

Het belang van spiritualiteit in het dertigersdilemma

Een godsdienstpsychologisch onderzoek



Auteur: Tim van Iersel
Begeleidend docent: dr. Joke van Saane
Opleiding: Master Godgeleerdheid
Vakgebied: Godsdienstpsychologie

Vrije Universiteit Amsterdam
Faculteit der Godgeleerdheid
Mei 2010

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord | 3 |
| 1 Inleiding | 4 |
| 1.1 Aanleiding | 4 |
| 1.2 Perspectief | 5 |
| 1.3 Doelstelling..... | 5 |
| 1.4 Hypothese | 5 |
| 1.5 Methode | 6 |
| 1.6 Relevantie | 6 |
| DEEL I: THEORETISCH KADER | |
| 2 Spiritualiteit en religie | 8 |
| 2.1 Differente begrippen..... | 8 |
| 2.2 Dimensies | 9 |
| 2.3 Elementen | 10 |
| 2.4 Ontwikkeling | 11 |
| 2.5 Kritische evaluatie | 15 |
| 2.5.1 <i>Differente begrippen</i> | 15 |
| 2.5.2 <i>Dimensies</i> | 15 |
| 2.5.3 <i>Elementen</i> | 17 |
| 2.5.4 <i>Ontwikkeling</i> | 19 |
| 2.6 Concluderende opmerkingen..... | 22 |
| 3 Het dertigersdilemma | 24 |
| 3.1 Zeven aspecten | 24 |
| 3.2 Dertigersdilemma-test en onderzoeksresultaten | 28 |
| 3.3 Kritische evaluatie | 30 |
| 3.3.1 <i>Zeven aspecten</i> | 30 |
| 3.3.2 <i>Dertigersdilemma-test en onderzoeksresultaten</i> | 34 |
| 3.4 Concluderende opmerkingen..... | 36 |
| 4 Drang tot zelfverwezenlijking..... | 38 |
| 4.1 Piramide van Maslow | 38 |
| 4.2 Operationalisatie | 41 |
| 4.3 Kritische evaluatie | 42 |
| 4.3.1 <i>Piramide van Maslow</i> | 42 |
| 4.3.2 <i>Operationalisatie</i> | 43 |
| 4.4 Concluderende opmerkingen..... | 45 |
| 5 Spiritualiteit in het dertigersdilemma | 46 |
| 5.1 Zingevingsvragen | 46 |
| 5.2 Autonomie en authenticiteit..... | 48 |
| 5.3 Kritische evaluatie | 49 |
| 5.3.1 <i>Zingevingsvragen</i> | 49 |
| 5.3.2 <i>Autonomie en authenticiteit</i> | 51 |
| 5.4 Concluderende opmerkingen..... | 56 |
| 5.5 Samenvatting theoretisch kader..... | 56 |

DEEL II: EMPIRISCH ONDERZOEK

| | | |
|----------|--|-----------|
| 6 | Twee kwantitatieve onderzoeken..... | 58 |
| 6.1 | Onderzoek 1: Wijnants | 58 |
| 6.1.1 | <i>Proefpersonen</i> | 58 |
| 6.1.2 | <i>Meetinstrumenten</i> | 58 |
| 6.1.3 | <i>Analysestrategie</i> | 59 |
| 6.1.4 | <i>Resultaten</i> | 59 |
| 6.2 | Onderzoek 2: Ruigrok NetPanel | 60 |
| 6.2.1 | <i>Proefpersonen</i> | 60 |
| 6.2.2 | <i>Meetinstrumenten</i> | 61 |
| 6.2.3 | <i>Analysestrategie</i> | 62 |
| 6.2.4 | <i>Resultaten</i> | 65 |
| 6.3 | Concluderende opmerkingen | 66 |

DEEL III: RESULTATEN

| | | |
|----------|---|-----------|
| 7 | Conclusies | 67 |
| 7.1 | Hypothese | 67 |
| 7.2 | Vervolgonderzoek | 68 |
| 7.3 | Kritische evaluatie van het onderzoek | 68 |
| | Literatuurlijst | 70 |

Voorwoord

De vraag weet ik nog goed, omdat die me voorafgaand aan deze studie Theologie zo vaak is gesteld: “Ben je niet bang om van je geloof te vallen?”

Vol goede moed en met een open en nieuwsgierige blik heb ik me gestort in dit avontuur. Het werd een theologische reis door interessante vakgebieden heen, zoals kerkgeschiedenis, dogmatiek, Hebreeuws en Grieks, godsdienstsociologie en –psychologie, pastoraat en zelfs kerkrecht.

Gaandeweg ben ik erachter gekomen waar mijn passie ligt: de ontmoeting met mensen en het gesprek over zingevingsvragen. Ik ontdekte dat op onverwachte plekken diepe gesprekken over grote en universele vragen mogelijk zijn. Die vragen zijn breder dan zomaar de christelijke traditie waarin ik ben opgegroeid. Het zijn vragen die iedereen zich wel lijkt te stellen. Het zijn naar mijn mening ook vragen die belangrijke psychische factoren in zich dragen. Daarom heb ik mij gespecialiseerd in de godsdienstpsychologie, die de uiterst boeiende koppeling legt tussen spiritualiteit, religie en zingeving enerzijds en psychologie anderzijds.

Al in het eerste jaar van deze zesjarige opleiding heb ik een college hierover bij Joke van Saane gevolgd. Het was de eerste goede kennismaking met dit vakgebied. In dit laatste jaar heb ik mij verder verdiept en gespecialiseerd in de godsdienstpsychologie, opnieuw onder begeleiding van Joke. Ik wil haar dan ook bedanken voor het bezielende doceren en begeleiden. Het is voor een student genieten als een docent haar liefde voor het vak kan overbrengen. Ik dank Alma Lanser die voor deze scriptie de tweede lezer is geweest.

Naast docenten zijn medestudenten onontbeerlijk, zeker in een studie als deze, waarin gemorrelt wordt aan je persoonlijke overtuigingen en levensvisie. Het laatste jaar heb ik veel opgetrokken met Alle en Jantine. Samen worstelden we met onze scripties. We hebben veel gepraat, gelachen, koffie gedronken en gepauzeerd. Ik dank hen voor de samenwerking en de verdiepte relatie.

Levi heeft als niet-theoloog, maar toch ook grote-vragen-steller, geholpen met zijn interesse in het onderwerp en in het bijzonder met SPSS; daarvoor ben ik dankbaar.

Deze masterscriptie is de (toch trotse) afsluiting van jarenlange wetenschappelijke scholing en daarmee opmaat voor een werkend bestaan. Terugkijkend, met de toekomst in mijn achterhoofd, dank ik dan ook graag mijn ouders. Zij hebben mij gesteund in de keuze voor de beëindiging van de studie Informatiekunde aan de Universiteit Utrecht om te kiezen voor Theologie aan de VU in Amsterdam. Daarmee hebben ze me een belangrijke les geleerd: volg je passie. Ze boden me de afgelopen studiejaren zowel de beschermende vleugels om te schuilen, als de bevrijdende en soms beangstigende ruimte om met vallen en opstaan volwassen te worden.

En, ben ik van mijn geloof gevallen? Ik heb in de afgelopen jaren veel visies gezien en ermee geflirt, maar uiteindelijk verheug ik me in de aloude wijsheid dat ik weet dat ik niet alles kan weten. Een bevrijdende en realistische visie; het is immers als kijken door een spiegel in raadselen...

Tot slot schrijf ik, zoals een goede theoloog betaamt: Woerden, Pinksteren 2010.

Tim van Iersel

1 Inleiding

“Ik ga een jaar met de motor reizen,” vertelde een vriend vier jaar geleden. Hij was twee jaar daarvoor afgestudeerd aan een hbo-opleiding en had binnen mum van tijd een goede baan, met auto, telefoon en nog meer succesvolle factoren. Toch was hij niet tevreden. Hij ging op reis om te ontdekken wat hij nu eigenlijk wilde. Het werd een reis, dwars door vele landen, door vele vragen, niet in de laatste plaats op het gebied van spiritualiteit en religie.

1.1 Aanleiding

Psychologe Nienke Wijnants plaatst dergelijke individuele ervaringen in een breder kader. In 2008 publiceert zij *Het dertigersdilemma* (2008). Volgens haar hebben hoogopgeleide twintigers en dertigers moeilijkheden met keuzes maken. In hun leeftijdsfase, waarin belangrijke knopen moeten worden doorgehakt, zoals keuzes rondom werk en gezin, ervaren de twintigers en dertigers keuzestress (Wijnants, 2008, 27). Wijnants plaatst deze ervaringen zelfs in relatie tot de inmiddels bekende midlife crisis; de twintigers en dertigers van nu lijken een soortgelijke crisis al veel eerder in hun leven door te maken (2008, 92). Vooral de vragen rondom zingeving leggen voor Wijnants een belangrijke relatie met de midlifecrisis. De vragen naar zin en betekenis in het leven worden door deze twintigers en dertigers frequent gesteld en zij vat de vragen zeer kort samen in de zin: “Is dit alles?” (Wijnants, 2008, 95).

Reeds in 2003 heeft Wijnants (2008) psychologisch onderzoek naar dit fenomeen, dat zij onder de term dertigersdilemma aan de orde stelt, gedaan. Ze ontwikkelt een dertigersdilemma-test, waarin zeven aspecten van het dilemma waarmee de dertigers kampen aan de orde komen (Wijnants, 2008, 237-238):

- Te veel keuze / alles willen
- Twijfel en ontevredenheid
- Sociale vergelijking
- Drang tot zelfverwezenlijking
- Tijdsdruk
- Sociale druk
- Fysieke en emotionele klachten

Uiteindelijk neemt ze de test af onder 1272 dertigers (25-35 jarigen) met minimaal een afgeronde hbo-opleiding en een jaar werkervaring (Wijnants, 2008, 239-240). Vier factoren die mogelijk invloed hebben op de mate van ervaring van het dertigersdilemma onderzoekt ze: persoonlijkheid, geslacht, vaste relatie en ouderschap.

72 procent van de respondenten geeft aan in meer of mindere mate last te hebben van het dertigersdilemma (Wijnants, 2008, 244). Bovenstaande factoren spelen daarbij op verschillende wijzen een rol.

Van de zeven aspecten heeft de drang tot zelfverwezenlijking de hoogste gemiddelde score. Wijnants (2008, 212) meent dat dit aspect ten opzichte van de andere in een hiërarchische volgorde bovenaan staat. Dertigers die met dit aspect worstelen kunnen geen goede keuzes maken, omdat ze niet weten wie ze zijn en wat ze willen. De dertigers leven geen authentiek leven.

Hoewel Wijnants dit aspect baseert op de motivatietheorie van Maslow, spreekt ze in haar boek als het over dit aspect gaat vooral over zingevingsvraagstukken, existentiële dilemma's en religie (Wijnants, 2008, 95, 107, 212). Het lijkt er dan ook op dat het aspect drang tot zelfverwezenlijking eerder met spiritualiteit dan met zelfverwezenlijking (zoals Maslow de

term gebruikt) te maken heeft. Als dat zo is, dan staat spiritualiteit aan de basis van de problematiek van het dertigersdilemma.

1.2 Perspectief

Dit onderzoek vindt plaats in het kader van de masteropleiding Godgeleerdheid en daarin gespecificeerd de sectie Praxis. Hieronder vallen praktische theologie, sociale wetenschappen en zorgethiek (Faculteit der Godgeleerdheid VU Amsterdam, 2010). In dit onderzoek kiezen we het perspectief van de sociale wetenschappen; daarbinnen voor het godsdienstpsychologisch perspectief.

Paloutzian en Park (2005, 9) pleiten voor een godsdienstpsychologische discipline die interdisciplinair is en meerdere niveaus beslaat. Dit betekent dat spirituele en religieuze fenomenen zowel op verschillende psychologische niveaus geanalyseerd kunnen worden (intradisciplinair), als ook met gebruikmaking van niet-psychologische methoden (interdisciplinair).

In dit onderzoek volgen we deze benadering van godsdienstpsychologie. We doen psychologisch onderzoek naar spirituele en religieuze fenomenen, specifiek gericht op het dertigersdilemma. We maken daarbij gebruik van theorieën en onderzoeken vanuit andere psychologische disciplines, zoals de existentiële en sociale psychologie. Tevens krijgt het onderzoek verscherping door zienswijzen uit andere (niet-psychologische) disciplines, zoals filosofie, sociologie en theologie.

1.3 Doelstelling

Park en Paloutzian (2005, 557) onderscheiden vier doelen voor godsdienstpsychologisch onderzoek: beschrijving, voorspelling, verklaring en toetsing. De doelstelling van dit onderzoek is de toetsing ('control') van de hypothese dat spiritualiteit het belangrijkste aspect in het dertigersdilemma is.

1.4 Hypothese

Als hypothese voor dit onderzoek stellen we:

Spiritualiteit is het belangrijkste aspect in het dertigersdilemma

In de komende hoofdstukken gaan we in op de volgende subvragen, als vorming van een theoretisch kader (deel I):

- *Wat verstaan we onder spiritualiteit en religie?*
Deze vraag komt aan de orde in hoofdstuk 2. Spiritualiteit en religie komen samen aan bod, omdat deze begrippen niet los van elkaar te omschrijven zijn. We kijken kort naar de historische ontwikkeling van de definiëring van de begrippen en bezien welke omschrijving wij voor dit onderzoek hanteren.
- *Wat is het dertigersdilemma?*
Aan de hand van het onderzoek van Wijnants (2008) bekijken we in hoofdstuk 3 wat het dertigersdilemma inhoudt.
- *Wat is de drang tot zelfverwezenlijking?*
In hoofdstuk 4 gaan we specifiek in op het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking, omdat dit het aspect is dat het hoogste scoort in de dertigersdilemma-test en omdat Wijnants daaromtrent spreekt over zingevingsvragen. Dit biedt een aanknopingspunt voor onze focus op spiritualiteit.

- *Wat is de verklaring van de hoogste score van het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking ten opzichte van de andere zes aspecten?*
Wijnants geeft een verklaring voor het gegeven dat het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking het hoogst scoort. In hoofdstuk 5 bezien we dit en leggen we Wijnants' verklaring naast inzichten van andere onderzoekers.

De volgende subvraag betreft het empirisch onderzoek (deel II):

- *In hoeverre bieden kwantitatieve empirische data ondersteuning voor de hypothese?*
Allereerst kijken we naar het empirisch onderzoek van Wijnants (2008) en we zullen daarop analyses uitvoeren om te zien of deze data onze hypothese ondersteunen. Daarnaast onderzoeken we een tweede dataset, namelijk van onderzoeksbureau Ruigrok | NetPanel. Dit bureau heeft in 2009 eveneens kwantitatief onderzoek gedaan naar het dertigersdilemma. Deze dataset zullen we dan ook met het oog op onze hypothese onderzoeken.

Concluderend komen tenslotte de resultaten aan de orde (deel III):

- *Is spiritualiteit het belangrijkste aspect van het dertigersdilemma?*
De conclusies komen aan bod in hoofdstuk 7. Hierbij horen ook suggesties voor mogelijk vervolgonderzoek en een kritische evaluatie van dit onderzoek.

1.5 Methode

We maken zodoende een eerst een theoretisch kader, waarin met name de begrippen spiritualiteit, religie, dertigersdilemma en (spirituele) ontwikkeling specificering krijgen. Met dit kader onderzoeken we kwantitatief materiaal. Aan de hand van de theorie en het empirisch onderzoek kunnen we de toetsende doelstelling van dit onderzoek bereiken. Omdat we zoeken naar het verband tussen spiritualiteit en het dertigersdilemma en niet de subjectieve betekenisgeving van respondenten, is kwantitatief onderzoek de geschikte methode. Kwalitatief onderzoek richt zich volgens Baarda, De Goede en Teunissen (2001, 18) immers juist op die betekenisgeving of beleving van respondenten; dat is niet de doelstelling van dit onderzoek.

Dit onderzoek is toetsend van aard. Baarda en De Goede geven over dergelijk onderzoek aan: "Bij een toetsingsonderzoek wordt nagegaan of één of meer hypothesen die zijn afgeleid van een theorie, kloppen" (1994, 57). De bovenstaande hypothese komt inderdaad voort uit het theoretisch onderzoek in deel I. Dit toetsen we vervolgens met empirisch materiaal (deel II).

1.6 Relevantie

In navolging van Baarda en De Goede (1994, 30) maken we onderscheid tussen theoretische en praktische relevantie.

Allereerst is dit onderzoek theoretisch relevant, omdat de relatie tussen spiritualiteit en het dertigersdilemma door Wijnants (2008) niet is onderzocht; hier ligt dus een lacune die we met dit onderzoek kunnen vullen. In aansluiting hierop kan de specifieke focus op spiritualiteit verdieping geven aan de theorie die zich richt op problemen en spanningen die dertigers ervaren; in die spanningen ligt zelfs het gevaar van burnout op de loer. Dit onderzoek richt zich niet op het grote keuzeaanbod, zoals de eerdere onderzoeken vooral doen, maar dus op spiritualiteit. Dit is een onbelichte factor die wel grote invloed kan hebben op de leef- en denkwijze van dertigers en daarom van belang is in de theorie over deze leeftijdsfase in het algemeen en het dertigersdilemma in het bijzonder. Tenslotte zullen we zien dat de theorievorming en onderzoek naar spirituele ontwikkeling in deze specifieke leeftijdsfase zeer

schaars is. Dit onderzoek draagt dan ook bij aan een beter zicht op spirituele ontwikkeling in de leeftijdsfase van dertigers.

De relatie tussen spiritualiteit en het dertigersdilemma werpt een ander en specifiek licht op de problematiek van dertigers die kampen met het dertigersdilemma of soortgelijke spanningen. Voor zowel dertigers zelf als voor hulpverleners (zoals loopbaanadviseurs, psychologen en geestelijk begeleiders) biedt dit onderzoek daarom zijn praktische relevantie door die relatie te onderzoeken. Daarnaast kunnen spirituele en religieuze groeperingen een beter beeld krijgen van de leefwereld van dertigers en hun spirituele en religieuze behoefte. Juist deze groep vormt bijvoorbeeld voor kerken een moeilijk bereikbare groep. Dit gaf de Protestantse Kerk in Nederland (2009) zelfs aanleiding om onder de titel 'Gat van de Kerk' een studiedag aan dit onderwerp te wijden.

2 Spiritualiteit en religie

In dit hoofdstuk worden de termen spiritualiteit en religie¹ nader gespecificeerd. Allereerst bekijken we daarom de ontwikkeling van spiritualiteit en religie van voorheen onderling uitwisselbare naar differente begrippen. Deze begrippen blijken complex en moeilijk te definiëren. Dit komt onder andere door de meerdere dimensies die beide begrippen bevatten. Deze dimensies bezien we dan ook nader. Hiermee beschrijven we de structuur van spiritualiteit en religie. Om vervolgens een inhoudelijke specificering van beide begrippen mogelijk te maken, beschrijven welke elementen spiritualiteit en religie in elk geval bevatten. Dit maakt concretisering en operationalisering voor het vervolg van het onderzoek mogelijk. Ook kunnen hiermee spiritualiteit en religie inhoudelijk van elkaar worden onderscheiden. Spiritualiteit en religie hebben verder een eigen ontwikkelingstraject die we dan ook beschrijven, met name gericht op de leeftijdsfase van dertigers.

Na de beschrijvingen bekijken we de theorieën in een kritische evaluatie, om tenslotte concluderende opmerkingen over de begrippen spiritualiteit en religie te kunnen maken.

2.1 Differente begrippen

Sommige auteurs, zoals Miller en Martin (1988, 14), gebruiken de termen spiritualiteit en religie door elkaar, als gelijke begrippen. Pargament (1999, 6-7) geeft echter aan dat de begrippen steeds meer worden gedifferentieerd. De onderscheiding lijkt dan vooral voort te komen uit drie veranderingen:

- Meerdere religies die bij elkaar zijn gekomen in de maatschappij.
- Een opkomst van religieuze revitalisatiebewegingen als reactie op ingezakte instituties.
- Een bredere socio-culturele trend naar deïstitutionalisatie en individualisatie.

De opkomst van het secularisme en de desillusie over religieuze instituties die meer gezien worden als een hindernis voor persoonlijke ervaringen van het heilige, stuwten spiritualiteit volgens Zinnbauer et al. (1997, 550) in een onderscheiden term van religie. Daarbij is er niet zomaar eenduidigheid in terminologie; zeker de term spiritualiteit wordt nogal eens onhelder en los gebruikt, zodat het een onscherpe term is geworden (Zinnbauer et al., 1997, 549). Volgens Van Saane (2007, 17) krijgt de betekenis van spiritualiteit een verbreding en het wordt toegepast op veel verschillende vormen van devotie, zingeving en religiositeit.

De postmoderne tijd lijkt een zoektocht naar idiosyncratische en niet-religieuze spiritualiteit en ideologische kritiek te bevorderen; volgens Schneider (2003, 173) neigt de voorkeur steeds meer naar spiritualiteit tegenover geïnstitutionaliseerde religie. Spiritualiteit wordt door respondenten meestal gezien als breder concept dan religie. Mensen zien religie tegenwoordig eerder als de praktisering van spiritualiteit, georganiseerde spiritualiteit, zoals blijkt uit onderzoek van Marler en Hadaway (2002, 295).

Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005, 36) neemt de tegengestelde positie in ten opzichte van deze benadering van spiritualiteit als breder begrip dan religiositeit. Hij ziet spiritualiteit als zoektocht naar het heilige. Religiositeit is de zoektocht naar betekenis op manieren gerelateerd aan het heilige. Religiositeit is breder; het heeft in deze definitie een bredere set van doelen dan spiritualiteit. Binnen deze conceptualisering kan religie ook andere doelen

¹ In het vervolg van dit hoofdstuk en het onderzoek gebruik ik de termen religie en religiositeit door elkaar als eenduidige begrippen, omdat dit in de theoretisering van deze begrippen ook gebeurt.

hebben dan alleen spiritualiteit (zoektocht naar het heilige). Het kan bijvoorbeeld ook fysieke gezondheid, zelfontplooiing of participatie in een gemeenschap als doel hebben. Deze extrinsieke religiositeit kan met dit begrip van religie onderzocht worden. Daarnaast is het volgens Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005) een voordeel van deze benadering dat het aansluit bij de traditie van honderd jaar onderzoek in de godsdienstpsychologie.

Toch staat Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005) vrijwel alleen in zijn conceptualisering van religiositeit als breder dan spiritualiteit. Uit literatuuronderzoeken van Hill et al. (2001) en Harris (2003) komt naar voren dat spiritualiteit als breder begrip dan religie wordt gezien. Naast de aspecten die hierboven zijn genoemd omtrent spiritualiteit is religie dan een soort spiritualiteit die intrinsiek en / of extrinsiek, geritualiseerd en geïnstitutionaliseerd en / of gecodificeerd is (Harris, 2003, 12). Ook uit onderzoek (Zinnbauer et al., 1997, 556) naar hoe mensen zelf tegen de beide termen aankijken, blijkt religie meer het organisationele of institutionele aspect in zich te dragen.

Binnen de godsdienstpsychologie wordt de noodzaak gevoeld om spiritualiteit en religie te onderscheiden en goed te definiëren. Toch is dat voor de samenstellers van een handboek voor godsdienstpsychologie, waaraan de term spiritualiteit inderdaad naast religie is toegevoegd (zodat het vakgebied in het Engels 'psychology of religion and spirituality' heet), een moeilijke opgave (Zinnbauer & Pargament, 2005, 22). Hill et al. (2000, 52) geven als reden dat definities al snel te smal zijn om deze complexe fenomenen te vatten. Daarom lijkt het ook beter om de begrippen aan de hand van meerdere dimensies te omschrijven, aangezien de begrippen multidimensionaal zijn. LaPierre (1994, 154) heeft deze gedachte bijvoorbeeld uitgewerkt in zijn multidimensionale concept van spiritualiteit. Hij komt tot zes dimensies: reis, transcendentie, gemeenschap, religie, scheppingsmysterie en transformatie.

Volgens Zinnbauer en Pargament (2005, 32) ligt de uitdaging inderdaad in het ontwikkelen van complexere en verder reikende modellen die de meerdere niveaus van de realiteit en de psychologische fenomenen beschrijven. Spiritualiteit en religie bevatten beide meerdere dimensies, zoals cognitie, affect, gedrag, identiteit, moraal, creativiteit, etc. Deze dimensies moeten in definities beschreven worden om recht te kunnen doen aan de meerdere niveaus die deze begrippen beslaan.

2.2 Dimensies

Als uitwerking van een multidimensionaal model voor spiritualiteit bekijken we het model van Van Saane (2007). Evenals LaPierre (1994) geeft zij dimensies voor spiritualiteit aan, maar omdat ze expliciet aangeeft dat religie eveneens onder het bredere begrip spiritualiteit valt, is dit model ook bruikbaar voor religie. Van Saane (2007, 23-25) noemt vier dimensies die complementair zijn. Tevens zijn deze interdynamisch. Ze komt tot een multidimensionaal model met de volgende dimensies voor spiritualiteit en religie:

- 'Beliefs'; dit is de cognitieve dimensie. 'Beliefs' of spirituele overtuigingen geven aan wat voor iemand juist of waar is. Het geeft aan waar men in gelooft en wat doel en zin geeft in het leven. In het geheel van de mensheid geven deze overtuigingen aan welke plek het individu daarin inneemt.
- Waarden; ook dit is een cognitieve dimensie. Het onderscheid met de vorige ligt erin dat deze dimensie een meer moreel karakter heeft. Waar de 'beliefs' met name andere cognities kunnen bepalen, hebben de waarden een meer motivationeel karakter dat bepaald gedrag kan aanwenden.
- Affecten; hier gaat het om gevoelens en emoties. Als de omgeving daartoe aanleiding geeft, reageren mensen op een bepaalde manier en daar gaat het om bij deze affectieve dimensie. Affecten kunnen de basis zijn voor spirituele ervaringen. Anderzijds kunnen

affecten ook het gevolg zijn van spirituele ervaringen. Tenslotte kunnen affecten het spirituele proces begeleiden.

- Gedrag; de gedragsmatige dimensie betreft het handelen dat een rol speelt bij spiritualiteit, zoals keuzes die men maakt in het leven, gemeenschapsvorming, literatuurkeuze, spirituele events bezoeken, etc.

Religie wordt binnen dit model opgevat als een specifiekere vorm van spiritualiteit, waarbij spiritualiteit meeromvattend is dan religie.

De invulling van de dimensies geschiedt volgens Van Saane (2007) onder invloed van persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context, aansluitend bij andere onderzoekers, zoals Van der Lans (1980), die deze drieslag gebruikt hebben.

Een voorbeeld van de invloed van persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context op spiritualiteit komt naar voren in het longitudinale onderzoek naar spirituele ontwikkeling van Wink en Dillon (2002). Zo blijkt er in hun onderzoek (Wink & Dillon, 2002, 92) verband te bestaan tussen de persoonlijkheid en omgeving van respondenten en hun later spirituele ontwikkeling. Ook zien zij een hernieuwde spirituele interesse onder jongeren. Dit verklaren zij uit de culturele verschuiving in de Amerikaanse maatschappij vanaf de jaren '60 in de twintigste eeuw. Het socio-culturele klimaat drukt zodoende ook een stempel op de spiritualiteit.

2.3 Elementen

Zoals we hebben gezien, kunnen spiritualiteit en religie in verschillende dimensies omschreven worden. Het model van Van Saane (2007) is van toepassing op beide begrippen en laat dus zien dat beide begrippen meerdere dimensies bevatten. De begrippen worden in het model echter nog niet van elkaar onderscheiden en beschreven.

Harris (2003) heeft literatuuronderzoek gedaan naar spiritualiteit en religiositeit en komt zodoende tot onderscheidende beschrijvingen van beide begrippen. In zijn literatuuronderzoek komen artikelen vanuit de psychologie, godsdienstpsychologie (waaronder ook van bovengenoemde onderzoekers zoals Pargament, Zinnbauer, Schneider en LaPierre) en zelfs theologie (Tillich) aan de orde. Hij komt vanuit vergelijkend onderzoek van 34 artikelen voor spiritualiteit en 36 artikelen voor religie tot elementen die de verschillende termen bevatten.

Volgens Harris is spiritualiteit op basis van zijn onderzoek in zeven elementen te omschrijven:

1. Interne nadruk; het gaat om een intern proces, meer dan om een extern dogma, ritueel, gedrag, etc.
2. Geloofssysteem; een samenvoegend systeem van overtuigingen. Voorbeelden zijn geloof in God of in groei van kennis.
3. Relatie; spiritualiteit wordt vaak omschreven als een soort relatie, bijvoorbeeld met een hogere macht, soms ook de gemeenschap of zichzelf.
4. 'Ultimate concern'; God, een hogere macht, het heilige, etc.
5. Betekenisvolheid; spiritualiteit als samenvoegend proces dat betekenis aan het leven geeft.
6. Zelfverrijking; een beter, verrijkt mens worden; vaak ook persoonlijke identiteit, zelfontdekking, humanistische oriëntatie², authenticiteit.

² Van Saane (2007, 18) merkt deze meer humanistische invulling van spiritualiteit op, waar het van oorsprong een christelijk begrip is. De invulling lijkt humanistischer en multireligieus. Ook Bregman (2004, 165) wijst hierop.

7. Zelftranscendentie; hierbij gaat het er om voorbij het gewone zelf te komen tot een beter of transcendent iets.

Hierbij zijn de elementen 1 tot en met 4 in alle definities van spiritualiteit aanwezig en tenminste één van 5 tot en met 7.

Evenals voor spiritualiteit heeft Harris (2003) onderzoek gedaan naar het begrip religiositeit.

Hierbij komt hij tot zes elementen:

1. Spiritualiteit; het heeft in elk geval iets te maken met spiritualiteit. Vaak is spiritualiteit een breder concept dan religiositeit. Religiositeit is een soort type van spiritualiteit.
2. Intrinsieke aard; meerdere onderzoekers geven aan dat religie de twee componenten intrinsiek-extrinsiek bevatten, naar de klassieke onderscheiding van Allport en Ross (1967). Het intrinsieke is dan vooral gezonde religiositeit die niet omwille van externe factoren en doelen wordt nagestreefd, maar uit innerlijke overtuiging en motivatie.
3. Extrinsieke aard; vanuit de extrinsieke kant gebruikt men religie eigenlijk als middel voor andere doelen, zoals sociale acceptatie of externe gunsten.
4. Ritueel gedrag; religie betreft vaak ook een vorm van rituele praktijk of gedrag, een bepaalde cultuur.
5. Institutionaliseren; religie is iets dat geïnstitutionaliseerd is, vaak ook gezien als geïnstitutionaliseerde spiritualiteit. Dit kan negatief gewaardeerd worden, maar ook positief, zoals wanneer religiositeit als geïnstitutionaliseerde spiritualiteit de mogelijkheid en context biedt om die spiritualiteit te faciliteren en te laten groeien en ontwikkelen.
6. Codificatie; religiositeit als codificatie van spiritualiteit. Dit element lijkt op institutionaliseren of ritueel gedrag, maar is meer cognitief en semantisch van aard. Het is het proces of resultaat van het systematiseren in een bepaalde code.

In elk geval is element 1 in alle definities van religie aanwezig. Daarnaast moeten nog twee elementen aanwezig zijn om een beschrijving onder religie te scharen, waarvan tenminste één van 2 en 3, en tenminste één van 4, 5 en 6.

2.4 Ontwikkeling

Zinnbauer en Pargament (2005, 32) sluiten zich aan bij een multidimensionale beschrijving van spiritualiteit en religie, hoewel zij meer dimensies dan Van Saane (2007) noemen, zoals ook biologie, identiteit, persoonlijkheid, zelfbewustzijn, etc.. Naast deze multidimensionale inslag hebben zij oog voor een ander begrip rondom spiritualiteit en religie, namelijk ontwikkeling. De verschillende dimensies van spiritualiteit en religie veranderen naarmate een persoon zich in verschillende ontwikkelingsfasen bevindt (Zinnbauer & Pargament, 2005, 33). Zij geven aan dat spiritualiteit en religie hun eigen ontwikkelingstraject hebben, hoewel andere ontwikkelingen (zoals cognitieve en affectieve) daarop ook invloed hebben. Spiritualiteit en religie ontwikkelen zich dan gedurende de levensloop en is dus niet statisch.

Fowlers theorie over spirituele ontwikkeling ('faith development'), zoals hij die met name heeft uitgewerkt in *Stages of faith* (1981), is binnen de godsdienstpsychologie een zeer belangrijke pijler in de theoretisering van deze specifieke ontwikkeling. Zijn theorie omvat data van respondenten van alle leeftijden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een andere belangrijke theorie, namelijk die van Oser (1991). Zijn respondenten zijn, zoals Levenson, Aldwin en D'Mello (2005, 154) aangeven, niet ouder dan 25. Ploeger (1997, 158) geeft daarnaast aan dat Oser (1980) overeenkomst ziet tussen cognitieve en morele ontwikkeling, en de ontwikkeling van het religieuze oordeel over het ultieme. Osers model (1980) blijft dan

ook meer cognitief georiënteerd dan dat van Fowler (1981). Fowler (1981) heeft meer oog voor andere ontwikkelingsinvloeden, zoals uit de invloed van Erikson op zijn model blijkt. Inderdaad hebben dan cognitieve en affectieve ontwikkeling invloed op de spirituele ontwikkeling, zoals Zinnbauer en Pargament (2005) ook aangaven.

De mens is volgens Fowler (1981) een betekenisgevend wezen: “We do not live by bread alone, sex alone, success alone, and certainly not by instinct alone. We require meaning” (4). Spiritualiteit (‘faith’) richt zich dan op de ‘ultimate concern’ (ontleend aan Tillich) (Fowler, 1981, 5). Volgens Fowler (1981, 9) spreken alle grote religieuze tradities over hetzelfde fenomeen; spiritualiteit is de meest fundamentele categorie in de menselijke zoektocht naar de relatie met het transcendente. Religies zijn dan uitingen van spiritualiteit, die in cumulatieve tradities gegroeid zijn. Spiritualiteit is dieper en persoonlijker dan religie. Het is de beantwoording van een persoon of groep op een transcendente waarde of kracht die vanuit de cumulatieve traditie bekend wordt. Spiritualiteit is een inrichting van de wil en rust van het hart, in overeenstemming met een visie op de ‘ultimate concern’ (Fowler, 1981, 14). Spiritualiteit en religie zijn wederkerig en dynamisch. Spiritualiteit is volgens Fowler (1981, 11) een activiteit en ook altijd relationeel; er is altijd een ander in spiritualiteit. Onze eerste ervaringen met spiritualiteit beginnen al bij de geboorte, door het ontvangen door verzorgers. Spiritualiteit onderscheidt zich van ‘belief’. ‘Belief’ is dan meer het aanhouden van bepaalde ideeën. De ervaringen en relaties tot het transcendente worden vertaald in concepten en proposities. ‘Belief’ kan een van de manieren zijn waarop spiritualiteit zich uit.

Verschillende denkers en theorieën liggen ten grondslag aan Fowlers ontwikkelingstheorie. Zo spelen Niebuhr en Tillich een belangrijke rol in Fowlers conceptualisatie van het begrip spiritualiteit. Erikson helpt naar Fowlers idee om te richten op het functionele aspect van spiritualiteit. De levensloop heeft bepaalde voorspelbare crises, waarvoor Erikson een gids geeft (Fowler, 1981, 109). In aanraking met die crises, waarin bepaalde existentiële onderwerpen aan de orde komen, functioneert, verandert en vormt zich spiritualiteit. Fowler (1981, 49) geeft aan dat Piaget zich meer op cognitieve fasering richt. De fasen³ ontwikkelen zich bij hem achtereenvolgens en de cognitieve capaciteit kan meer differentiatie, complexiteit en stabiliteit dragen. Het gaat dus om kennisstructuren. Kohlberg heeft tenslotte invloed met zijn ontwikkelingstheorie van morele beoordeling en handeling, die volgens hem (Fowler, 1981, 49) een rationale kern hebben. Deze fasen⁴ zijn hiërarchisch gestructureerd en bouwen op elkaar voort. Daarbij is een fase niet zomaar over te slaan. Tevens is de fasering universeel (Fowler, 1981, 50).

Het bovenstaande vormt in zeer kort bestek het theoretische gedeelte van het onderzoek van Fowler (1981). Het empirische deel bestaat uit diepte-interviews. Er zijn 359 interviews gehouden, van 1971 tot 1981 (Fowler, 1981, 313). De respondenten zijn 3,5 tot 84 jaar oud. De meeste bevinden zich in de leeftijdsgroep 21-30 jaar. Het zijn vooral blanke en christelijke respondenten, met een gelijke verdeling qua sekse (Fowler, 1981, 317).

Uit de theorievorming en het empirisch onderzoek komt Fowler (1981, 113) tot een model van spirituele ontwikkeling, waarin hij een voorfase gevolgd door zes opeenvolgende fasen onderscheidt:

1. ‘Intuitive-Projective Faith’

³ De fasen van Piaget zijn: ‘sensorimotor’, ‘preoperational’, ‘concrete operational’, ‘formal operational’ (Fowler, 1981, 52).

⁴ De fasen van Kohlberg zijn: ‘heteronomous morality’, ‘instrumental exchange’, ‘mutual interpersonal relations’, ‘social system and conscience’, ‘social contract / individual rights’, ‘universal ethical principles’ (Fowler, 1981, 52).

2. 'Mythic-Literal Faith'
3. 'Synthetic-Conventional Faith'
4. 'Individuative-Reflective Faith'
5. 'Conjunctive Faith'
6. 'Universalizing Faith'

Visueel is het ontwikkelingsmodel als een spiraal omhoog op te vatten (Fowler, 1981, 274). Dit betekent dat sommige aspecten in het spirituele leven in iedere fase weer terugkomen, zij het op een nieuw complexiteitsniveau (dat is de rondgaande beweging in de spiraal). De beweging omhoog slaat op de normatieve waarde die het model bevat; Fowler (1981) slaat latere fasen uiteindelijk hoger aan dan de eerdere. Tot aan fase 4 is er tevens een beweging naar individuatie, daarna weer richting participatie en eenheid (zoals in de eerdere fasen), maar nu op een ander niveau qua complexiteit en differentiatie. Fowler (1981, 99) meent, beïnvloed door de theorieën van Piaget en Kohlberg, dat de fasen een invariante volgorde hebben. Tevens zijn de fasen generaliseerbaar, wat cross-cultureel onderzoek mogelijk maakt (Fowler, 1981, 100).

In de leeftijdsgroep van 21-30 jaar bevinden de meeste personen zich volgens Fowler (1981, 318) in fase 4 (40 procent). 33 procent daarvan zit in een overgang tussen 3 en 4. In de leeftijdsgroep van 31-40 jaar is de grootste groep in fase 3 (37,5 procent), gevolgd door 20,8 procent in fase 4.

Naar Fowlers theorie (1981) kunnen we fase 3 en 4 als volgt typeren:

- 'Stage 3: Synthetic-Conventional Faith'
Deze fase komt vooral op in de puberteit / vroege adolescentie, maar voor veel volwassenen blijft dit de uiteindelijke fase (Fowler, 1981, 172-173).
Spiritualiteit moet een coherente oriëntatie bieden te midden van een complexe wereld van betrekkingen. De ervaring van de persoon is niet meer beperkt tot het gezin. De spiritualiteit moet een basis voor identiteit en denkbeelden vormen. Interpersoonlijkheid speelt een rol in de vormgeving van spiritualiteit. Deze fase is gericht op de verwachtingen en oordelen van belangrijke anderen (conformisme), maar de eigen identiteit is nog niet scherp genoeg om een onafhankelijk perspectief aan te nemen. Kritische reflectie op de denkbeelden heeft nog amper plaatsgevonden. Autoriteit wordt geplaatst buiten het zelf, zoals in belangrijke anderen of peers.
De kracht in deze fase ligt in de vorming van een persoonlijke mythe, waarbij de eigen identiteit en de eigen spiritualiteit meer vorm krijgen. Het gevaar ligt in het te zwaar blijven hechten aan de meningen van anderen. Daarnaast kan de interpersoonlijkheid leiden tot een te sterke intimiteit met God die losstaat van de wereld. Ook kan het afwijzen van de interpersoonlijkheid juist leiden tot nihilistische wanhoop.
De gang naar fase 4 komt vooral voort uit botsingen met andere ideeën en autoriteiten. Het heeft een kritische reflectie op de eigen spiritualiteit en de waarden tot gevolg. Ook het vertrekken uit huis (fysiek en emotioneel) kan een impuls hieraan geven.
- 'Stage 4: Individuative-Reflective Faith'
De beweging richting deze fase geschiedt tijdens de late adolescentie of jongvolwassenheid, met de opmerking dat een aanzienlijk deel van de volwassenen deze fase niet bereikt of pas als ze in de dertig of veertig zijn (Fowler, 1981, 182-183).
Naar fase 4 toe komen verschillende spanningen op scherp: individualiteit vs. groep(slidmaatschap), subjectiviteit en sterke gevoelens vs. objectiviteit en reflectie, zelfactualisatie vs. dienst aan anderen, relativisme vs. absolutisme. De eigen verantwoordelijkheid voor bindingen, levenshouding, spiritualiteit en houdingen moet opgepakt worden. Het zelf ontleent zijn identiteit niet meer uit interpersoonlijke

relaties met belangrijke anderen, maar meer onafhankelijk daarvan. Het zelf en een ontwikkelde levensbeschouwing ('world view') worden gedifferentieerd ten opzichte van anderen. De autoriteit verschuift dus van buiten het zelf naar meer binnen het zelf, waarbij een explicieter betekenissysteem opkomt. Symbolen worden vertaald in conceptuele betekenissen (ontmythologisering).

De kracht in deze fase bevindt zich in de mogelijkheid tot kritische reflectie op het zelf en de ideologie. Het gevaar is een overschatting van het eigen kritische denken en een soort tweede narcisme, waarbij de realiteit en perspectieven van anderen te gemakkelijk in de eigen levensbeschouwing worden ingepast.

De overgang naar fase 5 ontstaat bij de herkenning dat het leven complexer is dan middels de kritische reflectie te bedenken is. De volgende fase zal meer gelaagdheid bieden en dialectisch van aard zijn.

Deze twee fasen dekken in Fowlers theorie (1981) de spirituele ontwikkeling in de leeftijdsfase van twintigers en dertigers het meest. Specifiek onderzoek naar de spirituele ontwikkeling in deze leeftijdsfase van adolescentie en jongvolwassenheid is volgens Levenson et al. (2005, 144) echter schaars. Dit vinden zij des te opmerkelijker, gezien de waarde die in alle culturen aan de overgang van adolescentie naar jongvolwassenheid wordt gegeven. Ook de komst van kinderen roept voor personen in de jongvolwassenheid hun religieus bewustzijn sterker op, aangezien ze dan gaan nadenken over een eventuele religieuze opvoeding.

Een concrete uitwerking van de spirituele ontwikkeling⁵ in deze leeftijdsfase die ook centraal staat in dit onderzoek geeft Parks (1982). Ze (Parks, 1982, 658) geeft aan dat in het model van Fowler (1981) deze leeftijdsfase voorkomt bij de derde ('synthetic-conventional faith') en vierde ('individuative-reflective faith') fase. Volgens Parks (1982, 659) is de plaats van de autoriteit het belangrijkste aspect dat het verschil in beide fasen aangeeft. De autoriteit verschuift van buiten naar binnen, van uiterlijk naar innerlijk. Waar in fase 3 voornamelijk centraal buiten het zelf als autoriteit worden beschouwd, zoals ouders, peers, religieuze autoriteiten en leraren, komt vanaf fase 4 het centrum in het zelf te liggen. Dit gebeurt zelfbewust, aangezien de persoon herkent dat hij zelf verantwoordelijkheid moet nemen voor zijn kennis en keuzes. Hoewel dit vooral de cognitieve dimensie beschrijft, geldt dit volgens Parks (1982, 660) ook op affectief niveau. Daar is de beweging van afhankelijkheid (van anderen buiten zichzelf) naar innerlijke afhankelijkheid. De persoon wordt zelfbewuster op het gebied van de constructie van het zelf, de wereld en God.

Vanuit haar ervaring als pastor en docent op een universiteitscampus komt ze (Parks, 1982, 660) tot de voorlopige conclusie dat de studenten aldaar aspecten van zowel de derde als vierde fase in zich dragen. Hoewel ze zich enerzijds bewust zijn van hun keuzes en de gevolgen daarvan, hangen ze daarnaast vaak ook aan autoriteiten buiten zichzelf om het (zelf)vertrouwen te bewaren. Na een klein onderzoek onder studenten en op basis van literatuur van vooral Perry (1968) en Keniston (1973) heeft Parks (1982) de hypothese opgesteld voor een tussenfase, tussen fase 3 en 4. Daarvoor geeft zij de naam jongvolwassenheid ('young adulthood'). Adolescentie lijkt immers steeds verder in de twintig door te gaan; zij stelt dan dat de term jongvolwassenheid die verlenging beter aangeeft. Zodoende ontstaat een onderscheid in adolescentie, jongvolwassenheid en volwassenheid (Parks, 1982, 666).

Het nieuwe zelf is nog niet volledig deelnemer aan de volwassen wereld. De jongvolwassene heeft een onderzoekende houding, die volgens Parks (1982, 664-665) kwalitatief verschilt van

⁵ Parks (1982) gebruikt in navolging van Fowler (1981) de term 'faith development'.

het experimenteren in de adolescentie. In de jongvolwassenheid gaat het om meer serieus onderzoek in de volwassen wereld, waarbij het zelf getoetst wordt in relatie tot de maatschappij. De maatschappij vraagt en staat bepaalde dingen toe en de jongvolwassene test in hoeverre zijn geconstrueerde zelf dat kan doorstaan of gebruiken. De volwassene lost vervolgens deze spanning op en heeft daardoor meer vertrouwen. Het zelfbewustzijn van de jongvolwassene is volgens Parks (1982, 666) aanwezig, maar nog breekbaar.

De groei naar innerlijke afhankelijkheid treedt aan, maar is nog niet volledig aanwezig. De autoriteit verschuift vanuit de adolescentie van de uiterlijke bronnen die niet zelfbewust zijn gekozen, naar autoriteiten die men zelf kiest in de jongvolwassenheid. In de volwassenheid zal de autoriteit dan uiteindelijk in het zelf gevonden worden.

Parks (1982, 661) meent dat de jongvolwassenen spiritualiteit wel zelfbewust is (de persoon wordt verantwoordelijk voor het samenstellen van het zelf in relatie tot anderen), maar ambivalent in relatie tot het zelf en de maatschappij. De spiritualiteit van de jongvolwassene zoekt het ideale, namelijk het authentieke, pure en consistente (Parks, 1982, 667).

2.5 Kritische evaluatie

2.5.1 Differentie begrippen

Zoals we hebben gezien, worden spiritualiteit en religie tegenwoordig als differente begrippen onderscheiden. Daarbij hebben ze zeker samenhang. Hoewel Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005) religie als breder begrip dan spiritualiteit ziet, zullen we in dit onderzoek de tegengestelde positie innemen. Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005) sluit volgens hem aan bij de traditie in het onderzoek binnen de godsdienstpsychologie. Dit geeft echter geen reden om niet tot een andere definiëring van begrippen te komen of tot een verandering van zienswijze van hoe spiritualiteit en religie in verhouding tot elkaar staan. Zeker de historische ontwikkeling van spiritualiteit en religie, ook in het dagelijks leven, geeft juist reden om de onderlinge relatie van deze begrippen theoretisch te herzien. De meerderheid van onderzoekers ziet volgens Harris (2003) dan ook spiritualiteit als breder begrip en uit onderzoek van Hill et al. (2001) komt naar voren dat respondenten dit zelf juist ook zo ervaren. Dit is van belang voor de operationalisatie van dergelijke begrippen in empirisch onderzoek, zoals ook van belang zal zijn in dit onderzoek. Dan is het noodzakelijk dat zo veel mogelijk aangesloten wordt bij het verstaan van de begrippen van de respondenten.

In dit onderzoek kiezen we daarom voor de onder onderzoekers en respondenten meer gedeelde visie van spiritualiteit als breder begrip dan religie.

2.5.2 Dimensies

Zinnbauer en Pargament (2005) noemen de dimensies: cognitie, affect, gedrag, identiteit, moraal, creativiteit, etc. Deze lijst is zeer uitgebreid en daarbij geven zij aan dat de dimensies zelfs niet tot die lijst beperkt zijn. Een dergelijke benadering maakt begripsbepaling van spiritualiteit en religie echter onwerkbaar, omdat dan allerlei psychologische componenten als beschrijving voor spiritualiteit en religie kunnen gaan fungeren. Daarom is het beter om een beperkter aantal dimensies te gebruiken als omschrijving van de structuur van spiritualiteit en religie. Daarnaast zagen we in de inleiding dat godsdienstpsychologisch onderzoek gebruik maakt van methoden en theorieën vanuit andere psychologische disciplines. Het is daarom mogelijk en verstandig (voor een gedeeld begrippenkader) om in de onderscheiding van dimensies aan te sluiten bij frequent gebruikte psychologische beschrijvingen.

De uitwerking van Van Saane (2007) bevat de dimensies 'beliefs', waarden, affecten en gedrag. Het onderscheid tussen de twee dimensies 'beliefs' en waarden lijkt gemaakt wanneer

ze schrijft: “Anders dan cognities zijn waarden motivationeel van aard, ze roepen gedrag op dat overeenkomt met de waarden” (Van Saane, 2007, 23). Toch is dit onderlinge verschil niet scherp. De waarden kunnen namelijk evengoed onder ‘beliefs’ vallen, wanneer Van Saane (2007) daarover meldt:

Spirituele overtuigingen geven uitdrukking aan wat men waar of juist acht, waar men in gelooft, wat als doel of zin van het leven wordt gezien en wat de eigen plek van het individu is als onderdeel van de mensheid. Spirituele cognities betreffen opvattingen over persoonlijke groei en over nastrevenswaardige levenszaken; spirituele cognities maken onderscheid tussen hoofdzaken en bijzaken in het leven. (23)

Waarden kunnen hieronder vallen, omdat ze cognities omtrent het goede aangeven. Het motivationele karakter is dan niet onderscheidend genoeg, juist omdat de dimensies volgens Van Saane (2007) complementair en interdynamisch zijn. Cognities kunnen bijvoorbeeld invloed hebben op gedrag en andersom; cognities omtrent spiritualiteit (bijvoorbeeld waarden) kunnen zodoende gedrag oproepen en op die wijze motivationeel zijn. Het is dus overbodig waarden als aparte dimensie te plaatsen, maar eerder als onderdeel van de dimensie ‘beliefs’. Deze dimensie hoeven we daarom niet meer ‘beliefs’, in onderscheid van waarden, te noemen, maar onder de bekende psychologische noemer cognitie (zoals Van Saane (2007) dat zelf al doet voor ‘beliefs’).

Als we deze beweging maken, blijven drie dimensies over: cognitie, affect en gedrag. Deze drie vormen een bekende drieslag in de psychologie. In de sociale psychologie komen deze drie bijvoorbeeld samen als men een attitude omschrijft. Een attitude is een mentale representatie van een persoon over een object; deze representatie bevat inderdaad cognitieve, affectieve en gedragsmatige informatie over dat object (Smith & Mackie, 2007, 234). Een object kan dan een ding zijn, maar evengoed een persoon, groep, handeling of gedachte (Smith & Mackie, 2007, 229). De verschillende vormen van informatie hebben dan invloed op de attitude van de persoon ten opzichte van het object, op de drie verschillende niveaus. Op dezelfde wijze kunnen we zeggen dat de drie verschillende dimensies de structuur van spiritualiteit vormen.

De drie factoren vormen eveneens een bekende psychologische onderscheiding. Daarin vinden we aansluiting bij Van Saane (2007) die zich beroept op Van der Lans (1980) en andere onderzoekers. Dat wil niet zeggen dat bijvoorbeeld biologische invloeden niet aan bod komen, zoals een van de dimensies van Zinnbauer en Pargament (2005) luidt. Deze kunnen we juist scharen onder bijvoorbeeld persoonlijkheid; biologie heeft immers ook invloed op de invulling van de persoonlijkheid.

Dit impliceert Van der Lans (1978, 58-61) ook, als hij spreekt over intrapersonele condities, psychologische mechanismen of psychisch functioneren, naast het culturele systeem en het sociale interactieproces. Metaal en Jansz (2002, 13) wijzen ook op de persoonlijkheid als een interne structuur, waarin men kan wijzen op genetisch, neurobiologische of dispositionele verbanden. Het gemeenschappelijke van die verbanden, die wij hier onder de noemer persoonlijkheid vatten, is volgens hen “(...) dat de oorzaak van het menselijk handelen binnen het individu wordt gelegd” (Metaal & Jansz, 2002, 13). De factor persoonlijkheid is zodoende een breder begrip, waaronder ook biologische invloeden vallen.

Dit komt in de persoonlijkheidstypologieën van Eysenck eveneens naar voren, die Wijnants (2008) in haar onderzoek ook gebruikt als ze de persoonlijkheden middels de verkorte Eysenck Personality Questionnaire (EPQ-RSS) meet (zie hoofdstuk 3). Piedmont (2005, 258) wijst erop dat Eysencks persoonlijkheidstypologieën veelvuldig gebruikt wordt in godsdienstpsychologisch onderzoek. Eysenck heeft geprobeerd de verschillende

persoonlijkheden in neurologische structuren te lokaliseren. Volgens Piedmont (2005) heeft onderzoek dat dit instrument gebruikt dan ook implicaties voor inzichten in zowel het functioneren van personen als neurobiologische mechanismen die aan gedrag ten grondslag liggen. Hiermee komt de biologische kant van persoonlijkheid aan de orde. Tegelijk wijst Piedmont (2005, 259) wel op de gedateerdheid van Eysencks theorie wat betreft neurobiologie. Er zijn momenteel nieuwere theorieën die recente kennis incorporeren. Hij noemt het model van Cloninger (1987).

Voor dit onderzoek is Eysencks typologie echter voldoende. Hoewel het de laatste stand van zaken op neurobiologisch gebied niet opneemt, is de typologie van Cloninger (1987) te uitgebreid en specifiek om in dit onderzoek te gebruiken. Het gaat ons immers om een globaal schets van de persoonlijkheid van respondenten en de mogelijke invloed daarvan op spiritualiteit en religie. Daarbij zijn voordelen dat Eysenck de biologische kant wel opneemt (hoewel dus niet uitgebreid) en dat Wijnants (2008) zijn test heeft gebruikt. Sanderman, Arrindell, Ranchor, Eysenck en Eysenck (1995, 8-9) geven daarnaast aan dat Eysencks model op veel verschillende toepassingen is gebruikt, waardoor er veel bekend is over de relatie tussen zijn onderscheidingen en gedragingen. Het model is dus goed bruikbaar voor het leggen van verbanden tussen persoonlijkheid en andere onderwerpen, zoals in dit onderzoek spiritualiteit.⁶

Om onderzoek goed mogelijk te maken en overzicht te houden, beperken we ons dus tot de drie dimensies cognitie, affect en gedrag. Deze krijgen invulling onder invloed van persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context. Die dimensies en factoren fungeren dan eveneens als omvattender begrippen, waaronder andere aspecten kunnen vallen (bijvoorbeeld bij de dimensie cognitie: moraal; bij de factor persoonlijkheid: biologie).

2.5.3 Elementen

De dimensies en factoren geven aan welke structuur spiritualiteit en religie hebben. Ze geven echter nog geen inhoudelijke invulling van de begrippen. Daarvoor geven de elementen die Harris (2003) vanuit literatuuronderzoek aangeeft aanknopingspunten. Zijn benadering geeft de mogelijkheid spiritualiteit en religie inhoudelijk te specificeren en van elkaar te onderscheiden.

Het voordeel van deze benadering van Harris (2003) is dat de omschrijvingen aansluiten bij hedendaags onderzoek naar deze begrippen. Het gebruik van de elementen als definiëring van spiritualiteit en religie werkt zodoende een gedeeld begrippenkader in de hand. Nadelig aan dit onderzoek is dat een kritische discussie over de verschillende onderzoeken achterwege blijft. De elementen zijn beschrijvend vanuit de onderzochte onderzoeken; Harris (2003) gaat geen inhoudelijke discussie met de onderzoekers aan. Een ander mogelijk nadeel is dat er geen strakke omschrijving van spiritualiteit of religie volgt, doordat sommige elementen inwisselbaar zijn. Zo geldt voor spiritualiteit dat slechts element 1 tot en met 4 noodzakelijk aanwezig is en voor religie element 1. Daardoor blijft verscheidenheid in omschrijvingen van beide begrippen zeer goed mogelijk. Zinnbauer en Pargament (2005) pleiten daar echter wel voor, wanneer zij schrijven:

(...) definitions must be broad enough to account for the varieties of religious and spiritual experience, while allowing for differences of culture and context. Etic and emic concerns must be mindfully addressed, and reductionism that distorts the essence of religious and spiritual phenomenon must be avoided. (33)

⁶ In hoofdstuk 3 gaan we verder op de EPQ-RSS in.

Harris (2003) geeft inderdaad geen reductionistische visie op spiritualiteit en religie, maar biedt ruimte voor de variëteit in spiritualiteit en religie. Deze variëteit blijft dan wel binnen de kaders van de verschillende elementen.

Waar de dimensies en factoren nog de algemenere structuur van spiritualiteit en religie aangeven, geven de elementen een specifiekere inhoudelijke invulling. Dit maakt de onderscheiding tussen spiritualiteit en religie mogelijk, omdat beide begrippen andere elementen bevatten.

De elementen bieden hierdoor ook de mogelijkheid om spiritualiteit en religie in onderzoek te operationaliseren. Als men bijvoorbeeld wil weten in hoeverre respondenten zich met spiritualiteit bezighouden, kan men onderzoeksvragen, waarin de elementen van Harris (2003) terugkomen, opstellen. Een onderzoeksvraag over rituelen zou bijvoorbeeld niet passen voor spiritualiteit, omdat dit element onder religie valt.

Naast de mogelijkheid tot operationalisatie kunnen we definities of omschrijvingen van spiritualiteit en religie toetsen aan de elementen. We kunnen dan bijvoorbeeld onderzoeken of een bepaalde definitie terecht over spiritualiteit spreekt, of dat we het beter religie kunnen noemen. Of als een omschrijving van een fenomeen gegeven wordt, kunnen we zien of we dit onder de elementen van Harris (2003) kunnen scharen en dit fenomeen dus als spiritualiteit kunnen aanduiden.

Het vierde en zevende element van spiritualiteit bieden mogelijk onzekerheid over de invulling daarvan. Daarom gaan we daarop nog in het bijzonder in.

Een goede nadere uitwerking van wat een 'ultimate concern' (het vierde element onder spiritualiteit) kan omvatten, geven Pargament en Mahoney (2005) in hun benadering van spiritualiteit en religie. Het heilige (wat volgens Harris (2003) dus onder 'ultimate concern' valt) hoeft niet over God of het goddelijke te gaan (Pargament & Mahoney, 2005, 181). Het heilige kan ieder object zijn dat een buitengewoon karakter aanneemt krachtens zijn associatie met of representatie van goddelijkheid. Verschillende klassen van objecten kunnen gezien, gerepresenteerd of ervaren worden als heilig: materiële objecten (kruis, drugs), tijd en ruimte (zondag, kerk, tempel), gebeurtenissen en overgangen (lijden / dood, volwassendoop), culturele producten (muziek, literatuur), mensen (heiligen, leiders), psychologische attributen (het zelf, betekenis), sociale attributen (vaderlandsliefde), rollen (ouderschap, huwelijk, werk). Ieder aspect in het leven kan als heilig waargenomen worden, maar de keuze voor het heilige is niet arbitrair. Heilige aspecten in het leven verwijzen buiten zichzelf om (Pargament & Mahoney, 2005, 186). Ze representeren volgens Pargament en Mahoney (2005) een dieper,ultiemer niveau van de realiteit. Iets wat Harris (2003) dus onder het element 'ultimate concern' vat.

Vanuit de existentiële psychologie geven Batson en Stocks (2004, 151-153) voorbeelden van zelftranscendentie (het zevende element onder spiritualiteit): een verandering in waarden, bijvoorbeeld het nastreven van waarden buiten de wereld om (zoals schatten verzamelen in de hemel); discipline, waardoor persoonlijke behoeften aan de kant gezet worden; aanmoediging om jezelf te verliezen in een religieuze gemeenschap of religieus ideaal, wat verder kan gaan dan het vervullen van behoeften van verbondenheid en identiteit, zoals Maslow⁷ die aangeeft. De bovenstaande nadere invullingen van het vierde en zevende element geven deze elementen een helderdere duiding.

⁷ De theorie van Maslow vormt voor Wijnants (2008) ook een belangrijk fundament in haar onderzoek naar het dertigersdilemma. In hoofdstuk 3 komt zijn theorie dan ook al ter sprake en in hoofdstuk 4 gaan we hier uitgebreider op in.

Zoals de elementen van Harris (2003) aangeven, hoeft religie niet expliciet over God te gaan. Wel heeft het in elk geval met spiritualiteit te maken (gezien de noodzakelijke aanwezigheid van element 1). Zoals we zagen bij spiritualiteit, komt daarin God ook niet specifiek naar voren, maar eerder een ‘ultimate concern’, die we hierboven nader hebben toegelicht. Kritiek kan daarom zijn dat religie pas religie genoemd kan worden als daarin sprake is van God of bijvoorbeeld een relatie met God. Toch zou dit teveel gedacht zijn vanuit een theïstische visie, waarin God vaak als persoonlijk aangeduid wordt, waarmee dikwijls ook een relatie aan te gaan is. Dit sluit andere niet-theïstische religies (bijvoorbeeld pantheïsme) te veel uit. Fontana (2003) noemt ook als een van de drie noodzakelijke factoren van iets om religie genoemd te worden het geloof in een spirituele dimensie. Daarbij gaat het inderdaad niet direct om een bovenmenselijke kracht, juist omdat er veel verschillende religies zijn en men daarmee niet-theïstische religies te veel zou uitsluiten (Fontana, 2003, 10). Religie bevat dus meer dan alleen een theïstisch godsbeeld, waarmee Harris (2003) in zijn onderscheiding van elementen juist rekening houdt.

2.5.4 *Ontwikkeling*

Zinnbauer en Pargament (2005) hebben aangegeven dat ontwikkeling in spiritualiteit en religie serieus genomen moet worden bij de analyse van beide begrippen. Zeker in dit onderzoek, waarin het dertigersdilemma centraal staat, is dit een belangrijke opmerking. Aangezien ontwikkeling vaak samengaat met leeftijdsfasen of bepaalde spanningen die op belangrijke momenten in het leven opkomen, moeten we dit juist serieus nemen als we kijken naar spiritualiteit en religie in het dertigersdilemma. Op bepaalde leeftijden gelden verwachtingen, zoals aan het werk gaan of kinderen krijgen. Hoewel dit volgens Mönks en Knoers (1997, 267) in de huidige geïndividualiseerde maatschappij minder dwingend is dan vroeger, geldt er toch zoiets als een sociale klok; de samenleving bepaalt nog steeds verwachtingen die samenhangen met bepaalde leeftijden. Als aanvulling kunnen we ook de, in populaire terminologie, biologische klok noemen; vrouwelijke dertigers die kinderen willen, moeten rond die leeftijd de knoop doorhakken.

In het dertigersdilemma gaat het om een bepaalde leeftijdsfase waarin belangrijke keuzes gemaakt worden (zoals we in hoofdstuk 3 verder zullen zien); deze keuzes brengen spanning met zich mee. Spiritualiteit zal daarin over en weer een rol spelen.

Fowler (1981) laat zich door verschillende theorieën beïnvloeden. Allereerst spelen Niebuhr en Tillich een belangrijke rol in zijn denken over spiritualiteit, waarvoor hijzelf de term ‘faith’ gebruikt (Parks (1982) doet dat in navolging van Fowler (1981) eveneens). Als we dit concept koppelen aan de bovenstaande beschrijving van spiritualiteit, kunnen we zien of ‘faith’ inderdaad valt onder wat we in dit onderzoek spiritualiteit noemen:

1. Interne nadruk; het gaat om een intern proces, meer dan om een extern dogma, ritueel, gedrag, etc.

Dit zien we terug in Fowlers (1981) onderscheiding van ‘faith’ en ‘belief’; het laatste gaat juist om het externe dogma, ritueel, etc., terwijl spiritualiteit een fundamentele categorie is, dieper en persoonlijker dan ‘belief’ en gevarieerd per persoon.

2. Geloofssysteem; een samenvoegend systeem van overtuigingen. Voorbeelden zijn geloof in God of in groei van kennis.

Voor Fowler (1981) gaat spiritualiteit over inrichting van de wil en rust van het hart, in overeenstemming met een visie rondom de ‘ultimate concern’. Die visie is dus het samenvoegende aspect. Dit samenvoegende is zelfs niet een aparte dimensie in het leven, maar een oriëntatie van de hele persoon.

3. Relatie; spiritualiteit wordt vaak omschreven als een soort relatie, bijvoorbeeld met een hogere macht, soms ook de gemeenschap of zichzelf.
Fowler (1981) geeft aan dat spiritualiteit altijd relationeel is.
4. 'Ultimate concern'; God, een hogere macht, het heilige, etc.
Dit hebben we duidelijk teruggezien bij Fowler (1981) en hierboven ook besproken, zoals wanneer hij spreekt over de visie op een 'ultimate concern'.
5. Betekenisvolheid; spiritualiteit als samenvoegend proces dat betekenis aan het leven geeft.
Spiritualiteit richt zich volgens Fowler (1981) op de 'ultimate concern' en dat geeft betekenis in het leven.
6. Zelfverrijking; een beter, verrijkt mens worden, vaak ook persoonlijke identiteit, zelfontdekking, humanistische oriëntatie, authenticiteit.
Hoewel Fowlers model (1981) normatief is, waarbij hij latere ontwikkelingsfasen als hoger en beter inschat dan de eerdere fasen, meent Fowler (1981) niet dat de spiritualiteit in de eerdere fasen niet als spiritualiteit aangemerkt kan worden. Ook kinderlijke spiritualiteit is al spiritualiteit. Zelfverrijking of -verbetering is dus niet per se nodig om spiritualiteit als zodanig aan te duiden.
7. Zelftranscendentie; hierbij gaat het er om voorbij het gewone zelf te komen tot een beter of transcendent iets.
Dit element komt niet ter sprake in Fowlers omschrijving (1981) van spiritualiteit.

Hierbij zijn de elementen 1 tot en met 4 in alle definities van spiritualiteit aanwezig en tenminste één van 5 tot en met 7. Voor het begrip 'faith' komen dus de elementen 1 tot en met 4 voor en daarbij element 5. 'Faith' valt dus onder spiritualiteit.

De aanname van Fowler (1981) dat spiritualiteit de oriëntatie van de hele persoon omvat en geen aparte dimensie is, sluit aan bij onze beschrijving van spiritualiteit als multidimensionaal, waarbij de drie psychologische dimensies cognitie, affect en gedrag van belang zijn. Daarmee geven we, evenals Fowler (1981), aan dat spiritualiteit invloed heeft op de hele persoon en niet een aparte dimensie is.

Een belangrijk kritiekpunt op het model van Fowler (1981) is dat hij te veel vasthoudt aan de cognitieve invloeden van Piaget en Kohlberg. Hoewel Fowler (2001, 168) in weerlegging op die kritiek wijst op de invloed van Erikson op zijn model, is Streib (2001, 146) niet overtuigd. Fowler (2001, 167) wijst er immers, ondanks kritieken, op dat de spirituele fasen "(...) invariant, sequential, and hierarchical (...)" zijn. Streib (2001, 147) merkt echter op dat niet alleen operaties en structuren van belang zijn voor de ontwikkeling van spiritualiteit, maar ook het individuele levensverhaal. In zijn eigen theorie (Streib, 2001, 149) is juist plaats voor fasen die niet hiërarchisch op elkaar volgen, maar hij meent dat bepaalde fasen op de juiste momenten in het leven voor kunnen komen en aangewend kunnen worden. In een treffend voorbeeld geeft Streib (2001, 153) dan ook aan dat vanuit de theorie van Fowler een fundamentalistisch gelovige niet te plaatsen is. Deze persoon kan in alledaagse situaties immers goed functioneren binnen de gevraagde structuren, terwijl hij in zijn spiritualiteit in simpele termen denkt en handelt. In de theorie van Fowler (1981) is dit niet te verenigen, aangezien de persoon dus wel formele denkoperaties zou kunnen maken, maar tegelijkertijd een weinig ontwikkelde spirituele fasering heeft doorgemaakt. Streib (2001, 150-154) pleit dan ook voor een niet-hiërarchische benadering. Uiteindelijk pleit hij voor een revisie van Fowlers model, waarin hij vijf stijlen (in plaats van fasen) noemt. Om dergelijk onderzoek mogelijk te maken, is het volgens Streib (2005, 110) nodig onderzoeken naar spirituele ontwikkeling aan te vullen met inhoudsanalyses van gehouden diepte-interviews.

Deze benadering voert echter te ver voor dit onderzoek, waarin we werken met kwantitatieve in plaats van kwalitatieve data. Daarnaast gaat de volledige afwijzing van de hiërarchische

volgorde door Streib (2001) te ver. Het is namelijk zeer aannemelijk dat de cognitieve structuren zoals Piaget die aangeeft wel een hiërarchische volgorde hebben, waarbij steeds complexere denkstructuren mogelijk zijn. Dat die hiërarchie niet vanzelfsprekend ook geldt voor spirituele ontwikkeling is inderdaad waar, omdat spiritualiteit niet alleen cognitie betreft, maar Streib (2001) wijst de hiërarchie vervolgens te rigoureuus af. Het is namelijk niet aannemelijk dat een persoon vanuit een hogere fase in het model van Piaget zal terugvallen naar een lagere fase, omdat het in zijn model gaat om cognitieve capaciteiten en kennisstructuren. Deze ontstaan door cognitieve groei die vervolgens niet zomaar ongedaan gemaakt wordt.

Het voorstel dat Streib (2001) geeft, namelijk stijlen in plaats van fasen, houdt ook te weinig rekening met leeftijdsfasen. De stijlen van Streib (2001) gaan meer inhoudelijk in op de specifieke spirituele stijl, maar niet of nauwelijks op leeftijdsspecifieke spanningen en structuren. Hierbij kunnen we ook vooruitwijzen naar paragraaf 4.3.1, waarin we de benadering van religie van Batson en Stocks (existentiële psychologie) (2004) zullen beschrijven. In relatie tot de piramide van Maslow stellen zij (Batson & Stocks, 2004, 142) dat religie ingaat op specifieke existentiële vragen. Hoewel zij richten op de piramide van Maslow, waarbij bepaalde behoeften bepaalde existentiële vragen oproepen, kunnen we eveneens stellen dat bepaalde leeftijdsfasen bepaalde specifieke existentiële vragen oproepen. In de fase van de dertigers of net daarvoor kunnen we denken aan het verlaten van het ouderlijk huis, het aangaan van de eerste baan of het nadenken over mogelijk ouderschap, zoals we ook zullen zien in het onderzoek van Wijnants (2008) en de analyses in hoofdstuk 3. Juist dergelijke overgangen en de invloeden die spiritualiteit daarop over en weer heeft, heeft de primaire focus in dit onderzoek en de aandacht van Fowler (1981) (vooral vanuit het model van Erikson) hiervoor geeft meerwaarde. Zeker in de leeftijdsfase van dertigers zullen grote beslissingen genomen moeten worden die ook hun invloed op spiritualiteit en daarmee de spirituele ontwikkeling zullen hebben. Simmons (1976, 564) geeft daarom aan dat rond de dertig een overgang qua spirituele ontwikkeling optreedt, omdat de persoon in een nieuwe leeftijdsfase, met nieuwe verantwoordelijkheden en doelen komt. Tegelijk wordt een periode van meer experimenteren en afwachten afgesloten. Simmons (1976) noemt deze jaren zelfs de belangrijkste in de ontwikkeling van volwassen spiritualiteit: “The critical age, in terms of adult faith-life, is age thirty; only patient attention to a *long* process of growth genuinely fosters adult religious decision” (570). Dat binnen die leeftijdsfase persoonlijke factoren (zoals het eigen levensverhaal) een rol spelen (zoals Streib (2001) aangeeft), ondervangen we juist ook door ons concept van spiritualiteit met drie dimensies, die hun invulling krijgen onder invloed van de factoren persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context.

Parks (1982) heeft een uitwerking gegeven van de specifieke leeftijdsfase van jongvolwassenen. Hoewel haar visie voornamelijk op universitaire studenten is gericht en ons onderzoek zich centreert rond dertigers die al afgestudeerd zijn, is haar bijdrage wel van belang. Parks (1982) geeft aan dat de overgang van fase 3 naar fase 4 groter is dan Fowler (1981) aangeeft, juist ook in de huidige moderne maatschappij waarin de adolescentie langer duurt. Er blijkt een tussenfase aan fase 4 vooraf te gaan. Parks' (1982) observatie verklaart mede het opmerkelijke resultaat in het onderzoek van Fowler (1981) dat de meeste personen in de leeftijdscategorie van 21-30 jaar zich in fase 4 bevinden, terwijl in de categorie van 31-40 jaar de meeste respondenten zich in fase 3 bevinden. Fowler (1981, 318) merkt daarover zelf al op dat deze observatie verder onderzoek en een andere analyse nodig heeft. Met Parks (1982) kunnen we stellen dat personen in de leeftijdsfase van 20-40 jaar zowel kenmerken van de derde als de vierde fase vertonen. De jongvolwassenen in deze leeftijdsfase blijven niet beperkt tot fase 3, maar men kan ook niet zeggen dat ze al een bestendige overgang naar fase

4 hebben gemaakt. Ze bevinden zich dus in een tussenfase, met daarin kenmerken uit zowel fase 3 als 4.

De dertigers waarop dit onderzoek is gericht zijn dan wel geen studenten meer en dragen al meer verantwoordelijkheden dan een student (zoals het hebben van een baan), maar zijn nog niet volledig participierend in het volwassen leven (zoals het zorgdragen voor een gezin). Juist de moeilijkheid om die stap naar volwassenheid te zetten, brengt de stress met zich mee die het dertigersdilemma deels bepaalt.

2.6 Concluderende opmerkingen

We hebben gezien dat spiritualiteit en religie voorheen nog als gelijke begrippen werden gebruikt, maar dat men tegenwoordig beide begrippen steeds meer onderscheidt. De begrippen zijn different geworden.

Om de begrippen te kunnen onderscheiden en om ze werkbaar te maken voor dit onderzoek, gebruiken we de onderscheiding van Harris (2003) in verschillende elementen. Spiritualiteit is een breder begrip dan religie. Daarnaast hebben we gezien dat zowel spiritualiteit als religie multidimensionaal zijn, waarbij we de dimensies cognitie, affect en gedrag hebben onderscheiden. Op deze dimensies hebben de factoren persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context invloed.

In figuur 1 hebben we dit model voor spiritualiteit en religie visueel weergegeven. De drie dimensies vormen een driehoek, waarop de drie factoren invloed hebben. Deze driehoek vormt dus de structuur voor spiritualiteit en religie. De elementen geven de specifieke invulling aan de driehoek (deze kleuren als het ware de driehoek); deze inhoudelijke invulling van de driehoek onderscheidt uiteindelijk spiritualiteit van religie.

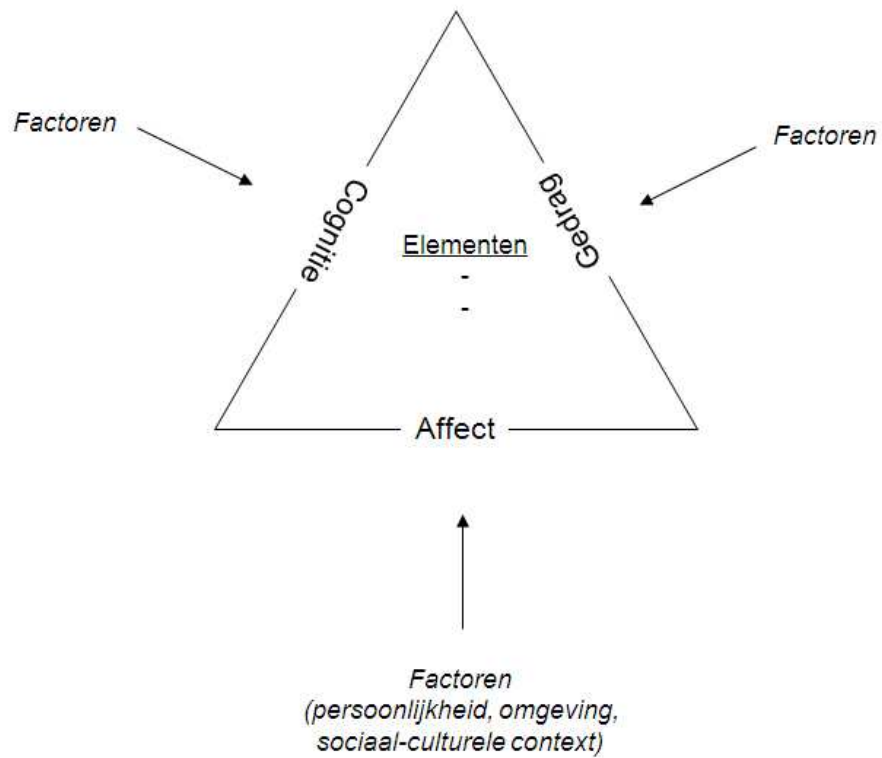
Spiritualiteit en religie hebben hun eigen ontwikkelingstraject. Voor de leeftijdsfase van dertigers vullen we de theorie van Fowler (1981) aan met de kritiek van Parks (1982), namelijk dat er een fase tussen fase 3 en 4 te onderscheiden is. Deze tussenfase is de fase van de jongvolwassenheid.

In ons model voor spiritualiteit en religie komt ontwikkeling vooral terug in de drie factoren. Zo zal de omgeving van de dertiger verschillen van zijn omgeving in bijvoorbeeld zijn kinderfase. Verschillende persoonlijkheden zullen verschillend omgaan met ontwikkelingen. Omdat die factoren invloed hebben op de drie dimensies (en daarmee op de spiritualiteit en religie van een persoon), zal de spiritualiteit of religie in die verschillende leeftijdsfasen ook anders zijn (afhankelijk van de factoren).

We kunnen wat omgevingsfactoren betreft algemene tendensen aangeven, zoals Parks (1982) doet. In de fase van jongvolwassenen spelen bijvoorbeeld de omgevingsfactoren van het vinden van werk, het ouderschap en het verlaten van het ouderlijk huis. Voor de invulling van de spiritualiteit heeft dit als belangrijk gevolg dat de autoriteit van buiten naar binnen verschuift.

Uiteraard kunnen de omgevingsfactoren ook meer individueel van aard zijn, zoals Streib (2001) in zijn kritiek op Fowler (1982) aangeeft. Dit wordt in dit model eveneens ondervangen en het is daarom ook voor dergelijk onderzoek bruikbaar. In dit onderzoek ligt op individuele factoren echter niet de nadruk. Daarvoor zou immers kwalitatief onderzoek nodig zijn; we werken in dit onderzoek met kwantitatief materiaal en schetsen daarom algemenere ontwikkelingstendensen.

Nu we deze begrippen nader hebben omschreven, kunnen we in het volgende hoofdstuk ingaan op het dertigersdilemma. Aan de hand van literatuur die daarover is verschenen, zullen we een beschrijving daarvan geven.



Figuur 1: Model voor spiritualiteit en religie

3 Het dertigersdilemma

“Ik kan niet kiezen” is een centrale uitroep in de inleiding van *Het dertigersdilemma* (Wijnants, 2008, 11). Omdat psychologe en onderzoekster aan de Universiteit van Amsterdam Nienke Wijnants in haar praktijk als loopbaanadviseur steeds dertigers ontmoette die moeite hadden met de vele keuzemogelijkheden, besloot zij dit fenomeen nader te onderzoeken.

3.1 Zeven aspecten

In 2002 start ze het onderzoek, samen met studente psychologie Ana Prieto Lestegas. Voor laatstgenoemde resulteert het onderzoek in een masterscriptie⁸ (Lestegas, 2003). Wijnants zelf publiceert de resultaten in het populairwetenschappelijke boek *Het dertigersdilemma* (2008). Hierin geeft zij zowel de onderzoeksresultaten weer als een nadere invulling van de problematiek, gebaseerd op intuïtieve gedachten en gesprekken met respondenten. Momenteel doet zij promotieonderzoek⁹ naar dit onderwerp.

In eerste instantie komt het onderzoek op vanuit de praktijkervaring van Wijnants als loopbaanadviseur. Zij komt daar in contact met dertigers die te veel te kiezen hebben, druk ervaren om de juiste keuze te maken, streven naar perfectie en zingevingvragen hebben (Wijnants, 2008, 92). Om te ontdekken of dit een bekend fenomeen is, zoekt zij op internet naar publicaties en komt in elk geval in aanraking met *Dertigers in crisis*¹⁰ (Van Aggelen & Van de Stolpe, 2001) en *Quarterlife Crisis*¹¹ (Robbins & Wilner, 2001). Hoewel de laatstgenoemde publicatie overeenkomsten vertoont, lijkt de Amerikaanse setting toch te verschillen, voornamelijk doordat het om een andere leeftijdsfase gaat (begin twintig) dan waarin de personen verkeren die Wijnants in haar praktijk spreekt. Reden om dit fenomeen juist in Nederland nader te onderzoeken.

Na vooronderzoek middels literatuuronderzoek komen in elk geval vijf oorzaken voor het dertigersdilemma naar boven, die Wijnants als volgt beschrijft:

- Overvloed aan keuzen; de samenkomst van keuzemomenten in verschillende aspecten van het leven; werk, privé en sociaal / maatschappelijk. De overvloed aan keuzes werkt eerder beklemmend dan bevrijdend.
- Sociale druk; er wordt bewust of onbewust druk uitgeoefend door ouders, leeftijdsgenoten en de maatschappij om te doen wat van je verwacht wordt.

⁸ Deze scriptie is ook te vinden op: <http://dare.uva.nl/document/14767>.

In het vervolg zal ik steeds spreken over Wijnants en niet over Lestegas, ook als ik verwijs naar deze scriptie. Dit doe ik om consistentie in de tekst te behouden en het is mogelijk, omdat Wijnants heeft meegewerkt aan Lestegas' onderzoek (Wijnants, 2008, 212).

⁹ Omdat dat onderzoek echter nog gaande is, is de onderstaande bespreking met name gebaseerd op de masterscriptie van Lestegas (2003), waarop we vooral de cijfermatige gegevens zoals gemiddelde scores van het onderzoek baseren. Eveneens heeft Wijnants mij in een persoonlijke e-mailcorrespondentie bijlagen en toelichting gestuurd bij de uitvoering en resultaten van dit onderzoek, zodat we bijvoorbeeld ook meer inzicht krijgen in de begripsanalyse van de twee onderzoeksters. Vanuit de populaire publicatie van Wijnants (2008) beschrijven we de meer achterliggende theorie, die deels in de masterscriptie al terugkomt, maar voor een groot deel ook los daarvan is ontwikkeld door Wijnants (2008).

¹⁰ Van Aggelen en Van de Stolpe zijn respectievelijk loopbaanadviseur en arbeids- en organisatiepsycholoog. Op basis van hun ervaringen in gesprekken met dertigers in crisis (met name op het gebied van werk en zingeving) berichten zij over deze zogenaamde vervroegde midlifecrisis.

¹¹ Dit boek geeft vooral inzicht in de vragen en twijfels waarmee jonge twintigers worstelen, zoals keuzestress, relatievragen, spijt over het verleden en de zoektocht naar betekenisvol werk. Dit gebeurt door middel van het aan het woord laten van verschillende twintigers die hun verhaal kort vertellen. Het centrale pijnpunt is hier de moeizame overgang van het studentenleven naar het ‘volwassen’ leven met verantwoordelijkheden.

- Tijdsdruk; men voelt een enorme druk om “De Juiste Keuze” te maken en dat nú te moeten maken, bovendien kan het achteraf switchen een groot probleem worden. It is now or never!
- Referentiekader; er is enorme competitie, steeds jongere mensen zijn erg succesvol en financieel binnen. De drang en noodzaak om net zoveel te bereiken wordt alsmat sterker.
- Eigen wensen en verwachtingen; zelf heeft men plannen voor zijn loopbaan, moderne ideeën over de invulling van het privé-leven. Oftewel probeert men het ‘ideale ik’ en het ‘ware ik’ dichterbij elkaar te brengen. (Lestegas, 2003, ¶ 8.1)

Omdat er nog weinig of geen wetenschappelijke literatuur over het fenomeen dertigersdilemma bestond, beslaat het literatuuronderzoek (Lestegas, 2003,17) vooral niet-wetenschappelijke literatuur, zoals de twee bovengenoemde boeken. Ook literatuur over de midlife crisis, waarmee het dertigersdilemma verwantschap lijkt te vertonen, is in geringe mate onderzocht, zoals Jacques (1965) en Selles, Gerrichauzen en De Wolff (1985).

Met bovenstaande vijf oorzaken als leidraad worden vervolgens focusgroepen en diepte-interviews gehouden (Lestegas, 2003, ¶ 8.2.2). De overvloed aan keuzes wordt wel ervaren, maar door de respondenten niet als beklemmend gezien; als de keuzes echter op hetzelfde moment samenvallen, kan het al wel snel overweldigend zijn. De alternatieven blijven na een gemaakte keuze toch vaak knagen, wat twijfel en onrust kan veroorzaken. De sociale druk en eigen verwachtingen om succesvol te zijn, geven een drang om te presteren. Tegelijk is het belangrijk om plezier in het werk en het leven te hebben. De herkenbaarheid onder de respondenten van de beschrijving van het dertigersdilemma is groot. Met name de aspecten van overvloed aan keuzes, tijdsdruk en sociale druk spelen op de voorgrond. Als belangrijke omgevingsfactor is werk volgens de respondenten zeer bepalend. Het voornaamste is uiteindelijk om gelukkig te zijn in wat je doet en in wie je bent.

Na dit kwalitatieve vooronderzoek maakt Wijnants (2008, 237) voor haar kwantitatief onderzoek de dertigersdilemma-test. Aan de hand van de informatie die uit het vooronderzoek gedestilleerd is, komen zeven aspecten¹² die het dertigersdilemma beschrijven naar voren (Wijnants, 2008, 237):

1. Te veel keuze / alles willen

Voor hoogopgeleide dertigers zijn er volgens Wijnants (2008, 21) schier oneindig veel mogelijkheden, bijvoorbeeld op het gebied van keuze voor werk, maar ook op dat van relaties, wel of geen kinderen krijgen, wonen, reizen, vrijetijdsbesteding, etc. Door de vele keuzemogelijkheden ontstaat onoverzichtelijkheid. Er is te veel te kiezen, waardoor het gevaar ontstaat dat men door de bomen het bos niet meer ziet. Daarnaast speelt een rol dat een keuze ergens voor tegelijk een beperking van iets anders is. Het kiezen voor de ene optie betekent het laten varen van de andere vele mogelijkheden. Dertigers kunnen daardoor volgens Wijnants (2008, 23) in de verleiding komen niets meer te kiezen, omdat ze alles willen¹³. Hoewel kunnen kiezen een voorrecht voor

¹² Onder de zeven aspecten geef ik een nadere toelichting zoals die na het onderzoek door Wijnants (2008) in haar boek is uitgewerkt. Die uitwerking bevindt zich op verschillende plekken in haar boek. Tevens heb ik daarbij gebruik gemaakt van bijlagen, behorend bij haar empirisch onderzoek (Lestegas, 2003). Deze bijlagen heb ik op 9 april 2009 per e-mail van Wijnants ontvangen. Tenslotte vul ik de toelichting aan met bevindingen uit onderzoek van Kahneman en Tversky (2000), met name gericht op keuzeprocessen. Deze onderzoeken geven inzicht in de keuzeproblematiek en interessant genoeg haalt Wijnants (2008) deze onderzoeken in haar boek zelf ook aan.

¹³ Thaler (2000, 265) noemt dit de ‘diversification heuristic’. Als mensen gevraagd wordt meerdere keuzes tegelijk te maken, kiezen zij voor diversiteit (op verschillende paarden wedden...).

velen is, kan een te groot aanbod het tegengestelde effect hebben; het bos wordt inderdaad niet meer gezien (Wijnants, 2008, 26-27).

Afgezien van de vele mogelijkheden komen volgens Wijnants (2008, 28) in de huidige maatschappij levensbepalende keuzes steeds meer samen rond het dertigste levensjaar. Als er dus al veel keuzemogelijkheden zijn, concentreren de grote keuzes zich op nagenoeg hetzelfde moment. Hierbij valt te denken aan de keuze voor werk en carrièreplanning. Rond het dertigste levensjaar zijn hoogopgeleiden pas een aantal jaar afgestudeerd en hebben meestal hun eerste werkervaring opgedaan. Er kan zich dan de vraag opdoen of men tevreden genoeg is met de huidige baan of wellicht verder wil kijken. Zelfs kan men overwegen om een carrièreswitch te maken, omdat het werkveld niet bevalt. In dezelfde leeftijdsperiode is de keuze voor een partner bepalend. De leeftijd waarop voor het eerst getrouwd wordt, ligt volgens Wijnants (2008, 186) rond het dertigste levensjaar, net als wanneer men het eerste kind krijgt. Door de mogelijkheden van anticonceptie kan bepaald worden wanneer men een kind wil en of men überhaupt daarvoor kiest.

Om tot goede keuzes te komen, is het volgens Wijnants (2008, 30) van belang te weten wat je wilt, de opties te kunnen overzien en deze opties te wegen om zo een verwachting van de toekomst te kunnen vormen¹⁴. Dertigers doorlopen deze stappen echter moeizaam.

Wijnants (2008) haalt onderzoek van Kahneman en Tversky (2000) aan om aan te geven dat kiezen überhaupt vaak gebaseerd is op irrationele processen. Weten wat je wilt, kan gebeuren door terug te grijpen op ervaringen uit het verleden. Die herinneringen blijken echter vaak niet een zuiver beeld te geven of iets een goede keuze is geweest (Wijnants, 2008, 31). De herinnering is namelijk vooral gebaseerd op een piekervaring en het einde van de gebeurtenis, zoals blijkt uit onderzoek van Kahneman (2000, 693-695). De ontdekking van weten wat je wilt, wordt hierdoor dus beperkt, omdat de herinnering gekleurd is. Voor dertigers kan dit volgens Wijnants (2008, 32) nog meer belemmerd worden, doordat zij voor keuzes staan waarmee zij nog helemaal geen ervaring hebben en ze kunnen dus niet refereren aan hun herinnering. Daardoor kan het voorkomen dat het bekende de voorkeur krijgt boven het onbekende; stabiliteit wordt verkozen boven verandering ('status quo bias'), wat een gevolg is van wat Kahneman en Tversky (2000, 14) 'loss aversion' noemen, de aversie om iets van waarde te verliezen (bijvoorbeeld de huidige veilige situatie). Dit kan een valkuil vormen bij het maken van keuzes. Eveneens toont Kahneman (2000, 676) in onderzoek aan dat keuzes waarbij teruggegrepen wordt op eerdere soortgelijke ervaringen voornamelijk worden genomen op basis van opvallende en recente informatie uit die ervaringen. De herinnering is dus met name op die informatie gebaseerd en daardoor niet objectief te noemen.

Het overzien van opties op zich is dus volgens Wijnants (2008, 34) geen garantie voor een juiste keuze, omdat deze vaak irrationeel genomen wordt. Bovenstaande valkuilen geven die irrationaliteiten aan. Dit bemoeilijkt volgens Wijnants (2008) het maken van keuzes voor dertigers, voor wie veel mogelijkheden beschikbaar zijn.

2. Twijfel en ontevredenheid

Wijnants (2008, 50) poneert dat het huidige leven voor hoogopgeleide dertigers vaak maakbaar lijkt. Juist doordat er veel keuzes zijn en het geluk uit de keuzes gehaald

¹⁴ Kahneman (2000, 687-688) spreekt in dit kader over 'satisfaction treadmill'. Mensen zijn altijd tevreden als ze hun aspiration level (een waarde op de schaal van prestatie of resultaat die ligt tussen realistische verwachting en redelijke hoop) bereiken en redelijk tevreden als het iets daaronder blijft. Dit sluit aan bij de opmerking van Wijnants (2008, 30) dat het daarvoor nodig is te weten wat je wil, wat je verwachtingen zijn.

moet worden, is men zelf ook verantwoordelijk als men verkeerde keuzes maakt (Wijnants, 2008, 69). Daardoor ontstaat grotere druk op de te maken keuzes, waardoor twijfel en (geanticipeerde) spijt op de loer liggen (Wijnants, 2008, 54). Twijfel kan opkomen, omdat men door het groot aantal keuzes niet in staat is een afweging te maken. Spijt speelt een rol, omdat bij het kiezen voor de ene optie alle andere opties worden uitgesloten.

Dit kan volgens Thaler (2000, 281) achteraf, maar ook vooraf (geanticipeerd) spijtgevoelens geven. Wanneer een keuze spijt op kan roepen, hebben mensen de neiging die keuze te verwijderen. Dit zou men de keuze om niet te kiezen kunnen noemen. Vooral als een keuze gezien wordt als beperking van andere mogelijkheden (dus verlies), kan dit leiden tot passiviteit. Verandering wordt dan ook eerder afgewezen als dit geïnterpreteerd wordt als verlies¹⁵ (Tversky & Kahneman, 2000, 155). Bij spijt en niet kiezen kan de ontevredenheid over de gemaakte keuze dus gaan opspelen.

Wijnants (2008, 59) meent dat de twijfel ook ontstaat door de tegenstrijdigheden waarmee dertigers worstelen. Het is het idee van alles tegelijk moeten en willen zijn, zoals succesvol zijn en een goede carrière hebben en tegelijk een goede ouder en partner zijn. Dertigers ervaren deze druk volgens haar (Wijnants, 2008, 53-54) vooral vanuit media en maatschappij.

3. Sociale vergelijking

Omdat de keuzes die dertigers in hun leeftijdsfase maken als levensbepalend worden ervaren, kan er druk rondom deze keuzes ontstaan (Wijnants, 2008, 29). Vooral ook de vergelijking met leeftijdsgenoten kan deze druk volgens Wijnants (2008, 72 en 79) opvoeren. Leeftijdsgenoten lijken vaak succesvoller en zodoende ontstaat een standaard waaraan voldaan moet worden. Juist voor jonge mensen in de huidige maatschappij waarin de vergelijking breed getrokken kan worden omdat de informatiemogelijkheden groter zijn, treedt dit fenomeen sterk op (Wijnants, 2008, 75-76). Hierdoor kan statusangst optreden; de hooggespannen verwachtingen kunnen gemakkelijk niet bereikt worden, omdat ze te hoog zijn. Wijnants (2008, 36) geeft aan dat hierin het gevaar schuilt van een onterecht referentiekader. Een objectieve standaard bestaat niet, omdat het referentiekader altijd relationeel is. De status quo van de huidige situatie van een persoon meet hij namelijk niet alleen af aan de objectieve staat, maar ook aan verwachtingen en sociale vergelijking, zoals blijkt uit onderzoeken van Kahneman en Tversky (2000, 16).

4. Drang tot zelfverwezenlijking

Hoogopgeleide dertigers bereiken volgens Wijnants (2008, 94) doorgaans in een kort tijdsbestek de top van de piramide van Maslow. Wat is dan het volgende doel? In dit kader interessant is dan ook het zogenaamde 'contrast effect', zoals naar voren komt uit onderzoeken van Tversky en Griffin (2000, 709). Een goede ervaring maakt mensen gelukkig, maar maakt gelijke ervaringen tegelijk ook minder spannend.

Wijnants (2008) meent dat dertigers juist ervaren dat zij hun gestelde doelen snel bereiken en ze vragen zich vervolgens af wat de zin van het bestaan is. Wijnants (2008) verwoordt dit aldus: "Totdat de meest voor de hand liggende doelen zijn afgevinkt en je nog zo'n zestig jaar leven voor je hebt. Help! Wat nu?" (95). Dat doel is uiteindelijk zelfverwezenlijking, zoals Wijnants (2008, 97) Maslow aanhaalt.

¹⁵ De term die hiervoor gebruikt wordt, is 'loss aversion'. Hiermee samen hangt het begrip 'endowment effect': men heeft de neiging om te behouden wat men al heeft.

Zodoende kan de vraag naar de zin van het bestaan, die zich volgens Wijnants (2008, 111) bij het bereiken van die top voordoet, richting krijgen.

De vragen in de uiteindelijke test richten zich met name op spirituele en geestelijke ontwikkeling en levensvragen (Lestegas, 2003, ¶ 8.4.3). Hieronder vallen volgens Wijnants (2008, 97) eveneens identiteitsvragen (die dus een geringe rol in dit aspect innemen), met vragen als “wie ben ik?” en “wat doe ik hier op aarde?”.

5. Tijdsdruk

Dit aspect uit zich volgens Wijnants (2008, 155) bijvoorbeeld in de sfeer van relaties en kinderen krijgen. Met name voor vrouwen is het vraagstuk rondom ouderschap een stressgevend factor, omdat voor hen, meer dan bij mannen, biologische factoren ook een rol spelen (Wijnants, 2008, 171 en chap. 6).

Rond het dertigste levensjaar komen verschillende belangrijke levenskeuzes samen (werk, privé, sociaal, maatschappelijk). Op deze leeftijd wegen die keuzes zwaarder, omdat ze de richting voor de toekomst sterk bepalen en de druk om vervolgens de juiste keuze op dat moment te maken neemt toe (Lestegas, 2003, ¶ 8.4.1).

6. Sociale druk

Sociale druk is grotendeels hierboven reeds aan de orde gekomen, hoewel bij dit aspect de druk meer van buitenaf dan vanuit de persoon zelf komt (zoals bij sociale vergelijking). Het gaat om een ervaren druk door de omgeving en maatschappij om succesvol te zijn en iets te bereiken in het leven (Lestegas, 2003, ¶ 8.4.1). Wijnants (2008, 49) spreekt over de mythe van het perfecte leven, waarin tegelijkertijd hoge eisen worden gesteld aan carrière, relatie, thuissituatie, hobby's, sociaal leven, etc.

7. Fysieke en emotionele klachten

Wijnants (2008, 24) geeft aan dat het grote aantal keuzemogelijkheden in de hedendaagse meerkeuzemaatschappij kan leiden tot stress (keuzestress). Daarnaast komen grote keuzes samen in een korte tijdspanne (Wijnants, 2008, 28). De sociale vergelijking werkt perfectionisme, onzekerheid en ontevredenheid in de hand (Wijnants, 2008, 51, 59 en 69). Tijdsdruk en sociale druk spelen hierin ook hun rol.

Bovenstaande aspecten van het dertigersdilemma kunnen druk en stress veroorzaken, wat zich kan uiten in fysieke en emotionele klachten (Lestegas, 2003, 9-10). Uit het vooronderzoek (Lestegas, 2003, ¶ 8.2.2) blijken respondenten last te hebben van vooral fysieke klachten die de dilemma's rondom deze leeftijdsfase met zich mee brengen.

3.2 Dertigersdilemma-test en onderzoeksresultaten

In de dertigersdilemma-test die Wijnants (2008, 237) in haar onderzoek heeft gebruikt, komen de zeven hierboven besproken aspecten terug in 55 stellingen, waarbij zes antwoordmogelijkheden van “absoluut niet van toepassing” tot en met “absoluut van toepassing” gegeven worden. Als onderzoekspopulatie is gekozen voor de leeftijdsgroep van 25–35 jaar met minimaal een afgeronde hbo-opleiding en tenminste een jaar werkervaring (Wijnants, 2008, 239).

Als reden voor de keuze voor deze leeftijdsafbakening geeft Wijnants (2008) aan dat het dilemma niet strikt daartoe beperkt is, maar omdat het waarschijnlijk om een leeftijdsfase gaat, is hier de scheidslijn getrokken. Ook speelt hierbij mee dat de piek van het dilemma rond de dertig jaar ligt.

Voor de opleidingsbeperking is gekozen, omdat hoogopgeleiden meer nadenken over hun identiteit en mogelijkheden. Deze stelling baseert Wijnants (2008) op haar eigen ervaring als loopbaanadviseur, waar volgens haar meer hbo'ers en wo'ers met vragen over wie ze zijn en wat ze kunnen worstelen dan bijvoorbeeld mbo'ers. Daarnaast zijn de mogelijkheden voor hoogopgeleiden uitgebreider, waardoor het aspect van veel keuzemogelijkheden meer aanwezig is. Zij hebben daadwerkelijk meer te kiezen. Hoewel Wijnants (2008) dit niet expliciet benoemt, lijkt dat vooral beperkt tot keuzes rondom werk.

Tenslotte moeten respondenten minimaal een jaar werkervaring hebben, omdat dan pas aan deze behoefte van werk en inkomen is voldaan en de vragen naar meer (zelfwezenlijking) dan pas opkomen. Wijnants (2008, 93 en 240) baseert dit op de piramide van Maslow.

Uiteindelijk is de vragenlijst via internet verspreid. Voorafgaand aan de 55 stellingen staan vragen omtrent geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, inkomen, werk, etc. (Lestegas, 2003, ¶ 8.4). Na de stellingen volgt een persoonlijkheidstest (verkorte Eysenk Personality Questionnaire; EPQ-RSS) en een evaluatie van de dertigers in hoeverre zij het dertigersdilemma bij zichzelf herkennen (Lestegas, 2003, 22).

De respondenten zijn via e-mail benaderd door de onderzoeksters (Lestegas, 2003, 22 en 27). De ontvangers van de e-mail kregen de mogelijkheid om de e-mail te verzenden naar drie anderen die volgens de respondent binnen de doelgroep vielen. Op deze manier ontstond er een soort kettingreactie¹⁶. De groep respondenten is klein begonnen, namelijk bij relaties van Wijnants vanuit de loopbaanbegeleiding. Ook zijn grote bedrijven in heel Nederland benaderd. Uiteindelijk ontvangen 2478 mensen de e-mail en daarvan vullen 1272 mensen de vragenlijst in; een score van 51,3 procent. 60,5 procent is vrouw, 39,5 procent man. De meeste respondenten komen uit de Randstad (79 procent). De gemiddelde leeftijd is 30 jaar. 31,6 procent heeft een afgeronde hbo-opleiding, de rest een wo-opleiding.

Vooraf stelt Wijnants (2008, 242) zich de vraag in hoeverre het dilemma überhaupt bestaat. Daarnaast stelt zij (Wijnants, 2008) op basis van het vooronderzoek vier hypothesen op:

- Persoonlijkheid is van invloed op het wel of niet ervaren van dertigersdilemma's
- Vrouwen hebben meer last van dertigersdilemma's dan mannen
- Dertigers met een vaste relatie hebben minder last van dertigersdilemma's dan singles
- Dertigers met kinderen hebben minder last van dertigersdilemma's dan dertigers zonder kinderen. (242)

Op de vraag in hoeverre respondenten het dertigersdilemma bij leeftijdsgenoten herkennen, antwoordt 90 procent bevestigend (Wijnants, 2008, 244). 72 procent herkent het ook bij zichzelf in meer of mindere mate¹⁷; dat wil zeggen: 49 procent antwoordt er een beetje last van te hebben, 23,7 procent zeker (bij drie antwoordmogelijkheden "ja zeker", "ja, een beetje" en "nee") (Lestegas, 2003, 35). Een kwart van de 28 procent die aangeeft er geen last van te hebben, heeft er in het verleden wel last van gehad.

De scores van de 55 stellingen geven eveneens een indicatie van de mate waarin de respondenten last hebben van het dertigersdilemma (Wijnants, 2008, 248-249). De gemiddelde score van de respondenten is 3.6 op een schaal van 1 (totaal geen last) tot en met 6 (zeer veel last) (Lestegas, 2003, 37). 87,1 procent scoort hoger dan 3.0. Het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking scoort gemiddeld het hoogst en psychosomatische klachten het laagst (respectievelijk 4.2 en 3.0 op een schaal van 1 tot en met 6).

¹⁶ Ook wel sneeuwbalsteekproef genoemd (Baarda & De Goede, 1994, 122).

¹⁷ Deze vraag is als volgt geformuleerd: "Ervaar je zelf dat je in een Dertigers Dilemma's fase zit?" (Lestegas, 2003, ¶ 8.4.5).

Qua persoonlijkheidsstructuur blijkt alleen neuroticisme (naast gemeten conformisme, psychoticisme en extraversie) een significant verband met het dertigersdilemma te vertonen (Wijnants, 200, 245). Vrouwen hebben inderdaad meer last van het dertigersdilemma dan mannen (Wijnants, 2008, 246). Wijnants (2008) geeft als mogelijke redenen hiervoor dat vrouwen hier makkelijker over spreken en er minder taboe heerst, dat vrouwen meer nadenken over het kindervraagstuk en dat vrouwen hoger scoren wat betreft neuroticisme. Respondenten met een vaste relatie (samenwonend of getrouwd) hebben minder last van het dertigersdilemma dan alleenstaanden (Wijnants, 2008, 247). Mogelijk komt dit door het verband tussen een relatie en welzijn en gezonde leefstijl die er bestaat en een keuze minder die gemaakt hoeft te worden. Tenslotte hebben respondenten die kinderen hebben significant minder last van het dertigersdilemma dan kinderloze dertigers. De keuze voor kinderen is volgens Wijnants (2008, 248) ook weer een keuze voorbij en kinderen beperken je verder in je keuzes, wat rust en duidelijkheid kan scheppen.

3.3 Kritische evaluatie

3.3.1 Zeven aspecten

Wijnants (2008) baseert sommige aannames op haar ervaring als loopbaanadviseur. Om haar eerste observaties nader te toetsen, gebruikt ze kwalitatief onderzoek (literatuuronderzoek in combinatie met oriënterende interviews, focusgroepen en diepte-interviews). Op die manier kan bezien worden in hoeverre het dertigersdilemma überhaupt bestaat en deze wijze van onderzoek is volgens Baarda et al. (2001, 17) juist ook geschikt als er nog weinig over een onderwerp bekend is. De inhoud van het dertigersdilemma krijgt door dit kwalitatieve vooronderzoek een betere invulling dan wanneer slechts op het geringe aanbod van reeds beschikbare literatuur zou zijn afgegaan. De onderzoekspopulatie krijgt echter geen verscherping. Het gaat hier bijvoorbeeld om de aanname dat hoogopgeleiden meer nadenken over hun identiteit en mogelijkheden. Ook de leeftijdscategorie van 25–35 jarigen lijkt vooral op basis van aannames afgebakend te zijn, zonder onderzoek aan te halen over bijvoorbeeld de gemiddelde leeftijd van het eerste ouderschap of de eerste baan. De beperking van deze groep had door middel van kwalitatief en literatuuronderzoek scherper gesteld kunnen worden, waardoor de wetenschappelijke onderbouwing daarvan aanwezig zou zijn; deze mist nu.

In elk geval geven statistieken van het Centraal Bureau voor de Statistiek [CBS] (CBS Statline, 2008) aan dat de gemiddelde leeftijd van de vrouw bij het krijgen van het eerste kind inderdaad rond de dertig jaar ligt (preciezer: 29 jaar). Deze gemiddelde leeftijd manifesteert zich echter al enkele decennia (in elk geval vanaf 1971). Het is dus niet zo dat er sprake is van een zeer recent fenomeen. De gemiddelde leeftijd van het sluiten van het eerste huwelijk ligt voor mannen op 32,9 jaar, voor vrouwen 30,2 (CBS Statline, 2009). Deze leeftijd is vanaf 1970 wel zeer duidelijk gestegen (toen respectievelijk 24,7 en 22,7 jaar). De grote stappen in de levensloop (huwelijk en kinderen) lijken dus inderdaad qua leeftijd dicht op elkaar te zitten. Tegelijk kunnen we de kanttekening plaatsen dat de keuze voor samenwonen vooraleer te trouwen steeds meer gemeengoed wordt, waardoor de gemiddelde leeftijden tussen samenwonen en de geboorte van het eerste kind weer meer uit elkaar zouden liggen.

Wat verder opvalt, is dat de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen hun eerste kind krijgen voor de helft te verklaren is uit opleidingsniveau. Beets en Dourleijn (2001) geven aan dat het verschil in leeftijd bij de geboorte van het eerste kind tussen hoog- en laagopgeleide vrouwen is toegenomen tot zes jaar, terwijl dat een halve eeuw geleden nog vier jaar was. Daarnaast is die leeftijd na de oorlogstijd bij hoogopgeleiden als eerste gestegen, daarna de laagopgeleide vrouwen volgend. De hoogopgeleiden zijn hierin dus voorlopers geweest. Als redenen voor

deze hogere leeftijd geven de onderzoekers (Beets & Dourleijn, 2001) aan dat uiteraard de langere onderwijsduur van belang is; onderwijs en ouderschap gaan moeizaam samen. Daarnaast is het krijgen van kinderen in de perceptie van hoogopgeleide vrouwen een belemmering in de carrièreplanning. Zij zullen er dan eerder voor kiezen om eerst de carrière op de rails te hebben, alvorens aan gezinsuitbreiding te beginnen.

Brinkgreve sluit zich in haar boek *Vroeg mondig, laat volwassen* (2009) bij deze analyse aan. Volgens haar gaat het krijgen van kinderen voor hoogopgeleide vrouwen vaak ten koste van de carrière. Daarom wordt dit zo lang mogelijk uitgesteld, om de vrijheid en gelijkheid met mannen te behouden (Brinkgreve, 2009, 158). Sowieso ziet zij veel uitstelgedrag bij hoogopgeleiden; zij willen bijvoorbeeld eerst reizen en zichzelf ontdekken en hebben zoals gezegd aarzeling met kinderen krijgen. Brinkgreve (2009) meent dat laagopgeleiden een duidelijker beeld van hun toekomst hebben, van wat ze willen. Zij zijn vormvaster en hechten meer aan sociale mijlpalen, zoals trouwen en kinderen krijgen, als weg naar volwassenheid. Hoogopgeleiden hechten daar minder aan en zien volwassenheid vooral als geestelijk groeiproces (Brinkgreve, 2009, 156).

Deze constatering sluit ook aan bij eerdere opmerkingen van Parks (1982) in hoofdstuk 2; zoals we hebben gezien geeft zij in relatie tot spirituele ontwikkeling aan dat er een tussenfase is tussen adolescentie (die tegenwoordig langer duurt) en volwassenheid, die zij typeert als jongvolwassenheid. Daarin is al wel zelfbewustzijn van het individu, maar die is nog breekbaar. Het individu participeert nog niet volledig in de volwassen wereld.

De observatie van keuzedruk door Wijnants (2008) sluit aan bij het rapport van het Sociaal Cultureel Planbureau [SCP], getiteld *De meerkeuzemaatschappij* (Breedveld & Van den Broek, 2003). Hierin komt inderdaad naar voren dat er in het leven meer te kiezen is dan voorheen (Breedveld & Van den Broek, 3). De eigen levensloop kan middels allerlei keuzes, zoals op het gebied van werk, gezin en levensbeschouwing, worden vormgegeven. De auteurs (Breedveld & Van den Broek, 2003) noemen dan ook de term meerkeuzebiografie. Een rapport van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid gebruikt hiervoor een term die ook bekendheid heeft verworven, namelijk keuzebiografie¹⁸ (Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, 2002).

Men heeft volgens het SCP (Breedveld & Van den Broek, 2003, 4) de ruimte om het leven naar eigen keus in te richten. De naoorlogse overzichtelijkheid van het leven heeft plaats gemaakt voor een vrijere inrichting van het leven. De vrijheid geeft tegelijk verantwoordelijkheid om de juiste keuzes te maken in het leven (Breedveld & Van den Broek, 2003, 7). Men is volgens de auteurs (Breedveld & Van den Broek, 2003) nu immers zelf verantwoordelijk voor de inrichting en zelfs zinvolheid van het leven. Deze verantwoordelijkheid kan zodoende zwaar wegen. Nadelen van de keuzevrijheid zijn dan kans op zelftwijfel en zelfs burnout (Breedveld & Van den Broek, 2003, 9). De auteurs (Breedveld & Van den Broek, 2003, 135) lenen hiervoor de terminologie 'the pain of self-determination'. Deze visie komt dus voor een groot deel overeen met de stelling van Wijnants (2008) dat er voor dertigers tegenwoordig (te) veel te kiezen is, wat tot keuzestress en zelftwijfel kan leiden. Het verschil is echter dat het rapport dit schetst voor de maatschappij als geheel en niet richt op een bepaalde leeftijdsgroep die daar in sterkere mate last van zou hebben. Het lijkt volgens de auteurs van dit SCP-rapport (Breedveld & Van den Broek, 2003) een breder fenomeen te zijn. In een ander SCP-rapport (Breedveld & Van den Broek, 2004, 24 en 27)

¹⁸ De term keuzebiografie is dan ook ingeburgerd in verschillende kringen, zoals ook blijkt uit de publicatie *Moderne levens lopen niet vanzelf* (Dohmen & De Lange (Eds.), 2006), waarin op het rapport van het Ministerie vanuit verschillende disciplines wordt ingegaan en waarbij de keuzebiografie als term ook veelvuldig gebruikt wordt.

geven dezelfde auteurs echter wel aan dat de tijdsdruk in de levensloop toch een kromvormig verband vertoont, waarbij de piek rond de 35 jaar ligt. Mensen treden op steeds latere leeftijd de arbeidsmarkt in (door langer onderwijs), waardoor meer activiteiten in kortere fasen samenkomen. De auteurs (Breedveld & Van den Broek, 2004) spreken over een spitstuur in het leven. In hun onderzoek (Breedveld & Van den Broek, 2004, 25) komt dan ook naar voren dat respondenten in de leeftijdsfase van 20-34 jaar de hoogste score wat betreft subjectieve tijdsdruk hebben en dat deze score voor hoogopgeleiden hoger is dan voor laagopgeleiden. Deze constatering passen dus wel bij de observaties van Wijnants (2008, 138), die deze onderzoeken zelf ook aanhaalt.

De bovenstaande analyse wordt ook grotendeels ondersteund door Giddens (1994). In zijn analyse van de moderne maatschappij en de plaats van het individu daarin spreekt hij (Giddens, 1994, 80) eveneens over het fundamentele element van keuze. In een traditionelere samenleving waren die keuzes er ook wel, maar toen meer binnen bepaalde kaders. In de moderniteit is meer sprake van een complexe diversiteit aan keuzes die niet een duidelijk fundament hebben, waarop het individu zijn keuze kan baseren. Giddens (1994, 81) meent zelfs dat mensen tegenwoordig geen keuze hebben dan te kiezen. Waar hierboven de termen meerkeuzebiografie en keuzebiografie werden aangehaald, noemt Giddens (1994, 3) dit het reflexieve project van het zelf. In de moderniteit heeft de zekerheid van traditie en gewoonte plaatsgemaakt voor de zekerheid van rationele kennis. Daarmee verbonden is de radicale twijfel; alle kennis heeft immers de vorm van hypothesen en revisie is dus constant mogelijk. Deze twijfel blijft niet beperkt tot bijvoorbeeld het wetenschappelijk domein, maar dringt door tot alle lagen van het dagelijks leven. Giddens (1994) geeft aan dat het in de hedendaagse sociale wereld een algemene existentiële dimensie vormt. Zodoende is ook het zelf en de eigen identiteit constant onderhevig aan deze twijfel en het zelfbeeld dus mogelijk toe aan revisie. Dit is wat Giddens (1994) het reflexieve project van het zelf noemt. De zelfidentiteit veronderstelt een reflexief bewustzijn; de zelfidentiteit is niet zomaar gegeven, maar moet gecreëerd en behouden worden in reflexieve activiteiten van het individu (Giddens, 1994, 52).

De huidige samenleving is volgens hem (Giddens, 1994, 28-29) een risicovolle samenleving, waarin alles open is voor contingente gebeurtenissen die niet bepaald zijn door God of het lot. In de globale samenleving dienen zich een oneindig aantal mogelijkheden aan, waartegenover mensen steeds een berekenende houding hebben.

Bovenstaande analyse sluit dus aan bij de bespreking van Wijnants (2008) en geeft daar verdieping aan. Bovendien geeft Giddens (1994, 185) aan dat bij zogenaamde 'fateful moments' naar voren komt dat het reflexieve project van het zelf breekbaar is. Dit zijn momenten waarop gebeurtenissen samenkomen op zo'n manier dat het individu als het ware op een kruispunt in zijn leven staat, zoals de beslissing om te trouwen, het kiezen voor een baan, een medische uitslag, etc. (Giddens, 1994, 113-114). Deze momenten zijn gevaarlijk voor de beschermende cocon die het individu om zich heen heeft gemaakt, omdat de gebruikelijke gang van zaken wordt doorbroken. Het individu moet iets nieuws proberen, meestal met een onherroepelijk karakter of in elk geval met een kleine mogelijkheid om weer terug te vallen op de oude paden. De toekomst biedt dan nieuwe risico's voor de eigen identiteit (Giddens, 1994, 117).

Deze momenten komen dus in hevige mate samen in het dertigersdilemma, waarin inderdaad grote keuzes op het spel staan en de risico's van de toekomst zwaar wegen. De beschermende cocon wordt sterk op de proef gesteld, wat tot zelftwijfel kan leiden, omdat het reflexieve project van het zelf in deze momenten extra breekbaar is. Vanuit het kwalitatief onderzoek van Wijnants (Lestegas, 2003) bleek ook al dat de keuzeopties op zich niet als beklemmend

worden ervaren, maar dat het samenkomen van grote keuzemomenten in een kortere tijdspanne als bedrukkend gezien wordt.

De grote hoeveelheid keuzes en de stress die dat met zich meebrengt, is door Schwartz (2004) ook uitgewerkt. Wijnants (2008) haalt Schwartz (2004) ook aan, als zij spreekt over het verschil tussen ‘maximizers’ en ‘satisficers’. In de woorden van Wijnants (2008):

Een maximizer streeft alleen het allerbeste na. Een maximizer wil alle mogelijk opties onderzoeken en tegen elkaar afwegen. Zijn grootste schrikbeeld is die ene geweldige mogelijkheid waarvan hij het bestaan nog niet kent. Een satisficer daarentegen ‘neemt genoeg’ met een optie die goed genoeg is. (...) Een satisficer hanteert een aantal criteria, en stopt simpelweg met zoeken wanneer zich een optie aandient die aan deze criteria voldoet. (81)

Zoals te begrijpen is, is de ‘satisficer’ het te prefereren uitgangspunt.

Schwartz (2004) bespreekt echter niet alleen deze thematiek, maar gaat in op de grote keuzevrijheid in de moderniteit in het algemeen en de paradox die dat met zich meebrengt. Er is volgens hem (Schwartz, 2004, 23) de afgelopen decennia een groter aantal keuzeopties gekomen, wat tijd vraagt om doorheen te komen. Mensen willen over de details in hun leven steeds meer controle (en dus meer keuze), maar tegelijkertijd hun leven simpeler maken. Dat is volgens Schwartz (2004, 25) de paradox van deze tijd. Uiteindelijk gaat de keuzevrijheid zo ver, dat zelfs de identiteit een keuze wordt (Schwartz, 2004, 40) (zoals we hierboven ook al zagen).

Met meer opties komt er ook een grotere kans om te falen (Schwartz, 2004, 74). De meerdere opties vragen daarnaast meer tijd en inspanning om de juiste keuze te maken. Als men dan een foute keuze maakt, doet dat nog meer pijn, omdat men er meer tijd in heeft gestoken. Tevens staat een gegeven optie nooit los van zijn alternatieven. Dus men kijkt bij het kiezen ook altijd naar wat alternatieven zouden kunnen bieden (Schwartz, 2004, 122). Het gevolg van meer keuzeopties is minder satisfactie met de gemaakte keuze, omdat het verschil met alternatieve opties minder groot en duidelijk is. Als deze gevoelens voorafgaand aan de keuze al spelen, kan een keuze volgens Schwartz (2004, 128) zelfs uitgesteld of vermeden worden. Ook sociale vergelijking komt bij Schwartz (2004, 193) ter sprake. Door de media van tegenwoordig is het mogelijk zichzelf met de hele wereld te vergelijken en dat drijft de verwachtingen alleen maar op. Het grotere keuzeaanbod heeft als gevolg dat mensen zich meer vergelijken met anderen, wat volgens Schwartz (2004) vervolgens weer een negatief effect heeft, omdat het de verwachtingen omhoog werkt en men nooit tevreden is.

De hogere verwachtingen en het gestegen individualisme zorgt er volgens Schwartz (2004, 213) voor dat men streeft naar perfectie en die perfectie moet men zelf tot stand brengen. Bij falen richt men zich dan vooral op persoonlijk falen, wat een veroorzaker van depressie kan zijn.

Concluderend merkt Schwartz (2004, 223) op dat te veel keuzes leidt tot psychologische stress, vooral wanneer het gecombineerd wordt met spijt, het bezighouden met status, adaptatie (aanpassing aan de huidige situatie, waardoor er weer gezocht wordt naar een nieuwe prikkel; eerder hebben we hiervoor de term ‘contrast effect’ gebruikt), sociale vergelijking en het verlangen het beste van alles te hebben (maximaliseren).

Zodoende komen in elk geval vier van de zeven aspecten die Wijnants (2008) in haar onderzoek bespreekt naar voren in de bespreking van Schwartz, namelijk: te veel keuze / alles willen, twijfel en ontevredenheid, sociale vergelijking en sociale druk. Deze aspecten hangen dus nauw samen met het grotere aantal keuzes. Het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking komt bij Schwartz (2004) nauwelijks ter sprake, behalve wanneer hij spreekt over de identiteit die ook een keuze is. Wijnants (2008, 93) ontleent dit aspect dan ook vooral aan Maslow, voornamelijk doordat zijn theorie veelvuldig aan bod komt in

theorieën over de midlifecrisis. De tijdsdruk bespreekt Schwartz (2004) niet; dit aspect hangt nauw samen met de leeftijdsgroep, waarin specifieke grote keuzes samenballen. Het heeft dus wel met de grote keuzevrijheid te maken die grotere druk met zich meebrengt, omdat rond het dertigste levensjaar de keuzes zich samenballen (zoals het SCP (Breedveld & Van den Broek, 2004) en Giddens (1994) aangaven). De fysieke en emotionele klachten komen wel ter sprake, maar dan vooral gericht op het emotionele element, zoals wanneer Schwartz (2004) spreekt over de hoge mate van depressie in de westerse maatschappij. Dit aspect lijkt dus deels besproken. We mogen er echter vanuit gaan dat de emotionele klachten zich doorgaans ook fysiek zullen uiten, waarmee dit aspect inderdaad ook bij Schwartz (2004) aan de orde komt.

3.3.2 Dertigersdilemma-test en onderzoeksresultaten

Naast de eerder genoemde kritiek op de onderzoeksmethode over de afbakening van de leeftijdsgroep kunnen we het onderzoek bekritisieren, gezien de wijze van respondenten zoeken. Hoewel maar liefst 51,3 procent van de respondenten de vragenlijst volledig invult, zal deze score gekleurd zijn, doordat met name respondenten die het dilemma herkennen, de vragenlijst zullen starten. Daarnaast zullen respondenten de e-mail vooral doorsturen naar vrienden en kennissen waarvan zij vermoeden dat zij eveneens het dilemma herkennen.¹⁹ Dit gegeven vertekent de uiteindelijke resultaten van het onderzoek, waarin 72 procent het dilemma bij zichzelf in meer of mindere mate herkent.

De gemiddelde score van de test is 3.6 op een schaal van 1 (totaal geen last) tot en met 6 (zeer veel last). Wijnants (2008, 249) bestempelt dit als “enigszins last”. Zoals ze aangeeft, scoort 12,9 procent 3.0 of lager. Volgens de schaal zou dit betekenen dat men dan geen last heeft van het dertigersdilemma. Het overgrote deel van 87,1 procent scoort dus hoger dan 3.0. Wijnants (2008) zegt terecht, maar tegelijk verhullend: “(...) hetgeen aangeeft dat maar liefst 87,1 procent van de dertigers in meerdere of mindere mate last heeft van dilemma’s op basis van de test” (249). Inderdaad geeft zij hier terecht de onderzoeksresultaten aan, maar deze wijze van formuleren kan een andere suggestie wekken dan deze resultaten aangeven. Het mag immers niet vergeten worden dat de gemiddelde score slechts 3.6 is, wat betekent dat het dertigersdilemma gemiddeld slechts in lichte mate wordt ervaren.

De vraag aan de dertigers in het onderzoek in hoeverre zij zichzelf herkennen in de door Wijnants (2008) gegeven beschrijving van het dertigersdilemma is niet representatief. Omdat respondenten zichzelf moeilijk kunnen inschatten en zich tevens door de beschrijving van het dertigersdilemma die zij in het onderzoek hebben meegekregen al snel zullen herkennen, levert een dergelijke vraag volgens Baarda en De Goede (1994, 19 en 135) weinig valide informatie op. Daarnaast zijn de antwoordmogelijkheden bij deze vraag “ja zeker”, “ja een beetje” en “nee” (Lestegas, 2003, 35). Hierbij valt dus op dat er twee bevestigende antwoordmogelijkheden zijn en één ontkennende. De categorieën bevestigend – ontkennend

¹⁹ Dit wordt ook bevestigd in de onderzoeksresultaten (Wijnants, 2008, 244): 90 procent van de respondenten geeft aan het fenomeen bij leeftijdsgenoten te herkennen. Waarschijnlijk leidt de kettingmail dan ook tot het verzenden van de e-mail naar dertigers met herkenning van dit dilemma.

Deze kritiek wordt ook aangehaald door Lestegas (2003). Zij (Lestegas, 2003, 50) weerlegt het echter door te stellen dat een deel van de respondenten ook aangeeft zich niet te herkennen in het dertigersdilemma. Dit is echter geen afdoende argument; het gaat er juist om dat personen die de e-mail doorsturen vermoeden dat de volgende respondent zich hierin zal herkennen. Daarnaast geeft zij (Lestegas, 2003) als tegenargument dat sommige respondenten aangeven mee te doen aan het onderzoek als gunst voor de onderzoeker. Hoe groot deze groep is, vermeldt zij echter niet. Tenslotte vermeldt Lestegas (2003) dat de massale reactie op de vragenlijst een bewijs is dat het fenomeen bestaat. Uiteraard kan dit argument niet serieus genomen worden; een onderzoek bewijst zichzelf niet door hoge respons.

zijn ongelijk verdeeld, wat volgens Baarda en De Goede (1994, 149) een vertekening van de situatie oplevert. Beter zou zijn om bijvoorbeeld “ja”, “neutraal” en “nee” als antwoordmogelijkheden te gebruiken.

Dezelfde soort kritiek geven Metaal en Jansz (2002, 167) op het gebruik van persoonlijkheidstests (zoals NEO). Dergelijke tests missen volgens hen predictieve validiteit. Dat wil zeggen dat de uitkomsten van de tests weinig zeggen over hoe de respondent daadwerkelijk handelt in het dagelijks leven. Het grootste nadeel van een persoonlijkheidstest is dat de respondent deze zelf invult en ofwel sociaal wenselijke antwoorden geeft ofwel zichzelf hoger (of anders) inschat dan hij werkelijk is (Metaal & Jansz, 2002, 168).

Sanderman et al. (1995) gaan in op de door Wijnants (2008) gebruikte EPQ-RSS persoonlijkheidstest. In vergelijking tot NEO onderscheidt deze test de verschillende schalen op basis waarvan een inschatting van de persoonlijkheid wordt gemaakt duidelijker (Sanderman et al., 1995, 24). Dit verhoogt de validiteit (constructvaliditeit) van dit instrument. Met name de schalen van extraversie, neuroticisme en sociale wenselijkheid (conformisme) scoren hoog. De psychoticisme-schaal geeft een minder betrouwbare waarde. Sanderman et al. (1995, 25) geven aan dat in de Nederlandse versie van deze test aan die schaal problemen zitten en dat momenteel nader onderzoek naar deze schaal gedaan wordt.

Afgezien van deze kritiek op vooral de psychoticisme-schaal geven Sanderman et al. (1995) aan: “Voor onderzoekers die een aantal basisdimensies van persoonlijkheid willen vastleggen, en zeker als dit aan gezondheid gerelateerde begrippen dienen te zijn, biedt de EPQ goede mogelijkheden” (25). Als we gezondheid interpreteren als ook psychische gezondheid, is de EPQ bruikbaar voor het onderzoek naar het dertigersdilemma. Het gebruik van de verkorte versie, EPQ-RSS, is volgens Sanderman et al. (1995, 8) tevens vooral bruikbaar als men in relatief korte tijd die basisdimensies boven water wil krijgen.

Zo kunnen we stellen dat het gebruik van de EPQ-RSS persoonlijkheidstest door Wijnants (2008) om basisdimensies van de persoonlijkheid van respondenten te onderzoeken, te rechtvaardigen is. De kritiek van Metaal en Jansz (2002) blijft ook op dit instrument van toepassing, hoewel met name de drie schalen extraversie, neuroticisme en sociale wenselijkheid (conformisme) een hoge validiteit hebben.

We kunnen de vraag stellen in hoeverre het gebruik van de piramide van Maslow, waarop een groot deel van de theorie van het dertigersdilemma is gestoeld, terecht op deze wijze wordt gebruikt. Het is bijvoorbeeld te betwijfelen of respondenten met minimaal een jaar werkervaring zich inderdaad aan de top van de piramide bevinden; wellicht zijn andere (lagere) behoeften bij deze respondenten helemaal niet voorzien. Deze aanname omtrent werk komt waarschijnlijk voort uit Wijnants' praktijk als loopbaanadviseur, van waaruit ze haar theorie heeft ontwikkeld. Inderdaad komt zij in die praktijk enkel personen tegen die reeds werkende zijn.

Deze piramide van Maslow is voor Wijnants (2008) ook van groot belang voor de afbakening van de leeftijdsgroep van 25-35 jarigen, omdat zij over het algemeen reeds werkend zijn. Daarmee is volgens haar een belangrijke behoefte voorzien, namelijk werk. Zo zijn deze piramide van Maslow en de leeftijdsafbakening sterk met elkaar verweven. De mogelijkheid bestaat dan echter dat andere aspecten van het dertigersdilemma niet aan het licht komen. Zo gaat het eerder genoemde boek *Quarterlife Crisis* (2001) vooral in op de moeizame overgang van studenten naar het volwassen leven. Waar tot en met het studentenleven het levenspad voor de twintigers behoorlijk is uitgestippeld, komen volgens Robbins en Wilner (2001, 2-4) juist met het eindpunt van de studie ook de ontelbare keuzemogelijkheden in zicht. Dat verlamt vervolgens en brengt allerlei twijfels en zinloosheidsgevoelens met zich mee (Robbins & Wilner, 2001, 8-10). Die overgang komt bij Wijnants (2008) echter niet ter sprake; dat is

immers ook niet mogelijk, omdat haar eis van werk zo sterk verweven is met de theorie over de piramide van Maslow; als ze die eis laat vallen, kan de piramide die centrale rol in haar theorie ook niet meer vervullen. Nadelig van deze benadering is dus dat sommige aspecten mogelijk niet aan de orde komen. De afbakening is echter ook nodig, omdat dat de theorie scherper en beter toetsbaar maakt. Zomaar blindvaren op andere theorieën kan namelijk verwarring met zich meebrengen. Een voorbeeld is de keuze waar te gaan wonen, na de tijd van studeren en vaak ook wonen in de studentenstad. Robbins en Wilner (2001, 124) laten enkele studenten aan het woord die deze keuze moeilijk vonden en de overwegingen die daarbij ook komen, zoals dilemma's tussen werk, sociaal leven, vrienden, familie, bekendheid van de geboorteplaats, eenzaamheid, etc. Terecht bakent Wijnants (2008) daarom haar onderzoek af en bouwt zij niet zomaar voort op de Amerikaanse beschrijving. Die zal danig verschillen met de Nederlandse studentensetting, waarbij een kleinere gerichtheid is op de campusuniversiteit en de afstanden tussen woonplaatsen lang niet zo groot zijn als in de Verenigde Staten, waardoor bepaalde dilemma's veel minder groot of zelfs afwezig zijn.

Wijnants' onderzoek (2008) is dan ook te omschrijven als toetsend, waarbij een ontwikkelde theorie getoetst wordt middels een meetinstrument (Baarda & De Goede, 1994, 57), zoals hier de dertigersdilemma-test is gebruikt. Inderdaad bevestigt Wijnants (2008, 238-239) dit onderzoek als toetsend, waarbij leeftijd, opleidingsniveau en werkervaring als belangrijke aannames gelden.

In het volgende hoofdstuk komt de piramide van Maslow nader ter sprake en kunnen we hierop nader ingaan, vooral ook op de bovenstaande kritiek dat het hebben van werk nog niet wil zeggen dat alle behoeften vervuld zijn.

3.4 Concluderende opmerkingen

Zoals we hierboven hebben besproken, is er kritiek te uiten op het onderzoek van Wijnants (2008). De kritiek richt zich met name op de afbakening van de leeftijdsgroep en het presenteren van de resultaten van het kwantitatieve onderzoek.

Het blijkt wel dat de herkenning van de beschrijving van het dertigersdilemma groot is. Dit komt allereerst naar voren in het kwalitatief onderzoek. Daarnaast blijkt dit uit het kwantitatieve gedeelte; ondanks bovenstaande kritiekpunten blijkt zeker dat de herkenning onder respondenten groot is. Dit wordt ook bevestigd door literatuur, zoals het rapport van het SCP (Breedveld & Van den Broek, 2004), de analyse van Giddens (1994) en de bespreking van Schwartz (2004). Hieruit komt ook naar voren dat bijna alle van de zeven aspecten uit de dertigersdilemma-test met de grote hoeveelheid keuzes in de moderne maatschappij te maken hebben. Dit is dus een zeer essentieel aspect in het dertigersdilemma. Het samenkomen van verschillende keuzes in een bepaalde fase (en de moeilijkheden die dat met zich meebrengt) is het specifieke van het dertigersdilemma wat betreft de grote hoeveelheid keuzes in de moderne tijd. Dit brengt dan ook de fysieke en emotionele klachten voort, zoals we bij de bespreking van het zevende aspect zagen.

De keuzevrijheid dringt door in alle niveaus van het leven, waardoor ook de identiteit een keuze wordt, zoals aangeduid wordt met termen als keuzebiografie en het reflexieve project van het zelf. Het zelf wordt het fundament om keuzes op te baseren.

Het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking en de bespreking van de piramide van Maslow komt vooral voort uit de theorie over de midlifecrisis. Het is de vraag of deze piramide op een juiste wijze wordt gebruikt en in hoeverre dit aansluit bij bovenstaande moeilijkheden voor dertigers in de moderne maatschappij. Het is wel een belangrijk element

in de theorie van Wijnants (2008); het heeft zelfs al invloed op de afbakening van de leeftijdsgroep (met de eis van werkervaring). Daarnaast gaat zij ervan uit dat dertigers de top van deze piramide reeds hebben bereikt. Dit is voor Wijnants (2008) dan ook het aspect dat zich richt op de zingeving. De vragen rondom de zin van het leven nemen een groot deel in van de theorie, hoewel in het kwantitatieve onderzoek deze variabele niet is onderzocht (geslacht, vaste relatie, ouderschap en persoonlijkheid daarentegen wel, zoals we hebben gezien).

In het volgende hoofdstuk gaan we dan ook nader in op dit aspect, omdat hierin de meeste aanknopingspunten voor ons onderzoek naar spiritualiteit in het dertigersdilemma liggen. De andere aspecten draaien vooral om het grotere keuzeaanbod (wat natuurlijk ook invloed zal hebben op spiritualiteit), terwijl dit aspect specifiek over zingeving gaat en daarom de ingang voor spiritualiteit vormt. De piramide van Maslow en het gebruik van Wijnants (2008) daarvan komt dan ook specifiek ter sprake. Ook bekijken we hoe dit aspect in de dertigersdilemma-test is geoperationaliseerd.

4 Drang tot zelfverwezenlijking

Zoals hierboven beschreven is, is een van de zeven aspecten van het dertigersdilemma de drang tot zelfverwezenlijking. Dit aspect staat in minder directe relatie tot het grote aantal keuzes waarmee de dertiger wordt geconfronteerd dan de andere zes aspecten, zoals we concludeerden in het vorige hoofdstuk. Tevens biedt dit aspect het beste aanknopingspunt voor onze bespreking van spiritualiteit in de theorie van het dertigersdilemma.

In dit hoofdstuk volgt een beschrijving van de manier waarop het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking in de dertigersdilemma-test terugkomt. Allereerst komt daarom de piramide van Maslow ter sprake, omdat Wijnants (2008), verwijzend naar theorieën over de midlifecrisis, de drang tot zelfverwezenlijking daarop baseert. We bekijken daarom ook hoe Wijnants (2008) deze piramide gebruikt. Vervolgens bezien we hoe Wijnants (2008) het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking in haar onderzoek heeft geoperationaliseerd. Deze beschrijvingen bieden tenslotte de mogelijkheid om het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking kritisch te evalueren en daarover concluderende opmerkingen te maken.

4.1 Piramide van Maslow

Wijnants (2008, 92) vindt de twijfels en vragen van dertigers lijken op die van personen van middelbare leeftijd in hun midlifecrisis. Volgens haar wordt in de literatuur daarover regelmatig verwezen naar de piramide van Maslow, met name als het gaat om zingevingsvragen. Zij geeft deze piramide een prominente plek in de opbouw van haar theorie van het dertigersdilemma. Daarom volgt in deze paragraaf eerst een beschrijving van de piramide van Maslow (1987). Vervolgens bekijken we hoe Wijnants (2008) deze theorie met betrekking tot het dertigersdilemma toepast.

Voorafgaand aan zijn motivatietheorie geeft Maslow (1987, 3) een aantal aannames van hem aan. Zo stelt hij onder andere dat hij kiest voor een holistische benadering van de mens. Dit heeft volgens hem (Maslow, 1987) gevolgen voor zijn motivatietheorie: “For instance, it means the whole individual is motivated rather than just a part. (...) Furthermore satisfaction comes to the whole individual and not just to a part of him. Food satisfies John Smith’s hunger and not his stomach’s hunger” (3). Verder gaat hij (Maslow, 1987, 6) ervan uit dat de basisbehoeften die hij benoemt universeel zijn. Hoewel er in verschillende culturen verschillende wegen tot het bevredigen van een bepaalde behoefte kunnen zijn, verschillen de basisbehoeften niet van elkaar. Ook kunnen, naast de verschillende wegen tot bevrediging van behoeften, aan een gedragsuiting verschillende behoeften ten grondslag liggen, zoals seksueel gedrag dat zowel kan voortkomen uit fysiologische behoeften als aan de behoefte tot liefde. Als een behoefte eenmaal bevredigd is, komt er een volgende behoefte voor in de plaats, aldus Maslow (1987).

Maslow (1987) stelt in zijn theorie over motivaties dus dat de mens gedreven wordt door een aantal basisbehoeften. Deze behoeften hebben volgens hem (Maslow, 1987, 17) een hiërarchische volgorde; zo moeten lichamelijke behoeften bijvoorbeeld eerst bevredigd zijn voordat men behoefte zal hebben aan status. Deze hiërarchische volgorde plaatst hij visueel gezien in een piramide. De lagere behoeften bevinden zich dan onderin de piramide; naarmate die behoeften voorzien zijn, probeert men hogere behoeften te bevredigen. Maslow (1987) komt tot een basisindeling van vijf behoeften (in de piramide van onder naar boven):

1. Fysiologisch (‘physiological’); bij deze behoefte gaat het voornamelijk om eten, drinken en seksualiteit (Maslow, 1987, 17).

2. Veiligheid ('safety'); hier kunnen we denken aan bescherming, vrijheid van angst en chaos, structuur, etc. (Maslow, 1987, 18). Breder gezien valt de voorkeur voor het bekende boven het onbekende hieronder (Maslow, 1987, 19). Ook het hebben van een religie of levensbeschouwing die de wereld in een coherent geheel samenvat, komt volgens Maslow (1987) deels uit deze behoefte voort.
3. Betrokkenheid en liefde ('belongingness and love'); dit heeft onder andere betrekking op het geven en ontvangen van liefde, de wil om relaties aan te gaan, het innemen van een plaats in een groep of familie en het behoren tot een sociaal netwerk (Maslow, 1987, 20).
4. Waardering ('esteem'); men heeft volgens Maslow (1987, 21) verlangen naar een stabiele en hoge evaluatie van zichzelf. Men wil iets bereiken, sterk zijn, status hebben, erkend worden, belangrijk zijn, etc. Zelfrespect en respect van anderen spelen hier de belangrijkste rol.
5. Zelfactualisatie ('self-actualization'); als alle eerder genoemde behoeften vervuld zijn, kan iemand volgens Maslow (1987, 22) toch nog onrustig blijven. Deze onrust en ontevredenheid lost pas op als de persoon doet waarvoor hij geschikt is. Maslow (1987) legt uit: "Musicians must make music, artists must paint, poets must write if they are to be ultimately at peace with themselves. What humans *can* be, the *must* be. They must be true to their own nature" (22). Dit is wat hij zelfactualisatie noemt. Het is het verlangen naar zelfvervulling; de actualisatie van wat iemand in potentie in zich draagt om te zijn. Maslow (1987) geeft aan dat de individuele verschillen bij deze behoefte het grootst zijn. De overeenkomst ervan tussen personen is dat deze behoefte gewoonlijk pas opkomt na de bevrediging van de eerdere behoeften.

Maslow (1987, 28) merkt op dat behoeften niet volledig voorzien hoeven te zijn om naar de volgende behoefte te groeien. Beter kan men spreken over percentages, bijvoorbeeld dat een gemiddelde burger voor 85 procent is voorzien in de fysiologische behoeften, 70 procent in behoefte aan veiligheid, 50 procent in betrokkenheid en liefde, etc.

Hoewel zijn piramide een veelgebruikte methode is in bijvoorbeeld managementboeken, zoals in *The Human Side of Enterprise* door McGregor (1960), is het eveneens wetenschappelijk omstreden. Er is, zoals Daniels (1982, 70) opmerkt, tot op heden geen empirisch onderzoek geweest dat de theorie degelijk heeft getoetst.

Maslow (1987) stelt dat zelfactualisatie de uiteindelijke top van zijn piramide is, als aan alle andere behoeften is voldaan. Hij heeft ook apart onderzoek (1968, 157) gedaan naar dit moeilijke begrip en komt met een lijst met kenmerken waaraan een persoon voldoet die zichzelf verwerkelijkt ('self-actualizers'):

- Een helderdere en efficiëntere realiteitsperceptie
- Meer openheid voor ervaring
- Gegroeide integratie, heelheid, eenheid van de persoon
- Gegroeide spontaniteit, expressiviteit; volledig functioneren; levendigheid
- Een waar zelf, sterke identiteit, autonomie, uniciteit
- Gegroeide objectiviteit, afstand, zelftranscendentie
- Herontdekking van creativiteit
- Vaardigheid om concreetheid en abstractie te vermengen
- Democratische karakterstructuur
- Bekwaamheid om lief te hebben

De onderzoeksmethode die Maslow (1968) heeft gebruikt om dit begrip te onderzoeken reikt niet ver genoeg om zijn geheel wetenschappelijk te noemen. Maslow (1968, 125)

pretendeerde zelf ook niet dat het een wetenschappelijk onderzoek voorstelde, maar eerder een uit eigen persoonlijke interesse gewekt onderzoek. Hij is zich bewust van de methodologische tekortkomingen, maar wil toch de resultaten vermelden, om zodoende niet te blijven wachten tot er degelijk onderzoek naar is gedaan. Daarom verontschuldigt Maslow (1968) zich in zijn eigen presentatie van zijn werk voor het tekort aan validiteit en controleerbaarheid²⁰. Het onderzoek van Maslow (1968, 126) voldoet niet aan die eisen, omdat de subjecten uit zijn eigen vrienden- en kennissengroep zijn geselecteerd en hij daarnaast op eigen intuïtie publieke en historische figuren heeft geselecteerd. Daarnaast zijn drieduizend studenten gescreend, maar hieruit kwam maar één direct bruikbaar subject. Maslow (1968) verbindt daaraan de conclusie dat zelfactualisatie in zijn (westerse) maatschappij voor jongere mensen blijkbaar nog niet mogelijk is.

Daniels (1982) heeft onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van het begrip zelfactualisatie in de werken van Maslow. Een belangrijke conclusie van Daniels (1982, 71) is dat het begrip niet over groei in de zin van een zich ontwikkelend of interactioneel zelf gaat. Maslow meent volgens Daniels (1982) dat het gaat om de actualisatie van het zelf dat grotendeels biologisch vastligt. Het aansluiten bij dat ware zelf ('real self') is de groei. Zelfactualisatie betekent dan het aansluiten bij die werkelijke kern (Daniels, 1982, 72). Vaak houden het niet bevredigen van of blijven steken in lagere behoeften personen af van de zelfactualisatie (Daniels, 1982, 71). Een citaat van Maslow (1968) zelf geeft deze gedachte weer:

So far as motivational status is concerned, healthy people have sufficiently gratified their basic needs for safety, belongingness, love, respect and self-esteem so that they are motivated primarily by trends to self-actualization (defined as ongoing actualization of potentials, capacities and talents, as fulfillment of mission (or call, fate, destiny, or vocation), as a fuller knowledge of, and acceptance of, the person's own intrinsic nature, as an unceasing trend toward unity, integration or synergy within the person). (25)

Zoals gezegd baseert Wijnants (2008) haar theorie over het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking op deze piramide van Maslow. In *Het dertigersdilemma* (Wijnants, 2008) vertaalt ze de piramide als volgt:

1. Fysiologische behoeften; ademen, eten, drinken, seks, slaap
2. Veiligheid; bescherming tegen gevaar, zeker voelen, een vaste baan hebben
3. Sociale behoeften; liefde, acceptatie, deel uitmaken van een groep
4. Erkenning; gevoel van eigenwaarde, respect, aanzien
5. Zelfverwezenlijking; je volledige potentieel gebruiken, zingevingsvraagstukken (93)

Voor de laatste behoefte gebruikt ze in dit overzicht dus de term zelfverwezenlijking, maar later noemt ze (Wijnants, 2008, 94) het de behoefte aan zelfactualisatie. Wijnants (2008, 97) behandelt deze termen als voor elkaar inwisselbaar (en zelfs gebruikt ze een derde term hiervoor: zelfverwerkelijking). In het vervolg houden we haar term van zelfverwezenlijking aan, omdat Wijnants (2008) bij de beschrijving van de zeven aspecten van het dertigersdilemma deze term gebruikt (namelijk het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking).

Bij dertigers lijkt het volgens Wijnants (2008, 94) te zijn dat zij in korte tijd reeds de behoefte aan zelfverwezenlijking hebben bereikt. Haar gevolgtrekking (Wijnants, 2008) is dat daarom

²⁰ Dit zijn eisen waaraan onderzoek moet voldoen, namelijk: controleerbaarheid, betrouwbaarheid en geldigheid (Baarda & De Goede, 1994, 22).

levensvragen bovenkomen: “In de huidige maatschappij doorlopen dertigers de piramide van Maslow een stuk sneller en komen daardoor eerder met levensvragen dan men traditioneel zou verwachten” (94).

4.2 Operationalisatie

De drang tot zelfverwezenlijking vormt een van de zeven aspecten van het dertigersdilemma. Hierboven hebben we beschreven hoe Wijnants (2008) tot dit aspect is gekomen. Voor het kwantitatieve onderzoek middels de dertigersdilemma-test heeft Wijnants (2008) alle aspecten geoperationaliseerd. Als omschrijving van dit aspect geeft Wijnants in de bijlage over het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek de volgende begripsanalyse:

Willen de ware ik dichterbij de ideale ik brengen. Wensen en verwachtingen moeten gerealiseerd worden. Wil nog van alles doen en moet nog van alles doen. Dit is een periode van herevalueren van je leven. Mensen hebben het gevoel op een punt beland te zijn dat ze veel bereikt hebben en willen meer verdieping en zingeving. Hierbij komen ook identiteitsvragen bij kijken. Maar voornamelijk levensvragen en zingevingvragen. Het is een periode van veel nadenken over het leven en de zin en invulling ervan.

Sleutelwoorden: zelfverwerkelijking, ontplooiën, ontwikkelen, zich ontpoppen, vormen, zelfbeschouwing, zelfbespiegeling, zelfonderzoek, introspectie. (Lestegas, 2003, ¶ 8.4.1)

Zoals in hoofdstuk 3 is beschreven, hebben de onderzoeksters de dertigersdilemma-test ontwikkeld, waarin de zeven aspecten zijn geoperationaliseerd in 55 stellingen. Op deze stellingen waren zes antwoorden mogelijk, variërend van “absoluut niet van toepassing” tot en met “absoluut van toepassing”.

De volgende zes stellingen beschrijven volgens Wijnants (Lestegas, 2003, 29) het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking (met daarachter tussen haakjes de plek van deze stelling in de 55 stellingen in totaal in de test):

1. Ik denk weinig na over levensvragen (5)
2. Steeds vaker ben ik geïnteresseerd in spirituele zaken (19)
3. Nadenken over het nut van het leven vind ik nodig om innerlijk te groeien (26)
4. Ik heb de behoefte om meer verdieping in mijn leven te hebben (41)
5. Ik vind het belangrijk om mijzelf geestelijk steeds verder te ontwikkelen (47)
6. Ik vind het niet van belang om mij spiritueel te ontwikkelen (55)

In eerste instantie beschreven acht stellingen dit aspect, maar na factoranalyses zijn de volgende twee stellingen niet meer onder het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking geschaard:

7. Ik wil mijn potentieel volledig gebruiken (12)
Deze stelling is uiteindelijk ondergebracht onder het aspect te veel keuze / alles willen.
8. Ik denk weinig na over hoe ik wil dat mijn leven eruit komt te zien (34)
Deze stelling is uiteindelijk niet meegenomen in de analyses van de verschillende aspecten.

Uit de zes overgebleven stellingen kunnen we de volgende elementen destilleren die dan de drang tot zelfverwezenlijking beschrijven:

- Levensvragen
- Spirituele zaken
- Nut van het leven
- Innerlijke groei

- Verdieping in het leven
- Geestelijke ontwikkeling
- Spirituele ontwikkeling

Het gaat dus om een vorm van innerlijke groei of ontwikkeling en deze hangt samen met levensvragen, spiritualiteit en zingeving (nut van het leven).

Middels de begripsanalyse en vervolgens de operationalisatie van de aspecten in stellingen hebben de onderzoeksters getracht de zeven aspecten te onderzoeken. Uiteindelijk is de gemiddelde score zoals gezegd 3.6 op een schaal van 1 tot en met 6. De score per aspect is eveneens gemeten (Lestegas, 2003, 37) en hierbij staat het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking bovenaan met een gemiddelde score van 4.2.

4.3 Kritische evaluatie

4.3.1 Piramide van Maslow

Een belangrijke pijler voor de theorie van het dertigersdilemma en zeker ook voor het aspect van zelfverwezenlijking daarin is de piramide van Maslow, zoals besproken in paragraaf 4.1 en verder. Juist omdat voor hoogopgeleide dertigers aan alle lagere behoeften is voldaan, stelt Wijnants (2008) dat levensvragen opkomen. Hierbij kunnen we ons echter afvragen in hoeverre die lagere behoeften daadwerkelijk zijn voorzien. Wijnants (2008) stapt hier te snel over deze lagere behoeften heen, in de veronderstelling dat hoogopgeleide dertigers deze daadwerkelijk hebben vervuld.

Interessant genoeg noemt Maslow (1987, 19) bijvoorbeeld het hebben van een religie of een bepaalde levensfilosofie als gedreven vanuit de behoefte aan veiligheid. Dertigers lijken hierover juist in verwarring, als Wijnants (2008) stelt dat zij met zingevingsvragen worstelen. Het is daarnaast de vraag of respondenten inderdaad voldoende zijn verzadigd in hun sociale behoeften, zoals liefde en acceptatie. De aanname dat dit zomaar zo zou zijn onder dertigers, is een te grote stap. Zo kunnen we ons ook afvragen of dertigers de behoefte aan erkenning reeds voorzien hebben. Juist hoogopgeleiden hebben goede carrièremogelijkheden en kunnen nog groeien op de ladder naar succes. Het is dan ook goed mogelijk dat de personen die Wijnants in haar praktijk als loopbaanadviseur spreekt juist deze behoefte niet verzadigd zien. Als het gevoel van eigenwaarde ('self-esteem') in mindere mate aanwezig is, voelt men zich volgens Maslow (1987, 21) niet nuttig in de wereld. Dit kan dan juist het gevoel geven te zoeken naar een plek, bijvoorbeeld wat betreft werk, waarin men zich wel nuttig voelt. Opmerkelijk genoeg gaat Wijnants (2008, chap. 4) hier zelf op in in haar hoofdstuk over het dertigersdilemma in relatie tot werk en carrière. Hierin geeft ze (Wijnants, 2008, 141-142) aan dat dertigers vaak ambitieus, maar onzeker zijn en daarom behoefte hebben aan regelmatige feedback. Ze hebben bevestiging nodig vanuit hun omgeving. Wijnants (2008) gaat er in deze uitwerking dus eigenlijk zelf al vanuit dat deze behoefte bij dertigers nog niet is voorzien.

Zoals we zagen, hoeven de behoeften volgens Maslow (1987) niet volledig te zijn vervuld om te streven naar de volgende behoefte; men kan beter spreken over percentuele vervulling van behoeften. Hoewel dit kan aansluiten bij de stelling van Wijnants (2008) dat dertigers in alle lagere behoeften zijn voorzien (dit kan dus in een bepaalde mate zijn), is deze stelling slechts op aannames gebaseerd en geenszins op basis van onderzoek. Een welkome aanvulling van het onderzoek zou dan zijn om dertigers daadwerkelijk te vragen naar de behoeftebevrediging uit de piramide. Deze aanvulling op de theorie is juist welkom, omdat de piramide van Maslow een dergelijke centrale rol in de theorie vervult. Daarnaast spreekt Wijnants (2008) zichzelf inhoudelijk tegen, als ze bijvoorbeeld enerzijds aangeeft dat dertigers onzeker zijn en bevestiging zoeken en anderzijds meent dat ze toch al alle behoeften (waaronder dus ook aan 'self-esteem') hebben voorzien.

Maslow (1968) verbindt aan zijn onderzoek naar het begrip zelfverwezenlijking de conclusie dat dat in zijn (westerse) maatschappij voor jongere mensen blijkbaar nog niet mogelijk is. Dit zet de theorie van Wijnants (2008) inhoudelijk onder druk. Zij meent immers dat de dertigers juist wel de behoefte aan zelfverwezenlijking hebben bereikt. Dit staat in scherp contrast met Maslows (1968) visie die überhaupt slechts een enkeling kon vinden die die fase bereikt had en de waarschijnlijkheid dat dit jonge mensen zijn is nog kleiner.

Een fundamentele kritiekpunt richt zich op de nadruk van Wijnants (2008) op zingeving als belangrijk onderdeel van zelfverwezenlijking. Die nadruk is namelijk onterecht. Volgens de theorie van Maslow (1968) komen zingevingsvragen ook al op bij de behoefte aan veiligheid, zoals eerder genoemd. Daarnaast schakelt Wijnants (2008) te snel tussen zingevingsvragen en de behoefte aan zelfverwezenlijking, die volgens Maslow (1968) iets anders omvat dan vragen naar zingeving. Het gaat dan juist om worden wie je ten diepste bent; wat je kunt zijn, moet je zijn. Het is het werkelijk aansluiten bij je ware natuur. Zelfverwezenlijking betekent niet zomaar zingeving, maar het aansluiten bij je werkelijke natuur.

Vanuit de existentiële psychologie bespreken Batson en Stocks (2004) de piramide van Maslow in relatie tot zingeving. Volgens hen (Batson & Stocks, 2004, 142) speelt dit niet alleen op het niveau van de zelfverwezenlijking een rol, maar bij alle behoeften in de piramide. Iedere behoefte heeft namelijk zijn specifieke existentiële vragen. Deze existentiële vragen nemen de vormen aan van de levens- en zingevingsvragen, waarover Wijnants (2008) spreekt, als Batson en Stocks (2004) de existentiële vragen als volgt omschrijven: “Existential questions are those that arise from our awareness that we and others like us are alive and that we will die. They are questions that arise from our awareness of what is sometimes called the human predicament” (141). Als voorbeelden noemen zij dan vragen naar de zin van het leven, over verantwoordelijkheid naar anderen toe, omtrent het besef te zullen sterven en rondom tekortkomingen.

Deze visie is zodoende een kritiek op de theorie van Wijnants (2008), waarin dergelijke existentiële vragen pas bij de laatste behoefte in de piramide van Maslow aan de orde komen. Deze vragen kunnen volgens Batson en Stocks (2004) echter reeds op alle niveaus in verschillende constellaties aanwezig zijn. Zij geven vervolgens aan dat religie bij alle behoeften een functie heeft, omdat het bij alle behoeften ingaat op de specifieke existentiële vragen (zelfs al op het laagste niveau, als men bijvoorbeeld bidt voor een goede oogst). Hoewel de auteurs geen specifieke definitie van religie geven, karakteriseren zij religie wel als antwoord op de existentiële vragen die opkomen bij de verschillende behoeften. Als we deze lijn doortrekken, kunnen we stellen dat levens- en zingevingsvragen niet specifiek toebehoren aan de laatste behoefte in de piramide van Maslow, maar reeds door alle behoeften heen spelen.

Zodoende kunnen we stellen dat het onterecht is dat Wijnants (2008) de beweging maakt vanuit de behoefte aan zelfverwezenlijking vanuit de piramide van Maslow naar zingevingsvragen en vervolgens het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking.

4.3.2 *Operationalisatie*

Van de acht stellingen die eerst het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking in de dertigersdilemma-test beschreven, heeft Wijnants (2008) na factoranalyses twee stellingen niet meer daaronder geschaard. Dat de volgende stelling uiteindelijk is ondergebracht onder het aspect te veel keuze / alles willen is opmerkelijk te noemen:

- Ik wil mijn potentieel volledig gebruiken (12)

Deze stelling beschrijft namelijk juist de zelfverwezenlijking zoals Maslow (1987) de term gebruikt. Hierin komt immers het volledig gebruiken van de eigen potentie naar voren. In geen van de oorspronkelijke acht stellingen komt het werkelijk worden wie men is of het volledig gebruiken van de eigen potentie verder ter sprake. Daarom is het des te opvallender dat juist deze stelling na factoranalyses niet onder het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking valt.

De stellingen 26 (innerlijke groei) en 47 (geestelijke ontwikkeling) die beide onder het aspect geschaard blijven, lijken op het eerste gezicht aan te sluiten bij Maslows (1987) zelfverwezenlijking. Zoals we echter in de kritische evaluatie hebben gezien, doen deze begrippen geen recht aan zelfverwezenlijking zoals Maslow (1987) de term gebruikt. Maslow (1987) wijst een theorie van een zich ontwikkelend zelf juist af en meent dat personen een waar zelf ('real self') dat niet ontwikkeld hoeft te worden reeds in zich hebben.

De zes overgebleven stellingen vormen de operationalisatie van de drang tot zelfverwezenlijking en daaruit hebben we de volgende elementen gedestilleerd: een vorm van innerlijke groei of ontwikkeling en deze hangt samen met levensvragen, spiritualiteit en zingeving (nut van het leven). Twee stellingen spreken expliciet over spiritualiteit (stelling 19: spirituele zaken, stelling 55: spiritueel ontwikkelen). We bezien nu of we de elementen van de zes stellingen (en dus het aspect drang tot zelfverwezenlijking) kunnen onderbrengen in de omschrijving van spiritualiteit uit hoofdstuk 2.

We hebben in navolging van Harris (2003) spiritualiteit in zeven elementen beschreven:

1. Interne nadruk; het gaat om een intern proces, meer dan om een extern dogma, ritueel, gedrag, etc.
Dit zien we bij Wijnants (2008) terug, omdat het gaat om innerlijke groei of ontwikkeling.
2. Geloofssysteem; een samenvoegend systeem van overtuigingen. Voorbeelden zijn geloof in God of in groei van kennis.
Hier zien we opnieuw de innerlijke groei of ontwikkeling terug.
3. Relatie; spiritualiteit wordt vaak omschreven als een soort relatie, bijvoorbeeld met een hogere macht, soms ook de gemeenschap of zichzelf.
Het gaat dan bij Wijnants (2008) op een relatie met zichzelf (verdieping en groei).
4. 'Ultimate concern'; God, een hogere macht, het heilige, etc.
De 'ultimate concern' is de eigen ontwikkeling en groei en de zingeving.
5. Betekenisvolheid; spiritualiteit als samenvoegend proces dat betekenis aan het leven geeft.
Men zoekt volgens de operationalisatie naar de nut van het bestaan. Dit zien we bijvoorbeeld in de stellingen over levensvragen en het nut van het leven.
6. Zelfverrijking; een beter, verrijkt mens worden; vaak ook persoonlijke identiteit, zelfontdekking, humanistische oriëntatie, authenticiteit.
Hier zien we de innerlijke groei, ontwikkeling en verdieping weer.
7. Zelftranscendentie; hierbij gaat het er om voorbij het gewone zelf te komen tot een beter of transcendent iets.
Dit aspect komt niet ter sprake in de operationalisatie.

Hierbij zijn de elementen 1 tot en met 4 in elk geval aanwezig en tenminste één van 5 tot en met 7. Inderdaad zien we dat alleen element 7 ontbreekt in de operationalisatie in zes stellingen door Wijnants (2008). Tevens kunnen we alle stellingen minimaal een keer onderbrengen in een van de zeven elementen.

Het aspect dat in de zes stellingen is geoperationaliseerd, kunnen we daarom als spiritualiteit benoemen. Zelfverwezenlijking zoals Maslow (1987) deze term gebruikt, is niet van toepassing op deze zes stellingen.

4.4 Concluderende opmerkingen

We concluderen dat Wijnants (2008) ten onrechte voor het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking een verwijzing naar Maslows piramide maakt.

Dit baseren we ten eerste op de wijze waarop Wijnants (2008) voor de opbouw van haar onderzoek tot dit aspect is gekomen. Dit doet zij vooral op basis van twee observaties, namelijk dat dertigers in alle behoeften uit de piramide van Maslow zijn voorzien en dat zij zingevingsvragen hebben. Wijnants (2008) heeft echter geen aanwijzingen dat de dertigers in alle behoeften zijn voorzien (integendeel zelfs, als ze zelf stelt dat ze bijvoorbeeld veel behoefte hebben aan sociale bevestiging). Daarnaast komen zingevingsvragen en existentiële vragen niet pas op bij de zelfverwezenlijking, zoals Wijnants (2008) Maslow weergeeft. In Maslows theorie (1987) is al door alle behoeften heen ruimte voor dergelijke vragen. Dat deze pas opkomen bij de zelfverwezenlijking, zoals Wijnants (2008) meent, is onjuist.

Ten tweede concluderen we dit, gezien de operationalisatie van de drang tot zelfverwezenlijking in de dertigersdilemma-test. We hebben gezien dat de operationalisatie van het aspect in de zes stellingen niet met Maslows zelfverwezenlijking van doen heeft.

Naast de conclusie dat de drang tot zelfverwezenlijking een onterechte verwijzing naar Maslow is, concluderen we dat we dit begrip zelfs beter als spiritualiteit kunnen omschrijven.

In dit hoofdstuk hebben we gekeken welke theorie aan het aspect van de drang tot zelfverwezenlijking ten grondslag ligt en hoe dit aspect is geoperationaliseerd in de dertigersdilemma-test. In het volgende hoofdstuk bekijken we de verklaring van Wijnants (2008) voor de hoogste gemiddelde score van dit aspect.

5 Spiritualiteit in het dertigersdilemma

Het aspect spiritualiteit scoort ten opzichte van de andere aspecten in de dertigersdilemma-test het hoogst. Wijnants (2008) geeft een verklaring voor dit belang van spiritualiteit. Ze stelt dat dertigers zingevingsvragen hebben en ze moeten daarop een eigen antwoord vinden. Daarnaast meent ze dat dertigers autonomie en authenticiteit moeten ontwikkelen om hun eigen antwoorden daarop te kunnen vormen. Deze twee wegen van haar verklaring (zingeving en ontwikkeling van autonomie en authenticiteit) beschrijven we in afzonderlijke paragrafen. De verklaring van Wijnants (2008) evalueren we vervolgens kritisch. We zullen onderzoeken of haar verklaring wordt gedeeld door andere onderzoekers. Tenslotte kunnen we dan in de concluderende opmerkingen aangeven waarom het aspect spiritualiteit het hoogst scoort.

5.1 Zingevingsvragen

Zoals we in het vorige hoofdstuk hebben gezien, baseert Wijnants (2008) het aspect spiritualiteit op haar analyse van Maslow. Als ze (Wijnants, 2008, 95, 101 en 106) vervolgens inhoudelijk ingaat op dit hoogst scorende aspect, spreekt ze over zingevingsvragen²¹. Het belang van deze vragen verwoordt ze (Wijnants, 2008) vervolgens aldus: “Dat wil zeggen dat zij die niet goed weten wie ze zijn en wat ze willen, automatisch ook meer last hebben van dilemma’s op ‘ondergeschikt’ niveau” (212). Wijnants (2008, 222) zegt dat uit haar onderzoek blijkt dat dertigers die hoog scoren op het aspect spiritualiteit ook meer last hebben van de onderliggende aspecten.

Vanuit haar praktijk als loopbaanadviseur en het onderzoek herkent Wijnants (2008, 95) de zingevingsvragen van dertigers als de vragen die ook vanuit het existentialisme worden gesteld. Ze noemt de dertigers dan ook de nieuwe existentialisten. Ze bespreekt een aantal existentiële denkers; ten eerste filosofen, daarna psychologen, omdat ze (Wijnants, 2008, 104) gelooft dat dertigers iets hebben aan de herkenning van hun zingevingsvragen bij filosofen en psychologen.

Volgens Wijnants (2008, 111, 117, 229) is het goed om een persoonlijk antwoord op de zingevingsvragen te vinden, omdat degenen die zin ervaren in hun leven het gelukkigst zijn.

Allereerst komt Heidegger ter sprake. Een citaat van Wijnants (2008) vat haar korte bespreking samen: “Simpel gezegd worden we volgens Heidegger in ons doen en laten, in ons dagelijks gedrag, sterk beïnvloed door het besef van ons bestaan, het besef van onze sterfelijkheid en de angst daarvoor” (96).

Sartre is voor Wijnants (2008) spreekbuis van het moderne existentialisme, dat zijn hoogtepunt volgens haar in de jaren '50 van de twintigste eeuw viert. Hierbij is volgens haar (Wijnants, 2008, 96) vooral van belang dat de mens zelf zijn zin en essentie in het leven creëert, omdat er geen universele kracht of zin (bijvoorbeeld God) in het leven is. Om in dat bestaan, waarin je als mens geworpen bent, zin te kunnen vormen, moet de mens zijn absolute vrijheid²² omarmen (Wijnants, 2008, 97). Hier komt dan ook weer de term zelfverwezenlijking (met een verwijzing naar Maslow) aan bod; dat is uiteindelijk het hoogste doel.

Als derde vertegenwoordiger bespreekt Wijnants (2008, 97-98) Camus die zich liet inspireren door Sartre, maar uiteindelijk als absurdist door het leven gaat (hoewel hij zichzelf liever niet zo zou bestempelen). Zin en betekenis zijn niet uit het bestaan te ontleen (Wijnants, 2008,

²¹ Als synoniemen daarvoor gebruikt ze ook de termen zingevingsvraagstukken (2008, 212) en levensvragen (2008, 106, 111).

²² Zoals Sartre (1943) zegt: “Je suis condamné à exister pour toujours par delà mon essence, par delà les mobiles et les motifs de mon acte: je suis condamné à être libre” (515).

98). Als opties heeft de mens dan zelfmoord of het creëren van een kunstmatige betekenis aan het leven, zoals geloof. Camus stelt volgens Wijnants (2008) een derde optie voor: erkenning van de zinloosheid van het leven en betekenis vinden in bezigheden in het leven²³.

Verwant aan deze denkers en stromingen is volgens Wijnants (2008) tenslotte het nihilisme. Deze stroming “(...) gaat ervan uit dat de mens zelf ook geen zin aan het leven kan verlenen, want er bestaat geen ‘zin’” (Wijnants, 2008, 99).

Hoewel het in eerste instantie lijkt alsof Wijnants (2008, 100) de verschillende stromingen onder de noemer existentialisme plaatst, onderscheidt ze in een tabel toch existentialisme van absurdisme en nihilisme. Omdat ze na deze bespreking ingaat op het existentialisme in de psychologie, gaan we ervan uit dat zij na deze uitsplitsing voortborduurde op het existentialisme (met in haar bespreking Heidegger en Sartre als vertegenwoordigers daarvan); later grijpt zij ook op inzichten daaruit terug en niet of in zeer geringe mate op de andere stromingen.

Op het gebied van existentialistische psychologie komt Frankl aan bod. Deze joodse psychiater en neuroloog vertaalt zijn ervaringen uit de Tweede Wereldoorlog volgens Wijnants (2008, 102) in zijn zogenaamde logotherapie. Juist onder invloed van hedonisme en materialisme kan het ervaren van zin of nut moeilijk worden; Wijnants (2008) koppelt dit aan de huidige maatschappij en de leefwereld van dertigers die hiermee vooral geconfronteerd worden en daarom moeite hebben met het ervaren van zin in hun leven.

Vervolgens bespreekt Wijnants (2008, 103) existentiële therapie die in verschillende vormen in Europa en de Verenigde Staten tot ontwikkeling komt. Daarin wordt ervan uitgegaan dat de mens in essentie alleen is en dat er geen universeel doel in het leven is. Toch biedt de vrijheid van de mens de mogelijkheid om zin te geven aan het leven door keuzes te maken. Deze vrijheid om te kiezen leidt tegelijk ook tot angst. De mens is in die vrijheid dan ook verantwoordelijk. De angst voor de dood is volgens Wijnants (2008) eveneens een pijler in deze benadering; deze angst is basaal en beïnvloedt ons doen en laten tijdens het leven. Rollo May wordt als vertegenwoordiger van deze benadering genoemd (Wijnants, 2008, 104).

Wijnants (2008) heeft in haar onderzoek niet naar de religie van respondenten gevraagd. Zelf wijt ze (Wijnants, 2008, 105) dit aan haar eigen opvoeding, waarin religie een geringe rol speelde. Waar Wijnants (2008) filosofie en met name existentialisme bespreekt, omdat “(...) kennis over verschillende filosofische en psychologische beschouwingen ten aanzien van de aloude zoektocht van de mens naar de zin van zijn bestaan, dertigers al een eind op weg zou helpen” (104), komt religie pas na deze bespreking en hiervan volgt ook geen inhoudelijke beschouwing.

Uit gesprekken die ze na de eerste publicaties van haar onderzoek heeft gehad, komt Wijnants (2008, 106-107) tot de voorlopige conclusie dat ook gelovigen (deze term gebruikt ze voor aanhangers van een religie) op hun dertigste de balans opmaken en hun geloof sterk onder de loep nemen, wat tot een geloofscrisis kan leiden. De gelovigen geven in de gesprekken wel aan rust te ervaren, omdat zij een grotere zin of groter nut ervaren. Wijnants (2008, 107) sluit zichzelf echter aan bij Camus en noemt dit een kunstmatige vorm van zin. Wel werpt ze (Wijnants, 2008) de hypothese op, zoals we die eerder al zagen, dat gelovige dertigers minder last hebben van zingevingsvragen, “(...) omdat zij het ultieme antwoord op de vraag naar de zin van het leven al voor zichzelf beantwoord hebben” (106). Anderzijds lijken niet-gelovigen

²³ Bakker (1966) verwoordt het bovenstaande in treffende zinnen: “Zij, die dit leven verminken met metafysische theorieën zijn arm. Camus is niet geïnteresseerd in mythologie, literatuur, ethiek of religie, maar in stenen, vlees, sterren en die waarheden, die de hand kan beroeren” (30).

de beweging andersom te (kunnen) maken. Dit uit zich in hernieuwde interesse in spiritualiteit en religie. Het spirituele leven is een persoonlijke keuze in een gebied met veel mogelijkheden geworden, mede door de ontkerkelijking (Wijnants, 2008, 108). Dit maakt de zoektocht voor dertigers volgens Wijnants (2008) niet makkelijker.

Zelf gaat Wijnants (2008, 111) er vanuit dat hét antwoord op levensvragen niet bestaat. Opmerkelijk genoeg vermeldt ze (Wijnants, 2008) daarachter: “Tenzij je gelovig bent is er geen universeel nut aan je bestaan te ontlenuen” (111). Of dat nut nu werkelijk bestaat, lijkt gezien haar eerdere opmerking niet zo te zijn en uitgaande van haar visie dat religie een kunstmatige vorm van zin is, gaan we ervan uit dat zij dat hier ook bedoelt.

5.2 Autonomie en authenticiteit

Als oplossing voor deze zingevingvragen is het volgens Wijnants (2008, 213 en 222) van belang zelfkennis te vergroten en vooral autonoom en authentiek te kunnen zijn. Ze (Wijnants, 2008) geeft aan dat authenticiteit in de psychologie verwijst “(...) naar het vertonen van gedrag dat congruent is met je eigen unieke persoonlijkheid, je vaardigheden en talenten” (214). In de filosofie betekent het volgens haar het trouw zijn aan je eigen persoonlijkheid. In het existentialisme is het volgens Wijnants (2008) een bekend begrip. Vanuit deze benadering komt het paradoxale van het begrip authenticiteit ook naar voren. Hoewel existentialisten vanuit hun gedachtegoed graag tips meegeven hoe een authentiek leven te leiden, verschilt dat tegelijk weer sterk per persoon. De manier om tips te geven is dan ook door het tegendeel te beschrijven, zoals Wijnants (2008) Sartre aanhaalt. Naast deze paradox is de moeilijkheid dat de absolute vrijheid die ieder mens bezit de mogelijkheid biedt een leven gebaseerd op eigen keuzes en verantwoordelijkheid te leiden (Wijnants, 2008, 215). Tegelijkertijd kan deze vrijheid angstig en onzeker maken wat tot inauthentiek gedrag kan leiden door anderen in angst te volgen.

Als authentiek persoon zou je volgens Wijnants (2008, 223) minder last moeten hebben van keuzestress, omdat je beter weet wie je bent en wat je wilt. De authentieke dertiger is zich bewust van zijn identiteit en de vrijheid om zijn creativiteit te uiten; de te maken keuzes zijn dan een verlengstuk van die identiteit. Daarnaast hebben authentieke dertigers minder last van sociale druk en het streven naar perfectie, omdat het hun levensdoel is om trouw aan zichzelf te blijven (Wijnants, 2008, 224). Zij volgen hun innerlijke kompas dat voor hen goed richting aangeeft, waardoor ze minder afhankelijk zijn van externe factoren. Vanuit het existentiële gedachtegoed kan een authentiek leven leiden volgens Wijnants (2008) tenslotte ook zin geven aan het leven. Universele zin bestaat niet, maar ieder vult dat voor zich in door een authentiek leven te leiden.

Om authentiek te kunnen leven, is het volgens Wijnants (2008) nodig autonoom te zijn. Dat wil zeggen: “(...) de mogelijkheid een eigen, geïnformeerde beslissing uit vrije wil te nemen” (Wijnants, 2008, 225). In hoeverre een persoon autonoom is, geeft vervolgens de mate van zelfbepaling aan. Wijnants (2008) geeft aan dat autonomie een voorwaarde is om authentiek te leven. Authenticiteit is meer het weten wie je bent en waar je naar toe wilt, terwijl autonomie de handelingsmogelijkheid bepaalt. Autonomie is als het ware de vrijheid om ook de eigen waarden te kunnen volgen. Krachten van buitenaf, zoals de staat, kunnen de autonomie beperken. Ook innerlijke krachten, zoals driften en emoties, kunnen dat doen (Wijnants, 2008, 226).

Tenslotte benoemt Wijnants (2008, 226) naast authenticiteit en autonomie ook zelfontplooiing (of je volledige potentieel gebruiken) als belangrijk begrip in de zoektocht naar zingeving.

Hier verwijst zij opnieuw naar Maslow. Nu vormt zijn theorie dus een onderdeel van de richting die Wijnants (2008) wijst in de omgang met de drang tot zelfverwezenlijking. Uiteindelijk zal uit haar tips voor een authentieker leven blijken dat ze met dit begrip vooral groei bedoelt. Authenticiteit is geen vaste status, maar een weg van ontplooiing en groei.

Wijnants (2008, 226) geeft drie tips voor een authentieker leven:

- Autonomie; het gaat hier om het ontdekken wat belemmert in vrijheid en het durven keuzes te maken die passen bij wat de persoon uiteindelijk zelf wil. Wijnants (2008) noemt autonomie voorwaarde voor authenticiteit, zelfverwezenlijking en geluk. Daarom is dit bij uitstek de tip om mee te starten.
- Zelfbepaling; deze gedachte is gebaseerd op de 'self-determination theory'. Mensen zijn echt zelfbepalend als "(...) zij hun eigen handelen op het hoogste niveau van reflectie (overdenking) bekrachtigen" (Wijnants, 2008, 226). Mensen zullen dan de vrijheid ervaren om te doen wat ze zelf interessant en uitdagend vinden. Vanuit zelfkennis en autonomie kan een persoon zelfbepaling bereiken.
- Wil tot groei; authenticiteit is geen statisch begrip, maar veronderstelt wil tot groei. De identiteit is steeds in ontwikkeling en groeit op basis van eerdere ervaringen. Authenticiteit vraagt volgens Wijnants (2008) dan ook om continue zelfreflectie; authenticiteit is niet het te bereiken doel, maar veeleer de weg die je gaat.

Uiteindelijk zullen autonomie en authenticiteit de dertiger volgens Wijnants (2008) gelukkig maken: "Het zijn echter alleen de werkelijk authentieke mensen die, doordat zij in alle aspecten van het leven trouw blijven aan zichzelf, geluk vinden in het vervullen van de 'doelen' in hun leven" (224).

5.3 Kritische evaluatie

5.3.1 Zingeingsvragen

In hoofdstuk 4 hebben we gezien dat de drang tot zelfverwezenlijking beter te omschrijven is als spiritualiteit. Wijnants (2008) bespreekt dit aspect inhoudelijk met de term zingeingsvragen. Ze meent dat het vinden van antwoorden op zingeingsvragen (en daarmee een zelfgeconstrueerde zin) gelukkiger maakt. Ze geeft verder aan dat dit aspect het hoogst scoort en dat dat wil zeggen dat de andere aspecten daaraan ondergeschikt zijn. Deze veronderstelling van Wijnants ondersteunt onze hypothese, omdat we dit aspect als spiritualiteit omschrijven.

Andere onderzoeken bieden reden om deze uitspraak van Wijnants (2008) te bevestigen, zoals een onderzoek van Emmons (2005). Hij (Emmons, 2005, 732) stelt dat doelen ('goal strivings') actiegeoriënteerde motivaties van mensen aangeven. Doelen geven verder niet alleen informatie over wat mensen willen doen, maar ook over wie ze willen zijn. Spiritualiteit gaat ook over doelen en zingeving in het leven; het geeft volgens Emmons (2005, 737-738) een ultieme visie op het leven die zijn weerslag heeft op het dagelijks bestaan. Als mensen doelen als spiritueel ervaren, blijken deze doelen een hoge prioriteit voor hen te krijgen. Deze doelen hebben speciale zeggingskracht, omdat ze als heilig beschouwd worden. Emmons (2005, 735) merkt op dat spirituele doelen zelfs de belangrijkste zijn wat betreft betekenisgeving. Deze doelen zijn belangrijker dan prestatie / werk, relaties / intimiteit en zelftranscendentie / generativiteit. Deels verklaart hij (Emmons, 2005, 738) dit door mogelijkheid van spiritualiteit om een unificerende en integrerende beschouwing op het leven te geven. Spiritualiteit biedt volgens Emmons (1999, 96) de ultieme motivatie en doelen in het leven.

Park (2005, 711) wijst er op haar beurt op dat spiritualiteit²⁴ vaak voor mensen fungeert als kernkader in de interactie met het zelf, de wereld en het leven. Gezien deze centrale rol zal spiritualiteit volgens Park (2005) dan ook juist bij stressvolle of buitengewone situaties die rol vervullen.

Het dertigersdilemma kunnen we ook omschrijven als een buitengewone of stressvolle periode, waarin belangrijke keuzes gemaakt moeten worden. Als we Emmons (2005) en Park (2005) volgen, kunnen we dus stellen dat spiritualiteit de belangrijkste motivatie en het belangrijkste doel is voor dertigers. Andere doelen zijn daaraan ondergeschikt.

Wijnants (2008, 104) is ervan overtuigd dat dertigers erbij gebaat zijn meer over hun zingevingsvragen bij filosofen en psychologen te lezen, zodat zij met die kennis op weg kunnen met hun zingevingsvragen. De aansluiting tussen haar eerdere bespreking van Maslow en daarna het existentialisme lijkt Wijnants (2008) vooral te vinden in de term zelfverwezenlijking. Deze term komt zowel bij Maslow als bij existentiële denkers zoals Sartre voor. Het is echter onterecht dat zij Maslow en Sartre door middel van het begrip zelfverwezenlijking aan elkaar verbindt. De zelfverwezenlijking bij Maslow is namelijk een dieper liggende sturende kracht in de mens, terwijl dit bij Sartre veeleer wel het doel is, maar niet een sturend principe. In een overzichtsartikel van Daniels (1982), die de theoretisering van Maslows begrip van zelfverwezenlijking onder de loep neemt, geeft deze auteur (Daniels, 1982, 72) aan dat Maslow nooit als echte existentialist gekenmerkt kan worden. De primaire focus van Maslow is veeleer op essentie dan op existentie, op het ware zelf ('real self') meer dan op authentiek leven. Daniels (1982) stelt dat Maslow erkent dat een persoon voor een deel zelfconstructief is, maar hij wijst het idee dat een zelf door handelingen van vrije wil gecreëerd kan worden radicaal af. Het existentialisme stelt die zelfconstructie volgens Martin, Campbell en Henry (2004, 432) juist centraal. Doordat er geen objectief betekenskader bestaat, moet de mens zelf keuzes maken die bij ze passen. Op die manier kan een persoon authentiek leven.

Deze kritiek sluit aan bij die in het vorige hoofdstuk; de existentiële vragen van dertigers kunnen niet zomaar gelijk gesteld worden aan de behoefte aan zelfverwezenlijking in de piramide van Maslow. Deze vragen spelen immers door alle behoeften heen. Daarnaast betekent zelfverwezenlijking bij existentiële denkers zoals Sartre dus iets anders (vooral zelfconstructie) dan bij Maslow (aansluiting bij het ware zelf). Wijnants (2008) plaatst zich in de lijn van het existentiële denken, met de nadruk op zelfconstructie en authenticiteit.

Religie komt bij Wijnants (2008) niet inhoudelijk ter sprake als een van de mogelijkheden in de aloude zoektocht van de mens naar zingeving. Dit is vreemd te noemen, omdat religie altijd juist een prominente rol²⁵ heeft ingenomen in deze zoektocht.

Wijnants (2008) merkt in gesprekken na haar publicatie dat gelovige dertigers qua geloof ook de balans opmaken. Dit kan leiden tot een geloofscrisis. Uit het SCP-rapport *Godsdienstige veranderingen in Nederland* (Becker & De Hart, 2006) blijkt dat jonge mensen meer interesse

²⁴ Park (2005) gebruikt voor religie de definitie van Pargament, zoals we die in hoofdstuk 2 ook tegenkwamen, namelijk religie als "(...) a search for significance in ways related to the sacred" (711).

Zoals we hebben gezien, kiest Pargament (Zinnbauer & Pargament, 2005) daarin voor religie als breder begrip dan spiritualiteit. In dit onderzoek volgen we echter de tegenovergestelde en meer gedeelde visie dat spiritualiteit een breder begrip is dan religie. Daarom kunnen we de visie van Park (2005) ook op spiritualiteit betrekken en schrijven we in de bespreking zowel spiritualiteit als religie, in plaats van alleen religie.

²⁵ Binnen de (godsdienst)psychologie is de functionele benadering van religie zeer gebruikelijk. Ook de existentiële psychologie, waarnaar Wijnants (2008) sterk verwijst, schrijft religie een belangrijke rol in de zoektocht naar zingeving toe. Dit blijkt bijvoorbeeld uit het hoofdstuk (Greenberg, Koole & Pyszczynski (Eds.), 2004, chap. 9) over religie en de psychologische kernfuncties daarvan in het handboek over existentiële psychologie.

tonen in spiritualiteit en religie dan oudere generaties. Jonge kerkleden gaan geloofspunten juist meer onderschrijven, hoewel ze daarin wel een selectie lijken te maken (Becker & De Hart, 2006, 78). Ook buitenkerkelijken krijgen meer spiritueel bewustzijn (Becker & De Hart, 2006, 70). Dit signaleert Wijnants (2008) dus inderdaad eveneens. Er treden in deze leeftijdsfase dus mogelijk verschuivingen in spiritualiteit op.

De constatering van Wijnants (2008) dat het spirituele leven vooral een individuele keuze is geworden, waarbij uit veel mogelijkheden gekozen kan worden, sluit aan bij conclusies uit het onderzoek *God in Nederland 1996-2006* (Bernts, Dekker & De Hart, 2007). De onderzoekers (Bernts et al., 2007, 174-176) stellen daarin vast dat (post)moderne gelovigen huiverig zijn voor vaste denksystemen. Religie is een persoonlijke zoektocht, waarbij uit meerdere bronnen geput kan worden. Er ontstaat een houding van religieus syncretisme; uit verschillende bronnen worden delen gebruikt om de persoonlijke spiritualiteit samen te stellen (Bernts et al., 2007, 179-181). Zoeken en eclecticisme zijn centrale woorden in de religieuze en spirituele houding geworden.

Dekker en Stoffels (2001, 197) geven aan dat de mensen eerder voorgegeven antwoorden op grote levensvragen in hun religie vonden, maar nu georganiseerde godsdienst in belang afneemt, worden mensen gedwongen zelf op zoek te gaan.

Deze constatering van de onderzoekers vallen dus samen met de stelling van Wijnants (2008) dat dertigers een individuele zoektocht naar spiritualiteit ondernemen, waarbij ze uit veel bronnen kunnen putten. Zij stelt daarnaast dat dit de zoektocht voor hen niet makkelijker maakt. De levensbeschouwelijke eenduidigheid die voorheen immers heerste, is niet meer overheersend, zoals het eerder genoemde onderzoek (Bernts et al., 2007, 189) toont.

5.3.2 *Autonomie en authenticiteit*

Wijnants (2008) vindt de antwoorden op de zingevingsvragen van dertigers in de begrippen autonomie en authenticiteit. Ze geeft aan dat autonomie nodig is om authentiek te kunnen leven. Kasser en Sheldon (2004, 484) wijzen hier eveneens op, als zij twee voorwaarden geven waaraan doelen in het leven van personen moeten voldoen, om authentiek genoemd te kunnen worden:

- De doelen worden om autonome redenen nagestreefd, niet door interne of externe druk.
- De doelen zijn gericht op intrinsieke motivatie van persoonlijke groei, verwantschap en gemeenschapsgevoel en niet op basis van extrinsieke motivatie van financieel succes, image en populariteit.

Deze focus op autonomie als gestuurd vanuit persoonlijke en intrinsieke doelen sluit aan bij de beschrijving van Wijnants (2008) en haar richten op autonomie.

Ryan en Deci (2004, 460-461) wijzen daarnaast, evenals Wijnants (2008), op de krachten van buitenaf die de autonomie kunnen beperken. Zij geven tevens aan dat autonomie intrinsieke motivatie bevordert. Het versterkt zodoende de kracht om authentiek te leven.

Wijnants (2008) onderscheidt in de door haar drie gegeven tips zelfbepaling van autonomie. Zoals ze echter zelf al aangeeft bij zelfbepaling, leidt autonomie daartoe. Autonomie reguleert, zoals Ryan en Deci (2004, 450) het beschrijven, als het ware verschillende verlangens, doelen, behoeften, etc. Gedrag is daadwerkelijk autonoom als het is aangestuurd vanuit die autonomie. Dan is men zelfbepalend. Zelfbepaling is dan het gedragsmatige gevolg van autonomie. Andere gevolgen zijn ook mogelijk, zoals zelfregulatie. Dit richt zich minder op gedrag, maar kan bijvoorbeeld gaan over de regulatie van verlangens en behoeften.

Omdat autonomie het onderliggende sturende principe is en zelfbepaling evenals zelfregulatie gevolgen daarvan kunnen zijn, richten we ons hier op autonomie alleen. De daadwerkelijke

gevolgen van autonomie zijn namelijk afgeleide daarvan; we bezien juist het onderliggende principe daarvan.

De verhouding tussen de begrippen autonomie en authenticiteit die Wijnants (2008) aangeeft, sluit aan bij wat Kasser en Sheldon (2004, 484) daarover zeggen. Ook zij zien autonomie als voorwaarde voor authenticiteit, omdat doelen op autonome wijze moeten worden nagestreefd om authentiek te kunnen leven, zoals we hierboven ook zagen. Autonomie is volgens Ryan en Deci (2004, 454) het zelfsturende vermogen dat kan leiden tot een authentiek leven, waarin men leeft naar eigen waarden en niet volgens extrinsieke motivaties. Zij menen dus hetzelfde. Autonomie is zodoende de zelfsturing die nodig is om een authentiek leven te leiden. Als men authentiek leeft, kiest men zelf welke weg men volgt, zonder zich te laten leiden door extrinsieke doelen. Deze begrippen staan dus in nauwe samenhang tot elkaar; authenticiteit is niet zonder autonomie verkrijgbaar en andersom leidt autonomie tot authenticiteit.

Deze centrale rol van het zelf in het maken van keuzes, waarop Wijnants (2008) inzet, geeft ook De Lange (2006) aan. Hij (De Lange, 2006) schrijft: “‘Keuzes’ zijn vaak niet meer dan het topje van de ijsberg, zichtbaar in tijden van overgang of crisis. (...) De vraag naar wat voor mens je wilt zijn, komt vóór de vraag naar welke keuzes je wilt maken” (38). Keuzes zijn volgens hem een afgeleide van identiteitsbepalende bindingen. Dit sluit ook aan bij de opvatting van Wijnants (2008) die in paragraaf 5.2 naar voren kwam, namelijk dat de keuzes die een dertiger maakt het verlengstuk van zijn identiteit vormen en dat dertigers die autonoom en authentiek zijn daarom minder moeite hebben met keuzes maken.

Zoals De Lange (2006) aangeeft, liggen de keuzes die gemaakt moeten worden in het verlengde van een identiteitsbepalende binding; voor dertigers is dat dan de binding met hun eigen autonomie en authenticiteit.

Vanuit verschillende disciplines wijzen onderzoekers op de centrale waarden van autonomie en authenticiteit in de moderne cultuur. Zo gaat de cultuurfilosoof Taylor (2003, 17) in op wat hij noemt de hedendaagse authenticiteitscultuur. Door de subjectieve wending van de moderne cultuur bevindt de bron voor morele opvattingen zich nu diep in het zelf, waar vroeger God of een idee van het goede als bron fungeerde. Deze wending heeft zich volgens hem (Taylor, 2003, 25-26) vooral vanaf de 18^e eeuw voortgezet. Het is voor personen nu de taak om trouw te zijn aan zichzelf en aan de eigen originaliteit. Door dat onder woorden te brengen, definieert men zichzelf (Taylor, 2003, 29). Taylor (2003) geeft aan dat deze wending de achtergrond is van het moderne ideaal van authenticiteit. Daarbij komen de doelen van zelfontplooiing en zelfverwezenlijking.

McGregor (2004) sluit zich hierbij vanuit de existentiële psychologie aan. Hij (McGregor, 2004, 182) stelt dat in individualistische culturen de autoratieve gids voor mensen om de onzekerheden van het leven aan te gaan de eigen identiteit is geworden.

Giddens (1994) wees ons in hoofdstuk 3 ook al op het reflexieve project van het zelf. Het zelf moet in de hedendaagse maatschappij geconstrueerd worden en fungeert als leidraad in het leven, waar eerder God of het lot bepalend waren.

De visie van Brinkgreve (2009) hebben we besproken in hoofdstuk 3, met name gericht op de langgerekte transitie van hoogopgeleiden van adolescentie naar volwassenheid, wat zij zien als een geestelijk groeiproces. Zich specifiek richtend op jonge mensen wijst zij (Brinkgreve, 2009, 162) er eveneens op dat zelfbeschikking en –ontplooiing kernmerkend zijn voor deze tijd. Dit veronderstelt volgens haar een zelf dat weet wat het wil en dat het vermogen heeft zichzelf te sturen. Eerdere hebben we dit onder de term autonomie gevat. Brinkgreve (2009) meent dat het jaren kost om een eigen koers te ontwikkelen. Het gaat echter te ver om te denken dat dit bij jonge mensen reeds is gebeurd. Die ontwikkeling is bij hen nog juist in

volle gang (Brinkgreve, 2009, 177). Het varen op het eigen kompas is nog niet volledig mogelijk.

Ook Den Daas (2006, 82) ziet autonomie als een van de belangrijkste eisen aan jongeren tegenwoordig. Zij meent dan ook dat de rol van het zelf centraal staat in problemen als het dertigersdilemma. In die visie gaat het volgens haar om het volgen van het eigen kompas en het hebben van een unieke identiteit. Hoewel autonomie en de centrale plaats van het zelf veel zelfkennis vraagt, ontbreekt het volgens haar bij jongeren dikwijls daaraan.

Tenslotte vinden we aansluiting in de analyse van Parks (1982) in hoofdstuk 2. De autoriteit voor jongvolwassenen verschuift van extern naar intern. De jongvolwassene gaat zelfbewuste keuzes maken en de autoriteit ligt uiteindelijk steeds meer in het zelf. Hoewel Parks (1982) deze beweging niet met het begrip autonomie aanduidt, wijst ze inhoudelijk op dezelfde ontwikkeling als we hierboven hebben besproken, namelijk het vermogen tot zelfsturing (in plaats van sturing door externe autoriteiten). Haar visie over spirituele ontwikkeling richt dus ook op autonomie als centraal begrip voor jongvolwassenen.

Het ideaal van authenticiteit vindt Taylor (2003, 19) op zichzelf een geldig en nastrevenswaardig ideaal dat gezien de historische ontwikkeling ook niet meer ontkend kan worden. Volgens hem bestaan er momenteel echter uitlopers van het individualisme, waarbij relativisme hoogtij viert. Daarbij geldt het adagium dat ieder het recht heeft zijn eigen levensstijl te ontwikkelen, gebaseerd op zijn eigen gevoel voor wat werkelijk belangrijk of waardevol is (Taylor, 2003, 13-14). Personen worden volgens deze naar Taylors' idee afwijkende vorm van het ideaal van authenticiteit gevraagd trouw aan zichzelf te zijn en daarbij hun eigen zelfverwezenlijking na te streven. Hierachter schuilt een liberalisme van de neutraliteit. Dit betekent dat men neutraal wil blijven wat betreft vragen over wat een goed leven is (Taylor, 2003, 17-18). Het gevolg is volgens Taylor (2003, 21) een vaagheid rondom het begrip authenticiteit. Ieder moet het immers voor zichzelf invullen. Juist in een dergelijke cultuur is het ideaal van vrije zelfbepaling aantrekkelijk, omdat de betekenishorizonten vager worden:

In a flattened world, where the horizons of meaning become fainter, the ideal of self-determining freedom comes to exercise a more powerful attraction. It seems that significance can be conferred by *choice*, by making my life an exercise in freedom, even when all other sources fail. (Taylor, 2003, 69)

Dit is inderdaad de richting die Wijnants (2008) ook aangeeft, als ze schrijft dat het van belang is om kapitein op je eigen schip te zijn en je eigen leven richting te geven. Taylor (2003) merkt daar echter over op:

Self-determining freedom is in part the default solution of the culture of authenticity, while at the same time it is its bane, since it further intensifies anthropocentrism. This sets up a vicious circle that heads up towards a point where our major remaining value is choice itself. But this, as we saw above, deeply subverts both the ideal of authenticity and the associated ethic of recognizing difference. (69)

Taylor (2003, 37) meent dat mensen niet uit zichzelf kunnen bepalen wat significant is. Zaken krijgen pas belang tegenover een betekenishorizon. Als men zichzelf wil definiëren, is dat onmogelijk als alle betekenishorizonten worden ontkend (Taylor, 2003, 40). Een keuze zelf kan iets niet zomaar waardevol maken, omdat die keuze altijd geschiedt binnen een bepaald betekeniskader (dit is wat Taylor (2003) in het citaat hierboven bedoelt met de vicieuze cirkel). Pas binnen een bepaald kader kunnen sommige keuzes als belangrijker dan andere worden gezien. Identiteit en betekenis staan niet zomaar op zichzelf, maar staan in een dialogisch karakter tot de omgeving (bijvoorbeeld anderen) (Taylor, 2003, 33). Binnen een horizon kan betekenis in het leven gevonden worden: "The agent seeking significance in life,

trying to define him- or herself meaningfully, has to exist in a horizon of important questions” (Taylor, 2003, 40). Taylor (2003, 41) geeft dan ook aan dat authenticiteit niet de vijand is van eisen die opkomen van buiten het zelf, maar dat authenticiteit dergelijke eisen juist veronderstelt.

Taylor (2003) stelt net als Wijnants (2008) het begrip authenticiteit voor personen in de huidige cultuur centraal. Hij geeft echter kritiek op het begrip van authenticiteit, waarin autonomie een grote rol speelt en waarin men zich vrij moet definiëren middels de keuzes die men maakt. Deze vorm van authenticiteit probeert Wijnants (2008) voor te staan. Dit is volgens Taylor (2003) echter onmogelijk. Inderdaad blijkt Wijnants (2008) toch een centrale waarde als betekenis horizon te hanteren. Hoewel ze namelijk aangeeft dat men vrij moet zijn (en dus autonoom) en dat er geen universele zin in het leven bestaat (en daarbij aansluitend bij het relativisme waarop Taylor (2003) juist kritiek heeft), is geluk voor haar het uiteindelijke doel, zoals we in het citaat aan het einde van 5.2 hebben gezien. Vanuit Wijnants’ theorie (2008) is geluk dus de scheidsrechter voor waarden; geluk bepaalt de betekenis horizon.

Ook deze wending ziet Taylor (2002) in de moderne cultuur. Hij (Taylor, 2002, 92) signaleert met name na de Tweede Wereldoorlog een zoeken naar individueel geluk. Volgens hem (Taylor, 2002, 90) was geluk eerder al een belangrijk element van het liberalisme, maar kreeg het in de naoorlogse periode een nieuwe betekenis, omdat steeds meer beperkingen (zoals in de seksuele moraal en het arbeidsethos) voor de individuele invulling van geluk wegvielen. Binnen de expressionistische cultuur, waarin authenticiteit de centrale waarde is, is een ieder zodoende gedwongen tot het maken van autonome keuzes in de vervolmaking van het eigen geluk. Dit expressivistische individualisme met zijn authenticiteitscultuur ziet Taylor (2002, 88) zelfs vooral aanwezig bij jongeren.

Op bovenstaande relatie tussen autonomie, authenticiteit en geluk gaat Dohmen (2006) ook in. Volgens hem (Dohmen, 2006) wordt de huidige samenleving gedomineerd door twee idolen, namelijk de mythe van de autonomie en de plicht tot geluk:

Moderne mensen worden gedisciplineerd om geen inmenging te dulden en over zichzelf te beschikken. Ze worden gemaand tot persoonlijke verantwoordelijkheid. Bovendien moeten zij zichzelf op eigen kracht gelukkig zien te maken. Op deze manier wordt onze culturele horizon beheerst door twee neoliberale dwangbeelden, die het feitelijke gebrek aan zelfbepaling en de actuele zinloosheid trachten te maskeren. (208)

Hij wijst dus op het ideaal van de autonomie dat tot geluk moet leiden. Zelfs meent hij dat dit voor de moderne mens betekenis aan het leven verleent.

Inderdaad moet men volgens Wijnants (2008) geluk zelf creëren door een authentiek leven te leiden en dit geeft betekenis aan het leven. Geluk is een keuze en dit blijkt als ze (Wijnants, 2008) schrijft:

Wanneer jij ongelukkig bent, omdat de verwachtingen die je koestert over je leven onrealistisch hoog blijken te liggen kun je daar gelukkig zelf iets aan doen.
Tijd om je werkelijke, authentieke en realistische verwachtingen te gaan creëren.
Tijd om je eigen innerlijke kompas te ontdekken en te volgen. (232)

Zodoende sluit de analyse van Taylor (2002 en 2003) en Dohmen (2006) aan bij de observaties van Wijnants (2008) en de richting die zij daarbij aangeeft, namelijk geluk door authenticiteit, dat door autonomie bereikt kan worden.

Zo kunnen we stellen dat autonomie, authenticiteit en geluk centrale begrippen zijn in de huidige cultuur in het algemeen en voor dertigers in het bijzonder, omdat zij deze juist aan het ontwikkelen zijn. Dat deze thema’s spiritualiteit betreffen, kunnen we toetsen door ze te analyseren aan de hand van de eerder genoemde elementen van Harris (2003).

1. Interne nadruk; het gaat om een intern proces, meer dan om een extern dogma, ritueel, gedrag, etc.
Zoals we hebben gezien, gaat het inderdaad om een intern proces. De dertiger moet weten wie hij is en wat hij wil, hij moet op onderzoek uit naar zijn innerlijk kompas. Rituelen of externe dogma's spelen geen of een veel geringere rol.
2. Geloofssysteem; een samenvoegend systeem van overtuigingen. Voorbeelden zijn geloof in God of in groei van kennis.
Het samenvoegende systeem van overtuigingen kunnen we omschrijven als de zoektocht naar authenticiteit; zodoende wordt de dertiger kapitein op zijn eigen schip. Taylor (2003) heeft ook de verschuiving van het geloofssysteem in de moderne cultuur geschetst, van God naar het diepe zelf. McGregor (2004) heeft ons daar eveneens gewezen op het zelf als autoratieve gids in de huidige cultuur. Daarnaast kunnen we het uiteindelijke doel van geluk omschrijven als geloofssysteem.
3. Relatie; spiritualiteit wordt vaak omschreven als een soort relatie, bijvoorbeeld met een hogere macht, soms ook de gemeenschap of zichzelf.
In dit geval gaat het vooral om de relatie met zichzelf. De dertiger moet in werkelijk contact staan met zichzelf, goed weten wie hij is en wat hij wil.
4. 'Ultimate concern'; God, een hogere macht, het heilige, etc.
Zoals we hebben gezien, hoeft dit niet God te zijn, maar het kan ieder object met een buitengewoon karakter omvatten. Voorbeelden die we naar aanleiding van Pargament en Mahoney (2005) hebben gegeven zijn ook psychologische attributen, zoals het zelf of betekenis. In de moderne samenleving en ook bij dertigers gaat het dus om het ontdekken van het zelf middels autonomie en authenticiteit. Dit leidt tot geluk. Dit is de 'ultimate concern' geworden (waaraan volgens Wijnants (2008) vervolgens betekenis ontleend kan worden).
5. Betekenisvolheid; spiritualiteit als samenvoegend proces dat betekenis aan het leven geeft.
Dohmen (2006) beschrijft inderdaad dat de plicht tot geluk de zinloosheid maskeert. Wijnants (2008) meent tevens dat geluk door authenticiteit betekenis kan geven aan het leven.
6. Zelfverrijking; een beter, verrijkt mens worden; vaak ook persoonlijke identiteit, zelfontdekking, humanistische oriëntatie, authenticiteit.
De termen die Harris (2003) voor dit element geeft, sluiten sterk aan bij de bovenstaande bespreking zoals persoonlijke identiteit, zelfontdekking en authenticiteit. De dertiger kan zo uiteindelijk dichtbij zichzelf komen en groeien in authenticiteit.
7. Zelftranscendentie; hierbij gaat het er om voorbij het gewone zelf te komen tot een beter of transcendent iets.
De voorbeelden van Batson en Stock (2004) die we hebben aangehaald, zoals het nastreven van waarden buiten de wereld om of het zichzelf verliezen in een religieuze gemeenschap, komen niet ter sprake.

Hierbij zijn de elementen 1 tot en met 4 in definities van spiritualiteit aanwezig en tenminste één van 5 tot en met 7. Rondom de thema's van autonomie, authenticiteit en geluk kunnen we dus spreken van spiritualiteit, omdat de eerste zes elementen terugkomen in deze bespreking.

De spiritualiteit van dertigers kenmerkt zich dus door de ontwikkeling van autonomie en daarmee authenticiteit, wat vervolgens tot individueel geluk leidt.

5.4 Concluderende opmerkingen

Zoals we in hoofdstuk 3 al tegenkwamen voor de algehele maatschappij geldt ook voor spiritualiteit dat er een vergroot keuzeaanbod ten opzichte van enkele decennia geleden is. Personen stellen steeds meer hun eigen spiritualiteit samen; men stuurt zichzelf en laat zich niet primair door externe bronnen leiden.

Zoals we hebben gezien, beschrijft dit zelfs de huidige spiritualiteit zelf, waarin autonomie en authenticiteit kernbegrippen zijn. Dertigers hebben hiermee in het bijzonder te maken, omdat zij hun autonomie juist in die leeftijdsfase gaan ontwikkelen. Deze autonomie maakt het dertigers mogelijk in de keuzemaatschappij hun eigen koers te varen. De uiteindelijke betekenis-horizon in het leven is dan geluk, waartoe autonomie en authenticiteit moeten leiden.

Autonomie, authenticiteit en geluk bepalen de spiritualiteit voor de dertiger. Deze spiritualiteit kan als ultieme motivatie gelden, omdat spirituele doelen vergeleken met andere doelen het belangrijkste zijn voor mensen. Andere doelen of keuzes in het leven zijn daarvan afgeleide.

5.5 Samenvatting theoretisch kader

Als opmaat voor het empirisch onderzoek (deel II) vatten we in deze paragraaf het theoretisch kader (deel I) samen.

De hypothese voor ons onderzoek is dat spiritualiteit het belangrijkste aspect in het dertigersdilemma is en in het theoretisch kader hebben we deze hypothese theoretisch onderbouwd.

Daarvoor hebben we spiritualiteit allereerst omschreven middels een model (figuur 1), waarin de structuur van spiritualiteit wordt aangeduid door drie dimensies: cognitie, affect en gedrag. Op deze dimensies zijn de factoren persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context van invloed. Deze structuur geldt voor zowel spiritualiteit als religie. De inhoudelijke invulling van beide begrippen en de onderscheiding van elkaar maken we middels de elementen van Harris (2003).

De drie dimensies zijn niet statisch; een mens ontwikkelt zich gedurende zijn leven immers op cognitief, affectief en gedragsmatig gebied. In bepaalde ontwikkelings- en leeftijdsfasen verschillen de factoren persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context, waardoor de spiritualiteit in die fasen van elkaar zal verschillen. De spiritualiteit krijgt op verschillende leeftijdsfasen dus een andere kleuring, onder invloed van de ontwikkeling van de dimensies en de invloed daarop van de factoren.

Wijnants (2008) heeft onderzoek gedaan naar het dertigersdilemma. Middels een onderscheiding in zeven aspecten heeft ze dit fenomeen beschreven en onderzocht. Van de zeven aspecten hebben zes aspecten een directe relatie met het vergrote aantal keuzes in de moderne maatschappij. De drang tot zelfverwezenlijking staat daarmee niet in directe relatie.

Het eerste fundament²⁶ voor onze hypothese komt voort uit de dertigersdilemma-test.

Voor de dertigersdilemma-test fundeert Wijnants (2008) dit aspect van de drang tot zelfverwezenlijking op de piramide van Maslow. Haar verwijzing naar Maslow is echter onterecht. Dit blijkt ook als we de operationalisatie van het aspect in de dertigersdilemma-test

²⁶ Het eerste fundament richt zich op het *dat* van de spiritualiteit (namelijk *dat* spiritualiteit het hoogst scoort), terwijl het tweede fundament zich richt op het *wat* van de spiritualiteit (*wat* is die spiritualiteit).

bekijken. Daaruit komt naar voren dat we dit aspect beter met spiritualiteit kunnen aanduiden. Daarom noemen we dit aspect spiritualiteit, in plaats van drang tot zelfverwezenlijking. Het aspect spiritualiteit scoort ten opzichte van de andere zes aspecten het hoogst. Dit geeft de eerste aanleiding om te menen dat spiritualiteit dan ook het belangrijkste aspect is in het dertigersdilemma; het heeft immers de hoogste score.

Het tweede fundament richt zich meer op de inhoudelijke invulling van de spiritualiteit van dertigers.

De groei van autonomie staat in de spiritualiteit van dertigers centraal. Autonomie is de belangrijkste waarde in de moderne maatschappij waarin keuzes in overvloed zijn en zelfs de identiteit een keuze wordt (keuzebiografie). Het maken van keuzes vinden dertigers juist moeilijk, zoals uit de dertigersdilemma-test blijkt. Er staan voor dertigers grote keuzes op het spel, zoals omtrent ouderschap, relaties en werk. Hierin wordt juist een beroep gedaan op autoriteit, omdat het zelf op dergelijke momenten breekbaar is en dus sturing nodig heeft. Die autoriteit en sturing vindt men in de moderne meerkeuzemaatschappij in het zelf. Autonomie maakt het mogelijk om authentieke keuzes te maken. Dit maakt het mogelijk een authentiek leven te leiden, wat tot geluk leidt.

In de spirituele ontwikkelingsfase van dertigers is de autonomie in ontwikkeling. Zonder autonomie kunnen geen authentieke keuzes worden gemaakt. Daarom bepaalt de groei van autonomie het dertigersdilemma. Aan het grote keuzeaanbod in het dertigersdilemma gaat autonomie vooraf; als de autonomie is ontwikkeld, heeft de dertiger een gids om door de vele keuzes heen te komen. Het centrale doel in deze fase is het doel van de groei van autonomie (wat leidt tot authenticiteit). Dit doel is spiritueel, omdat autonomie de spiritualiteit van de moderne tijd beschrijft en met name voor dertigers, omdat in hun ontwikkelingsfase deze autonomie zich ontwikkelt.

Spirituele doelen zijn de belangrijkste doelen in levens van mensen. Spiritualiteit gaat vooraf aan het maken van keuzes. Daarom is de groei van autonomie (de spiritualiteit van dertigers) het belangrijkste aspect voor dertigers.

Deze analyse van de inhoud van de spiritualiteit van dertigers levert de tweede onderbouwing voor de hypothese dat spiritualiteit het belangrijkste aspect is in het dertigersdilemma.

6 Twee kwantitatieve onderzoeken

In het theoretisch kader hebben we fundamenten gevonden voor de ondersteuning van onze hypothese dat spiritualiteit het belangrijkste aspect van het dertigersdilemma is. In dit empirisch deel zullen we deze hypothese nu toetsen aan empirisch materiaal.

In dit hoofdstuk komen daarvoor twee empirische kwantitatieve onderzoeken aan de orde. Het eerste is het onderzoek van Wijnants (2008). Naast de resultaten die zij reeds heeft weergegeven, zullen we nog andere analysemethoden gebruiken om onze hypothese te toetsen.

Het tweede is een onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau Ruigrok | NetPanel. Middels andere, maar soortgelijke, vraagstellingen heeft het eveneens onderzoek gedaan naar het dertigersdilemma.

6.1 Onderzoek 1: Wijnants

6.1.1 Proefpersonen

Het onderzoek van Wijnants (2008) is zoals gezegd via internet (sneeuwbalsteekproef) verspreid onder 2478 proefpersonen. Daarvan vullen 1272 respondenten de test volledig in.

Als we de drie voorwaarden voor de onderzoekspopulatie selecteren (namelijk: 25-35 jaar, minimaal een afgeronde hbo-opleiding, tenminste een jaar werkervaring), blijven van de 1272 cases 1237 valide cases over. Dit is dus een lager aantal dan Wijnants (2008) in haar onderzoeksresultaten weergeeft, waarbij ze 1272 respondenten noemt. De 35 missende cases zijn inderdaad de cases die niet voldoen aan de drie gestelde voorwaarden.

De verhouding man-vrouw en het genoten opleidingsniveau uit onze analyse verschilt dan ook enigszins met de resultaten die Wijnants (2008) weergeeft. Uit onze analyse blijkt 60,3 procent vrouw en 39,7 procent man (tegenover respectievelijk 60,5 en 39,5 van Wijnants (2008, 241)). Daarnaast heeft 31,8 procent een hbo-opleiding en 68,2 procent een wo-opleiding afgerond (tegenover respectievelijk 31,6 en 68,4 van Wijnants (2008)). De gemiddelde leeftijd blijkt inderdaad 30 jaar.

6.1.2 Meetinstrumenten

De respondenten hebben hun e-mail adres gegeven, waarna algemene vragen volgen over: leeftijd, opleiding, werkervaring en werksituatie, geslacht, leefsituatie, kinderen, woonplaats, branche van werk, de lengte van werkzaamheid, hoeveelheid medewerkers op het werk, werkzame uren per week en bruto jaarinkomen.

Hierna volgt de dertigersdilemma-test, zoals beschreven in hoofdstuk 3. Dit betreffen 55 stellingen, met antwoordmogelijkheden op een zes-puntsschaal, variërend van “1. Absoluut mee oneens” tot en met “6. Absoluut mee eens”.

Na deze stellingen volgt de EPQ-RSS.

Tenslotte volgen evaluatieve vragen. De respondenten kunnen allereerst bij een open antwoordmogelijkheid aangeven wat het dertigersdilemma voor hen betekent. Hierna volgen vragen of de respondenten het dertigersdilemma bij zichzelf of leeftijdgenoten herkennen, over de economische situatie in relatie tot hun baan en over het ontvangen van een consult

met betrekking tot het dertigersdilemma. Daarna volgen vragen over het ontvangen van de onderzoeksresultaten en de bereidwilligheid om mee te doen aan nader onderzoek.

6.1.3 Analysestrategie

In hoofdstuk 4 hebben we aangegeven dat er een factoranalyse op de data heeft plaatsgevonden. Daardoor zijn de items die eerst onder de zeven aspecten vielen opnieuw ingedeeld. Om te controleren of deze nieuwe indeling inderdaad al in de dataset is doorgevoerd, hebben we de zeven aspecten opnieuw berekend aan de hand van de bijlage van Lestegas (2003, ¶ 8.5). Hieruit komen inderdaad andere scores, waaruit we concluderen dat de nieuwe indeling in de oorspronkelijke dataset niet is doorgevoerd. Daarom werken we in de volgende analyses met de opnieuw berekende aspecten (factoren). De gemiddelde scores die Wijnants (2008) aangeeft, komen inderdaad overeen met de scores van de opnieuw berekende aspecten.

Tabel 1 toont de correlatie tussen de dertigersdilemma-score en de zelfevaluatie (variabele 120).

De dertigersdilemma-score correleert met variabele 120 (zelfevaluatie: “Ervaar je zelf dat je in een dertigersdilemma zit?”) met een sterkte van $-.57$. Een respondent die dus hoger scoort op de dertigersdilemma-score zal lager scoren op variabele 120 (en dus bevestigend antwoorden, aangezien antwoordmogelijkheden 1 en 2 bevestigend zijn). Deze correlatie betreft de criteriumvaliditeit voor dit onderzoek (Lestegas, 2003, 25).

Tabel 1: Correlatie dd-score en zelfevaluatie voor onderzoek 1

| Measures | 1 | 2 |
|----------------------------------|---|-------------|
| 1. Dertigersdilemma-score | | |
| 2. Zelfevaluatie (variabele 120) | | $-.57^{**}$ |

Note: Correlations significant at: * $p < .05$, ** $p < .001$, two tailed.

Voor onze hypothese zoeken we naar het aspect met de hoogste gemiddelde score en de correlatie tussen de zeven aspecten en de uiteindelijke score op de dertigersdilemma-test.

6.1.4 Resultaten

Tabel 2 toont het aantal proefpersonen, de minimale en maximale waarde, het gemiddelde en de standaarddeviatie voor de zeven aspecten, de dertigersdilemma-score en de zelfevaluatie. De gemiddelde uiteindelijke dertigersdilemma-score is 3.63 (SD =.53). Dit is op een schaal van 1-6. Van de zeven aspecten daarbinnen scoort het aspect spiritualiteit het hoogst: 4.18 (SD =.88). De laagste score is voor het aspect fysieke en emotionele klachten: 2.99 (SD =.92). De gemiddelde score van variabele 120 (zelfevaluatie) is 2.04 (SD =.72), met antwoordmogelijkheden “1. Ja, zeker”, “2. Ja, een beetje” en “3. Nee”.

Tabel 2: Beschrijvingen zeven aspecten, dd-score en zelfevaluatie voor onderzoek 1

| | N | Min. | Max. | M | SD |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|
| 1. Twijfel / ontevredenheid | 1237 | 1.00 | 6.00 | 3.27 | .99 |
| 2. Te veel keuze / alles willen | 1237 | 1.00 | 6.00 | 3.81 | 1.00 |
| 3. Sociale vergelijking | 1237 | 1.00 | 6.00 | 3.76 | .99 |
| 4. Tijdsdruk | 1237 | 1.00 | 5.50 | 3.34 | .74 |
| 5. Spiritualiteit | 1237 | 1.83 | 6.00 | 4.18 | .88 |
| 6. Sociale druk | 1237 | 1.00 | 6.00 | 3.77 | .96 |
| 7. Fysieke en emotionele klachten | 1237 | 1.00 | 5.67 | 2.99 | .92 |
| 8. Dertigersdilemma-score | 1237 | 1.93 | 5.45 | 3.63 | .53 |
| 9. Zelfevaluatie (variabele 120) | 1237 | 1 | 3 | 2.04 | .72 |

Tabel 3 toont de correlatie tussen de zeven aspecten en de dertigersdilemma-score.

In de correlatiematrix zien we dat de dertigersdilemma-score met alle zeven aspecten correleert²⁷. De sterkste correlatie is met het aspect fysieke en emotionele klachten: .74. De zwakste correlatie is met het aspect tijdsdruk: .42. Spiritualiteit heeft een correlatie van .46.

Tabel 3: Correlatiematrix van zeven aspecten en dd-score voor onderzoek 1

| Measures | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. Twijfel / ontevr. | | | | | | | | |
| 2. Te veel keuze / alles w. | .02 | | | | | | | |
| 3. Sociale vergelijking | .13** | .16** | | | | | | |
| 4. Tijdsdruk | .06* | -.02 | .17** | | | | | |
| 5. Spiritualiteit | .09** | .17** | .03 | .06* | | | | |
| 6. Sociale druk | .18** | .19** | .42** | .31** | .23** | | | |
| 7. Fys. en em. klachten | .53** | .10** | .30** | .24** | .23** | .36** | | |
| 8. Dd-score | .55** | .43** | .57** | .42** | .46** | .69** | .74** | |

Note: Correlations significant at: * $p < .05$, ** $p < .001$, two tailed.

6.2 Onderzoek 2: Ruigrok | NetPanel

6.2.1 Proefpersonen

De tweede dataset komt voort uit een onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau Ruigrok | NetPanel, in opdracht van de Avro. Het onderzoek heeft in begin 2009 plaatsgevonden.

Het onderzoeksbureau beschikt ten tijde van het onderzoek over een internetpanel van ongeveer 20000 Nederlanders. Het bureau heeft proefpersonen in de leeftijdsgroep van 26-37 jaar uitgenodigd om deel te nemen aan het onderzoek. 540 personen uit het internetpanel hebben dat gedaan.

50 procent is man, 50 procent is vrouw. 37,5 procent bevindt zich in de leeftijdsgroep 26-30 jaar, 62,5 procent in de groep 31-37 jaar. Het opleidingsniveau is gerangschikt naar laag,

²⁷ Dit toont dus dat er een significant verband is tussen de verschillende aspecten en de dertigersdilemma-score. Vanzelfsprekend is dit verband ook causaal, aangezien de dertigersdilemma-score tot stand komt door de som van de zeven aspecten te nemen en dat vervolgens te delen door zeven (en dus het gemiddelde van de zeven aspecten weergeeft). Zo zal bijvoorbeeld een hoger gemiddelde van een van de aspecten ook een hogere score van de dertigersdilemma-score tot gevolg hebben.

Middels een regressieanalyse kunnen we dit ook controleren. Het aspect spiritualiteit heeft bijvoorbeeld een regressiecoëfficiënt $B = .28$ met een significantie van .00.

midden en hoog. De percentages zijn respectievelijk 21,1, 46,2 en 32,4 procent (0,4 procent missende waarden).

De drie voorwaarden die Wijnants (2008) aan haar onderzoeksgroep voorlegt, kunnen in dit onderzoek niet geheel gevolgd worden. Dit komt allereerst, doordat de leeftijden gecategoriseerd zijn in twee groepen (26-30 en 31-37 jaar). We kunnen daarom geen selectie maken voor personen van 25-35 jaar. Hierin verschilt de eerste voorwaarde dus met die van Wijnants (2008). Deze voorwaarde is echter niet strikt, aangezien Wijnants (2008, 239) zelf ook aangeeft dat het dertigersdilemma niet tot de leeftijdsgroep van 25-35 jarigen beperkt is. Het gaat om de jaren nabij de leeftijd van dertig jaar.

Daarnaast is de vraag naar de hoogst genoten opleiding anders gecategoriseerd, namelijk in laag, midden en hoog. Om de voorwaarde van minimaal een afgeronde hbo-opleiding te handhaven, selecteren we alleen de cases met een opleiding op midden of hoog niveau.

Tenslotte kunnen we niet zomaar de voorwaarde van minimaal een jaar werkervaring selecteren. Wel is een vraag gesteld naar de belangrijkste dagelijkse bezigheid van de respondenten. De negen keuzemogelijkheden zijn:

1. "Ik ga naar school / ik studeer"
2. "Ik doe betaald werk, als zelfstandig ondernemer"
3. "Ik doe betaald werk, in loondienst bij een commerciële onderneming"
4. "Ik doe betaald werk, in loondienst van de (semi)overheid of een non-profit instelling"
5. "Ik ben huisman / huisvrouw"
6. "Ik ben arbeidsongeschikt"
7. "Ik ben werkloos / zit in de bijstand"
8. "Ik ben met pensioen / de VUT"
9. "Anders"

Om aansluiting bij het onderzoek van Wijnants (2008) te houden, selecteren we de cases met antwoord 2, 3 of 4. Dit betekent dat belangrijkste bezigheid van de respondenten betaald werk is. Hoe lang deze respondenten werkzaam zijn, blijft echter onbekend.

6.2.2 Meetinstrumenten

Het onderzoek omvat 40 vragen (sommige met deelvragen) met variërende antwoordmogelijkheden. Het onderzoeksbureau geeft aan dat de vragen betrekking hebben op de inhoud van het dertigersdilemma.

Deze vragen gaan over onder andere de mate van gelukservaring, gezinssituatie, geslacht, opleiding, leeftijdscategorie en specifieke vragen rondom het dertigersdilemma. Op laatst genoemde vragen richten wij ons in de analyses. Het gaat dan om de vragen met antwoordmogelijkheden op een schaal van 1-6, zodat we de vragen onderling kunnen vergelijken en tot factoren kunnen omrekenen. De vragen met antwoordmogelijkheden "ja"- "nee" komen niet aan de orde, omdat we ze niet om kunnen rekenen tot factoren en omdat de antwoordmogelijkheden te beperkt zijn.

De antwoorden zijn op twee manieren ingevuld, afhankelijk van de vraagstelling, namelijk:

- Van "1. Helemaal oneens" tot en met "5. Helemaal eens". 6 staat voor "Niet van toepassing" of "Weet niet / geen mening" en zal als missende waarde gerekend worden.
- Van "1. Nooit" tot en met "5. Altijd". 6 staat voor "Wil ik niet zeggen" en zal als missende waarde gerekend worden. Deze antwoordmogelijkheden horen bij vraag 21a-h.

De dataset bevat een wegingsfactor die garandeert dat de dataset representatief is voor de Nederlandse bevolking naar geslacht, leeftijd en opleiding.

6.2.3 Analysestrategie

Ook in deze dataset onderzoeken we welk aspect de hoogste gemiddelde score en de sterkste correlatie met de uiteindelijke dertigersdilemma-score heeft. In deze dataset zijn de zeven aspecten echter nog niet gepresenteerd in zeven factoren. Daarom hebben we eerst vanuit de geselecteerde vragen met antwoordmogelijkheden op de schaal 1-6 zeven factoren berekend.

De vragen die daarvoor in aanmerking komen zijn: 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 21a, 21b, 21c, 21d, 21e, 21f, 21g, 21h, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 en 37.

De volgende vragen vallen af, omdat ze ervan uitgaan dat de respondent een partner of kinderen heeft, terwijl dat geen voorwaarden voor onze onderzoekspopulatie zijn: 5, 8, 11, 13 en 14.

Zodoende blijven de volgende vragen over om tot factoren om te rekenen: 4, 6, 7, 21a, 21b, 21c, 21d, 21e, 21f, 21g, 21h, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 en 34.

Deze vragen hebben we in een correlatiematrix geplaatst. Hieruit blijkt dat vraag 24 met geen van de andere vragen correleert. Deze verwijderen we dan ook uit de selectie.

Met de overgebleven items voeren we een factoranalyse met zeven factoren (namelijk de zeven aspecten) uit. Na de eerste analyse verwijderen we vraag 21e, 28 en 30. Deze vragen zijn meerdimensionaal; ze scoren op meerdere items hoog, waarbij het verschil tussen de scores op verschillende factoren kleiner is dan 0.2.

Bij de volgende analyse zijn vraag 7, 21a, 21h en 34 meerdimensionaal. Daarom verwijderen we deze vragen vervolgens.

Tenslotte blijven dan zeven factoren over met de volgende vragen met een lading boven .6:

1. 4, 6
2. 8
3. 21b, 21c
4. 21d, 21f, 21g
5. 26, 27
6. 29
7. 31, 32, 33

Deze zeven factoren en de onderliggende vragen koppelen we vervolgens inhoudelijk aan de zeven aspecten zoals Wijnants (2008) die heeft beschreven.

De indeling van de zeven factoren in de zeven aspecten is dan als volgt:

1. Te veel keuze / alles willen: 29
“29. Het leven zou een stuk makkelijker zijn als er niet zoveel te kiezen was”
Deze vraag sluit duidelijk aan bij dit aspect, waarin het grote keuzeaanbod centraal staat.
2. Twijfel en ontevredenheid: 21b, 21c
“21. Hoe vaak heb je last van onderstaande klachten?”
“21b. Besluiteloosheid”
“21c. Onzekerheid”
Deze twee vragen dekken het meest dit aspect, waarin twijfel en onzekerheid belangrijk zijn. Van de zeven vragen die Wijnants (2008) gebruikt, gaan er vijf over

twijfel en onzekerheid. Twee gaan meer over ontevredenheid. Dat komt in de bovenstaande twee vragen niet terug.

3. Sociale vergelijking: 31, 32, 33

“31. Ik voel druk omdat de essentiële keuzes die ik nu moet maken de rest van mijn leven bepalen”

“32. Ik denk vaak dat anderen het verder hebben geschopt in hun leven dan ik”

“33. Als maatstaaf voor succes denk ik aan succesverhalen die ik om me heen zie of lees in de media”

Vraag 32 en 33 gaan expliciet over het vergelijken van zichzelf tot anderen en dus over sociale vergelijking. Hoewel vraag 31 daar niet direct onder lijkt te vallen, hebben we in de bespreking van de zeven aspecten in hoofdstuk 3 gezien dat juist de vergelijking met anderen de druk voor de essentiële keuzes van dertigers bepaalt en verhoogt. Daarom kan vraag 31 onder dit aspect vallen.

4. Spiritualiteit: 26, 27

“26. Ik denk regelmatig ‘Is dit alles?’”

“27. Ik zou willen dat mijn leven meer diepgang heeft”

Deze beide vragen verwijzen naar diepgang, zingeving en levensvragen en scharen we daarom onder spiritualiteit.

5. Tijdsdruk: 4, 6

“4. Ik kan in mijn huidige baan goed mijn ei kwijt”

“6. Mijn sociale leven is precies zoals ik het mij had voorgesteld”

Deze beide vragen verwijzen sterk naar drie vragen die Wijnants (Lestegas, 2003, ¶ 8.5) gebruikt voor dit aspect gebruikt:

- “Een definitieve loopbaankeuze kun je op mijn leeftijd nog lang uitstellen”

- “Ik heb nog genoeg tijd om te switchen van baan”

- “Mijn privé-leven moet op mijn leeftijd op orde zijn”

6. Sociale druk: 8

“8. Ik heb regelmatig het gevoel in een spagaat te zitten tussen werk en privé”

Deze vraag verwijst niet expliciet naar een druk die van buitenaf (bijvoorbeeld vanuit de media of maatschappij) wordt ervaren. Wel verwijst dit naar wat Wijnants (2008) de mythe van het perfecte leven noemt, waarin tegelijkertijd hoge eisen worden gesteld op andere carrière- en privégebied (zie de bespreking van dit aspect in hoofdstuk 3).

7. Fysieke en emotionele klachten: 21d, 21f, 21g

“Hoe vaak heb je last van onderstaande klachten?”

“21d. Vermoeidheid”

“21f. Spierspanning”

“21g. Snel geïrriteerd”

Deze drie vragen verwijzen expliciet naar fysieke en emotionele klachten.

Er zijn te weinig vragen om de aspecten qua inhoud volledig te dekken. Dit komt bijvoorbeeld naar voren bij het aspect sociale druk, waarin niet verwezen wordt naar media of maatschappij. We kunnen dus niet stellen dat de vragen de aspecten volledig dekken.

Tabel 4 toont de betrouwbaarheid van de afzonderlijke factoren.

Hieruit blijkt dat het aspect te veel keuze / alles willen minder betrouwbaar is dan de andere zes factoren. Deze factor scoort namelijk een hogere Cronbach's alpha ($\alpha = .72$) dan de feitelijke alpha ($\alpha = .71$). Het verschil is echter zo klein, dat we ervoor kiezen deze factor te behouden, te meer omdat het slechts uit één vraag bestaat. We kunnen dan ook niet een vraag verwijderen, zonder dat daarmee de gehele factor verdwijnt.

Tabel 4: Betrouwbaarheid van de zeven factoren voor onderzoek 2

| Items | Scale if item deleted | Scale variance if item deleted | Corrected item-total correlation | Squared multiple correlation | Cronbach's alpha if item deleted |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 1. Twijfel / ontevr. | 15.50 | 11.62 | .50 | .29 | .66 |
| 2. Te veel keuze / alles w. | 14.71 | 11.24 | .30 | .14 | .72 |
| 3. Sociale vergelijking | 14.89 | 11.16 | .51 | .28 | .66 |
| 4. Tijdsdruk | 15.05 | 11.81 | .40 | .22 | .68 |
| 5. Spiritualiteit | 14.87 | 10.73 | .52 | .31 | .65 |
| 6. Sociale druk | 14.86 | 10.32 | .40 | .18 | .69 |
| 7. Fys. en em. klachten | 15.31 | 12.07 | .41 | .25 | .68 |

Deze zeven factoren met de onderliggende vragen vormen dus de zeven aspecten. Daarvan kunnen we een gemiddelde score per aspect berekenen. Het gemiddelde van deze zeven aspecten samen is dan de uiteindelijke dertigersdilemma-score.

Tabel 5 toont de correlatie tussen de dertigersdilemma-score, zelfevaluatie en de vraag naar de mate van geluk.

De dertigersdilemma-score correleert met vraag 36 (zelfevaluatie) met een sterkte van .58. Een respondent die dus hoger scoort op de dertigersdilemma-score zal ook hoger scoren op vraag 36. Deze correlatie betreft de criteriumvaliditeit voor de test.

Daarnaast correleert de dertigersdilemma-score (en dus ook vraag 36) negatief met vraag 2 (geluk). Dit betekent dat iemand die hoger scoort op het dertigersdilemma, lager zal scoren op vraag 2 en zichzelf dus een lager cijfer voor geluk zal geven. Dit betreft de inhoudsvaliditeit, aansluitend bij de theoretische analyses in deel I. Daar zagen we dat het dertigersdilemma verband houdt met de mate van ervaring van geluk door de proefpersonen.

Tabel 5: Correlatie dd-score, zelfevaluatie en geluk voor onderzoek 2

| Measures | 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------|--------|--------|---|
| 1. Dertigersdilemma-score | | | |
| 2. Zelfevaluatie (vraag 36) | .58** | | |
| 3. Geluk (vraag 2) | -.56** | -.30** | |

Note: Correlations significant at: * $p < .05$, ** $p < .001$, two tailed.

Om tot een normering van de dertigersdilemma-score te komen, hebben we de gemiddelden van deze score in relatie tot de zelfevaluatie (vraag 36) bekeken. De zelfevaluatie ("In hoeverre herken je deze omschrijving bij jezelf?") bevat vijf antwoordmogelijkheden:

1. "Helemaal niet"
2. "Niet"
3. "Enigszins"
4. "Helemaal"
5. "Weet niet / geen mening"

Tabel 6 toont de dertigersdilemma-score, geselecteerd naar de vier antwoordmogelijkheden van de zelfevaluatie (vraag 36), met het aantal proefpersonen, de minimale en maximale waarde, het gemiddelde en de standaarddeviatie.

We zien zodoende dat er (afgerond) steeds .4 verschil zit tussen de antwoordmogelijkheden. Zodoende kunnen we tot een normering van de dertigersdilemma-score komen (namelijk $M + (.4 : 2)$), met de volgende waarden:

- Helemaal niet: < 2.1
- Niet: ≥ 2.1 en < 2.5
- Enigszins: ≥ 2.5 en < 2.9
- Helemaal: ≥ 2.9

Als een respondent bijvoorbeeld een dertigersdilemma-score van 2.7 heeft, betekent dit dat hij zich enigszins in het dertigersdilemma bevindt.

Tabel 6: Beschrijvingen gemiddelde dd-score bij vraag 36 voor onderzoek 2

| | N | Min. | Max. | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|------------------|-----|------|------|----------|-----------|
| 1. Helemaal niet | 36 | 1.00 | 3.21 | 1.90 | .48 |
| 2. Niet | 89 | 1.19 | 3.64 | 2.28 | .48 |
| 3. Enigszins | 160 | 1.45 | 4.17 | 2.68 | .43 |
| 4. Helemaal | 25 | 2.31 | 3.07 | 3.07 | .40 |

We kijken in de analyse naar het aspect met de hoogste gemiddelde score en de correlaties tussen deze zeven factoren met de uiteindelijke dertigersdilemma-score.

6.2.4 Resultaten

Tabel 7 toont het aantal proefpersonen, de minimale en maximale waarde, het gemiddelde en de standaarddeviatie voor de zeven aspecten, dertigersdilemma-score, de zelfevaluatie en de vraag naar de mate van geluk.

De gemiddelde uiteindelijke dertigersdilemma-score is 2.50 (SD .55). Dit is op een schaal van 1-5. Van de zeven aspecten daarbinnen scoort het aspect te veel keuze / alles willen het hoogst: 2.82 (SD 1.11). Spiritualiteit scoort 2.65 (SD .92). De laagste score is voor het aspect twijfel en ontevredenheid: 2.06 (SD .77).

De gemiddelde score op vraag 36 (zelfevaluatie) is 2.54 (SD .83) op een schaal van 1 (“Helemaal niet”) tot en met 4 (“Helemaal”); 5 is “Weet niet / geen mening” en geldt als missende waarde.

Op de vraag welk gelukscijfer men zichzelf zou geven (vraag 2) is de gemiddelde score 7.27 (SD 1.27) op een schaal van 1-10 (met “11. Weet niet / geen mening” als missende waarde).

Tabel 7: Beschrijvingen zeven aspecten, dd-score, zelfevaluatie en geluk voor onderzoek 2

| | N | Min. | Max. | <i>M</i> | <i>SD</i> |
|-----------------------------------|-----|------|-------|----------|-----------|
| 1. Twijfel / ontevredenheid | 349 | 1.00 | 5.00 | 2.06 | .77 |
| 2. Te veel keuze / alles willen | 344 | 1.00 | 5.00 | 2.82 | 1.11 |
| 3. Sociale vergelijking | 342 | 1.00 | 4.67 | 2.66 | .84 |
| 4. Tijdsdruk | 338 | 1.00 | 5.00 | 2.49 | .80 |
| 5. Spiritualiteit | 340 | 1.00 | 5.00 | 2.65 | .92 |
| 6. Sociale druk | 342 | 1.00 | 5.00 | 2.68 | 1.16 |
| 7. Fysieke en emotionele klachten | 348 | 1.00 | 4.67 | 2.24 | .74 |
| 8. Dertigersdilemma-score | 317 | 1.00 | 4.17 | 2.50 | .55 |
| 9. Zelfevaluatie (vraag 36) | 343 | 1.00 | 4.00 | 2.55 | .83 |
| 10. Geluk (vraag 2) | 345 | 1.00 | 10.00 | 7.27 | 1.27 |

Tabel 8 toont de correlatie tussen de zeven aspecten en de dertigersdilemma-score.

In de correlatiematrix zien we dat de dertigersdilemma-score met alle zeven aspecten correleert (zoals te verwachten was naar aanleiding van de factoranalyse)²⁸. De sterkste correlatie is met het aspect spiritualiteit: .68. De zwakste correlatie is met het aspect tijdsdruk: .55.

Tabel 8: Correlatiematrix van zeven aspecten en dd-score voor onderzoek 2

| Measures | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 1. Twijfel / ontevr. | | | | | | | | |
| 2. Te veel keuze / alles w. | .26** | | | | | | | |
| 3. Sociale vergelijking | .36** | .34** | | | | | | |
| 4. Tijdsdruk | .31** | .10** | .25** | | | | | |
| 5. Spiritualiteit | .36** | .30** | .46** | .41** | | | | |
| 6. Sociale druk | .30** | .15** | .31** | .30** | .30** | | | |
| 7. Fys. en em. klachten | .48** | .13** | .29** | .33** | .28** | .29** | | |
| 8. Dd-score | .63** | .55** | .66** | .57** | .68** | .64** | .56** | |

Note: Correlations significant at: * $p < .05$, ** $p < .001$, two tailed.

6.3 Concluderende opmerkingen

Hoewel spiritualiteit in het onderzoek van Wijnants (2008) de hoogste gemiddelde score heeft, correleert het niet het sterkst met de uiteindelijke dertigersdilemma-score. Voor de uiteindelijke score is spiritualiteit dus niet het belangrijkste aspect. We kunnen wel stellen dat de respondenten het aspect spiritualiteit het zwaarst wegen (gezien de hoogste gemiddelde score van dit aspect) en daarmee het belangrijkste vinden.

Onderzoek 2 laat juist omgekeerde resultaten zien. Daarin heeft spiritualiteit niet de hoogste gemiddelde score, maar wel de sterkste correlatie met de dertigersdilemma-score. In dit geval is spiritualiteit dus wel het belangrijkste aspect voor de uiteindelijke score. Het aspect te veel keuze / alles willen wegen respondenten het zwaarst (gezien de hoogste gemiddelde score van dit aspect) en ervaren zij dus als het belangrijkste aspect.

²⁸ Ook hiervoor geldt, net als bij onderzoek 1, een causaal verband, omdat de dertigersdilemma-score het gemiddelde is van de scores van de zeven aspecten.

Als we opnieuw een regressieanalyse voor bijvoorbeeld het aspect spiritualiteit doen, zien we een regressiecoëfficiënt $B = .41$ met significantie .00.

DEEL III: RESULTATEN

7 Conclusies

In het theoretisch kader (deel I) hebben we een theoretische onderbouwing voor de centrale hypothese gelegd. In het empirisch onderzoek (deel II) hebben we de hypothese getoetst door middel van twee kwantitatieve onderzoeken. Tenslotte kunnen we in dit laatste deel III de balans opmaken door de resultaten te presenteren.

Allereerst komt de terugkoppeling op de hypothese aan bod. We bezien in hoeverre het theoretisch en empirisch materiaal de hypothese ondersteunt. Daarna werpen we vragen voor eventueel vervolgonderzoek op. Tot slot onderwerpen we ons eigen onderzoek aan een kritische evaluatie.

7.1 Hypothese

In de inleiding (hoofdstuk 1) hebben we de centrale hypothese gepresenteerd:

Spiritualiteit is het belangrijkste aspect in het dertigersdilemma

Aangezien spiritualiteit een centraal begrip is in deze hypothese, hebben we dit eerst gedefinieerd. We hebben gezien dat spiritualiteit in relatie staat tot religie, maar een breder begrip is. Beide begrippen hebben meerdere dimensies, namelijk cognitie, affect en gedrag. Op deze drie dimensies hebben de factoren persoonlijkheid, omgeving en sociaal-culturele context invloed. De dimensies en factoren vormen een driehoek, zoals we in figuur 1 hebben weergegeven. De driehoeken van spiritualiteit en religie krijgen hun eigen kleur (en dus het onderscheid ten opzichte van elkaar) door middel van de elementen van Harris (2003). Deze elementen hebben het in ons onderzoek tevens mogelijk gemaakt spiritualiteit en religie te operationaliseren. Zo konden we toetsen of bijvoorbeeld Wijnants (2008) of Maslow (1987) over spiritualiteit sprak.

Wijnants (2008) heeft aangegeven dat van de zeven aspecten die het dertigersdilemma beschrijven de drang tot zelfverwezenlijking de hoogste gemiddelde score heeft. We hebben echter gezien dat dit aspect beter omschreven kan worden als spiritualiteit.

Op basis van het theoretisch kader zien we dat spiritualiteit in het algemeen een centrale plaats inneemt in de levensoriëntatie van mensen. Spiritualiteit gaat vooraf aan belangrijke keuzes, omdat de keuzes een verlengde zijn van de identiteit en oriëntatie van de persoon. Dertigers staan voor een kruispunt in hun leven, waarin ze ervaren dat ze belangrijke levensbepalende keuzes moeten maken. Daarvoor is het nodig om een goede oriëntatie op zichzelf en het leven te hebben. Autonomie en authenticiteit staan daarom centraal. Deze zijn echter nog in ontwikkeling bij dertigers. Door de uitgestelde volwassenheid en het grote keuzeaanbod in de moderne maatschappij kost het personen, vooral hoogopgeleiden, meer tijd om hun autonomie te ontwikkelen. Daardoor ontstaan moeilijkheden als de sociale (en soms ook biologische) klok in de ervaring van dertigers dwingen tot het maken van bepaalde keuzes, terwijl hun autonomie daarvoor nog te weinig is ontwikkeld.

In het empirisch onderzoek hebben we in onderzoek 1 gezien dat dertigers inderdaad spiritualiteit als belangrijkste ervaren, aangezien ze daaraan de hoogste gemiddelde score

toekennen. Op de uiteindelijke score heeft het niet de sterkste invloed; daarvoor is het niet het belangrijkste aspect.

Onderzoek 2 heeft omgekeerde resultaten laten zien. Dertigers ervaren daarin zelf spiritualiteit niet als belangrijkste aspect, want het krijgt niet de hoogste gemiddelde score. Dit aspect heeft echter wel de sterkste correlatie met de uiteindelijke score en is in die zin wel het belangrijkste aspect.

Met het oog op de hypothese kunnen we dus onderscheid maken in twee vormen van het belang van spiritualiteit in het dertigersdilemma:

- Vanuit de ervaring van dertigers zelf (de hoogste gemiddelde score ten opzichte van de andere zes aspecten)
- Als invloed op de uiteindelijke dertigersdilemma-score (de sterkste correlatie met de dertigersdilemma-score)

Onderzoek 1 wijst op spiritualiteit als het belangrijkste aspect op basis van de ervaring van dertigers zelf.

Onderzoek 2 wijst op spiritualiteit als het belangrijkste aspect op basis van haar invloed op de uiteindelijke dertigersdilemma-score.

Beide onderzoeken wijzen dan op twee verschillende wijzen op spiritualiteit als belangrijkste aspect van het dertigersdilemma. Als we dus rekening houden met deze twee verschillende vormen van belang, kunnen we concluderen dat onderzoek 1 en 2 inderdaad de hypothese ondersteunen dat spiritualiteit het belangrijkste aspect van het dertigersdilemma is. Dit doen ze evenwel niet op een eenduidige, maar op twee verschillende (en zelfs omgekeerde) wijzen.

7.2 Vervolgonderzoek

In dit onderzoek zijn twee kwantitatieve onderzoeken aan de orde gesteld. Voor vervolgonderzoek zou het dan ook juist interessant zijn om kwalitatieve methoden te gebruiken, zodat meer inzicht in de achtergrond en oorzaken (Silverman, 2003, 32) van het dertigersdilemma en zijn verschillende aspecten gegeven kan worden.

Ten eerste kan aan dertigers gevraagd worden in hoeverre zij zich daadwerkelijk in hun behoeften vervuld zien, zoals Wijnants (2008) naar aanleiding van Maslow (1987) stelt. Dit is immers een centraal thema in Wijnants' theorie (2008) en dit hebben we bekritiseerd. Middels kwalitatief onderzoek kan men achterhalen of dertigers dit zelf zo ervaren.

Daarnaast is het belangrijk om te ontdekken wat dertigers onder spiritualiteit verstaan. Zodoende kunnen we stellen of spiritualiteit dan nog steeds het belangrijkste aspect in het dertigersdilemma is.

Ten derde is het belangrijk de inhoud van de spiritualiteit van dertigers te onderzoeken. We hebben in hoofdstuk 2 bij Parks (1982) aanwijzingen gevonden voor de spiritualiteit van jongvolwassenen. Het is interessant om te richten op de specifieke groep van hoogopgeleide dertigers die worstelen met keuzes en hen te vragen naar de inhoud van hun spiritualiteit. Op deze wijze kunnen we achterhalen in hoeverre autonomie, authenticiteit en geluk daadwerkelijk centrale thema's zijn en op welke wijze die voor dertigers functioneren.

7.3 Kritische evaluatie van het onderzoek

We kunnen bij een drietal punten in ons onderzoek kritische kanttekeningen plaatsen.

Allereerst biedt de definitie van spiritualiteit en religie middels figuur 1 een goede mogelijkheid om de begrippen van elkaar te onderscheiden en te operationaliseren. Het voordeel van de benadering van Harris (2003) is dat hij middels zijn literatuuronderzoek aansluit bij de belangrijkste onderzoeken naar dit begrip. Onze definitie sluit daar dus ook bij aan. De elementen zijn inhoudelijk echter nog tamelijk breed. Het gevaar is daardoor dat bepaalde omschrijvingen te snel onder het begrip spiritualiteit worden geschaard. De omschrijvingen van Wijnants (2008) en Maslow (1987) zullen daarom wellicht niet door alle onderzoekers als spiritualiteit worden gekenmerkt, wat in dit onderzoek wel is gedaan. Het is zodoende belangrijk op te merken dat spiritualiteit, zoals dat in de hypothese genoemd wordt, de spiritualiteit is zoals in hoofdstuk 2 omschreven.

Überhaupt zijn deze begrippen moeilijk te operationaliseren in empirisch onderzoek, omdat het de vraag is of de proefpersonen hetzelfde verstaan onder spiritualiteit als de onderzoeker. Daarom hebben we in de vorige paragraaf ook een van de vragen voor vervolgonderzoek hieraan gewijd.

Een moeilijkheid van het onderzoek ligt ten tweede in de inhoudelijke invulling van de spiritualiteit van dertigers. We hebben daarin gewezen op de drie belangrijke begrippen autonomie, authenticiteit en geluk. In hoofdstuk 5 hebben we nader gespecificeerd wat we met deze begrippen bedoelen. Het is echter de vraag of de onderzoekers die we in dit kader hebben aangehaald hetzelfde met deze begrippen bedoelen. Meestal geven zij geen expliciete definitie daarvan, waardoor het moeilijker is de begrippen onderling te vergelijken, wat we in hoofdstuk 5 wel hebben gedaan.

Tenslotte kunnen we kritiek uiten op het tweede empirische onderzoek. Middels een factoranalyse hebben we de verschillende vragen ondergebracht in zeven factoren die vervolgens de zeven aspecten weergeven. Sommige factoren hebben echter maar één vraag die het representeert, wat het minder sterk maakt. Daarnaast dekken de vragen niet het gehele aspect op inhoudelijk niveau. Zo verwijzen de vragen 26 en 27 wel naar spiritualiteit, maar het onderzoek zou beter zijn als meer vragen dit aspect zouden beschrijven.

Daarnaast heeft dit onderzoek een andere onderzoekspopulatie dan dat van Wijnants (2008). De leeftijdscategorie verschilt enigszins. Tevens is de vraag naar de hoogst genoten opleiding anders gecategoriseerd en is er geen expliciete vraag naar hoe lang de respondent reeds werkzaam is. Hoewel we in onze analyse de drie voorwaarden aan de onderzoekspopulatie grotendeels hebben kunnen ondervangen, blijft de vergelijking tussen onderzoek 1 en 2 beperkt, omdat de drie voorwaarden dus niet precies overeen kunnen komen.

Literatuurlijst

Allport, G.W., & Ross, J.M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432-443.

Baarda, D.B., & De Goede, M.P.M. (1994). *Basisboeken methoden en technieken: Praktische handleiding voor het opzetten en uitvoeren van onderzoek*. Leiden: Stenfert Kroese.

Baarda, D.B., De Goede, M.P.M., & Teunissen, J. (2001). *Kwalitatief onderzoek: Praktische handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Bakker, R. (1966). *Albert Camus*. Baarn: Wereldvenster.

Batson, C.D. & Stocks, E.L. (2004). Religion: Its core psychological functions. In: J. Greenberg & S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 141-155). New York: The Guilford Press.

Becker, J., & De Hart, J. (2006). *Godsdienstige veranderingen in Nederland: Verschuivingen in de binding met de kerken en de christelijke traditie*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Beets, G., & Dourleijn, E. (2001). Vrouw steeds ouder bij geboorte eerste kind: Onderwijs verklaart uitstelgedrag. *Demos*, 17(5), 37-40.

Bernts, T., Dekker, G., & De Hart, J. (2007). *God in Nederland 1996-2006*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.

Breedveld, K., & Van den Broek, A. (2003). *De meerkeuzemaatschappij: Facetten van de temporele organisatie van verplichtingen en voorzieningen*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Breedveld, K., & Van den Broek, A. (2004). *De veeleisende samenleving: De sociaal-culturele context van psychische vermoeidheid*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau/NWO.

Bregman, L. (2004). Defining spirituality: Multiple uses and murky meanings of an incredible popular term. *Journal of Pastoral Care and Counseling*, 58(3), 157-167.

Brinkgreve, C. (2009). *Vroeg mondig, laat volwassen: De hoge eisen van de keuzevrijheid* (6th ed.). Amsterdam: Uitgeverij Augustus.

CBS Statline. (2008). *Kerncijfers vruchtbaarheid gebruikt in de bevolkingsprognose, 1935-2020*. Retrieved November 3, 2009, from <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=71870NED&D1=2-3,5&D2=a&VW=T>.

CBS Statline. (2009). *Huwen en partnerschapsregistraties; kerncijfers*. Retrieved November 3, 2009, from [http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37772ned&D1=0-47&D2=0,10,20,30,40,50,\(1-1\)-1&VW=T](http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37772ned&D1=0-47&D2=0,10,20,30,40,50,(1-1)-1&VW=T).

Cloninger, C.R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Archives of General Psychiatry*, 44, 573-588.

Daniels, M. (1982). The development of the concept of self-actualization in the writings of Abraham Maslow. *Current Psychological Reviews*, 2, 61-76.

De Lange, F. (2006). De burger als manager: Kanttekeningen bij het rapport Verkenning Levensloop. In: J. Dohmen & F. de Lange (Eds.), *Moderne levens lopen niet vanzelf* (pp. 27-43). Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Dekker, G., & Stoffels, H.C. (2001). *Godsdienst en samenleving: Een introductie in de godsdienstsociologie* (5th ed.). Kampen: Kok.

Den Daas, M. (2006). Maskerade van de keuzebiografie: De problematiek van de zelfsturing van jonge volwassenen. In: J. Dohmen & F. de Lange (Eds.), *Moderne levens lopen niet vanzelf* (pp. 75-87). Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Dohmen, J. (2006). De noodzaak van een eigen levenshouding: Een humanistisch antwoord op het onbehagen over de moderne levensloop. In: J. Dohmen & F. de Lange (Eds.), *Moderne levens lopen niet vanzelf* (pp. 193-211). Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.

Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.

Faculteit der Godgeleerdheid VU Amsterdam. *Profiel van de faculteit*. Retrieved January 11, 2010, from <http://www.godgeleerdheid.vu.nl/nl/organisatie/profiel-van-de-faculteit>.

Fontana, D. (2003). *Psychology, religion and spirituality*. Malden: British Psychological Society and Blackwell.

Fowler, J.W. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. New York: Harper & Row.

Fowler, J.W. (2001). Faith Development Theory and the postmodern challenges. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 11(3), 159-172.

Giddens, A. (1994). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.

Greenberg, J., Koole, S.L., & Pyszczynski, T. (Eds.). (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. New York: The Guilford Press.

Harris, K.A. (2003). Spirituality and religiousness: Defining concepts in psychotherapy. *Mid-Winter Research Conference on Religion and Spirituality*, Timonium, 1-27.

Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood, R.W., McCullough, M.E., Swyers, J.P., Larson, D.B., et al. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.

Jacques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.

Kahneman, D. (2000). Evaluation by moments: Past and future. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 693-708). Cambridge: University Press.

Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 673-692). Cambridge: University Press.

Kahneman, D., Knetsch, J.L., & Thaler, R.H. (2000). Anomalies: The endowment effect, loss aversion, and status quo bias. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 159-170). Cambridge: University Press.

Kahneman, D., & Tversky, A. (Eds.). (2000). *Choices, values, and frames*. Cambridge: University Press.

Kahneman, D., & Tversky, A. (2000). Choices, values, and frames. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 1-16). Cambridge: University Press.

Kasser, T., & Sheldon, K.M. (2004). Nonbecoming, alienated becoming, and authentic becoming: A goal-based approach. In: J. Greenberg & S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 480-493). New York: The Guilford Press.

Keniston, K. (1973). The struggle of conscience in youth. In: C.E. Nelson (Ed.), *Conscience: Theological and psychological perspectives* (pp. 330-353). New York: Newman Press.

LaPierre, L.L. (1994). A model for describing spirituality. *Journal of Religion and Health*, 33(2), 153-161.

Lestegas, A.P. (2003). *Dertigers dilemma's: mythe of waarheid? Een kwalitatief en kwantitatief onderzoek naar een nieuw sociologisch en psychologisch fenomeen*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.

Levenson, M.R., Aldwin, C.M., & D'Mello, M. (2005). Religious development from adolescence to middle adulthood. In: R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 144-161). New York: The Guilford Press.

Marler, P.L., & Hadaway, C.K. (2002). "Being Religious" or "Being Spiritual" in America: A zero-sum proposition? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 289-300.

Martin, L.L., Campbell, W.K., & Henry, C.D. (2004). The roar of awakening: Mortality acknowledgment as a call to authentic living. In: J. Greenberg & S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 431-448). New York: The Guilford Press.

- Maslow, A.H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: D. Van Nostrand Company.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row Publishers.
- McGregor, D. (1960). *The human side of enterprise*. New York: McGraw-Hill.
- McGregor, I. (2004). Zeal, identity, and meaning: Going to extremes to be one self. In: J. Greenberg & S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 182-199). New York: The Guilford Press.
- Metaal, N., & Jansz, J. (2002). *Psychologie: De stand van zaken* (10th ed.). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Miller, W.R., & Martin, J.E. (1988). Spirituality and behavioral psychology: Toward integration. In: Miller, W.R., & Martin, J.E. (Eds.), *Behavior therapy and religion: Integrating spiritual and behavioral approaches to change* (pp. 13-23). Newbury Park: Sage.
- Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (2002). *Verkenning levensloop: Beleidsopties voor leren, werken, zorgen en wonen*. Den Haag: Author.
- Mönks, F.J., & Knoers, A.P.M. (1997). *Ontwikkelingspsychologie: Inleiding tot de verschillende deelgebieden* (10th ed.). Assen: Van Gorcum.
- Oser, F. (1980). Stages of religious judgment. In: C. Brusselmans (Ed.), *Towards moral and religious maturity* (pp. 278-314). New York: Silver Burdett Co.
- Oser, F. (1991). The development of religious judgement. In: F.K. Oser & W.G. Scarlett (Eds.), *Religious development in childhood and adolescence* (pp. 5-25). San Francisco: Jossey-Bass.
- Paloutzian, R.F., & Park, C.L. (2005). Integrative themes in the current science of the psychology of religion. In: R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Pargament, K.I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Pargament, K.I., & Mahoney, A. (2005). Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 179-198.
- Park, C.L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729.
- Park, C.L., & Paloutzian, R.F. (2005). One step toward integration and an expansive future. In: R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 550-564). New York: The Guilford Press.

- Parks, S. (1982). Young adult faith development: Teaching in the context of theological education. *Religious Education*, 77(6), 657-672.
- Perry, W.G. (1968). *Forms of intellectual and ethical development in the college years: A scheme*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Piedmont, R.L. (2005). The role of personality in understanding religious and spiritual constructs. In: R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 253-273). New York: The Guilford Press.
- Ploeger, A.K. (1997). *Inleiding in de godsdienstpedagogiek* (3rd ed.). Kampen: Kok.
- Protestantse Kerk in Nederland. (2009). *Tussengeneratie*. Retrieved January 20, 2010, from <http://www.pkn.nl/tussengeneratie>.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2004). Autonomy is no illusion: Self-Determination Theory and the empirical study of authenticity, awareness, and will. In: J. Greenberg & S.L. Koole & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 449-479). New York: The Guilford Press.
- Sanderman, R., Arrindell, W.A., Ranchor, A.V., Eysenck, H.J., & Eysenck, S.B.G. (1995). *Het meten van persoonlijkheidskenmerken met de Eysenck Personality Questionnaire (EPQ): Een handleiding*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant: Essai d'ontologie phénoménologique* (6th ed.). Parijs: Gallimard.
- Schneiders, S.M. (2003). Religion vs. spirituality: A contemporary conundrum. *Spiritus*, 3, 163-185.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: HarperCollins Publishers.
- Selles, G., Gerrichhauzen, J., & De Wolff, C.J. (1985). *De mid career crisis: Vooraf gewaarschuwd vooraf gewapend*. Epe: Hooiberg.
- Silverman, D. (2003). *Interpreting qualitative data: Methods for analysing talk, text and interaction* (2nd ed.). Londen: Sage Publications.
- Simmons, H.C. (1976). Human development: Some conditions for adult faith at age thirty. *Religious Education*, 71(6), 563-573.
- Smith, E.R., & Mackie, D.M. (2007). *Social psychology* (3rd ed.). New York: Psychology Press.
- Streib, H. (2001). Faith Development Theory revisited: The religious styles perspective. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 11(3), 143-158.

- Streib, H. (2005). Faith development research revisited: Accounting for diversity in structure, content, and narrativity of faith. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(2), 99-121.
- Taylor, C. (2002). *Varieties of religion today: William James revisited*. Cambridge: Harvard University Press.
- Taylor, C. (2003). *The ethics of authenticity* (11th ed.). Cambridge: Harvard University Press.
- Thaler, R.H. (2000). Mental accounting matters. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 241-268). Cambridge: University Press.
- Thaler, R.H. (2000). Toward a positive theory of consumer choice. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 269-287). Cambridge: University Press.
- Tversky, A., & Griffin, D. (2000). Endowments and contrasts in judgment of well-being. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 709-725). Cambridge: University Press.
- Tversky, A., & Kahneman, D. (2000). Loss aversion in riskless choice: A reference-dependent model. In: D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values, and frames* (pp. 143-158). Cambridge: University Press.
- Van Aggelen, R., & Van der Stolpe, E. (2001). *Dertigers in crisis: Werk en leven uit balans, herkennen en aanpakken*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Van der Lans, J.M. (1978). *Religieuze ervaring en meditatie*. Nijmegen: Benschop en Thissen.
- Van der Lans, J.M. (1980). *Religieuze ervaring en meditatie. Een godsdienstpsychologische studie*. Deventer: Van Loghum Slaterus.
- Van Doorne-Huiskes, J., De Winter, M., Graas, Th.A.M., Michiels van Kessenich, A.T.P.E.M., & Mootz, M. (2002). *Werken aan balans: Remedies tegen burn-out*. Den Haag: Sdu Uitgevers.
- Van Saane, J. (2007). Spiritualiteit in de psychologie. In: A. Roothaan & J. van Saane (Eds.), *Wat is wijs? Reflecties op spirituele vorming* (pp. 15-26). Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Wijnants, N. (2008). *Het dertigersdilemma: De belangrijkste loopbaan- en levensvragen van twintigers en dertigers* (5th ed.). Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.
- Wink, P., & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9(1), 79-94.
- Zinnbauer, B.J., & Pargament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. In: R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 21-42). New York: The Guilford Press.

Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I., Cole, B., Rye, M.S., Butter, E.M., Belavich, T.G., et al. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564.