

# De invloed van vriendschap op zelffocus van jongvolwassenen

Student: M. M. Woudstra (s4300262)

Begeleiders en eerste beoordelaars: dr. P. R. Schreuder en MSc I. Talsma

Tweede beoordelaar: dr. M. Lopez

Rijksuniversiteit Groningen

Faculteit der Gedrags- en Maatschappijwetenschappen

Bachelorwerkstuk Pedagogische Wetenschappen

Juni 2024

Aantal woorden: 6271

## **Abstract**

There is a difference between the influence of friendship on men and women. Friendship affects self-focus. This study examines how friendship influences self-focus differently across genders during emerging adulthood. This was investigated by conducting interviews with five men and five women. The interviews were coded and analysed revealing the degree of closeness in friendship can vary for both men and woman. The positive aspects of friendship are engaging in activities, experiencing positive emotions, receiving support and seeking help. Conversely, friendship stress emerged as a negative aspect. Additionally, friends can influence someone's identity or the choices someone makes. In conclusion, out of all interviewed individuals, friends influence self-focus in all men ( $n = 5$ ) and in most women ( $n = 4$ ). A difference between men and women is the influence of friends on identity. This study found that friends have a greater impact on the identities of men compared to women. A limitation of this study is that potential subjectivity was used during the interviewing and analysis.

## **Inleiding**

### **Ontluikende volwassenheid**

De levensfase die wordt gezien als een opwindende tijd met veel vrijheid is de ontluikende volwassenheid; deze vindt plaats tussen de 18 en 29 jaar (Arnett & Mitra, 2018). Deze fase klinkt positief, maar hij kan ook angst en depressieve gevoelens veroorzaken. Het is dus een levensfase met veel ‘ups en downs’ (Hancock et al., 2018). Vijf aspecten onderscheiden de ontluikende volwassenheid van de voorafgaande adolescentie (12 tot 18 jaar) (Savickaitė et al., 2019) en de opvolgende volwassenheid: identiteitsverandering, instabiliteit, zelffocus, zich ertussenin voelen en positiviteit (Arnett, 2004). Bij deze aspecten worden moeilijkheden ervaren.

### **Zelffocus en vriendschap**

Dit onderzoek richt zich op één van de aspecten van Arnett (2004) over de ontluikende volwassenheid, namelijk zelffocus. Jongeren focussen meer op zichzelf tijdens de ontluikende volwassenheid. Gedurende deze periode moeten keuzes worden gemaakt die aanzienlijke invloed hebben op de toekomst, bijvoorbeeld op het gebied van liefde of werk. Deze keuzes kunnen worden beïnvloed door vrienden van de jongvolwassene. Dit impliceert een verband tussen vriendschap en zelffocus.

Arnett (2004) benoemt dat vrienden binnen zelffocus worden gebruikt als referentiekader. Jongvolwassenen vergelijken hun eigen rol in de maatschappij met die van hun vrienden. Dit doen ze bijvoorbeeld door advies te vragen aan hun vrienden. Hoewel dit advies helpt bij het verhelderen van hun keuzes, maken ze uiteindelijk hun eigen beslissingen.

Een laatste voorbeeld van het verband tussen vriendschap en zelffocus is te vinden in de zelfontwikkeling. Zelfontwikkeling valt ook binnen het aspect zelffocus, waarbij vrienden invloed kunnen uitoefenen op deze de zelfontwikkeling (Yücel en Dincer, 2023). London en Smither (1999) benoemen dat mensen die zelfontwikkeling belangrijk vinden feedback zoeken en gebruiken, dat ze ontwikkelingsdoelen stellen voor zichzelf en deelnemen aan ontwikkelingsactiviteiten. Een grote zelfontwikkeling heeft als gevolg dat mensen hun eigen gedrag kunnen monitoren en kunnen inschatten welk gedrag het meest wenselijk is.

### **Het effect van vriendschap op zelfontwikkeling**

Vriendschap heeft invloed op het welzijn van een persoon (Hartup & Stevens, 1997 en Yücel & Dincer, 2023). Yücel en Dincer (2023) benoemen dat hechte vriendschappen de zelfontwikkeling kunnen beïnvloeden. Hierbij is een tweedimensionaal model ontstaan, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen vier vormen van zelfontwikkeling: ‘self-

expansion', 'self-pruning', 'self-contraction' en 'self-adulteration'. Deze vormen kunnen positief of negatief zijn voor de zelfontwikkeling en kunnen verhogen of afnemen. Yücel en Dincer noemen twee tekenen voor een gezonde vriendschap: 'self-expansion' en 'self-pruning'. 'Self-expansion' verhoogt de positieve zelfontwikkeling. Een gevolg hiervan kan zijn dat iemand geïnspireerd wordt om nieuwe talenten of perspectieven te ontdekken, wat kan helpen om toekomstige doelen te bereiken. 'Self-pruning' zorgt ervoor dat de negatieve zelfontwikkeling afneemt. Een vriend kan ervoor zorgen dat slechte gewoontes worden doorbroken, zoals roken of ongezond eten. Daarentegen zijn er twee tekens voor een ongezonde vriendschap: 'self-contraction' en 'self-adulteration'. Bij 'self-contraction' neemt de positieve zelfontwikkeling af. Een vriend zorgt er dan bijvoorbeeld voor dat iemand zijn gevoel voor autonomie verliest en zich gaat inhouden. Bij een goede vriendschap gebeurt dit niet. 'Self-adulteration' zorgt voor een toename in negatieve zelfontwikkeling. Een voorbeeld hiervan is het overnemen van negatieve eigenschappen van een vriend of het beïnvloeden van de zelfontwikkeling door kleinerende opmerkingen die een vriend maakt. 'Self-adulteration' en 'self-contraction' kunnen er volgens Yücel en Dincer voor zorgen dat iemand zijn vriendschap heroverweegt. 'Self-expansion' en 'self-pruning' zijn positieve aspecten van vriendschap. 'Self-contraction' en 'self-adulteration' zijn negatieve aspecten van vriendschap.

### **Het effect van vriendschap op welzijn en gedrag**

Uit onderzoek naar vriendschappen bij adolescenten bleek dat vriendschap zowel een beschermende als risicofactor kan zijn voor de psychische stemming van adolescenten. Dit hangt bijvoorbeeld af van de machtsdynamiek binnen een vriendschappelijke relatie (Schacter et al., 2023). Wanneer adolescenten gedomineerd worden door vrienden is dit een risicofactor en heeft dit negatieve invloed op de psychische stemming van de adolescent. Echter, wanneer ze zelf invloed kunnen uitoefenen op vrienden heeft dit een positieve invloed op de psychische stemming. Het is dus een beschermende factor wanneer adolescenten een hoge status hebben bij vrienden. Vriendschap is bovendien een beschermende factor tegen internaliserende problemen (Walsh et al., 2023), wat bijdraagt aan een verhoogd verlangen naar vriendschap. Daarnaast hebben vrienden invloed op het drinkgedrag van adolescenten. Fujimoto en Valente (2015) onderzochten het drinkgedrag van adolescenten in verschillende contexten. Hier kwam uit dat adolescenten alcohol drinken zowel met eigen vrienden als met gemengde vriendengroepen (vrienden van vrienden). Een hoge status tegenover vrienden en de invloed van vriendschap op internaliserende problemen zijn positieve aspecten van vriendschap. Dominantie vanuit een vriend en de invloed op drinkgedrag zijn negatieve aspecten van vriendschap.

Ook tijdens de ontluikende volwassenheid kan vriendschap zowel een positieve als negatieve invloed hebben op het welzijn van een persoon (Xie et al., 2018; Yang et al., 2024). Xie et al. (2018) benoemt dat steun van vrienden een beschermende factor is voor studenten. Het sluiten van vriendschappen kan ook verstorend zijn voor de zelfontwikkeling, dit wordt ook wel vriendschapsstress genoemd (Yang et al., 2024). Vriendschapsstress kan negatieve invloed hebben op de mentale gezondheid van studenten. In dit onderzoek werden de moderatoren sociale steun en optimisme meegenomen. Hieruit bleek dat alleen optimisme invloed heeft op de relatie tussen vriendschapsstress en mentale gezondheid. Dus wanneer studenten positieve verwachtingen hebben over de wereld, heeft vriendschapsstress minder negatieve gevolgen voor de mentale gezondheid.

### **Verschil tussen mannen en vrouwen**

De rol van vriendschap verschilt tussen mannen en vrouwen (Hartup & Stevens, 1997). Zo voelen mannen meer verbondenheid in hun vriendschap door activiteiten te ondernemen en hebben vrouwen deze ervaring minder (Radmacher & Azmitia, 2006). Activiteiten ondernemen is voor mannen dus een positief aspect van vriendschap. Greif (2009) maakt onderscheid tussen vriendschap bij mannen en bij vrouwen. Zo vinden vrouwen vrienden belangrijker en vinden ze eerder dat ze genoeg vrienden hebben in vergelijking met mannen. Mannen zeggen eerder dat ze geen tijd hebben voor vrienden. Dit kan veroorzaakt worden doordat ze drukker zijn met werk of doordat mannen het moeilijker vinden om zodanige connecties te maken met andere mannen dat dit een bevredigende vriendschap wordt. Greif beschrijft een aantal dingen die mannen belangrijk vinden in vriendschap, namelijk begrepen worden, vertrouwen en loyaliteit, betrouwbaarheid en samen dingen doen. Dit zijn voor mannen dus positieve aspecten van vriendschap. Greif beschrijft hechtheid binnen vriendschap door verschillende soorten mannelijke vrienden te benoemen: 'must friend', 'trust friend', 'rust friend' en 'just friend'. Een 'must friend' is een vriend die het dichtst bij een man staat. Een 'trust friend' is een vriend waarmee een man goed kan praten en plezier kan hebben, maar die zich niet in de naaste vriendenkring van de man bevindt. Een 'rust friend' is een vriend die een man al geruime tijd kent. Ten slotte is een 'just friend' een vriend die een man nog niet heel lang kent en waarmee hij alleen specifieke activiteiten onderneemt. De hechtheid verschilt dus per vriend. Ook maakt Greif onderscheid in de rol van vriendschap tussen verschillende levensfasen. De vorm en betekenis van een vriendschap verschilt per levensfase. Tussen de twintig en dertig jaar vervullen vrienden een belangrijke rol in het leven van de jongvolwassenen. In de levensfase tussen de dertig en vijftig jaar wordt meer gezocht naar een balans tussen vrienden, familie en werk. De levensfase kan een

positief of negatief aspect zijn van vriendschap. In dit onderzoek wordt gekeken in hoeverre de rol van vriendschap een positief of negatief aspect is tijdens de levensfase tussen de 18 en 29 jaar, d.w.z. de ontluikende volwassenheid.

Buijs en Stulp (2022) en Guerrero et al. (2022) hebben beide gekeken naar vriendschap bij vrouwen. Buijs en Stulp bekeken wie er tot vrienden werd beschouwd bij Nederlandse vrouwen tussen de achttien en 41 jaar. Belangrijke resultaten zijn dat vriendschappen voornamelijk op school zijn gesloten en dat 20% van de familie als vriend wordt beschouwd. Daarnaast zijn vriendschappen vaak hechter als er een hoge frequentie van niet-face-to-face contact is, zoals via de telefoon. Vrouwen met een hogere leeftijd hebben vaak minder vrienden. Buijs en Stulp concluderen tot slot dat vriendschap moeilijk te definiëren is, omdat vriendschappen vaak overlappen met andere sociale rollen. Guerrero et al. (2022) deed onderzoek naar de samenhang van vriendschap en individuele hulpbronnen en empowerment bij vrouwen die herstellende zijn van verslaving aan middelen. Hier kwam uit dat vriendschappen tussen vrouwen ervoor zorgen dat ze hun individuele hulpbronnen hoger inschatten. Een voorbeeld van een individuele hulpbron is het gevoel van eigenwaarde. Het is voor vrouwen die herstellende zijn belangrijk om relaties aan te kunnen gaan die hun gevoel van empowerment versterken. Meer niet-face-to-face contact en empowerment relaties zijn bij vrouwen dus positieve aspecten van vriendschap.

Concluderend wordt er onderscheid gemaakt tussen vriendschap bij mannen en bij vrouwen in verschillende fasen van de levensloop. Echter, er is een gebrek aan literatuur die de betekenis van vriendschap bij mannen en vrouwen in de fase van de ontluikende volwassenheid beschrijft. Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen wat het verschil is van de betekenis van vriendschap voor mannen en voor vrouwen tijdens de ontluikende volwassenheid. Dit is relevant om te weten wanneer in de praktijk met jongvolwassenen wordt gewerkt. Om hier meer gespecificeerd op in te gaan wordt gericht op het aspect zelffocus (Arnett, 2004), dat op verschillende manieren beïnvloed kan worden door vrienden. Vrienden worden in deze tijd gebruikt als referentie kader. Ook kunnen ze invloed hebben op de zelfontwikkeling of op belangrijke keuzes die gemaakt moeten worden. De onderzoeksvraag is: *“Hoe verschilt de invloed van vriendschap op zelffocus tijdens de ontluikende volwassenheid tussen mannen en vrouwen?”*

## **Methode**

### **Design en instrument**

Om de relatie tussen vriendschap en de ontluikende volwassenheid en het verschil daarin tussen mannen en vrouwen te onderzoeken is een interviewonderzoek gedaan. Gezamenlijk met vijf bachelorstudenten is een interviewleidraad met semi-gestructureerde vragen opgesteld (zie bijlage 1). De vragen leiden tot bevindingen voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen van de vijf bachelorstudenten. De vragen gaan over de aspecten die Arnett (2004) benoemt: identiteitsverandering, instabiliteit, zelffocus, zich ertussenin voelen en positiviteit. Bovendien is gevraagd naar de factoren die invloed hebben op de mentale gezondheid van de jongvolwassene en werd met hem/haar kort naar de toekomst gekeken. Tijdens de interviews werden er voornamelijk open vragen gesteld. Hierbij was het voor de resultaten van belang dat de interviewer doorvroeg wanneer nog niet genoeg duidelijk was na het beantwoorden van de beginvraag.

### **Populatie en steekproef**

De doelpopulatie binnen dit onderzoek zijn mensen die zich in de ontluikende volwassenheid bevinden. In dit onderzoek wordt daar de leeftijd van 18 tot 29 jaar voor gehanteerd (Arnett & Mitra, 2018). Enkele uitsluitingscriteria zijn daarbij opgesteld. Ten eerste mochten directe gezinsleden van de onderzoekers niet meedoen om zo de betrouwbaarheid van het onderzoek en de privacy van de betrokkenen te waarborgen. Ten tweede werden mensen met een gediagnosticeerde psychische aandoening uitgesloten, omdat het onderwerp van het interview problematisch kan zijn voor de deelnemer. Geslacht is een belangrijk aspect in dit onderzoek. Daarom was het belangrijk dat zowel mannen als vrouwen werden geworven en werden mensen met een genderidentiteit anders dan man of vrouw geëxcludeerd van deelname aan dit onderzoek.

Er is een gelegenheidssteekproef gedaan waarbij participanten werden benaderd in de eigen kring van de onderzoeker. Het is dus mogelijk dat er een (hechte) relatie bestaat tussen de onderzoeker en de participant. Voor dit onderzoek zijn ten eerste de vijf mannelijke participanten gekozen. Daarnaast is van de lijst met de overige twintig geïnterviewden elke vierde geïnterviewde gekozen als participant. Dit resulteert in een steekproef van tien participanten: vijf mannen en vijf vrouwen, zie Tabel 1.

**Tabel 1***Respondenten*

Respondent	Geslacht	Leeftijd
Respondent 1	Vrouw	26
Respondent 4	Vrouw	22
Respondent 7	Man	27
Respondent 8	Man	21
Respondent 10	Vrouw	21
Respondent 14	Man	21
Respondent 15	Vrouw	21
Respondent 18	Man	20
Respondent 19	Man	19
Respondent 22	Vrouw	21

**Procedure**

Voordat het onderzoek begon is toestemming gevraagd aan de ethische commissie voor het voeren van de interviews. Nadat de toestemming was gegeven, kon het verzamelen van data van start gaan. Eerst is er een proefinterview afgenomen om zeker te zijn dat de interviewleidraad volledig was. De participanten zijn geworven door privéberichten te sturen via Whatsapp of door hen persoonlijk te vragen. Hierbij werd na een korte uitleg van het onderzoek gevraagd of ze mee willen werken en dus geïnterviewd willen worden. Wanneer ze geïnteresseerd waren, kregen ze een formele brief toegestuurd met informatie over het onderzoek waardoor de participanten volledig geïnformeerd zijn over het onderzoek. Hierin wordt bijvoorbeeld beschreven hoe met de gegevens wordt omgegaan en dat participatie vrijwillig is. Kort voor het afnemen van het interview kregen de participanten een toestemmingsformulier. Hiermee gaven ze officieel toestemming voor deelname aan het onderzoek en voor het maken van audio-opnames tijdens het onderzoek, waardoor sprake is van geïnformeerde toestemming. Elke participant had het recht om elk moment te stoppen met het participeren aan het onderzoek waarbij hun informatie en transcript zouden worden vernietigd.

Elke onderzoeker betrokken bij dit onderzoek heeft vijf participanten geworven en geïnterviewd, wat resulteert in een totaal van 25 geïnterviewden. Alle interviews zijn getranscribeerd aan de hand van auditieve opnames. De audiobestanden, transcripten,



analyse-bestanden en de geïnformeerde toestemmingsformulieren zijn veilig opgeslagen op de Y-schijf van de Rijksuniversiteit Groningen. De interviews duurden ongeveer een uur per participant en werden bij voorkeur fysiek afgenomen. De locatie voor het afnemen van de interviews was afhankelijk van de participant, omdat het belangrijk was dat de participant zich comfortabel voelt. Gekozen is bijvoorbeeld voor openbare ruimtes of bij de participant thuis. Het kan ook zijn dat een interview online is afgenomen. Reden hiervoor kan zijn dat de woonlocaties van de interviewer en geïnterviewde ver uit elkaar liggen. De interviews werden afgenomen tussen 14 en 26 april 2024.

### **Analyseplan**

Uiteindelijk zijn tien transcripten gecodeerd en geanalyseerd door de onderzoeker van dit onderzoek. Uit de transcripten is uitsluitend de informatie gecodeerd die relevant is voor dit onderzoek. Uit de theorie en de interviews zijn in totaal 37 codes voortgekomen. Hier zijn 399 fragmenten onder verdeeld. De hoofdthema's zijn 'algemene aspecten', 'positieve aspecten', 'negatieve aspecten' en 'zelffocus'. Met deze bevindingen wordt de onderzoeksvraag beantwoord.

Voor het analyseren van de data is gebruikgemaakt van de software Atlas.ti (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH, 2024). Hierin werden de transcripten voorzien van codes bedoeld op het verkrijgen van een duidelijk overzicht van de bevindingen. Ten eerste is er open gecodeerd door eerst codes uit de literatuur toe te kennen aan fragmenten uit het interview: deductief coderen. Daarna is er inductief gecodeerd om resterende relevante fragmenten, waar geen code uit de literatuur bij past, ook te coderen. Na het open coderen is er axiaal gecodeerd. Hierbij zijn codes en fragmenten vergeleken en geordend waardoor een codeboom is ontstaan (zie bijlage 2). Tijdens het proces van coderen werd gebruikgemaakt van de kwalitatieve inhoudsanalyse van Schreier (2012) en de Methode van Constante Vergelijking van Boeije (2002). Dit heeft als gevolg dat het proces van coderen zo betrouwbaar mogelijk is uitgevoerd.

### **Resultaten**

In de resultaten wordt een overzicht gegeven van de invloed van vrienden op zelffocus. Daarnaast wordt onderscheid gemaakt tussen vriendschap bij mannen en vrouwen aangezien hier in de onderzoeksvraag ook onderscheid in wordt gemaakt. De resultaten zijn ingedeeld in verschillende hoofdthema's: algemene aspecten, negatieve aspecten, positieve aspecten en zelffocus. Binnen elk thema is zowel de vriendschap van mannen als van

vrouwen beschreven om het verschil tussen beide geslachten helder weer te geven. Onder elk thema staan verschillende kopjes. Dit zijn codes die onder het betreffende hoofdthema vallen.

### **Algemene aspecten**

Uit de interviews komt naar voren dat zowel mannen als vrouwen verschillende vriendengroepen hebben. Bij mannen bestaan die uit vijf tot negen mannen. Bij vrouwen uit drie tot acht vrouwen. De meerderheid van de mannelijke respondenten geeft aan elkaar te kennen van de middelbare school of van een studentenvereniging. De ontmoetingsplekken van vrouwen zijn erg verschillend: basis- en middelbare school, sport, huisgenoten, studie, studentenvereniging of werk. Mannen hebben zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden, alleen zien ze hun mannelijke vrienden frequenter. Respondent 14 benoemt: *“Eigenlijk heb ik meer meidenvrienden (...) maar die zien we gewoon een stuk minder vaak.”* Drie vrouwen geven aan zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden te hebben. De andere twee vrouwen hebben alleen vrouwelijke vrienden. Het verschilt hoe vaak de vrouwen hun vrienden zien. Dit varieert tussen één keer in de maand en drie à vier keer per week.

### **Hechtheid**

De hechtheid kan per vriend verschillen. Greif (2009) heeft hier termen aan gegeven, namelijk ‘must-friend’, ‘trust-friend’, ‘just-friend’ en ‘rust-friend’. Aan deze soorten vriendschap zit geen positieve of negatieve waarde waardoor ze als codes onder algemene aspecten zijn geplaatst. Een aantal mannen en vrouwen hebben een kern in hun vriendengroep waar ze het beste mee kunnen. Zij vallen onder de ‘trust-friends’. Daarnaast benoemen de mannen en vrouwen soms nog ‘just-friends’ die ze alleen bij bepaalde activiteiten zien, zoals sport of op een feest. Sommige mannen benoemen dat ze naast de groepen vrienden ook nog losse vrienden hebben. Zowel mannen als vrouwen hebben vaak één of twee beste vrienden, ook wel ‘must-friends’ genoemd. Voorbeelden hiervan zijn:

*Mijn beste vriend is veruit het [meest close] van iedereen. Want die anderen, dat zijn niet zulke praters (...). En ik vind het ook wel fijn om een keer mijn verhaal kwijt te kunnen en die andere ook. Dus dan (...) hebben we ook diepe gesprekken met z'n tweeën. Dus dat brengt ook wel veel meer hechtheid. (M14)*

*Ik denk dat echt iemand die heel dicht bij me staat voor mij betekent dat ik de hele dag met die persoon kan zijn, dat ik me niet verveel, dat het me niet uitput. Dat ik kan*

*lachen, dat ik kan huilen en dat ik gewoon helemaal mezelf kan zijn. En dat klinkt heel cliché, maar dat is wel zo. (V15)*

Bovendien komt bij twee vrouwelijke respondenten naar voren dat hechtheid ook kan afhangen van hoe frequent ze hun vriend zien: *“Dat verandert voor mij ook wel in hoeveel ik mensen zie” (V22).*

## **Positieve aspecten**

### ***Activiteiten ondernemen***

Zowel bij mannen als bij vrouwen is het meest genoemde positieve aspect activiteiten ondernemen. Activiteiten die worden benoemd bij mannen zijn *“sporten, uit eten, naar de bioscoop, terrasje pakken, (...) karten” (M8)* of *“naar de keet, we gaan samen uit, soms gewoon avondjes bij elkaar zitten en koffiedrinken. Formule 1 kijken we samen. En ja, [op] vakantie gaan we ook met de kerels” (M14)*. Activiteiten die vaak worden genoemd bij vrouwen zijn: samen eten, wijntjes drinken, naar het terras, dagjes weg, uitgaan of op vakantie gaan. Maar ook samen klusjes doen: *“Dus pakketjes wegbrengen, karton wegbrengen. Gewoon stomme dingen, maar dan is het wel gezellig” (V15).*

### ***Goed gevoel***

Een ander positief aspect dat veel naar voren komt is dat de respondenten een goed gevoel krijgen van hun vrienden. Een reden die voornamelijk naar voren komt bij mannen is dat de respondenten zich positiever voelen door de relaties met de bekenden om hen heen. Deze relaties vergroten de empowerment van de mannen. Wat zowel de mannen als de vrouwen een goed gevoel geeft is door tijd samen door te brengen. Het maakt dan niet uit wat ze doen: *“Gewoon leuke herinneringen opbouwen met de kerels” (M14)*. Respondent 4 geeft aan: *“zij zorgen echt voor het leuke randje in mijn leven” (V4)*. Maar er zijn ook andere redenen voor vrouwen waardoor ze een goed gevoel krijgen van vrienden. Respondent 15 zegt dat ze zowel een goed gevoel krijgt van diepgaande gesprekken als van samen naar feestjes gaan en *“een beetje gek”* te doen. Wat respondent 1 vooral een goed gevoel geeft is dat ze merkt dat er behoefte is aan contact. Hierin komt het positieve aspect van een hoge status tegenover vrienden naar voren:

*Dus wat mij een ontzettend voldaan en trots gevoel geeft bijvoorbeeld is dat twee vriendinnen aan mij hebben gevraagd of ik bij hun bevalling wil zijn terwijl zij ook bij hun collega's die zorg kunnen krijgen. Dus dat zegt heel veel over hoe ze mij zien als*

*verloskundige, professioneel, maar ook privé. (...) Dat soort dingen haal ik heel veel voldoening uit dat je zowel met familie als met vriendinnen merkt dat er behoefte is aan contact. (V1)*

### **Steun**

Bovendien kwam het aspect steun veel naar voren in de interviews. Alle mannen voelen zich gesteund door hun vrienden. Bijvoorbeeld door elkaar te motiveren of af te leiden: *“we motiveren elkaar veel als het gaat om niet roken, veel sporten”, “echt leuke dingen doen met vrienden helpt het beste”* (M8). Hier komen bovendien de positieve aspecten self-expansion en self-pruning naar voren, aangezien ze geïnspireerd raken om bepaalde keuzes te maken en elkaar aanspreken op slechte gewoontes: *“we spreken elkaar ook aan wanneer we dingen doen die niet goed voor je zijn”* (M8). Ook duidt dit op het positieve aspect empowerment. Vier van de vrouwelijke respondenten ontvangen wel eens steun van hun vrienden: *“Als zij zeggen dat het dan weer goedkomt, geloof ik dat ook echt”* (V4). Ze voelen zich ook echt begrepen wanneer zij zich neerslachtig voelen. Respondent 8 geeft aan dat neerslachtige gevoelens niet besproken worden. De andere mannen geven aan hier wel over te praten met vrienden:

*Ik heb een poosje terug (...) was ik echt helemaal emotioneel overstuur. En toen heb ik twee van mijn vrienden opgebeld van hey, het gaat echt niet. Wil je alsjeblieft komen? Om half twaalf 's nachts. (...) Maar die jongen die heeft snel zijn kleren aangedaan en is naar me toe gekomen. En toen, nou, even een goede knuffel en even gepraat erover. En toen, oké, het gaat wel weer. (M18)*

Twee vrouwelijke respondenten geven aan dat vrienden hen ook daadwerkelijk weer goed kunnen laten voelen wanneer er sprake is van neerslachtige gevoelens: *“We hebben soms wel avonden dat we even huilen, maar als ik dan thuiskom ben ik zo opgelucht”* (V22). Dit is ook een reden dat de empowerment van het individu verhoogt. Respondent 1 geeft aan dat ze steun krijgt vanuit vrienden zonder hierom te vragen:

*Dus ondanks dat ze op dat moment niet weten dat je je bijvoorbeeld in die periode wat neerslachtiger voelt, heb ik wel mensen die regelmatig aan je vragen: hoe is het met je? Hoe was je week? Hoe was je dag? (V1)*

## **Hulp vragen**

Een ander positief aspect is om hulp vragen bij vrienden. Alle mannelijke respondenten geven aan dit wel te doen bij vrienden. Echter, de redenen lopen uiteen. Zo willen sommige mannen juist tot andere inzichten komen. Respondent 7 zegt: *“Vrienden die hebben toch een andere blik daarop.”* Andere mannen vinden juist overeenkomsten bij vrienden: *“vrienden hebben toch meer dezelfde kijk”* (M19). Daarnaast valt op dat mannen vooral met sociale problemen naar vrienden gaan. Van de vrouwen geven drie respondenten aan wel eens om steun of hulp te vragen bij hun vrienden. Redenen die het meest naar voren komen zijn relaties of problemen over zichzelf. Respondent 10 noemt als reden om vrienden te vragen om hulp dat vrienden dichterbij wonen dan familie. Respondent 15 geeft aan niet om hulp te vragen bij vrienden, hoewel ze internaliserende problemen heeft:

*Ik heb dat dus nooit gedaan. En ik weet dat ik dat wel zou moeten doen. Ik ben in therapie geweest en toen was dit ook een van de grotere redenen dat ik me soms zo k\*t voel, dat ik gewoon niet uitsprak waar ik mee zat. (V15)*

## **Vertrouwen en loyaliteit**

Een interessante opmerking is die van een vrouwelijke respondent die zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden heeft. Ze vergelijkt deze vriendschappen met elkaar. Ze geeft aan dat de vriendschap met vrouwen veel diepgaander is en dat vrouwen ook meer investeren in de vriendschappen. Hierin komt het positieve aspect vertrouwen en loyaliteit naar boven.

## **Negatieve aspecten**

### ***Vriendschapsstress***

Het negatieve aspect wat in de interviews voornamelijk naar voren kwam was vriendschapsstress. Dit wordt door vier van de vijf mannen genoemd, maar komt op verschillende manieren naar voren. Bij respondent 8 komen meningsverschillen voor tussen vrienden. Respondent 18 ervaart het als een van de moeilijkste dingen van zijn leven nu dat hij zo veel vrienden heeft: *“Er is geen enkel individu dat ik kwijt wil, maar het zou wel beter zijn voor me misschien”*. Het kost hem namelijk veel energie om met iedereen contact te onderhouden. Respondent 14 merkt verschil doordat hij minder geld heeft dan zijn vrienden: *“als we dan leuke dingen gaan doen ofzo, dan zit er bij mij wel een keer een eind aan mijn prijskaartje”*. Daarnaast vergelijkt hij zijn levensfase met die van zijn vrienden:

*Soms voel ik me een beetje een klein kind bij hen. Want ik zit nog in mijn huidige opleiding die ik nog af moet ronden zeg maar. En ik ga straks nog naar een tweede heen. En mijn kameraden zijn al bezig met hypotheeken en huizenplannen en alles erop en eraan. Dus die zijn qua dat al veel verder en dat is wel een heel groot verschil. Dus die kijken soms ook wel naar mij zo van, wat ben jij nog aan het doen? Zit je nog op school? En ik heb hetzelfde bij hen met werk. (M14)*

Er zijn drie vrouwen die wel eens last hebben van vriendschapsstress. Ze noemen alle drie een andere reden. Respondent 4 benoemt dat sommige vriendinnen veel rationeler zijn: *“Sommige vriendinnen zijn wat rationeler en zeggen dan snel van, och stop er nou gelijk mee. Zij maken dan een keuze voor mij, terwijl ik niet om advies vraag”*. Een andere vrouw geeft aan het moeilijk te vinden om mensen los te laten die ze al lang kent of te *“accepteren dat het minder wordt”* (V22). Ze vindt het belangrijk dat een vriendin tijd in haar investeert. Respondent 15 geeft aan dat een vriendin over haar moederde:

*Zij moederde een beetje over mij en daar kon ik heel slecht tegen. En die sprak een beetje naar mij alsof ik nog een klein kind was, terwijl wij even oud waren. Nog steeds. (...) Dus dan was het altijd een beetje van... Oh, dat heb je weer heel impulsief gedaan. Of oh, dat is niet heel handig. Moet je wel hier en hier over nadenken. Ik dacht (...) bemoei je met je eigen zaken. (V15)*

### **Bemoeiing**

Het kan als vervelend worden ervaren wanneer vrienden zich bemoeien met keuzes die ze moeten maken. Zowel mannen als vrouwen ervaren dit wel eens. Drie mannen geven aan dat er soms wordt bemoeid met dingen die zij doen: *“Vaak genoeg, dat ze een opmerking maken van, waarom doe je dit nou joh. Dan neem ik ze niet echt serieus, bemoei je maar niet met mij denk ik dan”*. Vier vrouwelijke respondenten geven aan dat vrienden zich wel eens bemoeien met hun leven. Twee vrouwen ervaren dit ook daadwerkelijk als vervelend. Respondent 14 geeft aan dat dit voornamelijk op liefdesgebied gebeurt. Respondent 15 heeft één vriendin die zich met heel veel keuzes bemoeit.

### **Self-adulteration**

Ook komt het negatieve aspect self-adulteration naar voren, echter alleen bij de mannelijke respondenten. Respondenten 14 en 19 hebben hier wel eens mee te maken.

Respondent 14 wordt soms “*poessie*” genoemd als hij niet meegaat naar een feestje en respondent 19 krijgt wel eens ongevraagde meningen te horen: “*dat ze iets lelijk vinden wat ik heb gekocht, dat vind ik ook niet nodig*”.

### ***Invloed op drinkgedrag***

Het aspect invloed op drinkgedrag komt bij de vrouwelijke respondent 15 naar voren. Zij geeft aan dat er “*vaak wel drank in het spel*” is maar dat dat er ook een beetje bij hoort.

### **Zelffocus**

#### ***Rol in keuzes***

Tijdens de ontluikende volwassenheid focussen jongeren meer op zichzelf. Jongeren moeten namelijk belangrijke keuzes maken. Vrienden kunnen invloed hebben op deze keuzes. Het verschilt per jongere hoeveel zeggenschap ze zelf willen hebben over de keuzes die ze moeten maken. In de interviews komt naar voren dat alle respondenten het belangrijk vinden om zelf zeggenschap te hebben over de keuzes die ze maken: “*Ik zou misschien vijf jaar terug mijn baankeuze baseren op wat de anderen vinden. Ja, en nu zou ik het meer doen op wat ik zelf vind*” (M7). Daarentegen geven zowel vier mannen als vier vrouwen aan de inzichten van vrienden belangrijk te vinden om zo de juiste keuze te maken. Alle respondenten geven aan dat belangrijke keuzes worden besproken met mensen om hen heen, maar dat ze uiteindelijk de keus wel zelf willen maken: “*Het is toch fijn dat er mensen om je heen achter je staan*” (M19), “*Ze mogen een mening hebben, maar uiteindelijk blijft het toch je eigen keuze*” (V10).

#### ***Invloed op identiteit***

Het aspect zelffocus betekent ook dat jongeren zelfontwikkeling tijdens de ontluikende volwassenheid belangrijk vinden. Ze vragen zich af wie ze zijn of willen zijn (Arnett, 2004), ze zijn dus bezig met hun identiteit. Vrienden kunnen hier invloed op hebben. Alle mannen geven aan dat hun vrienden invloed hebben op hun identiteit op dit moment. Vrienden spelen een belangrijke rol in hun leven en ze kunnen bij hen terecht.

*Die zijn inmiddels tien, vijftien jaar onderdeel van mijn leven. Dan maak je dingen mee met die vrienden en je weet ook wat zij doen en wat zij vinden. Dus op basis daarvan, ja, die bepalen wel wie je bent. (M7)*

Ook bij alle vrouwelijke respondenten spelen vrienden een belangrijke rol in hun leven. Drie vrouwen geven aan dat vrienden invloed hebben op hun identiteit. Respondent 1 “*vind*

*eigenlijk dat andere personen niet echt een rol spelen in mijn identiteit*”, maar ze denkt dat vrienden hier meer invloed op hebben dan familie. Respondent 4 geeft aan dat als ze haar vrienden niet had gehad, dat haar kwaliteit van leven heel anders was geweest. Respondent 15 geeft een voorbeeld van de invloed die vrienden hebben op haar identiteit:

*En daarnaast ben ik er tien keer socialer van geworden. Want je kent door die vereniging heel veel mensen. (...) En ik was soms nog best ongemakkelijk in sociaal contact. En ik denk (...) dat [dat me veel] heeft gebracht. (V15)*

### **Conclusie**

Tijdens de ontluikende volwassenheid ligt de focus bij jongeren veel op henzelf (Arnett, 2004). Vrienden kunnen hier invloed op hebben. In dit onderzoek werd gekeken naar het verschil van deze invloed op mannen en op vrouwen. De onderzoeksvraag is dan ook: *‘Hoe verschilt de invloed van vriendschap op zelffocus tijdens de ontluikende volwassenheid tussen mannen en vrouwen?’* Uit de resultaten komt naar voren dat bij alle vijf de mannen vrienden invloed hebben op hun zelffocus. Bij de vrouwen hebben bij vier van de vijf respondenten vrienden invloed op hun zelffocus. Ten eerste is er geen verschil tussen mannen en vrouwen aangetoond in de invloed van vrienden op het maken van keuzes. Bij beide geslachten vinden namelijk vier van de vijf respondenten de inzichten van vrienden belangrijk bij de keuzes die ze maken. De invloed van vrienden op zelffocus verschilt tussen mannen en vrouwen voornamelijk op het gebied van identiteit. In dit onderzoek hebben vrienden van mannen meer invloed op hun identiteit dan vrienden van vrouwen. Alle mannelijke respondenten geven namelijk aan dat vrienden invloed hebben op hun identiteit. Van de vrouwen geven drie respondenten aan dat vrienden invloed hebben op hun identiteit.

Overige bevindingen die opvallen gaan over andere aspecten van vriendschap bij mannen en vrouwen. Zo geven beide geslachten aan dat vriendschap ze een goed gevoel geven als ze tijd samen doorbrengen. Vrouwen geven meer redenen dan mannen voor het krijgen van een goed gevoel van vriendschap. En een verschil in vriendschap tussen mannen en vrouwen in dit onderzoek is dat alle mannen steun ontvangen van hun vrienden, maar dat vier van de vijf vrouwen steun ontvangen van hun vrienden. Ook is in dit onderzoek naar voren gekomen dat de soort steun die de mannen en vrouwen krijgen verschillend is.

### **Discussie**



De resultaten uit dit onderzoek komen niet altijd overeen met bevindingen uit de literatuur. In het onderzoek van Radmacher & Azmitia (2006) wordt benoemd dat mannen het belangrijker vinden om activiteiten te ondernemen dan vrouwen, maar in dit onderzoek blijkt dat vrouwen het in vergelijkbare mate belangrijk vinden om activiteiten te ondernemen. Daarnaast benoemen meerdere vrouwen dat ze zich begrepen voelen. Bij de mannen komt dit niet naar voren. Dit staat in contrast met de literatuur waar Greif benoemt dat mannen het in vriendschap belangrijk vinden om begrepen te worden. Een overeenkomst tussen dit onderzoek en de literatuur (Walsh et al., 2023) is dat vriendschap een beschermende factor is voor internaliserende problemen.

Daarnaast is het interessant om een vergelijking te maken met het onderzoek van Guerrero et al. (2022). Guerrero et al. zegt dat het voor vrouwen belangrijk is om relaties aan te gaan die hun empowerment versterken. In dit onderzoek blijkt dat vrouwen, maar ook mannen deze relaties aangaan en dat ze hier ook daadwerkelijk meer empowerment door ervaren. Wat overigens opvalt is dat de aspecten 'self-expansion', 'self-pruning' en 'self-adulteration' van het tweedimensionaal model van Yücel en Dincer (2023) alleen bij mannen voorkomen. Een aspect dat bij beide geslachten niet voorkomt, is self-contraction.

Uit dit onderzoek bleek dat vriendschappen van mannen en vrouwen op diverse gebieden verschillen tijdens de ontluikende volwassenheid. Het blijkt namelijk dat mannen vaker zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden hebben. Tot slot is er niet veel verschil tussen mannen en vrouwen in de hechtheid van vriendschappen. Zowel mannen als vrouwen hebben verschillende soorten vriendschappen met een verschillende hechtheid. In de literatuur kwam naar voren dat mannen verschillende soorten vriendschappen hebben, namelijk 'must-friends', 'trust-friends', 'just-friends' en 'rust-friends' (Greif, 2009). Uit dit onderzoek blijkt dat deze vriendschappen ook bij vrouwen voorkomen. Deze verschillende soorten vriendschappen kunnen er bovendien op duiden dat het per vriendschap kan verschillen hoeveel invloed deze vriendschap op de zelffocus heeft.

### **Sterke en zwakke punten**

Dit onderzoek heeft enkele methodologische kanttekeningen. Ten eerste is tijdens het interviewen en analyseren soms subjectief te werk gegaan. Tijdens de interviews zijn veel open vragen gesteld. Voor de onderzoeker was het mogelijk om een vervolgvraag te stellen naar aanleiding van het antwoord. Wanneer meer onderzoekers zouden deelnemen aan dit onderzoek zou de kans groot zijn dat het varieert wanneer de onderzoeker wel doorvraagt en wanneer niet. De interviews zouden dan anders uitvallen en dit gaat ten koste van de objectiviteit. Daarnaast heeft de onderzoeker individueel codes en fragmenten geselecteerd

die zij relevant vond. Het bepalen van de mate van relevantie is subjectief. Het is waarschijnlijk dat verschillende onderzoekers verschillende codes en fragmenten zouden selecteren, wat zou leiden tot verschillende bevindingen. Ook dit gaat ten koste van de objectiviteit.

Een andere kanttekening aan dit onderzoek is de interviewleidraad. Het is lastig om onderscheid te maken tussen de aspecten zelffocus en identiteitsverandering van Arnett (2004). In de interviewleidraad zijn geen vragen gesteld over zelffocus, maar wel over de invloed van vrienden op de identiteit van de respondent. Doordat deze aspecten zo op elkaar lijken zijn de vragen en antwoorden over identiteitsverandering gebruikt voor dit onderzoek. Op voorhand is het moeilijk te voorzien welke vragen voor de juiste informatie zorgen. Achteraf was het beter geweest om vragen over zelffocus toe te voegen. Bijvoorbeeld: 'Merk je dat je meer op jezelf gefocust bent in deze fase van je leven?'. Voor vervolgonderzoek is het dan ook aan te raden om de interviewleidraad aan te passen om zo een duidelijk verschil te maken tussen de aspecten zelffocus en identiteitsverandering en hierdoor ook een duidelijk antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag.

Een sterk punt van dit onderzoek is dat de interviews met open vragen zijn afgenomen. Dit maakte het mogelijk om door te vragen bij antwoorden die bijdroegen aan de onderzoeksvraag. Door deze methodologie te gebruiken is kwalitatief goede informatie verkregen. Op dit gebied is het onderzoek dus methodologisch sterk.

### **Aanbevelingen**

Wanneer in de praktijk gewerkt wordt met jongvolwassenen is het relevant om te weten wat de verschillen zijn tussen vriendschappen bij mannen en bij vrouwen. Ook is het voor jongvolwassen zelf relevant om hier bewust van te zijn. Door dit onderzoek is kennis vergaard over het verschil tussen mannen en vrouwen in de invloed van vrienden op hun identiteit en zelffocus. Extra kennis over vriendschap, zelffocus, ontluikende volwassenheid en sekseverschillen is toegevoegd aan de wetenschap.

Voor vervolgonderzoek is het interessant om bij vrouwen te kijken naar de samenhang van het inschatten van individuele hulpbronnen, zoals gevoel van eigenwaarde, en het vragen om hulp bij hun vrienden. Guerro et al. (2022) heeft onderzoek gedaan naar de samenhang tussen vriendschap en individuele hulpbronnen bij vrouwen. Uit het onderzoek van Guerro blijkt dat het aantal vriendschappen van vrouwen positief correleert met het inschatten van hun individuele hulpbronnen. Wat in dit onderzoek opvalt is dat de vrouwen minder gebruik maken van het positieve aspect 'hulp vragen bij vrienden' dan mannen. Dit kan samenhangen met wat in het onderzoek van Guerrero wordt genoemd over individuele

hulpbronnen. Het kan namelijk zo zijn dat vrouwen minder om hulp vragen bij vrienden omdat zij meer gebruik maken van hun individuele hulpbronnen. Ze proberen hun problemen dan zelf op te lossen.

Daarnaast is het interessant om vervolgonderzoek te richten op vertrouwen en loyaliteit in vriendschap bij mannen en bij vrouwen. Hier is namelijk een tegenstelling over gevonden tussen dit onderzoek en de literatuur (Greif, 2009). In dit onderzoek wordt benoemd dat vrouwen vaker vertrouwen en loyaliteit laten zien dan mannen. Greif beschrijft dat mannen vertrouwen en loyaliteit juist wel belangrijk vinden in vriendschap. Echter, in dit onderzoek is maar door één respondent benoemd dat vrouwen vaker vertrouwen en loyaliteit laten zien. Toch is dit een waardevolle opmerking, omdat zij zowel mannelijke als vrouwelijke vrienden heeft. Het zou dus interessant zijn om meer onderzoek te doen naar het verschil tussen mannen en vrouwen in vertrouwen en loyaliteit in vriendschap.

Als laatste is het voor vervolgonderzoek aan te bevelen om de steekproef te vergroten. Een grotere steekproef vergroot de diversiteit onder de respondenten. In dit onderzoek is een gemakssteekproef uitgevoerd, waardoor er een aanzienlijke kans bestaat dat de respondenten vergelijkbare eigenschappen hebben, zoals afkomst uit dezelfde regio. Bovendien zou er geen bekende relatie moeten bestaan tussen de onderzoeker en de respondent. Een grotere steekproef zou resulteren in een duidelijker inzicht in de verschillen in vriendschap tussen mannen en vrouwen tijdens de ontluikende volwassenheid.

## Referenties

- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH. (2024). *ATLAS.TI*. <https://atlasti.com/>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Third edition). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2018). Are the Features of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Boeije, H. R. (2002). A Purposeful Approach to the Constant Comparative Method in the Analysis of Qualitative Interviews. *Quality and Quantity*, 36, 391- 409. <https://rug.on.worldcat.org/oclc/5650309883>
- Buijs, V. L., & Stulp, G. (2022). Friends, family, and family friends: Predicting friendships of Dutch women. *Social Networks*, 70, 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2021.10.008>
- Fujimoto, K., & Valente, T. W. (2015). Multiplex congruity: Friendship networks and perceived popularity as correlates of adolescent alcohol use. *Social Science & Medicine*, 125, 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.023>
- Greif, G. L. (2009). *Buddy System: Understanding Male Friendships*. Oxford University Press.
- Guerrero, M., Longan, C., Cummings, C., Kassanits, J., Reilly, A., Stevens, E., & Jason, L. A. (2022). Women’s friendships: A basis for individual-level resources and their connection to power and optimism. *The Humanistic Psychologist*, 50(3), 360–375. <https://doi.org/10.1037/hum0000295>

- Hancock, N., Smith-Merry, J., Jessup, G., Wayland, S., & Kokany, A. (2018). Understanding the ups and downs of living well: the voices of people experiencing early mental health recovery. *BMC Psychiatry, 18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1703-1>
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin, 121*(3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355>
- London, M., & Smither, J. W. (1999). Empowered self-development and continuous learning. *Human Resource Management, 38*(1), 3–15. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-050x\(199921\)38:1](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-050x(199921)38:1)
- Radmacher, K., & Azmitia, M. (2006). Are There Gendered Pathways to Intimacy in Early Adolescents' and Emerging Adults' Friendships? *Journal of Adolescent Research, 21*(4), 415–448. <https://doi.org/10.1177/0743558406287402>
- Savickaitė, R., Dijkstra, J. K., Kreager, D. A., Ivanova, K., & Veenstra, R. (2019). Friendships, Perceived Popularity, and Adolescent Romantic Relationship Debut. *The Journal of Early Adolescence, 40*(3), 377–399. <https://doi.org/10.1177/0272431619847530>
- Schacter, H. L., Ehrhardt, A., & Hoffman, A. J. (2023). Daily Fluctuations in Adolescents' Perceived Friend Dominance and Friendship Clout: Associations with Mood and the Moderating Role of Anxiety. *Journal of Youth and Adolescence, 53*(3), 537–549. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01906-3>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781529682571>
- Walsh, R. J., Lee, N., Lemmers-Jansen, I., Hollarek, M., Sijtsma, H., Van Buuren, M., & Krabbendam, L. (2023). A Few Close Friends? Adolescent Friendships' Effect on

Internalizing Symptoms Is Serially Mediated by Desire for More Friends and Social Goal Orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(7), 1357–1373. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01780-z>

Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Zhao, F. (2018). Basic psychological needs satisfaction and fear of missing out: Friend support moderated the mediating effect of individual relative deprivation. *Psychiatry Research*, 268, 223–228. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.025>

Yang, M., Pérez-Rojas, A. E., & Miller, M. J. (2024). The interplay of friendship stress, social support, and optimism on psychological distress in college students. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/09515070.2024.2304299>

Yücel, E., & Dinçer, D. (2024). Transformative power of friendships: Examining the relationships among friendship quality, self-change, and well-being. *Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1111/pere.12536>

## Bijlagen

### Bijlage 1: Interviewleidraad

#### Interviewleidraad Bachelorthese onderzoek 'Rara, wie ben ik?', voorjaar 2024

##### Vooraf:

Fijn dat we deze afspraak hebben kunnen maken. Voordat we beginnen aan het interview wil ik nog even met je doornemen hoe we de interviews gaan gebruiken. Daarover heb je eerder al informatie toegestuurd gekregen. We nemen dat nog even door.

[geprinte versie van de info-brief voorleggen aan de deelnemer]

[hoofdpunten van de info-brief bespreken]

Is alles duidelijk?

[Zo nee, uitleg geven]

Zo ja, dan hoor ik graag van je of je instemt met de volgende punten:

- ....

- ....

- ....

Op dit formulier kun je dat aangeven en het dan ondertekenen. Dit formulier wordt ingescand en opgeslagen; de papieren versie wordt vernietigd.

Als dit allemaal duidelijk is, dan starten we met de opname.

[opname aan]

##### Inleidende vragen:

Dit onderzoek gaat over jouw eigen ervaringen met het jong-volwassen zijn: de leeftijdsfase tussen de 18 en de 29 jaar. In deze fase zijn veel mensen bezig met het vormgeven van hun eigen leven op allerlei gebieden: werk en opleiding, identiteit, vriendschappen, toekomstperspectief, je relatie met je familie, enzovoort. De vragen in dit interview gaan over die onderwerpen.

I. We beginnen met wat **algemene vragen** over jezelf en je achtergrond:

1. Hoe oud ben je?

*(hoeft niet, maar het kan uitmaken of iemands leeftijd dichterbij de 18 ligt of dichterbij de 29)*

2. Identificeer je je als man, vrouw, non-binair of nog anders? Of wil je liever geen antwoord geven?

*(hoeft niet, maar doel = vergelijking kunnen maken tussen mannen en vrouwen)*

3. Hoe zou jij het gezin beschrijven waarin je bent opgegroeid?

- wie reken je tot het gezin? (ouders, stiefouders, broers & zussen etc.)

- hoe zou je – in een paar woorden – je kindertijd beschrijven?

4. Hoe ziet jouw woonsituatie eruit op dit moment?

*Bv. thuis bij ouders/familie; studentenhuis; zelfstandige woonruimte*

*Doel = krijgen van een globaal beeld hiervan, als startpunt om de visie van de respondent op het huidige leven en de toekomst beter te kunnen begrijpen.*

## II. Identiteit

De volgende vragen gaan over hoe je jezelf ziet, dus over je identiteit. Identiteit heeft te maken met je eigenschappen (goede en minder goede) maar ook met de dingen die je belangrijk vindt in je leven: waarden en idealen.

5. Wat voor iemand ben jij, hoe zou je jezelf beschrijven als het gaat om eigenschappen?

- kun je drie goede eigenschappen noemen van jezelf?
- kun je twee minder goede eigenschappen noemen van jezelf?

6. Welke waarden zijn voor jou belangrijk?

- *eventueel voorbeelden noemen: hard werken, trouw zijn aan vrienden/familie, iets bereiken in het leven, (meer spiritueel: ) een goed mens zijn etc.*
- Hoe spelen deze waarden een rol in jouw leven?

Ook de mensen om je heen kunnen een rol spelen in jouw identiteit, in hoe jij jezelf ziet en wilt zijn (of niet wilt zijn). Daar gaan we nu wat verder op in.

7. Hoe belangrijk is jouw familie voor jou?

- Spelen zij een rol in hoe jij jezelf ziet als persoon? Op wat voor manier?  
*eventuele verschillen tussen de betekenis/rol van vader, moeder, andere familieleden....*
- Zie je hun rol als iets positiefs, of misschien als beperkend/belemmerend?
- Zijn er specifieke activiteiten die je samen met je familie onderneemt (en die echt bij jullie als familie horen)?  *voorbeeld(en)*

8. Voor veel jong-volwassenen is het belangrijk om zich wat los te maken van hun familie en het gezin waar ze uitkomen. Hoe is dat voor jou, herken je dat?

- *doorvragen: kun je dit koppelen aan een concrete situatie of moment; vertel eens hoe dat was?*

9. Vind je dat de relatie die je met je familie hebt, is veranderd sinds je 18e? Waar zit 'm dat in, hoe merk je dat? Is dat ook verschillend als je bv. kijkt naar de relatie met je (beide?) ouders?

(NB: niet iedereen heeft twee ouders, kan ook meer of minder zijn. Wees alert!)

- *relatie met ouder(s)*
- *relatie met broers/zussen*

*NB: check beginvragen over woonsituatie. Woont de respondent nog thuis of juist niet? Als de respondent niet meer thuis woont, merkt deze dan dat er dingen zijn veranderd als die weer 'thuis-thuis' is? Bv. voel je je weer 'kind' en word je ook zo aangesproken?*

10. Over wat voor soort dingen/onderwerpen heb je wel eens meningsverschillen (of conflicten) met je ouders of broers/zussen? Heb je de indruk dat dat nu anders is dan toen je - laten we zeggen - 15 was? Komt het vaak voor dat je echt een meningsverschil (of: ruzie) hebt?

- *als de respondent niet meer bij de ouders woont: denk je dat het wat uitmaakt dat je nu niet meer thuis woont? Gaan de conflicten/meningsverschillen nu over andere dingen?*

11. Als je kijkt naar wat jouw ouder(s) belangrijk vinden in het leven en naar wat jijzelf belangrijke waarden vindt, zie je dan vooral overeenkomsten of vooral verschillen?

- *waar zitten die in? Kun je voorbeelden geven?*
- *wat betekenen die overeenkomsten/verschillen voor de band met je ouder(s)?*



Vanaf de adolescentie zien we in het algemeen dat de rol van vrienden steeds sterker wordt ten opzichte van de rol van de familie.

12. Kun je iets vertellen over je vriendenkring: zie je die als groot, klein, heel hecht of juist wat losser...? Zijn dat vooral mensen van dezelfde sekse als jijzelf?

*als de respondent vertelt dat het echt om vriendengroepen gaat, dan ook de volgende vragen stellen:*

- heb je verschillende vriendengroepen (dus: los van elkaar)? waar ken je elkaar van?
- zijn het gemengde groepen (m/v/x) of vooral vrouwen/mannen onder elkaar?

13. Heb je één of meer vrienden waar je (veel) closer mee bent dan met de anderen? Wat betekenen zij voor jou?

- wat voor dingen doen jullie samen? Waar ontmoet je elkaar?
- wat maakt dat deze persoon/personen zo speciaal voor jou is/zijn?
- eventueel toevoegen: heb je op dit moment een (romantische) relatie met iemand? Hoe zie jij die relatie? (als 'vaste' relatie, of juist wat losser, of nog geen idee ....)

14. Als je ergens hulp bij nodig hebt, ga je dan eerder naar je familie of naar je vrienden?

- of: met wat voor soort probleem / vraag ga je naar je familie, en met wat voor soort probleem ga je naar je vrienden?

*denk aan: financiële zaken, emotionele dingen (romantische relaties; tegenvallers in de studie etc.), praktische zaken (hoe pak ik dit aan?).*

15. Kijkend naar jouw identiteit als persoon op dit moment in je leven, zijn dan vooral je vrienden of vooral je familie daarvoor belangrijk?

*- doorvragen (kort): waarom juist deze persoon/personen? Of kun je niet kiezen (waarom niet)? Of vindt de respondent dat anderen geen enkele rol spelen in hun identiteit als persoon?*

### **III. Tussen-in / nog geen vastigheid**

Bij de jong-volwassenheid hoort voor veel mensen dat ze nog met een studie of opleiding bezig zijn en – als ze aan het werk zijn – nog geen vast contract hebben. Daarover gaan de volgende vragen:

16. Volg je op dit moment een opleiding of studie? (Zo nee: wat voor studie heb je gevolgd? *Daarna verder naar de vraag bij 2<sup>e</sup> streepje/bullet*)

- Wat voor studie is dat, hoe ver ben je daarmee / hoeveelste jaars ben je?
- Was dit je eerste keus, of heb je hiervoor een andere opleiding gevolgd? Wat was de reden om te switchen?

*(dit gaat om switchen van studie, niet zozeer om voortbouwen van de ene studie op de andere, bv. HBO -> WO)*

- heb je het gevoel dat dit de juiste opleiding/studie voor jou is? Waar zit dat in voor jou?

17. Ben je lid (geweest) van een studenten-vereniging?

Zo ja: wat waren voor jou belangrijke redenen om lid te worden?  **maak hiervan een korte notitie!**

- straks komen er nog wat vragen over de studentenvereniging*

18. Heb je op dit moment een baan/werk die aansluit op je studie/vakgebied?  
- zo ja: om wat voor werk gaat het? Heb je het er naar je zin? Waarom wel/niet?  
- zo nee: ben je op dit moment daarnaar op zoek, of: wat voor soort werk zou je willen doen?

19. Veel mensen hebben eerst een aantal kortlopende contracten voordat ze een vast contract ergens krijgen. Wat vind je daarvan (voor jezelf)?  
- 't is nou eenmaal zo  
- ik vind het wel OK, want.....  
- ik vind dat vervelend want.....  
- ik weet eigenlijk niet wat ik daarvan vind

20. Heb je de indruk dat de mensen vanuit je studie of vanuit je werk van invloed zijn op jouw identiteit? (kan zowel gaan om persoonlijke als om professionele identiteit)  
- rolmodellen positief (*was ik maar zo / kon ik dit ook maar / ik ga proberen om dit ook te doen etc.*)  
- rolmodellen negatief (*zo wil ik dus echt niet zijn*)

21. Wat voor werk hoop je te gaan doen na je studie? Heb je een duidelijk idee daarover?  
- wat dan bijvoorbeeld? Heb je ook een 'plan B'?  *doorvragen*  
- indien geen duidelijk beeld: welke mogelijkheden zouden er kunnen zijn?  
- maakt het jou wat uit waar je gaat werken? (bepaalde regio in Nederland, buitenland....)

22. Hoe is dat voor je vrienden: hebben die heel specifieke plannen of wensen voor zover je weet?  
- *bv tussenjaar/reizen*  *wat vind jij daarvan, past dat ook bij jou of zou je dat willen?*

**Je hebt eerder aangegeven dat je lid bent (geweest) van een studentenvereniging. Je vertelde dat je dat bent gaan doen omdat.... (check hier je notitie van vraag 14)**

SV1: Kun je iets vertellen over de vereniging? (wat voor soort, hoe groot....)

SV2: Wat doe jij allemaal bij de vereniging? Hoe lang zit je er al bij?

- Vertel eens iets over je jaarclub/team/ploeg? Hoe vaak komen jullie bij elkaar, wat voor soort dingen doen jullie samen?
- (*als respondent ook in één of meer commissies zit*): Wat voor soort dingen doe je binnen de commissie(s)? Zien jullie elkaar ook buiten het commissiewerk om (zo ja, wat doe je dan)?

SV3: In hoeverre voel je je thuis bij de vereniging? (dus buiten de jaarclub/team/ploeg/commissie om)  
- waar zit dat in, voor jou? (*positief of negatief*)

SV4: Wat is voor jou de meerwaarde (geweest) van de vereniging voor je studietijd?

#### **IV. Welzijn.**

Veel jongeren zijn nog echt op zoek naar wat ze willen in het leven: er valt nog veel te ontdekken en uit te proberen. Maar de laatste tijd hoor je ook vaak dat jongeren zich gestresst voelen en daardoor wat minder lekker in hun vel zitten. Iedereen heeft z'n eigen manier om daarmee om te gaan.

Daarover gaan de volgende vragen. Maar: geef het aan als je over bepaalde dingen niet wilt praten, dan slaan we de vraag over.

23. Ten eerste: herken je dit (fase van ontdekken, uitproberen, ook van onzekerheid of stress) bij jezelf of bij anderen in je omgeving?
- Zijn er onderwerpen waar je je wel eens onzeker over voelt of waar je over nadenkt? Kun je een voorbeeld noemen?
- (het gaat hier om 'onzekerheid' in een wat neutrale betekenis, zo van "ik vraag me wel eens af... of ik niet eigenlijk vegetariër zou moeten worden")*
24. Wat voor soort gebeurtenissen of activiteiten zijn voor jou soms stressvol?
- wanneer noem je iets 'stressvol', waar zit dat dan in? (bv. ik krijg zweethanden...).
25. 'Niet lekker in je vel zitten' of wat neerslachtig zijn, is iets waar veel jonge mensen wel eens mee te maken hebben. Herken jij dat ook voor jezelf? Wat voor dingen doe je als je merkt dat je minder lekker in je vel zit?
- bv. vrienden opzoeken, gaan sporten, in je eentje op de bank zitten en wachten tot het overgaat .....
  - hoe helpt jou dat, wat merk je dat dat doet met je?
  - zijn er ook dingen waarvan je weet dat je die niet moet doen (maar soms toch doet)?
26. Zijn er bepaalde mensen in je omgeving die jou op de een of andere manier hierbij helpen, bijvoorbeeld een vriend(in) of een familielid? Hoe gaat dat dan?
27. Welke dingen in je leven geven je juist een goed gevoel?
- a. in de familiekring
  - b. in je vriendenkring
  - c. bij je opleiding/studie/werk
  - d. in een vereniging, club etc.
- (e. nog breder maatschappelijk, bv. politiek, landelijke patiëntenvereniging..)
- NB: dit mogen heel 'kleine' dingen zijn, zoals een ingewikkeld vraagstuk voor je studie oplossen, jezelf nuttig maken bij de verjaardag van oma door koffie in te schenken..... etc.*
28. Zijn er nog andere dingen waar je blij van wordt?
- Bv. luisteren naar een bepaalde podcast, de vogels horen fluiten....*
29. Hoe ervaar jij - in het algemeen - deze leeftijdsfase waar je nu in zit? Waar heeft dat voor jou vooral mee te maken?
- *indien nodig: uitleggen dat het gaat om een uitspraak als 'een hele positieve tijd', 'veel uitdagingen', 'een lastige fase'.... etc. Eerst de respondent zelf laten formuleren!*

## V. Toekomst

Het einde van het interview komt alweer in zicht. We hebben het gehad over allerlei onderwerpen rondom hoe jij jezelf en je leven ziet.

30. Wat betekent 'volwassenheid' voor jou, kun je dat beschrijven?
- *wanneer de deelnemer vooral 'in z'n algemeenheid' antwoordt, doorvragen: Betrek dit eens op jezelf, waar vind je dat je zelf nu staat?*

31. Hoe belangrijk vind jij het om zeggenschap te hebben over de keuzes die je moet maken in je leven?

32. Wanneer jij voor een grote keuze komt te staan (bv. neem ik deze baan aan; ga ik op wereldreis; wil ik verhuizen naar een ander deel van het land etc.), hoe belangrijk is dan de mening van je ouders/familie of van je vrienden?

- *als de respondent alleen iets zegt over familie, vraag dan door naar de eventuele rol van vrienden of andere bekenden – en andersom.*

- *of vind je het belangrijk dat je door niemand beïnvloed wordt en wil je echt helemaal alleen de keuze maken?*

33. Kun je je een situatie herinneren waarin je vond dat je familie (bv. je ouders) zich téveel met jouw keuzes bemoeide? (waar ging dat over?)

- Wat vond je hier het meest vervelend aan? En wat deed je toen?

34. En heb je zoiets ook wel eens meegemaakt met je vrienden? Waar ging die situatie over? Wat vond je het meest vervelend en wat heb je toen gedaan?

35. Is het ook wel eens andersom, dus dat jij je teveel bemoeit met keuzes van je vrienden of van een familielid? Vertel eens?

En dan de laatste vraag:

36. Als je naar de toekomst kijkt voor jezelf, wat zou je dan willen bereiken of doen? (*in een ideale wereld*)

- *als de respondent dit lastig vindt: noem eens drie dingen die je voor jezelf hoopt te bereiken of te realiseren?*

Dit was het alweer!

Hoe vond je het interview gaan?

Zijn er onderwerpen die je gemist hebt en die je wel had verwacht?

Ter afsluiting:

Het interview wordt door mij uitgetypt, daarbij zorg ik ervoor dat alle namen van personen, verenigingen etc. worden weggelaten: mensen zijn dus niet meer herkenbaar. De geluidsopname en het transcript worden in een beveiligde omgeving bewaard tot dit onderzoek klaar is, daarna wordt alles vernietigd.

Als je hierover later nog vragen hebt dan kun je de info-brief nog even nalezen; je kunt altijd contact opnemen (gegevens staan in die brief).

Wil je het transcript nog nalezen als ik het heb uitgetypt?

(Zo ja, dan meteen een afspraak maken over hoe je dat gaat doen).

Heel hartelijk bedankt voor je deelname! En dan zet ik nu de opname uit.

## Bijlage 2: Codeboom

