwacht en wat je krijgt in het leven?

Keuzes en copingstijl:

7. Hoe aantrekkelijk vind jij het om veel keuzes te hebben?
8. Hoe maak jij keuzes? Streef je in elke situatie naar het beste of naar een optie die goed genoeg is? En waarom?

Volwassenheid

9. Wat is volwassen volgens jou?
10. Vind je dat je volwassen bent, en waarom wel/niet?
11. In hoeverre stel jij je volwassenheid uit?
12. Vind je dat je ouder wordt en waaraan merk je dat?
13. In hoeverre sta je stil bij de toekomst?

Figuur 3.2: Interviewvragen van dit onderzoek

De antwoorden op vragen één tot en met vijf van het interview, achterhalen de kenmerken die het leven van de respondenten vertonen. Dit vormt het antwoord op de eerste deelvraag van dit onderzoek. De tweede deelvraag wordt vooral gevormd door de antwoorden op vraag zeven en acht,

omdat deze betrekking hebben op keuzes. Vragen negen tot en met twaalf van het interview², achterhalen de veranderingen die de respondenten ervaren door het volwassen worden. Dit vormt het antwoord op de derde deelvraag. Vragen vijf, zes en dertien voorzien in de beantwoording van de vierde deelvraag. Uit deze drie vragen blijken de moeilijkheden of gemakkelikheden van het volwassen worden, waarmee de respondenten te maken hebben.

De deelvragen vormen uiteindelijk tezamen een antwoord op de centrale vraagstelling van dit onderzoek. Waar de tweede deelvraag zich richt op keuzestress, richten de laatste twee deelvragen zich op de veranderingen van het volwassen worden en in hoeverre dit als vervelend wordt ervaren door de respondenten. Vanzelfsprekend is het belangrijk om de huidige levenssituatie van de respondenten vast te stellen, wat de eerste deelvraag doet, omdat dit onlosmakelijk verbonden is met het volwassen worden en ook met de copingstijl.

3.3 De selectiecriteria van de onderzoekseenheden

De onderzoekseenheden voor dit onderzoek zijn Nederlandse, hoogopgeleide, werkende vrouwen vanaf 23 tot en met 33 jaar. Twaalf van deze respondenten zijn betrokken voor dit onderzoek. Voor de betrouwbaarheid en validiteit van een onderzoek, is het belangrijk dat respondenten zo veel mogelijk op elkaar lijken (Wester en Peters, 2004). Hieronder volgt een beschrijving van de criteria waar de respondenten aan moeten voldoen.

- **Geslacht**

Allereerst richt dit onderzoek zich alleen op vrouwen. De onderzoekseenheid is hierbij beperkt tot één geslacht. Hierdoor ontstaat een duidelijke afbakening en bovendien raken de onderzoeksresultaten niet beïnvloed door mogelijke verschillen in geslacht.

- **Stedelijk gebied**

Ten tweede richt het onderzoek zich op respondenten uit een stedelijk gebied. Een aanname is dat in een stedelijke omgeving zich nog meer keuzes voordoen dan in een plattelandse omgeving. Respondenten voor dit onderzoek komen dan ook uit Rotterdam en omgeving (een straal van ongeveer 25 kilometer).

- **Nationaliteit en opleiding**

Ten derde moeten de respondenten ook qua nationaliteit op elkaar lijken. Respondenten die alleen de Nederlandse nationaliteit hebben, komen in aanmerking voor dit onderzoek. Op deze manier is de kans groot dat de respondenten dezelfde culturele waarden bezitten waardoor de onderzoeksresultaten hierdoor niet worden beïnvloed. Ook het opleidingsniveau kan de onderzoeksresultaten beïnvloeden. Ten vierde is daarom ook gekozen voor hoogopgeleide vrouwen voor dit onderzoek.

² Achteraf bleek dat vragen negen en tien ook te maken hadden met deelvraag vier. De respondenten beantwoordden de vragen niet allemaal op dezelfde wijze, waardoor sommige antwoorden beter bij deelvraag vier pasten dan bij deelvraag drie.

- **Leeftijd**

Ten vijfde zijn vrouwen geselecteerd van 23 tot en met 33 jaar, omdat de *quarterlife crisis* zich met name bij deze leeftijdscategorie manifesteert.

- **Werk**

Ten zesde moeten de vrouwen voor dit onderzoek een baan hebben, omdat hierdoor keuzes eerder moeten worden afgewogen waardoor de potentie op keuzestress toeneemt. Onder werken wordt verstaan dat iemand minstens twaalf uur per week betaalde arbeid verricht.

Kortom, de respondenten voor dit onderzoek moeten voldoen aan de volgende kenmerken:

- vrouwelijk geslacht
- woonachtig in stedelijk gebied (maximaal een straal van 25 km uit Rotterdam)
- alleen de Nederlandse nationaliteit
- hoog opleidingsniveau:
 - een hbo-diploma (Bachelor of Post-hbo)³
 - een Universitaire Bachelor of Master diploma
 - een Universitair schakeljaar of Pre-Master jaar afgerond hebben
- leeftijd: vanaf 23 tot en met 33 jaar
- minstens twaalf uur per week betaalde arbeid verrichten

Deze selectiecriteria hebben de keuze van de onderzoekseenheden bepaald (Braster, 2000). Deze keuze vond op een doordachte manier plaats, waarbij de doelgerichte steekproef het beste past (*ibid.* 83). Zowel collega's en vrienden van diverse vrienden zijn geïnterviewd voor dit onderzoek. Op een bewuste manier is ervoor gekozen dat de respondenten niet uit dezelfde vriendengroep komen, om zo eenzijdigheid in resultaten te voorkomen.

3.4 Het diepte-interview

De interviews hebben betrekking op de leefwereld van 23 tot en met 33-jarige hoogopgeleide vrouwen waarbij het maken van keuzes en het volwassen worden centraal staan. Door de kwalitatieve aard van dit onderzoek is een positie gekozen die spanning met zich meebrengt. De resultaten zijn niet statistisch generaliseerbaar, omdat er geen kwantitatieve kanssteekproef van toepassing is. Dit is ook niet de bedoeling van dit onderzoek (Wester en Peters, 2004: 46). Het doel is om te achterhalen in hoeverre keuzestress de *quarterlife crisis* verklaard en hierdoor de crisis beter te begrijpen. Dit maakt het onderzoek een idiografisch onderzoek (Braster, 2000: 30-31). De deelvragen geven richting aan de empirische observaties: de interviews. Dit is een inductieve benadering van onderzoek: naar aanleiding van de observaties ontstaan empirische generalisaties (*ibid.* 29, 50).

³ hbo = hoger beroepsonderwijs

Twaalf respondenten hebben uiteindelijk meegewerkt aan het interview. De afspraak hiervoor kwamen mondeling, per email of per sms tot stand. Dit ging gemakkelijk; slechts twee personen hebben geen medewerking verleend aan het interview.

Alle interviews vonden afzonderlijk plaats; alleen de interviewer en de respondent waren aanwezig. Het interview is bij alle respondenten in goede harmonie verlopen. Voornamelijk is bij de interviewer thuis geïnterviewd, slechts een enkele keer vond het plaats bij de respondent thuis. Dit laatste was voornamelijk het geval bij respondenten met een kind. Één interview heeft op de werkplaats plaatsgevonden, na werktijd.

In negen van de tien keer is er één interview per dag afgenomen, maar een enkele keer zijn twee respondenten op dezelfde dag geïnterviewd. Deze respondenten zijn soms een tweede keer benaderd voor enkele vragen. Weiss (1994: 126) stelt dan ook dat hij niet veel interviews op één dag kan afnemen, omdat het energie kost om enerzijds in de manier van denken van de respondent te stappen en anderzijds om gedurende het interview alert te zijn op wat er nog niet gezegd is.

De respondenten zijn in dit onderzoek anoniem aangeduid door een letter, zoals figuur 3.2 aangeeft. Dit is tijdens het interview ook kenbaar gemaakt aan de respondenten. Het interview bevat vragen over de leefwereld van individuen, dus de privacybescherming is erg belangrijk. De alfabetische volgorde van de letters laat zien in welke chronologische volgorde de interviews afgenomen zijn. Hierbij valt op te merken dat één interview niet is verwerkt, namelijk interview met respondent G. Dit interview is op de werkplek afgenomen en tijdens het interviewen bleek er te weinig tijd te zijn om alle vragen te stellen.

Respondent (letter)	Leeftijd (in jaren)	Werkuren per week	Hoogst genoten opleiding
A	29	36	W.O.
B	24	24	hbo + W.O.
C	30	32	W.O.
D	30	32	hbo + W.O.
E	30	32	hbo en Post-hbo
F	25	40	hbo en schakeljaar W.O.
H	33	36	W.O.
I	27	40	hbo
J	23	16	hbo en schakeljaar W.O.
K	25	32	hbo
L	24	24	W.O. (2 masters)
M	25	36	W.O.

Figuur 3.4: Overzicht van de eigenschappen van de respondenten (zelf samengesteld)⁴

De twaalf mondelinge diepte-interviews zijn in de periode van 11 tot en met 30 maart 2009 afgenomen. De twaalf interviews zijn binnen maximaal vier dagen uitgetypt. Ordening is tot stand gekomen door thema's, en subthema's te onderscheiden (Braster, 2000: 115).

⁴ W.O. = Wetenschappelijk Onderwijs

Hoofdstuk 4: Onderzoekresultaten

4.1 Inleiding

Dit hoofdstuk bespreekt de resultaten van dit onderzoek. De paragrafen van dit hoofdstuk zijn ingedeeld naar de verschillende interviewthema's, namelijk: huidige levenssituatie, veranderingen, keuzes en volwassenheid. In elke paragraaf komen citaten van de respondenten aan bod. Deze citaten geven de leefwereld van de respondenten weer. De onderzoekresultaten voorzien in antwoorden op de deelvragen en de centrale vraagstelling van dit onderzoek. Dit komt overigens in het volgende hoofdstuk aan bod.

4.2 Huidige levenssituatie

Het is belangrijk om de huidige levenssituatie van de respondenten in kaart te brengen, omdat deze situatie van invloed is op het volwassen worden en ook samen kan hangen met keuzestress. Enerzijds kan een levenssituatie gezien worden als een indicatie voor volwassenheid. Volwassenheid is in hoofdstuk drie namelijk als volgt gedefinieerd: het realiseren van een eerste woning, een eerste relatie, een eerste (fulltime) baan en afgestudeerd zijn. Anderzijds kan een levenssituatie ook gezien worden als een indicatie van de hoeveelheid aan keuzes. Keuzes zijn namelijk grotendeels verbonden met een levensinrichting.

Tijdens het interview is informatie verkregen over de levenssituatie van de respondenten op het moment van het interview. De respondenten kunnen hier hun 'eersten' aangeven, zoals hierboven is besproken. Uit de resultaten blijkt dat zij dit ook doen; de woonsituatie evenals de baansituatie worden vaak aangehaald wanneer de respondenten hun levenssituatie aangeven. Overigens komt ook de overgang van student naar werkende en doorstuderen vaak voor.

- **Werksituatie**

Uit deze citaten blijkt dat het merendeel van de respondenten voldoen aan de vereiste van een eerste baan. Vijf respondenten (A, B, F, J en L) zijn op zoek naar hun eerste serieuze baan. Respondent B geeft het volgende aan: *'nu werk ik nog drie à vier dagen bij mijn bijbaan, zolang ik nog geen vaste baan heb en ondertussen ben ik aan het solliciteren'*. Vier van deze respondenten (B, F, J en L) zijn voorlopig nog werkzaam bij hun bijbaan die ze tijdens hun studie hadden.

Andere respondenten (C, D, E, H, I, K en M) zijn al langer werkzaam in dezelfde functie, die bovendien aansluit bij hun studie op respondent H na. Zo vertelt respondent C: *'...toen ben ik dus huisartsgeneeskunde gaan doen, omdat kinderarts bijzonder ingewikkeld was. Ik vond het in het begin toch wel moeilijk om niet in het ziekenhuis te werken, maar daar wende ik vrij snel aan.'*

- **Woonsituatie**

Diverse woonsituaties voldoen aan 'eerste' woning, bijvoorbeeld samenwonen met een partner of geheel op jezelf wonen. Wanneer de woonsituatie bij de ouders is, dan is er geen sprake van een eerste woonsituatie. Onder de respondenten komt samenwonen het vaakst voor. De helft van de respondenten (C, D, E, F, H en K) woont namelijk samen met hun partner, waarvan drie hiervan (C, D en E) een baby hebben. Zo geeft respondent D aan: *'ik woon in een wijk in Rotterdam, een nieuwbouwhuisje van drie jaar geleden ongeveer en daar woon ik samen met mijn vriend en die is 36 en met mijn dochtertje, die is 9 maanden'*.

Vier respondenten (B, F, I en K) gaan binnenkort verhuizen. Respondent B zegt hierover het volgende: *'ik moet over anderhalve maand verhuizen en ik weet nog niet wat ik dan ga doen. Misschien tijdelijk even bij mijn ouders als ik nog niets heb gevonden. Dus daar ben ik nog niet uit, ligt eraan waar ik een baan vind'*. Respondent I geeft het volgende aan: *'ik ben even op mezelf gegaan, maar ben weer thuis gaan wonen. Ja ik vond dat wel lastig, je bent weer terug bij af. Ik heb nu een huis gekocht, het was niet de bedoeling dat ik altijd bij mijn ouders zou blijven. Ik wil toch weer een stuk zelfstandiger worden'*.

- **Overgang van student naar werkende**

Alle respondenten hebben de overgang van student naar werkende meegemaakt. Dit is een kenmerkende overgang van de *quarterlife crisis*. De helft van de respondenten (A, B, C, F, H en I) vindt deze overgang fijn en/of waren het studeren beu. Zo zegt respondent C: *'ik was er een soortje van aan toe'*. En respondent A zegt: *'je hoeft je niet meer druk te maken over je studie en je gaat gewoon werken en geld verdienen. En dat is fijn'*.

Respondenten A, C en H vonden het geen grote stap om na het studeren te gaan werken, omdat het geleidelijk verliep. Twee andere respondenten vinden deze stap toch wennen. Zo zegt respondent K: *'eerst studeren en dan ineens een fulltime baan, dat is wel een heel ander leven. Ik vond dat heel erg wennen'*. En respondent L geeft aan: *'tijdens het studeren is je doel ook echt gewoon je studie afronden en het is heel duidelijk waarmee je bezig bent, je streeft naar een doel zeg maar. En nu ben je dan afgestudeerd en zijn mijn doelen niet meer zo duidelijk in mijn leven, dat is een beetje weggevallen. Dus deze periode is een beetje onzeker'*.

- **Doorstuderen**

Verder hebben zes respondenten (B, D, E, F, J en L) twee studies gevolgd. Hiervan heeft het merendeel (B, D, E en L) deze allebei afgerond. Respondent D verwoordt haar keuze voor een tweede studie als volgt: *'dat Personeel en Arbeid had me niet helemaal gebracht wat ik wilde, het was allemaal best wel oppervlakkig, je gaat helemaal niet de diepte in. En ja, dat hoopte ik op de universiteit wel te krijgen. Wat me eigenlijk ook weer een beetje tegenviel'*.

4.3 Veranderingen

De veranderingen die de respondenten ervaren door het volwassen worden zijn belangrijk om te achterhalen, omdat deze veranderingen een grote rol spelen in de uiting van de *quarterlife crisis*. De respondenten kunnen veranderingen aangeven wat betreft de overgang van werken naar studeren, minder tijd voor sociale contacten en meer verantwoordelijkheid. Opvallend is dat de respondenten hier ook vroeger slapen en minder uitgaan benoemen, omdat dit niet nadrukkelijk naar voren komt in de theorie. Een andere veranderingen die de respondenten noemen, is het verkeren in een nieuwe levensfase. Toegenomen verantwoordelijkheid en zelfstandigheid zijn overigens ook benoemd door de respondenten.

- **Vroeger slapen en minder uitgaan**

Het merendeel van de respondenten (A, B, D, I, J, K en M) ziet het minder uitgaan als een verandering. Dit deden zij namelijk vaker tijdens hun studie. Nu hebben alle respondenten minder behoefte aan uitgaan. Zo geeft respondent A aan: *'dat uitgaan, dat was sowieso al een beetje aan het afnemen, daar heb ik ook zelf ook niet zoveel behoefte meer aan. Ik vind een hapje eten met iemand prima, ik hoef niet meer tot laat te stappen, bijvoorbeeld, want dan heb je een kater en kom je verrot aan op je werk'*.

Respondent I wijkt duidelijk af van deze mening: *'vroeger ging je vrijdag, zaterdag op stap en nu gebeurt dat gewoon niet meer. Dat vind ik weleens vervelend. En vooral omdat ik zoiets heb van: ja, iedereen om me heen heeft een relatie, ik heb nog geen relatie. En door uit te gaan en leuke dingen te doen, doe je toch wat sociale contacten op. En ik mis dat gewoon'*.

- **Nieuwe levensfase**

De helft van de respondenten (A, B, F, H, J en M) benoemt het betreden van een nieuwe levensfase als verandering in hun leven. Zo geeft respondent M aan: *'ik ben nog maar net uit die fase van student zijn en ik ben nog in transitie naar volwassenheid, maar ik ben er gewoon nog niet helemaal'*. Respondenten A, H en J zien vooral zichzelf in een andere fase dan vrienden die een baby hebben of gaan trouwen. Respondent H zegt hierover het volgende: *'..vrienden om je heen gaan echt een andere fase in, die krijgen kinderen en kopen een huis. Dat is echt een heel andere fase'*.

Respondenten B, F, J en M zijn nog zoekende naar een juiste baan en respondent B ook naar een woning. Deze laatste respondent vindt de onzekerheid in deze periode irritant: *'ik ben afgestudeerd en ik zit nu net in zo'n tussenfase in mijn leven, omdat ik nog geen baan heb. Ja dat vind ik heel vervelend. Ja tenminste, omdat je gewoon nu niet weet hoe je er over een paar maanden bij zit. Met je werk, of waar je woont, en ja dat vind ik wel, ja best irritant, die onzekerheid'*.

- **Verantwoordelijkheid**

Zes respondenten (C, E, H, I, K en L) geven aan dat zij meer verantwoordelijkheden hebben, dit betrekken zij overigens op verschillende onderwerpen. Respondent C betreft dit vooral op haar werk:

‘vooral het beroep dat ik heb, daar komt ongelooflijk veel verantwoordelijkheid bij kijken. Je moet gewoon heel veel verantwoordelijkheid dragen, anders kun je het gewoon niet uitoefenen’. Voor respondent E heeft de toegenomen verantwoordelijkheid vooral met haar kindje te maken: ‘ik ben zelfstandig, ik heb een eigen inkomen en eigen huis en ik ben verantwoordelijk voor een kindje. En uhm met een kind kun je sowieso niet heel makkelijk zeggen ik ga even dit of dat doen’.

Zowel respondenten I als K hebben het over toegenomen verantwoordelijkheid met betrekking tot het maken van keuzes. Respondent K geeft aan: *‘ja ik ben gewoon helemaal verantwoordelijk voor wat ik zelf doe, voor wat ik zelf kies.*

Ja ook de keuzes die ik maak, als ik de verkeerde keuze maak, dan ja, dan is het mijn eigen consequentie. Het is niet de schuld van een ander.’

Respondent H en L vinden dat de verantwoordelijkheid toeneemt bij het volwassen worden, maar noemen geen specifieke voorbeelden. Zo geeft respondent H aan: *‘ik bedoel wat ik dan lastig vind aan het volwassen leven is dat je verantwoordelijkheden hebt. Ik loop er niet voor weg, maar ik vind het wel eng om verantwoordelijkheden te hebben. Je staat op eigen benen en je moet wel voor alles zorgen, dan is dat gewoon eng omdat je dat niet van jongs af aan gewend bent en dat blijft er wel een beetje in zitten’.* Respondent L ziet het iets eenvoudiger: *‘ja je krijgt er gewoon steeds meer verantwoordelijkheden bij als je ouder wordt’.*

- **Zelfstandigheid**

De helft van de respondenten (B, E, J, K, L en M) vindt dat zij zelfstandiger zijn door het volwassen worden. Deze verantwoordelijkheid komt vooral terug in het maken van keuzes en het voor zichzelf kunnen zorgen. Zo zegt respondent L: *‘ik zorg in alle opzichten voor mezelf. Ik kan zelfstandige keuzes maken die invloed hebben op de rest van mijn leven. Daar heb ik op zich niemand anders echt voor nodig. Ik kan voor mijzelf zorgen en voor andere mensen zorgen’.*

Respondent E ziet zelfstandigheid in een andere zin, namelijk in een eigen inkomen en een eigen huis: *‘ik ben zelfstandig; ik heb een eigen inkomen en een eigen huis’.*

4.4 Keuzes en copingstijl

Het is belangrijk om te achterhalen op welke wijze de respondenten een grote hoeveelheid aan keuzes zien en ook hoe zij hiermee omgaan. Dit onderzoek richt zich namelijk op de invloed van keuzestress in de verklaring van de *quarterlife crisis*. Hierdoor is tijdens het interview gevraagd hoe de respondenten een grote hoeveelheid aan keuzes ervaren en welke copingstijl de respondenten vaak hanteren. Zoals in paragraaf 2.7 is besproken, is een copingstijl de strategie die gebruikt wordt bij het maken van keuzes.

- **Grote hoeveelheid keuzes**

Slechts twee (E en I) van de twaalf respondenten vinden het fijn om veel keuzes te hebben. Zij geven duidelijk aan dat ze de vrijheid in kiezen waarderen. Zo zegt respondent I: *'ik vind het wel aantrekkelijk om veel keuzes te hebben, omdat ik dan niet het gevoel heb dat ik aan één ding vast zit'*.

Echter, de meeste respondenten (C, D, F, H, J, K, L en M) geven aan dat ze veel keuzes vervelend vinden. Respondent C geeft bijvoorbeeld aan: *'door veel keuzes kan je op je bek gaan'*. Overigens komen andere bewoordingen zoals: twijfelen (F, J, K en L), lastig (H, en M) of moeilijk (D) vaker voor onder de respondenten. Respondent F geeft een sprekend voorbeeld: *'ik vind het helemaal niet aantrekkelijk om veel keuzes te hebben eigenlijk, omdat ik echt heel twijfel, ik ben echt echt echt een ontzettende twijfelkont. Ik heb een keer voor een surprise, heb ik een keer een paar billen gekregen, omdat ik zo'n ongelooflijke twijfelkont ben'*.

De overige twee respondenten (A en B) vinden dat er twee kanten zitten aan veel keuzes, enerzijds de vrijheid om te kiezen en anderzijds het moeten weten wat je wil. Vooral dit laatste vinden zij moeilijk. Respondent A geeft het volgende aan: *'er zitten heel erg twee kanten aan. Aan de ene kant heb je de vrijheid om alles, ja alles, zo goed als alles, te kiezen hoe jij dat wilt, maar daarvoor moet je wel ook bepalen wat het dan is wat je wilt. En dat is best ingewikkeld'*.

- **Copingstijl**

Met name komen de volgende copingstijlen het meest voor onder de respondenten: overleggen met anderen, uitstellen of gevoelsmatig keuzes maken. Op één respondent na hanteren alle respondenten hierin één duidelijke stijl. Respondent C gebruikt zowel het overleggen met anderen als het uitstellen van keuzes. Ze zegt dan ook: *'ik heb altijd heel graag advies van mijn partner erbij. Eigenlijk bij alle keuzes die ik maak, behalve bij kleding, maar goed, heb ik toch ook wel graag het advies van anderen en betrek ik anderen erbij. Het is niet dat ik het alleen niet zou kunnen, maar ik voel me veiliger als een ander achter me staat. En vaak maak ik vlak voor een deadline een keuze. Ook al weet ik iets al maanden, dat schuif ik toch voor me uit'*.

Zes respondenten (A, B, C, I, J en K), waaronder respondent C, laten weten dat zij vaak met anderen overleggen bij het maken van keuzes. Dit komt overeen met de derde copingstijl van Van Doorn et al (2007). Respondent J geeft aan: *'nou ik ben meestal wel iemand die graag over mijn keuzes wil praten, omdat ik soms een twijfelaar kan zijn. Dan heb ik altijd wel dat ik mensen die belangrijk voor mij zijn of mensen waarvan ik weet dat ik goed met ze kan praten, dat ik die dan, ja, met hun mijn keuzes bespreek. Ja dat heb ik dan wel met mijn vriend, en ja met vriendinnen of mijn ouders'*.

Vier respondenten (C, D, F en H), waaronder weer respondent C, stellen keuzes vaak uit wanneer dit mogelijk is. Dit komt overeen met de eerste copingstijl van Van Doorn et al (2007). Respondent F geeft aan: *'ja ik stel keuzes wel uit, ik denk wel vaak, tot het moment dat je wel moet kiezen'*.

Tenslotte gebruiken de drie overige respondenten (E, L, M) hun gevoel bij het maken van keuzes. Dit komt overeen met het voelende menstype van Jung, zoals besproken in 2.7.2.2. In deze paragraaf is naar voren gekomen dat dit voelende type het meest gevoelig is voor burnoutklachten, mede doordat zij de eigen grenzen met veel moeite aangeven. Respondent L verteld: *'ja ik denk toch dat, ik denk er wel lang over na, maar uiteindelijk geeft mijn gevoel over dingen meestal de doorslag. Meestal weet je ook wel welke keuze je gaat maken, alleen moet je er nog rationeel mee eens worden'*.

4.5 Volwassenheid

Het is belangrijk om te achterhalen op welke wijze de respondenten volwassenheid ervaren. Indien het volwassen worden als moeilijk ervaren wordt, is het interessant om de reden hiervan te vinden. Dit onderzoek wil namelijk de problematiek van het volwassen worden achterhalen, om te bepalen in hoeverre de *quarterlife crisis* hieruit voort komt. Tijdens het interview is informatie verkregen over het volwassen worden.

De meeste respondenten (D,E, H, J, K en I) vinden dat het volwassen worden moeilijkheden met zich meebrengt. Deze moeilijkheden liggen vooral in de sferen van: het krijgen van een baby (D en E), minder impulsiviteit (K en I) of geen vrijwilligerswerk in het buitenland (E en J). Respondent D geeft aan: *'als je het een beetje objectief bekijkt ben ik wel redelijk volwassen, maar dat voelt het niet echt toch. Maar wel meer hoor sinds ik een kindje heb. Dat heeft wel voor veranderingen gezorgd'*. Respondent K zegt: *'ik ben wel serieuzer geworden, ik doe niet zo snel meer impulsieve dingen, impulsieve acties. Ja daarin merk ik wel dat ik gewoon uh ja ouder en volwassener aan het worden ben'*. Respondent E verteld: *'nu ik een kindje heb en een koophuis kan ik niet meer zo makkelijk voor bijvoorbeeld drie maanden naar het buitenland. En dat vind ik wel jammer, ik wilde al vanaf de middelbare school vrijwilligerswerk doen in Afrika. Maar je kan niet alles.'*

Slechts drie respondenten (A, B en C) vinden dat het volwassen worden sommige zaken gemakkelijker maakt. Respondent A geeft bijvoorbeeld het volgende weer: *'ook de manier waarop ik met dingen omga en de manier waarop ik op dingen reageer: meer relativiseringsvermogen, rustiger'*. Respondent C zegt: *'doordat ik wel ouder ben voel ik me meer gerespecteerd en kan ik ook meer voor elkaar krijgen'*.

4.6 Afsluiting van dit hoofdstuk

Dit hoofdstuk heeft de resultaten van dit onderzoek weergegeven. Het volgende hoofdstuk kan zich hierdoor richten op de conclusies van het gehele onderzoek. Daar worden ook de deelvragen en de onderzoeksvraag beantwoord.

Hoofdstuk 5: Conclusie en discussie

5.1 Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken zijn de theorie, de onderzoeksopzet en de resultaten van dit onderzoek aan bod gekomen. In dit hoofdstuk staan vooral de conclusies van dit onderzoek centraal. Hiervoor wordt allereerst kort de context en het doel van dit onderzoek herhaald.

De fase tussen adolescentie en volwassenheid is tegenwoordig uitgerekt en heeft hierdoor plaats gemaakt voor een nieuwe tussenfase. In deze tussenfase kan zich een *quarterlife crisis* manifesteren doordat problemen kunnen ontstaan bij het proces van het volwassen worden. Waar de kenmerken van deze crisis, zoals grondig besproken in hoofdstuk twee, specifiek van toepassing zijn voor de levensfase van twintigers, is de hoeveelheid aan keuzes voor iedereen in de westerse maatschappij van toepassing. Wanneer het lastig is om te kiezen uit verschillende opties en hierbij negatieve gevoelens en/of gedragingen een rol spelen, is er sprake van keuzestress.

Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen of de problemen die twintigers mogelijk kunnen ervaren bij de transitie van volwassen worden horen, en dus onder alle twintigers kunnen bestaan, of samenhangen met de keuzestress die ontstaat en daarom alleen voorkomen onder een specifieke groep die moeite heeft met keuzes maken. De probleemstelling van dit onderzoek is dan ook:

Vraagstelling: *Kunnen de problemen die twintigers ervaren in de quarterlife crisis verklaard worden door keuzestress?*

Doelstelling: *Het achterhalen van het belang van keuzestress in het verklaren van het ontstaan van de quarterlife crisis. Onderzoeken of de quarterlife crisis zich kan voordoen onder a) alle twintigers of b) alleen onder twintigers die moeilijk keuzes kunnen maken en hierdoor keuzestress ervaren.*

De onderzoeksresultaten geven antwoord op zowel de deelvragen als uiteindelijk de vraagstelling van dit onderzoek. De volgende paragraaf geeft dan ook eerst kort antwoord op alle deelvragen van dit onderzoek. Vervolgens bespreekt de derde paragraaf de hoofdresultaten van het onderzoek in vergelijking met de gebruikte theorie van hoofdstuk twee. Ook wordt hier antwoord gegeven op de vraagstelling van dit onderzoek. Daarna komt de reflectie van dit onderzoek tezamen met aanbevelingen voor vervolgonderzoek aan bod. De laatste paragraaf is een slotbeschouwing van dit onderzoek.

5.2 Deelvragen

Deze paragraaf beantwoordt stuk voor stuk de deelvragen van dit onderzoek. Hiervoor worden de onderzoeksresultaten gebruikt.

- **Deelvraag één**

De eerste deelvraag van dit onderzoek is:

1. Welke kenmerken vertoont het leven van de respondenten momenteel?

Met name de overgang van student naar werkende is een belangrijk kenmerk dat een centrale rol speelt in de levensfase waarin de respondenten zich bevinden. Gesteld kan worden dat deze overgang het leven van alle respondenten kenmerkt, maar niet iedereen bevindt zich op hetzelfde punt van deze overgang. Zo hebben zeven respondenten een serieuze baan die bij zes hiervan bij hun studie aansluit, maar zijn vijf anderen (nog) op zoek naar deze baan. Overigens hebben negen respondenten een partner. Verder heeft de helft van de respondenten een tweede opleiding gevolgd. Wat betreft wonen verkeren de respondenten in uiteenlopende situaties. De helft van de respondenten woont samen met hun partner, waarvan drie een baby hebben. En vier respondenten gaan binnenkort verhuizen.

- **Deelvraag twee**

De tweede deelvraag van dit onderzoek is:

2. In welke mate maken de respondenten moeilijk of makkelijk keuzes en waaruit blijkt dit?

Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat acht respondenten een grote hoeveelheid keuzes als vervelend ervaren, omdat zij hierdoor niet meer weten wat zij willen. Dit maakt het kiezen lastig, moeilijk of twijfelachtig. Twee respondenten waarderen de vrijheid bij het kiezen, ook uit een grote hoeveelheid keuzes. Zij merken hierbij op dat je goed moet weten wat je wilt en dit kan vaak lastig zijn.

Tijdens het interview van dit onderzoek is achterhaald welke copingstijl de respondenten gebruiken. Drie copingstijlen worden het meest gebruikt, namelijk: overleggen met anderen, uitstellen en met gevoel keuzes maken. De meeste respondenten, namelijk de helft van het totaal aan respondenten, kiezen ervoor om met anderen te overleggen bij het maken van keuzes. Overigens maakt één respondent gebruik van twee copingstijlen, namelijk overleggen met anderen en uitstellen.

- **Deelvraag drie**

De derde deelvraag van dit onderzoek is:

3. Met welke veranderingen hebben de respondenten te maken door het volwassen worden?

Een opmerkelijke verandering, die overigens de helft van de respondenten aangeeft, is het verkeren in een nieuwe levensfase. De beschrijving door de respondenten van deze fase komt neer op: nog geen kind(eren) hebben, nog niet getrouwd zijn, nog niet de juiste baan hebben en/of nog niet de juiste

woning hebben. Juist de drie respondenten die wel een kind, de juiste baan en woning hebben geven dit niet aan. Respondenten die (bijna) een zelfstandige woning hebben geven de nieuwe levensfase ook niet aan. Verder noemt de helft van de respondenten ook veranderingen zoals: meer verantwoordelijkheid en zelfstandigheid. Tenslotte noemen zeven respondenten het vroeger slapen en minder uitgaan doordat zij hier minder behoefte aan hebben dan tijdens de studietijd. Één respondent heeft overigens wel behoefte aan uitgaan, maar gaat aanzienlijk minder uit dan voorheen.

- **Deelvraag vier**

De vierde en laatste deelvraag van dit onderzoek is:

4. In welke mate ondervinden de respondenten moeilijkheden door het volwassen worden en waaraan is dit toe te schrijven?

De respondenten geven uiteenlopende reacties op de makkelijkheid en moeilijkheid van het volwassen worden. De helft van de respondenten vindt dat het volwassen worden moeilijkheden met zich meebrengt, zoals het krijgen van een baby of minder impulsiviteit of geen vrijwilligerswerk in het buitenland. Drie andere respondenten vinden dat het volwassen worden geen moeilijkheden met zich meebrengt. Dit heeft vooral betrekking op de mentale gesteldheid van deze respondenten: ze maken zich minder zorgen of krijgen meer voor elkaar doordat ze ouder zijn.

5.3 Conclusies

Deze paragraaf gaat eerst de overeenkomsten of tegenstellingen na van de resultaten met de theorie uit hoofdstuk twee. Vervolgens wordt antwoord gegeven op de vraagstelling van dit onderzoek.

Allereerst is uit de onderzoeksresultaten gebleken dat de overgang van student naar werkende zich onder alle onderzoekseenheden manifesteert. Dit komt overeen met de theorie van Thorspecken (2005: 123) en Robbins en Wilner (2001). De resultaten van dit onderzoek tonen ook aan dat niet iedereen zich op hetzelfde punt bevindt in de deze overgang; de een is hierin verder en meer volwassen te noemen dan de ander. Het merendeel heeft een eerste woning of partner en een eerste serieuze baan. Deze variatie in de overgang van student naar werkende wordt niet expliciet aangegeven door Thorspecken (2005) en Robbins en Wilner (2001).

Ten tweede tonen de onderzoeksresultaten aan dat er minder wordt uitgegaan dan tijdens de studietijd, maar dat hier ook minder behoefte aan is. Dit komt totaal niet overeen met Robbins en Wilner (2001), die stellen dat afgestudeerden moeite hebben om zich aan te passen aan een geheel andere levensstijl van het combineren van werken en sociaal leven (Robbins en Wilner, 2001). Aangezien er geen behoefte (meer) is aan het uitgaan, kan verondersteld worden dat er ook geen sprake is van moeilijkheden wat betreft het aanpassen aan een andere levensstijl.

Ten derde is uit de onderzoeksresultaten gebleken dat de helft van de onderzoekseenheden zich in een nieuwe levensfase bevindt. De beschrijving hiervan luidt: nog geen kind(eren) hebben, nog niet getrouwd zijn, nog niet de juiste baan hebben en/of nog niet de juiste woning hebben. Deze beschrijving hebben de onderzoekseenheden overigens aangegeven en slaat precies op de tussenfase waarin de *quarterlife crisis* zich manifesteert zoals besproken in paragraaf 2.4. Ook komt het enigszins overeen met de fase waarover Atwood (2008), Mary (2005) en Arnett (2000) spreken, zoals paragraaf 2.2.2 aangeeft. De onderzoeksresultaten tonen bovendien aan dat wanneer het krijgen van een baby, een eerste (serieuze) baan en samenwonen zich alle drie voordoen in iemands leven, er geen sprake (meer) is van een tussenfase. Overigens duidt een eerste (zelfstandige) woonruimte ook niet op een tussenfase. Schijnbaar heeft woonruimte, zowel een zelfstandige woonruimte als samenwonen, veel invloed op de ervaring in welk stadium van het leven iemand zich bevindt. De invloed van woonruimte op de beleving van een levensfase wordt niet aangegeven door Atwood (2008), Mary (2005) of Arnett (2000).

Ten vierde tonen de onderzoeksresultaten aan dat de moeilijkheden door het volwassen worden zich uiten in een afgenomen impulsiviteit: men onderneemt minder vaak iets op een impulsieve manier dan voorheen. Dit komt doordat bepaalde (nieuwe) verantwoordelijkheden dit bemoeilijken. De verminderde impulsiviteit voorziet vooral in gevolgen die praktisch van aard zijn, bijvoorbeeld geen vrijwilligerswerk doen in het buitenland. Deze gevolgen hebben zeer weinig te doen met persoonlijke gevoelens. Dit is opvallend, omdat de *quarterlife crisis* voornamelijk bestaat uit een *shock* doordat onverwachte gevoelens (Thorspecken, 2005: 121) opspelen doordat de voorspelbaarheid van het leven ineens wegvalt wanneer iemand is afgestudeerd (Robbins en Wilner, 2001: 1.14). De onderzoeksresultaten geven deze (onverwachte) gevoelens niet aan. Slechts een enkeling geeft een vergemakkelijking aan wat betreft het volwassen worden en wel op mentaal gebied. Merkwaardig genoeg komt deze vergemakkelijking neer op het ervaren van een positievere mentale gesteldheid.

Ten vijfde hebben de onderzoeksresultaten aangetoond dat de meeste onderzoekseenheden niet meer goed weten wat zij willen door een grote hoeveelheid aan keuzes. Het overleggen met anderen is de copingstijl die het vaakst voorkomt, wat overeen komt met de derde copingstijl van Van Doorn, De Koster en Verheul (2007). Ook uitstellen en op een gevoelsmatige manier keuzes maken komt voor. Het uitstellen van keuzes komt overeen met de eerste copingstijl van Van Doorn et al. (*ibid.*) en het gevoelsmatig maken van keuzes komt overeen met het voelende menstype van Jung. Dit voelende type van Jung heeft meer kans op burnoutklachten doordat het vaak perfectionistische, ambitieuze en doelgerichte eigenschappen bezit en bovendien meer moeite heeft met het stellen van eigen grenzen (De Ridder, 2006). Hieruit kan worden opgemaakt dat enerzijds een klein gedeelte van de onderzoekseenheden sowieso negatieve gevoelens ervaart bij het maken van keuzes, wat duidt op keuzestress. Anderzijds ervaren de meeste onderzoekseenheden verwarring wanneer zich een grote hoeveelheid keuzes voordoet. Dit geeft grotendeels antwoord op de probleemstelling van dit onderzoek. Onder degenen die zich bevinden in de levensfase van de *quarterlife crisis*, is een groep te onderscheiden die moeite heeft met het maken van keuzes.

Waar keuzestress zich voor kan doen bij iedereen in de westerse maatschappij, kan de *quarterlife crisis* zich alleen onder twintigers voordoen. Dit onderzoek toont aan dat de meeste onderzoekseenheden enerzijds niet meer goed weten wat zij willen door een grote hoeveelheid aan keuzes en anderzijds de moeilijkheden door het volwassen worden toeschrijven aan een afgenomen impulsiviteit. Hierdoor blijkt dat het volwassen worden niet voorziet in bijzondere (gevoelsmatige) moeilijkheden, maar dat kiezen een grotere moeilijkheid is voor twintigers. Verondersteld kan worden dat degenen die moeilijkheden ervaren bij het maken van keuzes, dit mogelijkwijs ook in hun verdere leven ervaren wanneer zij keuzes (moeten) maken. Bovendien zijn de moeilijkheden die de onderzoekseenheden ervaren door het volwassen worden voornamelijk praktisch van aard (minder impulsiviteit) dan wel positief mentaal van aard, waardoor weinig sprake is van een *quarterlife crisis* door louter het volwassen worden. Ook toont dit onderzoek aan dat de onderzoekseenheden zich aanpassen aan de nieuwe, werkende, leefsituatie zonder bijzondere moeilijkheden. Zo gaan zij bijvoorbeeld minder uit dan voorheen, maar hebben zij hier ook minder behoefte aan. Dit onderzoek toont dus aan dat keuzestress de grootste veroorzaker is van problemen onder de onderzoekseenheden.

5.4 Discussie

Nu dit onderzoek ten einde is, volgt in deze paragraaf een reflectie waarin de beperkingen van dit onderzoek beschreven worden. Beperkingen kunnen een aanleiding vormen voor vervolgonderzoek. Hiertoe worden in deze paragraaf dan ook kort aanbevelingen voor vervolgonderzoek gedaan.

Dit onderzoek is kwalitatief van aard en brengt hierdoor spanning met zich mee zoals besproken in hoofdstuk drie. De resultaten van dit onderzoek zijn lastig te generaliseren. Kwantitatief onderzoek doet dit beter doordat het een grotere groep respondenten onderzoekt. Het is dan ook aan te bevelen om dit onderzoek te herhalen met een grotere groep representatieve respondenten. Op deze wijze kan achterhaald worden in hoeverre de patronen van dit onderzoek te generaliseren zijn naar twintigers. Dit kan de resultaten van dit onderzoek verstevigen of verzwakken.

In dit onderzoek zijn in totaal twaalf respondenten geïnterviewd. Tijdens het selecteren van respondenten was het een enkele keer lastig om medewerking te verkrijgen. Dit kwam vooral doordat dit onderzoek betrekking heeft op de leefwereld van respondenten. Verschillende potentiële respondenten wilden niet geïnterviewd worden, omdat zij niet lekker in hun vel zaten en hierdoor niet wilden praten over hun levenssituatie. Het is denkbaar dat zich onder deze groep eerder een crisis voordoet dan onder de uiteindelijke respondenten van dit onderzoek. De uiteindelijke respondenten zitten relatief goed in hun vel. In de meeste gevallen verliep de medewerking aan het interview erg gemakkelijk. Zo zei een respondent: *'Ja, wie wil er nou niet uren over zichzelf praten? Dat is toch altijd leuk?'*

Overigens spreekt dit gehele onderzoek over twintigers, wat betreft personen die een *quarterlife crisis* kunnen ervaren. Hiervoor had ook een andere bewoording gebruikt kunnen worden zoals: jong volwassenen, twixters, quarterlifers of afgestudeerden. Uit hoofdstuk twee is gebleken dat theoretici niet dezelfde begrippen of leeftijdsgrenzen gebruiken voor degenen die de *quarterlife crisis* kunnen ervaren. Dit onderzoek heeft hiervoor steeds het begrip twintigers gebruikt. Vervolgonderzoek kan zich ook richten op de juiste bewoording van de groep die een *quarterlife crisis* kan ervaren.

5.5 Slotbeschouwing

Dit onderzoek heeft bijgedragen aan bekendheid van de *quarterlife crisis*, wat naar mijn idee positief te noemen is. In de inleiding van dit onderzoek heb ik gesproken over het maatschappelijk belang van een vergrote algemene bekendheid van dit fenomeen. Op deze wijze is het denkbaar dat twintigers de *quarterlife crisis* beter zien aankomen en hierop beter kunnen inspelen.

Doordat dit onderzoek keuzestress naast deze crisis heeft neergezet, in plaats van erin, is duidelijk geworden dat keuzestress een grote en belangrijke rol speelt in de moeilijkheden van twintigers. De moeilijkheden die voortkomen uit het volwassen worden, wat onder theoretici voornamelijk gezien wordt als veroorzaker van de *quarterlife crisis*, zijn niet van grote invloed. Keuzestress is een grotere veroorzaker van deze crisis en hiertoe is het belangrijk om twintigers te wijzen op verschillende copingstijlen waarvan zij gebruik kunnen maken. Overigens kunnen degenen met keuzestress ook op latere leeftijd hiervan last hebben, aangezien copingstijlen met persoonlijkheid samenhangen zoals paragraaf 2.7 duidelijk beschrijft. Wanneer al op jonge leeftijd handvaten worden gegeven om met keuzestress om te gaan, kan hiervan ook op latere leeftijd profijt van getrokken worden.

Literatuurlijst

- Aggelen, R. van & Stople, E. van de (2001). *Dertigers in Crisis, werk en leven uit balans, herkennen en aanpakken*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K Uitgevers.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 5, 469-480.
- Arnett, J.J. (2007). Emerging adulthood: what is it and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 2, 68-73.
- Atwood, J.D. & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 4, 233-250.
- Braster, J.F.A. (2000). *De kern van casestudy's*. Assen: Van Gorcum & Comp. B.V.
- Breedveld, K. & Broek, A. van den (2003). *De meerkeuzemaatschappij. Facetten van de temporele organisatie van verplichtingen en voorzieningen*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Doorn, S. van, Koster, W. de & Verheul, J. (2007). Keuzestress: De sociale inbedding van individuele keuzes. *Sociologie*, 3, 400-410.
- Holsteijn, J.A.C. van (2010). De paradox van de moderne keuzevrijheid: *keuzevrijheid versus psychisch welbevinden bij werkende vrouwen*. Scriptie Master Sociologie, Arbeid Organisatie Management. Erasmus universiteit Rotterdam.
- Mary, A. (2005). Comparing children, families and risks, in: O. Atte, P. Eija en P. Tarja (red.), *The emergence of a new developmental stage: 'Twenhood'?*, (pp. 46-63).
- Nawas, M.M. (1986). Inleiding tot de persoonlijkheidsleer: *Freud, Jung, Adler, Cattell, Allport, Horney, Maslow, Sullivan, Kelly, Sheldon, Skinner, Dollard/Miller*. Nijmegen: Dekker & van de Vegt.
- Panchal, S. & Jackson, E. (2007). 'Turning 30' transitions: generation Y hits quarter-life. *The Coaching Psychologist*, 2, 46-51.
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis, the unique challenges of life in your twenties*. New York: J.P. Tarcher/Penguin.
- Sheeny, G. (2006). *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York: Ballantine Books.
- Thorspecken, J.M. (2005). Research papers, in: G.M. Kapalka (red.), *Quarterlife crisis: the unaddressed phenomenon*, (120-127). New Jersey: Counseling Association.
- Weiss, R.S. (1994). *Learning from strangers: the art and method of qualitative interview studies*. New York: The Free Press.
- Wester, F. & Peters, V. (2004) *Kwalitatieve analyse: uitgangspunten en procedures*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- Wijnants, N. (2008). *Het dertigersdilemma, de belangrijkste loopbaan- en levensvragen van twintigers en dertigers*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Zee, K. van der (2007). Persoonlijkheid, werkstress en gezondheid, in: W. Schaufeli & A. Bakker (red.), *De psychologie van arbeid en gezondheid*, (315-328). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.