

## **Existentiële zingeving in tijden van maatschappelijke versnelling**

*Een exploratief kwalitatief onderzoek naar de relatie tussen vervreemding, als gevolg van maatschappelijke versnelling, en de ervaring van existentiële zingeving onder wetenschappelijk opgeleide bachelor studenten.*



Masterthesis Humanistiek

Milan van Keulen

Masterthesis Humanistiek  
Universiteit voor Humanistiek, Utrecht

Milan van Keulen  
Studentnummer: 1018183  
[M.vankeulen@student.uvh.nl](mailto:M.vankeulen@student.uvh.nl)

Datum: 2 juli 2021  
Cursuscode: 20/Ma/M3-MT/wb

Begeleider: Dr. Isolde de Groot  
Universitair docent leerstoelgroep educatie  
Universiteit voor Humanistiek

Tweede lezer: Dr. Femmianne Bredewold  
Universitair hoofddocent  
Universiteit voor Humanistiek

Examinator: Dr. Wike Seekles  
Universitair docent geestelijke verzorging  
Universiteit voor Humanistiek

Omslag: *Herijken* door M. van Keulen



## Voorwoord

Voordat ik aan de master Humanistiek begon heb ik eerst een hele andere opleiding gevolgd. Ik heb de HBO commerciële economie afgerond. Nu ik deze masterthesis heb geschreven kan ik me nog amper voorstellen dat er een tijd was waar ik SWOT-analyses en marketingstrategieën maakte. Bij Humanistiek kon ik mijn ei kwijt en werd ik tegelijkertijd voor het eerst echt uitgedaagd. Deze masterthesis is hier een mooi voorbeeld van. Het was ontzettend leuk om mij vast te bijten in een onderwerp wat mij erg interesseert en ook dicht bij mijn eigen belevingswereld ligt. Daarnaast was het schrijven van dit onderzoek een flinke uitdaging. Met name het feit, dat dit vanwege de *lockdown* geheel op 22 m<sup>2</sup> heeft moeten plaatsvinden, maakte het soms lastig.

Toch heeft de inhoud van dit onderzoek, mij ook geïnspireerd. Inspiratie die in de praktijk heeft geleid tot het bedenken en bewerkstelligen van De Luisterbar. Een maandelijks theaterprogramma waarin onthaasting en resonantie centrale thema's zijn.

Ik wil alle respondenten van dit onderzoek bedanken voor het delen van de persoonlijke verhalen en worstelingen. Het waren bijzondere en openhartige gesprekken die voor mij veel inzichtelijk hebben gemaakt. Ik wil daarnaast mijn begeleider Isolde bedanken. Ondanks dat we elkaar alleen online hebben gesproken vond ik het een ontzettend fijne samenwerking. Bedankt voor je fijne feedback en gesprekken. Femmianne, bedankt voor je constructieve feedback en complimenten. Maartje, Tim en Alette bedankt voor het willen lezen van dit onderzoek en het geven van suggesties. Mijn familie voor de steun en het geven van de mogelijkheid om aan deze studie te kunnen beginnen. En als laatste, Merel, voor het eindeloos aanhoren van mijn overpeinzingen en de steun die jij mij gedurende het gehele proces hebt gegeven.

## Samenvatting

In dit exploratieve onderzoek is aan de hand van tien semigestructureerde interviews gezocht naar de verhoudingen tussen ervaringen van vervreemding en zingeving. De twee concepten vervreemding en zingeving spreken beide van een bepaalde relatie van het subject tot de wereld. Het onderzoek maakt gebruik van het werk van socioloog Hartmut Rosa.

Vervreemding ziet hij als een relatie tot de wereld waarin de bestaande relaties stilvallen. Een problematische ontwikkeling die dezelfde socioloog constateert is een maatschappelijke versnelling die vervreemding bevordert. Wat voor invloed dit, in de ogen van de respondenten, heeft op de ervaring van zingeving is in dit onderzoek onderzocht. De respondenten waren wetenschappelijk opgeleide studenten, een doelgroep waar de kansen op het ervaren van vervreemding relatief groot zijn.

Aspecten die de tien respondenten het vaakst noemen als belemmerende factoren van de ervaring van zingeving zijn het verlangen naar controle en het vergelijken met anderen. Deze belemmerende aspecten komen overeen met grootste oorzaken van vervreemding als gevolg van maatschappelijke versnelling zoals beschreven door Rosa.

Alhoewel meer onderzoek nodig om deze bevindingen te onderschrijven, biedt dit onderzoek waardevolle aanknopingspunten voor een beter begrip van relaties tot de wereld, resonant of vervreemd en de verhoudingen hiervan tot de ervaring van zingeving onder wetenschappelijk opgeleide studenten.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>Hoofdstuk 1. Inleiding</b>	<b>7</b>
1.1 Doelstelling	12
1.2. Vraagstelling	12
1.3. Relevantie	12
1.3.1. Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie	12
1.3.2. Relevantie voor de Humanistiek	13
<b>Hoofdstuk 2. Theoretisch kader</b>	<b>14</b>
2.1 Maatschappelijke versnelling	14
2.2 De relaties van het subject tot de wereld	16
2.3 Vervreemding	18
2.4 Interpretaties van relaties tot de wereld	20
2.5 Ervaringsaspecten van zingeving	22
2.6 Vervreemding en zingeving	24
2.7 Wetenschappelijk opgeleide studenten	27
<b>Hoofdstuk 3. Methodologie</b>	<b>29</b>
3.1 Onderzoeksdesign	29
3.2 Populatie en dataverzamelingsmethoden	29
3.3 Operationalisatie	31
3.3.1. Zingeving	34
3.3.2. Toestemming	36
3.4 Dataverwerking en data-analyse	36
3.5 Betrouwbaarheid en validiteit	37
<b>Hoofdstuk 4. Resultaten</b>	<b>38</b>
4.1 De ervaring van vervreemding	38
4.2 De ervaring van competentie	39
4.2.1. Competentie onder druk	40
4.2.2. Vervreemding in relatie tot de ervaring van competentie	43
4.2.3 beantwoording deelvraag 1	45
4.3. De ervaring van transcendentie	45
4.3.1 Vervreemding in relatie tot de ervaring van transcendentie	48

4.3.2 Beantwoording deelvraag 2	50
4.4 De ervaring van waardevolheid	51
4.4.1 Extrinsieke waarde	53
4.4.2 Vervreemding in relatie tot waardevolheid	54
4.4.3 Beantwoording deelvraag 3	55
4.5 Overige ervaringsaspecten	55
<b>Hoofdstuk 5. Conclusie en discussie</b>	<b>56</b>
5.1 De gevolgen van de maatschappelijke versnelling	56
5.1.1 vergelijken met anderen	56
5.1.2. Controle	57
5.1.3 Financiën	58
5.2 Relaties tot de wereld	58
5.3 Conclusie	60
5.4 Discussie	61
5.4.1 Beperkingen onderzoek	62
5.4.2 Suggesties vervolgonderzoek	62
<b>Literatuur</b>	<b>64</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>66</b>
Bijlage 1: Informed consent	66
Bijlage 2: Interviewguide	68
Bijlage 3: Uitnodiging interviews	70
Bijlage 4: Codeerschema	70

## Hoofdstuk 1. Inleiding

In de huidige westerse laatmoderne samenleving is er, volgens socioloog Hartmut Rosa (2016), sprake van een maatschappelijke versnelling die mensen vervreemd van de wereld. Maatschappelijke versnelling houdt in het kort in dat de materiële, sociale en geestelijke wereld geaccelereerd transformeren (Rosa, 2016). Rosa (2016) definieert deze versnelling met behulp van een drietal fenomenen. Het eerste fenomeen betreft de versnelling van de maatschappelijke verandering. Dit betekent dat de maatschappij sneller of vaker verandert in termen van trends, hypes, mode, taalgebruik en mentaliteiten. Het tweede fenomeen is de technologische versnelling. Dit houdt in dat processen worden verkort met behulp van innovatie. Het derde fenomeen is de versnelling van het levenstempo: “De toename van het aantal handelingen- of belevenisepisodes per tijdseenheid” (Rosa, 2016, p. 24). Waar de technologische versnelling tijd creëert door middel van innovaties die handelingen verkorten, is het de versnelling van het levenstempo die veel van de gecreëerde tijd inneemt door de toename van het aantal handelingen.

De belangrijkste motor achter de maatschappelijke versnelling is concurrentie. Concurrentie onder bedrijven, maar ook tussen mensen, drijft ons tot het verlangen van een alsmaar efficiënter leven. De verschuiving van concurrentie onder bedrijven naar de privésferen wordt door Hochschild (2003) de commercialisatie van het privéleven genoemd. Kenmerkend hiervoor is dat economische begrippen als efficiëntie worden toegepast op gecompliceerde subjectieve ervaringen. Ervaringen tussen individuen in het privéleven zijn immers vaak niet op dezelfde efficiënte manier in te richten als in de economie. Een voorbeeld van deze verschuiving is het gebruik van het woord *quality time*. *Quality time*, is een waardeoordeel op de tijd die wordt doorgebracht met familie of vrienden waarbij de ander de volledige aandacht krijgt. De strekking lijkt te zijn dat een uurtje *quality time* beter is dan drie uur ‘normale tijd’. Het valt onder de neiging om alles te kunnen controleren, efficiënter in te richten en van nut te voorzien in de wereld.

Stilstaan kan door de onderlinge concurrentie vaak niet meer gerechtvaardigd worden. De focus op kapitalistische marktterminologie creëert het gevoel dat elk uur van de dag nuttig besteedt moet worden (Rosa, 2016, pp. 34-35). Daarnaast creëert de ervaring van het hebben van tijdsdruk ook het gevoel van erbij horen, omdat het status en succes symboliseert (Moens, 2006). Taylor (2014) stelt net zoals Rosa (2016), dat snelheid in de moderne tijd gelijk lijkt te staan aan succes en prestatie. Snelheid is het concurrentievoordeel op de ander door bijvoorbeeld het sneller leveren van prestaties (Rosa, 2016). Mee kunnen komen met de

versnelling is daarom een belangrijk onderdeel van de laatmoderne maatschappij en heeft als gevolg dat het verlangen naar controle groter is geworden. Door meer controle proberen mensen de wereld in het individuele bereik te brengen (Rosa, 2020, p. 11). En door meer controle kan de wereld zichtbaar, bereikbaar, beheersbaar en nuttig gemaakt worden. De maatschappelijke versnelling is volgens Rosa (2016) overal in het westen merkbaar en kent een totalitair karakter in de zin dat iedereen eraan onderworpen wordt en men niet buiten de versnelling kan staan.

De maatschappelijke versnelling, het concurrentieprincipe en de hang naar controle, hebben volgens Rosa (2016) een vervreemdend effect op de relatie tussen mens en de wereld. Vervreemding is in deze context een relatie tot de wereld zonder enige vorm van connectie (Rosa, 2019, p. 184). Het verlies van connectie komt voort uit het willen kunnen controleren van alles in de wereld: “*Everything that appears to us must be known, mastered, conquered, made useful*” (Rosa, 2020, p. 6). Het resulteert in een wereld die niet meebeweegt naar onze wil en elkaar afstoot (Rosa, 2019, p. 184). Met de wereld wordt bedoeld andere mensen, de dingen in onze handen en de ruimtes waarin we ons begeven (Alma, 2018, p. 81). Volgens Rosa (2020) is het onmogelijk om volledige controle te hebben, omdat de wereld niet zo werkt. Denk aan de momenten dat het niet lukt om in slaap te vallen. Men kan veel doen om de kans op slaap te verhogen, bijvoorbeeld door te sporten of te mediteren maar het kan het slapen nooit forceren. Rosa (2019) vergelijkt de ervaring van een depressie of burn-out met extreme vormen van vervreemding omdat in beide gevallen relaties tot de wereld stil lijken te vallen, niks raakt hen meer (p. 184). Volgens Rosa (2019) proberen we bijvoorbeeld controle te krijgen op het ‘goede leven’ door deze in controleerbare stukjes op te delen, bijvoorbeeld door het hebben van een goede baan, een goede studie of een groot huis. Dit kunnen we niet meteen als ‘slecht’ bestempelen omdat het bijvoorbeeld ook veel efficiëntie oplevert. Het wordt echter een probleem wanneer instrumentaliteit de overhand neemt. Op een gegeven moment zijn we drukker bezig met het vergaren van de gestelde voorwaarden van het goede leven, dan met het leven op zich.

De andere kant van vervreemding is een relatie met de wereld die Rosa (2019) resonantie noemt (p. 178). Resonantie is een responsieve relatie met de wereld, hierbij ervaren subjecten een bepaalde mate van controle, maar staan ook open voor de oncontroleerbaarheid van de wereld. Zij kunnen geraakt worden, maar ook een eigen stem hebben (Rosa, 2019, p. 174). Staat een gitaar volledig open of dicht, dan brengt deze geen geluid. Staat deze gedeeltelijk open voor het onbekende, maar nog dicht genoeg voor het veilige en gecontroleerde dan maakt hij geluid (Rosa, 2020, p. 35). Het gaat hier niet om een emotionele



staat maar eerder om een bepaalde relatiemodus tot de wereld. Resonantie kan echter niet bestaan zonder vervreemding. Bij resonantie gaat het namelijk om een tijdelijke verbinding in een overwegend stille wereld (Rosa, 2019, p. 185). Resonantie kan alleen tot stand komen als de wereld eerst stil was en andersom (Rosa, 2019, p. 190). Iedereen heeft daarom zowel vervreemdende als resonerende relaties ervaren in het leven. Dit zal verder uitgelicht worden in hoofdstuk twee.

Bij existentiële zingeving (verder aangeduid als zingeving) hebben de relaties van het subject tot de wereld ook een prominente rol. Zingeving wordt in dit onderzoek gedefinieerd als:

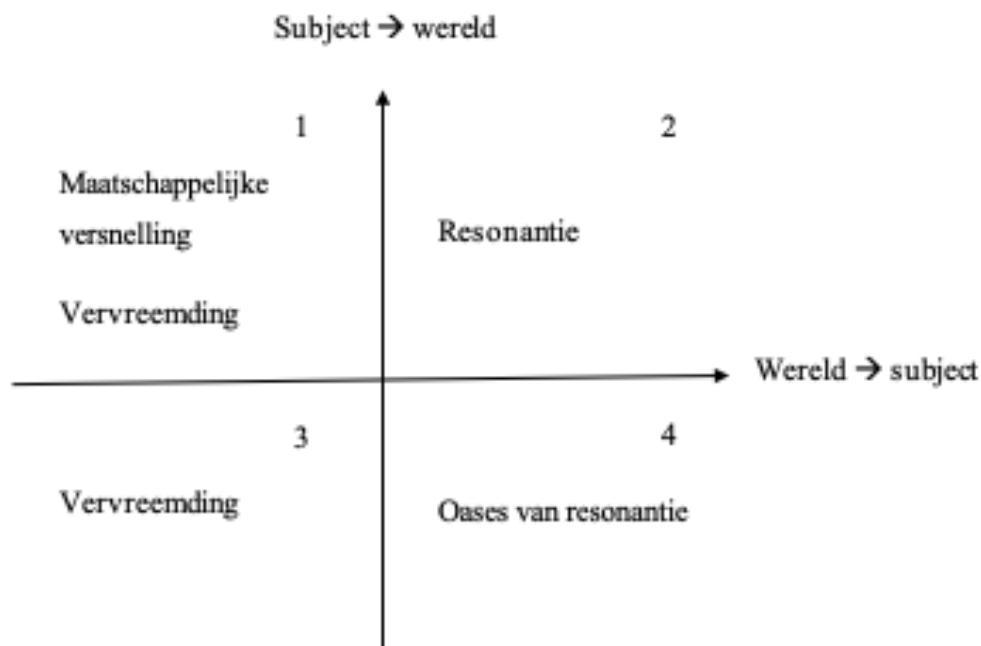
(...) een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij *doelgerichtheid*, *waardevolheid*, *verbondenheid* en *transcendentie* worden beleefd, samen met *competentie* en *erkenning*, zodat ook gevoelens van *gemotiveerd zijn* en *welbevinden* worden ervaren. (Alma & Smaling, 2010, P.23)

Alma & Smaling (2010) noemen de schuingedrukte termen ervaringsaspecten van zin. Hier geven zij de verschillende mogelijke persoonlijke verhoudingen tot de wereld mee weer. De ervaringsaspecten zijn gebaseerd op Baumeister (1991) en later bewerkt door Derkx (2011).

Een verlies aan zingeving kan volgens Rosa (2019) een gevolg van vervreemding zijn, maar geen voorwaarde of oorzaak (p. 177). Hij erkent dat de relatie tot de wereld van de mens niet vervreemd is wanneer zij deze als zinvol ervaren. Wanneer een ervaring zinvol is, is volgens Rosa (2019) niet precies te meten. Hetgeen waar wij van vervreemden is de resonante relatie tot de wereld. De ervaring van resonantie kan leiden tot een toename in zingeving, maar daar zijn we eigenlijk niet meer mee bezig. In een resonante relatie met de wereld bestaat de vraag naar zingeving in principe niet meer. Dit komt omdat subjecten niet reflecteren op zinbelevingen wanneer deze er zijn: “*It has in a way already been answered, without requiring any cohesive or coherent cognitive blueprint*” (Rosa, 2019, p. 137). Of zoals Alma (2005) het stelt: “Tot het expliciet stellen van zinvragen komt het pas wanneer de zinbeleving stagneert” (p. 13). Daarmee is het niet zo dat we het niet meer over zingeving hoeven te hebben. Rosa (2019) constateert namelijk juist een groei in vervreemde relaties tot de wereld vanwege de maatschappelijke versnelling, wat een verlies aan resonantie betekent en een groei in vervreemding. Maar hoe verhoudt dit zich tot de ervaring van zingeving? Het is nog onduidelijk wat de gevolgen van vervreemding op zingeving zijn en of die er zijn. De vraag in dit onderzoek betreft de relatie tussen vervreemding en de ervaring van zingeving.

De ervaring van zingeving is onderzocht bij de doelgroep van wetenschappelijke opgeleide (WO) studenten. Het onderzoek richt zich op vervreemding, hiervoor is het van belang om een doelgroep te gebruiken die dit ook ervaart. Alhoewel vervreemding door iedereen wordt ervaren, zal dit bij de een meer zijn dan bij de ander. We kijken daarom naar een doelgroep waar de kansen op het ervaren van vervreemding relatief groot is. De doelgroep van WO studenten heeft een hogere kans op vervreemding, omdat bij hen maatschappelijke versnelling meer voorkomt. De landelijk studenten vakbond (LSVB) heeft geconstateerd dat studenten 2,5 keer meer risico hebben op een burn-out dan werkenden. De oorzaken hiervoor zijn een combinatie van vele verplichtingen zoals colleges, zelfstudie en een bijbaan die tijdsdruk creëren. Het studentenleven gaat daarnaast gepaard met een periode van jongvolwassenheid, gekenmerkt door een vrijheid op het gebied van de eigen identiteit. In geen enkele andere periode in het leven, is deze vrijheid zo groot (Arnett, 2000). Daarnaast brengt het, het maken van vele belangrijke keuzes met zich mee, worden de hoeveelheid opties groter en is er veel concurrentie door globalisatie (LSVB, 2017). Verder blijkt dat hoger opgeleide studenten meer keuzestress over hun carrière en studie ervaren dan andere studenten en meer groepsdruk ervaren (Launspach et al., 2016). Bij hoger opgeleide studenten zien we veel van de aspecten van de maatschappelijke versnelling en vervreemding terug zoals druk, burn-outs en concurrentie.

In dit onderzoek wordt de relatie tussen ervaringen van vervreemding en existentiële zingeving bestudeerd. Een drietal ervaringsaspecten van zingeving gebruiken dezelfde terminologieën als Rosa en zijn daarom de eerste stap in de verkenning van de verhouding tussen zingeving en vervreemding zoals Rosa (2019) die beschrijft. De ervaringsaspecten zijn competentie, transcendentie en waardevolheid. Deze zijn in het theoretisch kader verder uitgewerkt.



*Figuur 1: Een schematische weergave van relaties tot de wereld*

In bovenstaand model is een schematische weergave de relaties tot de wereld volgens Rosa (2019), gepresenteerd in een model van Kappler, Krzeminska en Noji (2018). Dit model zal in hoofdstuk drie verder behandeld worden. We zien hier op de Y-as het subject dat naar de wereld reikt, bijvoorbeeld door controle en op de x-as de wereld die naar het subject reikt. Het gaat op de assen om de relaties tot de wereld. Dit levert vier scenario's op. Scenario twee omschrijft een resonante relatie tot de wereld waar zowel subject als wereld elkaar beïnvloeden en in relatie staan met elkaar. Scenario drie is het tegenovergestelde; hier zijn geen relaties tot de wereld omdat het subject niet naar de wereld reikt en de wereld niet meer binnenkomt bij het subject. Scenario één is het gevolg van de maatschappelijke versnelling en de hang naar controle. Het subject reikt hier naar de wereld en wil deze controleren, maar de wereld raakt het subject niet. Als laatste is scenario vier, wat Rosa (2019) oases van resonantie noemt (p. 277). Het gaat hierbij om momenten dat de wereld het subject raakt maar het subject hier bijvoorbeeld geen invloed op heeft.

Dit onderzoek kijkt naar de gevolgen van het subject dat steeds meer reikt naar de wereld (maatschappelijke versnelling), wat voor vervreemding zorgt en zal zingeving in dit model proberen te plaatsen.

## 1.1 Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is een eerste verkenning in de verhoudingen tussen de relaties tot de wereld zoals geconceptualiseerd door Rosa (2019), maatschappelijke versnelling en existentiële zingeving. Specifiek zal deze verkenning zich focussen op de ervaren verhouding tussen vervreemding en zingeving bij wetenschappelijk opgeleide studenten. Met deze verkenning zal dit onderzoek bijdragen aan een beter begrip van de gevolgen van de maatschappelijke versnelling en vervreemding op individueel niveau.

## 1.2. Vraagstelling

De onderzoeksvraag in dit onderzoek is:

Hoe verhoudt de ervaring van vervreemding, als gevolg van maatschappelijke versnelling, zich tot de ervaring van existentiële zingeving van bachelorstudenten in het wetenschappelijke onderwijs?

Deelvragen om tot een antwoord op deze vraag te komen zijn:

- Hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van *competentie* als onderdeel van existentiële zingeving?
- Hoe verhoudt vervreemding, zich tot de ervaring van *transcendentie* als onderdeel van existentiële zingeving?
- Hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van *waardevolheid* als onderdeel van existentiële zingeving?

## 1.3. Relevantie

### 1.3.1. Maatschappelijke en wetenschappelijke relevantie

De maatschappelijke versnelling in de laatmoderne tijd beïnvloedt de manier waarop het subject zich verhoudt tot de wereld (Rosa, 2016). Existentiële zingeving wordt pas ervaren als het subject zich kan verhouden tot een wereld van samenhangende betekenissen (Alma & Smaling, 2010). De maatschappelijke versnelling is in relatie tot existentiële zingeving nog weinig empirisch onderzocht. Dit onderzoek zal de verhouding tussen maatschappelijke versnelling, de relaties tot de wereld en existentiële zingeving empirisch gaan exploreren en daarmee bijdragen aan het theoretische debat omtrent de gevolgen van de laatmoderne samenleving, specifiek voor existentiële zingeving.

Daarnaast is deze thesis van maatschappelijke relevantie, omdat de maatschappelijke versnelling volgens Rosa (2019) zorgt voor vervreemding. Dat betekent dat het subject, niet meer geraakt of beïnvloed kan worden door de wereld om haar heen. Een volledig begrip van hoe dit zich verhoudt tot de ervaring van existentiële zingeving draagt bij aan het zichtbaar maken van de gevolgen van de huidige inrichting van de laatmoderne westerse wereld op het leven van de mens.

### *1.3.2. Relevantie voor de Humanistiek*

De centrale vraag voor onderzoek dat is geïnspireerd door het humanisme is: “Hoe optimaliseren we de mogelijkheden voor mensen om een waardig en zinvol leven te leiden, in een rechtvaardige en zorgzame samenleving?”<sup>1</sup>. Dit onderzoek draagt hieraan bij omdat het als doel heeft inzicht te verkrijgen in de verhouding tussen het totalitaire fenomeen maatschappelijke versnelling, dat in de westerse samenlevingen de relaties tot de wereld van het subject beïnvloedt, en existentiële zingeving. Daarbij maakt dit onderzoek veelvuldig gebruik van de werken van Hans Alma, voormalig hoogleraar psychologie en zingeving aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) en Hartmut Rosa, die onlangs een eredoctoraat heeft ontvangen van de UvH en brengt deze twee met elkaar in verbinding. Een beter begrip van de verhoudingen tussen het werk van deze twee hoogleraren zal een verdiepingsslag maken die de Humanistiek verder kan brengen in het beantwoorden van de vraag hoe mensen een waardig en zinvol leven kunnen leiden.

---

<sup>1</sup> <https://www.uvh.nl/onderzoek> geraadpleegd op 15-02-2021

## Hoofdstuk 2. Theoretisch kader

In het theoretisch kader werk ik de belangrijkste concepten van dit onderzoek: maatschappelijke versnelling (2.1), de relaties van het subject tot de wereld volgens Rosa (2.2) en vervreemding (2.3) verder uit. Vervolgens zullen overeenkomsten en verschillen worden gezocht tussen de relaties tot de wereld volgens Rosa en hoe die in de conceptualisering van zingeving voorkomen. Dit zal leiden tot een definiëring en specificering van zingeving. Als laatst licht ik de doelgroep van het onderzoek, WO studenten, verder toe.

### 2.1 Maatschappelijke versnelling

Zoals in de inleiding al duidelijk is geworden, stelt Rosa (2016) dat er sprake is van een maatschappelijke versnelling in de laatmoderne tijd. Volgens zijn analyse is sinds de industriële revolutie in de achttiende eeuw de westerse wereld structureel veranderd (Rosa, 2020). De moderne maatschappij kon zich vanaf toen alleen nog *dynamisch stabiliseren* (Rosa, 2020, p. 9). Dit houdt in dat een continue groei (economisch, technologisch en cultureel) nodig is om de status quo te behouden. In de dynamische stabilisatie betekent groei en versnelling dus het behouden van de huidige positie. De belangrijkste motor achter de versnelling wijdt Rosa (2017) aan het kapitalisme, waar instrumentele rationaliteit en concurrentie de norm zijn (p. 439). We zien dit terug in het persoonlijke leven van het subject, waar groei veranderd is van een belofte naar een bedreiging. Groei en innovatie zijn geen zekerheid meer voor een beter leven maar zijn eerder een voorwaarde geworden om niet je baan te verliezen (Rosa, 2020, p. 9).

De drang om sneller te moeten gaan heeft, in Rosa's (2020) optiek, als grootste gevolg een hang naar controle over de wereld om ons heen. De gedachte hierbij is, dat wanneer iets onder onze controle en meetbaar is, het optimaliseerbaar is. Rosa (2020) onderscheidt vier dimensies van controle, namelijk: zichtbaarheid, bereikbaarheid/beschikbaarheid, beheersbaarheid en nut. Zichtbaarheid betreft zich voornamelijk op wetenschappelijke controle over de wereld. Dit houdt in dat we met telescopen de ruimte zichtbaar willen maken en met microscopen de kleinste deeltjes. De tweede dimensie van bereikbaarheid en beschikbaarheid, betreft de toenemende mogelijkheid van het exploreren van de wereld. Naast dat we steeds meer delen van de wereld kunnen zien, proberen we hier ook heen te kunnen. Denk hierbij aan de maan of de dieptes van de oceaan. Daarnaast zijn er nog beheersbaarheid en nut. Allereerst willen we met beheersbaarheid invloed hebben op onze omgeving. Als we dan de wereld beheersbaar hebben gemaakt willen we deze ook kunnen voorzien van nut voor

onze eigen behoeftes: “(...) *make it into an instrument for our own purposes*” (Rosa, 2020, p. 17). Beide betreffen het individu dat controle wil ervaren over de wereld. De neiging alles te willen controleren uit zich in alle gebieden van ons leven. We meten het aantal stappen dat we per dag zetten om fit te blijven, houden live bij waar de bus rijdt zodat we geen minuut te vroeg de deur uitgaan, hebben controle over wie we wel en wie we niet ontmoeten aan de hand van specifieke voorkeuren met datingapps en zelfs iets vertragends als s 'avonds mediteren om te ontspannen, staat in relatie met het efficiënter werken de volgende dag.

Dit brengt ons bij een ander gevolg van het snellere leven, dat Hochschild (2003) heeft omschreven als de commercialisatie van het privéleven. Dit betekent dat alles in het menselijk leven omgezet wordt in verhandelbare goederen (Hochschild, 2003). Het gevolg van deze commercialisatie is dat werk en thuis qua functie omdraaien. De controle- en efficiëntieprincipes die eerder werden toegepast op werk worden nu toegepast in privé omstandigheden. Het voorbeeld van *quality time* is al gebruikt om dit te illustreren en laat ook duidelijk zien waarom de hang naar controle in privésferen een paradoxaal effect heeft. Denk bijvoorbeeld aan het gezellige kerstdiner met de familie waar iedereen geforceerd alle bestaande stress en problemen wegdrukt, een glimlach op het gezicht zet en moet genieten van het samenzijn met de familie. Voor een ervaring als deze kunnen alle facetten georganiseerd en gecontroleerd worden, maar voor wat er op het moment zelf tussen mensen gebeurt geldt dit niet. Je kan zeggen dat we het leuk gaan hebben, maar of dat ook zo gaat gebeuren is een tweede en zodra het niet gebeurt levert dit vaak frustraties op. Andersom vervult het werk steeds vaker de rol van het privéleven als ontsnapping van frustraties. In het werk werkt het kapitalistisch denken van rationaliteit en meer controle vaak wel voor meer efficiëntie en nut (Hochschild, 2003).

We zien deze verschuiving terug in de zoektocht naar identiteit waar ook geconcurrereerd wordt en gezocht wordt naar controle. Subjecten zijn volgens Rosa (2019) steeds meer bezig met het vergroten van het aantal *resources* (middelen) om meer opties te hebben in de zoektocht naar de eigen identiteit. Waar in de premoderne tijd identiteitsvraagstukken konden rusten op een ontologische zekerheid gegrond in religieuze overtuigingen en vanzelfsprekendheid, kent de laatmoderne tijd een onbeantwoorde vraag naar identiteit (Giddens, 1991). Giddens (1991) noemt de hoeveelheid aan keuzemogelijkheden als een van de oorzaken van existentiële onzekerheid: “*Modernity confronts the individual with a complex diversity of choices and, because it is non—foundational, at the same time offers little as to which options should be selected*” (p. 80). Het concurrentieprincipe wordt gebruikt om zoveel mogelijk *resources* te verkrijgen, om zoveel mogelijk keuzes te hebben voor de inrichting van wat Rosa (2019) een goed leven noemt. Rosa (2019) omschrijft dat we onze opties openhouden omdat we ons niet

vast willen zetten in bijvoorbeeld een enkel beroep. Er zijn zoveel opties voor de inrichting van ons leven dat we nooit zeker zullen weten of we de juiste beslissing hebben genomen. We zijn vervolgens meer bezig met de keuzes die we niet maken, dan die we wel maken. De focus ligt op het hebben van een goed inkomen, een mooi huis, veel vrienden et cetera. Elementen die wel controleerbaar zijn, maar geven deze *resources* zin aan het leven? Rosa (2016) denkt van niet en stelt dat de overvloed aan keuzemogelijkheden omtrent het behouden van de concurrentiepositie, het vergaren van zoveel mogelijk *resources* en de daarmee gepaarde overvloed aan informatie de relatie van het subject tot de wereld beïnvloedt (Rosa, 2019).

## **2.2 De relaties van het subject tot de wereld**

Volgens Rosa (2019) is de vraag van het goede leven, zoals hij het noemt, in essentie een vraag naar wat succesvolle en niet succesvolle relaties tot de wereld zijn en zijn de succesvolle relaties met de wereld in het geding door de maatschappelijke versnelling (p. 5). Hier zijn een aantal stappen die ontleed moeten worden. Allereerst: De wereld. Alma (2018) legt voor mij het meest helder uit wat Rosa bedoelt met de wereld. Met de wereld doelt Rosa op: “(...) andere mensen, de ruimtes waarin we ons begeven, de taken waarvoor we gesteld zijn, de ideeën die we hebben of aangereikt krijgen, de dingen en werktuigen die we ter hand nemen” (Alma, 2018, p. 81). Rosa (2019) zegt dat de relaties tot deze wereld van belang zijn bij het ervaren van ‘het goede leven’ en dat de relatie tot de wereld in de huidige laatmoderne samenleving verstoord wordt door het te veel willen hebben van controle op het leven. Voordat we ingaan op wat goede relaties tot de wereld dan precies inhouden, is het van belang dat we eerst de relaties zelf verduidelijken.

Rosa (2019) beschrijft verschillende manieren van relaties die men tot de wereld kan hebben, namelijk via onze lichamelijkeheid en via onze emoties. De lichamelijke relatie tot de wereld wordt gekenmerkt doordat wij met ons lichaam, letterlijk, gesitueerd zijn in de wereld. Onze huid dient als grens tussen onszelf en de wereld, wanneer wij bijvoorbeeld ademen of eten, staan we in relatie tot de wereld (Rosa, 2019). Net als Malfait & Wollants (2005), beschouwt Rosa lichamelijke processen als interactioneel: alle bewegingen en lichamelijke acties staan in relatie tot de wereld. Naast het lichamelijke bestaat er ook een emotionele relatie tot wereld. In de emotionele relatie tot de wereld onderscheidt Rosa (2019) twee primaire vormen, angst en verlangen. We willen of iets van de wereld dat ons aantrekkelijk lijkt of hebben angst voor iets wat afkeer oproept (p. 111). Dit zijn de twee drijvende krachten achter het zijn in de wereld. Deze twee vormen van relaties tot de wereld zijn bijvoorbeeld terug te zien in de kapitalistische maatschappij waar de dynamiek van de concurrentie angsten en



verlangens afdwingt. Angst om er niet bij te horen of een verlangen naar bijvoorbeeld een perfecter lichaam.

Een subject dat geen angsten en verlangens kent, komt terecht in een wereld van onverschilligheid en opgehaalde schouders, wat we vaak terugzien bij de ervaring van een depressie (Rosa, 2019, p. 121). Aan de andere kant proberen mensen vaak ook los te komen van hun angsten en verlangens. Rosa (2019) gebruikt hierbij het voorbeeld van boeddhisme, waar met behulp van meditatie een staat van zijn gezocht wordt, waar beide vormen niet meer bestaan. Het verschil tussen het niet ervaren van angsten en verlangen bij depressie en bij het voorbeeld van het boeddhisme, is dat de ideale relatie tot de wereld (resonantie) vrij staat van het verlangen. In de zin van dat men het gevoel van vervulling in zichzelf draagt en niet meer hoeft te veranderen of iets moet overwinnen om dit te kunnen ervaren (Rosa, 2019, p. 120). Nu we weten hoe de relaties tot de wereld zich manifesteren is het nog de vraag wat een goede relatie dan is.

Rosa (2019) onderscheidt twee fundamentele categorieën als het gaat om relaties tot de wereld: resonantie en vervreemding. Als eerst zal ik het begrip resonantie behandelen, om vervolgens het begrip vervreemding in de volgende paragraaf te bespreken. Een sterke relatie tot de wereld is wat Rosa (2019) *resonance* noemt, een relationeel begrip waar het subject en de wereld wederzijds worden beïnvloed en getransformeerd (p. 174). Resonantie is geen emotionele staat; negatief ervaren emoties kunnen namelijk ook positief uitpakken, denk aan een droevige film die heel erg mooi kan zijn. Belangrijk in de resonante relatie is dat deze wederzijds is. Het betekent juist niet het één worden met, maar in een gelijkwaardige relatie staan tot. Alma (2018) duidt het weer erg treffend: “We raken aan en brengen iets in beweging, terwijl we tegelijkertijd bereikt en bewogen worden” (p. 81). Beide partijen behouden hun eigen stem en juist daarin ontstaat de relatie.

Voorwaarden voor de ervaring van resonantie zijn allereerst *being affected* (beïnvloed worden). Willen we resonantie ervaren, dan moeten we open genoeg staan om geraakt te kunnen worden door de wereld. Een tweede voorwaarde om resonantie te ervaren is *self-efficacy*. Hiermee wordt bedoeld het vertrouwen hebben in jezelf, dat je in staat bent om de omgeving op een gecontroleerde manier te beïnvloeden (Rosa, 2020, p. 159). Wordt een subject wel geraakt (*affected*), maar heeft zij geen invloed of controle op de wereld dan heet dit een oase van resonantie (Rosa, 2019, p. 277). Denk bijvoorbeeld aan het bekijken van een concert op tv. Het kan je wel raken maar je kunt er geen invloed op uitoefenen en je bent ook geen onderdeel van het concert. Belangrijk is dat het leven begint in deze oase (Rosa, 2019, p. 189). Een baby of kind kan beïnvloed of geraakt worden door haar omgeving maar zal hier zelf

nog geen invloed op uit kunnen oefenen. Dit is wel nodig voor de ervaring van resonantie. De derde voorwaarde voor resonantie is *adaptive transformation* (adaptieve transformatie). Dit houdt in dat het subject na een resonante ervaring niet meer hetzelfde is, al is het maar voor even. Bijvoorbeeld een fonkeling in een oog. Iemand die vastzit in patronen zal niet snel meer geraakt worden en iemand die met elke wind mee waait zal niet zijn eigen stem hebben. Adaptieve transformatie gaat over de balans hiertussen. Er moet een wisselwerking zijn tussen de mogelijkheid beïnvloed te worden, *self-efficacy* (invloed hebben) en adaptieve transformatie, wil een relatie tot de wereld plaatsvinden die als resonant omschreven kan worden. Het laatste aspect is *uncontrollability*. Resonantie is inherent aan oncontroleerbaar (Rosa, 2020, pp. 32-39). De oncontroleerbaarheid heeft te maken met het nog steeds geraakt kunnen worden. Alles wat onder onze controle valt, wat wij beheerst en overwonnen hebben zal ons niet meer verrassen en niet meer raken.

Een goed voorbeeld van resonantie is tuinieren. Als ik tuinier verander ik de wereld. Ik plaats bloembollen in de grond en geef deze water. Ik ervaar in dit proces een dergelijke mate van geloof in het eigen kunnen (*self-efficacy*) omdat ik alles doe wat ik kan doen om deze bloembol te laten groeien. Zo kies ik een zonnige plek in de tuin uit en geef ik de grond de juiste voeding. Maar er zijn altijd factoren in het tuinieren waar ik geen controle op heb. Het weer kan omslaan, het kan opeens gaan vriezen, er kan te veel regen vallen. Ik moet geduld hebben en afwachten wat er gaat gebeuren. Het zijn de beelden van de tegendraadsheid van de natuur, een wortel van een boom die zijn weg tussen stoeptegels heen vindt, een bloem die in de sneeuw tot bloei komt, die voor een opwelling van blijdschap kunnen zorgen. Op een dergelijk moment heeft de wereld invloed op mij. Nog een voorbeeld is een goed gesprek met een vriend. In een gesprek met een vriend voel ik mij comfortabel en geborgen en juist onder die voorwaarde kan een intensief en confronterend gesprek ontstaan wat mij raakt. De relaties tot de wereld kunnen, zoals uit de voorbeelden blijkt, op verschillende assen plaatsvinden. Deze kunnen horizontaal (met andere mensen), diagonaal (met de dingen) en verticaal (met God, de kosmos of de wereld in haar geheel) zijn (Susen, 2020).

### **2.3 Vervreemding**

Wat tegenover resonantie staat is vervreemding (*alienation*). Vervreemding is, anders dan resonantie, geen nieuwe term in de sociale filosofie. Zo hebben bekende filosofen, zoals onder andere Marx en Hegel, deze term ook behandeld. In dit onderzoek beperk ik me echter tot de definitie van vervreemding van Rosa. Rosa (2019) sluit zich aan bij een relatief nieuwe conceptie van vervreemding dat door de filosoof Jaeggi wordt aangehaald. In deze definitie

gaat het om een *relation of relationlessness* (Rosa, 2019, p. 178). Dit houdt in dat we nog steeds relaties hebben met bijvoorbeeld familie, vrienden of een religieuze instantie maar, dat deze ons niet meer kunnen raken. De relaties vallen stil (*mute*). Ter verduidelijking gebruiken we nogmaals het in de inleiding genoemde voorbeeld van een depressie of burn-out als vorm van radicale vervreemding. De omgeving van een depressief persoon verandert niet, maar de bestaande relaties zullen haar niet meer kunnen beïnvloeden en voelen onverschillig aan.

De onderlinge concurrentie die de maatschappelijke versnelling aanvoert heeft volgens Rosa (2016) als gevolg dat we vaker vervreemden van de wereld om ons heen en ook van ons eigen handelen. Om sneller te kunnen gaan dan anderen hebben we, zoals net besproken, behoefte aan meer controle over de wereld. Meer controle betekent dat we de omgeving kunnen beheersen en manipuleren en het van nut kunnen voorzien. Maar geraakt worden is niet mogelijk als we alles in het leven onder controle hebben. Daarnaast creëert het een gevoel van dingen moeten doen, die we misschien helemaal niet willen doen. We willen piano leren spelen maar hebben daar helemaal geen tijd voor omdat we allemaal andere dingen moeten van onszelf om maar niet achterop te raken in de concurrentiestrijd (Rosa, 2016, p. 104).

De reden dat zoveel miljoenen mensen elk weekend naar een voetbalwedstrijd kijken is volgens Rosa (2020) omdat de uitkomst niet zeker is; er zit een mate van oncontroleerbaarheid aan vast. In de alsmaar gerationaliseerde wereld, waarin we alles willen vasthouden en van een functie willen voorzien, duwen we de wereld verder van ons weg (Rosa, 2020). Tegelijkertijd werkt meer controle bevorderend voor bijvoorbeeld efficiëntie, een belangrijk onderdeel van de wetenschap dat de wereld ook veel moois heeft gebracht. Efficiëntie betekent ook dat ziekenhuizen meer operaties per dag kunnen uitvoeren en het meetbaar maken van onze activiteiten per dag kan ons bijvoorbeeld ook motiveren om meer te bewegen.

Daarnaast kan resonantie niet bestaan zonder vervreemding. Belangrijk is bijvoorbeeld dat resonantie geen perfect harmonieus leven is, dit is wellicht eerder vervreemdend. Zo lijkt iemand die altijd perfect op tijd is, een perfect opgeruimd *feng shui* huis heeft en erg efficiënt werkt misschien veel resonantie te ervaren maar het tegendeel is vaker waar. We proberen resonantie onder onze controle te krijgen vanuit een verlangen naar goede relaties tot de wereld. We boeken vakanties naar verre oorden waar we onze telefoons een maand uitzetten en alleen mediteren. We nemen drugs op een festival op zoek naar deze relaties. Maar wanneer resonantie precies gaat optreden weten we nooit. Juist in de momenten dat je er helemaal doorheen zit, je moe bent en je je labiel en vervreemd voelt kan een nummer op de radio ineens

binnenkomen en je raken. Resonantie en vervreemding hebben elkaar dus nodig om te kunnen bestaan en zijn co-constructief (Susen, 2020, p. 320).

In het verlangen naar controle en naar sterke (resonerende) relaties tot de wereld zit volgens Rosa (2020) een spanning. Een onoplosbare spanning tussen de behoefte om het leven voorspelbaar en beheersbaar te maken en een verlangen om het leven te laten gebeuren en op je af te laten komen (Rosa, 2020, p. 60). In de laatmoderne tijd wint de behoefte om het leven voorspelbaar te maken echter steeds meer terrein. Met andere woorden, de maatschappelijke versnelling, voortkomend uit het concurrentieprincipe, veroorzaakt een hang naar controle die onze relatie tot de wereld verandert in een relatieloosheid (Rosa, 2019).

## **2.4 Interpretaties van relaties tot de wereld**

De relaties tot de wereld komen ook naar voren in de conceptualisering van zingeving. Alma (2005) beschrijft in ‘De parabel van de blinden’ een verlangen naar geborgenheid en tegelijkertijd een verlangen naar transcendentie als een fundamentele spanning in het menselijk bestaan (p. 18). Deze spanning ontwikkelt zich volgens haar in de mens vanuit het kind via een lichamelijke relatie met de werkelijkheid gekenmerkt door plezier en pijn. Het lichaam gaat een relatie met de werkelijkheid aan waarin het zowel aanraakt als aangeraakt wordt. Ervaringen van pijn sluiten ons af van de werkelijkheid en ervaringen van plezier stellen ons open. Gedreven door nieuwsgierigheid blijven we participeren in de wereld en leren we deze beter kennen (Alma, 2005).

In de loop van deze ontwikkeling leren we volgens Alma (2005) welke aspecten uit de omgeving angsten oproepen of doelen vormen en categoriseren we aan de hand hiervan verwachtingspatronen. Alma (2005) stelt dat angst ons vast laat zitten in het vertrouwde, sociaal geaccepteerde, geborgene: “De verwachtingspatronen die we hanteren, functioneren echter vaak als afweer tegen een ontmoeting met wat we om ons heen aantreffen” (Alma, 2005, p. 20). Geborgenheid moet echter niet negatief begrepen worden; de mens heeft het nodig om zich te begeven in vertrouwde omgevingen. Het is het denken in termen van nut en efficiëntie, wat wordt bevorderd in onze cultuur. Dit kan onze aandacht beperken tot alleen wat van nut is en gemanipuleerd kan worden. De selectieve aandacht voor onze subcultuur behoudt ons van een: “werkelijke exploratie van de wereld” (Alma, 2005, p. 21). Hier ziet Alma (2005) een spanning ontstaan tussen geborgenheid in het bekende en een verlangen, gedreven door nieuwsgierigheid, naar het onbekende transcendente.

Alma (2005) betoogt dat de moderne mens aan deze spanning probeert te ontkomen door zijn mogelijkheden voor controle uit te breiden, maar stuit op een maakbare wereld die

alleen een overdaad aan keuzes teweegbrengt die geen zingeving verschaffen. Alma (2005) stelt vervolgens dat religies aan deze spanning ontkomen door een afhankelijkheid aan het goddelijke. Voor de atheïstische mens is er echter geen ontheffing van deze spanning. Willen wij zingeving ervaren dan moeten wij een relatie aangaan met iets wat vreemd en toch herkenbaar is en in deze spanning gaan staan (Alma, 2005).

Er zijn veel overeenkomsten te vinden tussen Rosa (2019) en Alma (2005) wanneer zij het hebben over de relaties van het subject tot de wereld. Beide formuleren een fundamentele spanning in de moderne mens die centraal staat in de relatie tot de wereld. Bij Rosa (2019) bestaat deze uit aan de ene kant een behoefte om het leven voorspelbaar en beheersbaar te maken en aan de andere kant een verlangen om het leven te laten gebeuren en op je af te laten komen. Bij Alma (2005) is dit geborgenheid in het bekende en verlangen naar het nog (deels) onbekende/oncontroleerbare. Beide erkennen dat de geborgenheid en voorspelbaarheid belangrijk zijn maar dat het niet in de weg moet staan van het exploreren van het onbekende en oncontroleerbare. Daarnaast zien beiden dat een hang naar controle en het denken in nut zich vastklemt aan het veilige, dat de hang naar controle contraproductief werkt en het ervaren van het onbekende en onvoorspelbare in de weg zit.

Ondanks het feit dat dat Rosa het uitgebreid heeft over de relaties tot de wereld, heeft hij het amper over de zingeving. Rosa (2019) wijdt een enkele alinea aan zingeving wanneer hij op zoek is naar een tegenhanger van vervreemding. Rosa ziet een verlies aan zingeving als een mogelijk gevolg van vervreemding, maar niet als voorwaarde of oorzaak. Daarnaast is er in de resonante relatie tot de wereld geen behoefte meer naar de vraag naar zingeving omdat deze al impliciet beantwoord is (Rosa, 2019, p. 137). Ook Alma (2005) stelt dat we alleen bezig zijn met zingevingvragen wanneer de ervaring van zin vermindert (p. 13). Dit is echter ook precies wat er gebeurt als we de analyse van de laatmoderne maatschappij van Rosa (2019) volgen. De hang naar controle die zowel Rosa (2019) als Alma (2005) noemen vergroot de kans op vervreemding en vermindert de kans op zingeving. Rosa (2019) construeert met resonantie: “*the other of alienation*” (p. 178), maar lijkt hierbij over zingeving heen te stappen. Zo lijkt het erop dat Rosa het impliciet vaak wel over zingeving heeft wanneer we bijvoorbeeld naar de overeenkomsten kijken met Alma’s (2005) kijk op de relaties tot de wereld, maar benoemt hij het niet.

Alma (2018) gebruikt het concept resonantie als inspirator voor het verder definiëren van een ‘humanistisch levensbeschouwen’ (Alma, 2018, p. 91). Hier zal ik verder niet op ingaan in dit onderzoek. Belangrijk is echter dat zij de relatie tussen vervreemding en zingeving hierin niet behandelt (Alma, 2018).

Om de onderlinge verhouding tussen vervreemding en zingeving verder te kunnen onderzoeken hebben we eerst een werkbare definitie en nadere uitwerking van zingeving nodig.

## 2.5 Ervaringsaspecten van zingeving

In deze paragraaf licht ik de definitie van zingeving toe, gebruikmakend van de theorie van Baumeister (1991), Alma & Smaling (2010) en Derkx (2011). Baumeister (1991) heeft als een van de eerste het begrip zingeving conceptueel uitgewerkt en gebruikt een viertal zinbehoeften om dit te kunnen doen, namelijk *purpose*, *value (justification)*, *efficacy* en *self-worth*. Zinbehoeften zijn manieren die mensen nodig hebben om hun leven kloppend of zinvol te maken (Baumeister, 1991, p. 11).

Alma & Smaling (2010) gebruiken deze zinbehoeftes (sommige in andere termen) en breiden deze uit onder de noemer van ervaringsaspecten. Zij voegen toe: samenhang, verbondenheid, transcendentie, motiverende werking en welbevinden (2010). Vervolgens definiëren zij existentiële zingeving als: “een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen (...)” (Alma & Smaling, 2010, p. 23). Derkx (2011) stelt later dat de aspecten welbevinden en motiverende werking geen gegeven zijn bij een zinvol leven en laat deze weg in zijn conceptualisatie van zingeving. Afgezien van dit verschil identificeert hij vergelijkbare zinbehoeften of ervaringen (zie Tabel 2).

Baumeister (1991)	Alma & Smaling (2010)	Derkx (2011)
Purpose	Doelgerichtheid	Doelgerichtheid
Value (justification)	Waardevolheid	Morele rechtvaardiging
Efficacy	Competentie	Competentie
Self-worth	Erkenning	Eigenwaarde
	Samenhang	Begrijpelijkheid
	Verbondenheid	Verbondenheid
	Transcendentie	Transcendentie
	Motiverende werking	
	Welbevinden	

Tabel 1: overzicht conceptualisaties zingeving

In een aantal ervaringsaspecten zien we begrippen van vervreemding terugkomen. Allereerst, zoals zojuist al kort besproken, wordt in zowel de conceptualisering van zingeving en in de theorie van Rosa een onoplosbare spanning tussen het hebben van controle en het oncontroleerbare genoemd. In de ervaringsaspecten zien we deze terugkomen onder de noemers competentie en transcendentie. Competentie, of *efficacy* in termen van Baumeister (1991), houdt in dat men het gevoel heeft ertoe te doen en controle (interne psychische controle en externe controle) heeft over het eigen leven (Baumeister, 1991, pp. 41-42; Derkx, 2011, p. 119; Alma & Smaling, 2010, p. 22). Belangrijk is dat het om het gevoel van controle gaat en dus niet een daadwerkelijke controle hoeft te zijn. Transcendentie gaat over het overstijgen van het alledaagse, het vertrouwde, en het opzoek gaan naar het nieuwe en onbekende (Alma & Smaling, 2010, p. 21).

Daarnaast wordt concurrentie expliciet genoemd in de het aspect van waardevolheid. Waardevolheid verwijst volgens Alma & Smaling (2010) naar zowel: “de waarde van iets in onze wereld en van ons handelen, als naar eigenwaarde” (p. 20). Hierin wordt een onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke waarde. Intrinsieke waarde gaat over een vorm van zelfcompassie. Het gaat hierbij om zelfzorg en niet om zelfwaardering. Zelfwaardering betreft zich op het vergelijken met en onderscheiden van anderen (Alma & Smaling, 2010). Zelfcompassie draait om het accepteren van het zelf met alle onvolmaaktheden en onzekerheden, een veel onafhankelijke in steek: “Het gaat niet om beter presteren maar om aandachtige zelfzorg, niet om competitie maar om onafhankelijkheid” (p. 20). Zelfcompassie kan volgens Alma & Smaling (2010) niet ervaren worden wanneer het in een competitieve relatie tot anderen bestaat. Hier zien we de concurrentie terugkomen. Daarnaast gaat extrinsieke waarde over de waarde die iets verkrijgt in de functie die het heeft als middel tot een doel.

Omdat de eigenschappen van competentie, transcendentie en waardevolheid expliciet worden genoemd in de theorie van Rosa, zal dit onderzoek zich op deze aspecten focussen. Onder ‘zingeving’ worden in dit onderzoek dus deze drie ervaringsaspecten verstaan. Er zijn andere ervaringsaspecten waar ook overeenkomsten te vinden zijn met Rosa, maar deze overlappen grotendeels de al genoemde ervaringsaspecten. Zo gaat het aspect samenhang over het begrijpelijk en hanteerbaar maken van de werkelijkheid, wat voor een groot deel ook over het hebben van controle gaat. Desalniettemin valt dit ervaringsaspect samen met de ervaring van competentie: “Zo hangt de ervaring van samenhang er mede van af of je in staat bent om samenhang te zien of aan te brengen, je cognitieve of verstandelijke competentie” (Alma & Smaling, 2010, p. 22). Dit geldt ook voor het ervaringsaspect van erkenning wat de ervaring

van competentie kan versterken. In het volgende hoofdstuk zal ik de drie ervaringsaspecten uitgebreider behandelen in relatie tot vervreemding.

## 2.6 Vervreemding en zingeving

In deze paragraaf zal ik overeenkomsten en verschillen tussen de ervaringsaspecten, competentie, transcendentie en waardevolheid van zingeving en vervreemding onderbouwen in de theorie.

Beginnend bij het ervaringsaspect van competentie (*efficacy*). De ervaring van controle hebben over je leven draagt volgens Alma & Smaling (2010) bij aan de ervaring van zin, wanneer deze controle als voldoende wordt ervaren. De ervaring van controle hoeft niet juist te zijn. Zolang het subject ervaart dat het wel het geval is, zal het bijdragen aan zin (Alma & Smaling, 2010). Het kan hier gaan om interne of externe controle, waarbij het subject zich bij interne controle aan de wereld aanpast via een interpretatie die voor haar werkt. Bij externe controle verandert het subject de wereld naar haar wensen (Baumeister, 1991, pp. 41-42; Derkx, 2011, p. 119; Alma & Smaling, 2010, p. 22).

Rosa (2020) noemt ook competentie (*self-efficacy*), als een voorwaarde voor het ervaren van resonantie:

*Resonance in its full sense occurs only when we too, are capable of reaching out to the other side, when we feel connected to the world because we ourselves are able to affect something in it (something that, in turn, also affects us). (p. 33)*

Rosa (2020) gaat verder met het concept van controle in zijn laatste boek ‘*the uncontrollability of the world*’. In dit boek maakt hij duidelijk dat de maatschappelijke versnelling en daarmee de onderlinge concurrentie tussen subjecten een hang naar absolute controle over de omgeving heeft veroorzaakt (Rosa, 2020). Alles wat onder onze controle valt, is te beheersen, te veranderen en is bruikbaar/efficiënter te maken. Hoe meer we de wereld onder controle proberen te houden, hoe oncontroleerbaarder en vervreemder deze echter van ons wordt (Rosa, 2020). Denk bijvoorbeeld aan de technologische ontwikkeling die alle apparaten slimmer en sneller heeft gemaakt, maar daarmee ook onbegrijpelijker en ingewikkelder. Niemand zal bijvoorbeeld nog zijn eigen smartphone kunnen repareren. Een bepaalde mate van controle (*efficacy*) is dus van belang, maar een hang naar absolute controle werkt volgens Rosa (2020) contradictief.

Ook Alma (2005) schrijft over de hang naar controle en het paradoxale effect ervan. Het subject dat controle wil uitoefenen op de wereld, stuit volgens haar steeds weer op een



wereld die: “niet buigt voor zijn wil” (Alma, 2005, p. 22). Wanneer de autonome en verlichte mens vervolgens haar controle wil uitbreiden stuit deze op een maakbare wereld met een: “overvloed aan keuzemogelijkheden die geen zin verschaffen” (Alma, 2005, p. 22). De hang naar controle, welke Rosa (2020) als product van de maatschappelijke versnelling ziet, vervreemdt onze relatie tot de wereld en kan volgens Alma (2005) minder snel zingeving verlenen. Dit is in lijn met de stelling die Rosa (2019) ons over zingeving gaf; dat een verlies aan zingeving als gevolg van vervreemding gezien kan worden. De ervaring van zingeving wordt bemoeilijkt omdat de voorwaarden voor deze ervaring, in dit ervaringsaspect, er in steeds mindere mate zijn. Dit betekent niet automatisch dat er geen zin meer ervaren kan worden, maar wel dat een ervaringsaspect van zingeving steeds minder aanwezig is in de huidige westerse cultuur.

Het tweede ervaringsaspect dat we bekijken is transcendentie: “Het overstijgen van het alledaagse, het voor de hand liggende, het bekende en vertrouwde, het exploreren van en het reiken naar het nieuwe, het andere, het onbekende, is een belangrijk element in zinervaring” (Alma & Smaling, 2010, p. 21). Wat ik zojuist bij competentie geprobeerd heb duidelijk te maken is dat Rosa (2020) en Alma (2005) beiden stellen dat volledige controle over het leven geen doel moet zijn, omdat het contradictief werkt en het de mens te veel keuzes geeft. Een bepaalde mate van controle is echter essentieel. Bij transcendentie gaat het juist om de houding die de plaats moet innemen van het laatste beetje controle wat we los moeten laten. Open staan voor het nieuwe en het onbekende waarmee Alma & Smaling (2010) transcendentie omschrijven, is dan ook juist iets waar geen controle over bestaat. Open staan voor het onbekende betekent dat je open staat om iets je te laten overvallen. Een voorbeeld van hoe we zowel geborgenheid in het bekende en oncontroleerbaarheid in het onbekende kunnen ervaren is in relatie tot een ander persoon waar geen van beiden zich boven elkaar verheft (Derks, 2011, pp. 122-125). Of zoals Alma (2020) stelt: “De zinervaring komt op in de spanning van steeds weer loslaten of zelfs doorbreken van geborgenheid om momenten van transcendentie te kunnen ervaren, die toch op hun beurt weer in geborgenheid geworteld zijn” (p. 27). In gesprek met een vriend voel ik mij vertrouwd en geborgen en juist daar kan ik de controle loslaten. De ervaring van vervreemding vindt of plaats in het totale gebrek aan controle of in het hebben van te veel controle (Rosa, 2020). In beide mogelijkheden lijkt geen ruimte te liggen voor de ervaring van transcendentie.

Het derde ervaringsaspect wat we bekijken is waardevolheid. In dit ervaringsaspect zullen we eerst focussen op de intrinsieke waarde van zelfcompassie. Alma & Smaling (2010) stellen expliciet dat competitie of concurrentie de ervaring van zelfcompassie in de weg zit,

omdat het betekent dat het subject zich altijd relateert tot de ander en niet onafhankelijk kan zijn. Dit ligt direct in lijn met de maatschappelijke versnelling die, zoals eerder benoemd, wordt aangezwengeld door concurrentie met vervreemding als gevolg (Rosa, 2016). Naast intrinsieke waarden gaat waardevolheid ook over extrinsieke waarden. Bij extrinsieke waarden wordt de waarde gehangen aan hoe iets als middel tot een doel kan dienen (Alma & Smaling, 2010, p. 20). Iets is waardevol als het kan bijdragen aan een ander doel. Een voorbeeld is het waardevol achten van goed kunnen luisteren omdat het kan helpen bij je verdere carrière. De extrinsieke waarden, zijn waarden van iets in onze wereld en niet vanuit onszelf. Deze zijn meer naar buiten gericht en wat van waarde is, kan veranderen per cultuur of per tijdsgeslacht.

Met extrinsieke waarden kunnen we een vergelijking trekken met wat Rosa (2019) *resources* ofwel middelen noemt. Middelen tot het doel van ‘het goede leven’, zoals Rosa (2019) het noemt. Belangrijke middelen tot dit doel zijn volgens Rosa (2019) gezondheid, geld, gemeenschap en erkenning. Rosa (2019) stelt dat we door een gefixeerde focus op deze middelen vergeten te leven:

*Lives of modern subjects, both in an everyday sense and in the long term, are increasingly oriented toward securing and augmenting one's resources, and particularly toward expanding one's horizon of possibilities. At the root of the above mentioned deferral of life is the assumption, however justified, that having more resources is in any case better than having fewer, regardless of what picture we ultimately want to paint or what kind of life we want to lead. (pp. 4-5)*

*Resources* zijn noodzakelijk, maar de focus erop, het concurreren onderling, het constant er mee bezig zijn en er controle over willen hebben zit in de weg van het ervaren van het leven zelf (Susen, 2020, p. 318). Voor Rosa (2019) is het onmogelijk om tegelijkertijd te resoneren en concurreren met anderen, op de recreatieve sport na (p. 202). Rosa (2019) gebruikt het voorbeeld van een schilder die alleen bezig is met het kopen van de juiste spullen en het creëren van de juiste setting maar steeds minder met het schilderen zelf. Over de onderlinge concurrentie, of een te grote focus op *resources* hebben Alma & Smaling (2010) het niet.

Concurrentie zit de ervaring van de intrinsieke waarde van zelfcompassie in de weg, net zoals dat voor resonantie geldt. Verder geldt voor extrinsieke waarden dat deze van belang zijn voor het ervaren van zin, maar Rosa (2019) geeft aan dat de focus erop ons vervreemdt van de wereld. Ook hier lijken de eigenschappen van vervreemding terug te komen in de voorwaarden om zingeving te ervaren.

Wat we tot nu toe in de vergelijking tussen de drie ervaringsaspecten van zingeving en vervreemding hebben gezien is dat er veel overeenkomsten te vinden zijn. Rosa gebruikt impliciet veel van wat wij al kennen van zingeving in zijn werk. Zo komt in beide concepten voor dat enige vorm van controle belangrijk is, maar dat te veel alleen slecht doet. Competitie de focus legt op de ander, waardoor de focus op het zelf vervalst en dat het overstijgen van het bekende, gecontroleerde essentieel is in het ervaren van zingeving of resonantie.

## **2.7 Wetenschappelijk opgeleide studenten**

In de context van vervreemding voortkomend uit maatschappelijke versnelling zijn wetenschappelijk opgeleide studenten een interessante doelgroep. De reden hiervoor is dat bij deze groep te verwachten is dat zij meer vervreemding ervaren. In deze paragraaf zal beargumenteerd worden waarom dat zo is.

Er zijn een aantal redenen waarom te verwachten is dat studenten meer vervreemding zullen ervaren dan anderen. Allereerst de hoeveelheid druk die studenten ervaren. De landelijke studenten vakbond (LSVB) kwam in 2017 met een onderzoeksrapport naar buiten met de titel ‘van succes-student naar stress-student’. Zoals ook in de inleiding genoemd blijkt dat studenten een meer dan dubbel zo groot risico hebben op een burn-out dan werkenden (LSVB, 2017). De oorzaak voor dit verhoogde risico is de combinatie van vele verplichtingen zoals colleges, zelfstudie en een bijbaan die leiden tot een grote mate van tijdsdruk. Dientengevolge hebben studenten minder tijd voor activiteiten die de gezondheid (emotioneel en fysiek) bevorderen zoals sporten, vrijetijdsactiviteiten en het onderhouden van contacten (LSVB, 2017). De grote mate van tijdsdruk is versterkt door het invoeren van het leenstelsel in 2015. Studenten voelen zich gedwongen om geld te verdienen naast de studie en de studie zo snel mogelijk af te ronden om een grote schuld te voorkomen (LSVB, 2017).

Ten tweede gaat de studententijd gepaard met een periode van jongvolwassenheid die gekenmerkt wordt door een vrijheid die op geen andere leeftijd zo groot is wat betreft de eigen identiteit, omdat deze nog niet vaststaat. De veilige omgeving zonder al te veel verantwoordelijkheden bij de ouders wordt ingeruild voor een nieuwe onbekende omgeving wat een verminderd gevoel van controle over het leven geeft (LSVB, 2017). Dit brengt veel existentiële onzekerheden, hoge verwachtingen, onzekerheid over de toekomst en het moeten maken van vele belangrijke keuzes met zich mee (Arnett, 2000; Launspach et al., 2016). Zoals al eerder besproken is de hoeveelheid keuzes hoger in de laatmoderne samenleving door een ontologische onzekerheid (Giddens, 1991). De hoeveelheid keuzemogelijkheden is hoog bij studenten en het zijn keuzes met een grote invloed op de rest van het leven, bijvoorbeeld de

studiekeuze. Rosa (2019) omschrijft de grote hoeveelheid mogelijkheden met de term *chaotic openness*, in tegenstelling tot de andere kant van het spectrum genaamd *rigid fixedness*, waar alles vaststaat (p. 179). Daarnaast benadrukt Rosa (2016) hoe lastig de studiekeuze is:

Het is immers vrijwel onmogelijk om al het relevante studieaanbod van alle universiteiten met elkaar te vergelijken. Ze beginnen onvermijdelijk aan hun studie met een latent slecht geweten, omdat ze natuurlijk nooit zo goed geïnformeerd zijn als ze wel hadden kunnen en moeten zijn, en eigenlijk maar op goed geluk de sprong hebben gewaagd. (p. 100)

De maatschappelijke versnelling legt meer druk op de keuzes die gemaakt moeten worden omdat elke keuze de concurrentiepositie moet verbeteren in de hoeveelheid *resources* die ermee behaald kunnen worden (Rosa, 2019).

Ten derde blijkt dat hoger opgeleide studenten meer keuzestress over hun carrière en studie en meer groepsdruk ervaren dan andere studenten. Dit omdat een universitair diploma meer mogelijkheden creëert, maar geen garantie is voor een baan of succes (Cooper, 2014; Launspach et al., 2016).

Dit brengt ons bij het vierde punt, globalisatie, wat tot gevolg heeft dat iedereen overal op de wereld kan werken of studeren. Dit geeft de student de mogelijkheid ontzettend veel keuzes qua werk en studie te maken, maar betekent ook dat er een grootschalige concurrentie voor deze plekken bestaat.

Onder hoger opgeleide studenten heerst er een grotere prestatiedruk die voortkomt uit een groeiende concurrentie, financiële onzekerheid en existentiële identiteitsvraagstukken die een overvloed aan belangrijke keuzes voorleggen. Dit heeft het gevolg dat studenten een grote kans op de ervaring van vervreemding hebben.

## Hoofdstuk 3. Methodologie

In dit hoofdstuk zal het methodologische gedeelte van dit onderzoek nader toegelicht worden. Beginnend bij het de opzet en keuzes omtrent het onderzoeksdesign, de populatie en dataverzamelingmethoden. Vervolgens zal ik de operationalisatie van de interviews toelichten en de manier van analyseren presenteren.

### 3.1 Onderzoeksdesign

Deze studie betreft een exploratief kwalitatief onderzoek. De nadruk in dit onderzoek ligt op de ervaring van vervreemding en zingeving. Omdat de verhoudingen tussen vervreemding en zingeving nog niet eerder zijn onderzocht, is het van belang om allereerst exploratief te onderzoeken omdat er nog geen aangetoonde verbanden zijn. Een kwalitatief onderzoek is daarnaast passend door het meer open karakter van kwalitatief onderzoek in tegenstelling tot kwantitatief onderzoek. Bij een kwalitatief onderzoek ligt de nadruk op de wijze waarop mensen betekenis verlenen aan hun omgeving (Boeije, 2005, p. 27). Er is dus onderzocht of de respondenten verbanden zagen tussen de twee concepten.

In dit onderzoek is aan de hand van tien semigestructureerde diepte-interviews een eerste inkijk gegeven in de verhouding tussen vervreemding en zingeving. De interviews zijn semigestructureerd opgezet, waardoor er ruimte was om tijdens de interviews ter plekke in te haken op wat er gezegd werd. Wel hebben alle interviews dezelfde rode draad.

### 3.2 Populatie en dataverzamelingmethoden

Omdat in dit onderzoek aan de respondenten is gevraagd of zij in hun ervaring verbanden zagen tussen vervreemding en zingeving, is het van belang dat zij enige kennis hebben van deze concepten. Om de mogelijkheid tot rijkere narratieven omtrent eigen existentiële zingeving en relaties tot de wereld te vergroten is het een voorwaarde voor respondenten om mee te doen aan dit onderzoek, dat zij kennis hebben van de onderwerpen. In de bachelor Humanistiek komen alle onderwerpen (maatschappelijke versnelling, vervreemding en existentiële zingeving) aan bod en deze groep hoger opgeleide studenten vormt daarmee een geschikte onderzoekspopulatie voor dit onderzoek. Specifiek komt het boek 'leven in tijden van versnelling' van Rosa (2016)<sup>2</sup> en 'De kunst van het samenleven' van Alma (2018) voor in het

---

<sup>2</sup> <https://www.uvh.nl/onderwijs/bachelor-humanistiek/vakken-en-roosters-20-21/b1-hum2-in-en-uitsluiting-20-21> geraadpleegd op: 23-04-2021

curriculum van de bachelor Humanistiek<sup>3</sup>. De operationele populatie van dit onderzoek bestaat samengevat uit (voormalig) bachelor studenten aan de Universiteit voor Humanistiek met als criterium dat de vakken in- en uitsluiting, en verbeelding en zingeving zijn gevolgd. Het gaat hierbij om een doelgerichte steekproeftrekking waarbij geselecteerd is op de verwachte bijdrage van de respondenten (Boeije, 2005)

Het feit dat deze groep studenten bekend is met de theorieën kan invloed hebben op hoe zij hun leven inrichten. Zo is het voor te stellen dat studenten die zich bewust zijn van de theorie van maatschappelijke versnelling en vervreemding zich anders verhouden tot deze thema's dan studenten die dit niet zijn. Dit betekent niet dat de versnelling niet door hen wordt ervaren. Rosa (2016) omschrijft de maatschappelijke versnelling als totalitair fenomeen waar niemand (in het Westen) onderuit kan komen, zo ook geen Humanistiek studenten. Wat betreft zingeving is het van belang om bewust te zijn in het bespreken van de resultaten dat kennis van het onderwerp ook invloed kan hebben in hoe respondenten hun leven inrichten. Dit geldt niet alleen voor het feit dat de geïnterviewde bekend zullen zijn met zingeving, maar ook over het gegeven dat dit onderzoek een kleine homogene doelgroep heeft. Dit betekent dat de resultaten in mindere mate generaliseerbaar zijn. Dit is echter ook geen doel in kwalitatief onderzoek.

De omvang van deze masterthesis en het exploratieve karakter ervan hebben geleid tot de beslissing om het aantal semigestructureerde interviews te beperken tot tien. Alle interviews hebben ongeveer een uur geduurd. Vanwege de geldende corona maatregelen tijdens het uitvoeren van deze studie is een deel van de interviews online afgenomen. Een voordeel hiervan is dat het flexibiliteit biedt. De interviewer en respondent hoeven niet in dezelfde ruimte te zijn voor het afleggen van een interview. Een nadeel hiervan is dat stiltes, wanneer de respondent of interviewer nog aan het nadenken zijn, verward kunnen worden met een instabiele internetconnectie. Lange stiltes werden vaak onderbroken met de vraag of de ander 'er nog was', onvermijdelijk maar ook storend voor de flow in het gesprek.

Onder de onderzoekspopulatie is gestreefd naar een gelijke man/vrouw verdeling om dit binnen de onderzoekspopulatie geen rol te laten spelen. De respondenten zijn gezocht via mijn persoonlijke netwerk als student aan de Universiteit voor Humanistiek. Om de objectiviteit te bevorderen bestaan respondenten niet uit vrienden of kennissen uit directe persoonlijke kringen van de onderzoeker. In onderstaande tabel een overzicht van de respondenten met basisgegevens.

---

<sup>3</sup> <https://www.uvh.nl/mijnuvh/onderwijs/inschrijven-vakken-roosters/onderwijsprogramma/b2-zin4-verbeelding-en-zingeving-20-21-bezemklas> geraadpleegd op: 27-04-2021

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Levensfase
1	Man	23	Studerend, opzoek naar vervolgstudie
2	Vrouw	23	Studerend, premaster
3	Man	26	Studerend, master
4	Vrouw	25	Studerend, mbo
5	Man	24	Studerend, premaster
6	Vrouw	25	Werkend
7	Vrouw	24	Studerend, werkzoekend
8	Vrouw	23	Studerend, op zoek naar een vervolgstudie
9	Man	24	Werkzoekend
10	Vrouw	25	Werkend, begint aankomend jaar aan vervolgstudie

Tabel 2: Overzicht respondenten

### 3.3 Operationalisatie

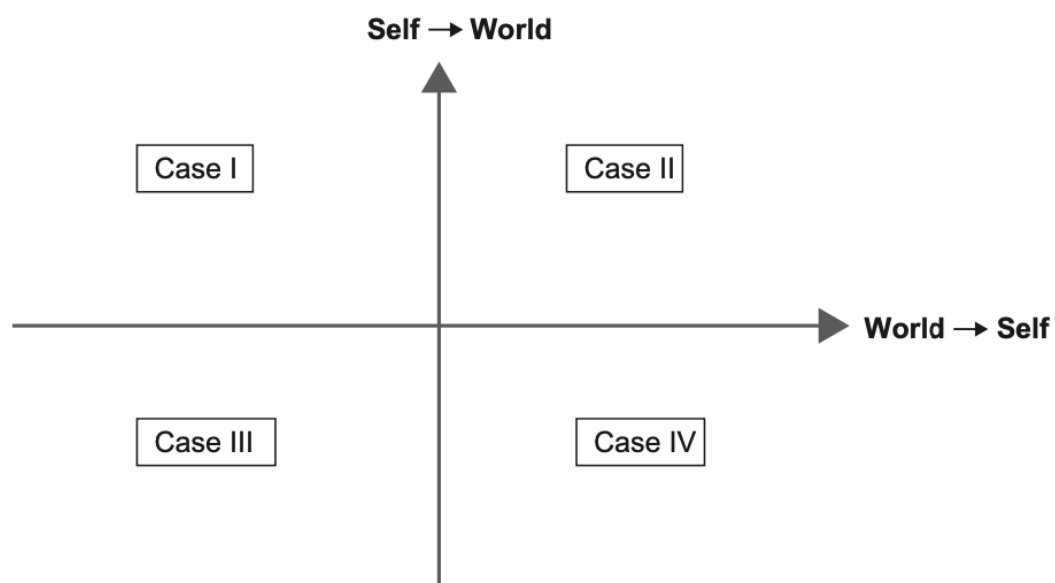
Om van het abstracte theoretische begrip van vervreemding naar vragen in de interviews te gaan, zijn een aantal stappen gezet. In dit onderzoek gaan we opzoek naar ervaringen van vervreemding om te kijken in hoeverre deze, volgens studenten, van invloed zijn op de ervaring van existentiële zingeving. Aangezien Rosa's (2019) uitwerkingen van de relaties tot de wereld relatief recent zijn, is er nog weinig empirisch onderzoek gedaan waar we naar kunnen kijken.

Een enkel onderzoek wat dit wel doet, kijkt naar de invloed van *self-tracking*, het bijhouden van de eigen gezondheid met behulp van apps en gadgets, op de relaties tot de wereld. Dit onderzoek maakt gebruik van een schema. Dit schema is in onderstaande afbeelding weergegeven. Hier wordt een onderscheid gemaakt tussen 'het zelf' dat in contact komt met de wereld en de wereld die in contact komt met het zelf, zoals Rosa dat ook doet (Kappler, Krzeminska, Noji, 2018). Zoals in het theoretisch kader naar voren komt laat de maatschappelijke versnelling een trend zien waar het subject steeds vaker in contact staat met de wereld, door hier controle over te willen, tegelijkertijd heeft de wereld steeds minder invloed

op het subject. Wanneer het subject de wereld volledig onder controle heeft, kan de wereld geen invloed meer hebben en kan er geen resonantie ontstaan.

Met behulp van dit figuur komen we uit op vier mogelijke relaties. *Case 2* is het meest ideale scenario waar zowel het subject invloed heeft op de wereld als andersom, ook wel een resonante relatie tot de wereld. *Case 3* is het tegenovergestelde, waar beide relaties er niet of stil zijn. Hier wordt vervreemding gerepresenteerd. *Case 1* en *case 4* zitten hiertussen. *Case 1* is waar de relatie alleen nog bestaat uit het subject wat de wereld wil beïnvloeden, maar waar de wereld het subject niet meer raakt. Dit is de relatie waar de maatschappelijke versnelling ons brengt (Kappler, Krzeminska, Noji, 2018, p. 84). *Case 4* is een oase van resonantie, waar men bijvoorbeeld geraakt wordt, maar niet in staat is om hier enige vorm van *self-efficacy* bij te voelen: “*The self is only touched by the world and is reduced to the experiences, without being able or willing to fulfil self-efficacy*” (Kappler, Krzeminska, Noji, 2018, p. 90).

Omdat dit onderzoek focust op vervreemding zoeken we naar de relaties van *case 1* en *case 3*. Bij beiden heeft de wereld geen invloed op het subject. Daarnaast wordt er veel of juist helemaal geen controle ervaren in deze *cases*, wat beide vervreemding kan veroorzaken. Aangezien het leven zich altijd afwisselt tussen vervreemde en resonerende relaties tot de wereld, gaat het in dit schema om bepaalde ervaringen die van elkaar op context en situatie niveau verschillen (Kappler, Krzeminska, Noji, 2018, p. 83).



*Figuur 2: Relaties tot de wereld (Kappler, Krzeminska, Noji, 2018)*

Wanneer we vervreemding willen operationaliseren en de kwaliteit van bepaalde relaties willen onderzoeken kijken we naar de vier dimensies van controle die Rosa (2020)



aandraagt. Controle, zo blijkt uit het theoretisch kader, is namelijk een belangrijke oorzaak van vervreemding. Rosa (2020) maakt, zoals eerder besproken, onderscheid tussen vier aspecten van controle: zichtbaarheid, bereikbaarheid/beschikbaarheid, beheersbaarheid en nut. De eerste twee zijn meer algemeen maatschappelijke trends, beheersbaarheid en nut gaan echter over de individuele controle verkrijgen, waar we naar op zoek zijn.

Beheersbaarheid en het toedienen van nut zijn nog steeds veelomvattende termen als het gaat om een heel leven vol ervaringen. We zullen deze termen daarom toepassen op bepaalde relaties tot *resources* die relevant zijn voor de doelgroep van dit onderzoek. Zoals net beschreven ervaren studenten een grote druk over belangrijke keuzes in het leven zoals over hun studie en toekomstige carrière. Rosa (2016) haalt de studiekeuze zelf ook aan als voorbeeld van vervreemding ten opzichte van het eigen handelen. Het is praktisch onmogelijk om precies te weten wat je wil en op welke universiteit dit precies zo wordt aangeboden zoals jij dit zou willen (Rosa, 2016, p. 100). Toenemende globalisatie maakt het aantal opties groter waardoor het alleen maar moeilijker wordt en we onvermijdelijk een keuze moeten maken die eerder goed geluk dan wijsheid is. Hetzelfde geldt voor het uitzoeken van een baan. Het willen kunnen beheersen van keuzes en het niet zien van de keuze levert een eindeloze *to-do* lijst op die de keuze alleen verder uitstelt en zorgt ervoor dat we meer bezig zijn met de keuzes die we niet maken. De andere kant is dat het aanbod zo groot is dat we van het begin af aan al geen controle ervaren.

Als Rosa's analyse klopt dat men steeds meer controle wil ervaren over de keuzes die men maakt ter bevordering van de concurrentiepositie, dan is er een grote kans dat we vervreemding in deze keuzes zullen vinden. Anders gezegd: wanneer we op zoek zijn naar ervaringen van vervreemding dan kunnen we deze verwachten in de keuze voor studie of werk van hoger opgeleide studenten met de focus op beheersbaarheid en het nut van de gemaakte of nog te maken keuzes. De focus zal liggen op het gebied van studie en/of werk. Dit zal per respondent bekeken worden, omdat deze zal verschillen per levensfase of behoefte. Zo zal de ene student na de bachelor bijvoorbeeld door willen studeren en zal de ander aan de carrière willen beginnen. Ook deze keuze is interessant vanuit bijvoorbeeld het oogpunt van nut. Dat te verwachten is dat ervaringen van vervreemding hier makkelijk te vinden zijn betekent niet dat alleen deze ervaringen zijn gebruikt. Wanneer in de interviews een respondent een andere vervreemdende ervaring heeft die naar boven komt, doet dit niet af aan het onderzoeken van de relatie tussen vervreemding en zingeving.

### 3.3.1. Zingeving

Wanneer samen met de respondent een ervaring van vervreemding werd gevonden, zijn we op zoek gegaan naar de ervaringen van zingeving in dit moment en of deze ervaringen volgens de respondent elkaar beïnvloeden.

Het ervaringsaspect van competentie gaat over het in staat zijn adequaat te kunnen handelen en een voldoende ervaring van controle hebben (Alma & Smaling, 2010). Om een beeld te krijgen van competentie is de *new general self-efficacy scale* (NGSE) als leidraad gebruikt (Chen, Gully, Eden, 2001). Competentie gaat over het idee hebben dat men iets kan, waar *self-efficacy* ook over gaat. De NGSE schaal bestaat uit acht stellingen die normaal gesproken in een kwantitatieve studie gebruikt worden. Deze stellingen zijn vertaald naar vragen waarbij de specifieke stellingen met betrekking op competentie gebruikt zijn. De NGSE-stellingen zijn later bij het coderen gebruikt voor extra duiding. De ervaring van competentie is daarnaast bevestigd in het moment van vervreemding.

Transcendentie gaat over het overstijgen van het voor de hand liggende en het reiken naar het onbekende (Alma & Smaling, 2010). Omdat de mate en ervaring van controle al bevestigd wordt in het ervaringsaspect van competentie is hier expliciet naar een ervaring gevraagd die respondenten in hun ogen als transcendent zouden omschrijven. Op deze manier werd het duidelijk of respondenten zelf dergelijke momenten herkennen. Aangezien de respondenten allen bekend zijn met de term transcendentie zoals Alma & Smaling (2010) deze definiëren kon hier rechtstreeks naar gevraagd worden. Daarnaast kon uit de vragen over beheersbaarheid en controle ook veel informatie gehaald worden over in hoeverre respondenten open staan voor het onbekende. Vervolgens is bevestigd hoe de ervaring van transcendentie zich verhoudt tot de ervaring van vervreemding.

De vragen naar waardevolheid focussen zich op intrinsieke en extrinsieke waarden. Extrinsieke waarden gaan over hoe iets als middel tot een doel kan dienen. Dit is bevestigd met betrekking tot de studie of carrière keuze. Zo is te zien welke middelen respondenten ervaren die van belang zijn. Bij intrinsieke waarde gaat het om een vorm van zelfcompassie en acceptatie van de eigen ervaren onvolkomenheden. De vragen zijn hier gericht op de mate waarin respondenten onvolkomenheden ervaren en deze kunnen accepteren van zichzelf. Vervolgens is gevraagd of dit in hun ogen invloed heeft op de ervaring van vervreemding.

In dit onderzoek zijn drie ervaringsaspecten van zingeving gekozen, wanneer andere ervaringsaspecten van zingeving expliciet naar voren kwamen in de interviews, dan was daar in de semigestructureerde interviews plek voor.

Concluderend: De interviewvragen hebben zich allereerst gefocust op de beheersbaarheid en het nut omtrent de studiekeuze en (toekomstige) carrière, om vervolgens naar specifieke momenten van vervreemding te zoeken. Vervolgens is gekeken naar de drie gekozen ervaringsaspecten van zingeving. In hoeverre deze werden ervaren en of dit anders was in het moment van vervreemding. Dit om de verhoudingen tussen de twee aspecten te kunnen onderzoeken. Als laatste is gevraagd of geïnterviewde het idee hebben dat maatschappelijke versnelling en vervreemding in hun ogen invloed heeft op hun ervaring van zingeving.

Begrippen	Vragen
Algemeen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat houdt je momenteel bezig qua studie en/of werk?</li> </ul>
Beheersbaarheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat maakt dat je voor deze studie en/of werk hebt gekozen?</li> <li>- Was dit voor jou een makkelijke keuze? Hoezo wel, hoezo niet?</li> </ul>
Nut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In hoeverre denk je na over de gevolgen van je keuze voor je toekomst?</li> </ul>
Vervreemding	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan je je een moment herinneren rond je keuze voor je studie en/of carrière waarin je je vervreemd voelde ten opzichte van de wereld?</li> <li>- Speelde een behoefte aan meer controle hier een rol bij?</li> </ul>

<p>Competentie/efficacy</p> <p>NGSE stellingen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ik zal in staat zijn de meeste doelen te bereiken die ik mezelf heb gesteld.</li> <li>2. Als ik met moeilijke taken te maken krijg, weet ik zeker dat ik ze zal volbrengen.</li> <li>3. Over het algemeen denk ik dat ik resultaten kan behalen die voor mij belangrijk zijn.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In hoeverre heb je het gevoel dat je de door jouw gestelde doelen waar kunt maken?</li> <li>- Hoe ervaar je de mate van controle in je leven (in relatie tot de keuze voor deze studie en/of carrière)?</li> </ul>
--	---

<p>4. Ik geloof dat ik hoogstens elke poging kan slagen die ik in mijn hoofd heb.</p> <p>5. Ik zal veel uitdagingen met succes kunnen overwinnen.</p> <p>6. Ik ben ervan overtuigd dat ik effectief kan presteren bij veel verschillende taken.</p> <p>7. In vergelijking met andere mensen kan ik de meeste taken heel goed uitvoeren.</p> <p>8. Zelfs als het moeilijk is, kan ik best goed presteren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat draagt bij aan je ervaring van controle en wat belemmert het?</li> </ul>
<p>Waardevolheid</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In hoeverre kun jij je eigen ervaren onvolkomenheden aanvaarden?</li> <li>- Hoe staat deze aanvaarding in relatie tot het zojuist besproken moment van vervreemding?</li> </ul>
<p>Transcendentie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijn er ervaringen geweest tijdens je keuze voor studie en/of werk die je als transcendent zou kunnen omschrijven?</li> <li>- Hoe staat deze ervaring in relatie tot het zojuist besproken moment van vervreemding?</li> </ul>

Tabel 3: Operationalisatie kernconcepten

### 3.3.2. Toestemming

Toestemming voor de interviews, het opnemen en het verwerken ervan is met behulp van een *informed consent* vastgelegd (zie bijlage 1).

### 3.4 Dataverwerking en data-analyse

De interviews zijn verbatim getranscribeerd met behulp van het transcribeer programma amberscript. De interviews zijn geanonimiseerd geüpload naar deze tool en na gebruik weer verwijderd. Vervolgens zijn de interviews met behulp van Atlas.ti gecodeerd. Voorafgaand aan het coderen zijn deductieve codes gecreëerd aan de hand van het theoretisch kader. Daarnaast is ook open gecodeerd om te kijken of andere thema's naar voren komen (Boeije, 2005).

Gecodeerde fragmenten zijn vervolgens verder bestudeerd om patronen te identificeren in relatie tot de gestelde onderzoeksvragen.

De Universiteit voor Humanistiek is een relatief kleine opleiding en de kans is groot dat begeleiders of meelezers van dit onderzoek bekend zijn met de onderzoekspopulatie. Om deze reden zijn alle herleidbare kenmerken en activiteiten van respondenten in de transcripties verwijderd of veranderd, om te voorkomen dat de privacy van respondenten wordt geschonden.

### **3.5 Betrouwbaarheid en validiteit**

De betrouwbaarheid van dit kwalitatieve onderzoek is afhankelijk van een gelijke uitkomst bij herhaling (Boeije, 2005). Om de betrouwbaarheid na te streven is de interviewgids ter inzage beschikbaar voor iedereen en is specifiek beschreven hoe de onderzoekspopulatie eruitziet. Het beschikbaar stellen van de codeerschema's en het expliciet onderscheid maken tussen de deductieve en inductieve codes, die gebruikt zijn bij het coderen, draagt ook bij aan de herhaalbaarheid en betrouwbaarheid van dit onderzoek. Dit komt doordat de vooraf gemaakte codes te onderscheiden zijn van de achteraf gevonden codes die subjectiever zullen zijn. Het is van belang om te realiseren is dat de herhaalbaarheid van kwalitatieve studies nooit volledig 100% kan zijn vanwege de vele verschillende factoren die bij interviews een rol spelen. Denk bijvoorbeeld aan de gemoedstoestand van de respondent en het verloop van het gesprek.

De interne validiteit van een onderzoek bekijkt of er is gemeten wat er gemeten moest worden (Boeije, 2005). Dit houdt in dat de vragen in de interviews wel moeten uitkomen op antwoorden voor de onderzoeksvraag. In dit onderzoek is interne validiteit getracht waar te borgen met behulp van een universitair docent als meelezer, welke gedurende het gehele onderzoek elke stap eerst heeft beoordeeld. De externe validiteit, ook wel de generaliseerbaarheid, is geen doel en criterium voor het uitvoeren van kwalitatief onderzoek en is daarom voor dit onderzoek niet van belang.

## Hoofdstuk 4. Resultaten

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste bevindingen uit het onderzoek beschreven om antwoord te kunnen geven op de deelvragen. Ik zal eerst kort de bevindingen wat betreft de ervaring van vervreemding delen. Vervolgens worden de resultaten omtrent competentie (4.2), transcendentie (4.3) en waardevolheid (4.4) besproken. De gevonden resultaten zullen vervolgens in de beantwoording van de deelvragen in verband met de besproken literatuur worden gebracht om tot een volledig antwoord te komen.

### 4.1 De ervaring van vervreemding

Als eerst beginnen we bij de ervaring van vervreemding. Vervreemding is een relatie tot de wereld zonder enige vorm van connectie (Rosa, 2019). Rosa (2016) beweert dat ervaringen van vervreemding gevonden zouden kunnen worden rondom de studie en of carrièrekeuze. Voor deze geïnterviewde groep jongvolwassenen blijkt dit inderdaad te kloppen. Het kostte bij geen enkele respondent moeite om een ervaring te vinden die zij als vervreemdend zouden omschrijven. Zo gaven respondenten aan:

*Ja, ik ben best wel overspannen geraakt daardoor en ja, dat is één van de dingen die, ik mezelf, heel erg kwalijk nam, dat ik dan bijvoorbeeld niet duizend woorden had getypt voor een paper en dan vond ik dat heel erg ... en dan zat ik in een soort, modus, waarin ik de hele tijd alleen maar super kritisch op mezelf was en daardoor alleen nog maar extremere eisen ging stellen. En daardoor raakte ik overspannen. (R8)*

*Dus ik voel me altijd wel heel erg gestuurd doordat ik me zo ondergeschikt maakte aan die autoriteit van wetenschap en het idee dat ik dat allemaal niet kon, dat ik dus wel iets goeds moest doen met het feit dat andere mensen dat wel konden (...) Dus ik heb die eigen regie, op die manier wel heel erg gemist, in mijn studie. (R6)*

Vervreemding zien we hier terug in relatie tot het eigen handelen. Een ander voorbeeld van vervreemding komt voort vanuit een redeneren naar de toekomst. In het maken van keuzes en het handelen in het algemeen is deze respondent alleen nog bezig met de gevolgen ervan in de toekomst en staat hij niet meer in relatie tot het eigen handelen in het heden:

*Dat is ook waar ik op vastliep, vier weken geleden, dat ik eigenlijk alleen maar bezig ben met een levensfase hierna en dat ik dat altijd wel heb gehad. Dat ik dan denk: als ik nu a t/m z doe, dan ben ik straks gelukkig, maar dat zeg ik al sinds ik 8 ben. Dus toen dacht ik: dit haalt mezelf op een bepaald moment in, en dan lig ik gewoon dood op een plank... en dan? (R1)*

Een andere respondent verliest zich in de hoeveelheid banen/keuzes wanneer zij zich op een vacaturewebsite begeeft:

*Het moment dat ik dan mezelf de druk geef, om dus op een vacaturesite te gaan omdat daar, dan in mijn beeld, de echte banen zijn. Ja, terwijl het voor mij tot zo ver helemaal averechts werkt en dat ik daar helemaal in verdwaal, en niet eens iets vind wat ook maar een beetje iets zou zijn. (R7)*

Als laatste voorbeeld zien we bij respondenten dat wanneer zij weten wat ze willen, de weg er naartoe vervreemdend kan zijn. Zo lukt het de een niet om het bedachte plan uit te voeren en heeft de ander het idee dat hij wordt tegengehouden door gestelde regels:

*Ik wilde namelijk in Utrecht een andere master gaan doen en dat had ik helemaal uitgestippeld. (...). Ik zat eigenlijk toen al bomvol, omdat ik per se die master wilde doen en dat wilde ik dan ook zo snel mogelijk. Toen ben ik voor de master afgewezen (...) Je hebt wel een plan en dat gaat niet door. Dus je moet een ander levenspad voor jezelf kiezen. (R10)*

*Ik heb de master gekozen van: Nou, dit wil ik gaan doen met mijn leven en ik kan dat en ik wil daarvoor hard gaan werken en dat voelt dan alsof dat heel erg wordt tegengehouden door de wet, door de regelingen en zo. (R5)*

In de volgende paragrafen zal ik verder ingaan op de wijze waarop respondenten de ervaringsaspecten van zingeving ervaren en of deze in hun ogen relateren aan vervreemding.

#### **4.2 De ervaring van competentie**

Competentie gaat over de ervaring van controle in het leven en het in staat zijn adequaat te kunnen handelen (Alma & Smaling, 2010). In deze paragraaf zullen de bevindingen omtrent

de volgende deelvraag worden beschreven: *hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van competentie als onderdeel van existentiële zingeving?* Om deze vraag te kunnen beantwoorden kijken we eerst naar de ervaring van competentie onder de respondenten en waar deze ervaring door beïnvloed wordt. Vervolgens kijken we naar de ervaring van competentie in relatie tot de ervaring van vervreemding.

#### *4.2.1. Competentie onder druk*

Uit de analyse van de interviews blijkt dat de ervaring van competentie onder de respondenten voornamelijk wordt beïnvloed door de hoeveelheid druk die wordt gevoeld tijdens de studie of werk. Zo zien we bij de respondenten terugkomen dat ze aangeven druk te ervaren omdat ze in alles wat ze doen het idee hebben dat het beter kan:

*Ik heb het idee dat ik altijd achter loop ofzo. Het kan altijd iets meer, of iets beter of iets minder, of iets productiever (...) Ik had altijd productiever kunnen zijn, efficiënter, beter. (R1)*

Omdat het in de ogen van deze respondenten nooit goed genoeg is, wordt het gevoel van in staat zijn tot adequaat handelen, minder snel behaald. Hierbij gaat het niet altijd over productiever of meer werken maar, kan het ook de druk zijn om bijvoorbeeld waardevol werk te vinden:

*Ik vind het denk ik gewoon belangrijk dat ik werk ga doen ... wat echt iets bijdraagt, wat echt iets verandert, in plaats van dat je aan het einde van de dag denkt: Ja, ik heb dit nu de hele dag gedaan en waar heeft het nu eigenlijk aan bijgedragen? Verandert het iets of doet het eigenlijk ook iets? Of had ik ook gewoon niet kunnen komen? (R9)*

Ook hier bestaat druk, om in de ogen van de respondent, adequaat te kunnen handelen. Alle respondenten ervaren een vorm van druk of hebben deze ervaren. We zien dat druk op verschillende manieren naar voren komt. Zo ervaren studenten dit ook tijdens het studeren. Hier komt de druk bijvoorbeeld voort uit het gevoel alles te moeten lezen en begrijpen van alle aangereikte literatuur. Soms dermate hoog, dat er geen ruimte meer over is voor het eigen handelen en het gevoel van controle wegvalt:



*Sinds ik niet meer studeer, voel ik me slimmer. Dus het voelt echt alsof er een soort mist uit mijn hoofd is en dat ik ook veel meer ruimte en rust voel om gewoon gezellig met vrienden en keer een heel filosofisch gesprek op te zetten. (...) Terwijl tijdens mijn studie voelde ik zo die druk van die rat race, dat ik me heel erg ging conformeren aan datgene wat werd aangereikt en dat ik dat moest snappen. Daar lag de nadruk heel erg op: ik verloor daar echt een stukje eigen regie. (R6)*

Bij deze respondent is het een druk om meer te moeten doen of de angst van het niet genoeg doen die invloed heeft op de ervaring van competentie. Alleen heeft het in dit geval invloed op de ervaring van controle. We zien onder de respondenten een druk om altijd beter te presteren die zowel de ervaring van adequaat handelen en de ervaring van controle in de weg kan zitten. In beide gevallen zijn respondenten kritisch naar het eigen handelen. Oorzaken voor het ervaren van druk zijn voor respondenten voornamelijk het kijken en vergelijken met anderen:

*Bijvoorbeeld een vriend van mij, die ook verschillende dingen naast zijn studie deed, die kon het echt allemaal. Hij leek het allemaal zo goed te kunnen balanceren en we hadden het allebei echt megadruk. Maar in mijn ogen deed hij dat allemaal gewoon en lukte het hem allemaal moeiteloos. Dus daar zag ik ook geen zwaktes meer in en daardoor stond ik mezelf dat al helemaal niet toe, omdat ik dacht: “Ja, maar andere mensen kunnen dat toch ook gewoon. Dus waarom kan ik dat dan niet? (R8)*

*Ja, ik had dat het acht weken lang altijd heel goed ging en dan in week negen werd ik dus heel zenuwachtig en dan merkte ik ook altijd dat ik dan, (...) de hele tijd vrienden ging bellen en de stof herhalen en dan wilde ik horen hoe ver zij waren en of ik het goed begrepen had. (R6)*

*Toch voel ik dan een soort, van maatschappelijke druk. Ik denk ook omdat een vriendin, die een master ging doen, al bezig was met een premaster. Toen dacht ik kut, ik moet ook. (...) En ja, mijn vriendje die is altijd 3000 masters naast elkaar aan het doen, (...) en toen had ik dan wel een beetje, zo wil ik het ook of zo. (R4)*

Bijna alle respondenten vergelijken zich met anderen en baseren hierop hun idee van adequaat handelen. Een andere genoemde oorzaak door respondenten is een angst voor een gebrek aan financiële zekerheid:

*Ook tijdens mijn studie, eigenlijk iedere tentamenweek, als ik er dan zo doorheen zat, dan riep ik wel een paar keer naar mijn ouders: “Ik wil niet meer” en dan zeiden mijn ouders: “Dan stop je toch.”. “Ja, maar ga jij dan mijn hypotheek betalen?” Er zit heel erg die druk achter van: ik moet dit, want anders kom ik nergens. (R6)*

*Dat vind ik vervreemdend. Dat ik niet mijn eigen keuze gewoon kan volgen, omdat ik niet weet of dat überhaupt mogelijk is, zeg maar of dat ik dan mijn brood kan gaan verdienen. (R8)*

Aan de andere kant zien we respondenten die bewust actie hebben ondernomen om de druk te verlagen, bijvoorbeeld door te stoppen met studeren of op een lager niveau te gaan studeren. Respondenten die dit hebben gedaan geven allen aan dat dit de mogelijkheid voor de ervaring van competentie vergroot heeft:

*R: Ik ervaar mezelf wel als competent denk ik, in de dingen die ik nu doe (...)*

*I: En hoe is dat in vergelijking met toen je aan het studeren was?*

*R: Toen voelde ik me helemaal niet competent, toen voelde ik me heel erg gecontroleerd door al mijn angsten en ja dat was wel echt een wereld van verschil. (R6)*

In dit voorbeeld zien we dat zowel de ervaring van controle als het gevoel in staat te zijn tot adequaat handelen niet aanwezig kon zijn tijdens het studeren. Stoppen met studeren heeft tot gevolg gehad dat de respondent dit gevoel weer terug kon vinden. Een ander voorbeeld laat zien dat op een lager niveau studeren betekent dat deze student niet meer over haar grenzen hoeft te gaan:

*Tijdens mijn scriptie had ik al besloten: nee, ik wil gewoon eigenlijk geen druk en geen deadlines en niet mezelf de hele tijd net over de grens pushen. Dus toen dacht ik: “Oké, dan ga ik deze mbo-opleiding doen, dan ben ik lekker heel veel buiten en leer ik gewoon leuke dingen over planten en dat is een mooie combinatie met zorg.” (R4)*

Het maken van deze drukverlagende keuzes is niet zo makkelijk als het wellicht lijkt. Dezelfde respondenten moeten namelijk vaak de keuze die ze hebben gemaakt aan zichzelf blijven bevestigen:

*Maar aan de andere kant spookt dat af en toe wel echt door mijn hoofd. Als ik dat soort dingen onderzoek, maar dat probeer ik dan heel erg met een soort cognitieve gedragstherapie een beetje te zeggen van: nee, dat hoeft allemaal niet, dat is niet wat ertoe doet. (R8)*

*Omdat ik dat nu nog steeds wel voel, weet je wel, dat ik graag naast dat ik daar wil werken ook parttime wat anders wil doen, omdat ik ook die mentale uitdaging zou missen als ik alleen maar daar zou werken. (R4)*

*Ja, ik probeer daar zo min mogelijk over na te denken merk ik, maar af en toe, bevangt het me wel, dat ik het heel eng vind dat ik iemand ben zonder diploma en dus geen idee heb waar ik terecht moet komen. (R6)*

Zo blijft er een bepaalde angst voor het gemaakt hebben van een verkeerde keuze, ondanks dat de ervaring competentie is toegenomen.

#### *4.2.2. Vervreemding in relatie tot de ervaring van competentie*

Wanneer aan respondenten werd gevraagd of de ervaring van competentie verschilde in de momenten van vervreemding ten opzichte van niet vervreemdende momenten zien we verschillende reacties. Zo hebben een aantal respondenten die een verlies aan controle ervaren, het idee dat dit een negatieve invloed heeft op de relaties tot de wereld:

*Dan krijg ik een beetje het gevoel van: nou, laat allemaal maar zitten want dit gaat toch nooit lukken (...) Het houdt gewoon niet op met alle keuzes die er zijn, alle mogelijkheden, en ook gewoon alle andere benamingen van zo'n functie, of alle dingen die je nodig hebt om een bepaalde functie te moeten doen, of alle vereiste. Daar komt dan zoveel bij kijken dat ik daar op een gegeven moment een beetje van terugschrik. (R7)*

*Als ik kijk naar mijn hele levenshouding, dan is die wel echt 180 graden gedraaid. En dat zal zeker wel te maken hebben met ervaringen die mij inderdaad het gevoel gaven dat ik niet competent was, dat ik niet zelfregie had over wat ik deed en dan niet alleen in*

*de opdrachten, maar ook in het feit dat er een angst was die mij gewoon helemaal overnam. Dertmate dat ik mezelf niet herkende. Ja, en de afwezigheid van die dingen die maakt dat ik het nu allemaal wel leuk vind. (R6)*

We zien hier respondenten die door een overvloed aan keuzes of het gevoel van incompetentie, een verlies van controle over het leven constateren. De ervaren druk beïnvloedt voor deze respondenten de ervaring van competentie in negatieve zin en kan een vervreemdend gevoel opleveren. Interessant is dat de daadwerkelijke ervaring van vervreemding voor bijna de helft van de respondenten ook als een keerpunt werkte. Wanneer respondenten bewust worden van een vervreemdende ervaring kan deze namelijk richting geven:

*Door met al meer abstracte vakken te voelen van oh, ja, daar ligt blijkbaar behoefte naar iets praktisch. Dus het stuurt ook wel in de zin van, dit hier voel ik eigenlijk weinig verbinding mee, hier voel ik me blijkbaar vervreemd van. En dan kan ik dan denken: oké, wat is dan wat ik wel wil? (R2)*

*Omdat ik zingeving ervaar op het moment dat ik keuzes maak die voor mij kloppen, waarvan ik dan zo het gevoel heb van: ja, dit is mijn pad. Als ik heel erg vervreemd ben, dan vervaagt heel erg van: voor wie doe ik het? Dan weet ik dat niet zo goed meer. Is dit nou echt wat ik wil? Vaak is dat dan dus ook niet zo. Ja, dan zit ik er niet in met mijn gevoel. (R8)*

*In die momenten valt het natuurlijk in je plan even stil. Maar voor mij zijn dat de momenten dat het juist vaak eigenlijk heel helder wordt: dat even de poespas ervan afgeknipt wordt. (R10)*

*Om dat niet uit de weg te gaan of daarvoor weg te kijken, maar dat ook echt aan te kijken en dan te voelen van wat gebeurt er nu eigenlijk? Of waarom vind ik dit vervelend? Dus in die zin past het eigenlijk best wel in zo'n matige eerste werkdag. Van oké, het was niet top, maar waarom eigenlijk niet? En kan ik daar iets mee doen? Of, hoe kan ik het misschien anders bekijken? Dus dan wordt zo'n matige eerste werkdag eigenlijk heel waardevol. (R9)*

Bewustwording van een vervreemdende ervaring fungeerde in deze gevallen als een *wake up call*. De realisatie van een vervreemde relatie wekt onder deze respondenten een reflectie over de gemaakte of nog te maken keuzes op. Dit kan zijn in een keuze die iemand maakt in het dagelijks leven maar ook op het vlak van de gekozen studie bijvoorbeeld.

#### 4.2.3 Beantwoording deelvraag 1

Hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van *competentie* als onderdeel van existentiële zingeving?

De ervaring van competentie wordt volgens deze respondenten veelal beïnvloed door de ervaring van druk, het vergelijken met anderen of vanwege financiële overwegingen. De maatschappelijke versnelling die Rosa (2016) omschrijft, komt voort uit het concurrentieprincipe. Wat in essentie inhoudt dat subjecten zich met andere vergelijken. In Rosa's optiek is het de concurrentie die de druk creëert. Waar de maatschappelijke versnelling, voortkomend uit concurrentie, volgens Rosa (2016) vervreemding veroorzaakt, zien we in de resultaten terug dat concurrentie de ervaring van competentie belemmert. Respondenten omschrijven dat de belemmeringen van de ervaring van competentie als vervreemdend ervaren kan worden.

Waar er een overeenkomst is te vinden tussen de maatschappelijke versnelling en de ervaring van druk en het vergelijken met anderen, geldt dit niet voor de angst voor financiële onzekerheid. Deze druk komt niet terug in de maatschappelijke versnelling, maar deze zagen we wel terugkomen als oorzaak van druk bij studenten sinds het intreden van het leenstelsel (LSVB, 2017).

Andersom zijn respondenten die bewust de druk hebben verminderd, zich competentier gaan voelen. Voor andere respondenten kan de ervaring van vervreemding ook als richtinggevend beschouwd worden. Juist de bewustwording van een vervreemdende ervaring, gaf betreffende respondenten helderheid in de bestaande relaties tot de wereld. We zien hier een vergelijking met de co-constructieve werking van de relaties tot de wereld. Zonder vervreemding kan resonantie niet bestaan en andersom, zo stelt Rosa (2019). De bewustwording van een vervreemdende relatie kan dit helder maken en kan aanzetten tot verandering van deze relatie.

### 4.3. De ervaring van transcendentie

Transcendentie gaat, in de termen van Alma & Smaling (2010), over het overstijgen van het alledaagse, het bekende en vertrouwde. Daarmee gaat het dus over het volgen van de

nieuwsgierigheid, het verkennen van het onbekende en verwondering. De tweede deelvraag zal op eenzelfde manier worden behandeld als de eerste maar zal zich focussen op vervreemding in relatie tot de ervaring van transcendentie. De deelvraag die in deze paragraaf beantwoord zal worden is: *hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van transcendentie als onderdeel van existentiële zingeving?*

In de keuze voor een studie of carrière ervaren respondenten weinig ruimte voor transcendentie. De meeste respondenten prefereren namelijk controle boven het in het diepe springen:

*Ja ik heb alle masters van Nederland bekeken. Op een overzicht website en dan van alle instituten die masters aanbieden heb ik alle programma's bekeken. Naja bij sommige ben ik bij de titel natuurlijk al gestopt, want ik ga nooit iets doen met science engineering weet ik veel, maar allemaal. (R1)*

*Ik vind het wel belangrijk om een weloverwogen keuze te maken, dus daar gaat al veel denkwerk aan vooraf. Ik denk dat het niet zo heel erg spontaan is of niet heel erg impulsief: van oh, ik ga gewoon nu dit doen of ik ga dat proberen. En ook kijken of er is er nog iets anders is. Wil ik niet toch iets anders doen? (R9)*

*Ja, omdat ik wel een soort van zekerheid moet hebben dat het allemaal goed komt. In plaats van dat ik in het diepe spring, ga ik liever iets doen waarvan ik dan denk... ja zeker weet dat het gaat werken. (R8)*

Oorzaken die zij noemen voor de behoefte van controle zijn allereerst een angst om de verkeerde keuze te maken:

*Ik was zo bang om de verkeerde keuze te maken. Dat was het ook gewoon. Misschien ergens onbewust ook ingegeven doordat ik Humanistiek gemist had toen ik voor een bachelor ging kijken. (...) Ik dacht wat als de perfecte opleiding er wel ergens is daarbuiten. Ik moet er wel alles aan doen om die te vinden. (R1)*

Daarnaast is een andere genoemde oorzaak dat er bepaalde verlangens zijn die uit de gemaakte keuzes moeten komen. Bijvoorbeeld een baan die in de ogen van de respondent waardevol is:

*Daar heb ik het gevoel dat ik wel iets moet doen, wat wel echt iets is. Dat het niet zomaar één of ander horecabaantje is, maar dat ik iets ga doen wat echt betekenis heeft. (R7)*

*Het moet wel vet zijn, of het moet een beetje hoge ogen gooien (...) Ja, het is niet iets onbenulligs maar het is ook echt iets van waarde. (R9)*

Interessant is dat deze oorzaken allemaal worden omschreven met iets moeten, in plaats van bijvoorbeeld iets willen. Een student ervaart dit zelf ook wanneer hij zijn passie steeds meer als onderdeel van zijn CV is gaan zien:

*Ik denk dat het ook nog wel altijd druk was om te verbeteren, maar dan vanuit een passie om te willen en nu is het een beetje moeten. (R1)*

We zien hier, net als bij de ervaring van competentie, een ervaring van druk terugkomen. Deze respondenten ervaren een druk om de juiste keuze te maken waardoor een verlangen naar controle ontstaat. Een aantal respondenten geeft een andere oorzaak voor het verlangen naar controle. Deze respondenten beschrijven dat tijdens het studeren geen controle werd ervaren, doordat telkens werd opgelegd wat gedaan moest worden. En er werd na het studeren geen controle ervaren omdat alles vervolgens volledig open ligt:

*Ik denk dat tijdens Humanistiek het gewoon heel duidelijk was waar ik mee bezig was. Ik was aan het studeren en daar had je heel veel van iemand anders die zei: Van hier, dit gaan we doen en hier moet je over nadenken, hier moet je mee bezig zijn en hier moet je op reflecteren. Hier moet je over in gesprek gaan. “Nu moet dat allemaal vanuit mijzelf. (R7)*

*Als je je intekent voor een studie, dan weet je gewoon, drie jaar of vier jaar, hier zit ik aan vast en je hoeft ook verder niet echt na te denken, (...) En nu is er weer een soort, mag ik opnieuw een richting kiezen. (R9)*

De oorzaak van het verlangen naar meer controle in het maken van een keuze na het studeren, komt vanuit deze redenering voort. Uit de verandering van alles opgelegd krijgen naar alles

zelf moeten doen. Voor het volgen van de nieuwsgierigheid en het loslaten van de controle ervaren respondenten dat er (zelf)vertrouwen voor nodig is:

*Ik heb er gewoon, denk ik, heel veel vertrouwen in dat het wel op je pad komt, wat de bedoeling is. (R4)*

*Terwijl ik nu eigenlijk ook nog niet eens zo heel veel over de toekomst nadenk, maar wel veel meer een houding heb van: bring it on, we zien wel. Ik voel me veel minder kwetsbaar, dus het is meer van ik weet niet wat er komt, maar ik kan het vast wel aan. (R6)*

*Ik denk dat minder controle, onzekerheid doet blootleggen of dat ik daar niet zo goed mee om kan gaan. (R1)*

De controle loslaten of een deel daarvan, vergt volgens deze respondenten een vertrouwen in de wereld die deels buiten de verantwoordelijkheid van het subject ligt. Zo omschrijft een student dat een deel van haar keuzes voor haar gevoel ook al gemaakt zijn:

*R: Bijna een beetje alsof er een uitgestippeld lot ligt voor je. Dat ik wel het gevoel had van ja, daarom noem ik dat denk ik transcendent, van ik geloof niet echt in een God, maar dit is wel zoals God of moeder natuur het voor mij bedoeld heeft (...)*

*I: Ja precies, want als je het zo zegt, lijkt het ook alsof het niet helemaal jouw keuze was?*

*R: Nee, klopt, maar soms voelt dat ook wel echt zo. (R8)*

De keuzes die deze respondent maakt overkomen haar meer dan dat zij ze zelf moet maken. Ze omschrijft dit als een ervaring van transcendentie.

#### *4.3.1 Vervreemding in relatie tot de ervaring van transcendentie*

In de ervaringen van vervreemding die naar voren komen in de interviews is controle vaak een terugkerend thema. Een respondent vertelt dat hij door het alsmaar rationaliseren van al zijn handelingen de connectie met de omgeving verliest:



*Ik denk omdat ik allemaal dingen ben gaan doen die rationeel, een goed idee zijn en dat ik daarin door ben gegroeid en daarbij mijn emotionele kant helemaal niet de aandacht heb gegeven, dus in hoeverre is dit nog mijn passie? In hoeverre haal ik hier nog wat uit? Of kost dit me energie. Ik denk dat, dat een beetje verloren is gegaan in de jaren. Ik ben het allemaal een beetje instrumenteel gaan zien, alles eigenlijk. Dat was ook voor mij ook een schrikmoment. Dat ik vriendschap ook heel instrumenteel ging zien. Toen dacht ik: volgens mij is die niet hoe het bedoeld is, vervolgens ben ik toen vervreemd geraakt van de emotie die erachter zit. (R1)*

Het rationaliseren van de keuzes is hier een poging tot meer controle, maar leidt hier ook tot vervreemding. We zien ook respondenten die veel bezig zijn met de vraag of ze de juiste keuze hebben gemaakt en hierdoor vervreemdden van het moment:

*Als ik dan naar deze situatie kijk (een eerste werkdag), dan zou ik zeggen dat er voor resonantie een bepaalde ontspanning nodig is of iets wat mij zou overkomen. Maar er was veel te veel bewustzijn, denk ik, van wat gebeurt er? Ben ik nou serieus, al tien minuten met de papierversnipperaar aan het kloten? Ik zit veel te veel in mijn hoofd om een resonantie ervaring te hebben en wat daarmee dus dan ook zingeving in eerste instantie in de weg staat. (R9)*

Wanneer deze respondent iets nieuws onderneemt, wordt meteen bewust nagedacht of dit een juiste keuze is. In het zeker willen weten van het maken van de juiste keuze in werk, vervreemdt deze respondent van de ervaring van de eerste werkdag zelf. Respondenten benoemen zelf ook dat de hang naar controle de ervaring van transcendentie belemmert:

*Ja, dan denk ik wel ja. Want ik had ook wel vaak dat dan na een college of na het lezen van een tekst, vrienden zeiden: "Ow dat was echt interessant" Dan dacht ik: "Interessant?, Ik heb niet eens tijd om over een tekst na te denken" Als, vind ik dit eigenlijk interessant of niet, want ik moest het snappen en ik moest het in verband brengen met andere dingen en ik moest dermate goede aantekeningen maken (...) ik was gewoon altijd heel hard aan het werk, waardoor ik inderdaad eigenlijk helemaal niet open stond dat het me ook zou kunnen inspireren of dat het me zou kunnen fascineren. Het was allemaal een beetje dwangmatig. (R6)*

In dit voorbeeld gebeurt iets vergelijkbaars. In de ervaren druk om te presteren moet zoveel gebeuren dat er geen ruimte meer is voor het volgen van nieuwsgierigheid of verwondering van het gevolgde college. In dit geval leidt dit tot een verlies van controle:

*Ik denk dat ik controle zocht in een systeem dat er was, wat ik moest volgen. Terwijl (...) als je wil en als je denkt dat je het zelf anders kan en alsnog je punten kan halen, dan moet je dat ook doen. Het was een soort handreiking maar ik durfde niet zelf keuzes te maken. (R6)*

#### 4.3.2 Beantwoording deelvraag 2

Hoe verhoudt vervreemding, zich tot de ervaring van *transcendentie* als onderdeel van existentiële zingeving?

Uit de resultaten blijkt dat er een verlangen naar controle bestaat onder bijna alle respondenten in de keuze voor een studie of loopbaan. De hang naar controle noemt Rosa (2020) ook als gevolg van maatschappelijke versnelling en als oorzaak voor vervreemding. Verklaringen voor het verlangen naar controle die respondenten noemen zijn een angst om het verkeerde te kiezen, het willen uitvoeren van waardevol werk of het nog niet eerder hebben ervaren van zoveel openheid. De hoeveelheid openheid komt overeen met wat Rosa (2019) *Chaotic openness* noemt. Te veel opties hebben als gevolg dat er geen controle ervaren kan worden. Zowel Alma (2005) als Rosa (2020) benoemen dit ook. In de praktijk betekent dit dat een respondent bijvoorbeeld keuzes rationaliseert of dat op een eerste werkdag meteen afgevraagd wordt of dit wel een juiste keuze is geweest. Een enkele respondent benoemt dat dit ook gevolgen heeft gehad in de lijn van vervreemding.

Er zijn daarnaast lijnen te trekken tussen de andere twee verklaringen voor de hang naar controle: een angst om het verkeerde te kiezen en het moeten uitvoeren van waardevol werk, met de concurrentiedruk. Voornamelijk het ‘moeten’ waarmee deze twee factoren zijn omschreven door respondenten, duiden op een achterliggende ervaren druk. Een angst om het verkeerde te kiezen is vanuit dit oogpunt eerder een angst om achter te lopen. En het moeten uitvoeren van waardevol werk, is vooral een druk om de tijd niet nutteloos te besteden. We zullen dit ook terugzien in de volgende deelvraag.

De hang naar controle, de ervaren druk en het rationaliseren hebben tot gevolg dat zij de ervaring belemmeren van transcendentie, volgens respondenten. Het overstijgen van het

bekende en vertrouwde betekent de controle loslaten. Respondenten die de hang naar controle los kunnen laten, ervaren een zekere mate van vertrouwen in de wereld of in zichzelf.

#### **4.4 De ervaring van waardevolheid**

De ervaring van waardevolheid is op te delen in intrinsieke en extrinsieke waarde. We zullen de resultaten omtrent waardevolheid ook in deze volgorde bespreken om antwoord te geven op de deelvraag: *Hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van waardevolheid als onderdeel van existentiële zingeving?* Intrinsieke waarde gaat over zelfcompassie en accepteren van het zelf met al haar onvolkomenheden (Alma & Smaling, 2010). Naar de ervaring zelfcompassie is gezocht door te vragen of respondenten de eigen ervaren zwaktes of onvolkomenheden kunnen accepteren.

De vraag naar het accepteren van eigen ervaren onvolkomenheden werd door respondenten vaak beantwoord met een frustratie in de besteding van tijd:

*Ik frustreer me er wel aan, omdat ik er dan ook achter kom van nou ja, in die tientallen uren dat ik heb zitten gamen de afgelopen weken, had ik ook veel meer iets kunnen doen wat wel nut heeft, Wat ik dan liever zou doen, weet je wel, of liever zou hebben gedaan. (R5)*

*Als ik naar Netflix ga kijken of één of andere serie zit te kijken die niet zoveel inhoud heeft, dan kan ik juist weer echt het gevoel krijgen van oh, ja, tijdsverspilling en nutteloos of zo. Dus dat ik daarna dan wel weer iets doe wat een beetje betekenis heeft, waar ik nog iets van opsteek of ergens iets bij kan dragen. (R7)*

*Ik vind dat wel de mythe die de maatschappij ingeest dat je de hele tijd productief en gezond en efficiënt en productief en creatief allemaal tegelijkertijd moet zijn. (R1)*

*Omdat ik dan inderdaad mezelf afvraag, waarom doe ik dit en me dan ook niet echt nuttig voel en denk geef me nu maar gewoon een cursus reanimeren of zo. Dat soort dingen gaan er best wel vaak door me heen. Dat ik me dan een ... Ja, echt een beetje zinloos bezig voelde, een beetje gefrustreerd raakte. (R2)*

Zelfcompassie is voor deze respondenten voorwaardelijk aan de ervaring van het nuttig besteden van de tijd. We zagen zojuist al bij het ervaringsaspect competentie dat de ervaring

van adequaat kunnen handelen voor een aantal respondenten wordt belemmerd door het vergelijken met anderen. Dit lijkt, voor een aantal respondenten, ook zo te zijn als het gaat om de besteding van tijd:

*Iedereen doet echt, ziek veel dingen, op de één of andere manier. Ja, dat nam ik zeker wel mee. Dat ik gewoon eens dacht: dat moet ik gewoon kunnen, want ik heb mezelf altijd gezien als iemand die veel ballen in de lucht houdt en dit is ook gewoon de standaard. (R8)*

De ervaring van zelfcompassie wordt bemoeilijkt door wat deze respondent anderen ziet doen. Dezelfde respondent geeft een duidelijk voorbeeld tussen hoe zij momenteel met weinig ervaren druk naar anderen kijkt en hoe zij dat tijdens het ervaren van druk deed:

*R: Als ik naar mijn vrienden kijk, dan ja, zie ik ook aan hen dat zij sommige dingen gewoon niet zo handig doen.*

*I: En hoe zie je dat als je terugkijkt naar het moment dat je overspannen was?*

*R: Ja, daar was dat wel echt heel anders. Want als ik dan naar mijn vrienden keek, dan dacht ik alleen maar zij doen dit zo goed. Bijvoorbeeld een vriend van mij, (...) die kon het echt allemaal. Hij leek het allemaal zo goed te kunnen balanceren en we hadden het allebei echt megadruk. In mijn ogen deed hij dat allemaal gewoon en lukte hem dat allemaal moeiteloos. Dus daar zag ik ook geen zwaktes meer in en daardoor stond ik mezelf dat al helemaal niet toe. (R8)*

In de ervaring van druk zag deze respondent alleen nog de sterktes van anderen en kon ze haar eigen zwaktes niet accepteren. De ervaring van zelfcompassie wordt hier gehinderd in het vergelijken met anderen. Onder de respondenten die waardevolheid wel zeggen te ervaren wordt het stoppen met vergelijken met anderen expliciet genoemd als bijdrage hieraan:

*Ook wel gewoon dat ik mezelf meer kan accepteren en ervaren zoals ik ben, omdat ik dus niet op die sociale platformen zit. Dat ik gewoon niet de hele dag geconfronteerd word met wat Jan en alleman aan het doen is, waardoor ik me ook makkelijker kan focussen op de dingen die ik leuk vind. (R3)*

#### 4.4.1 Extrinsic waarde

Extrinsic waarde, is de waarde die iets bijdraagt als middel tot een doel (Alma & Smaling, 2010). We zien dit bij verschillende respondenten terugkomen in hun studiekeuze:

*Ja, waarom is dat belangrijk? Ik denk dat er iets bewust of onbewust in zit van als ik de beste opleiding vind, dan word ik het gelukkigst of dan word ik het best, ontwikkeld. (R1)*

*Dus ik ben sowieso met de studie begonnen vanuit een gevoel van maatschappelijke druk. Ik moet een opleiding hebben en ik moet een papertje hebben. (R6)*

*Jazeker, natuurlijk, ja, dat was toen wel een behoefte aan controle. Zo van, als ik die master ga doen, dan zit ik goed. (R10)*

De studies dienen voor deze respondenten als een middel tot hun conceptie van een goed leven. We kunnen een onderscheid maken in de argumentatie van keuzes. Aan de ene kant worden keuzes gemaakt omdat ze ‘goed’ zijn voor de toekomst, wat we in bovenstaande quotes zien. Aan de andere kant worden keuzes vanuit een interesse of behoefte gemaakt:

*Vanaf toen dacht ik oké, ik word geestelijk verzorger en dat heb ik altijd wel een soort van vastgehouden. En dus toen ik in januari klaar was (...) Toen heb ik gewoon gedacht vanuit: oké, als ik het nu wil, dan kan ik nu die master gaan doen. (R2)*

*Die opleiding, daar heb ik al wel eens vaker over gedacht om die te doen, omdat ik het heel leuk vind om met voeding bezig te zijn. (R7)*

*Meer kijken naar wat echt belangrijk voor mij is. Niet ja, het onderscheid maken tussen wat zou ik doen, omdat ik denk dat het goed is of omdat ik denk dat het, ja, dat anderen dat goed zullen vinden of zo. Maar in plaats daarvan kijken van wat vind ik gewoon leuk wat wil ik doen. (R8)*

Het middel is in deze gevallen iets kunnen doen wat je leuk vindt. Het specifieke doel is hier minder duidelijk, maar dat lijkt ook niet uit te maken.

#### 4.4.2 Vervreemding in relatie tot waardevolheid

De respondenten die zich vergelijken met anderen zijn vaak kritisch op hun eigen handelen. Wat al eerder als gevolg werd genoemd is dat deze kritische houding vervreemding kan veroorzaken:

*Dan zat ik in een soort modus, waarin ik de hele tijd alleen maar super kritisch op mezelf was en daardoor alleen nog maar extremere eisen ging stellen. En daardoor raakte ik overspannen. (R8)*

Verder zien we dat keuzes worden gemaakt of vanuit een interesse of vanuit een rationaliteit dat als middel tot een specifiek doel leidt. Een aantal respondenten benoemt dat zij het doel waarvoor ze iets doen zijn kwijtgeraakt vanwege vervreemding:

*Als ik heel erg vervreemd ben, dan vervaagt heel erg van: voor wie doe ik het? En dan weet ik het niet zo goed meer. Is dit nou echt wat ik wil en vaak is dat dan dus ook niet zo. Dan zit ik er niet in met mijn gevoel. En dan ja, dan doet het me dus ook niks. Dus dan voel ik ook geen zingeving en dan kan ik ook niet echt stappen ondernemen, die mij daar brengen of zo. (R8)*

*Ik moet allemaal dingen, maar wat is het doel? Wat is de kern en waar kan ik de motivatie terughalen? Toen kon ik er ook helemaal niet bij. Wat was dat ook ooit? (...) Misschien dat ik daar nog wel het meeste over twijfel. Als ik er dan bij stil sta en me afvraag waarom wil je dat eigenlijk? Dat er helemaal niks komt. (R1)*

Wanneer de respondent gevraagd wordt hoe dit komt verklaart hij het als volgt:

*Dat het allemaal komt doordat ik de emoties en wat ik doe vergeten ben. Ik ben alleen maar gefocust op een soort instrumentele rationaliteit. (...) of eigenlijk is het meer andersom een rationaliteit die ten teken staat van alles, als instrument zien. (R1)*

Beide respondenten benoemen dat ze vervreemd zijn van hun gevoel en dientengevolge niet meer weten wat het doel is van hun acties. Beide maakte ook keuzes vanuit een rationaliteit.

#### 4.4.3 Beantwoording deelvraag 3

Hoe verhoudt vervreemding zich tot de ervaring van *waardevolheid* als onderdeel van existentiële zingeving?

Ook in het bespreken van waardevolheid komt het vergelijken met anderen naar voren. Het uit zich in een zelfkritiek die de ervaring van zelfcompassie, een onderdeel van het ervaringsaspect waardevolheid, bemoeilijkt. De zelfkritiek komt onder de respondenten voornamelijk naar voren in de vrije tijd. Respondenten hebben kritiek op hun tijdsbesteding wanneer zij voor hun gevoel en in vergelijking tot anderen nutteloze dingen doen. Dit zagen we eerder bij Rosa (2016) die het efficiënt inrichten van het leven als gevolg van concurrentiedruk ook ziet en dit omschrijft als gevolg van het kapitalistisch marktdenken. Ook zien we hier de commercialisatie van het privéleven van Hochschild (2003) in terugkomen. Waar het privéleven hetzelfde wordt behandeld als het werk en de indeling van tijd nuttig moet zijn. Een alsmaar kritischer houding kan vervreemding tot gevolg hebben.

Verder is duidelijk geworden dat extrinsieke waarde in de ogen van twee respondenten in relatie kan staan tot vervreemding. Zo was het doel dat respondenten voor ogen hadden vervaagd, doordat zij vervreemd waren van hun gevoel. Een gevolg van het rationaliseren van keuzes. In de literatuur kwam dit terug wanneer Rosa (2019) het had over controle krijgen over ‘het goede leven’ door keuzes te rationaliseren, wat in zijn optiek vervreemdend wordt wanneer instrumentaliteit de overhand neemt.

#### 4.5 Overige ervaringsaspecten

Zoals in de methodologie beschreven, was er ruimte in de interviews om af te wijken naar andere ervaringsaspecten wanneer deze naar voren zouden komen. Tijdens de interviews zijn er geen andere ervaringsaspecten besproken. In het coderen van de data zijn wel quotes naar voren gekomen die onder verbondenheid of doelgerichtheid zouden kunnen vallen. Deze quotes zijn echter naderhand gevonden en hier is tijdens de interviews niet op ingegaan waardoor hier geen uitspraken over gedaan kunnen worden.

## Hoofdstuk 5. Conclusie en discussie

In dit hoofdstuk zal ik beginnen met het verder duiden van de resultaten in relatie tot de behandelde kernconcepten uit het theoretisch kader om tot een volledig antwoord op de onderzoeksvraag te kunnen komen. De onderzoeksvraag is: *hoe verhoudt de ervaring van vervreemding, als gevolg van maatschappelijke versnelling, zich tot de ervaring van existentiële zingeving van bachelor studenten in het wetenschappelijke onderwijs?* Daarna zal in de discussie worden besproken wat dit onderzoek toevoegt aan het bredere debat. Als laatste zullen de beperkingen van dit onderzoek worden benoemd en advies worden gegeven waar vervolgonderzoek zich, mijns inziens, op zou moeten focussen.

### 5.1 De gevolgen van de maatschappelijke versnelling

Zoals al besproken in de beantwoording van de deelvragen zien we veel van de kenmerken van maatschappelijke versnelling terug onder de respondenten. Zo zijn de factoren die volgens respondenten de ervaring van zingeving belemmeren bijna allemaal terug te herleiden tot maatschappelijke versnelling. Respondenten benoemen als belemmeringen het vergelijken met anderen, het verlangen naar controle en financiële onzekerheid. Ik zal samenvatten wat in de deelvragen is besproken en dit uitgebreider aan de literatuur koppelen.

#### 5.1.1 Vergelijken met anderen

Beginnend bij het vergelijken met anderen. Voor Rosa (2016) is concurrentie de sterkst drijvende kracht achter de maatschappelijke versnelling. Het uit zich volgens Rosa (2016) in het idee dat stilstaan niet meer gerechtvaardigd kan worden en elk uur van de dag nuttig besteedt moet worden, want de concurrentie slaapt nooit. De door Rosa (2016) genoemde concurrentie als gevolg van de maatschappelijke versnelling komt overeen met het vergelijken van anderen uit de resultaten. In het concurrentieprincipe van Rosa (2016) moeten subjecten bijvoorbeeld in vergelijking tot anderen beter en sneller zijn.

Dit zagen we terug in de ervaring van competentie waar het vergelijken met anderen als gevolg heeft dat de ander de norm is geworden. We zagen dat respondenten de ervaring van competentie meten aan anderen. Daarnaast werd het vergelijken met anderen door respondenten genoemd als oorzaak voor de kritische houding naar het eigen handelen, wat de ervaring van zelfcompassie bleek te belemmeren. Respondenten ervoeren frustraties wanneer zij in hun optiek, gebaseerd op wat andere doen, onbelangrijke of nutteloze dingen doen.



Uit de resultaten wordt niet duidelijk waarom respondenten vergelijken met anderen. Echter, de commercialisatie van het privéleven die Hochschild (2003) omschrijft, zou een verklaring kunnen zijn. De verschuiving van het kapitalistisch denken naar de privéwereld, zou verklaren waarom respondenten graag beter en sneller willen zijn dan anderen en zich nutteloos voelen wanneer zij niks doen. Dit kan echter niet bevestigd worden aan de hand van dit onderzoek.

### 5.1.2. Controle

Zoals in het theoretisch kader al besproken, leidt de concurrentie volgens Rosa (2020) tot een hang naar controle over de wereld. Controle over de wereld zou het leven namelijk efficiënter maken, wat de concurrentiepositie ten opzichte van andere versterkt. De behoefte naar controle komt ook terug in de resultaten. Oorzaken zoals de angst voor het maken van een verkeerde keuze en een druk om waardevol werk te moeten vinden zijn, zoals al eerder benoemd, in lijn met een ervaren concurrentiedruk. Rosa (2019) omschrijft dat de belofte van groei in een bedreiging verandert. Wanneer wij geen waardevol werk vinden of een verkeerde keuze maken lopen we achter. De groei moet constant zijn.

De hang naar controle komt ook terug in de spanning tussen geborgenheid in het bekende en het verlangen naar het onbekende (Alma, 2005). In de resultaten komt Alma's (2005) analyse van deze spanning helder terug. Ze stelt dat de mens aan deze spanning probeert te ontkomen door controle uit te breiden, maar uitkomt op een maakbare wereld die enkel te veel keuzes teweegbrengt (Alma, 2005, p. 21). Wanneer we controle willen uitvoeren over elk aspect van het leven moeten we volgens Alma (2005) te veel keuzes maken waardoor we juist geen controle ervaren. In de resultaten zien we dit terug bij het bespreken van de ervaring van transcendentie.

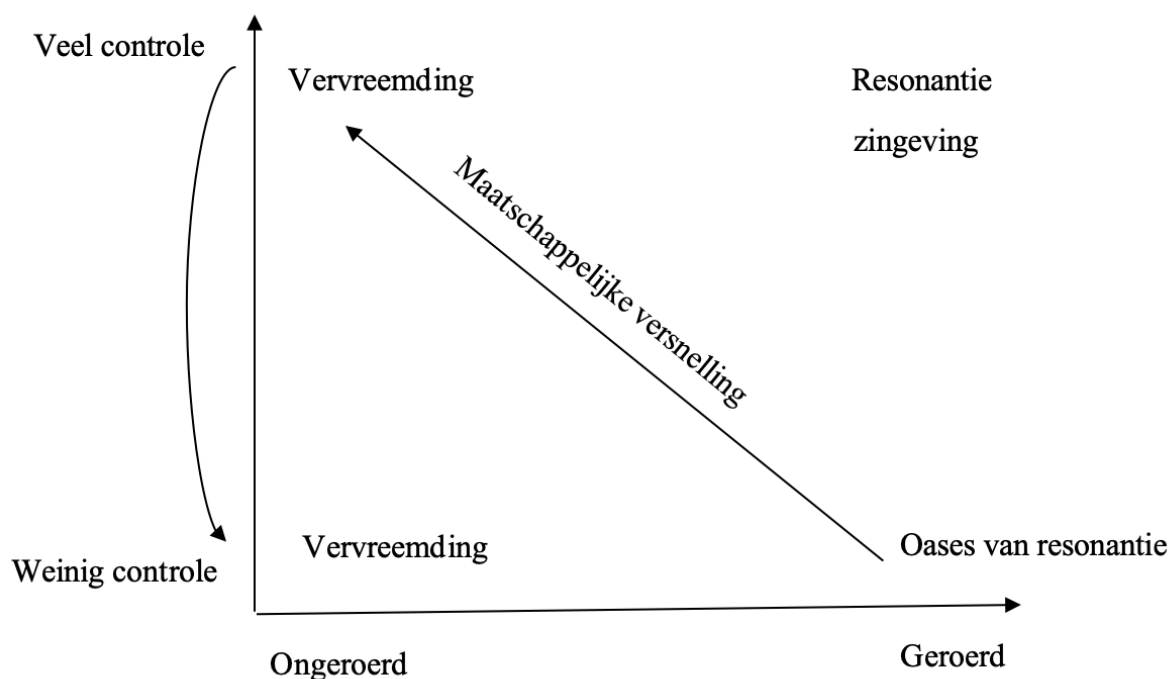
We zien een behoefte naar controle bij respondenten om de juiste keuze te maken. Het verlangen naar het onbekende komt helemaal niet terug onder de respondenten. Een aantal laat het leven op zich af komen, maar niet voortkomend uit een specifiek verlangen. Een aantal respondenten zoeken controle in het rationaliseren van keuzes. Vanuit bijvoorbeeld de gedachte, een goede opleiding leidt tot een gelukkig leven. Het komt overeen met het ophakken van het leven in controleerbare stukjes om meer controle te kunnen ervaren, wat Rosa (2019) het vergaren van *resources* van *the good life* noemt. Het resulteert in de belemmering van de ervaring van transcendentie omdat een voorwaarde hierbij het overstijgen van het bekende voor is.

### 5.1.3 Financiën

Een enkele oorzaak van druk die respondenten ervaren, die de ervaring van competentie belemmerd, komt niet terug in de theorie van Rosa. Dit is de angst voor financiële onzekerheid. In het theoretisch kader is al wel benoemd dat de invoering van het leenstelsel voor studenten een druk kan genereren om sneller af te studeren (LSVB, 2017). Dit zou betekenen dat deze druk doelgroep specifiek is en zou kunnen verklaren waarom het niet in de theorie van Rosa voorkomt. Dit is zonder vervolgonderzoek echter niet met zekerheid te zeggen.

### 5.2 Relaties tot de wereld

Om de relaties tot de wereld, de ervaring van zingeving en het proces van maatschappelijke versnelling helder te kunnen duiden, presenteer ik een variatie op het model van Kappler, Krzeminska en Noji (2018).



Figuur 3: Schematische weergave uitkomsten onderzoek

Op de Y-as zien we hier het subject dat weinig of veel controle wil hebben over de wereld, ook wel *self-efficacy*. Deze as laat een beweging van het subject naar de wereld zien. De X-as staat voor in hoeverre het subject geroerd kan worden door de wereld. Hier reikt de wereld naar het subject. Het levert dezelfde vier scenario's op als in het model van Kappler, Krzeminska en

Noji (2018). Van weinig controle en een wereld die het subject ongeroerd laat, naar een scenario waar beide wel worden ervaren. Daarnaast zijn er nog de twee uitersten waar alleen veel controle wordt ervaren of waar de alleen wereld veel invloed heeft op het subject, maar niet andersom.

De maatschappelijke versnelling laat, zoals net besproken, een trend zien waar meer controle wordt gezocht. Dit heeft als gevolg dat het subject minder snel geroerd zal worden door de wereld omdat deze haar niet meer verrast. Het leidt tot vervreemding, zoals in het model aangegeven met een pijl omhoog en naar links. Waar de pijl van maatschappelijke versnelling precies van start gaat is per persoon verschillend, maar deze gaat hoe dan ook omhoog en, zoals in de theorie en uit de resultaten komt, vaak naar links. Verder zagen we zojuist dat het verlangen naar absolute controle, vaak leidt tot de ervaring van weinig controle. Dit wordt weergegeven met de pijl naar beneden van veel naar weinig controle.

Het model laat zien waarom de ervaring van resonantie wordt belemmerd door de maatschappelijke versnelling, omdat deze een andere richting heeft. Alhoewel de ervaring van controle een onderdeel is van de ervaring van resonantie, is het te veel controle wat vaak contradictief werkt. Het is onmogelijk om over alles controle te ervaren. Mocht een subject toch het gevoel hebben erg veel controle te hebben dan werkt dit ook in tegen het gevoel geroerd te kunnen worden door je omgeving. Niks kan je meer verrassen wanneer alles onder controle is.

Het brengt ons bij de relatie tussen vervreemding en zingeving. We weten al dat Rosa (2019) stelt dat maatschappelijke versnelling en de hang naar controle als gevolg, leidt tot vervreemding. Daarnaast hebben we zojuist gezien dat veel van de belemmeringen van de ervaring van zingeving, die respondenten noemen, overeenkomen met de maatschappelijke versnelling. Het is daarom niet gek dat respondenten relaties zien tussen belemmeringen van het ervaren van zingeving en vervreemding. Resonantie ligt daarom dicht bij de ervaring van zingeving. Dit komt allereerst door de overeenkomsten die we hebben gevonden in de literatuur tussen de ervaringsaspecten van zingeving (Alma & Smaling, 2010) en de relaties tot de wereld van Rosa (2019). Voor beide is enige mate van controle (competentie) nodig maar is ook het overstijgen van het bekende (transcendentie) essentieel voor de ervaring ervan. In dit model staan resonantie en zingeving daarom op dezelfde plek. Hoe deze twee zich precies tot elkaar verhouden is in dit onderzoek niet naar voren gekomen en zou een waardevol vervolgonderzoek kunnen vormen.

Alhoewel vervreemding vaker een belemmering zal zijn van de ervaring van zingeving en resonantie dichterbij de ervaring van zingeving ligt, betekent dit niet dat vervreemding altijd

betekenisloos is. Zo zagen we ook respondenten die de ervaring van vervreemding als *wake up call* zagen en hen richting gaf. Op deze manier kan een ervaring van vervreemding ook waardevol zijn. Belangrijk hierbij is wel is dat het subject zich bewust wordt van de het feit dat een relatie tot de wereld is vervreemd. In het presenteerde model kan dit gezien worden als een beweging naar rechts.

Ervaringen van resonantie zagen we enkel de respondenten terug wanneer zij bewust drukverlagende keuzes hadden gemaakt. Zo zagen we respondenten die een bepaalde mate van controle loslieten, maar daarvoor een bepaald vertrouwen nodig hadden in de wereld om zich heen. Hier zien we de twee assen samenkomen rechtsboven. De hang naar controle is niet zo groot dat het resulteert in het tegenovergestelde, maar is voldoende om respondenten zich competent te laten voelen en daarmee ook een deel van de controle los te laten. Daarnaast zijn respondenten in dit geval niet bang om geroerd te worden door de wereld. Ze vertrouwen erop dat het juiste wel op hun pad komt en dat ze, wat zich presenteert aankunnen.

Toch blijven deze drukverlagende keuzes knagen bij de respondenten. Een reden hiervoor komt naar voren in een quote van Rosa (2020) die nog niet eerder is besproken: maar, waar achteraf gezien veel van de resultaten in terugkomen:

*Let us look again at the process of choosing a career or a course of study. In contrast to a situation in which one had perhaps only a dozen or two skilled occupations to choose from, each tied to a clear life and career path (...) today it is practically impossible even to keep track of all the vocational training programs at our disposal, let alone predict how our professional life might turn out. A predictable career path that we could plan out and at least partly shape ourselves has become an erratic, uncontrollable ride. And, despite the unpredictability and uncontrollability of our circumstances, we are still held responsible for results that we are supposed to have been able to foresee, which gives rise to anxiety. (Rosa, 2020, pp. 111,112)*

‘Het carrièrepad is een oncontroleerbare grillige rit geworden’ en ondanks dat we er geen controle over hebben, worden we er wel verantwoordelijk voor gehouden. De respondenten die getracht hebben uit de maatschappelijke versnelling te stappen, zijn nog steeds bezig met de keuzes die ze niet hebben gemaakt. Het is voor deze respondenten nog onduidelijk of ze de juiste keuze hebben gemaakt in de grote hoeveelheid mogelijkheden. De keuze om de controle los te laten moeten respondenten blijven herhalen aan zichzelf.

### **5.3 Conclusie**

Het doel van dit onderzoek was om een eerste verkenning te bewerkstelligen omtrent de verhoudingen tussen druk gerelateerde vervreemding en de ervaring van existentiële zingeving bij WO studenten.

Samenvattend zien we dat hetgeen wat de ervaring van zingeving volgens respondenten belemmert, grotendeels terug te herleiden is tot de maatschappelijke versnelling. De belemmerende aspecten zijn samengevat: het verlangen naar meer controle en het vergelijken met anderen. Deze belemmerende aspecten komen overeen met grootste oorzaken van vervreemding als gevolg van maatschappelijke versnelling, zoals beschreven door Rosa in het concurrentieprincipe en de hang naar controle.

Tegelijk blijkt dat een bewustzijn van vervreemde relaties tot de wereld juist ook richting kan geven bij het maken van keuzes. Dit komt overeen met Rosa's notie dat vervreemding en een verlies niet per se samenvallen.

### **5.4 Discussie**

De theorieën van Rosa, zoals besproken in het theoretisch kader, zijn in het onderzoek allen bevestigd in de interviews. Alhoewel dit misschien geen opvallend resultaat is, zegt het wel iets over de kwaliteit van Rosa's (2019, 2020) analyse van de relaties tot de wereld en de hang naar controle. Het feit dat Rosa zijn theorie nog weinig empirisch is onderzocht, maakt dit onderzoek en deze bevestiging een toevoeging aan het wetenschappelijke debat.

Wat dit onderzoek daarnaast toevoegt is het gepresenteerde model. Het biedt een overzicht van het laatmoderne proces van maatschappelijke versnelling en de gevolgen hiervan voor de ervaring van zingeving. Alhoewel het model nog niet in steen gegoten staat vanwege het exploratieve karakter van het onderzoek, biedt het een eerste opzet die met behulp van verder onderzoek aangescherpt of ontkracht kan worden. Beide levert een beter begrip op van de verhoudingen.

Dit onderzoek biedt tevens waardevolle aanknopingspunten voor het bevorderen van resonantie (en een doorleefd begrip van vervreemding van studenten) in het hoger onderwijs, en gerelateerd onderzoek

Als laatste biedt dit onderzoek een toevoeging op het begrip van de gevolgen van de maatschappelijke versnelling op het ervaren van zingeving. Daarmee draag het ook bij aan de in de Humanistiek belangrijke vraag naar het optimaliseren van de mogelijkheden van een zinvol leven.

#### *5.4.1 Beperkingen onderzoek*

Een viertal beperkingen in dit onderzoek zijn belangrijk om te benoemen.

Allereest betreft dit de interviewvragen naar transcendentie. Alhoewel de interviews rijke data hebben opgeleverd voor de beantwoording van de gestelde onderzoeksvraag was er één onderwerp dat minder goed uit de voeten kwam. Het letterlijk vragen naar transcendentie bleek, ondanks kennis van de definitie, lastig voor respondenten om toe te passen op ervaringen in het eigen leven. Om deze reden was het soms zoeken naar ervaringen van transcendentie en wat hier precies onder zou vallen en wat niet. In enkele gevallen betekende dit dat de focus op deze vraag is verschoven naar een ander deel of ervaringsaspect van het interview. Voor een vervolg zou het helpen om dit begrip anders te operationaliseren zodat een meer handzame en voor de respondent heldere vraag gesteld kan worden.

Een tweede beperking komt voort uit de dataverzameling. Vanwege de overheidsmaatregelen omtrent het terugdringen van het coronavirus kon een deel van de interviews niet anders dan online plaatsvinden. De opnames van deze interviews zijn op sommige plekken vanwege slechte verbindingen onverstaanbaar geworden. Hierbij gaat het vaak om niet meer dan enkele zinnen die zijn weggevallen.

Een derde beperking is dat het niet duidelijk is geworden waarom respondenten zich veelal vergelijken met anderen. Het beïnvloedt veel van hun bezigheden en blijkt de ervaring van zingeving te kunnen belemmeren. De vraag naar het waarom is niet aan de respondenten gesteld.

Een laatste beperking zit hem in het feit dat de sociologie van de relaties tot de wereld van Rosa vrij recent is (2019,2020). Dit heeft als nadeel dat hier nog weinig kritiek op geuit is. Wanneer dit wel het geval is, is dit vaak in het Duits geschreven. Het is goed om te realiseren dat onderzoekers en wetenschappers pas recent in aanraking zijn gekomen met zijn werk. Hoewel dit onderzoek is gebaseerd op een eigen kritiek, namelijk het te summier behandelen van zingeving in zijn werk, kan dit een eenzijdige blik hebben veroorzaakt op de theorieën van Rosa. Echter geeft dit punt ook het belang van dit onderzoek aan.

#### *5.4.2 Suggesties vervolgonderzoek*

Na het uitvoeren van dit onderzoek denk ik dat een aantal studies interessant zouden zijn voor een verdere verdieping van de relatie tussen vervreemding en zingeving. Allereerst en het meest vanzelfsprekend, zou het interessant zijn wanneer ook de andere ervaringsaspecten van

zingeving expliciet in relatie tot vervreemding onderzocht zouden worden. Wanneer alle ervaringsaspecten in relatie tot vervreemding onderzocht zijn, geeft dit een completer beeld van de eventuele relaties tussen de twee concepten.

Verder zou het wetenswaardig zijn om vergelijkbare onderzoeken uit te voeren op verschillende doelgroepen. Vanwege de kleine en homogene groep van deze studie zou een bredere vervolgstudie ook eventuele contextuele verschillen of overeenkomsten kunnen laten zien, zoals de in de discussie besproken angst voor financiële onzekerheid bijvoorbeeld.

Als laatste lijkt het mij interessant om hetzelfde onderzoek uit te voeren en dan in plaats van vervreemding, resonantie in relatie tot zingeving te onderzoeken. Dit zou in relatie met dit onderzoek een vollediger beeld opleveren wat betreft de relaties tot de wereld. Daarnaast zou het interessant zijn om verschillen en overeenkomsten tussen Rosa's (2019) concept van een sterke relatie met de wereld, resonantie, en zingeving te onderzoeken omdat deze erg dicht bij elkaar lijken te liggen.

## Literatuur

- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden: psychologie en het verlangen naar zin*. Amsterdam: Humanistic University Press.
- Alma, H. & Smaling, A. (2010). *Waarvoor je leeft: studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Alma, H. (2018). *De kunst van samenleven: een pleidooi voor een pluralistisch humanisme*. Brussel: VUBPress.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Amsterdam: Boom Lemma Uitgevers.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, 4(1), 62–83.  
<https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Cooper, M. (2014). *Cut adrift: Families in insecure times*. Oakland: University of California Press.
- Derkx, P. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer ouder worden*. Brussel: VUBPRESS.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Hochschild, A. R. (2003). *The Commercialization of Intimate life*. Notes from home and work. Berkeley: University of California Press.
- Kappler, K. E., Krzeminska, A., & Noji, E. (2018). Resonating self-tracking practices? Empirical insights into theoretical reflections on a ‘sociology of resonance’. In: B. Ajana (Red.), *Metric Culture* (pp. 77–95). Aarhus: Emerald Group PUB.
- 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.
- 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 26 januari 2021.
- Malfait, R. & Wollants, G. (2005). Het lichaam als leidraad. *Tijdschrift voor Gestalttherapie*, 12, 16-34.
- Moens, M. (2006). *Handelen onder druk. Een sociologische analyse van tijdsdruk als meervoudige ervaring*. Brussel: VUBPRESS.
- Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie*. Amsterdam: Boom
- Rosa, H. (2017) Dynamic Stabilization, the Triple A. Approach to the Good Life, and the Resonance Conception. *Questions de communication*, 31, 437-456.
- Rosa, H (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world*. Newark: Polity Press.
- Rosa, H (2020). *The uncontrollability of the world*. Cambridge: Polity Press.
- Susen, S. (2020). The resonance of resonance: critical theory as a sociology of world-relation? *International Journal of Politics, Culture and Society*, 33(3), 309-344.
- Taylor, M. (2014) *Speed Limits. Where time went and why we have so little left*. New Haven and London: Yale University Press.

# Bijlagen

## Bijlage 1: Informed consent

Voor deelname aan het wetenschappelijk onderzoek:  
'Existentiële zingeving in tijden van maatschappelijke versnelling'.

Vink hieronder aan wat van toepassing is.

- Ik ben tevreden met de uitleg over het onderzoek. Ik heb mijn vragen over het onderzoek kunnen stellen en deze zijn naar tevredenheid beantwoord. Ik ben op de hoogte van de klachtenprocedure en weet waar ik terecht kan met eventuele klachten.
  
- Ik begrijp dat geluidsopname en/of aantekeningen en gebruik daarvan uitsluitend voor de analyse gebruikt zullen worden en deze na het onderzoek verwijderd zullen worden. De anonieme transcripties zullen worden opgeslagen op een beveiligde server van de universiteit voor eventueel vervolgonderzoek. Indien mijn onderzoeksresultaten gebruikt zullen worden in wetenschappelijke publicaties, dan wel op een andere manier openbaar worden gemaakt, zal dit volledig geanonimiseerd gebeuren. Mijn persoonsgegevens zullen niet door derden worden ingezien zonder mijn uitdrukkelijke toestemming.
  
- Ik heb goed kunnen nadenken over mijn deelname aan het onderzoek. Ik weet dat deelname geheel vrijwillig is. Ik weet dat ik op elk moment kan beslissen te stoppen met het onderzoek. Daarvoor hoeft geen reden worden geven. Ik weet dat ik toestemming kan geven voor sommige delen van het onderzoek, zonder dat ik verplicht ben dan met andere onderdelen mee te doen.

---

Ik ga akkoord met bovenstaande en neem uit vrije wil deel aan dit onderzoek.

Jouw naam:.....

Jouw handtekening:.....

Datum van vandaag: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Ik verklaar hierbij dat ik bovengenoemde persoon volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek. Ik verklaar mij bereid nog opkomende vragen over het onderzoek naar

vermogen te beantwoorden. Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de deelnemer kan beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker:

Handtekening:

Datum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## **Bijlage 2: Interviewguide**

- Voorstellen
- Introductie onderzoek

Rosa geeft aan dat maatschappelijke versnelling, het concurrentieprincipe en de gerelateerde controledrang voor vervreemding zorgt die invloed kan hebben op zingeving. Echter, dit hoeft niet zo te zijn. Ik wil met jou, als jonge hoger opgeleide, onderzoek gaan naar een moment van vervreemding en onderzoeken hoe dit voor jou was en of dit invloed had op jouw ervaring van specifieke aspecten van zingeving. Het moment van vervreemding zullen we zoeken in de gemaakte of nog te maken keuzes omtrent studie en/of werk.

- Vragen naar akkoord opname
- Teken *informed consent*

### **Vervreemding**

Eerst aantal vragen over beheersbaarheid en nut: of je het idee hebt dat die een rol spelen in jouw leven, en zo ja hoe?

1. Wat houdt je momenteel bezig qua studie en/of werk?
2. Wat maakt dat je voor deze studie en/of dit werk hebt gekozen?
3. Was dit voor jou een makkelijke keuze? Hoezo wel, hoezo niet?
4. In hoeverre denk je na over de gevolgen van je keuze voor je toekomst?
5. Kan je een moment herinneren rond je keuze voor je studie en/of carrière waarin je je vervreemd voelde ten opzichte van de wereld?
6. Speelde een behoefte aan meer controle hier een rol bij?

### **Zingeving**

Vervolgens aantal vragen over jouw ervaring van zingeving.

7. In hoeverre heb je het gevoel dat je de door jouw gestelde doelen waar kan maken in het alledaagse?
8. Hoe ervaar je de mate van controle in je leven?
  - Hoe was dit in het moment van vervreemding?
9. In hoeverre kan jij je eigen ervaren onvolkomenheden aanvaarden?
  - Hoe staat dit in relatie tot de ervaring van vervreemding?
10. Zijn er ervaringen geweest tijdens je keuze voor studie en/of werk die je als transcendent zou kunnen omschrijven?
  - Hoe was dit in het moment van vervreemding?

11. Heeft vervreemding in jouw ogen invloed op jouw ervaring van zingeving? Kun je dit toelichten hoezo wel/niet?
12. Heeft maatschappelijke versnelling in jouw ogen invloed op jouw ervaring van zingeving?

### **Bijlage 3: Uitnodiging interviews**

Beste ....

Ik ben voor mijn masterscriptie opzoek naar studenten die de bachelor Humanistiek hebben afgerond om te kunnen interviewen.

De scriptie gaat over de maatschappelijke versnelling van Hartmut Rosa en de eventuele gevolgen voor de ervaring van zingeving. Ik ben benieuwd naar jouw keuzes op het gebied van studie en/of werk en jouw ervaring van zingeving hierbij. Lijkt het je leuk om het hier met mij over te hebben? En heb je een uurtje de tijd tussen 21-30 april om het hier met mij over te hebben? Dan hoor ik het graag. Het kan zowel fysiek of online.

Groetjes,

Milan van Keulen

### **Bijlage 4: Codeerschema**

(D) Beheersbaarheid: hoog

(D) Beheersbaarheid: laag

(D) controledrang

- (D) beheersbaarheid
- (D) Nut baan/carrière
- (D) Nut studiekeuze

(D) controledrang: hoog

(D) controledrang: laag

(D) ervaring competentie: hoog

(D) ervaring competentie: laag

(D) ervaring concurrentie

(D) ervaring concurrentie: veel

(D) ervaring concurrentie: weinig

(D) ervaring druk

(D) ervaring druk: veel

(D) ervaring druk: weinig

- (D) ervaring transcendentie: hoog
- (D) ervaring transcendentie: laag
- (D) ervaring waardevolheid: hoog
- (D) ervaring waardevolheid: laag
- (D) relatie vervreemding zingeving
  - (D) Relatie competentie en vervreemding
  - (D) Relatie transcendentie en vervreemding
  - (D) Relatie waardevolheid en vervreemding
- (D) verlies controle
- (D) vervreemding
- (D) zingeving
  - (D) Ervaring competentie
  - (D) Ervaring transcendentie
  - (D) Ervaring waardevolheid
  - (I) doelgerichtheid
  - (I) Verbondenheid
- (I) Beargumentatie keuze
- (I) Beargumentatie keuze: omdat het goed is voor mijn toekomst
- (I) Beargumentatie keuze: omdat ik het wil/leuk vind
- (I) belang reflectie
- (I) bewust wegdrukken van strenge gedachtes wb imcompetentie
- (I) geen afleiding
- (I) nut van bezigheden
- (I) oplossing vervreemding
- (I) opties open willen houden
- (I) perfecte keuze willen maken
- (I) productief zijn
- (I) Rust willen/opzoeken
- (I) Te veel keuzes
- (I) zoeken naar zin