10 Years Up Study

Wat zijn jouw doelen en hoe ga je die bereiken? In het 10 Years Up project van de Universiteit Utrecht zijn we benieuwd welke doelen jongeren hebben voor de toekomst, welke strategieën ze gebruiken om hun doelen te behalen en hoe dit ontwikkelt. Dit wordt onderzocht in een grote groep jong volwassenen (16-25 jaar) die 10 jaar lang gevolgd worden. Het eerste jaar van het 10 Years Up project zit erop! Hier maken we de tussentijdse balans op van de kennis die is opgedaan.

Leeswijzer

In dit whitepaper vind je informatie over wat het 10 Years Up onderzoek inhoudt, informatie over de deelnemers die hebben meegedaan aan het onderzoek en de belangrijkste resultaten van het eerste onderzoeksjaar.

Team

Jakob Dunshirn
Giselle Freiin von Hoyningen-Huene Chan
Gerdien Sonneveld

Met dank aan dr. Marleen Gillebaart en dr. Laura Weiss

10yup@uu.nl
www.10yup.nl

OVER 10YUP

Het inzetten van **strategieën** om een doel te bereiken, noemen we ook wel doenvermogen of zelfcontrole. In de periode tussen 16 en 25 jaar leren mensen om op eigen benen te staan. Je maakt je los van je ouders en er moeten allerlei belangrijke keuzes gemaakt worden op het gebied van school, werk, relaties, huisvesting en financiën. Deze keuzes kunnen bepalend zijn voor de rest van het leven en kunnen een grote invloed hebben op gezondheid en welzijn op de langere termijn.

Hier maken we de tussentijdse balans op van de kennis die is opgedaan over deze zelfcontrole, ofwel het **doenvermogen** van jongvolwassenen en welke factoren daar een rol bij spelen. Dit is namelijk belangrijk voor het ontwikkelen van een **effectief beleid** op het gebied van gezondheid en welzijn. Hierbij wordt gekeken naar welke invloed de omgeving en persoonlijke factoren op doenvermogen hebben en wat de invloed van doenvermogen op gezondheid en welzijn is.

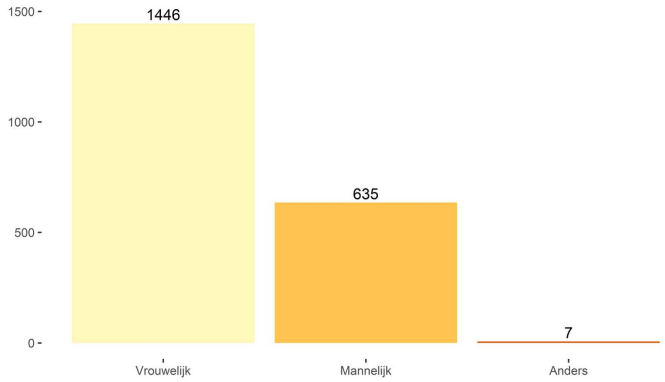
“

Jongeren tussen de 16-25 jaar die meedoen aan het 10 Years Up (10YUP) onderzoek van de Universiteit Utrecht maken gebruik van de 10 YUP app. In deze app kunnen ze gemakkelijk vragen beantwoorden over zichzelf en hun doelen. Ook is er een tijdscapsule waarin je brieven aan je toekomstige zelf kan sturen. Je mag zelf bepalen of je jouw tijdscapsule na 1, 3, 5 of 10 jaar weer wilt openen!

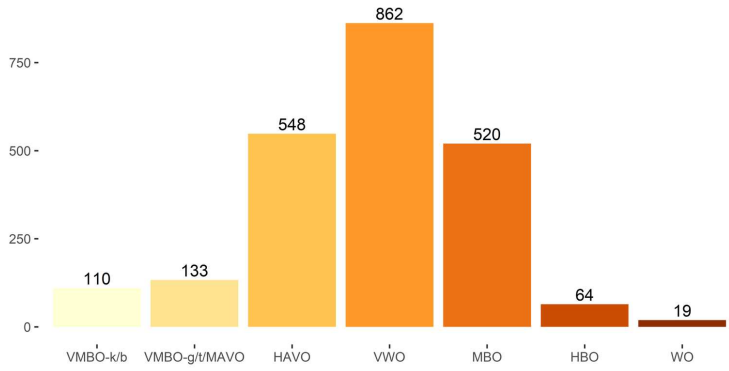
WIE DOEN ER MEE?

2955 deelnemers zijn gestart met het onderzoek bij de eerste meting, waarvan 2863 deelnemers ook de vragenlijsten hebben ingevuld. 458 deelnemers (~15%) hebben alle metingen (t/m meting 4) ingevuld. Er zijn ook nog nieuwe deelnemers ingestroomd na de eerste meting (N = 19). In totaal hebben 1111 deelnemers 2 of meer metingen ingevuld. De data van de deelnemers in de leeftijd van 16 tot 17 jaar is geanalyseerd. Het geslacht en het opleidingsniveau van de deelnemers zijn hieronder in Figuur 1 en 2 weergegeven.

Figuur 1. Geslacht van de deelnemers



Figuur 2. Opleidingsniveau van de deelnemers



WAT METEN WE?

Tijdens het eerste jaar van het onderzoek hebben er vier metingen plaatsgevonden. Deze metingen waren in oktober/ november 2020, januari 2021, april 2021 en augustus 2021. Elke meting bevatte vragen over demografische gegevens (e.g., leeftijd), psychologische factoren (e.g., sociale steun), domein specifieke uitkomsten (e.g., slaap, voeding) en zelfregulatie strategieën. Bij elke meting zijn er andere vragen aan de deelnemers gesteld. Zo is er verder onder andere gevraagd naar zelfvertrouwen, geluk, persoonlijkheid, criminaliteit en agressie, sociale steun, financieel gedrag, pesten, schermgebruik en duurzaam gedrag.

Welke doelen hebben de deelnemers in het onderzoek geselecteerd?

Uit de resultaten van de eerste meting is een **top 5 meest gekozen doelen** naar voren gekomen, weergegeven in Tabel 1. Van alle gekozen doelen werden deze 5 meest gekozen doelen ook het hoogst gescoord door de deelnemers op hoe belangrijk en hoe haalbaar het doel is.

Opvallend is het doel om later **succesvol te worden**. Veel van de deelnemers hebben de haalbaarheid van dit doel lager gescoord in vergelijking met andere doelen. Na deze eerste meting kozen alle deelnemers het doel waar ze op dat moment het meest mee bezig waren.

Tabel 1. De 5 meest gekozen doelen in meting 1

	Hoe belangrijk?	Hoe haalbaar?
MIJN OPLEIDING AFMAKEN 1963 keer gekozen (91%)	95%	86%
SUCCESVOL WORDEN 1901 keer gekozen (88%)	79%	66%
MIJN RIJBEWIJS HALEN 1899 keer gekozen (88%)	83%	81%
MEER GENIETEN VAN HET LEVEN 1864 keer gekozen (87%)	86%	70%
EEN PASSENDE VERVOLGOPLEIDING KIEZEN 1768 keer gekozen (82%)	90%	83%

Welke zelfregulatie strategieën zijn er door de deelnemers ingezet?

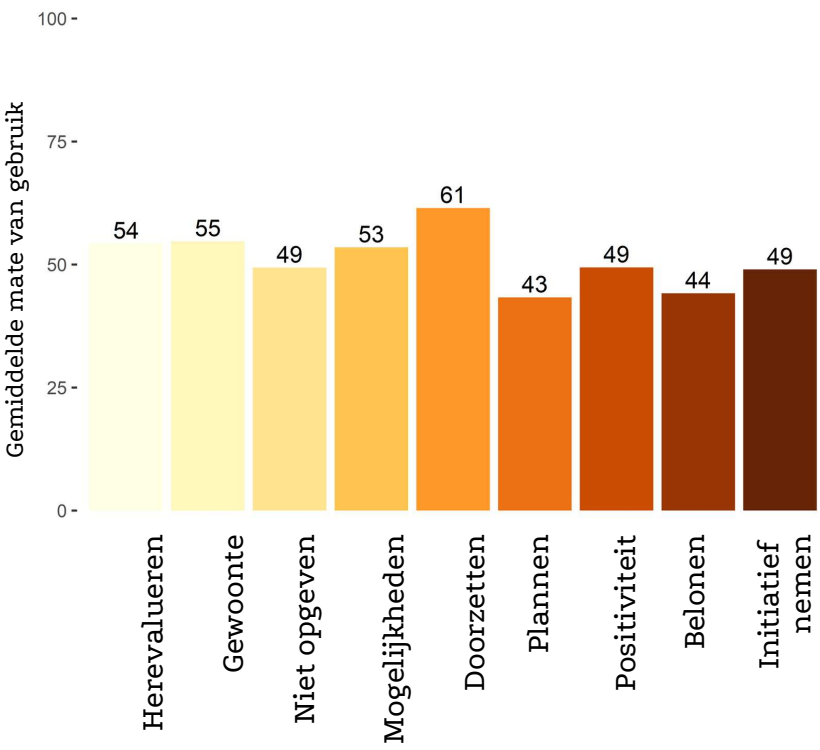
Zelfregulatie strategieën zijn strategieën die je gebruikt om je gedrag bij te sturen, zodat het in overeenstemming is met een bepaald gewenst doel voor de toekomst. Uit de resultaten van elke meting zijn de meest tot minst gekozen **zelfregulatie strategieën** naar voren gekomen. In Figuur 3 is weergegeven hoe vaak elke zelfregulatie strategie gemiddeld is gebruikt over alle vier de metingen van het eerste jaar.

Een van deze zelfregulatie strategieën is doorzetten als het moeilijk is. Ook geven deelnemers aan vaak een gewoonte te maken van de dingen die ze moeten doen om hun doel te bereiken, te herevalueren of ze goed bezig zijn en actief op zoek te gaan naar mogelijkheden om hun doel te bereiken. Daaropvolgend even vaak gekozen zijn de neiging om op te geven te onderdrukken, positief te blijven als het doel niet dichterbij komt en initiatief nemen, waarbij je weet wat je moet doen en daartoe de eerste stappen onderneemt. De tegenhanger hiervan is procrastinatie, ook bekend als uitstelgedrag. Iets minder vaak belonen de deelnemers zichzelf als het doel dichterbij, of maken ze een plan van aanpak.

“

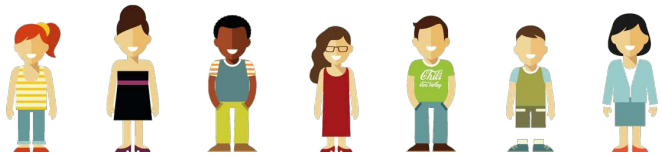
Wist je dat 80 tot 95% van de studenten uitstelgedrag vertoont? Onderzoek van Rotenstein en collega's (2009) toont aan dat bijna al deze studenten graag minder zouden uitstellen. Het kan vaak als enorm vervelend worden ervaren. Er kunnen ook voordelen zitten aan uitstelgedrag, maar wel alleen als de taak uiteindelijk wordt voltooid voordat de deadline is bereikt. Zo kan in sommigen gevallen stress voor een deadline bijvoorbeeld je prestatie verbeteren!

Figuur 3. Gemiddelde mate van gebruik per zelfregulatie strategie



De resultaten van het onderzoek geven inzicht in welke zelfregulatie strategieën de deelnemers toepassen om hun doelen te bereiken, en hoe de mate van hun gebruik zich ontwikkelde gedurende het eerste jaar. Een algemeen overzicht van het gemiddelde gebruik van elke zelfregulatie strategie is weergegeven in Figuur 3.

Doorzettingsvermogen wordt het meest gebruikt en ook het meest consistent gebruikt door de deelnemers om hun doelen te bereiken.



PUBLICATIES

Gillebaart, M., Brummelman, J., & De Ridder, D. (2021). Study protocol of the Ten Years Up project: Mapping the development of self-regulation over time. *Frontiers in* Psychology. 12, 4049. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729609

Rotenstein, A., Davis, H. Z., & Tatum, L. (2009). Early birds versus just-in-timers: The effect of procrastination on academic performance of accounting students. *Journal of Accounting Education*, *27*(4), 223–232. https://doi.org/10.1016/j.jaccedu.2010.08.001

Het maken van een **gewoonte** van gewenst gedrag was de tweede meest toegepaste zelfregulatie strategie. **Herevalueren** of checken van de voortgang van het bereiken van een doel was de derde meest toegepaste zelfregulatie strategie.

Heb je vragen, wil je meer weten over het onderzoek of wil je meedoen aan het onderzoek?

Meer informatie vind je op www. 10yup.nl

Hier vind je informatie voor deelnemers, professionals en 10YUP stories

Volg ons op Instagram en Facebook!