

Tijdsdruk in de studententijd

Een kwalitatieve studie naar de gevoelens
en ervaringen van studenten rondom tijdsdruk



Lysanne Vrooman

april 2018

Tijdsdruk in de studententijd

Masterscriptie ter afronding van de master Humanistiek

Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Lysanne Vrooman, MSc

Studentnummer: 1001000

Begeleider: Dr. Ellen Grootegoed
Universitair docent en onderzoeker leerstoel Burgerschap en
Humanisering
Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Tweede lezer: Dr. Yvonne Leeman
Universitair Hoofddocent Educatie en onderzoeker leerstoel Educatie
Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Examinator: Dr. Wander van der Vaart
Universitair Hoofddocent Onderzoeksmethodologie en onderzoeker
leerstoel wetenschapstheorie, methodologie en onderzoeksl
Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Cursuscode: 3-AO10

Datum: 24 april 2018

Omslag: Rain, Steam and Speed door JMW Turner



*“Een klein deel van ons leven leven we. En de rest?
Dat is slechts tijd”*

- Seneca

Voorwoord

‘Er leiden meerdere wegen naar dromen’ hangt groot in de hal van de centrale bibliotheek van Rotterdam. Ik ben hier voor het eerste interview van mijn scriptie en sta te wachten op de respondent. Deze ene zin haalt mijn gedachte af van de spanning die ik voel voor dit eerste interview en brengt mij bij de weg waar ik nu op zit. De weg om mijn master af te ronden, mijn diploma te halen. Ik krijg een lach op mijn gezicht, want ik vind dit een hele fijne weg.

Met de afronding van deze scriptie komt er een einde aan mijn weg op de Universiteit voor Humanistiek. Een weg die ik zeven jaar lang met veel plezier bewandelde en die mij onwijs veel heeft geleerd.

Alle mooie mensen die er waren gedurende deze weg en de afronding van deze scriptie wil ik ontzettend bedanken. Allereerst de respondenten die hun persoonlijke ervaringen en gevoelens van tijdsdruk met mij wilde delen. Zonder jullie openheid was deze scriptie niet geworden wat hij nu is.

Mijn lieve familie en vrienden die niet alleen met mij mee dachten, stukken hebben doorgespit en mij bij respondenten brachten, maar ook voor afleiding en algehele steun zorgden. Jullie brengen plezier en liefde op alle wegen die ik bega.

Ten slotte veel dank aan Yvonne Leeman, de mee-lezer van dit onderzoek en vooral aan mijn begeleider Ellen Grootegoed voor de betrokkenheid en feedback gedurende het schrijven van deze scriptie.

Nu liggen nieuwe wegen met verschillende dromen in het verschiet, die ik met veel enthousiasme zal begaan.

Lysanne Vrooman, April 2018

Samenvatting

In deze kwalitatieve studie is onderzocht wat tijdsdruk betekent voor studenten gedurende hun studententijd en wat voor gevoelens ze bij tijdsdruk ervaren. De ervaring van tijdsdruk wordt ingebed in de gedeeltelijke prestatimaatschappij waarin het belang van succes en presteren en de overmaat aan mogelijkheden benadrukt worden.

Door middel van tien interviews met studenten is de betekenis van tijdsdruk inzichtelijk geworden. Hierbij is met name aandacht besteed aan de ervaringen en gevoelens die de studenten hebben bij tijdsdruk. Duidelijk is geworden dat alle tien de studenten ervaringen van tijdsdruk hebben. Tijdsdruk ontstaat met name doordat de studenten te veel moeten doen binnen te weinig tijd, of als een deadline in zicht is. Deze ervaring wordt door de studenten als negatief beoordeeld. Bij deze ervaring van tijdsdruk komen gevoelens van stress, frustratie, onzekerheid en angst naar voren. Op het moment dat tijdsdruk voorbij is worden gevoelens van blijdschap, trots en opluchting ervaren.

Inhoudsopgave

	Pagina
Voorwoord	4
Samenvatting	5
Hoofdstuk 1. Inleiding	8
1.1. Probleemstelling	8
1.1.1. De prestatimaatschappij	11
1.1.2. Tijd in de prestatimaatschappij	13
1.1.3. Eigen verantwoordelijkheid in de prestatimaatschappij	15
1.1.4. Tijdsdruk bij studenten	16
1.2. Vraagstelling	17
1.2.1. Definities	17
1.3. Relevantie	17
1.3.1. Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie	17
1.3.2. Relevantie voor de Humanistiek	18
1.4. Leeswijzer	18
Hoofdstuk 2. Theoretisch kader	19
2.1. Tijdsdruk	19
2.1.1. Concept tijdsdruk	19
2.1.2. Oorzaken tijdsdruk	20
2.1.3. Gevolgen tijdservaring	23
2.2. Emoties en gevoelens	25
Hoofdstuk 3. Methode	28
3.1. Respondenten	28
3.2. Interviews	29
3.3. Dataverwerking en data-analyse	31
3.4. Betrouwbaarheid en validiteit	32
Hoofdstuk 4. Resultaten en analyse	34
4.1. De definitie van tijdsdruk	34
4.2. Ervaringen van tijdsdruk	36
4.3. Deadlines	38
4.4. Oorzaken van tijdsdruk	41
4.4.1. De studententijd	41

4.4.2. Perfectionisme	45
4.4.3. De vergelijking met anderen	46
4.5. Omgang met tijdsdruk	49
4.6. Gevoelens en gevoelsregels bij tijdsdruk	51
4.6.1. Gevoelens bij tijdsdruk	51
4.6.2. Gevoelsregels bij tijdsdruk	52
Hoofdstuk 5. Conclusie	56
Hoofdstuk 6. Discussie	59
6.1. Reflectie op bevindingen	59
6.2. Beperkingen onderzoek	61
6.2.1. Beperkingen onderzoekseenheden	61
6.2.2. Beperkingen dataverzameling	61
6.2.3. Beperkingen bevindingen	61
6.2. Suggesties vervolgonderzoek	62
Referenties	64
Bijlagen	70
Bijlage 1. Informed consent formulier	70
Bijlage 2. Interviewguide	71
Bijlage 3. Casus Tim	73
Bijlage 4. Codeerschema	74

Hoofdstuk 1. Inleiding

‘Een diploma alleen is niet genoeg’ hoort Tim al sinds het begin van zijn bachelor communicatie vanuit de universiteit. Inmiddels zit Tim in het laatste jaar van zijn bachelor.

Hij loopt een marketing-stage bij de gemeente Utrecht en schrijft hier zijn scriptie. Naast zijn scriptie moet hij nog één vak afronden en dan heeft hij zijn bachelor behaald. Naast zijn studie voetbalt hij twee per week, werkt in een restaurant om wat geld te verdienen en zit in de reiscommissie van zijn studievereniging, waarvoor hij minstens één keer per week vergadert.

Tim heeft een volle agenda en voortdurend zit zijn hoofd vol met dingen die hij nog moet: een e-mail beantwoorden, langs zijn familie gaan, sporten én de leukste tijd van zijn leven hebben. Ondanks dat hij veel plezier heeft in alles wat hij doet, lijkt het niet op te houden. Hij is hierin niet alleen, ook zijn vrienden ondernemen de ene na de andere activiteit naast hun studie. Dit maakt het lastig met elkaar af te spreken. Hij voelt de druk om dit ook te doen, en op tijd af te studeren.

In bovenstaande fictieve casus wordt het leven van de student Tim geschetst¹. Een situatie die voor veel studenten herkenbaar zal zijn. Een ambitieuze student die naast zijn of haar studie allerlei activiteiten onderneemt: van commissies tot hobby’s, van stages tot bijbaantjes.

Studenten rennen van hot naar her en het druk hebben lijkt de normale gang van zaken te zijn. Een tendens die opgepikt is door de media. In De Volkskrant van 1 september 2017 en Trouw van 21 april 2017 worden verhalen behandeld van studenten die veel tijdsdruk voelen. Hierbij wordt tijdsdruk in één adem genoemd met stress en burn-out.

Aanleiding voor de Landelijke Studenten Vakbond (LSVb) om onderzoek te doen naar de mentale gezondheid van studenten. Zij zagen dat er steeds meer druk ligt bij studenten (N= 342) om succesvol te zijn en op een hoog niveau te presteren. Zij stellen dat de combinatie van vele verplichtingen, zoals colleges, zelfstudie en een bijbaan leiden tot grote tijdsdruk, omdat minder tijd overblijft voor gezondheidsbevorderende activiteiten, zoals ontspanning, sporten, contact met vrienden en familie (LSVb, 2017). Ook wetenschappelijk onderzoek toont aan dat een dergelijke druk een negatief effect heeft op de mentale gezondheid van studenten (Schaufeli & Bakker, 2013; Watson, Deary & Li, 2008; Guthrie et al, 1998;

¹ Deze fictieve situatie is gebaseerd op de casus die is besproken in de interviews met de respondenten en aangevuld met ervaringen van de respondenten zelf. Alle studenten benoemden de casus als herkenbaar voor de gemiddelde student.

Abouserie, 1994). De nadruk wordt in deze onderzoeken gelegd op stress en burn-out. In weinig onderzoeken wordt aandacht besteed aan tijdsdruk, terwijl wel degelijk wordt bevestigd dat het ervaren van tijdsdruk leidt tot stress en burn-out (van Echtelt, 2014). Het onderzoek van de LSVb spreekt van een ‘druk om succesvol te zijn en op hoog niveau te presteren’, waardoor studenten een combinatie van verplichtingen op zich nemen. Hierdoor is de casus van Tim de situatie van een gemiddelde student geworden. Deze ervaringen van tijdsdruk en het belang van presteren en succes, hebben mij nieuwsgierig gemaakt naar de subjectieve ervaring van tijdsdruk binnen deze maatschappij en wat voor gevoelens studenten hierbij hebben. Er is veel onderzoek gedaan naar het effect van tijdsdruk op gedrag (Svenson & Maule, 1993), maar wat doet tijdsdruk met gevoel? Wat voor gevoelens komen naar voren bij tijdsdruk? En wat is tijdsdruk precies volgens studenten? Waar komt deze druk vandaan? Waarom onderneemt een gemiddelde student als Tim steeds meer naast zijn studie? En is het ook echt iets negatiefs? Oftewel: wat betekent tijdsdruk voor universitaire studenten gedurende hun studententijd en wat voor gevoelens hebben zij bij dit fenomeen?

1.1. Probleemstelling

Het onderzoek van de LSVb (2017) stelde dat studenten tijdsdruk ervaren door een combinatie van verplichtingen. Hierbij kan de vraag gesteld worden of dergelijke verplichtingen er niet altijd al waren. Wat is er aan de hand met betrekking tot de specifieke situatie van deze generatie studenten waardoor wordt gesproken van tijdsdruk?

De verandering betreffende de studiefinanciering is mogelijk de grootste wijziging voor de huidige generatie studenten. De studiefinanciering die studenten sinds 1986 kregen als basisbeurs om te studeren en niet hoefden terug te betalen is, sinds 1 september 2015 omgezet in een leenstelsel. Dit betekent dat de studenten het geld altijd terug moeten betalen en het niet meer als gift krijgen als het diploma binnen tien jaar behaald wordt. Deze wijziging heeft invloed op de financiële middelen van studenten. Voorafgaand aan de invoering van het leenstelsel gaven studenten aan dat ze langer thuis zullen blijven wonen, of meer naast hun studie zullen werken om hun studie te bekostigen (LSVb, 2010).

Sinds de industrialisering en de daarbij behorende technologische ontwikkelingen komen de opleidingseisen steeds hoger te liggen, waardoor de periode tussen kindertijd waarin vooral geleerd wordt, naar volwassenheid waarin werken centraal staat wordt verlengd (Atwood & Scholtz, 2008). Specifieke banen als neuropsycholoog, advocaat of onderzoeker vergen een nauwkeurige en uitgebreide opleiding, waardoor het indelen van de levensloop verandert. De klassieke periodes van leren, werken en zorg die bij specifieke periodes hoorden van

opgroeien, vitale volwassenheid en breekbare ouderdom volgen elkaar niet langer nauwgezet op, de periodes gaan meer door elkaar lopen. Hierdoor ontstaan ‘onbestemde’ periodes van verlengde jeugd en ouderdom, waarbij de klassieke rollen van leren, werken of zorgen niet langer de invulling bepalen (Baars, 2007).

Daarnaast heeft de economische crisis van 2008 gevolgen voor de specifieke situatie van de huidige generatie studenten. Sinds deze crisis biedt een hogere beroepsopleiding geen garantie meer op een bijpassende baan en door de globalisering heb je als student niet alleen de mogelijkheid om vrijwel overal ter wereld te studeren en werken, maar heb je ook te maken met grootschalige concurrentie om jouw studieplek of baan (Cooper, 2014).

De financiële situatie van studenten is veranderd doordat de studiefinanciering is omgezet in een lening. Door het ontstaan van specifieke banen wordt de studieperiode verlengd, waardoor onbestemde periodes in de levensloop ontstaan. Daarnaast biedt een hogere beroepsopleiding sinds 2008 geen garantie meer op een baan en is er veel concurrentie onder studenten en de arbeidsmarkt. Door deze ontwikkelingen zijn verschillen zichtbaar tussen de huidige generatie studenten en eerdere generaties, maar wat betekenen deze verschillen voor de specifieke situatie van de huidige generatie studenten?

Bij de verandering omtrent de studiefinanciering komt naar voren hoe studenten zich genoodzaakt voelen geld te verdienen naast een studie en de studie op tijd af te ronden, zodat de studieschuld niet te hoog oploopt (LSVb, 2010). Deze verandering in de financiële situatie van de huidige generatie studenten kan betekenen dat wellicht de combinatie van activiteiten naast de studententijd er altijd al was, maar dat deze combinatie nu meer noodzakelijk is geworden, waardoor het meer druk oplevert. In combinatie met de toenemende globale concurrentie en verlaagde baangarantie na een universitaire studie wordt het belangrijk om jezelf te onderscheiden en daarom goed te presteren.

Daarnaast wordt door langer studeren de periode tussen kindertijd en volwassenheid met enkele jaren verlengd. Hierdoor ontstaat een wachtperiode die ook wel de adolescentie wordt genoemd (Atwood & Scholtz, 2008). Deze ‘wachtperiode’ gaat gepaard met een eigen problematiek waarin de jongvolwassene erg vatbaar is voor de invloeden van de maatschappij. Dit komt volgens Andriessen (1995), omdat de jongvolwassene de volwassenwereld begint te verkennen en daarin op zoek gaat naar zijn of haar plaats en een bijbehorende maatschappelijke identiteit. De identiteit ligt nog niet vast, waardoor de jongvolwassene een unieke vrijheid heeft, die nergens in de levensloop zo groot is (Arnett, 2000). Doordat de levensloop niet meer klassiek ingedeeld is, kan de moderne mens het leven

meer en meer zelf invullen (Veenhoven, 2013; Baars, 2007). Het vormen van deze identiteit gaat gepaard met heel veel keuzes, maar Wijnants (2008) stelde vast dat het maken van keuzes voor jongvolwassenen lastiger gaat dan voorheen. In de huidige maatschappij worden keuzes namelijk niet meer beïnvloed door tradities en religies, en is alles mogelijk, waardoor de huidige generatie studenten meer te kiezen heeft dan ooit tevoren.

Deze vrijheid om het leven in te vullen kan gepaard gaan met keuzestress. Volgens Van Echtelt (2014) is een verband zichtbaar tussen tijdsdruk en stress en de overdaad aan prikkels, informatie en keuzes in de moderne samenleving. Ondanks het ontstaan van deze keuzes komt tijdsdruk in de huidige maatschappij vreemd over. De technologische ontwikkelingen zouden er namelijk eerder voor gezorgd moeten hebben dat de moderne mens tijd overhoudt (Taylor, 2015; Rosa, 2016). Naast de technologische ontwikkelingen zijn de werktijden minder geworden en heeft de mens meer vrije tijd. Desondanks blijft er een toenemende bekommernis over tijdsdruk (Moens, 2006).

Volgens Rosa (2015) komt deze paradoxale ervaring door de versnelling van het levenstempo en is tijdsdruk een onderdeel van de versnelling van de maatschappij. Objectief gezien is er namelijk een toename van het aantal handelings- of belevenisepisodes per tijdseenheid. Dit komt zowel door handelingen die versnellen, zoals eten, lopen of lezen, maar ook door tijd van bijvoorbeeld pauze die afneemt of handelingen die tegelijkertijd worden uitgevoerd. Subjectief is het de ervaring van een tekort aan tijd door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd. Rosa stelt dat we het aantal acties, producten en contacten oneindig kunnen laten toenemen, maar dat de tijd waarin we dit kunnen toepassen hetzelfde blijft. Deze tijdsdruk wordt mogelijk ervaren omdat studenten belang hechten aan presteren en succes en een grote keuzevrijheid hebben. In het vervolg wordt beargumenteerd hoe het belang van presteren en de grote keuzevrijheid zijn toe te schrijven aan de prestatimaatschappij en hoe ze bijdragen aan tijdsdruk. Voordat deze twee specifieke kenmerken inzichtelijk worden gemaakt, zal een algemene schets van de prestatimaatschappij worden gegeven.

1.1.1 De prestatimaatschappij

De grote nadruk op 'slagen', 'succes' en 'presteren' en grote keuzevrijheid lijkt voort te komen uit een verandering in de huidige maatschappij, waarbij steeds meer kenmerken van een prestatimaatschappij, oftewel meritocratie, gaan heersen. De term meritocratie werd voor het eerst geopperd in de novelle 'The rise of Meritocracy' van de Britse socioloog en politicoloog Michael Young in 1958. De novelle is een toekomstsatire waarin een fictieve

auteur in 2034 terugblijkt op het wordingsproces van de meritocratie. Hij omschrijft een meritocratie als een samenleving waarin het aan de mensen zelf is te bepalen hoe hoog ze op de maatschappelijke ladder komen. Alleen verdiensten tellen voor iemands maatschappelijke positie en het moet voor iedereen gelijk mogelijk zijn zich van anderen te onderscheiden. Hierdoor krijgt ieder de positie die zijn of haar capaciteiten weerspiegelt (Young, 1958). Sinds de jaren zestig van de vorige eeuw manifesteert de meritocratie (letterlijk: heerschappij op basis van verdienste) zich steeds duidelijker in de Nederlandse maatschappij (Elshout, 2016). Maatschappelijk succes wordt minder bepaald door afkomst en privileges en meer door geluk, eigen initiatief, talent en de invloed van de leefomgeving (Swierstra & Tonkens (red.), 2008). De mate waarin deze prestatimaatschappij heerst in landen is erg verschillend. In Nederland kunnen we stellen dat klasse, etniciteit en sekse nog steeds van grote invloed blijken te zijn binnen het onderwijs en de arbeidsmarkt, hierdoor blijft het lastig een sociale klasse te ontstijgen (Elshout, 2016). Doordat deze elementen nog steeds een rol spelen, kunnen we in Nederland spreken van een gedeeltelijke prestatimaatschappij. Een positie wordt namelijk nog niet volledig bepaald door iemands prestatie, het ideaal van de meritocratie is nog niet voltooid zoals in Youngs satire. Desondanks is het wel aanwijsbaar dat prestaties een grotere rol spelen dan voorheen, zoals Elshout (2016, p.18) schrijft: “Het idee dat succes en falen zijn toe te schrijven aan persoonlijke verdienste is geworteld in het dagelijks leven, domineert het politieke discours en voedt de publieke verbeelding”. De gedeeltelijke prestatimaatschappij benadrukt dus dat ieders lot in eigen handen ligt en dat je zelfverantwoordelijk bent voor je eigen succes en falen. Deze heersende ideeën van de prestatimaatschappij kunnen dus leiden tot de druk bij studenten waarvan eerder werd gesproken.

Deze eigen verantwoordelijkheid van je lot hangt samen met de reflexieve moderniteit waar we volgens Giddens (1991) in leven en waarin het ‘zelf’ wordt beschouwd als een cognitief project dat voortdurend keuzes maakt. Individuen vragen zich, volgens Giddens, af wie ze zijn en willen zijn, wat ze moeten doen en hoe ze dat moeten doen. Op deze manier vormt ieder zijn of haar eigen levensstijl en hiervoor zijn keuzes noodzakelijk; “*We have no choice but to choose*” (Giddens, 1991, p. 81).

Het vormgeven van zijn of haar eigen levensstijl hangt samen de veranderde indeling van de levensloop, waardoor keuzes gemaakt moeten worden, want hoe deel je je leven in? De mogelijkheden lijken eindeloos te zijn. Niets staat meer vast. De periode van opgroeien is niet meer noodzakelijk gekoppeld aan een bepaalde levensfase, en maatschappelijke rollen zijn niet meer gekoppeld aan gender, afkomst of wat dan ook. De mogelijkheden zijn eindeloos,

maar het is wel allemaal je eigen verantwoordelijkheid en je moet keuzes maken om daarin te bepalen wie en wat je wilt zijn. Bij deze keuzes wordt de nadruk gelegd op presteren en succes, waardoor de lat extra hoog wordt gelegd.

Studenten bevinden zich in een levensfase waarin ze geen kinderen zijn, maar ook nog niet volwassen. Ze volgen een opleiding ten behoeve van een volgende levensfase. Doordat de traditionele levensfase niet meer geldt, kunnen ze deze fase zelf invullen. Daarnaast kunnen ze hun eigen identiteit vormgeven, waarbij veel keuzes gemaakt moeten worden.

Voor de huidige generatie studenten is deze grote lading van keuzes steeds lastiger geworden, omdat je je altijd bewust bent van de dingen die je niet hebt gekozen (Schwartz, 2004).

Launspach et al. (2016) stelde daarbij vast dat hoogopgeleiden meer stress en keuzes ervaren dan laagopgeleiden. Hierbij illustreert Cooper (2014) dat dit mogelijk het geval is omdat een universitair diploma meer mogelijkheden creëert, maar tegenwoordig geen garantie meer biedt op een goede baan, status of succes. Tevens concludeert het SCP in 2017 dat hoogopgeleiden veel status koppelen aan een druk leven en lange werkdagen (Roeters & Vlasblom, 2017). Status en succes lijkt binnen deze doelgroep dus van groot belang te zijn. Het belang van presteren en succes, in combinatie met de overmaat aan mogelijkheden door de nadruk op ieders eigen verantwoordelijkheid zijn twee kenmerken van de prestatimaatschappij die de rol van tijd in deze maatschappij beïnvloeden en daarmee centraal staan binnen dit onderzoek. De twee meritocratische kenmerken versterken elkaar, waardoor de ervaring van tijdsdruk lijkt toe te nemen. In het vervolg zal toegelicht worden hoe deze twee kenmerken gezien worden binnen dit onderzoek en hoe ze bijdragen aan tijdsdruk.

1.1.2. Tijd in de prestatimaatschappij

Ondanks dat Nederland een gedeeltelijke prestatimaatschappij is, bevestigt Elshout (2016) dat het idee heersend is dat persoonlijk succes en falen toe te schrijven is aan persoonlijke verdienste. Er zijn enkele voor- en nadelen te onderscheiden bij een prestatimaatschappij, volgens Swierstra en Tonkens (2008). Zij stellen dat het positief is dat een meritocratie iedereen de kans op ontwikkeling via onderwijs biedt, ervoor zorgt dat de juiste persoon op de juiste positie belandt en daarbij beloond wordt aan de hand van de verdienste binnen de betreffende functie. Het feit dat succes en falen toegeschreven worden aan je eigen verdienste, leidt tot het ontstaan van competitie, want iedereen wil voortdurend vooruitkomen en succes behalen. Hierdoor ontstaat een schijnbare race waardoor mensen steeds meer gaan werken en verdienen om mee te kunnen komen. “Je moet voortdurend concurreren met anderen, en je

moet erop ingesteld zijn dat iemand met meer inzet en/of meer talent jou van je plek kan verstoten” (Elshout, 2016, p.15).

De kanttekening die Swierstra en Tonkens (2008) bij deze competitie zien, is dat door de ontstane competitie, veiligheid en geborgenheid verloren gaan, de sociale ongelijkheid groeit en de vraag doet zich voor in hoeverre beloning naar talent eerlijk is. Ook kunnen mensen zonder werk of ‘succes’ zich als verliezers gaan zien en weinig respect of erkenning krijgen (Dehue, 2008; Elshout, 2016), want als succes je eigen verantwoordelijkheid is, is falen dat ook.

Deze competitie is niet alleen een eigenschap van de prestatimaatschappij, maar hangt samen met het kapitalisme (Vostal, 2016). De kapitalistische competitie heeft invloed op ieders persoonlijke tijdservaring (Hermsen, 2011), omdat men binnen het kapitalisme niet kan stilstaan, want stilstand is achteruitgang (Rosa, 2016), en wellicht verstoot iemand je van je plek als je stilstaat.

Door de focus op winst van het kapitalisme, en de nadruk op succes van de prestatimaatschappij wordt het noodzakelijk tijd nuttig te besteden. Door het kapitalisme zijn productieve taken niet langer gericht op het voorzien in de levensbehoefte van jezelf, het gezin en de lokale gemeenschap. Wat voorheen werd geproduceerd voor de eigen consumptie, wordt nu geproduceerd in het kapitalistisch marktsysteem, waarin meer productie meer geld betekent. Hierdoor ontstaat een utilitaire conceptie van tijd, waarin het gezien kan worden als een productiemiddel dat omzetbaar is in geld en dus zo nuttig mogelijk besteed dient te worden (Moens, 2006). Voor deze utilitaire conceptie was tijd vooral een oriëntatiemiddel (Huijer, 2011), maar nu verschijnt tijd in de moderne maatschappij als een schaars economisch goed, dat niet mag worden verspild en zo nuttig mogelijk moet worden besteed met het oog op maximalisatie van winst en succes. Deze kapitalistische kenmerken lijken de nadruk op succes van de prestatimaatschappij te versterken en tijd nog meer in dienst te stellen van winst en succes. De juiste inzet van tijd wordt namelijk een middel om prestatie en succes mee te behalen. Door het ontstaan van de competitie wordt stilstand gezien als achteruitgang, waardoor een druk kan ontstaan om bezig te blijven. Het heersende idee lijkt namelijk te zijn dat je je voortdurend meer in moet zetten en meer talent moet ontwikkelen. De hoeveelheid activiteiten blijft hierdoor maar toenemen, terwijl de tijd waarin het uitgevoerd kan worden hetzelfde blijft. Door het ontstaan van deze ideeën rondom presteren en succes neemt tijdsdruk toe.

1.1.3. Eigen verantwoordelijkheid in de prestatimaatschappij

Het tweede kenmerk van de prestatimaatschappij, dat een bijdrage levert aan tijdsdruk, is de eigen verantwoordelijkheid die leidt tot een overmaat aan mogelijkheden. Binnen de prestatimaatschappij lijkt niet alleen het idee te heersen dat succes en falen je eigen verantwoordelijkheid is, maar doordat alles in je eigen hand ligt en ieder zijn eigen levensstijl ontwikkelt, ontstaat het idee dat niets onmogelijk is. Deze overmaat aan mogelijkheden is een kenmerk van de prestatimaatschappij volgens filosoof Han (2012). De onbegrensde mogelijkheden lijken de moderne mens vrij te maken om te doen wat hij of zij wil. Maar werken deze keuzes daadwerkelijk bevrijdend?

Volgens Schwartz (2004) niet, hij stelt dat de onbegrensde mogelijkheden verlamdend werken. De moderne mens besteedt volgens hem veel tijd aan keuzes maken, waarbij opties worden afgewogen en vergelijkingen worden gemaakt. Hierdoor laat hij zien hoe de ‘simpele’ aankoop van een spijkerbroek of zak chips een stuk ingewikkelder en tijdrovender is geworden. Ondanks dat alle keuzes ons lijken te bevrijden, beargumenteert Schwartz dat ze juist verlamdend werken. Door de grote hoeveelheid keuzemogelijkheden wordt het namelijk lastig om te kiezen en wordt door mensen vaak niet gekozen. Daarnaast is het zo dat als je toch een keuze gemaakt hebt, je vaak minder tevreden eindigt. Omdat je je voortdurend bewust bent van de opties die je niet kiest, is er voortdurende twijfel of een andere keuze niet beter zou zijn geweest (Schwartz, 2004). Het maken van keuzes is dus erg moeilijk geworden in deze maatschappij, daarnaast lijken bij het maken van de keuzes nauwelijks nog bindende sociale, religieuze of culturele normen mee te spelen waardoor het individu het gevoel heeft volkomen vrij te zijn, maar tegelijkertijd wordt het beheerst door een voortdurend langer wordende lijst van maatschappelijke verplichtingen (Rosa, 2016).

“Nu moet ik toch echt gaan werken. Ik moet mijn belastingaangifte nog indienen. Ik moet eens wat aan mijn gezondheid doen. Ik zou nog eens een vreemde taal moeten leren. Ik moet eens wat nieuwe hard- en software aanschaffen. Ik moet wel het nieuws bijhouden” (Rosa, 2016, p. 81). Hij spreekt van een eindeloze to-do-lijst waarvan de afstand tot het laatste item met de dag langer lijkt te worden en ook ontspanning moet worden toegevoegd om niet in een burn-out te raken. Rosa noemt dit temporele normen en laat zien dat dit in de moderne samenleving de belangrijkste normen zijn geworden. In tegenstelling tot eerdere heersende morele, politieke of religieuze normen functioneren de temporele normen als zuivere wetten, als natuurwetten, die niet ter discussie worden gesteld. De normen zijn een verborgen stille kracht waardoor de maatschappij minimaal restrictief lijkt, maar ondertussen beheerst wordt door een streng regime. Bovendien kan de moderne mens niet voldoen aan de eisen en verwachtingen die worden gesteld en voelt zich daardoor voortdurend schuldig.

Door de eigen verantwoordelijkheid om het leven in te richten en de overmaat aan mogelijkheden die de prestatie maatschappij biedt, is de moderne mens genoodzaakt keuzes te maken. Deze overmaat aan keuzes lijkt bevrijdend, maar is ook verlamdend, omdat er wel de noodzaak is tot succes en presteren (Verhaeghe, 2012). Tevens heerst er naast je eigen keuzes nog een lange lijst aan maatschappelijke verplichtingen, hoe maak je dan nog een juiste keuze? Niet alleen de noodzaak een succes te worden en te presteren, maar ook deze vrijheid en mogelijkheden kunnen leiden tot stress en tijdsdruk. Door de prestatie maatschappij ontstaat het heersende idee dat van alles mogelijk is, maar het ligt wel in je eigen hand, je bent er zelfverantwoordelijk voor. Al deze mogelijkheden maakt het noodzakelijk voor ieder mens om keuzes te maken. Deze keuzes zijn verbonden aan de noodzaak tot succes en presteren. Deze overdaad aan keuzes kan tot tijdsdruk leiden, omdat er binnen een periode van het leven zoveel opties zijn binnen de tijd van het leven, waardoor het gevoel ontstaat dat er niet genoeg tijd is om te doen wat je wilt (Van Echtelt, 2014).

1.1.4. Tijdsdruk bij studenten

In de prestatie maatschappij heeft presteren veel aanzien, is er een overmaat aan mogelijkheden, maar ook een bepaalde noodzaak een succes te worden. Succes en falen zijn een persoonlijke verdienste geworden. Deze noodzaak brengt een bepaalde druk met zich mee. Studenten zijn namelijk hun eigen identiteit aan het vormgeven waardoor de druk voor juiste keuzes met betrekking tot presteren en succes extra hoog kan liggen. Deze nadruk op presteren en succes en de overmaat aan mogelijkheden kan leiden tot tijdsdruk, maar wat is dat precies en wordt tijdsdruk door de studenten ervaren? In dit onderzoek staan dergelijke vragen centraal en wordt onderzocht wat voor gevoelens studenten voelen bij tijdsdruk. Gevoelens worden namelijk beïnvloed door maatschappelijke ontwikkelingen en Hochschild (2003) stelt hierbij dat regels ontstaan die bepalen wat geschikt of ongeschikt is om te voelen bij een bepaalde situatie. Deze regels noemt zij *feeling rules* oftewel gevoelsregels. Zijn er volgens studenten dergelijke regels omtrent tijdsdruk? Dit onderzoek hoopt deze vragen te beantwoorden. Het onderzoek heeft als doel de subjectieve betekenis en gevoelens die studenten ervaren rondom tijdsdruk bloot te leggen en daardoor inzicht te bieden in de normatieve ideeën over wat je wel of niet mag voelen bij tijdsdruk in de huidige maatschappij. Door de nadruk te leggen op de subjectieve beleving zal helder worden in hoeverre tijdsdruk een reële ervaring is voor studenten en wat de ervaring inhoudt. Hierbij zal aandacht besteed worden aan oorzaken, gevoelens en gevoelsregels rondom tijdsdruk om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen.

1.2. Vraagstelling

Hoofdvraag:

Wat betekent tijdsdruk voor universitaire studenten gedurende hun studententijd en wat voor gevoelens hebben zij bij dit fenomeen?

Deelvragen:

- Wat verstaan studenten tijdens hun studententijd onder het begrip tijdsdruk?
- Wanneer ervaren studenten gedurende hun studententijd tijdsdruk en wanneer niet?
- Welke gevoelens hebben studenten bij tijdsdruk?
- Zijn er volgens studenten algemene/dominante gevoelsregels rondom tijdsdruk, zo ja, hoe gaan ze daarmee om?

1.2.1 *Definities*

Studenten: jongvolwassenen die studeren aan een universitaire opleiding en midden in hun studententijd zitten.

Studententijd: de periode waarin studenten een voltijd universitaire studie volgen waarmee zij zich kwalificeren en oriënteren op het werkende leven.

Tijdsdruk: de subjectieve ervaring van een tekort aan tijd door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd.

Gevoelens: de ervaring van en reflectie op een emotie

Gevoelsregels: ongeschreven regels die bepalen hoe we ons mogen, kunnen en willen voelen over bepaalde situaties aan de hand van de heersende maatschappelijke en sociale normen.

1.3. Relevantie

1.3.1. *Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie*

Levine (2006) stelt dat tijd de hoeksteen van het sociale leven is, en het bestuderen van de hedendaagse constructie die mensen ervan maken, een kostbaar inzicht biedt in de psyche van een cultuur. Om deze maatschappij te leren kennen, is het noodzakelijk tijd en de constructie te bestuderen. Door dit toe te spitsen op de specifieke doelgroep van studenten, wordt het inzichtelijk wat zij ervaren in deze maatschappij.

Er is veel onderzoek gedaan naar stress en burn-out onder studenten, en de ontwikkelingen die daar tot geleid hebben (Schaufeli & Bakker, 2013; Van Echtelt, 2014; Abouserie, 1994).

Er lijkt echter nog geen specifiek onderzoek gedaan te zijn naar de ervaringen en gevoelens van tijdsdruk in de huidige maatschappij.

Tijdsdruk wordt wel benoemd en erkend als ervaring onder studenten, maar niet uitvoerig besproken of toegelicht. Het wordt veelal gezien als een opstapje naar gevoelens van stress of burn-out. Dit onderzoek stelt juist deze ervaring van tijdsdruk centraal en voegt, door te duiden welke emoties en beleving bij tijdsdruk komt kijken, kennis toe over de ervaringen die studenten hebben in de huidige maatschappij. Dit inzicht kan ruimte bieden voor maatschappelijke discussies en mogelijke verbeteringen voor de druk die studenten ervaren.

1.3.2. Relevantie voor de humanistiek

Socioloog Hartmut Rosa (2016) stelt dat ‘als we de structuur en de kwaliteit van ons leven willen onderzoeken, moeten we ons bezighouden met de tijdstructuren daarvan’ (p.8), waarmee hij een verband legt tussen tijd en zingeving. Zingeving gaat over persoonlijke ontwikkeling van mensen en de houding van mensen tegenover het leven en de samenleving. Zingeving is één van de pijlers waarop de zesjarige beroepsleiding Humanistiek gebaseerd is. De andere pijler is humanisering, wat gaat om het bevorderen van meer humane en maatschappelijke verhoudingen en omstandigheden (UvH, Onderzoek aan de UvH-Zingeving en humanisering). Dit onderzoek maakt de structuur en kwaliteit van het leven van studenten rondom de maatschappelijke ontwikkeling van tijdsdruk inzichtelijk, en waar indien noodzakelijk op maatschappelijk niveau verbeteringen aangebracht kunnen worden. Hiermee komen in dit onderzoek beide pijlers van Humanistiek naar voren.

1.4. Leeswijzer

In het volgende hoofdstuk, het theoretisch kader, worden de eerdergenoemde centrale concepten ‘tijdsdruk’ en ‘gevoelens’ theoretisch uitgediept. Bij de uitvoerige bespreking van deze concepten komen ook ervaringen en gevoelens die mogelijk ontstaan naar voren, hierna wordt aandacht besteed aan de methoden van onderzoek. Vervolgens worden de resultaten besproken in het vierde hoofdstuk, waarna in de conclusie de onderzoeksvragen beantwoord worden. Tot slot, wordt in het zesde hoofdstuk, de discussie, gereflecteerd op dit onderzoek, beperkingen aangewezen en in gegaan op mogelijk vervolgonderzoek.

Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

In de probleemstelling is behandeld hoe de context van de prestatimaatschappij mogelijk leidt tot tijdsdruk. Door de prestatimaatschappij wordt status en presteren belangrijk, waardoor competitie ontstaat onder mensen om dit te bereiken. Hierdoor wordt tijd steeds meer gezien als een middel en wordt stilstaan als achteruitgang gezien. In dit theoretisch kader staan tijdsdruk en gevoelens centraal. Het concept tijdsdruk wordt verdiept door oorzaken, ervaringen en gevolgen van dit fenomeen uit te lichten. Daarnaast wordt aandacht besteed aan de emotiesociologie van Hochschild om inzichtelijk te maken hoe de maatschappelijke ontwikkelingen doorwerken in persoonlijke ervaringen.

2.1. Tijdsdruk

In deze paragraaf wordt het concept tijdsdruk verder beschreven en worden enkele oorzaken van tijdsdruk behandeld. Hierbij komt naar voren hoe tijdsdruk veelal ervaren wordt en wat de gevolgen zijn voor ieders tijdbeleving.

2.1.1. Concept tijdsdruk

Tijdsdruk ontstaat als er een verschil is tussen de beschikbare tijd en de tijd die nodig is om een taak te voltooien. Hierbij neemt tijdsdruk toe als de tijd die nodig is, de tijd die nog beschikbaar is, overschrijdt (Svenson & Maule, 1993). Rosa (2016) maakt hierbij een onderscheid tussen objectieve en subjectieve tijdsdruk. Objectief gezien is het namelijk een toename van het aantal handelings- of belevenisepisodes per tijdseenheid, dit komt zowel door handelingen die versnellen, zoals eten, lopen of lezen. Maar ook door tijd van bijvoorbeeld pauze die afneemt of handelingen die tegelijkertijd worden uitgevoerd. Subjectief is het de ervaring van een tekort aan tijd door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd. Moens (2006) stelt hierbij dat tijdsdruk een ervaring is en het hoeft daarom geen noodzakelijke overeenkomst te hebben met het waarneembare handelen, het is subjectief. Deze subjectieve ervaring staat in dit onderzoek centraal.

Deze subjectieve ervaring is natuurlijk heel persoonlijk, maar Schriber (1985) onderscheidde twaalf dimensies die meespelen in het vormen van iemands' perspectief op zijn of haar tijd. De dimensies spelen een cruciale rol in ieders beschikbare tijd. De dimensies zijn: (1) rooster en deadlines, (2) punctualiteit, (3) toekomstgerichtheid en kwaliteit versus snelheid, (4) toewijzing van tijd, (5) de tijdsgrenzen tussen werk en privé, (6) bewustzijn van gebruik van tijd, (7) het werktempo, (8) autonomie bij het gebruik van tijd, (9) de synchronisatie en

coördinatie van werk en tijd met anderen, (10) routine versus afwisseling, (11) tijdsgrenzen tussen organisaties en (12) de reservetijd binnen een werkdag.

Schriber zag deze verschillende perspectieven in een werkgroep binnen een organisatie. Er valt een parallel te trekken tussen werken en studeren, waardoor dergelijke perspectieven ook voor studenten zouden kunnen gelden (Cotton, Dollard & De Jonge, 2002). De subjectieve betekenis van tijdsdruk heeft dus te maken met ieders beschikbare tijd en de ervaring van een tekort aan tijd door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd. Hierbij kunnen twaalf dimensies een rol spelen in ieders perspectief op tijd en daarmee de mogelijke ervaring van tijdsdruk.

2.1.2. Oorzaken tijdsdruk

Nu duidelijk is geworden wat tijdsdruk is en wat bijdraagt aan de ervaring van tijdsdruk wordt beschreven welke oorzaken ten grondslag kunnen liggen aan tijdsdruk. Deze oorzaken bestaan naast de kenmerken van de prestatie maatschappij die eerdergenoemd zijn. De rol die de twee kenmerken van het belang van presteren en succes, en de overmaat aan mogelijkheden als gevolg van de eigen verantwoordelijkheid spelen, worden ook binnen deze andere oorzaken benadrukt.

Volgens Rosa (2016) ontstaat tijdsdruk als onderdeel van de versnelling van de maatschappij. Deze versnelling is terug te brengen naar het begin van de 19^e eeuw met de industrialisering en de bijbehorende ontwikkelingen van onder andere machines en fabrieken. Deze industrialisering veranderde niet alleen de productie en distributie, maar ook persoonlijke levens. Dit kwam doordat deze industrialisering gepaard ging met verhuizingen van het platteland naar de stad. Op het platteland werd het leven bepaald door natuurlijke ritmes die langzaam veranderden, maar in de stad wordt een standaard, mechanische tijd nagestreefd en komt de snelheid van het leven veel hoger te liggen (Huijer, 2011; Taylor, 2014).

De industrialisering kwam op met veel technologische en economische veranderingen, die levens voorgoed veranderden. Ondanks die veranderingen stelt Crabbe (2014) dat de industrialisering onze omgang met werk, leven en drukte niet heeft veranderd, waardoor we nog voortdurend druk ervaren. Alle technologische ontwikkelingen zouden namelijk moeten zorgen dat we meer tijd overhebben (Taylor, 2014; Rosa, 2016). Hierdoor wordt deze versnelling van de maatschappij ook bekritiseerd. De vraag wordt gesteld of het leven in de huidige maatschappij daadwerkelijk sneller verloopt (Vostal, 2014; Rosa, 2015). Levine (2006) onderzocht dit empirisch en onderscheidt vijf factoren die de versnelling bepalen. Hij stelt dat mensen meer versnellen in plaatsen met vitale economieën (1), hoge mate van

industrialisering (2), grote bevolkingsaantallen (3), koel klimaat (4) en een culturele oriëntatie naar individualisme (5).

Hij vergeleek in verschillende landen hoe snel mensen lopen, hoe snel je een postzegel kunt halen en hoe precies de klokken op verschillende plekken staan. Hiermee stelde Levine (2006) een rangorde van de 31 meest versnelde landen op. Hierbij waren acht van de negen meest versnelde landen in Europa. Nederland staat hier op de negende plek, net onder Oostenrijk, maar boven Hong Kong. Van alle versnelde landen eindigt Nederland op een vrij hoge notering, waardoor we kunnen stellen dat het levenstempo in de maatschappij behoorlijk versneld is.

Taylor (2014) stelt dat het kunnen meekomen in de versnelde maatschappij een graadmeter voor succes is. In relatie met het eerdergenoemde belang van presteren en succes kan dus gesteld worden dat versnelling, dat een onderdeel is van de ervaring van tijdsdruk, mogelijk bijdraagt aan de aspecten van de prestatie maatschappij. Dit wordt bevestigd door Moens (2006) die stelt dat tijdsdruk een manier is om erbij te horen in een maatschappij die drukte hoog waardeert, omdat het symbool staat voor status en succes.

De versnelling in de maatschappij wordt door veel hedendaagse filosofen en sociologen als negatief beoordeeld (Rosa, 2016; Hermsen, 2009; Huijter, 2011; Crabbe, 2014; Honoré, 2013). Zij stellen dat door de gehaastheid en overvloed aan activiteiten, de kwaliteit van het leven verloren kan gaan. Hierdoor ontstond bijvoorbeeld de *slow-food movement*, als reactie op *fastfood*-restaurants, waar gestreefd wordt de kwaliteit van het leven te verbeteren door een vertraging van het tempo van leven (Taylor, 2014). Rust en vertraging van het levenstempo worden veelal geopperd als oplossing tegen de versnelling, maar "*slowness alone is no cure for the addiction to speed*" (Taylor, 2014, p.551).

Dit pleidooi voor vertraging wordt ook weer bekritiseerd. Vostal (2014) stelt namelijk dat gedaan wordt alsof versnelling ontstaat vanuit het kapitalisme waarbij de mens een subject is dat het simpelweg ondergaat. Hij vindt dat daarbij te weinig aandacht wordt besteed aan het individueel indelen van tijd en de functionele aspecten van versnelling. Hij vraagt zich af of de versnelling wel zo eenduidig negatief beleefd wordt. Volgens hem zijn er ook mensen die de snelheid omarmen. Ook stelt hij dat 'vertragen' niet de oplossing is voor de nadelen van versnelling. Vaak is het juist een voorwaarde voor verdere versnelling, een moment om energie op te laden om vervolgens weer mee te gaan in de snelle, kapitalistische race (Vostal, 2017).

Het pleidooi voor vertraging lijkt de visie op tijdsdruk te domineren. Maar de vraag kan gesteld worden of de versnelling en de daaruit volgende tijdsdruk daadwerkelijk negatief beleefd worden. Een vraag die voor de doelgroep van studenten in dit onderzoek beantwoord wordt.

Het feit dat de huidige maatschappij gesecculariseerd is in combinatie met de eerdergenoemde prestatie maatschappij, is nog een ontwikkeling die tot tijdsdruk leidt. De secularisering draagt bij aan de overmaat aan mogelijkheden en eigen verantwoordelijkheid. Door de secularisering wordt in cultureel opzicht namelijk een centraal belang gehecht aan het leven vóór de dood. “Ongeacht of mensen nu nog religieuze overtuigingen hebben of niet, hun streven, verlangens en hoop zijn over het algemeen gericht op het aanbod, de mogelijkheden en de rijkdommen van deze wereld” (Rosa, 2016, p.36). Het huidige leven is waar het om draait, in het hier en nu moet er iets van gemaakt worden. Dit creëert druk binnen het huidige leven. Door de overmaat aan mogelijkheden, die volledig los zijn van tradities en religies, valt er veel te kiezen. Daarnaast draait het volledig om het huidige leven, en heb je hierin de kans om te presteren en een succes te worden. De druk om de juiste keuze te maken wordt hierdoor wederom groter.

Door de afname van religieuze voorschriften die met de secularisering samenhangt, kan de mens niet alleen het leven indelen hoe we het willen, maar ook wanneer we het willen. De vaste en gezamenlijke ritmes die ontstonden door de wekelijkse rustdagen en feestdagen die hun oorsprong vinden binnen religieuze disciplineren, nemen af. Iedereen kan zijn of haar tijd flexibel inrichten. Deze flexibele tijden dragen bij aan het ontstaan van een 24 uurseconomie, waarbij het risico is dat: “Gezamenlijke ritmes van rust en activiteit, stilte en lawaai, feest en alledag maken plaats voor een veelheid aan niet op elkaar afgestemde individuele beslissingen over wanneer ieder wat doet” (Huijer, 2011, p.18). De flexibilisering en individualisering van de tijdsordening zorgt uiteindelijk voor een verlies van de oriëntatie in de tijd, ver doorgevoerd betekent het namelijk dat er geen verschil meer is tussen maandag of vrijdag, of zomer en winter. Door de afname van deze collectieve ritmes, flexibilisering van betaalde arbeid en openingstijden van winkels wordt het afstemmen van het individu met anderen bemoeilijkt, waardoor de tijdsdruk bij het individu toeneemt (Moens, 2006). In het licht van de prestatie maatschappij kan deze flexibilisering van de tijdsindeling leiden tot geen enkel moment meer van rust en stilte. Binnen een 24 uurseconomie kan namelijk niet meer worden stilgestaan, als je stilstaat, kan je namelijk ingehaald worden door iemand anders die zich nog wel inzet.

2.1.3. Gevolgen tijdservaring

Tot zover werd beschreven hoe tijdsdruk de ervaring van een tekort aan tijd is, door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd. Oorzaken van deze ervaring zijn het belang van presteren en succes, de overmaat aan mogelijkheden met ieders eigen verantwoordelijkheden en de versnelling en secularisering van de maatschappij, die de twee kenmerken van de prestatie maatschappij versterken. De ontwikkeling naar de prestatie maatschappij met de ontstane competitie, het versnellen van de maatschappij en de secularisering beïnvloeden ieders persoonlijke tijdservaring. Hochschild (2005) onderzocht hoe de cultuur van de markt (het belang van kopen en verkopen) de omgang met tijd en menselijke, betekenisvolle relaties verandert. Met dit onderzoek onderbouwt zij empirisch het vermoeden dat persoonlijke tijdservaringen beheerst worden door maatschappelijke ontwikkelingen. Zij stelt dat doordat vrouwen zijn gaan werken, werkdagen langer zijn geworden, het ontstaan van grootschalige commercie en het verzwakken van de cultuur van familie, de cultuur van de markt is gaan domineren. *“The more of our lives we work and spend, the more we feel working and spending is all there is to life. The more working and spending become “all there is to life”, the more market culture presents itself as the filter through which to see”* (Hochschild, 2005, p. 345). Dit beïnvloedt hoe we tijd ervaren, met name ook omdat het marktlevens (van werk) doorgaat in het niet marktlevens (van familie, vrienden, vrije tijd, e.d). Hierbij ontdekte Hochschild vijf tijdstrategieën. Deze tijdstrategieën zijn manieren waarop werknemers in een grote Amerikaanse fabriek omgaan met het verdelen van hun tijd tussen werk en een betekenisvolle relatie met familie. Elke werknemer gebruikte één of een combinatie van meerdere strategieën.

De eerste tijdstrategie die Hochschild onderscheidde was de uitzitter (*‘endurer’*). De uitzitter werkt vooral en zet zijn of haar relatie met familie stil en stopt alle betekenisvolle vrijetijdsbestedingen. Het gaat vooral om het doorkomen van de periode van veel werk, die voor eeuwig lijkt door te gaan, maar vaak slechts tijdelijk duurt.

Dan is er de uitsteller (*‘deferrer’*) als tijdstrategie. Waar de uitzitters hun familieband en plezierige vrije tijd veelal hadden afgezworen, wordt dit door de uitstellers uitgesteld. Het komt later, volgende week, of aan het eind van de maand. De derde strategie van de bezige bij (*‘the busy bee’*) probeert juist alles bij elkaar te proppen. De bezige bij weet dat familie en vrije tijd het allerbelangrijkste is, maar probeert het door werk in kleine tijdvakken te stoppen. Het wordt dus niet uitgesteld, maar wordt nu gedaan op een drukke, snelle manier. En dan zijn er nog de uitbesteders (*‘delegators/outsourcers’*). *“If endurers were doing without happy or meaningful time, deferrers were deferring them and busy bees were to some extent*

hollowing them out, then outsourcers were trying to find someone else to have some part of the happy and meaningful time for them” (idem, p. 349). De kinderen gaan dan naar een crèche, opvang of oppas. Tot slot is er nog de laatste tijdstrategie van de verzetters (*‘resisters’*). Deze werknemers passen zich niet aan aan het harde rooster van werk, maar proberen het rooster zelf te veranderen en beperken hierdoor de druk van werk. Hochschild concludeert hierbij dat de uitzitters het minst gelukkig waren met het leven. De uitzitters hebben gevoelens van schaamte, omdat het niet lukt tijd te besteden aan de waardevolle dingen van het leven. De verzetters zijn het gelukkigst, zij stellen prioriteiten en zijn blij met de keus die zij maken. Ook de bezige bijen voelen trots, omdat het lukt aan alles tijd en aandacht te besteden, hoe kort of lang het soms ook mag zijn. De bezige bijen en uitstellers bezetten veelal managementfuncties en voelen weinig noodzaak hun rooster aan te passen. Het onderzoek van Hochschild laat zien dat de marktcultuur gevoelens en tijdsbesteding beïnvloedt en veelal gevoelens onderdrukt. Het laat zien hoe de meeste tijdstrategieën vooral toegeven aan de vraag van de marktcultuur en persoonlijke, waardevolle aspecten op een lager pitje zetten, afraffelen of uitbesteden.

Ook Rosa (2016) ziet hoe de veranderde tijdservaring leidt tot een afname in aandacht aan persoonlijke, waardevolle aspecten in het leven. Eerder is al benoemd hoe Rosa spreekt van de temporele normen en een oneindige to-do-lijst van maatschappelijke verplichtingen. Hij stelt dat de mens wordt beheerst door het regime dat stelt dat hij of zij moet voldoen aan deze verplichtingen zoals werken, nieuws bijhouden, gezond blijven, etc. Een gevolg van deze eindeloze to-do-lijst is de constatering dat we bijna nooit meer tijd vinden om datgene te doen wat we werkelijk willen (Rosa, 2016, p.102). Rosa stelt dat deze ‘retoriek van het moeten’ een uitdrukking is van vervreemding. Vervreemding definieert hij als de toestand waarin we datgene wat we doen, niet werkelijk willen, ook al handelen we uit vrije wil. Als voorbeeld geeft Rosa een normale dag thuis of op kantoor waarbij je aan het werk gaat op de computer. Je zet de computer aan om specifiek iets te doen, studeren, iets opzoeken of een stuk schrijven, maar voordat je dit doet ben je bezig met je mail bekijken, andere pagina’s bezoeken en is de tijd vervlogen. Je wordt afgeleid van wat je eigenlijk zou willen doen. Dit vindt niet alleen plaats in een technische omgeving. In vrijwel alle beroepen wordt geklaagd door werkgevers en werknemers dat ze niet meer aan hun kerntaken toekomen. Docenten hebben te weinig tijd voor leerlingen, artsen te weinig tijd voor patiënten. Dit maakt het een feit dat mensen in de laatmoderne tijd vaak het gevoel hebben niet datgene te doen wat ze ‘eigenlijk’ willen doen. “In plaats daarvan doen ze - al is het dan zonder ertoe te worden

gedwongen - wat ze eigenlijk helemaal niet zo graag doen” (Rosa, 2016, p.103). Hierdoor raakt men dus vervreemd van zijn of haar handelingen. Volgens Rosa hangt deze vervreemding samen met de logica van de concurrentie en de versnelling. In deze jachtige tijden is het volkomen redelijk te verlangen naar snelle bevrediging van *social* media of televisie in plaats van de langere termijn bevrediging van een boek of van een vaardigheid leren. Maar Rosa stelt dat door deze voortdurende afleiding ‘vergeet’ de moderne mens wat het eigenlijk wil doen en wie het wil zijn. We weten nauwelijks nog wat ‘authentiek’ of belangrijk voor ons is, omdat we voortdurend bezig zijn met het afwerken van de langer wordende to-do-lijst. We raken vervreemd van onszelf, een andere kanttekening die geplaatst kan worden bij versnelling.

De invloed van de prestatie maatschappij, met zijn elementen van het kapitalisme, zoals de ontstane competitie, beïnvloeden onze persoonlijke tijdservaring. Hochschild (2005) laat zien hoe mensen tijdstrategieën hanteren waarbij een afweging wordt gemaakt in het doorbrengen van hun tijd bij werk of betekenisvolle relaties. Hierbij komt naar voren dat sommigen deze tijd met hun familie uitstellen, uitbesteden of met elkaar combineren. Dit laat zien hoe mensen niet altijd hun tijd besteden aan datgene wat ze daadwerkelijk willen, zoals hun familie of vrienden, maar zich verplicht voelen met hun werk bezig te zijn. Rosa (2016) stelt dat als je je tijd besteedt aan iets waar je niet daadwerkelijk je tijd aan wilt besteden, er sprake is van vervreemding. Door vervreemding verliezen we het besef van wat daadwerkelijk belangrijk voor ons is. Hochschild (2005) benoemt bij de tijdstrategieën hoe de ene strategie leidt tot gevoelens van trots en de andere tot gevoelens van schaamte. Ook Rosa (2016) stelde dat door de voortdurend langer wordende to-do-lijst met zaken waar we niet aan toekomen, de moderne mens zich voortdurend schuldig voelt. Deze gevoelens laten zien hoe de omgang met tijd invloed heeft op het gevoelsleven van mensen, in het vervolg wordt hier verder op ingegaan aan de hand van de emotiesociologie van Hochschild.

2.2. Emoties en gevoelens

Als sociologe sluit Hochschild aan bij de lange traditie van sociale wetenschappers die het ‘zelf’ en ‘de samenleving’ als onlosmakelijk met elkaar verbonden beschouwen (Van Daalen, 2009). Deze traditie begon bij Elias (1939) die stelde dat in het individuele leven zichtbaar wordt welke maatschappelijke invloeden dominant zijn. Hochschild (2003) voegt echter een cruciaal element toe aan deze traditie. Zij onderscheidt zich van deze denkers doordat zij kijkt naar het door en door sociale karakter van gevoelens. Zij ziet hoe de interpretatie en

bewerking van eigen gevoelens intrinsiek deel uitmaakt van wat mensen gevoelens noemen. In haar visie hebben mensen een actieve rol in hun eigen gevoelsleven, waar eerdere (emotie)sociologen met name keken naar de wijze waarop emoties worden opgeroepen en tot uitdrukking worden gebracht.

Hierbij spreekt Hochschild van reflexieve mensen ‘met vormen van zelfbeschouwing en introspectie die zo kenmerkend zijn voor mensen die leven in het hier en nu’ (Van Daalen, 2009, p.155). Dit maakt het mogelijk een verband te trekken met eerdergenoemde Giddens. Hochschild voegt een essentieel aspect toe aan Giddens’ reflexieve, kiezende en denkende zelf, namelijk het voelende zelf (Van Daalen, 2009).

Hochschild (2003) laat zien dat we niet alleen emoties hebben, maar hier ook individueel en collectief over nadenken, wat vervolgens de emoties weer beïnvloedt. Het gaat dus niet alleen om wat je voelt, maar ook wat je kunt voelen en mag voelen, aan de hand van de heersende maatschappelijke en sociale normen. Zij noemt dit *feeling rules*, oftewel gevoelsregels; “*Feeling rules define what we imagine we should and shouldn’t feel and would like to feel over a range of circumstances*” (Hochschild, 2003, p. 82). Gevoelens en emoties worden volgens haar aangepast aan sociale verwachtingen en normen (Hochschild, 2003; Tonkens, 2012) en beoordeeld of ze bij een bepaalde situatie passen.

Hochschild (2003) definieert emotie als “*bodily cooperation with an image, a thought, a memory- a cooperation of which the individual is aware*” (1979, p.551). Het onderscheid tussen gevoelens en emoties is dat een emotie je vaak overkomt, en een gevoel niet, een gevoel is vaak de reflectie op de emotie. Er worden veelal zeven primaire emoties onderscheiden namelijk: boosheid, angst, verrassing, verdriet, afkeer, minachting en vreugde (Ekman, 2011). Er zijn er echter nog meer te onderscheiden die vaak secundaire emoties worden genoemd, zoals schaamte, trots, schuldgevoel, verlegenheid (Tangney & Fischer, 1995). Psycholoog Paul Ekman (2011) benoemt dat emoties zelden iets op zichzelf staan zijn, maar meer een familie of groep van reacties. Dit laat zien dat ondanks dat er wel universeel primaire emoties worden onderscheiden, die door iedereen ervaren en geuit worden, dit niet noodzakelijk inhoudt dat iedereen ze op dezelfde manier ervaart. Iedereen gaat namelijk anders met emoties om en heeft hier andere normen en regels voor of gevoelens bij. Gevoelens zijn de reflectie op emoties, deze reflectie vindt niet alleen individueel, maar ook collectief plaats, de gevoelsregels. Aan de hand van deze gevoelsregels beoordelen we of emoties geschikt of ongeschikt zijn, waarvoor Hochschild drie maatstaven van geschiktheid onderscheidt (‘*measures of appropriateness: clinical, moral and social-situational*’).

Klinische geschiktheid verwijst naar wat verwacht wordt als normaal. Bij morele geschiktheid

gaat het om wat moreel gelegitimeerd is. En tot slot is er sociaal-situationele geschiktheid, die verwijst naar de normen van een bepaalde, specifieke situatie (Hochschild, 2003).

Door Rosa (2016) kwam naar voren dat door de huidige oneindige to-do-lijst de moderne mens zich voortdurend schuldig voelt. Hochschild (2003) liet zien hoe aan de hand van tijdstrategieën, sommige mensen gevoelens van trots ervaren en anderen gevoelens van schaamte. Volgens Hochschild hebben we namelijk niet alleen gevoelens, maar denken we hier ook individueel en collectief over na, de zogenoemde gevoelsregels. De Botton (2004) schrijft nog een gevoel toe in de huidige maatschappij, hij laat zien hoe de prestatie maatschappij ook mogelijk doorspeelt in ons gevoelsleven. Hij stelt namelijk dat de prestatie maatschappij gepaard gaat met groeiende statusangst.

De Botton (2004) stelt namelijk dat de mens twee soorten liefde verlangt: de (seksuele) liefde van een ander mens en de liefde van de wereld. Beide zijn even gecompliceerd, belangrijk en universeel. Desondanks blijft de liefde van de wereld meer verborgen en zit hier dus meer schaamte bij, omdat het minder besproken is. Terwijl in een meritocratie deze liefde van de wereld enorm aangewakkerd wordt, omdat het bij voorkeur uitgedrukt wordt in status. Dit gaat dus ook gepaard met statusangst: “de diepe, niet zomaar weg te redeneren angst om niemand te zijn, om door de wereld vergeten en vertrapt te worden (Swierstra & Tonkens, 2006a, p. 64).

De Botton (2004) ziet hoe de meritocratie een groei teweegbrengt in bezorgdheid om belangrijk gevonden te worden, met betrekking tot prestatie en inkomen. Wat tot gevolg heeft dat de verhoging naar dergelijke verwachtingen, ook betekent dat er meer kans is op vernedering als deze verwachtingen niet uitkomen. “De prijs voor de meritocratie is kortom de permanente angst dat we in de ogen van anderen minder zijn, dan we zouden kunnen zijn, aldus De Botton” (Swierstra & Tonkens, 2006a, p.64).

Mensen passen hun emoties aan aan sociale verwachtingen. Het proces van beoordelen van deze gevoelens wordt moeilijker in tijden van snelle, sociale verandering, omdat dan discrepanties ontstaan tussen oude en nieuwe normen (Tonkens, 2012). Aan de hand van de maatschappelijke ontwikkelingen die tot tijdsdruk leiden, werden ervaringen beschreven van versnelling, verlies van ritmes en keuzes maken. Bij deze ontwikkelingen kunnen gevoelens van schuld, schaamte, trots en angst naar voren komen. Bij de resultaten van dit onderzoek wordt besproken of deze theoretische bevindingen overeenkomen met de ervaringen van studenten. Voordat deze aan bod zullen komen, wordt eerst besproken in het hoofdstuk ‘Methoden’ hoe de resultaten verkregen zijn.

Hoofdstuk 3. Methode

In dit hoofdstuk wordt de methode van onderzoek beschreven. Het onderzoek is opgezet als een sociaal-empirisch onderzoek waarbij gebruikgemaakt is van een kwalitatieve onderzoeksmethode. Allereerst zullen de onderzoekspopulatie en respondenten worden beschreven. Vervolgens wordt meer informatie verstrekt over de interviews en hoe de data zijn verzameld. In de derde paragraaf wordt de verwerking en analyse van de data omschreven. Tenslotte wordt in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek uiteengezet.

3.1. Respondenten

De respondentenpopulatie van dit onderzoek bestaat uit studenten die midden in hun studententijd zitten en een voltijd universitaire opleiding volgen (bachelor of master). Hoogopgeleide jongeren blijken het moeilijk te vinden keuzes te maken en koppelen status en succes aan een druk leven en lange werkdagen (Wijnants, 2008; Roeters & Vlasblom, 2017). Deze specifieke eigenschappen maken de universitaire studenten tot een interessante doelgroep. Daarnaast is dit een exploratief onderzoek waardoor het beperken van de doelgroep noodzakelijk is.

In totaal zijn tien studenten geïnterviewd. Voor het benaderen van studenten is veelal gebruikgemaakt van het persoonlijk netwerk van de onderzoeker. Als student en onderzoeker bevind ik mij in de gunstige positie veel contacten met de doelgroep te hebben. Ondanks deze positie is strikt rekening gehouden met de rol van onderzoeker. Om een zo objectief mogelijk onderzoek te doen, mochten de respondenten geen deel uitmaken van de directe vrienden- en kennissenkring. Op deze manier werd de sociale afstand tot de respondenten behouden en neutraliteit gewaarborgd.

Vrienden, familie en huisgenoten van de onderzoeker is gevraagd hun netwerk te benaderen op studenten die mee wilden werken. Op deze manier zijn uiteindelijk alle tien respondenten gevonden en zijn familieleden van collega's, huisgenoten van vrienden, vrienden van vrienden en dergelijke geïnterviewd. Ook leverden de geïnterviewde respondenten weer nieuwe respondenten op, de welbekende sneeuwbal methode (Bernard, 2006; Evers, 2007). Bij de selectie van respondenten is gestreefd naar een variatie van verschillende studies, en geprobeerd zowel mannelijke, als vrouwelijke studenten te interviewen. Bij deze selectie was er geen eis met betrekking tot tijdsdruk. Of studenten wel of geen tijdsdruk ervaren werd niet van tevoren gevraagd. Hiervoor is gekozen om de ervaring van tijdsdruk niet te sturen en alle

mogelijkheden open te houden. Deze selectiecriteria hebben ervoor gezorgd dat vijf mannelijke en vijf vrouwelijke studenten zijn geïnterviewd van diverse studies, variërend van psychologie tot sociale geografie en planologie, tot bouwkunde en humanistiek. Door deze variatie is een veelzijdig beeld verkregen van ervaringen van tijdsdruk bij studenten, wat het exploratieve doel van dit onderzoek ten goede komt.

Voorafgaand aan ieder interview is met elke respondent het doel van het onderzoek besproken, een *informed consent*-formulier getekend (zie bijlage 1) en de afspraak gemaakt dat het interview geanonimiseerd wordt verwerkt. De namen van respondenten zijn in dit onderzoek daarom gefingeerd. In onderstaande tabel staan enkele basisgegevens van de respondenten.

Respondent	Leeftijd	Geslacht	Studie en studiejaar	Studeert in	Woont in	Werk
1. Marina	19	Vrouw	Bouwkunde, 1 ^e jaar	Delft	Rotterdam	Gestopt voor studie
2. Sophie	22	Vrouw	Premaster Klinische kinder & jeugd psychologie	Utrecht	Utrecht	Ja, horeca
3. Thomas	20	Man	Kunstmatige intelligentie, 1 ^e jaar	Amsterdam	Rotterdam	Nee
4. Heleen	22	Vrouw	Master Neuropsychologie	Utrecht	Utrecht	Ja, horeca
5. Kirsten	19	Vrouw	Sociale geografie & Planologie, 1 ^e jaar	Utrecht	Utrecht	Ja, horeca
6. Wouter	19	Man	Rechten, 2 ^e jaar, Utrecht Law College	Utrecht	Utrecht	Ja, klantenservice
7. Iris	22	Vrouw	Master Strategic Human Resource Management	Utrecht	Utrecht	Gestopt voor studie
8. Bram	21	Man	Bachelor Humanistiek, 2 ^e jaar	Utrecht	Utrecht	Ja, horeca
9. Michiel	25	Man	Master History and Philosophy of Science	Utrecht	Utrecht	Gestopt voor studie
10. Joost	18	Man	Econometrie	Rotterdam	Rotterdam	Nee

Tabel 1. Basisgegevens respondenten

3.2. Interviews

Voor het verzamelen van data zijn tien kwalitatieve interviews afgenomen. Doordat de ervaring en leefwereld van de studenten rondom tijdsdruk wordt blootgelegd, zijn kwalitatieve interviews een geschikte onderzoeksmethode (Evers, 2007). De tien kwalitatieve interviews duurden ongeveer een uur tot anderhalf uur, waarbij de studenten gevraagd werd naar hun definitie van tijdsdruk, persoonlijke ervaringen, beleving van tijdsdruk en

bijbehorende gevoelens. Gedurende het interview was voldoende tijd om geleidelijke stappen te zetten naar persoonlijke ervaringen en voldoende vertrouwen en *rapport* op te bouwen (Bernard, 2006).

Het interview werd gestart door met de studenten hun tijdsbesteding in een gemiddelde week te bespreken. Met vragen als: hoe ziet je gemiddelde week/dag eruit? Wat studeer je? Wanneer studeer je? is geprobeerd een overzicht te krijgen van wat een student doet in een week. Voorafgaand is voorgenomen met de respondenten dit ook visueel te maken op een A4'tje. Deze methode is geïnspireerd op het tijdsbestedingsonderzoek van het CBS waarin respondenten een dagboek bijhouden over wat ze doen en de *life history calender* (Roeters & Vlasblom, 2017; Harris & Parisi 2007). In beide methoden worden diverse gebeurtenissen verzameld en weergegeven om een overzicht te bieden dat vervolgens verder uitgediept wordt.

Met zeven van de tien studenten werd dit ook daadwerkelijk opgeschreven. Drie respondenten gaven aan hier geen behoefte aan te hebben, omdat de dagen in hun week vrij gelijk waren². De vrijheid hiervoor te kiezen werd de respondent gegeven, omdat alsnog alle dagen van de week uitvoerig besproken zijn. Daarnaast ging het bij deze invulling en bespreking van de week niet om de objectieve hoeveelheid van activiteiten die de respondent daadwerkelijk uitvoert in een week, maar om zijn of haar subjectieve beleving van tijdsdruk. Het benoemen van de activiteiten fungeerde enkel als een opstapje naar de overige vragen van het interview. Een schets van de *interviewguide* die tijdens het interview gehanteerd werd, staat in bijlage 2. Het interview is semigestructureerd, waardoor enkele vragen en onderwerpen in een vaste volgorde aan bod kwamen (Bernard, 2006), maar er ook ruimte was om onderwerpen die gedurende het interview naar voren kwamen te behandelen.

Naast deze vragen en onderwerpen is in elk interview een casus behandeld. Deze casus is een kort verhaal over een hypothetische student met specifieke omstandigheden. De respondent wordt gevraagd hierop te reageren. Deze casus is geïnspireerd op *the vignette technique* van Janet Finch (1978) en zal meer inzicht geven in gevoelsregels, omdat over de situatie van een ander wordt gesproken. De casus over Tim bestaat uit twee *vignettes*. De invulling van de casus is geïnspireerd op berichten uit de media en theorieën die in dit onderzoek worden aangehaald. In het eerste gedeelte van de casus werd het studentenleven van Tim besproken en wat hij allemaal doet. Hierbij werd de respondenten gevraagd hun mening te geven, en te

² Het A4 met tijdsbesteding is niet door alle respondenten ingevuld en fungeerde binnen het interview als opstap naar verdiepende vragen. De objectieve tijdsbesteding is ongeschikt aan het doel van dit onderzoek, daarom zijn deze formulieren niet bijgevoegd in dit onderzoek.

beoordelen of zij denken dat Tim tijdsdruk ervaart. Tot slot werd gevraagd hoe Tim zich voelt. Deze laatste vraag was een opstap naar het tweede *vignette* van de casus. Hierin werd beschreven hoe Tim zich voelt. De emoties zijn afgeleid uit de theorie en zijn gevoelens van schuld, trots en angst. De respondenten werd hierbij gevraagd te oordelen over deze emoties, en of ze passen bij de situatie. De exacte casus is terug te lezen in bijlage 3. Voorafgaand werd voorzien dat het lastig is in een interview van een tot anderhalf uur gevoelsregels naar voren te krijgen. De casus werd hiervoor ingezet als elicitatietechniek om een compleet beeld te krijgen van de emoties en beleving rondom tijdsdruk (Evers, 2007).

3.3. Dataverwerking en data-analyse

De interviews zijn opgenomen en volledig getranscribeerd met het programma 'Expressscribe'. Om systematisch inzicht te krijgen in de ervaringen van studenten zijn de interviews vervolgens geanalyseerd. Voor deze inhoudsanalyse is gebruik gemaakt van het programma Atlas-Ti. Tekstfragmenten uit de interviews zijn gelabeld met een bepaalde code (coderen), waardoor het mogelijk is deze verschillende tekstfragmenten met elkaar te vergelijken (Boeijs, 2005; Evers, 2007).

In deze analyse is zowel deductief als inductief gecodeerd. De vooraf geformuleerde, deductieve codes komen voort uit het theoretisch kader en de hoofd- en deelvragen van dit onderzoek. Codes die hieruit naar voren zijn gekomen, zijn bijvoorbeeld: 'keuzes', 'schuldgevoel' en 'vrijheid'. Elk interview is nagelopen op deze codes, waarbij de focus lag op ervaringen en gevoelens van tijdsdruk, maar ook andere interessante uitspraken naar voren kwamen. Hierdoor werden de deductieve codes aangevuld met inductieve codes. Dit kwam met name voor op momenten dat de deductieve codes niet toereikend genoeg waren, zodat dicht bij de uitspraak van de student gebleven kon worden. Deze inductieve codes hebben geen theoretische inbedding of direct, hypothetisch verband met de onderzoeksvraag, maar werden toegekend aan uitspraken die toch relevant bleken te zijn. Hierdoor kwam bijvoorbeeld de code 'prioriteit' naar voren die liet zien wat de student eigenlijk belangrijk vindt en waaraan hij of zij prioriteit geeft in zijn of haar tijdsbesteding.

Bij het coderen kwam regelmatig voor dat een uitspraak meerdere codes toegewezen kreeg. Na het zorgvuldig toepassen van de codes aan de transcripten, werden de data nog verder gestructureerd. Dit werd gedaan door het opstellen van familiecodes. Onder deze familiecodes vallen diverse subcodes. Een voorbeeld van een familiecode is 'gevoelens', waar bijvoorbeeld de subcodes 'angst', 'onzekerheid', 'frustratie' en 'trots' onder vallen.

Nadat alle relevante fragmenten een code toegewezen hadden gekregen, werden de codes vergeleken. Hierna werden fragmenten met verschillende codes bij elkaar gevoegd om zorgvuldig te analyseren. Ook werd een vergelijking gemaakt op basis van de selectiecriteria van respondenten. De data uit de interviews met mannelijke studenten werd vergeleken met de data van de vrouwelijke studenten, om te zien of gender een rol speelde in de ervaring van de studenten. Hieruit blijkt dat de mannen en vrouwen geen noemenswaardige verschillen hadden in hun ervaring, waardoor dit in de resultaten niet benadrukt wordt.

De vergelijkingen hebben uiteindelijk geleid tot een beschrijving van de resultaten, zoals in hoofdstuk 4. In bijlage 4 staat het volledige codeerschema, met alle gebruikte codes.

3.4. Betrouwbaarheid en validiteit

De betrouwbaarheid van het onderzoek hangt af van de mate waarin het onderzoek te herhalen is. De herhaling van het onderzoek zou in theorie tot dezelfde uitkomsten moeten komen (Boeije, 2005). Het uitvoerig beschrijven van de interviews, met interviewgide en casus maakt het klaar voor gebruik voor andere onderzoekers. Dit maakt de dataverzameling betrouwbaar. Doordat de interviews semigestructureerd zijn, verzwakt de betrouwbaarheid van het onderzoek. Iedere onderzoeker benadrukt namelijk andere onderwerpen die naar voren komen, dit kan een vertekening in de resultaten geven.

De analyse door middel van coderen waarborgt aan de ene kant de betrouwbaarheid door de mogelijkheid tot systematische analyse te bieden. Aan de andere kant is gebruikgemaakt van zowel inductieve als deductieve codes, waardoor ook dit beïnvloed wordt door de gemaakte afwegingen van de onderzoeker.

Door naar de validiteit van een onderzoek te kijken, wordt gekeken of is gemeten wat gemeten moest worden, om beïnvloeding van systematische fouten te beperken (Boeije, 2005). Dit is met name de interne validiteit en is gewaarborgd door het vooraf opstellen van een interviewgide. Door een interview te hanteren bleef scherp wat gemeten en bevraagd moest worden. De interviewgide is getest door een pilotinterview te houden en beoordeeld door universitaire docenten om systematische fouten te beperken.

Bij externe validiteit wordt gekeken naar de generaliseerbaarheid voor de hele populatie (Bernard, 2006). Vanwege de kleine onderzoeksgroep is deze generaliseerbaarheid lastig te beoordelen. Toch is bij de opzet een belangrijke keuze gemaakt die het aannemelijk maakt dat de resultaten breder kunnen worden getrokken. Dit betreft de doelgerichte keuze om studenten van allerlei studierichtingen en jaarlagen te interviewen. Hoewel de ervaringen van

studenten natuurlijk uiterst persoonlijk blijven, is hiermee voorkomen dat de resultaten toe te schrijven zijn aan een enkele studierichting.

Hoofdstuk 4. Resultaten

In de interviews is gesproken met tien studenten van allerlei verschillende studierichtingen, ze verschillen van elkaar in welk jaar ze zitten, wat ze belangrijk vinden en hoe ze hun tijd indelen. Ze zijn het daarentegen over één ding eens met elkaar en dat is dat studenten op een bepaalde manier tijdsdruk ervaren. Over de oorzaken, specifieke ervaringen, invulling en gevoelens van tijdsdruk verschillen de studenten weer, hoewel wel degelijk overeenkomsten zijn te onderscheiden. In dit hoofdstuk worden deze verschillen en overeenkomsten besproken, samen met andere uitspraken uit de interviews, om de resultaten van dit onderzoek te beschrijven.

4.1. De definitie van tijdsdruk

In het antwoord van de studenten op de vraag naar de definitie van tijdsdruk viel in alle gevallen meteen het woord ‘deadlines’, dat dingen af moeten binnen een bepaalde tijd. Michiel definieerde het als:

“Tijdsdruk is dat je veel dingen, projecten achter elkaar af moet krijgen, dus gewoon veel deadlines achter elkaar”.

De eerste associatie van de studenten bij tijdsdruk brengt ons dus bij ‘het uiterste tijdstip waarop iets klaar moet zijn’ (Prisma woordenboek), wat voor de studenten veelal studie gerelateerde deadlines zijn. Deze deadlines kunnen zelfopgelegd zijn of door de universiteit. Deze deadlines zullen zo dadelijk uitgebreid behandeld worden als de betekenis en ervaring die studenten van tijdsdruk hebben duidelijk is.

Tijdsdruk werd regelmatig namelijk ook breder getrokken, het werd door respondenten niet alleen gezien als de druk die ontstaat als dingen af moeten, maar ook als in het algemeen veel dingen te doen zijn. Heleen heeft namelijk tijdsdruk als:

‘als je zeg maar twintig dingen op een dag wilt doen dan past dat niet in het aantal uur van een dag dus dan heb je ook tijdsdruk omdat je alles in zo weinig mogelijk tijd wilt doen’.

Deze definitie van Heleen betekent niet dat zij tijdsdruk niet aan deadlines verbindt, maar zij benoemt dat tijdsdruk er ook op andere momenten is, als er veel te doen is op een dag. Door

deze toevoeging kan tijdsdruk breder gezien worden. Tijdsdruk wordt over het algemeen door de tien studenten namelijk gezien als de ervaring dat er te veel te doen is in te weinig tijd. Drie studenten benoemden specifiek een onderscheid tussen lange termijn en korte termijn tijdsdruk³. Bij korte termijn zijn het inderdaad de deadlines, het afmaken van werk, opdrachten en dergelijke, wat tijdsdruk is. Maar op de lange termijn wordt het breder getrokken en heeft het betrekking op afstuderen en wat maken van het leven, Marina benoemt:

“het (Tijdsdruk, red.) is er ook op de lange termijn van natuurlijk je studie binnen de tijd halen. En ja wat maken van je leven zeg maar op het goede moment”.

Specifiek betreft Kirsten deze lange termijn tijdsdruk op de lening van de studiebeurs;

“in het algemeen een studie afmaken binnen de tijd dat je je lening hebt”.

Bij het definiëren van tijdsdruk maakten de overige zeven respondenten niet dit specifieke onderscheid. Blijkbaar verschilt de ervaring dus in tijdsbestek en is het voor sommige studenten aanwezig op de korte termijn, terwijl anderen het ook over een langere tijdsperiode ervaren. Desondanks laat het zien dat tijdsdruk bij de eerste associatie vooral verband heeft met deadlines, maar toch ook wel breder gezien kan worden. Tijdsdruk ontstaat namelijk ook als er veel dingen te doen zijn op een dag, maar bestaat ook in een groter tijdsbestek over enkele jaren, waarbij druk gevoeld wordt om een studie op tijd af te ronden of ‘iets’ van het leven te maken.

Aan de hand van deze betekenis die de studenten geven aan tijdsdruk werd gevraagd of ze dit zelf ook ervaren. Hierbij benoemden alle studenten dat zij zeker momenten hebben waarop zij tijdsdruk ervaren, de tijdsdruk die zij voelen sluit aan bij de definitie die ze zelf hebben gegeven. Tijdsdruk is geen voortdurende ervaring, maar komt op bepaalde momenten naar voren. Wat deze ervaringen precies zijn, wordt in het vervolg besproken, voordat ingegaan zal worden op deadlines en de oorzaken van tijdsdruk.

Samengevat wordt tijdsdruk door de studenten gedefinieerd als: te veel te doen in te weinig

³ Bij de andere respondenten kwam dit niet specifiek naar voren in de definitie, bij een gevoel van angst dat later werd toegewezen aan tijdsdruk kan wel een verband worden gezien met deze ‘lange termijn’.

tijd. Wat er gedaan moet worden varieert van studie, werk of privé activiteiten. Deze tijdsdruk wordt door alle studenten op verschillende manieren ervaren.

4.2. Ervaringen van tijdsdruk

Alle tien de geïnterviewde studenten ervaren tijdsdruk, maar wat houdt deze ervaring in? De studenten ervaren tijdsdruk op verschillende manieren, voor sommigen is het iets wat heel erg aanwezig is in hun hoofd, voor anderen zit het juist in het lichaam en sommigen hebben het allebei.

Wouter benoemt in de ervaring van tijdsdruk een mentale druk, iets wat in zijn achterhoofd zit, ook op de momenten dat hij niet bezig is met wat hij moet doen, bijvoorbeeld als hij gaat slapen.

“Een beetje constant een soort druk in je achterhoofd niet druk als fysieke druk, maar een beetje soort mentale bijvoorbeeld heel erg wat je merkt als je bijvoorbeeld wilt gaan slapen maar dan ga je heel erg opeens een beetje malen in je hoofd van oja van ik moet eigenlijk, dit moet nog af en dit moet ik doen, misschien dat het daar een beetje het meest mee naar voren komt, en misschien ook wel als je met anderen praat van je studie en dat je het dan gezamenlijk erover hebt en dat je dan ik weet niet nieuwe informatie over iets hoort en dan denkt van oja shit dit moet ik nog aanpassen of verbeteren”.

Tijdsdruk is dus iets wat in zijn hoofd aanwezig is, deze ervaring in het hoofd geldt ook voor Heleen, Iris, Marina en Thomas. Bij Heleen zorgt tijdsdruk in haar hoofd ervoor dat zij denkt aan wat zij moet doen, ook op momenten dat ze niet bezig is met de activiteit die de tijdsdruk oplevert. Zij omschrijft het als:

“ja ik kan er dan wel heel erg mee bezig zijn in mijn hoofd met o ik moet dit nog doen o ik moet nog dat nog doen dus dan kan ik tijdens het eten nog zitten van o en ik moet vanavond dit nog gedaan hebben dit nog gedaan hebben zeg maar”.

Voor haar is de ervaring ook aanwezig op momenten dat zij andere activiteiten onderneemt. Ook Iris bevestigt dat het vooral in haar hoofd zit, waardoor zij het overzicht verliest als ze tijdsdruk ervaart en lastig prioriteiten kan stellen.

“Nou ik denk vooral dat je op een gegeven moment gewoon niet meer zo goed weet, dus sowieso ervaar je natuurlijk stress, maar ook dat je op een gegeven moment gewoon niet meer weet hoe je moet plannen, dat ik dan bijvoorbeeld een halve dag dat ik niks had ingepland staan maar dat ik dan niet zo goed voor mijzelf kon bedenken wat ik dan moest doen in die halve dag omdat ik eigenlijk heel veel dingen moest doen. Dus dan vond ik het heel moeilijk om daar prioriteiten in te stellen zeg maar dan begon ik maar gewoon boven aan mijn to-do-lijst terwijl bij wijze van spreken wat onderaan stond veel belangrijker was”.

Voor Joost is het juist meer een onderbuikgevoel, een gevoel dat hem bewust maakt van deadlines die eraan gaan komen. Voor Kirsten en Sophie is de ervaring van tijdsdruk gelijk aan het voelen van stress. Voor Michiel is het zowel het gevoel van stress, als iets wat in zijn hoofd zit. Bram ervaart tijdsdruk zowel in zijn hoofd, als in zijn lichaam. Hij voelt zich onrustig, in zijn hoofd doordat hij bezig is met wat hij allemaal nog moet gaan doen, maar hij merkt dit ook in zijn lichaam, hij kan zich moeilijk concentreren en is snel afgeleid. Doordat tijdsdruk zo in het hoofd van de studenten zit, is het voortdurend aanwezig in de ervaringen die ze hebben. Dit blijft ook aanwezig op momenten dat ze niet bezig zijn met hetgeen dat hun tijdsdruk geeft. Bij Heleen haalt het ervaren van tijdsdruk het plezier uit veel activiteiten.

“Maar dat is ook wel een stuk minder leuk dan omdat je er dus in je vrije tijd ook nog mee bezig bent van o maar eigenlijk moet ik dit nog doen, je doet het dan echt omdat je het moet doen in plaats van dat je het leuk vindt. Ook leuke dingen zoals een vergadering ergens voor of mijn hockeytraining ofzo dat vind ik normaal leuk om te doen, daarom ben ik het gaan doen. Maar als ik het heel druk hebt, dan worden het allemaal van die moetjes van oja ik heb het zo druk maar ik moet dit eigenlijk ook nog doen en dan doe je het niet meer omdat je het eigenlijk leuk vindt”.

Ook bij Thomas is tijdsdruk vooral aanwezig in zijn hoofd. Hij bevestigt in zekere zin de uitspraak van Heleen en zegt dat hij als hij tijdsdruk ervaart, dit hem ook beïnvloedt in niet studiegerelateerde activiteiten. In het begin van het jaar, bij zijn nieuwe studie, ging hij namelijk regelmatig naar borrels om mensen te leren kennen. Terwijl hij op deze borrels was,

was hij in zijn hoofd voortdurend bezig met schoolopdrachten die hij nog moest afmaken. Hij had wel het gevoel bij deze borrels aanwezig te moeten zijn voor sociaal contact, maar kwam hier in feite weinig aan toe doordat hij in zijn hoofd afwezig was.

Door tijdsdruk worden alle activiteiten dus moetjes, dingen die moeten gebeuren in plaats van iets wat je graag wilt doen. Wat de studenten willen doen, wordt ervaren alsof ze het moeten doen. Door alle 'moetjes' gaan de activiteiten voelen als dingen die ze eigenlijk helemaal niet zo graag doen, terwijl de studenten handelen uit vrije wil. Ze zijn zelf degene die de keuzes maken, maar het voelt alsof de 'moetjes' worden opgelegd.

Samengevat wordt tijdsdruk veelal door de studenten ervaren in hun hoofd. De gedachtes in hun hoofd herinneren de studenten voortdurend aan wat ze nog 'moeten' doen. De tijdsdruk maakt dat de dingen die de studenten eigenlijk willen doen, gaan voelen als dingen die ze moeten doen.

4.3. Deadlines

Het eerste dat de studenten associeerden met tijdsdruk zijn deadlines. Hierbij rijst natuurlijk de vraag waar de deadlines vandaan komen. De deadlines zijn meestal studiegerelateerd, maar zoals Michiel al benoemde bij de betekenis van tijdsdruk kunnen het ook andere projecten of dingen zijn die af moeten. Deadlines kunnen daarom breed gezien worden als dingen die af moeten, of dat nu uit jezelf komt of uit de universiteit. Of dit nu betrekking heeft op een paper van de universiteit dat voor 00:00 af moet of de combinatie van èn je vrienden willen zien èn moeten sporten, terwijl je eigenlijk een tekst moet lezen voor het college van morgen. De deadlines zorgen ervoor dat dingen die de studenten willen doen, wederom gaan voelen als iets wat ze moeten doen.

Thomas omschrijft dit treffend in het tegenstrijdige gevoel dat hij heeft bij deadlines voor de universiteit. Hij wil deze deadlines echt wel zelf halen, maar doet dit liever in zijn eigen tijd. De deadlines dwingen hem iets op een bepaald moment af te ronden, waardoor hij moet doen, wat hij niet echt wil doen op dat moment.

“Nou ik voel wel tegenstrijdigheid dan, dus laat ik zeggen we hebben drie deadlines per week, eigenlijk elke periode en ik heb dan wel heel vaak.. nou ik zou liever eigenlijk gewoon deze week met wat vrienden afspreken en in het weekend wanneer ik zelf er tijd voor heb daaraan werken, wanneer ik weet dat ik er gewoon even zes uur achter elkaar aan kan werken en door die deadlines

heb je echt veel meer een benauwd gevoel dat je denkt van ik kan niet zelf kiezen wanneer ik er tijd aan ga besteden”.

Hij voelt zich gedwongen op dat moment aan zijn studie te zitten. Hij kiest zelf voor zijn studie, hij kiest er ook zelf voor om de deadlines te maken, maar toch wordt hij gedwongen om op een bepaald tijdstip aan de deadline te zitten.

Ondanks dat de deadlines de studenten dwingen op een bepaald moment aan hun studie te zitten, helpt deze tijdsdruk de studenten ook om aan de slag te gaan. Zo zelfs dat sommigen benoemen dat als de deadline niet in zicht is, niks uit hun handen komt.

Zoals Marina zegt:

“Dus als ik geen echte tijdsdruk zou hebben dan zou ik altijd hebben van o dat komt later wel”.

De tijdsdruk maakt dat ze niet langer uit kan stellen:

“ja het moet NU gebeuren en dan is het eigenlijk zeg maar high key stress”.

Sophie bevestigt dit en zegt de druk ook wel een beetje nodig te hebben om dingen gedaan te krijgen. Maar niet alleen dat, het laat haar ook beter werken:

“Nou misschien dat je er wel door ja wat ik al zei, dat je door tijdsdruk dus wel betere prestaties kan leveren, dan wanneer je niet die tijdsdruk voelt”.

Dit wordt bevestigd door Kirsten en Heleen. Voor Heleen heeft het vooral een invloed op de efficiëntie waarmee ze werkt, bij tijdsdruk werkt ze namelijk aan het minimale waardoor het af komt voor de deadline. Heleen zegt hierover:

“En als je tijdsdruk hebt dan moet dat gewoon en dan denk ik dat ik misschien toch nog wel productiever ben onder tijdsdruk, want dan let je ook echt alleen op wat het minimale is, zeg maar, om het goed te doen, dus dan je doe wel eerst echt de belangrijkste dingen terwijl als ik het gewoon in mijn eigen tempo zou doen dan kan ik ook wel productief zijn maar dan doe ik er wel langer over want dan ga je wel alles doen wat je zou willen doen zeg maar”.

Ook Thomas, die eigenlijk liever in zijn eigen tijd werkt en van tijdsdruk een benauwd gevoel krijgt, bevestigt later in het interview dat tijdsdruk hem wel beter laat werken. Hij vindt het geen fijn gevoel, maar door tijdsdruk werkt hij wel sneller, iets wat normaal twee uur duurt, gebeurt met tijdsdruk in een uur.

“Ik werk ook wel een stuk beter door tijdsdruk, ik werk wel goed onder druk zeg maar. Iets waar ik eerst twee uur over zou doen, zal ik als ik een deadline heb een uurtje over doen omdat ik weet dat het gewoon af moet zijn en vaak is het dan ook gewoon prima. Maar ik vind het geen fijn gevoel. Over het algemeen omdat ik gewoon weet, ook al lijkt het alsof ik heel erg gestructureerd ben, dat probeer ik ook heel erg te zijn. Maar ik houd er ook erg van om het niet te zijn om gewoon ergens kunnen zitten en heel iets spontaans te doen, of als iemand smst gewoon van oja ik kom wel even langs of we gaan wel even een balletje trappen ofzo terwijl als ik een deadline heb dan weet ik gewoon ik kan de komende twee uur niks doen dus dan voel je je toch wel een beetje gevangen genomen door de deadline”.

Ondanks dat tijdsdruk de studenten helpt aan het werk te gaan en ze efficiënter laat werken, wat ze op zich wel als een positieve bijkomstigheid beschrijven, brengt Thomas een belangrijk punt naar voren, namelijk dat het desondanks geen fijn gevoel is. Alle studenten benoemen dat ondanks dat tijdsdruk hen helpt aan het werk te gaan, ze het nooit een fijn gevoel vinden. Hierbij benoemen ze dat ze wel studenten in hun omgeving kennen die een beetje kicken op tijdsdruk, dus dat er studenten zijn die het echt fijn vinden met de grote druk van de deadline op het laatste moment aan de slag te gaan. Maar de studenten gaven zelf aan dit niet te hebben, zij zijn vooral blij als de tijdsdruk weer achter de rug is. Op de momenten dat de tijdsdruk voorbij is, omschrijven studenten gevoelens van trots, blijdschap, opluchting en adrenaline. Dit brengt ook gelijk een moment naar voren wanneer er geen tijdsdruk is. Joost en Bram stellen dat net na deadlines, als alles ingeleverd is en de nieuwe periode van de universiteit weer moet beginnen, dan is er totaal geen tijdsdruk, maar wel zoals benoemd blijdschap en opluchting.

De noodzaak van de tijdsdruk om aan het werk te gaan voor hun studie, laat zien dat de dingen die de studenten willen doen, gezien worden als dingen die ze moeten doen. Ondanks dat ze vrijwillig hebben gekozen voor hun studie, is externe druk in de vorm van een deadline nodig om aan de slag te gaan. Wat ze moeten doen, voelt niet als wat ze willen doen, terwijl ze handelen vanuit een eigen vrije wil.

Joost en Marina zijn zich heel bewust van het feit dat zij tijdsdruk nodig hebben om aan de slag te gaan en dat dit niet de juiste motivatie is. Zij benoemen meer dan de andere studenten hoe ze graag aan de slag willen gaan zonder dat de deadline in zicht is, maar dat ze het nog lastig vinden zichzelf daarin te motiveren. In vergelijking met de andere respondenten valt

hierbij op dat zij beide gelijk na hun middelbare school zijn gaan studeren en in hun eerste jaar zitten. Bij de overige studenten lijkt tijdsdruk wel te helpen in de efficiëntie van het werken, maar niet noodzakelijk te zijn om aan de slag te gaan.

Deadlines zijn benoemd als de grootste oorzaak van tijdsdruk, of ze nu door jezelf worden opgelegd of door derden, bijvoorbeeld de universiteit. Samenvattend kan gesteld worden dat door de deadlines studenten worden gedwongen tijd te besteden aan hun studie, terwijl dat misschien niet is wat ze op dat moment willen, ook al handelen ze wel uit vrije wil. De naderende deadline en de daarbij behorende tijdsdruk maakt dat de studenten aan het werk gaan en zorgt dat dingen gedaan worden. Ondanks dat dit de studenten in zekere zin helpt, vinden ze het geen fijne ervaring.

4.4. Oorzaken van tijdsdruk

Deadlines werden door de studenten in één adem genoemd met tijdsdruk. Het wordt dus gezien als de grootste oorzaak van tijdsdruk, daarom zijn deadlines in een apart gedeelte toegelicht. De studenten hebben daarentegen ook nog andere oorzaken van tijdsdruk aangewezen. Deze andere oorzaken worden hieronder benoemd en de meningsverschillen die de studenten onderling daarover hebben, worden tegen elkaar afgezet.

4.4.1. De studententijd

Zoals in de probleemschets benoemd, zijn voor de moderne mens, en met name voor jongeren oneindig veel keuzes te maken in de huidige maatschappij. Deze keuzes hebben ook betrekking op de specifieke inrichting van de studententijd. Naast studeren is namelijk van alles mogelijk. Je kunt extra vakken volgen, bijbaantjes nemen, bij verenigingen lid worden, commissies doen, naar het buitenland gaan, de keuzes lijken eindeloos. Deze keuzes moeten gemaakt worden in de ‘vaste’ periode van de studententijd van ongeveer vier à vijf jaar. Door al deze keuzes vindt Iris dat je als student altijd tijdsdruk ervaart.

“En er zijn daarnaast 100.000 mogelijkheden om daarnaast te doen, je kunt werken, je kunt lid worden bij 80.000 dingen, sportverenigingen, je kunt...naja name it, je kunt alles doen, je kunt op reis gaan, je kunt en ik denk dat heel veel studenten ook het idee hebben van ik moet het nu doen want straks als ik ga werken is mijn leven afgelopen dus ja heel veel studenten willen gewoon nu nog alles doen ofzo, terwijl ja dat is wel leuk in vijf jaar, maar best wel lastig”.

Doordat er zoveel te doen is naast een studie, maar een studie wel in een vaste periode is, denkt zij dat veel studenten voortdurend tijdsdruk ervaren. Studeren lijkt niet meer alleen om het halen van een studie te gaan. Het doen van andere activiteiten, zoals werk, commissies of vrijwilligerswerk is bij de studententijd gaan horen. Volgens Heleen lijkt hier wel een bepaalde norm in te zijn die ook voortdurend in stand wordt gehouden doordat in je eerste studiejaar gevraagd wordt wat je naast je studie doet. Heleen zegt:

“Ja dat hoort er ook een beetje bij ofzo denk ik, ja aan het begin van je studie wordt er ook wel snel gevraagd van o zit je ook ergens bij, ben je bij een vereniging weet je wel, dus als je echt niks zou doen naast je studie dan zou het misschien ook een beetje zijn van o doe je niks”.

Voor Iris betekende dit dat zij erg veel activiteiten ondernam, die ze in eerste instantie niet noodzakelijk als druk ervoer. Lachend vertelt ze hoe ze zelf heel veel activiteiten, zoals commissies, studentenvereniging en een bijbaan, naast haar studie ondernam die ze totaal niet als druk ervoer. Ze zegt:

“Ja ik had dat helemaal niet door, ik was gewoon allemaal leuke dingen aan het doen en ik haalde er toen ook, dat heb ik nu wel echt minder, ik haalde toen ook eigenlijk uit alles wat ik deed, energie dat ik dacht o superleuk en nieuwe mensen leren kennen en lalalala”.

Dat zij met het doen van alle activiteiten eigenlijk heel veel hooi op haar vork had genomen, realiseerde ze zich pas later. In de vakantie na het eerste jaar van haar bachelor bij haar ouders thuis, merkte ze hoe moe ze was van alles wat ze had gedaan.

“Ik denk ook dat ik dat pas later merkte, ik denk eigenlijk aan het eind van mijn eerste studiejaar dat ik wel een beetje zo dacht van woo dit was wel echt een intens jaar eigenlijk en dat je dan zo een beetje gaat nadenken over alles wat je doet en hebt gedaan en dat dan ook je ouders tegen je zeggen van je ziet er echt moe uit, je ziet er echt niet zo goed uit eigenlijk”.

Sophie had eenzelfde ervaring en benoemt hoe ze zelf twee keer volledig instortte na periodes van veel tijdsdruk, terwijl ze op het moment zelf helemaal niet door had dat ze zoveel hooi op

haar vork nam. Tot nu toe zijn deze drie ervaringen toe te schrijven aan drie vrouwelijke studenten, die alle drie een bachelor psychologie hebben gedaan. Kirsten studeert geen psychologie, maar herkent de norm ook wel. Zij spreekt bij deze norm van een risico omdat niet iedereen het aan kan om veel activiteiten naast zijn of haar studie te ondernemen. Zij vertelt over een vriendinnetje dat mentaal in de knoop raakte, omdat zij het niet aankon wat allemaal van haar gevraagd werd.

Ook Wouter herkent het wel. Hij zit zelf volledig midden in de drukte, naast zijn studie, werkt hij, zit hij in het bestuur van de studievereniging en traint hij voor een halve marathon, maar ook hij benoemt dat zijn activiteiten een opeenstapeling zijn, waarbij hij niet gelijk door had wat dat voor zijn drukte en ervaring van tijdsdruk zou betekenen. De keuzes die hij maakt voor de diverse activiteiten maakte hij geleidelijk en op dat moment had hij niet door wat dat inhield voor zijn agenda. Hij zegt:

“Ja nouja ik weet niet het is gewoon af en toe en dat je wel denkt, hoezo doe je nou opeens zo veel, want je komt ook... je gaat niet, ik heb niet op een punt besloten van o ik ga én die studie én bestuur doen én jaarclub én bijvoorbeeld hardlopen, dat is natuurlijk een beetje geleidelijk komt dat misschien een beetje, het is een soort winkelwagentje weet je, je gooit er een keer wat bij, en dan gooi je ook een keer wat weg, maar dat doe je geleidelijk dus dat heb je soms ook niet heel erg door misschien per se, ja en dan op een gegeven moment heb je bijvoorbeeld zo'n week als vorige week dat je dan opeens denkt o shit dat is wel massaal en hoe ga ik het combineren”.

Wouter en Kirsten erkennen dus ook een bepaalde norm in dat studenten naast hun studie allerlei activiteiten ondernemen. Zij zien het hetzelfde als Iris, Sophie en Heleen, hierdoor is het niet zo dat het doen van activiteiten naast de studie vooral voorkomt bij psychologie studenten. Deze norm om allerlei baantjes, commissies en dergelijke naast je studie te doen zien de studenten niet als iets slechts. Zij stellen namelijk wel dat het ervoor zorgt dat je jezelf ontplooit en ontwikkelt op nieuwe gebieden, maar er zitten dus ook risico's aan verbonden dat je niet door hebt hoeveel je nu eigenlijk doet en dan dus eigenlijk te veel doet. Iris noemt dit een stroomversnelling waar je in zit. Een stroomversnelling die je zelf niet door hebt, omdat het maar door gaat. Bram heeft de neiging veel minder mee te gaan in de drukte, hij focust zich op zijn studie en vrienden en familie, de twee zaken die hij echt belangrijk vindt. Hij noemt in dezelfde metafoer als Iris een mogelijk alternatief voor het meegaan in de stroom,

namelijk stilstaan en bedenken of je wel echt aan het doen bent wat je wilt. Hij zegt:

“ik denk dat mensen de neiging hebben om continu in een bepaalde stroom mee te gaan en je kan wel proberen een beetje richting te bepalen in die stroom, maar af en toe moet je ook even rust nemen want het kost natuurlijk, om even in de metafoor te blijven, het kost natuurlijk heel veel energie om kilometers lang te zwemmen”.

Bram denkt dat het inderdaad kenmerkend is voor deze huidige maatschappij en generatie dat alles maar mogelijk is, maar dat dat niet betekent dat je ook maar alles moet doen. Hij zegt dat het belangrijk is keuzes te maken en prioriteiten te stellen, en staat omtrent het ontstaan van tijdsdruk lijnrecht tegenover Iris. Hij denkt dat het altijd door jezelf komt als je tijdsdruk ervaart. Het gaat om het maken van keuzes. Hij zegt:

“Keuzes, ja, je hebt gewoon beslisruimte je hoeft en tuurlijk ben je ook een mens en een groepsdier en weet ik het allemaal niet dus zal je ook wel behoefte hebben om dingen te doen die mensen om je heen doen dat is ook wel zo, maar wederom is dat iets waarmee je naar binnen kan keren en denken van wat gebeurt er in me”.

Hij denkt dat stilstaan, en nadenken veel mensen zal helpen bij tijdsdruk. Hij denkt dat het belangrijk is keuzes te maken en daarnaar te leven. Hiermee sluit hij zich aan bij de vele filosofen en sociologen die pleiten voor stilstaan en rust als alternatief voor de drukte en versnelling. Bram legt ook erg de nadruk op het maken van keuzes en daarbij bewust kiezen wat je wilt doen. Bram is het daarom ook niet eens met Iris die stelt dat studenten altijd tijdsdruk ervaren in deze maatschappij omdat er zoveel mogelijkheden zijn. Hij stelt namelijk voor om niet mee te gaan in de drukte, stil te staan en te kiezen voor wat je echt wilt. Volgens Bram veroorzaakt je tijdsdruk altijd zelf en hij wijst hiervoor twee oorzaken aan, namelijk nalatigheid, dus het uitstellen waardoor je op een korte termijn aan de slag moet of perfectionisme, dat je het zo goed wilt doen, maar daar de tijd niet voor hebt. Volgens hem is tijdsdruk niet iets wat gegeven is in de maatschappij.

Tijdsdruk kan je ervaren omdat in je studententijd zoveel mogelijkheden zijn, maar je hebt maar een beperkte tijd om de activiteiten te ondernemen. Deze activiteiten lijken allemaal

heel leuk, maar bij elkaar genomen veroorzaken ze tijdsdruk bij studenten.

De kanttekening die bij deze oorzaak van tijdsdruk geplaatst kan worden is dat het volgens een andere respondent gaat om het maken van keuzes en niet noodzakelijk een gegeven in de maatschappij is.

4.4.2. Perfectionisme

Naast nalatigheid brengt Bram naar voren dat hij bij anderen ziet hoe perfectionisme een grote rol speelt bij het ervaren van tijdsdruk. Nu heeft hij zelf dit perfectionisme niet, maar drie andere respondenten brengen dit ook als een oorzaak naar voren.

Michiel wil namelijk voor de volle honderd procent voor zijn studie gaan. Hij streeft naar het beste resultaat en wil eigenlijk niet minder doen. Door tijdsdruk wordt hij soms gedwongen voor minder te gaan, omdat het niet mogelijk is in korte tijd zoveel aandacht aan één deadline te besteden.

“Ja euh ja het is soort van benauwend want ik wil heel graag dan vaak nouja zeker omdat ik dus die studies gewoon goed wil doen en leuk vind, wil ik deadlines of wil ik projecten ook heel goed doen, dus dan ben ik een beetje perfectionistisch, dus dan worden deadlines moeilijker als je er meer hebt want je wilt ze eigenlijk allemaal voor de 100 procent doen en als je soort van want je weet vaak hoelang dingen gaan duren en als je in je hoofd hebt dat je ze niet voor 100 procent allemaal af gaan komen, dan is het instant stress”

Hij wil dus eigenlijk geen concessies doen op kwaliteit of tijdsbesteding voor de deadline, terwijl andere respondenten dit juist wel doen met het oog op de efficiëntie en de tijdsdruk die ze ervaren. Zoals bijvoorbeeld al eerder benoemd werd door Thomas, hij krijgt met tijdsdruk in een uurtje af, waar hij zonder tijdsdruk twee uur over zou doen.

Ook Sophie benoemt dat zij graag goede cijfers haalt en daar hard voor moet werken. Door haar behoefte het goed te willen doen ervaart zij meer tijdsdruk dan de gemiddelde student, denkt zij. Ze redt het namelijk wel om de deadline op een bepaald moment af te krijgen, maar omdat ze het zo graag goed wil doen, komt daar extra tijdsdruk bij.

Heleens perfectionisme komt juist op een hele andere manier naar voren, maar leidt ook tot tijdsdruk. Zij benoemde eerder al dat al haar activiteiten door tijdsdruk soms gaan voelen als ‘moetjes’, ook het afspreken met haar vrienden of sporten. Deze activiteiten legt ze zichzelf op, zij vindt dat ze alles moet doen en niet iets af kan zeggen omdat ze een deadline voor de

universiteit heeft. Hierdoor voelt zij dus tijdsdruk, omdat ze alles voor zichzelf moet combineren en niet enkele dingen van haar to-do-lijst afhaalt. Zij vindt namelijk dat als ze afgesproken heeft, ze het vervolgens niet mag afzeggen. Deze afspraken wil ze ook goed doen waardoor ze vervolgens dus eigenlijk te weinig tijd heeft voor te veel activiteiten. Ondanks dat ze de afspraken met vrienden goed wil doen, worden sociale activiteiten met vrienden en familie niet als een oorzaak van tijdsdruk genoemd. Enkel in de combinatie met deadlines of andere afspraken, kan het tijdsdruk veroorzaken. Op zichzelf staand leidt sociale tijd met vrienden en familie niet tot tijdsdruk.

Dit perfectionisme komt ook naar voren bij tijdsdruk op de lange termijn. Hier voelen de studenten namelijk de noodzaak om 'iets van het leven te maken', hier komt het belang naar voren om het goed te doen, en binnen een bepaalde tijd te studeren, een baan te vinden.

Kirsten spreekt daarbij van een angst dat ze niet de juiste keuzes maakt, dat ze haar tijd en geld verspeelt en niet genoeg doet en voor elkaar krijgt. Zij is na het eerste jaar met haar studie gestopt en heeft wel het gevoel dat dat afgekeurd wordt door anderen, zij ziet haar broer wel alles halen en goed doen en voelt daardoor een druk om studeren ook goed te moeten doen.

Het graag goed willen doen, het perfectionisme leidt tot een bepaalde onzekerheid, waardoor een taak uitgesteld wordt, omdat de student er niet aan wilt, of niet in kan schatten wat nodig is om te doen en dan te veel tijd aan besteed, omdat de studenten het zo graag goed willen doen. Een dergelijk perfectionisme leidt daarom tot tijdsdruk.

4.4.3. De vergelijking met anderen

Een andere oorzaak die tot tijdsdruk leidt is het vergelijken met anderen. In de huidige maatschappij is door *social* media en televisie steeds meer informatie over anderen verkrijgbaar om onszelf mee te vergelijken. De studenten erkennen dit ook als een element dat tot tijdsdruk leidt, ze vergelijken zich onderling namelijk voortdurend met elkaar. *Social* media spelen hier ook een rol in door leeftijdsgenoten te volgen op facebook of Instagram, waar ze vervolgens voortdurend zien wat zij aan het doen zijn, waardoor ze zelf gaan twijfelen over hun eigen activiteiten.

In het interview met Thomas komt naar voren hoe hij wel een verandering in de cultuur ziet, hij benoemt dat Instagram en facebook hierbij zeker een rol spelen, waardoor iedereen allerlei succesvolle mensen ziet. Volgens hem heeft dit wel invloed op de *mindset* in Nederland.

“Ja ik denk nog steeds een soort nouja, pff times are changing...En ik denk gewoon dat dat gewoon een beetje de veranderende mondiale cultuur is misschien dat iedereen die ziet de succesvolle mensen op Instagram, op facebook en die denken hee ik wil later ook veel geld of ik wil ook succesvol zijn, wat dat betreft denk ik wel dat Nederland wat meer beïnvloed is door het, nouja wat is het... het succesvol willen zijn van de Amerikaanse mindset”.

Als Wouter zich vergelijkt met anderen dan wordt hij daar onzeker van, hij vraagt zich af of het hem gaat lukken te bereiken wat anderen op die leeftijd bereikt hebben.

“Misschien de onzekerheid of angst dat jij die dingen niet bereikt, die bijvoorbeeld persoon X wel doet op dat moment, dat jij stel diegene zit in zijn derde of vierde jaar van zijn studie dat jij dan weer jezelf gaat spiegelen, jezelf een soort van gaat plaatsen in je derde of vierde jaar en dat je dan denkt van o maar wat nou als ik niet exact hetzelfde haal, maar ook al is het in de buurt van wat diegene doet, dat jij dat dan misschien wel niet gaat doen”.

Doordat hij dus gaat kijken naar wat anderen bereikt hebben in het derde en vierde jaar, ontstaat bij hem ook tijdsdruk omdat hij dat ook wil bereiken binnen die bepaalde tijd. Volgens Iris zijn de studenten zich onderling heel bewust van hoe iedereen zich met elkaar vergelijkt. Zij ziet hoe studenten maar voortdurend meer blijven doen dan anderen, en daarin elkaar helemaal opfokken, meer activiteiten gaan doen, waardoor ze vervolgens zelf tijdsdruk gaan ervaren. Hierbij vond ze het zelf heel lastig dat studenten wel laten zien wat ze allemaal doen, maar niet per se hoe ze dat ervaren. Terwijl zij zelf namelijk tijdsdruk ervoer, doordat ze allerlei activiteiten ondernam naast haar studie, zag ze dit niet bij de mensen om haar heen.

“Omdat je vaak veel mensen om je heen hebt die net zoveel doen als jij maar waarvan het dan ook niet lijkt alsof ze tijdsdruk ervaren dus dan denk je van ja als zij het kunnen dan moet ik het toch ook kunnen weet je wel dus dan ja doe je maar gewoon alsof het allemaal heel makkelijk gaat”.

Dit gaf haar een gevoel van onzekerheid omdat ze aan zichzelf ging twijfelen. Ze ging zich afvragen waarom zij dit wel ervoer, terwijl het bij de rest gewoon goed lijkt te gaan. Hier komt het risico wat Kirsten eerder al benoemde naar voren, dat het ondernemen van

activiteiten naast een studie niet voor alle studenten haalbaar is. Kirsten zag namelijk hoe haar vriendin zich ging vergelijken met anderen en daardoor meer activiteiten ging ondernemen. De vriendin kon dit zelf niet aan, maar zag dit net zoals Iris niet bij de studenten om haar heen.

Ondanks dat tijdsdruk dus een gedeelde ervaring onder studenten lijkt te zijn, laten de studenten niet echt aan elkaar zien wat dit met ze doet. De studenten laten enkel zien wat voor activiteiten ze allemaal doen, Iris noemt dit het onderling opfokken van elkaar, waardoor de ene student maar meer gaat doen, omdat anderen dat ook doen. De studenten willen meekomen met de rest, of beter zijn zelfs. Het competitieve aspect van de prestatie maatschappij lijkt hier gestimuleerd te worden. Hierbij wordt zeker ook hun cv in het achterhoofd gehouden. Meerdere van de respondenten zeiden activiteiten te doen voor hun cv, ook omdat ze het leuk vinden, maar ook omdat het meespeelt dat het goed staat op hun cv. De onderlinge competitie speelt hier zeker bij mee, als je later namelijk een baan zoekt, wil je wel mee kunnen komen met je medestudenten, zoals Iris toelicht:

“Je hebt altijd mensen die nog meer hebben gedaan naast hun studie die zes besturen hebben gedaan bij 80 verschillende verenigingen en die nog vrijwilligerswerk doen en die.. naja noem het maar op, ik kan me ook best wel voorstellen dat je dan denkt van o ja stel dat diegene op de stapel ligt waar mijn cv ook tussen ligt ja dan heb ik gewoon pech dus ja”.

De studenten vergelijken zich onderling met elkaar. Hierbij gaan sommige studenten meer doen om mee te kunnen komen met anderen, vanuit onder andere een competitieve drijfveer ondernemen zij dus activiteiten naast hun studie. Ze houden namelijk hun cv in het achterhoofd en in hun ogen staat een commissie of bestuur goed op je cv. Bij de vergelijking die onderling gemaakt wordt, zien de studenten niet van elkaar dat ze tijdsdruk hebben, deze ervaring wordt niet met elkaar gedeeld. Dit maakt dat anderen ook weer meegaan doen, omdat het anderen zo makkelijk af lijkt te gaan. Zonder het aan elkaar toe te geven leidt dit vergelijken en meekomen tot tijdsdruk bij studenten, omdat studenten anderen veel activiteiten zien ondernemen, en dit dan zelf ook gaan doen.

Samengevat benoemen de studenten drie oorzaken voor tijdsdruk, naast de grootste oorzaak: de deadlines. Enkele studenten wijzen alle mogelijkheden naast je studie als oorzaak aan, waardoor ze meer activiteiten gaan ondernemen en hierdoor tijdsdruk ervaren. Daarnaast blijkt perfectionisme bij enkele respondenten te leiden tot tijdsdruk. Doordat zij alle

activiteiten of deadlines zo graag goed willen doen, voelen zij tijdsdruk omdat het vaak niet haalbaar is binnen de gegeven tijd. Ook wordt benoemd hoe de studenten zich onderling met elkaar vergelijken, om mee te komen met anderen en een goede cv op te bouwen, gaan de studenten meer activiteiten ondernemen waardoor ze tijdsdruk ervaren.

4.5. Omgang met tijdsdruk

Tot zover is besproken hoe de studenten tijdsdruk definiëren. Er is besproken dat alle studenten tijdsdruk ervaren, wat veelal een negatieve ervaring is en maakt dat de studenten niet bezig zijn met wat ze echt willen doen. Vervolgens is behandeld hoe deadlines met name leiden tot tijdsdruk, maar ook hoe sommigen zien dat tijdsdruk een gegeven is in de studententijd en anderen vinden dat je het zelf veroorzaakt. Bovendien werd besproken hoe tijdsdruk toeneemt doordat studenten zich voortdurend onderling vergelijken en hierdoor meer gaan ondernemen naast hun studie om mee te komen. Hierbij wordt het competitieve aspect van de prestatie maatschappij gestimuleerd. Nu tijdsdruk als ervaring en de oorzaken helder zijn, zal hier besproken worden hoe de studenten omgaan met tijdsdruk, voordat de gevoelens en gevoelsregels aan bod komen. Inzicht in deze omgang is belangrijk, omdat de manier van omgaan met tijdsdruk, de ervaring van tijdsdruk verdiept.

Op momenten dat studenten tijdsdruk ervaren gaan ze hier op verschillende manieren mee om. Zo zijn enkele studenten bezig met te voorkomen dat ze tijdsdruk ervaren, door bijvoorbeeld structuur aan te brengen in hun activiteiten. Anderen proberen tijdsdruk te beperken door juist activiteiten stop te zetten. Als er dus een deadline is voor de universiteit, dan is dat wat voor de studenten moet gebeuren. Andere activiteiten zoals sporten, werk of vrienden en familie zullen dan wijken voor deze deadline. Deze activiteiten worden afgezegd of uitgesteld. Wouter doet dit bijvoorbeeld, hij stelt juist dergelijke activiteiten uit, omdat het gemakkelijk kan, een deadline voor de universiteit moet nou eenmaal gebeuren.

“Omdat je dat ook iets sneller af kan zeggen eigenlijk misschien wel, of ja bijvoorbeeld een deadline is een deadline en als je iemand mailt van de universiteit van ja sorry maar ik moet werken dan zeggen ze natuurlijk van ja is leuk voor jou ofzo, maar ja je doet het er maar mee, terwijl met sociale dingen kan je het bijvoorbeeld uitstellen of zeggen van ik ben er niet of ik zie jullie volgende week zoiets ofzo”.

Ook Sophie geeft toe regelmatig afspraken met vrienden of sporten te verzetten als een deadline in zicht is. Sophie verzet het sporten dan wel, maar ze voelt zich wel schuldig dat ze dit doet, omdat ze wel wil sporten, maar het niet doet. Zij stelt het sporten uit tot na de deadline week. Doordat Joost en Marina pas aan hun studie werken op het moment dat ze tijdsdruk ervaren, is het voor hun ook noodzakelijk om op dat moment andere activiteiten uit te stellen. Deze manier van omgang was vooral zichtbaar bij studenten die hun studie als hun prioriteit zien. Voor hen is hun studie het belangrijkste en daarom zetten zij alles aan de kant voor een dergelijke deadline. Bram en Kirsten vinden hun studie ook belangrijk, maar zien het niet als prioriteit. Voor hen zijn vrienden en familie het belangrijkste. Zij zullen dit dan ook niet uitstellen als zij een deadline hebben. Zij passen hun rooster namelijk niet aan de universiteit aan, maar kijken hoe ze het rooster zo kunnen ombuigen dat de druk ervan beperkt is. Hierdoor benoemt Kirsten haar omgang wat chaotisch, omdat ze van alles door elkaar behandelt, maar heeft ze wel altijd nog de mogelijkheid genoeg tijd te besteden aan wat zij belangrijk vindt. Zij doet dit bijvoorbeeld door samen met vrienden te gaan studeren. Eerder kwam ook al de situatie van Thomas naar voren, hij gaat naar een borrel, maar vervolgens is hij in zijn hoofd bij de deadlines. Dit laat zien dat hij geen activiteiten afzegt, hij gaat alsnog gewoon naar zijn borrel, ondanks dat hij dan minder tijd aan de deadline kan besteden. Hij combineert de verschillende activiteiten. Ook Heleen houdt de verschillende activiteiten aan, omdat zij vindt dat ze afspraken niet zomaar af kan zeggen (haar vorm van perfectionisme). Zij brengt daarentegen wel structuur aan in haar activiteiten, door een planning te maken met wanneer ze wat doet. Ook Michiel houdt van een dergelijke structuur en probeert daardoor tijdsdruk te beperken.

Samengevat zijn drie manieren van omgang te onderscheiden. Sommige studenten stellen verschillende activiteiten uit op het moment dat ze tijdsdruk ervaren. De prioriteit is hierbij vaak de universiteit en als hiervoor een deadline is, worden andere zaken als sporten, tijd met vrienden en familie of werk uitgesteld tot na de deadlines. Waardoor vervolgens gevoelens van schuld ontstaan omdat de studenten eigenlijk niet doen wat op hun to-do-lijst staan, maar focussen op wat ze vanuit de universiteit ‘moeten’ doen, namelijk de deadline afronden. Daarnaast zijn er studenten die weigeren hun rooster aan te passen aan de universiteit en de daarbij behorende deadlines om tijd af te laten nemen van wat zij belangrijk vinden. Zij zorgen dat zij nog evenveel tijd besteden aan wat zij belangrijk vinden. Tot slot zijn er nog studenten die als zij tijdsdruk ervaren, geen concessies willen doen en alle

activiteiten bij elkaar stoppen in hun rooster door een strakke structuur aan te brengen.

4.6. Gevoelens en gevoelsregels bij tijdsdruk

4.6.1 *Gevoelens bij tijdsdruk*

Terwijl de definitie, ervaringen, oorzaken en omgang met tijdsdruk behandeld is, zijn al veel gevoelens die de studenten bij tijdsdruk hebben naar voren gekomen. Hieronder zal dan ook enkel een recapitulatie van deze gevoelens volgen voordat verder ingegaan wordt op mogelijke gevoelsregels omtrent tijdsdruk.

Er is naar voren gekomen hoe tijdsdruk bij studenten vooral een negatieve ervaring is, waardoor diverse gevoelens naar voren komen. Tijdsdruk zorgt er namelijk voor dat studenten sporten of vrienden af gaan zeggen, waardoor ze zich vervolgens schuldig voelen. Ook is naar voren gekomen hoe studenten zich voortdurend met elkaar vergelijken, hierbij zien ze niet dat andere studenten tijdsdruk ervaren, waardoor ze zich onzeker gaan voelen en aan zichzelf gaan twijfelen. Tijdsdruk maakt een gevoel van frustratie los, als het de studenten niet lukt in de resterende tijd te doen wat ze willen doen. Stress wordt toegeschreven als gevoel bij tijdsdruk, maar ook een gevoel van angst. Deze angst komt op twee manieren naar voren. Aan de ene kant is de angst gericht op wat er komen gaat, waarbij studenten bang worden of het wel gaat lukken. Aan de andere kant zijn de studenten bang dat ze niet iets van het leven maken, of niet binnen een bepaalde tijd bereiken wat anderen op dat moment hebben bereikt. Bij deze angst komt de lange termijn-tijdsdruk weer naar voren.

De studenten benoemen hoe tijdsdruk ook een motiverende werking heeft. Het zorgt ervoor dat ze bezig gaan met wat gedaan moet worden en zet ze aan het werk.

Als tijdsdruk voorbij is, benoemen de studenten gevoelens van opluchting, trots en blijdschap.

De gevoelens bij tijdsdruk lijken als functie te hebben de studenten alert te maken van wat ze willen doen, dit kan zijn: hun studie halen of hun afspraken nakomen met vrienden, sport of zichzelf. Dit is terug te zien bij het verschil in bijvoorbeeld de omgang met tijdsdruk door Bram en Kirsten, die hun studie minder als prioriteit zien en daardoor anders met tijdsdruk omgaan, wat uiteindelijk ook hun ervaring beïnvloedt. De gevoelens maken de studenten bewust van wat er op het spel staat dat zij belangrijk vinden, waardoor het angstig kan werken, maar ook onzekerheid op kan roepen. Joost bevestigt dat als hij tijdsdruk omschrijft als een onderbuikgevoel dat hem laat zien dat er iets aankomt waar hij zijn best voor wil doen, waarvoor hij moet presteren zoals hij het zelf omschrijft.

4.6.2. Gevoelsregels bij tijdsdruk

Alle studenten hebben dus aangegeven tijdsdruk te ervaren en welke gevoelens daarbij voor hen naar voren komen. In dit onderdeel wordt gekeken of sprake kan zijn van gevoelsregels rondom tijdsdruk. Gevoelsregels zijn het individueel of collectief beoordelen van gevoelens, waardoor bepaald wordt of gevoelens geschikt of ongeschikt zijn bij een bepaalde situatie.

In de interviews zijn geen specifieke, normatieve ideeën naar voren gekomen bij de studenten over wat je wel of niet mag voelen bij tijdsdruk. Alle gevoelens die de studenten benoemden bij tijdsdruk vonden zij zelf erg passend en hier kwam geen oordeel of regel in naar voren. Wat wel specifiek naar voren kwam is wanneer je gevoelens van tijdsdruk mag voelen. Ondanks dat deze gevoelsregels niet gaan over specifieke gevoelens, gaat het wel over de geschiktheid van gevoelens van tijdsdruk. Deze geschiktheid worden ook opgevat als gevoelsregels en als gesproken wordt van gevoelens van tijdsdruk wordt een combinatie bedoeld van de gevoelens die in het vorige onderdeel besproken zijn. Voor gevoelens van tijdsdruk kwamen twee verschillende gevoelsregels naar voren, één die laat zien wanneer tijdsdruk geschikt is en één die naar voren laat komen wanneer tijdsdruk ongeschikt is. Zoals al bij het definiëren van tijdsdruk naar voren kwam wordt tijdsdruk door de studenten in verband gebracht met deadlines. De gevoelens van tijdsdruk ontstaan als een deadline nog maar enkele dagen verwijderd is, meestal als een paper voor de universiteit ingeleverd moet worden of een tentamen gemaakt moet worden. Gevoelens van tijdsdruk bij een deadline zijn pas geschikt als de deadline daadwerkelijk inzicht is. Heleen benoemt hoe zij het best snapt als vrienden een afspraak afzeggen voor een deadline, maar dan moet de deadline wel binnen een paar dagen zijn. Zij zegt:

“als je vijf weken voor je tentamen zegt ja sorry ik kan niet vanavond want ik moet leren ook al is het tentamen over vijf weken dan is het wel minder geaccepteerd dan als je zegt ja ik heb morgen een tentamen dus ik kan niet”.

Het is dus meer geaccepteerd om voor tijdsdruk af te zeggen als de deadline dichtbij is. Hierbij lijkt dus een regel te ontstaan dat tijdsdruk geschikt is bij een deadline, maar wel als de deadline dichtbij is. Dit wordt bevestigd door Joost en Marina die vertellen hoe zij hun vrienden zien ‘stressen’ door tijdsdruk in een tentamenweek. Tijdsdruk lijkt dus bij deadlines te horen, dat zagen we al bij de definitie die van tijdsdruk gegeven werd, maar ook nu bevestigen studenten dat gevoelens van tijdsdruk geschikt zijn als een deadline in zicht is.

Bij tijdsdruk onder studenten komt er daarentegen ook een moment naar voren wanneer tijdsdruk ongeschikt is. De eerder beschreven ervaring van Iris heeft laten zien dat studenten onderling niet laten zien dat ze tijdsdruk en de daarbij behorende gevoelens ervaren. Zij benoemde hoe iedereen liet zien hoe het goed ging terwijl ze veel activiteiten ondernamen naast hun studie. Toen zij dat vervolgens ook deed, ervoer ze veel tijdsdruk en ging erg aan zichzelf twijfelen, want waarom voelde zij tijdsdruk en onzekerheid, terwijl de andere studenten alles lijken te combineren zonder dit te ervaren. Het ervaren van tijdsdruk onderling wordt dus niet gedeeld door de studenten. Hierbij kan de gevoelsregel zijn dat tijdsdruk geschikt is bij deadlines, maar ongeschikt als je het ervaart door een combinatie van activiteiten naast je studie.

Deze ‘ongeschiktheid’ kan naar voren komen uit een andere gevoelsregel, namelijk de gevoelsregel dat druk zijn iets is om trots op te zijn. Dit komt naar voren, omdat de studenten voortdurend met elkaar delen dat ze het druk hebben. Sommige respondenten stellen zelfs dat er een norm lijkt te zijn, dat je het altijd druk moet hebben. Marina zegt dat druk zijn daarom zeker iets hips is.

“ Ja ik denk wel dat, daar had ik het trouwens laatst ook over met mijn zus dat het soort van hip is om altijd iets te doen te hebben en altijd druk te hebben, niet per se dan werk ofzo, maar wel ja iedereen heeft het altijd over ja ik ga vanmiddag dit doen en ik ga dan dat doen en oo druk weekend en oo soort van dat hoor je altijd iedereen zeggen en als jij dan zegt van o ja ik ga dit weekend niks doen dan klink je echt heel saai of lui, terwijl je hebt het volgens mij af en toe gewoon even nodig om een weekendje niks te doen, dat vind ik, heb ik nodig, ik vind dat prima, maar je hoort heel veel mensen die het altijd maar druk druk druk hebben en commissie dit en studievereniging dat en dan denk ik, ik ben eigenlijk wel blij dat, ik bedoel ze zullen het vast heel leuk hebben, maar ik ben wel blij dat ik dat niet allemaal heb ofzo, ik vind het wel relaxed”.

Zij laat hierbij zien dat het druk hebben eigenlijk heel sociaal geaccepteerd is en dat studenten elkaar voortdurend vertellen wat ze gaan doen en waar ze mee bezig zijn. In haar ogen wordt het dan als lui of saai gezien, als je even niks doet en het niet zo druk hebt, ook al kan je dat zelf heel relaxed vinden.

Een dergelijk perspectief komt ook naar voren bij Thomas als de casus van Tim (zie bijlage 3)

besproken wordt. Tim combineert in de casus zijn studie met een stage, een bijbaan, een commissie en sport. Thomas vindt dat wel iets om trots op te zijn.

“Ik denk dat hij zich wel goed voelt. Ik denk dat zo'n beetje druk zijn op een gezellige manier wel een goede mentale gezondheid oplevert. Ik denk dat hij zich wel trots voelt, omdat hij zoveel gedaan krijgt per week”.

Hij benoemt dus hoe Tim zich trots voelt, omdat hij zoveel gedaan krijgt. Ook hij lijkt dus te onderschrijven dat het druk hebben iets goeds is en als deze uitspraak omgekeerd wordt, zou beredeneerd kunnen worden dat het niks doen wat Marina benoemt inderdaad afgeschreven wordt als minder goed, iets om je voor te schamen, waar je niet trots op bent.

Dit sluit ook bij de ervaring van Iris waarbij zij vertelde dat studenten het benoemen als zij tijdsdruk ervaren. Het druk hebben is namelijk iets om trots op te zijn, dat jij tijdsdruk ervaart, zou kunnen laten zien dat je niet kan meekomen. Met de nadruk op succes vanuit de maatschappij, en de trots die je mag voelen als je druk bent, kan tijdsdruk eerder overkomen als falen. Het lukt namelijk niet om de activiteiten te ondernemen op de manier die je zelf wilt en daarbij te functioneren zonder tijdsdruk en de daarbij behorende gevoelens van onzekerheid, frustratie, angst en dergelijke.

Door deze gevoelsregel waardoor het ongeschikt is om tijdsdruk te ervaren door een combinatie van activiteiten naast je studie, deelde Iris het vervolgens ook niet met medestudenten toen ze tijdsdruk ervaarde. Pas in de zomer na haar eerste jaar toen ze herstelde bij haar ouders, gaf ze toe dat het wel een intens jaar is geweest. Ook Wouter die op dit moment in zijn studententijd nog midden in de drukte zit door een combinatie van activiteiten en daardoor momenten van tijdsdruk ervaart, bespreekt dit niet met zijn medestudenten. De week voor het interview bleek voor hem een intense week te zijn met erg veel activiteiten van zijn bestuur, hierdoor ervoer hij heel veel tijdsdruk, omdat hij de hele tijd rende van het een naar het ander, zoals van een college naar een vergadering naar een borrel. De tijdsdruk die hij hierdoor voelde, besprak hij niet met zijn bestuursgenoten of medestudenten, hij ziet het meer als iets dat hij moet doorstaan en vanzelf wel weer minder wordt. Deze omgang van Iris en Wouter bevestigen de gevoelsregel dat tijdsdruk door een combinatie van activiteiten ongeschikt is, omdat zij het niet laten zien aan medestudenten.

Samenvattend is naar voren gekomen dat studenten verschillende gevoelens bij tijdsdruk ervaren, maar dat dit veelal negatieve gevoelens zijn. Het positieve gevoel van trots en

opluchting komt pas als tijdsdruk voorbij is.

Bij tijdsdruk kwamen twee gevoelsregels naar voren, namelijk dat tijdsdruk geschikt is als het komt door deadlines, maar ongeschikt is als het komt door een combinatie aan activiteiten, omdat drukte iets is om trots op te zijn, en door tijdsdruk bij een combinatie van activiteiten lijkt het alsof je niet meekomt.

Hoofdstuk 5. Conclusie

Het doel van dit onderzoek was om de subjectieve betekenis en gevoelens van studenten rondom tijdsdruk bloot te leggen en daardoor inzicht te krijgen in de normatieve ideeën over wat je wel of niet mag voelen bij tijdsdruk in de huidige maatschappij. Hierbij werd ervan uitgegaan dat bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen hebben bijgedragen aan het ontstaan en ervaren van tijdsdruk en dat deze ontwikkelingen de gevoelens van de studenten beïnvloeden. Om deze hypothese te toetsen is de volgende onderzoeksvraag gesteld: *Wat betekent tijdsdruk voor studenten gedurende hun studententijd en wat voor gevoelens hebben zij bij dit fenomeen?*

Voor beantwoording van deze vraag hebben tien interviews plaatsgevonden met studenten. In deze interviews werden de studenten bevraagd op hun tijdsbesteding, definitie van tijdsdruk, hun ervaring van tijdsdruk en welke gevoelens zij daarbij voelen. Met de resultaten die hieruit naar voren kwamen kan deze onderzoeksvraag worden beantwoord.

De studenten definiëren tijdsdruk als te veel te doen hebben in te weinig tijd, waardoor ze tijdsdruk ervaren. Dit wordt vaak gekoppeld aan iets wat af moet, een deadline voor studie of een project, waarvoor de studenten vervolgens nog veel te doen hebben, maar niet meer zoveel tijd. De studenten maken hierbij onderscheid tussen tijdsdruk op de korte termijn dat vaak gerelateerd is aan te veel te doen hebben in te weinig tijd, en tijdsdruk op de lange termijn, waarbij het gaat over 'iets maken van het leven'.

Alle studenten ervaren op bepaalde momenten tijdsdruk en deze ervaring sluit aan bij hun eerdergenoemde definitie. De ervaring van tijdsdruk ontstaat meestal in het hoofd van de studenten waardoor de student voortdurend herinnerd wordt aan wat nog moet gebeuren. Hierbij worden de activiteiten dingen die nog *moeten* gebeuren, terwijl het ook is wat de student wil doen. De studenten gaan de activiteiten zien als 'moetjes', iets wat ook nog moet gebeuren. Doordat activiteiten die de studenten willen doen, gaan voelen als dingen die ze moeten doen, kan beargumenteerd worden dat vervreemding van het handelen plaatsvindt. Dit komt ook naar voren bij deadlines, die de studenten aanwijzen als de grootste oorzaak van tijdsdruk. De deadline kunnen door de studenten zelf zijn opgelegd, maar ook door de universiteit. De student wordt hierdoor gedwongen op een bepaald moment iets te moeten doen, terwijl dat niet overeenkomt met wat ze willen. Hierbij komt naar voren dat de studenten zelf de studie kiezen, ook daadwerkelijk zelf de studie willen halen, maar dat het op dat moment toch niet is wat ze willen doen. Hierdoor lijkt er wederom vervreemding van het

handelen naar voren te komen.

Andere oorzaken van tijdsdruk die worden aangewezen zijn de vele opties naast studeren, het te graag goed willen doen, maar daar de tijd niet voor hebben, perfectionisme. Of te laat beginnen met studeren, waardoor in een korte periode te veel stof moet worden ingehaald.

De studenten benoemen dat de ervaring van tijdsdruk zelden naar voren komt bij sociale activiteiten met vrienden en familie. Enkel de combinatie van dergelijke activiteiten met een deadline zou tijdsdruk veroorzaken volgens de studenten.

Als de studenten tijdsdruk ervaren gaan ze hier op verschillende manieren mee om.

Sommigen proberen tijdsdruk te voorkomen door te kiezen voor wat ze belangrijk vinden, zij verzetten zich tegen de tijdsdruk en doen hier weinig aanpassingen voor. Anderen brengen veel structuur in hun tijdsbesteding aan waardoor tijdsdruk weinig ervaren wordt, weer anderen zeggen bepaalde activiteiten als sporten en afspreken met vrienden af om meer tijd te kunnen besteden aan hetgeen dat de tijdsdruk veroorzaakt.

Doordat de ervaring van tijdsdruk bij de studenten veelal aanwezig is in hun hoofd en aanwezig blijft in het hoofd terwijl studenten op dat moment iets anders doen, zoals eten of slapen, is het veelal een negatieve ervaring. Dit komt terug bij de gevoelens die studenten aan tijdsdruk toeschrijven die veelal negatief zijn. Tijdsdruk maakt bij studenten gevoelens van onzekerheid, angst en schuldgevoel los, ook geeft het een benauwend gevoel en maakt het de studenten gestrest. Het helpt de studenten in hun motivatie maar blijft ondanks dat negatief, omdat ze liever in hun eigen tempo aan bijvoorbeeld een deadline werken.

Tijdsdruk brengt met name negatieve gevoelens naar voren. Studenten benoemen namelijk dat tijdsdruk ze onzeker maakt, frustreert, angsten oproept en schuldig laat voelen als ze niet aan alles toekomen. Rondom deze gevoelens van tijdsdruk lijken twee gevoelsregels te bestaan, die bepalen wanneer de gevoelens van tijdsdruk geschikt zijn en wanneer ze ongeschikt zijn. Tijdsdruk lijkt geschikt te zijn als het door deadlines komt, de gevoelens die het oproept zijn dan geaccepteerd en de studenten snappen het op dat moment als je afspraken afzegt door tijdsdruk. Tijdsdruk lijkt daarentegen minder geschikt te zijn als het komt door een combinatie van activiteiten. Dit hangt samen met de gevoelsregel dat het druk hebben iets is om trots op te zijn. Het uiten van tijdsdruk door een combinatie van activiteiten doen de studenten niet, maar ze delen wel voortdurend wat ze allemaal ondernemen.

Concluderend, blijkt dat de studenten uit dit onderzoek allemaal tijdsdruk op een bepaalde manier ervaren. Tijdsdruk betekent voor de studenten het ervaren van negatieve gevoelens, doordat te veel gedaan moet worden in te weinig tijd. Gevoelens van onzekerheid, angst en schuldgevoel worden ervaren wanneer tijdsdruk wordt gevoeld. Deze gevoelens zijn geschikt op het moment dat tijdsdruk door deadlines komt en minder geschikt als ze veroorzaakt worden door een combinatie aan activiteiten naast je studie.

Hoofdstuk 6. Discussie

Ter afsluiting van deze thesis volgt nog een kritische blik op dit onderzoek, hierbij wordt gereflecteerd op de betekenis van de bevindingen, zullen beperking van dit onderzoek worden besproken, maar ook suggesties worden gedaan voor vervolgonderzoek.

6.1. Reflectie op bevindingen

In deze paragraaf wordt gereflecteerd op de bevindingen van dit onderzoek en de verbinding gemaakt worden met enkele concepten uit het theoretisch kader.

Tijdsdruk was gedefinieerd als ‘de subjectieve ervaring van een tekort aan tijd door de gevoelde druk en behoefte meer te doen in minder tijd’ (Rosa, 2016). Deze definitie heeft zeker overlap met de betekenis die de studenten zelf aan tijdsdruk geven.

De twee kenmerken van de prestatimaatschappij die in dit onderzoek centraal staan, zijn het belang van presteren en succes en de overmaat aan mogelijkheden. Tussen twee studenten was een duidelijk verschil zichtbaar in het verband dat zij zagen tussen de overmaat aan mogelijkheden en tijdsdruk. Een student benoemde hoe deze mogelijkheden inderdaad tot tijdsdruk leiden, terwijl een andere student zei dat tijdsdruk ontstaat door je eigen keuzes en niet door het feit dat er veel keuzes zijn. Het verschil in visie op tijdsdruk kan verdiept worden vanuit de theorie van Tonkens (2012). Zij stelt dat ten tijde van snelle sociale veranderingen discrepanties kunnen ontstaan tussen oude en nieuwe normen. In de situatie van een gedeeltelijke prestatimaatschappij in Nederland wordt een dergelijke discrepantie onder de normen en waarden van de studenten zichtbaar. Er is een splitsing tussen studenten die de waarden van de prestatimaatschappij meer internaliseren dan de anderen. Enkele studenten willen echt presteren, zij ondernemen veel activiteiten naast hun studie en werken keihard aan hun cv. Terwijl andere studenten meer kijken naar wat ze zelf echt belangrijk vinden en daar hun tijd aan besteden. De waarden van de prestatimaatschappij worden door de studenten dus niet op een eenduidige manier gehanteerd.

Tonkens (2012) stelt dat het door dergelijke discrepanties lastig wordt gevoelens te beoordelen. In dit onderzoek is een poging gedaan gevoelsregels omtrent tijdsdruk te ontdekken. Bij gevoelsregels gaat het om het individueel of collectief beoordelen van gevoelens, wat mag wel bij een bepaalde situatie en wat mag niet. In de interviews met de studenten kwam inderdaad naar voren hoe lastig de studenten het vonden de gevoelens bij tijdsdruk te beoordelen.

De studenten benoemden verschillende gevoelens bij tijdsdruk, maar vonden dit allemaal passen. Er kwam geen oordeel naar voren of dit wel of niet gevoeld mag worden. Ook bij het bespreken van de casus en de gevoelens van Tim werd benoemd dat het allemaal passende gevoelens waren en kwam geen oordeel naar voren. De studenten beoordelen inderdaad geen gevoelens van elkaar. Dit bevestigt de theorie van Tonkens en laat empirisch zien dat er sprake is van snelle sociale veranderingen in de maatschappij.

Een gevolg van de tweedeling tussen enkele studenten die de prestatimaatschappij meer onderschrijven dan de anderen komt naar voren bij de verbinding die in de conclusie wordt gelegd tussen de ervaring van het handelen van de studenten en het concept van vervreemding van Rosa (2016). Hij definieerde dit concept als de toestand waarin we datgene wat we doen, niet werkelijk willen, ook al handelen we uit vrije wil. Bij de studenten kwam naar voren dat de ervaring van tijdsdruk leidt tot vervreemding, omdat de deadlines maar ook andere activiteiten als sporten en afspreken met vrienden gaan voelen als dingen die moeten, terwijl de studenten er zelf voor hebben gekozen. Volgens Rosa (2016) is het risico van vervreemding dat je 'vergeet' wat je eigenlijk wilt doen, wie je wilt zijn en wat belangrijk voor je is. Deze vervreemding is zeker zichtbaar bij de studenten die hun prioriteit bij hun opleiding leggen. Ondanks dat enkele studenten hun studie als prioriteit zien, komt in hun uitspraken niet naar voren dat zij handelen naar wat ze echt willen. Het is echt gaan voelen als wat ze moeten doen. Terwijl de andere studenten die bijvoorbeeld vrienden en familie als prioriteit hebben, hiernaar handelen, maar hierbij niet het gevoel hebben dat dat moet. Dit zou kunnen toevoegen dat de prestatimaatschappij het gevoel van vervreemding meer versterkt. Het risico van vervreemding komt dus met name naar voren als een studie de prioriteit heeft in het handelen van de studenten. Het verband tussen het gevoel van 'moetjes' bij tijdsdruk en de nadruk op de studie van de studenten roept vragen op over de daadwerkelijke motivatie, wie ze willen zijn en wat ze willen doen. Dit verband vraagt om verdere verdieping, maar kan zeker als een risico van de gevolgen van tijdsdruk worden gezien.

6.2. Beperkingen onderzoek

6.2.1. *Beperkingen onderzoekseenheden*

Voor het werven van studenten werd binnen het netwerk van de onderzoeker gevraagd of vrienden, familieleden en collega's aan hun vrienden, familieleden en collega's die nog studeerden wilden vragen of zij mee wilden doen aan interviews voor dit onderzoek. Mijn vrienden, familieleden en collega's benoemden hierbij regelmatig dat zij van de potentiële respondenten de vraag terugkregen of het interview echt 1 tot 1,5 uur duurt. Na deze bevestiging kwam regelmatig de reactie terug dat de potentiële respondent hier toch geen tijd voor heeft, te druk is en helaas niet mee wil werken. Dit heeft ertoe geleid dat in dit onderzoek respondenten zijn geïnterviewd die wel de tijd hadden aan het onderzoek mee te werken. Wellicht verschillen deze studenten al van hun ervaring van de andere studenten die door hun agenda geen tijd hadden om mee te werken, en zouden interviews met de respondenten die het eigenlijk te druk hebben andere resultaten hebben opgeleverd.

6.2.2. *Beperkingen dataverzameling*

Bij de werving van respondenten is door mijn netwerk aangegeven dat het interview zou gaan over gevoelens en ervaringen van tijdsdruk. Een dergelijk onderwerp vraagt een bepaalde mate van zelfreflectie en openheid over gevoelens. Gedurende de interviews werd echter duidelijk dat niet iedereen hier evenveel over kon zeggen. Sommige benoemden gelijk enkele gevoelens en konden hier gemakkelijk over praten. Anderen vonden het in het begin lastig een vraag over gevoelens bij tijdsdruk te beantwoorden, maar kwamen vaak na enkele momenten van reflectie toch tot gevoelens. Weer anderen konden er niet meer woorden aan geven dan 'voor mij is tijdsdruk...'. Deze verschillende antwoorden van respondenten maken de diepgang en invulling van de interviews en daarmee de data erg verschillend. Wellicht is voor sommigen één enkel interview met een onderzoeker die je niet kent over gevoelens toch een stap te ver. Mogelijk kunnen meerdere interviews, met daarin de mogelijkheid om meer *rapport* tussen onderzoeker en geïnterviewde op te bouwen, de resultaten positief beïnvloeden.

6.2.3. *Beperkingen bevindingen*

Het doel van dit onderzoek was om de subjectieve betekenis en gevoelens die studenten ervaren rondom tijdsdruk bloot te leggen en daardoor inzicht te krijgen in de gevoelsregels rondom tijdsdruk die spelen in de huidige maatschappij. Voorafgaand aan de interviews was voorzien dat het inzichtelijk maken van gevoelsregels een lastig doel is. Gevoelsregels zijn

minutieuze, specifieke regels, die niet snel tot de voorgrond treden. Hochschild (1979) kwam tot het concept van *feeling rules* na een uitvoerige bestudering van stewardessen bij vliegtuigmaatschappij *Delta Airlines*. Zij verzamelde bedrijfsdocumenten, observeerde en interviewde personeel, om vervolgens het emotiemanagement bij stewardessen te beschrijven, waarbij zij stelt dat gevoelsregels toegepast worden.

Een dergelijk uitgebreid onderzoek is niet haalbaar binnen de omvang van deze masterscriptie. Ondanks dat dit onderzoek niet dezelfde capaciteit heeft, is wel inzichtelijk geworden wanneer studenten tijdsdruk geschikt of ongeschikt vinden. Om diepere en specifiekere gevoelsregels bloot te leggen, zal een uitgebreider onderzoek moeten plaatsvinden.

6.3. Suggesties voor vervolgonderzoek

Bij de selectie van respondenten werd gestreefd naar zowel mannelijke als vrouwelijke respondenten en een variatie aan studies. Deze brede oriëntatie op respondenten beoogde resultaten die niet voor een studierichting gelden, wellicht is dit juist ook een mogelijke interessante focus. Het zou interessant kunnen zijn twee specifieke faculteiten of studierichtingen met elkaar te vergelijken. Om te zien of bijvoorbeeld sociale wetenschappen studenten verschillen van economische faculteit studenten in hun ervaringen van tijdsdruk. Daarnaast schetst onderzoek van het SCP dat jongvolwassene van alle leeftijdscategorieën de grootste druk ervaren, om zowel in werk als privé succesvol te willen zijn (Breedveld et al, 2001), maar wellicht leidt de combinatie met dit onderzoek ook wel tot een interessante optie om juist binnen die leeftijdsgroep te gaan kijken en bloot te leggen of daar verschillen aanwijsbaar zijn. Dit kan gedaan worden per leeftijdsgroep, maar met het oog op de doelgroep 'studenten' kan ook een vergelijking gemaakt worden tussen studenten aan het begin van hun studie of aan het eind, en daarbij onderzoeken welke doelgroep meer of minder tijdsdruk ervaart.

Tevens zijn tijdstrategieën naar voren gekomen die de studenten hanteren in omgang met tijdsdruk. Deze resultaten kwamen naar voren zonder benadrukt te worden in het onderzoek of de interviews. Hierbij kwam een verschil naar voren bij de gevoelens die Hochschild aan een tijdstrategie toekende, en wat de student zelf ervoer. Het kan mogelijk interessant zijn deze tijdstrategieën en de daarbij behorende gevoelens verder te verdiepen zodat de motieven en effecten van deze strategieën onder studenten volledig aan het licht komen.

Daarnaast kan zoals eerder benoemd een uitgebreider, longitudinale studie meer inzicht geven in heersende gevoelsregels onder studenten, waardoor specifiekere kenbaar wordt hoe en wat een rol speelt bij het vormen van gevoelens.

Referenties

- Abouserie, R. (1994) Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology* (14)3, p. 323-330.
- Aggelen, R., & Stolpe, E. van der. (2001). *Dertigers in crisis, werk en leven uit balans herkennen en aanpakken*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.
- Andriessen, H. C. I. (1995). *Volwassenheid in perspectief: Inleiding tot de psychologie van de volwassen levensloop*. Assen: Van Gorcum.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy, An International Journal*, 30(4), 233-250.
- Baars, J. (2007). *Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in tijd*. Amsterdam: SWP
- Bernard, H.R. (2006) *Research methods in Anthropology. Qualitative and quantitative approaches*. New York: Altamira Press
- Boeije, H. R. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers
- Bouma, K. (1 september 2017) *Vliegen en hollen tot je echt niet meer kan*. In: De Volkskrant geraadpleegd op 10 oktober 2017 op <https://blendle.com/i/de-volkskrant/vliegen-en-hollen-tot-je-echt-niet-meer-kan/bnl-vkn-20170901-8586958?sharer=eyJ2ZXJzaW9uIjoiMSIsInVpZCI6Imx5c2FubmV2cm9vbWFuIiwiaXRlbV9pZCI6ImJubC12a24tMjAxNzA5MDEtODU4Njk1OCJ9>
- Breedveld, K., van den Broek, A., De Haan, J., de Hart, J., Huysmans, F., Niggebrugge, D. (2001) *Trends in de tijd. Een schets van recente ontwikkelingen in tijdsbesteding en tijdsordening*. Den Haag: Social Cultureel Planbureau
- Cooper, M. (2014). *Cut adrift: Families in insecure times*. Oakland: University of California Press.

- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & De Jonge, J. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management*, 9(3), 147-162.
- Crabbe, T. (2014). *Busy. How to thrive in a world of too much*. London: Piatkus
- De Botton, A. (2004). *Status anxiety*. New York: Vintage books
- Dehue, T. (2008) *De depressie-epidemie*. Amsterdam: Augustus
- Dohmen, J. (2010). *Brief aan een middelmatige man: pleidooi voor een nieuwe publieke moraal*. Amsterdam: Ambo Anthos.
- Echtelt, van, P. (2014). *Burn-out: verbanden tussen emotionele uitputting, arbeidsmarktpositie en het Nieuwe werken*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review*, 3(4), 364-370.
- Elias, N. (1939). *Het civilisatieproces*. Amsterdam: Boom
- Elshout, J. A. G. (2016). *Roep om respect: Ervaringen van werklozen in een meritocratiserende samenleving*. Amsterdam: Stichting de Driehoek
- Evers, J. (2007) *Kwalitatief interviewen: Kunst en kunde*. Den Haag: Lemma
- Finch, J. (1987) The Vignette Technique in Survey Research. *Sociology*, 21 (1), p. 105-114
- Frijda, N.H., Markam, S., Sato, K. and Wiers, R. (1995) ‘‘Emotions and Emotion Words’’, in J. A. Russell, J.M. Fernandez-Dols, A. S. R. Manstead and J. C. Wellenkamp (eds) *Everyday Conceptions of Emotion: An Introduction to the Psychology, Anthropology and Linguistics of Emotion*, Vol. 81, pp. 121–43. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Guthrie, E., Black, D., Bagalkote, H., Shaw, C., Campbell, M., & Creed, F. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91(5), 237-243.

Han, B. C. (2014) *De vermoeide samenleving. De transparante samenleving. De terugkeer van Eros*. Amsterdam: Van Genneep

Harris, D. A., & Parisi, D. M. (2007). Adapting life history calendars for qualitative research on welfare transitions. *Field methods* 19(1), p. 40-58.

Hermesen, J.J. (2009) *Stil de tijd. Pleidooi voor een langzame toekomst*. Amsterdam: De Arbeiderspers

Hochschild, A. R. (1979). *The managed heart. Commercialization of Human Feeling*. 3rd Edition. Berkeley, Los Angeles and Londen: University of California Press

Hochschild, A.R. (2003) *The commercialisation of intimate life. Notes from home and work*. Berkeley: University of California Press

Hochschild, A. R. (2005). On the Edge of the Time Bind: Time and Market Culture. *Social Research*, 72(2), p. 339-354.

Honoré, C. (2013) *The slow fix. Solve problems, work smarter and live better in a world addicted to speed*. Toronto: Alfred A. Knopf Canada

Huijer, M. (2011) *Ritme. Op zoek naar een terugkerende tijd*. Zoetermeer: Klement

Launspach, T., van der Deijl, M., Spiering, M., Heemskerk, M. M., Maas, E. N., & Marckelbach, D. (2016). Choice Overload and the Quarterlife Phase: Do Higher Educated Quarterlifers Experience More Stress?. *Journal of Psychological and Educational Research*, 24(2), 7.

Levine, R. (2006). *A Geography of Time. The temporal Misadventures of a social psychologist, or How every Culture Keeps Time Just a Little bit Differently*. Oxford: One world.

LSVb (2010) Onderzoeksrapport ‘Studiefinanciering onder druk’. Geraadpleegd via https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Studiefinanciering_onder_druk.pdf op 23 maart 2018

LSVb (2017) Onderzoeksrapport ‘Van succes-student naar stress-student. Hoe groot is het probleem?’ Geraadpleegd via <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf> op 10 december 2017

Moens, M. (2006). *Handelen onder druk. Een sociologische analyse van tijdsdruk als meervoudige ervaring.*

Oosterom, R. (21 april 2017) *Ervaren studenten angst en paniek door hevige prestatiedruk?* In: Trouw. Geraadpleegd op 10 oktober 2017 op <https://www.trouw.nl/home/ervaren-studenten-angst-en-paniek-door-hevige-prestatiedruk--ae06d337/>

Roeters, A. & Vlasblom, J.D. (2017) *Een week in vogelvlucht*. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau

Rosa, H. (2015) *Social Acceleration. A new theory of modernity*. New York: Columbia University Press

Rosa, H. (2016) *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom

Schaufeli, W.B. & Bakker, A. (Eds) (2013). *De psychologie van arbeid & gezondheid. Derde druk*. Houten: Bohn

Scriber, J. B. (1985). *An exploratory study of the temporal dimensions of work organizations*. Unpublished doctoral dissertation: The Claremont Graduate School, Claremont, CA.

Svenson, O. & Maule, J. (Ed.). (1993). *Time pressure and stress in human judgment and decision making*. New York: Springer Science & Business Media.

Swierstra, T. en E. Tonkens (red.) (2008) *De beste de baas? Verdienste, respect en solidariteit in een meritocratie*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Swierstra, T. & Tonkens, E. (2008a) Meritocratie en de erosie van zelfrespect. In: Swiersta, T & Tonkens, E. (reds) 2008. *De Beste de baas. Verdienste, respect en solidariteit in een meritocratie*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.

Taylor, M. (2014) *Speed Limits. Where time went and why we have so little left*. New Haven and London: Yale Univeristy Press

Tonkens, E. (2012). Working with Arlie Hochschild: connecting feelings to social change. *Social politics*, 19(2), 194-218.

Universiteit voor Humanistiek (z.j.). *Onderzoek aan de UvH - Zingeving en humanisering*. Geraadpleegd op 7 december 2017 op: <https://www.uvh.nl/onderwijs/bachelor-humanistiek/inhoud-van-de-opleiding>

Veenhoven, R. (2013). Levenskunst: zo te leven dat men zich er prettig bij voelt. In J. Wijsbek (Red.), *Levenskunst a la carte* (pp. 67-86). Leidschendam, Nederland: Quist.

Van Daalen, R. (2009). De emotiesociologie van Arlie Hochschild. *Sociologie*, 5(2), p. 152-164.

Verhaeghe, P. (2012) *Identiteit*. Amsterdam: De bezige bij

Vostal, F. (2014). Thematizing speed: Between critical theory and cultural analysis. *European Journal of Social Theory*, 17(1), 95-114

Vostal, F. (2016) *Accelerating Academia: The changing structure of academic time*. Hampshire: Palgrave Macmillan

Vostal, F. (2017) Slowing Down Modernity: A Critique. *Time & Society*.

Watson, R., Deary, I., Thompson, D., & Li, G. (2008). A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 45(10), p. 1534-1542.

Wijnants, N. (2008) *Het dertigers dilemma. De belangrijkste loopbaan- en levensvragen van twintigers en dertigers*. Amsterdam: Bert Bakker

Young, M. (1958) *The rise of the meritocracy*. New Brunswick and London: Transaction Publishers

Bijlagen

Bijlage 1. Toestemmingsverklaringformulier (informed consent)

Titel onderzoek: Tijdsdruk in de studententijd

Verantwoordelijke onderzoeker: Lysanne Vrooman

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel en [indien aanwezig] de risico's en belasting van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat opnames van het interview uitsluitend gebruikt worden voor analyse t.b.v. onderzoek.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgave van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum:

Handtekening deelnemer:.....

Ik heb toelichting verstrekt op het onderzoek. Ik verklaar mij bereid nog opkomende vragen over het onderzoek naar vermogen te beantwoorden.

Naam onderzoeker :

Handtekening :

Bijlage 2. Interviewguide

Start interview:

- Voorstellen van onderzoeker en de humanistiek
- introductie aard en methode van onderzoek
- duur van het interview, ongeveer 60-90 minuten
- vertrouwelijkheid, akkoord opname
- tekenen informed consent formulier
- beantwoording van de vragen, evt. verheldering
- geen goed of fout, gaat om ervaring
- eventuele vragen

Introductie

- Wat studeer je?
- In welk jaar zit je?
- Waar woon je?
- Hoe oud ben je?

Invulling tijd

- Hoe ziet jouw gemiddelde week eruit? (Weekkalender invullen)
 - Hoe deel je je tijd in? Waar houdt je rekening mee? Wat vind je belangrijk?
 - Heb je het idee dat in je indeling van de tijd ruimte hebt voor wat je belangrijk vindt?
- Wat vind je van jouw week?
- Hoe ervaar je de invulling van jouw tijd? Druk/ Rustig? Veel vrije tijd/weinig?
 - Hoe komt dat? Oorzaken? Veranderingen?
- In hoeverre voel jij je de baas over je eigen agenda?
- Denk jij dat er bepaalde normen zijn bij het indelen van tijd voor jou? Voor studenten?

Tijdsdruk

- Hoe zou jij tijdsdruk definiëren?
- Wat betekent het volgens jou?
- Ervaar je zelf tijdsdruk? Waarom wel/niet?
- Wat is het precies dat je ervaart?

Emoties bij tijdsdruk

- Wat voor emoties kunnen erbij tijdsdruk komen kijken?
- Wat voel je zelf bij tijdsdruk? Hoe komt dat?

Casus

Wat vindt je van wat hier beschreven wordt?

- Herken je het bij jezelf? Of in je omgeving?
- Hoe denk je dat Tim zich voelt?
 - Hoezo?
- Zijn die emoties gepast volgens jou? Waarom?

Casus deel 2.

- Wat vind je daarvan?
- Herken je het?
- Vind je het gepast wat Tim voelt?

Afsluiting

Los van alles wat we eerder hebben besproken, nog een laatste afrondende vraag:

Als je nergens rekening mee hoefde te houden, hoe zou je dan je tijd het allerliefste indelen?

Je ideale tijdsverdeling?

- nog aanvullingen op wat eerder gezegd?
- bedanken voor deelname

Bijlage 3. Casus Tim

Tim zit in het laatste jaar van zijn bachelor communicatie. Hij loopt nu een marketing-stage bij de Gemeente Utrecht. Daarnaast zit hij in de reiscommissie van zijn studievereniging. Hij voetbalt drie keer per week en verdient nog wat geld door te werken in een restaurant. Met deze activiteiten naast zijn studie probeert hij zich te onderscheiden, zodat hij na zijn studie snel een goede baan hoopt te vinden. Hij loopt hierdoor wel een beetje achter met zijn studie en heeft weinig vrije tijd.

Vignette 2.

Tim voelt zich regelmatig schuldig door de achterstand die hij heeft bij zijn studie, of als hij weer niet kan afspreken met vrienden. Als hij om zich heen kijkt ziet hij medestudenten zoveel doen dat hij bang is dat hij niet genoeg doet en zich niet onderscheidt. Toch is hij blij als zijn ouders weer trots op hem zijn met alles wat hij doet.

Bijlage 4. Codeerschema

Inductieve codes zijn aangegeven met een (I).

Code

(I) Adrenaline
(I) Afwezig
(I) Boosheid
(I) Deadlines
(I) Eenzaamheid
(I) Extracurriculair
(I) Frustratie
(I) Nutteloos
(I) Onmacht
(I) Onzekerheid
(I) Prioriteit
(I) Studie
(I) Vergelijking anderen
(I) Verwachtingen
(I) Werk
(I)CV
(I)Toekomstbeeld
Beoordeling tijdsbesteding
Combineren- Busy Bee
Competitie
Definitie
Ervaring
Gevoelsregels
Keuzes
Normen
Oorzaken
Presteren
Schaamte
Schuldgevoel
Sociale druk
Statusangst
Stress
Tijdsbesteding
Trots
Uitstellen
Veranderingen
Vrijheid

