

Sebastiaan van Doorn, Willem de Koster en Jochem Verheul¹

KEUZESTRESS!?

Over de sociale inbedding van individuele keuzes

In de media en de sociologie wordt steeds vaker de indruk gewekt dat hedendaagse individuen aan stress en frustratie ten onder gaan vanwege hun schijnbaar onbeperkte keuzevrijheid. Maar is dat zo? Mensen blijken keuzestress bij hun alledaagse keuzes op drie manieren te ondervangen.

De opkomst van keuzestress

De kranten staan al geruime tijd bol van de berichtgeving over keuzeproblematiek. Zo schrijft *Trouw* (23 december 2005) dat mensen 'hoorndol' worden omdat ze 'almaar moeten kiezen', en raakt men volgens het *Reformatorisch Dagblad* (28 april 2006) 'de weg kwijt in het doolhof van alle mogelijkheden.' De kwestie blijkt zo prangend dat het neologisme 'keuzestress' inmiddels gemeengoed is geworden.

Deze situatie wordt niet alleen in de media als problematisch afgeschilderd. Naast de onheilstijdingen van psychologen als Schwartz (2004), is ook in de huidige sociologie de gedachte invloedrijk dat de hedendaagse keuzevrijheid grote problemen met zich meebrengt. Omdat traditionele richtinggevende kaders hun vanzelfsprekendheid en legitimiteit hebben verloren, zijn mensen vandaag de dag 'condemned to individualization' (Beck en Beck-Gernsheim 1996: 27). Bij gebrek aan duidelijke 'voorgegeven' leidraden voor denken, voelen en handelen (cf. Heelas 1996) is men gedwongen om voortdurend zelf keuzes te maken: 'In post-traditional contexts, we have no choice but to choose how to be and how to act.' (Giddens 1994: 75, cf. Bauman 2001: 46-7) Omdat het zelf maken van uiteenlopende en verstrekkende keuzes noodzakelijk is geworden (Beck 1992: 135), en vrijheid bovenal keuzevrijheid is gaan betekenen (Bauman 1998: 121), wordt de hedendaagse mens als *homo optionis* gekenschetst (Beck en Beck-Gernsheim 1996: 29).

Vrijwel alle hier aangehaalde sociologen wijzen op de schaduwzijde van de hedendaagse keuzevrijheid. De te maken keuzes domineren steeds meer het alledaagse leven en zijn complex en divers (Giddens 1991: 81). Hiermee zijn nieuwe, persoonlijke risico's ontstaan die als last worden ervaren (Beck 1992). De hedendaagse mens zou voor de toegenomen vrijheid een hoge prijs betalen in de vorm van onzekerheid die zijn talloze keuzes omgeeft (Bauman

2001: 44, cf. 2000: 87), waardoor men kampt met stress en frustratie (Beck en Beck-Gernsheim 1996: 30).

Op dit terrein is veel geschreven, maar weinig empirisch onderzocht (cf. Brannen en Nilsen 2005: 422). Daarom exploreren wij in deze onderzoeksnotitie hoe mensen met de 'als een olievlek' verspreide keuzevrijheid (Hurenkamp en Kremer 2005) omgaan en of, hoe en wanneer dit keuzestress tot gevolg heeft. Omdat er wordt gesuggereerd dat stellingen als 'choice has become obligatory' (Giddens 1994: 76) betrekking hebben op 'small decisions' (Giddens 1991: 81) in 'day-to-day life' (Giddens 1994: 74-6; cf. Giddens 1991: 80-1), ging onze aandacht hierbij uit naar alledaagse keuzes en hebben we keuzes rond meer fundamentele en existentiële kwesties buiten beschouwing gelaten.

Onderzoeksopzet

Om inzicht te krijgen in het keuzeproces en zijn gevolgen hebben we met dertig mensen een diepte-interview gehouden. In deze interviews gingen wij in op de vraag of, hoe en met betrekking tot welke thema's respondenten hun alledaagse keuzes als problematisch beschouwen. Gezien het explorerende karakter van ons onderzoek hebben we het verschijnsel keuzestress breed geoperationaliseerd: we gingen na of respondenten tegen het maken van deze keuzes opzien, of ze het maken van deze keuzes als vervelend ervaren, of dit leidt tot ontevredenheid en frustratie, en of respondenten bezorgdheid en spijt ervaren na het maken van hun alledaagse keuzes.

Op grond van theoretische overwegingen hebben wij in ons onderzoek gekozen voor studenten. Als hoogopgeleide jongeren hebben zij immers waarschijnlijk relatief veel keuzemogelijkheden. Daarnaast hebben zij zich het meest losgemaakt van traditionele richtsnoeren voor denken, voelen en handelen en het ideaal van individuele (keuze)vrijheid het meest geïncorporeerd. Hiermee zijn studenten de categorie bij uitstek waar keuzestress te verwachten valt. Om praktische redenen hebben we louter studenten aan hbo- en wo-instellingen in Rotterdam geworven als respondenten. In het bijzonder hebben wij vervolgens studenten geselecteerd die een studie in een 'creatieve' richting volgen, studenten aan een kunstacademie, en studenten in de meer toegepaste 'commerciële' richtingen economie en bedrijfskunde. Uit onderzoek komt namelijk naar voren dat mensen die een culturele opleiding volgen het ideaal van individuele (keuze)vrijheid sterker onderschrijven dan studenten in een meer toegepaste richting (Houtman 1996). Om te voorkomen dat onze onderzoeksresultaten ten gevolge van dit verschil vertekening vertonen, hebben we studenten uit beide richtingen in ons onderzoek betrokken. Naast directe werving bij hogescholen en universiteiten hebben we gebruik gemaakt van de 'sneeuwbalmethode' om nieuwe respondenten te vinden. De namen van de respondenten zijn gefingeerd.

Kiezen zonder stress?

Sommige respondenten vertellen over ervaringen die in termen van keuzestress kunnen worden geduid. De oorzaak hiervan ligt vaak in de beperkte overzichtelijkheid van het totale aanbod. De keuzemogelijkheden schijnen hen in dat geval schier oneindig toe, waardoor ze zich geen raad weten. Zo vertelt Eline dat de keuze voor een ziektekostenverzekering haar veel problemen opleverde: 'Het is wel erg onoverzichtelijk allemaal.' En Susan heeft zulke ervaringen bij haar dagelijkse inkopen: 'Soms denk ik wel eens "moet dat nou allemaal zoveel en onoverzichtelijk?" Vooral als ik in een supermarkt rondloop, dan zie ik echt soms door de bomen het bos niet meer.'

Dergelijke ervaringen zijn echter eerder uitzondering dan regel. De overgrote meerderheid van de respondenten heeft bij de meeste van zijn of haar keuzes geen last van stress. Zij blijken keuzestress op drie manieren te voorkomen of op zijn minst sterk te kunnen temperen.

Kiezen om niet te kiezen

In de discussie over keuzevrijheid en de daarmee gepaard gaande stress duikt zowel in de media als de sociologie een impliciete veronderstelling op. Het idee leeft, dat een vergroting van het aanbod vrijwel automatisch tot meer onzekerheid en daarmee meer keuzestress leidt. Onze respondenten blijken echter bij ingewikkelde en daardoor potentieel stressvolle keuzes vaak ontwijkend gedrag te vertonen, en er gewoonweg voor te kiezen om niet te kiezen. Keuzes die als onbelangrijk worden beschouwd, zoals een ziektekostenverzekering of energieleverancier, worden uit de weg gegaan: men blijft gewoon bij de verzekeraar die men al heeft, of neemt automatisch de leverancier van de vorige bewoner over.

Alissa heeft de keuze voor een nieuwe ziektekostenverzekering bijvoorbeeld volledig aan zich voorbij laten gaan, en is daardoor 'stressvrij' gebleven: 'Ik zag door de bomen het bos niet meer en daarom ben ik gestopt met zoeken. Ik dacht "laat maar".' Ook Vincent ziet het kiezen van een ziektekostenverzekering als een noodzakelijk kwaad; zijn houding is illustratief voor de afkeer die de respondenten van een dergelijke keuze hebben: 'Ik heb me daar echt niet in verdiept, ten eerste heb ik wel wat beters te doen en ten tweede scheelt het toch maar een paar euro of je nu de een of de ander neemt. Ik ben gewoon bij mijn oude verzekeraar gebleven.' Zolang men niet buitensporig veel hoeft te betalen of geconfronteerd wordt met slechte service houdt men zich niet met zulke keuzes bezig. Men doet geen moeite voor het maken van een optimale keuze en neemt genoeg met een optie die 'goed genoeg' is. Zo leverde de keuze voor een energieleverancier Susan geen problemen op: '[mijn oude aanbieder] doet het goed. Als ik maar lekker kan doen wat ik wil, televisie kijken en koken en zo, dan ga ik daar echt niet over wakker liggen.'

De keuze om niet te kiezen is ook bij de aanschaf van consumptiegoederen een strategie om stress te vermijden. Wanneer ze vertelt over de aanschaf van een fototoestel zegt Isabelle bijvoorbeeld dat ze niet door zoekt totdat ze de ideale keuze kan maken: 'Nee, ik ga niet op zoek naar het beste want ik weet toch dat ik het niet kan vinden. Als hij het maar goed doet dan is het prima. Als ik alles uit moet gaan zoeken dan kost me dat superveel tijd. Dan moet ik leren wat alles betekent en dat vind ik teveel moeite.' Als men een acceptabele optie heeft gevonden, overweegt men geen alternatieven meer.

De assumptie dat een uitbreidend aanbod onherroepelijk tot meer stress leidt is dus problematisch – mensen weigeren simpelweg bepaalde keuzes te maken. In dit verband lijkt het daarom beter om te spreken van 'keuzevermoeidheid' (Hurenkamp en Kremer 2005) dan van het soms als synoniem gebruikte 'keuzestress': juist omdat men vermijdt dat men moet kiezen uit een breed scala van mogelijkheden wordt stress voorkomen. Dit is echter alleen het geval bij keuzes die beschouwd worden als onbelangrijk. Wanneer men de keuze wel van belang vindt en er meer moeite voor wil doen, blijken andere mechanismen in werking te treden.

Sociale steun

Indien praktische keuzes wel belangrijk worden geacht wil men verschillende opties vergelijken op prijs en kwaliteit. Hierdoor is de keuze vanzelfsprekend moeilijker te maken, en is er meer ruimte voor keuzestress. Door externe hulpbronnen in te schakelen weet men deze stress echter grotendeels te temperen.

Af en toe maakt men gebruik van informatie op het internet. Maar ook in dit geval worden niet alle mogelijke alternatieven tegen elkaar afgewogen: men tracht overzicht te scheppen en bezoekt slechts één of twee sites omdat de complexiteit anders te groot zou worden. Dit is echter bijna nooit afdoende; belangrijker is de steun die men ontvangt van vrienden, kennissen en familieleden die eerder een vergelijkbare keuze hebben moeten maken. Zo geeft Marc aan dat hij vertrouwt op het oordeel van zijn vrienden bij de voor hem belangrijke keuze voor een telefoonabonnement: 'Ik wil kwaliteit maar wel voor de beste prijs. Hierbij laat ik me vooral leiden door wat ik om mij heen hoor. Als vrienden van mij zeggen dat ze met [aanbieder X] soms slecht bereikbaar zijn dan is dit voor mij een teken dat ik de volgende keer dat ik mijn nieuwe abonnement uitzoek [niet voor deze aanbieder] moet kiezen.' Ook Erik vaart blind op de mening van anderen: 'Ik vraag mensen om me heen wat voor verzekeringen ze hebben en ik check wat sites. Vervolgens pak ik de eerste goede deal die ik zie.' Men zorgt er hierbij voor om niet teveel verschillende meningen in zijn afweging te betrekken, aangezien dit het keuzeproces alleen maar complexer zou maken. Men beperkt zich tot een of twee 'specialisten' en vertrouwt op hun oordeel. Een en ander heeft tot gevolg dat

men zich niet bepaald druk maakt over dergelijke keuzes. Albert vertelt over de keuze voor een telefoonaanbieder: ‘Nou ik kijk welke mijn vrienden hebben (...). Als het dan verder goed is en het niet één of andere vage aanbieder is vind ik het best.’

Hoewel de respondenten bij keuzes die ze wel belangrijk vinden aanvankelijk vatbaar lijken voor stress, weten ze deze stress te voorkomen of te temperen door de mobilisatie van sociale hulpbronnen. Terwijl het ontwijkgedrag bij onbeduidende en oninteressante keuzes op individuele basis tot stand kwam, is er bij belangrijke keuzes dus sprake van uitgesproken sociaal handelen.

Leefstijl

In het voorgaande ging het uitsluitend over keuzes voor praktische zaken. Andere keuzes worden door de respondenten echter verbonden met de wijze waarop zij in het leven staan en naar zichzelf kijken. Die keuzes zeggen, met andere woorden, iets over hun identiteit en worden daardoor ervaren als belangrijk en betekenisvol.

Hoewel velen de keuze voor een ziektekostenverzekering als een noodzakelijk kwaad beschouwen, kan zelfs deze keuze belangrijk worden gevonden – namelijk als hij aansluit bij een bepaalde leefstijl. Frederique vertelt: ‘Dit is wel een belangrijke keuze, alternatieve geneeswijzen zijn voor mij een deel van wie ik ben en waar ik in geloof.’ Hiermee wordt de keuze voor een ziektekostenverzekering geen onbelangrijke, en daarom te ontwijken, praktische afweging maar een belangrijke identiteitsgebonden keuze. Omdat de keuze voor een ziektekostenverzekering aan haar identiteit raakt, geeft Frederique te kennen dat ze heel goed weet wat ze wil en leverde deze keuze haar geen problemen of onvrede op.

Problemen blijven bij het maken van een identiteitsgebonden keuze niet slechts achterwege: men vindt zo’n keuze zelfs een plezierige aangelegenheid in plaats van een noodzakelijk kwaad – de keuze wordt ‘leuk’ en ‘interessant’ genoemd. Hans geeft bijvoorbeeld aan dat het uitzoeken van een vakantie voor hem geen moeilijkheden met zich meebrengt. Hij ervaart dit juist als een aangenaam proces: ‘Het uitzoeken van een vakantie is voor mij iets leuks, daar kan ik erg van genieten. Niet alleen omdat het een leuk onderwerp is maar ook omdat ik hierbij erg goed weet wat ik wil.’

Als keuzes die te maken hebben met de eigen identiteit, werden met name die van culturele participatie, vakantie en kleding genoemd. In het geval van dergelijke keuzes blijkt men het sociale netwerk – dat bij als praktisch ervaren keuzes zo belangrijk is voor het ondervangen van stress – juist niet te raadplegen. Reden hiervoor is, dat men het in deze situatie belangrijk vindt een keuze te maken die origineel is en aansluit bij de eigen, als uniek en strikt persoonlijk ervaren leefstijl. Sander beweert in dit verband: ‘Originaliteit is

belangrijk, zoals bij mijn kleren, mijn auto en mijn vriendin, zulke keuzes stralen op je af en zeggen iets over je. Als je dan iets kiest wat iedereen al heeft dan ben je niet origineel en dat is niet leuk.' Debby is hierover al even uitgesproken: 'Ik vind al die eenheidsworst niet leuk, ik ben me in ieder geval bewust van het feit dat veel mensen hetzelfde aantrekken en zo in de massa opgaan. Ik probeer me daar dus een beetje tegen af te zetten.' In dit soort uitspraken doen de respondenten voortdurend een beroep op hun authenticiteit. Zo zegt Bas: 'Kleding moet passen bij wie je bent.'

De respondenten geven, kortom, aan dat het maken van een originele keuze alleen belangrijk is wanneer het een keuze betreft die met de eigen identiteit te maken heeft. Het idee leeft dat men deze keuzes op basis van een zuiver individueel gevoel maakt. Deze 'individuele voorkeur', zo stelt men, zorgt ervoor dat men een authentieke en originele keuze maakt. De authenticiteit die bij deze keuzes zo sterk wordt nagestreefd blijkt ten grondslag te liggen aan duidelijke voor- en afkeuren. Marc, die een commerciële opleiding volgt, weet bijvoorbeeld heel goed welk soort vakantie zijn voorkeur geniet: 'Strandvakanties zijn voor mij echt vakantie, dat past nu eenmaal goed bij mij.' Hij geeft, evenzeer onder verwijzing naar zijn authenticiteit, aan dat hij ook precies weet wat hij *niet* leuk vindt: 'Een culturele vakantie zie ik niet zitten en ook teveel actie in de vorm van druiven plukken zie ik niet zitten. Dat is voor mij geen vakantie, dat past niet bij me.' Omdat hij een duidelijke voorkeur heeft doorloopt hij niet bij iedere keuze opnieuw alle denkbare keuzemogelijkheden. Gijs is, net als vrijwel alle respondenten uit de commerciële hoek, al even uitgesproken in zijn keuze voor een strandvakantie: 'Een vakantie is voor mij zon, strand, mooie vrouwen en een lekkere pint op het tafeltje naast mijn strandstoel. Meer moet dat niet zijn. (...) Een culturele vakantie is niets voor mij.'

Deze opvallende samenhang is ook te vinden onder de respondenten die een creatieve studie volgen, al hebben zij duidelijk een andere voorkeur. Karel licht met een beroep op zijn authenticiteit zijn keuze voor een culturele vakantie toe: 'Ik kies voor een stedentrip Barcelona of New York of Tokio, ik ben erg geïnteresseerd in architectuur en de verschillende musea met moderne kunst die je daar in overvloed kunt vinden. Dat is het gewoon helemaal voor mij.' Verder geeft hij aan dat juist de strandvakantie die zo in trek is bij de eerdergenoemde respondenten, voor hem geen aantrekkelijke optie vertegenwoordigt. Bij de overige respondenten met een opleiding in een creatieve richting zien we hetzelfde. Isabelle vertelt bijvoorbeeld: 'Lloret de Mar of zo, dat soort vakanties trekt me echt niet aan. Daar wil ik niet heen. Het land trekt me wel, alleen in Lloret wordt een soort vakantie gevierd die ik niet wil. Dat zijn niet mijn soort mensen, ik wil niet alleen maar uitgaan.'

Een vergelijkbaar patroon is te vinden bij keuzes rond culturele activiteiten. Als gevolg van de 'trouw aan het zelf' (Elchardus 2002a: 266) weet men heel goed wat men wel en niet wil – keuzes die te maken hebben met identiteitconstructie worden ondersteund doordat de leefstijl deze keuzes

structureert. Hoewel keuzestress op de loer lijkt te liggen omdat deze keuzes belangrijk worden geacht en er op het eerste gezicht ontelbaar veel mogelijkheden zijn, zijn de keuzes door de inperkende werking van leefstijl eenvoudig en allerminst stressvol. Integendeel: zij worden ervaren als plezierig.

Maar betekent de bevinding dat de leefstijl keuzes structureert nu ook dat de respondenten, zoals zij zelf suggereren, louter op een ‘innerlijk kompas’ varen? Bij nadere beschouwing lijkt dit niet het geval. Hoewel onze respondenten niet nalaten om hun authenticiteit te benadrukken, zijn hun voor- en afkeuren opvallend groepsgebonden. Er lijkt een duidelijke maar vrijwel niet uitgesproken behoefte te bestaan om keuzes te maken die – zoals de respondenten het zelf verwoorden – passen bij ‘hun soort mensen’. Dit blijkt ook uit de uniformiteit van gemaakte keuzes. Het grote verschil met de eerder genoemde strategie is dan ook dat het sociale karakter van het aangetoonde mechanisme door de respondenten zelf niet onderkend wordt. Hoewel hun handelen aansluit bij dat van de overige leden van hun ‘leefstijlgroep’ hameren de respondenten erop dat hun keuzes ‘de allerindividueelste expressie van de allerindividueelste emotie’ zijn. De retoriek over ‘zichzelf zijn’ en originaliteit onttrekt daarmee het ontegenzeggelijk collectieve karakter van hun keuzegedrag aan het zicht.

Conclusie en discussie

Alles overziend treedt keuzestress onder onze respondenten hoogst zelden op omdat deze op verschillende manieren wordt voorkomen of getemperd. De eerste manier waarop men keuzestress tegengaat, is het ontwijken van keuzes die men als oninteressant en onbelangrijk ervaart, zoals die voor een ziektekostenverzekering of energieleverancier. Men vindt deze keuzes weliswaar vervelend en lijkt ‘keuzemoe’, maar de keuzes leveren geen problemen op omdat ze terzijde geschoven kunnen worden. Men kiest er voor om niet te kiezen.

Bij keuzes die raken aan de identiteit is de structuur die de leefstijl biedt van belang. Onzekerheid wordt voorkomen en de keuze wordt vereenvoudigd en zelfs plezierig doordat de als persoonlijk ervaren leefstijl op voorhand veel mogelijke keuzes uitsluit. Dat men bij deze keuzes voortdurend het belang van authenticiteit en originaliteit benadrukt, brengt een paradox aan het licht. Authenticiteit wordt vandaag de dag algemeen aanvaard als ideaal (Aupers, Houtman en Van der Tak 2003: 220; Elchardus 2002a: 266; Taylor 1997 [1991]), waarmee het streven naar authenticiteit opmerkelijk genoeg dogmatisch wordt. In hoeverre is men nog ‘zichzelf’ en het handelen nog ‘echt’ en ‘origineel’ op het moment dat dit niet langer een mogelijkheid is, maar tot een verplichting verwordt? (cf. Aupers, Houtman en Van der Tak 2003) Daarnaast is het paradoxaal dat men welbeschouwd op weinig authentieke wijze

vormgeeft aan het ideaal van persoonlijke authenticiteit. Het verlangen naar authenticiteit blijkt juist uit te monden in bijzonder 'onoriginele' keuzes, zo suggereert ons onderzoek.

Naast dit impliciet sociale mechanisme is de expliciete sociale ondersteuning die wordt geboden door significante anderen van belang. Met name bij praktische keuzes varen de respondenten vrijwel blind op advies van vrienden en familie om de problematische complexiteit te reduceren en de keuzes te vereenvoudigen. Hierdoor wordt ook bij deze keuzes potentiële stress voorkomen of op zijn minst ingedamd.

Dat er zoveel om keuzestress te doen is terwijl wij hier weinig aanwijzingen voor hebben gevonden, suggereert dat sociologen een blinde vlek hebben voor de hierboven beschreven sociale inbedding van individuele keuzes: ze lijken de sociale fundering van het keuzeproces te veronachtzamen. Met uitspraken als 'it is becoming questionable to assume that collective units of meaning and action exist' (Beck en Beck-Gernsheim 1996: 40) lijken sociologen door te slaan in hun ideeën over individualisering (zie voor kritieken Duyvendak 2004; Duyvendak en Hurenkamp 2004; Elchardus 2002a, 2002b; De Koster en Houtman 2006), en overdrijven zij de keuzeproblematiek – zo suggereert ons onderzoek althans.

De grote, wijdverbreide ophef rond keuzestress is opmerkelijk, omdat het werk van zowel Giddens als Bourdieu de suggestie bevat dat mensen niet aan de hedendaagse wanorde ten onder hoeven te gaan. Onze bevindingen omtrent de structurerende werking van de leefstijl sluiten bijvoorbeeld aan bij Giddens' (1991: 82) stelling dat de leefstijl verschillende opties in een geordend patroon met elkaar verbindt. En hetzelfde geldt natuurlijk voor Bourdieus (1984) idee van de habitus. Hoewel deze geïnternaliseerde structurerende structuur in tegenstelling tot de leefstijl onbewust functioneert, is ook de habitus bepalend voor smaak en geeft hij daarmee richting aan het handelen in het dagelijks leven.

Het is daarbij opvallend dat sociologen de hedendaagse onzekerheid in het bijzonder verbinden met keuzes die betrekking hebben op de identiteit: identiteitsconstructie zou zijn verworden tot een niet te ontlopen 'taak' (Bauman 2001: 144), en daarmee 'a bunch of problems' (Bauman 2004: 12) die leidt tot acute onzekerheid en frustratie (Bauman 2001: 151). Dit standpunt is in tegenspraak met onze bevinding dat dergelijke keuzes dankzij de invloed van de gedeelde leefstijl *niet* stressvol zijn en zelfs als aangenaam worden ervaren.

Hierbij moet echter opgemerkt worden dat de aandacht in ons onderzoek alleen is uitgegaan naar 'the small decisions a person makes every day' (Giddens 1991: 81). Het is mogelijk dat bij meer fundamentele en existentiële kwesties een ander beeld naar voren komt. Daarom is onderzoek gewenst dat bestudeert hoe mensen keuzes maken en ervaren rond fundamentele thema's als relaties, kinderen, religiositeit en werk en existentiële vragen als

‘wie ben ik?’ en ‘wat wil ik in het leven?’ Hierbij is het belangrijk om ook voor deze kwesties na te gaan of er mechanismen bestaan die keuzestress voorkomen of temperen. ‘Kiezen om niet te kiezen’ lijkt hier geen optie. Maar zou leefstijl bij dergelijke kwesties een zelfde rol kunnen spelen als bij alledaagse keuzes? En in hoeverre kan men bij het beantwoorden van fundamentele en existentiële vragen terugvallen op de steun van vrienden en familie?

Zulk onderzoek zou baat kunnen hebben bij een andere onderzoekspopulatie dan de onze. De studenten waar wij ons op hebben gericht lijken bij uitstek geschikt om de omgang met alledaagse keuzes te bestuderen. Naar verwachting kunnen zij echter relatief eenvoudig veel van de meer fundamentele en existentiële keuzes voor zich uit schuiven, of experimenteren met verschillende mogelijkheden, waardoor deze populatie minder geschikt lijkt voor een studie naar wezenlijker keuzes.

Hoe dan ook, het lijkt erg belangrijk dat er over keuzestress niet langer voornamelijk vrijblijvend wordt getheoretiseerd: het is tijd om grondig empirisch onderzoek te verrichten om inzicht te bieden in de vele nog onbeantwoorde vragen die er rond dit thema bestaan. Wij hopen dat deze onderzoeksnotitie aanleiding is voor vervolgonderzoek dat het vraagstuk van keuzestress uitdiept en dat de hierboven gedane suggesties daarbij behulpzaam zijn.

Noot

1 De auteurs danken twee anonieme referenten, de redactie van *Sociologie* en de LOBO-COPS voor hun commentaar op een eerdere versie van deze onderzoeksnotitie. Bijzondere dank gaat uit naar Stef Aupers en Dick Houtman voor hun waardevolle suggesties.

Literatuur

- Aupers, S.D., D. Houtman, en I. van der Tak (2003) ‘Gewoon worden wie je bent’. Over authenticiteit en anti-institutionalisme. *Sociologische Gids* 50 (2) 203-223.
- Bauman, Z. (1998) *Globalization: The Human Consequences*. Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2000) *Liquid Modernity*. Cambridge, Oxford, Malden: Polity.
- Bauman, Z. (2001) *The Individualized Society*. Cambridge: Polity.
- Bauman, Z. (2004) *Identity: Conversations with Benedetto Vecchi*. Cambridge: Polity Press.
- Beck, U. (1992) *Risk Society. Towards a New Modernity*. Londen, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
- Beck, U. en E. Beck-Gernsheim (1996) Individualization and ‘Precarious Freedoms’: Perspectives and Controversies of a Subject-orientated Sociology. In: P. Heelas, S. Lash en P. Morris (Eds.) *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*. Oxford and Cambridge: Blackwell Publishers, 24-48.
- Bourdieu, P. (1984) *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. Cambridge: Harvard University Press.
- Brannen, J. en A. Nilsen (2005) Individualisation, choice and structure: a discussion of current trends in sociological analysis. *The Sociological Review* 53 (3) 412-428.

- Duyvendak, J.W. (2004) *Een eensgezinde, vooruitstrevende natie. Over de mythe van 'de' individualisering en de toekomst van de sociologie*. Amsterdam: Vossiuspers UvA.
- Duyvendak, J.W. en M. Hurenkamp (2004) *Kiezen voor de kudde: lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: Van Genneep.
- Elchardus, M. (2002a) Onderwijs in de symbolische samenleving. Zijn individualisme en meritocratie nog zinvol? *Sociologische Gids* 49 (3) 259-274.
- Elchardus, M. (2002b) *De Dramademocratie*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford: Stanford University Press.
- Giddens, A. (1994) Living in a Post-Traditional Society. In: U. Beck, A. Giddens en S. Lash (Eds.) *Reflexive modernization. Politics, tradition and aesthetics in the modern social order*. Cambridge: Polity Press, 56-109.
- Heelas, P. (1996) Introduction: Detraditionalization and its Rivals. In: P. Heelas, S. Lash en P. Morris (Eds.) *Detraditionalization. Critical Reflections on Authority and Identity*. Oxford and Cambridge: Blackwell Publishers, 1-20.
- Houtman, D. (1996) Cultureel kapitaal, sociale stratificatie en onderwijsoriëntatie. *Sociologische Gids* 43 (6) 413-434.
- Hurenkamp, M. en M. Kremer (2005) De spanning tussen keuzevrijheid en tevredenheid. In: M. Hurenkamp & M. Kremer (Eds.) *Vrijheid Verplicht. Over tevredenheid en de grenzen van keuzevrijheid*. Amsterdam: Van Genneep, 7-19.
- Koster, W. de en D. Houtman (2006) Toevluchtsoord voor een bedreigde soort. Over virtuele gemeenschapsvorming door rechts-extremisten. *Sociologie* 2 (3) 232-248.
- Reformatorisch Dagblad* (28 april 2006) Verplichte vrijheid.
- Schwartz, B. (2004) *The Paradox of Choice. Why More is Less*. New York: Harper & Collins.
- Taylor, C. (1997 [1991]) *The Ethics of Authenticity*. Cambridge and London: Harvard University Press.
- Trouw* (23 december 2005) 'Klant wordt hoorndol van almaar moeten kiezen.'