

ZIN  
IN

# LOCKDOWN

*Een kwalitatief onderzoek naar zingeving van scholieren tijdens de  
COVID-19 lockdownperioden in Nederland*



Marie-Louise Stapper

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek 2021

*Zin in lockdown*

Een kwalitatief onderzoek naar zingeving van scholieren tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland

Masterscriptie

Universiteit voor Humanistiek

*Begeleiding*

Dr. Carmen Schuhmann

Leerstoel Humanistisch Geestelijke Verzorging Studies

Universiteit voor Humanistiek

*Meelezer*

Dr. Isolde de Groot

Leerstoel Educatie

Universiteit voor Humanistiek

*Examinator*

Dr. Wike Seekles

Universiteit voor Humanistiek

*Auteur*

Marie-Louise Stapper

Studentnr: 1015761

*Illustraties*

De schilderijen in deze scriptie zijn gemaakt door leerlingen uit de 9<sup>e</sup> klas van de Stichtse Vrije School in Zeist, als onderdeel van een opdracht over hun ervaring van de lockdownperiode in maart 2020. De overige beelden met citaten zijn tijdens de interviews gemaakt door de respondenten van dit onderzoek. Deze zijn niet gebruikt als data maar toegevoegd ter illustratie.







# Dankwoord

Voor je ligt een scriptie die is gemaakt tijdens de pandemie, over de pandemie. Als humanistici kunnen we zin zoeken, zin vinden, en zin beschrijven in eenzelfde moment. Dat zorgde in het proces van deze scriptie soms voor worsteling en confrontatie. Vaak gaf het waarde en betrokkenheid. In ieder geval kenmerkt het voor mij de Humanistiek, waar de onderzoeker meebeleeft en daarop reflecteert, zowel beschouwend als betrokken.

Ik wil hier graag een aantal mensen bedanken die mij hebben geholpen bij het afronden van deze scriptie, wat voor mij tevens het eind betekent van mijn zeer gewaardeerde tijd aan de Universiteit voor Humanistiek. Ten eerste mijn begeleider Carmen, voor het samen puzzelen dat je met mij deed. Ik heb jouw scherpe feedback en flexibiliteit in het proces erg gewaardeerd. Isolde, bedankt voor je meelesen en concrete feedback. Ik wil graag de Stichtse Vrije School bedanken voor het mogelijk maken van dit onderzoek, in het bijzonder Frans Lutters voor je meedenken en het feit dat je jouw leerlingen de ruimte gaf om aan dit onderzoek mee te doen. Dank aan de leerlingen die hun schilderijen beschikbaar stelden ter illustratie.

Dank aan mijn lieve ouders voor hun emotionele en praktische ondersteuning. Maryl, voor al je tekstuele verbeteringen en creatieve toevoeging. Al mijn lieve vrienden, waarvan in het bijzonder Eva voor je scherpe meelesblik en Anne voor je inhoudelijke toevoegingen, onvermoeibare support en rotsvaste vertrouwen.

Aan alle leerlingen die meededen aan dit onderzoek: onwijs bedankt voor jullie deelname. Met plezier kijk ik terug op alle interviews en rijke beschrijvingen die met mij werden gedeeld. Veel dank voor jullie vertrouwen en mooie reflecties. Met bewondering zag ik hoe jullie de juiste woorden vonden en licht kunnen brengen op momenten die soms donker zijn. Het gaat jullie goed!

Marie-Louise Stapper

28 november 2021

## Samenvatting

Het COVID-19 virus legt momenteel een druk op de Nederlandse samenleving. Er worden maatregelen getroffen om de verspreiding van het virus tegen te gaan. Diezelfde maatregelen hebben grote gevolgen voor individuen en de maatschappij. Scholieren blijken voor deze gevolgen in het bijzonder een kwetsbare groep. Door de schoolsluitingen tijdens perioden van lockdown ontstaan leerachterstanden en een gebrek aan sociale interactie. Scholieren zouden vanwege de identiteitsontwikkeling waar ze in zitten extra kwetsbaar zijn voor existentiële processen van zingeving die door deze ongekennde doorbreking van een bekend dagelijks leven kunnen ontstaan. Zingeving kan aan de hand van Derkx worden opgevat als het 'plaatsen van eigen ervaringen en het eigen leven als geheel in een groter verband van samenhangende betekenissen'. Derkx onderscheidt daarbij zeven behoeften aan zin, die – wanneer allemaal in voldoende mate vervuld – zullen leiden tot zingeving: doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, eigenwaarde, competentie, begrijpelijkheid, verbondenheid en transcendentie. Deze scriptie onderzoekt hoe het vervullen van deze zinbehoeften verliep bij scholieren tijdens de lockdownperioden in Nederland tussen maart 2020 en mei 2021.

Daaruit blijkt dat scholieren tijdens de lockdownperioden zowel een beperking ervaarden, als nieuwe manieren vonden om tot vervulling van zinbehoeften te komen. De lockdowns werden door sommige respondenten beschreven als een 'adempauze', waarin ruimte ontstond voor nieuwe vervullingen van onder andere eigenwaarde, competentie en transcendentie. Andere respondenten ervaarden de lockdowns juist als aanleiding voor een gebrek aan competentie en eigenwaarde. Ook wordt een gebrek aan doelgerichtheid en verbinding beschreven wat kon leiden tot ervaringen van 'sleur' en een gebrek aan motivatie.

In de discussie van het onderzoek wordt gereflecteerd op de vraag of een gevoel van sleur voor jongeren eerder als gebrek aan zin kan worden opgevat dan voor volwassenen, omdat het voor hen fundamentele bronnen van zin beperkt. Ook wordt besproken of demotivatie (voor jongeren) begrepen zou kunnen worden als gevolg van een gebrek aan zin, of ook als eventuele aanleiding daartoe. Tot slot blijkt dat met name de zinbehoeften aan begrijpelijkheid en morele rechtvaardigheid in een direct verband worden gebracht met de lockdownperioden. Die twee zinbehoeften onderscheiden het begrip zingeving van een oorspronkelijk meer psychologische opvatting van 'welzijn'. Hieruit blijkt dat juist onderzoek naar zingeving waardevol is in de context van scholieren tijdens perioden van lockdown.

# Inhoud

Dankwoord.....	3
Samenvatting.....	4
Inleiding .....	8
1. Problemativering van het onderwerp .....	8
2. Vraagstelling .....	12
3. Doelstelling, wetenschappelijke en maatschappelijke relevantie .....	12
Wetenschappelijke relevantie en kennisdoel .....	12
Maatschappelijke relevantie en handelingsdoel.....	12
Theoretisch kader.....	15
1. Zingeving .....	15
1.1 De zinbehoefte .....	16
1.2 De ervaring van zin: het vervullen van zinbehoefte .....	22
1.2.1 Bronnen van zin .....	22
1.2.2 Zingevingkaders .....	23
1.2.3 Vervulling als narratief proces.....	25
1.2.4. Breukervaringen - wanneer vervulling niet lukt .....	26
2. COVID-19 lockdowns .....	28
2.1 COVID-19 lockdowns en jongeren .....	29
Methodologie .....	32
1. Onderzoeksdesign .....	32
2. Dataverzameling .....	33
3. Populatie en steekproef.....	35
4. Data-analyse.....	36
5. Validiteit en betrouwbaarheid.....	36
Resultaten.....	39
Algemene opvallendheden.....	39

Twee lockdowns, verschillende vervullingen en lockdown "versterkend effect" .....	39
Deelvraag 1 & 2 – Beperkte (manieren van) vervulling.....	41
Ik draag minder bij – <i>eigenwaarde, transcendentie &amp; morele rechtvaardigheid</i> .....	44
Ik voel me opgesloten – <i>transcendentie, verbondenheid &amp; eigenwaarde</i> .....	46
Ik voel me lusteloos – <i>transcendentie, verbondenheid</i> .....	48
Ik sta stil – <i>doelgerichtheid &amp; begrijpelijkheid</i> .....	49
Ik krijg het niet voor elkaar – <i>competentie, eigenwaarde &amp; begrijpelijkheid</i> .....	50
Ik ben in strijd met mezelf – <i>competentie &amp; eigenwaarde</i> .....	51
Deelvraag 3 – Gevonden manieren van vervulling.....	54
Zelfstandig aan school werken – <i>doelgerichtheid, competentie &amp; transcendentie</i> .....	54
Reflecteren – <i>begripelijkheid, eigenwaarde, competentie</i> .....	56
Nieuwe dingen leren – <i>competentie, doelgerichtheid</i> .....	57
Alternatief contact met vrienden – <i>verbondenheid, doelgerichtheid</i> .....	58
Meer contact met gezin – <i>verbondenheid, competentie</i> .....	59
Nieuw sociaal contact – <i>verbondenheid</i> .....	59
Zorg dragen voor anderen – <i>verbondenheid, transcendentie</i> .....	59
Herwaardering.....	61
Conclusie.....	65
Discussie .....	70
Interpretatie resultaten .....	70
Beperkingen onderzoek .....	74
Aanbevelingen vervolgonderzoek .....	75
Literatuur.....	77
Bijlage 1: Poster Nederland in lockdown .....	82
Bijlage 2: Codeboom .....	83
Bijlage 3: Informatiebrief .....	84
Bijlage 4: Informed Consent.....	85

Bijlage 5: Interviewguide I .....	86
Bijlage 6: Interviewguide focusgroep .....	87
Bijlage 7: Interviewguide II .....	88



# Inleiding

## 1. Problematisering van het onderwerp

Op het moment van schrijven staat Nederland opnieuw voor een keuze: gaan we in lockdown of niet. Met name het sluiten van scholen vormt een dilemma; leerachterstanden van leerlingen nemen toe, en pedagogen maken zich zorgen om de sociaal-emotionele ontwikkeling van de scholieren<sup>1</sup>.

Op 11 maart 2020 werd de recente uitbraak van het Covid-19 virus officieel bestempeld als pandemie<sup>2</sup>. Wereldwijd reageerden overheden op het virus met een nationale lockdown waarbij burgers werden beperkt in hun sociale contacten en bewegingsvrijheid, om het risico te verkleinen dat mogelijk besmette mensen het virus verspreidden (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Ook in Nederland werd het afgelopen jaar op verschillende momenten en manieren een lockdown ingesteld (in verschillende vormen; een *intelligente*, *gedeeltelijke* en *harde* lockdown<sup>3</sup>). Er werden vergaande maatregelen genomen die met name de mobiliteit en het sociaal contact van mensen streng beperkten. Zo werden horecazaken, winkels, scholen en sportscholen gesloten en was het advies om zoveel mogelijk thuis te blijven.

### *Scholieren als kwetsbare groep*

De maatregelen werden getroffen om besmettingen te voorkomen en de druk op de zorg te beperken. De maatregelen zelf hebben echter ook maatschappelijke gevolgen, zowel voor de economie als de burgers zelf. Jongeren blijken voor deze gevolgen van de maatregelen extra ontvankelijk. "Ze zijn minder kwetsbaar voor het virus, maar extra kwetsbaar voor de effecten van het beleid ter bestrijding van het virus", schrijven de voorzitters van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, de Onderwijsraad, en het College voor de Rechten van de Mens<sup>4</sup>. Uit een interview met de GGZ blijkt dat steeds meer kinderen en jongeren

---

<sup>1</sup> NOS. (2021, 28 oktober). *Forse achterstanden in voortgezet onderwijs door coronapandemie*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 23 november 2021, van <https://nos.nl/artikel/2403433-forse-achterstanden-in-voortgezet-onderwijs-door-coronapandemie>

<sup>2</sup> World Health Organization. (2020, 12 maart). *WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 12 mei 2021, van <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

<sup>3</sup> Zie bijlage 1

<sup>4</sup> Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021, 18 februari). *Wees alert op*

lijden onder het stilvallen van sociale interacties: "Door een lockdown hebben zij niet de veiligheid, vrijheid en experimenteeruimte die nodig is voor hun ontwikkeling", schrijft Dorlo (2020) in een artikel voor NOS<sup>5</sup>. Juist voor jongeren zijn contacten belangrijk voor de vorming van hun identiteit (Pfeifer & Berkman, 2018). Bovendien vormen jongeren tijdens de adolescentie vriendschappen met leeftijdsgenoten die bouwstenen kunnen zijn voor succesvolle sociale ontmoetingen later in het leven (Laursen & Hartl, 2013).

Daarnaast ontstaan er steeds meer zorgen over leerachterstanden die leerlingen oplopen door de schoolsluitingen<sup>6</sup>. Op middelbare scholen zijn door de schoolsluitingen tijdens lockdownperioden forse achterstanden ontstaan, met name bij leerlingen op het vmbo. Dit blijkt uit een recent onderzoek van de Onderwijsinspectie naar de gevolgen van 16 maanden corona (maart 2020 – juli 2021) (Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, 2021). Ook blijkt dat kinderen met een niet-westerse migratieachtergrond, uit een eenoudergezin of een gezin met meer dan drie kinderen meer achterstand hebben opgelopen. Bestuurders, schoolleiders en docenten maken zich bovendien zorgen over het algemene effect op de motivatie, het welbevinden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen, zo blijkt uit het rapport.

Een aanleiding voor deze zorg is dat de mentale gezondheid van jongeren in Nederland al onder druk staat. Onderzoek van Amsterdam UMC laat zien dat 1 op de 7 jongeren kampt met depressieve klachten<sup>7</sup>. Jongeren worden hier opgevat als adolescenten van ongeveer veertien jaar tot midden twintig, naar het model van identiteitsontwikkeling van Erikson (1968). Uit onderzoek van het Trimbos Instituut<sup>8</sup> blijkt nu ook de negatieve impact van de coronamaatregelen op mentale gezondheid. Eén op de drie respondenten van hun online enquête rapporteert meer angstgevoelens, depressieve klachten en slaapproblemen.

---

*effecten van coronamaatregelen op jongeren*. Rijksoverheid. Geraadpleegd op 12 mei 2021, van <https://www.raadrvs.nl/actueel/nieuws/2021/02/18/wees-alert-op-de-effecten-van-de-coronamaatregelen-op-jongeren>

<sup>5</sup> NOS. (2020, 18 oktober). *Ggz: mentale gezondheid in gevaar door corona, jongeren kunnen 'door ijs zakken*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 21 mei 2021, van <https://nos.nl/artikel/2352807-ggz-mentale-gezondheid-in-gevaar-door-corona-jongeren-kunnen-door-ijs-zakken.html>

<sup>6</sup> NOS. (2021, 28 oktober). *Forse achterstanden in voortgezet onderwijs door coronapandemie*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 23 november 2021, van <https://nos.nl/artikel/2403433-forse-achterstanden-in-voortgezet-onderwijs-door-coronapandemie>

<sup>7</sup> GGZNieuws. (2020, 17 november). *1 op de 7 Nederlandse jongeren heeft depressieve klachten*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 13 april 2021, van <https://www.ggznieuws.nl/1-op-de-7-nederlandse-jongeren-heeft-depressieve-klachten/>

<sup>8</sup> Trimbos Instituut. (2020, 8 mei). *Neerslachtiger, meer slaapproblemen en gedachten aan de dood door corona*. Geraadpleegd op 13 april 2021, van [https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/neerslachtiger-meer-slaapproblemen-en-gedachten-aan-de-dood-door-corona?utm\\_medium=email&utm\\_source=newsletter&utm\\_campaign=nieuwsflits\\_2009&utm\\_content=nieuws&utm\\_term=corona%3B%2520mentale%2520gezondheid.%](https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/bericht/neerslachtiger-meer-slaapproblemen-en-gedachten-aan-de-dood-door-corona?utm_medium=email&utm_source=newsletter&utm_campaign=nieuwsflits_2009&utm_content=nieuws&utm_term=corona%3B%2520mentale%2520gezondheid.%)

Lockdownperioden betekenen voor iedereen een ongekeerde doorbreking van het dagelijks leven. Die is extra groot voor jongeren en in het bijzonder scholieren die normaliter elke dag naar school gaan en naschoolse activiteiten volgen. Tijdens lockdownperioden volgen zij thuisonderwijs op afstand. Naast het verhoogde risico op leerachterstanden, maakt onderwijs op afstand het ook voor docenten lastiger om kwetsbare scholieren in beeld te houden (De Roos et al. 2020).

### *Lockdowns en zingeving*

Het ongekeerde karakter van deze Covid-19 lockdowns maakt ook dat er al het algemeen nog weinig wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de mentale gevolgen die ermee gepaard kunnen gaan. Eind februari 2020 verscheen een reviewartikel in *The Lancet* met een overzicht van 24 studies waarin de psychologische effecten van vrijheidsbeperkende maatregelen werden onderzocht (Brooks, et al. 2020). Volgens het reviewartikel laten alle behandelde papers psychologisch negatieve effecten zien, waaronder post-traumatische stresssymptomen. De auteurs schrijven: "depriving people of their liberty for the wider public good is often contentious and needs to be handled carefully" (Brooks et al., 2020, p. 919).

Barbisch, Koning en Shih (2005) deden onderzoek naar de mentale effecten van de quarantaine van SARS en Ebola. Ze concludeerden daarbij dat de gevonden psychologische impact voortkwam uit twee bronnen: "the fear and ambiguity of the disease, and incarceration. Patients with SARS reported fear, loneliness, boredom, and anger." (p.1). De inmiddels opgebouwde kennis over deze gevolgen van lockdownperioden, ontstaat voornamelijk binnen psychologisch onderzoek, waarin welzijn wordt opgevat in termen van mentale gezondheid (zie bijvoorbeeld Kullberg & Vonk, 2021). Het verlies van het 'normale' leven in het algemeen en verdriet om wat in een dergelijke situatie niet meer mogelijk is, blijkt echter vaak samen te gaan met meer existentiële processen zoals rouw en het opnieuw zoeken naar zingeving (Yang, 2020).

Zingeving is te definiëren aan de hand van de zeven zinbehoeften van Derkx (2011): de behoefte aan doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, eigenwaarde, competentie, begrijpelijkheid, verbondenheid en transcendentie (p. 127). Volgens Derkx ervaart een mens zin in het leven wanneer deze zinbehoeften in meer of mindere mate vervuld zijn. Wanneer iemand hier bij bepaalde behoeften niet in slaagt, zal dat worden opgevat als een 'probleem' en zal de persoon geneigd zijn over haar leven na te denken, het te herstructureren en op andere manieren de zinbehoeften in te vullen. Alma en Smaling (2010) beargumenteren dat deze zoekende vorm van zingeving tot stand zal komen wanneer iets in de alledaagse manier

van betekenisgeven wordt doorbroken zodat zaken niet langer op een "vanzelfsprekende manier begrijpelijk en hanteerbaar voor ons zijn" (2010, p. 17). Schuhmann en Van der Geugten (2017) onderschrijven deze opvatting. Ook zij laten zien, op basis van de filosofische theorie van Taylor (1989) en het psychologisch model van Park (2010), dat het aanpassen aan een ingrijpende nieuwe levenssituatie vaak samengaat met processen van morele heroriëntatie en zingeving. Het is de verwachting dat bovenomschreven lockdownperioden, met name voor scholieren, zullen zorgen voor een dergelijke doorbreking en ingrijpende situatie waarin zinervaringen anders vorm zullen krijgen.

### *Existentieel perspectief*

Juist dit existentiële perspectief lijkt dus van belang in onderzoek naar de gevolgen van lockdownperioden en de bijbehorende overheidsmaatregelen. Zoals eerder benoemd blijken scholieren voor deze gevolgen op verschillende manieren een kwetsbare groep. Ook in het kader van zingevingsprocessen brengen jongeren een kwetsbaarheid met zich mee, vanwege de adolescentieperiode waar zij zich in bevinden waarin belangrijke processen van identiteitsontwikkeling plaatsvinden. In het ontwikkelen van een eigen identiteit worden morele vragen over waarden in gang gezet en ontwikkelen adolescenten (in interactie met anderen) een eigen zingevingskader (Erikson, 1968). Peter Derkx (2011) noemt dit het kader dat mensen helpt zin te ervaren in hun leven, in de wereld en de omstandigheden waarin ze zich bevinden. Het feit dat dit kader bij scholieren nog in ontwikkeling is maakt hen kwetsbaar voor perioden waar het bekende dagelijks leven onder druk komt te staan (Van Spaendonck, 2000).

Bovendien laten Alma en Smaling (2010) zien hoe de mogelijkheid om zin te geven aan het eigen leven een voorwaarde lijkt voor de ervaring van motivatie en welbevinden in het algemeen (Smaling & Alma, 2010). Onderzoek naar de invloed van lockdownperioden op deze mogelijkheid, met name bij een groep scholieren waarin deze processen een noodzakelijke rol spelen voor hun ontwikkeling, is dus van belang. Deze scriptie verwerft inzicht in verschuivingen in de zinservaring van scholieren tijdens deze lockdownperioden, alsmede hun veranderde invullingen van zinbehoeften en bronnen van zin die daarbij een rol speelden. Hieronder wordt toegelicht aan de hand van welke hoofd- en deelvragen dit vorm krijgt.



## 2. Vraagstelling

### Hoofdvraag

*Hoe hebben scholieren invulling gegeven aan zinbehoefte tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

### Deelvraag 1

*Welke worstelingen hebben scholieren doorgemaakt bij hun pogingen om zinbehoefte te vervullen tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

### Deelvraag 2

*Welke manieren om zinbehoefte te vervullen waren voor scholieren niet langer of beperkt mogelijk tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

### Deelvraag 3

*Welke nieuwe manieren om zinbehoefte te vervullen hebben scholieren gevonden tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

## 3. Doelstelling, wetenschappelijke en maatschappelijke relevantie

### Wetenschappelijke relevantie en kennisdoel

Gezien de ongekennde omvang van de lockdownperioden die veel landen wereldwijd meemaken, bestaat er een grote kennislacune in wetenschappelijk onderzoek naar de effecten daarvan. Dit onderzoek heeft als kennisdoel om een bijdrage te leveren aan de invulling van deze lacune. Zoals eerder genoemd is het van meerwaarde dat daarin juist een morele en existentiële dimensie meegenomen wordt. Dit onderzoek draagt bij aan een brede, existentiële visie op welbevinden waarin de ervaring van zin een wezenlijke rol speelt.

### Maatschappelijke relevantie en handelingsdoel

Zowel voor hulpverleners als docenten en beleidsmakers op overheidsniveau is het van belang dat er kennis ontstaat over de existentiële en morele gevolgen van een lockdown. Nog steeds wordt er geworsteld met afwegingen rondom de inhoudelijke maatregelen, met name

met betrekking tot het sluiten van scholen. En duidelijker advies kan ontstaan wanneer er meer bekend is over de impact van dergelijke omstandigheden. Daarnaast heeft het onderzoek als handelingsdoel om begeleiders (bijvoorbeeld in de GGZ, maar ook docenten of ouders/verzorgers) inzicht te geven in opvallende ontwikkelingen van scholieren tijdens deze lockdowns. Tot slot is dit onderzoek relevant voor de Humanistiek; een vakgebied dat zich bezighoudt met processen van humanisering en zingeving. Dit onderzoek draagt ten eerste bij aan inzichten over zingeving, in het bijzonder van jongeren tijdens omstandigheden waar nog weinig kennis over is. Ten tweede kan het onderzoek bijdragen aan humanisering door verworven kennis te gebruiken in eventuele ethische afwegingen of adviezen rondom het algemene COVID-19 beleid.



### **Zingeving is voor mij**

Ik dacht ik maak een autootje, van lego (ik kon geen ander autootje vinden). Het idee was: wat mij zingeving gaf, dat was eigenlijk dat ik in ieder geval het gevoel heb dat ik vooruit ga in iets, dat kan echt in alles zijn, als ik een nieuw muziekalbum luister dan vind ik dat ook al leuk, als ik iets nieuws ontdek, of als ik iets leer of als ik ergens beter in word. Het autootje is dan dat het vooruit blijft wegen. En je kunt het ook zien alsof het autootje op een helling staat, dat als je niets doet met je leven, dat het autootje dan achteruit gaat. Maar dus dat je een beetje gas blijft geven met het autootje. [...] Tijdens de lockdowns werd de helling wat steiler.

# Theoretisch kader

*In dit hoofdstuk wordt het theoretisch kader van dit onderzoek toelicht. Het begrip zingeving wordt uitgelegd, waarbij de opvattingen van Peter Derkx (2011) worden beschreven als leidende theorie. Zijn heldere uiteenzetting van kernconcepten en verschillende behoeften aan zin maken zijn theorie goed bruikbaar voor dit onderzoek naar zingeving van scholieren. Vervolgens wordt beschreven hoe de invulling van deze zinbehoeften op een narratieve manier verloopt in zingevingprocessen. Tot slot wordt toelicht hoe de COVID-19 lockdownperioden in Nederland werden vormgegeven en hoe deze in dit onderzoek worden overwogen als omstandigheden die het invullen van zinbehoeften kunnen uitdagen, met name voor jongeren.*

## 1. Zingeving

Zowel binnen de psychologie als de filosofie wordt het begrip zingeving sinds de jaren zestig steeds vaker gebruikt (Batthyany & Russo-Netzer, 2014). In de psychologie heeft het begrip hernieuwde aandacht gekregen door het ontstaan van de stroming positieve psychologie. Hier wordt zingeving bekeken in het kader van welbevinden, menselijk functioneren, streven en motivatie. Een belangrijk overzichtswerk binnen deze stroming is het reviewartikel van Martela en Steger (2016). Zij onderscheiden drie componenten van zingeving: een cognitieve (mensen hebben behoefte aan begrijpelijkheid); een motivationele (mensen hebben behoefte aan doelgerichtheid) en een evaluatieve (mensen hebben behoefte aan het ervaren van het leven als waardevol). Martela en Steger laten in hun artikel zien hoe verschillende psychologen deze componenten opvatten als de drie basisbehoeften van zingeving: begrijpelijkheid (vertaald vanuit *coherence*), doelgerichtheid (*purpose*) en het van waarde zijn (*significance*).

Binnen de filosofie en existentiële psychologie is er aandacht voor een morele invulling van het begrip zingeving. Volgens de filosoof Charles Taylor (2009) bevindt de mens zich continu in een 'morele ruimte' waarin we antwoorden zoeken op existentiële vragen over "goed en kwaad, over wat het doen waard is en wat niet, over wat van betekenis en gewicht voor je is, en wat onbeduidend en van onderschikt belang" (p. 70). Om die antwoorden te vinden, ontwikkelt men persoonlijke en cultureel bepaalde visies op een 'goed' leven. Taylor vat zingeving op als de mate waarin we vervolgens vorm kunnen geven aan deze visies op het goede; "we experience our life as more or less meaningful as we feel that



we are positioned closer or further away from strongly valued visions of the good" (Taylor 1989, p. 45). Schuhmann en Van der Geugten (2017) laten zien hoe deze visies op het goede dienen als zingevingskader; als houvast om antwoorden te vinden binnen die morele ruimte en dus om zin te geven aan ons leven. Daarmee onderschrijven ze dat processen van zingeving fundamenteel een morele dimensie kennen, en laten ze zien hoe het integreren van psychologische en filosofische perspectieven waardevol is in de uitwerking van het begrip zingeving.

In navolging van de waarde van die integratie wordt voor het kader van dit onderzoek gekozen voor de zingevingstheorie van Peter Derkx (2011), die zowel een psychologisch als filosofisch fundament heeft. Derkx is filosoof en ontwikkelde zijn eigen zingevingstheorie aan de hand van zijn onderzoek naar de geschiedenis van het humanisme, sociale veerkracht, ethiek en levensbeschouwing. Hij baseerde zich hierbij op zowel Baumeister (sociaal psycholoog) en diens algemeen geaccepteerde theorie van de *four needs for meaning* (1991), als op psycholoog Carol Ryff (1995). Ryff liet zich inspireren door Aristoteles' filosofische idee van 'eudaimonia' (waarin geluk wordt opgevat als vervulling, tegenover een hedonistisch idee van geluk als afwezigheid van pijn). Ze zorgde daarmee dat het begrip 'welzijn' binnen de psychologie een meer morele invulling kreeg. Naast de opvattingen van Baumeister en Ryff, gebruikt Derkx voor zijn zingevingstheorie existentiële en filosofische inzichten van Frankl (1959), Van Praag (1978), en Smaling en Alma (2010).

Dat maakt zijn theorie interdisciplinair en genuanceerd. Volgens Derkx ervaart een mens zin in het leven wanneer de zeven behoeften aan zin die hij onderscheidt in meer of mindere mate vervuld zijn. Die vervulling gebeurt volgens Derkx gedeeltelijk bewust, maar zinervaringen (vervulling van zinbehoeften) zullen ons voor een groot deel ook overkomen. Derkx gebruikt het begrip zingeving dus in ruime zin; het gaat volgens hem zowel over een actief zoeken naar vervulling van zinbehoeften en *zinvinding*, als over een *zinervaring* en *zinbeleving* die ons kan toevallen (Derkx, 2011, p. 115).

## 1.1 De zinbehoeften

Derkx (2011) vertrekt in zijn zingevingstheorie vanuit het idee van Baumeister dat zingeving gaat over het "plaatsen van eigen ervaringen en zelfs het eigen leven als geheel in een groter verband van samenhangende betekenissen" (Derkx, 2011, p. 116). Baumeister schrijft: "The essence of meaning is connection" (Baumeister & Vohs, 2005, p. 609). Baumeister doelt hiermee op de verbindingen tussen nieuwe ervaringen en reeds bekend begrip

(*understanding*) van de wereld. In dat proces van verbinding en het zoeken naar samenhang zijn er volgens Baumeister vier aspecten van zin waar mensen behoefte aan hebben. Hij nuanceert daarmee de drie bovengenoemde basisbehoeften die Martela en Steger (2016) onderscheidde. Het begrip 'behoefte' dient volgens hem opgevat te worden als de motivatie die mensen hebben om bepaalde dingen te verkrijgen, in dit geval bepaalde antwoorden of verklaringen en ervaringen (Baumeister & Vohs, 2005). Derkx neemt de eerste vier behoeften aan zin over van Baumeister en voegt er daar drie zelf aan toe. Derkx is het eens met Baumeister dat zinbehoeften zoals ze hier zijn gedefinieerd elkaar altijd overlappen. Ervaringen van zin vervullen vaak meerdere specifieke zinbehoeften. Een bron van zin (relaties, school, werk, enz.) die in een zinbehoefte voorziet, voorziet ook vaak ook in een andere. Ondanks deze overlapping ziet Derkx meerwaarde in een nog specifiekere onderscheid. Hieronder worden deze zeven zinbehoeften zoals door Derkx beschreven uitgewerkt.

### Doelgerichtheid

Bij de invulling van de zinbehoefte aan doelgerichtheid (Baumeister beschrijft het als *purpose*) gaat het er volgens Derkx om dat het leven en de activiteiten in het heden worden verbonden met iets waardevols in de toekomst. Dat kan gaan om een doel (*goal*) dat buiten de persoon ligt, zoals het behalen van een diploma of toelaten voor een studie waar men naartoe werkt. Dit soort doelen wordt gekoppeld aan een extrinsieke motivatie. Het kan ook gaan om een intrinsieke motivatie die streeft naar innerlijke vervulling (*fulfilment*); een positieve subjectieve toestand die gepaard kan gaan met het bereiken van een doel of bijvoorbeeld het ontplooiën van een bepaald talent. Het gaat daarbij om een idee of concept van een subjectieve toestand die in de toekomst vervulling kan geven.

Zowel bij het doel als het idee van innerlijke vervulling is het niet van belang dat het in de toekomst daadwerkelijk wordt behaald. Zo noemt Baumeister het voorbeeld van een soldaat die vecht voor zijn of haar land en sterft in de strijd; de betekenis of zin die diegene ervaarde tijdens de strijd is niet afhankelijk van het feit of de oorlog door hen wordt gewonnen, maar van de intentie in het moment. Hetzelfde geldt voor mogelijk spirituele of religieuze subjectieve staat waar iemand een heel leven naar kan streven, ook als de belofte is dat die pas wordt vervuld na de dood. "All that matters (for the sake of making life meaningful) is that the person's current activities derive meaning from the ideas of possible future events" (Baumeister, 1991, p. 36).

### Morele rechtvaardiging

Morele rechtvaardiging verwijst naar de behoefte van mensen om hun handelen te kunnen bestempelen als 'goed', als moreel gesproken juist. Het gaat om de behoefte aan een positieve waardering van de persoonlijke manier van leven, waarin de motieven voor handelingen moreel kunnen worden gerechtvaardigd. De normen en waarden waarmee gedrag moreel gerechtvaardigd wordt zijn persoonlijk maar ontstaan afhankelijk van de context (cultuur, sociale omgeving) waar het individu zich in begeeft. Ieder mens bouwt op die manier een eigen moreel kompas om gedrag mee te vergelijken; een persoonlijk idee over het 'goede' leven. Dit sluit aan bij de eerder genoemde metafoor van Taylor (2009) van een morele ruimte waarin visies op het goede ons antwoorden kunnen bieden op existentiële vragen.

### Eigenwaarde

Deze derde dimensie gaat volgens Derkx over de ervaring van positieve zelfwaardering. Dat gaat samen met gevoelens van zelfrespect en erkenning. Hierbij gaat het zowel om de waardering van wat iemand doet, als wie diegene is als persoon. De positieve waardering wordt vaak ontleend aan het vinden van aspecten waarin men beter is dan anderen, of waarvoor men gerespecteerd wordt. Het gaat dus vaak gepaard met een proces van onderlinge vergelijking. Dat kan optreden in het individueel vergelijken van mensen onderling, uit een eigen groep of omgeving, maar mensen kunnen ook eigenwaarde ontleen aan het lidmaatschap van een collectief (een natie, een godsdienst, een beroep, een leefstijl, een fanclub of bepaalde subcultuur binnen een school).

### Competentie

De behoefte om je competent te voelen in het leven gaat over de ervaring van een mate van controle. Mensen willen een zeker gevoel van zeggenschap hebben over hun eigen leven; ze willen ervaren dat hun keuzes en beslissingen ertoe doen en dat het leven hun niet zomaar overkomt. Het gevoel van controle of zeggenschap kan daarbij twee vormen aannemen: ofwel men past de omgeving aan aan wat men zelf wil, ofwel men past de eigen ideeën aan aan de omgeving. Derkx beschrijft hoe deze tweede vorm gaat over 'interpretatieve controle': "begrijpen waarom of waardoor iets gebeurt levert een ervaring van competentie op, ook al kan men niets veranderen aan wat er gebeurt" (Derkx, 2011, p. 119).

## Begrijpelijkheid

De behoefte aan begrijpelijk (*comprehensibility, intelligibility*) neemt Derkx over van Jan Hein Mooren en Antonovsky's theorie over *sense of coherence* (Mooren, 1998). Het gaat over de behoefte om de wereld om ons heen te kunnen begrijpen, om gebeurtenissen te kunnen verklaren. Wanneer gebeurtenissen chaotisch of onbegrijpelijk aanvoelen, zullen mensen proberen om daar orde in te scheppen. Dat gebeurt door het creëren van een coherent verhaal over het eigen leven, tegen een bredere achtergrond van voorgaande ervaringen en kennis over de wereld. "Op deze manier voelt het leven begrijpelijk en hanteerbaar, waarmee het bijdraagt aan het verschaffen van identiteit en continuïteit" (Derkx, p. 120). De behoefte aan begrijpelijkheid gaat ook over de ervaring van interpretatieve controle en overlapt daardoor met de bovenbeschreven behoefte aan competentie.

Derkx laat bovendien zien dat de behoefte aan begrijpelijkheid aansluit bij het kernidee van '*meaning is connection*' in Baumeisters zingevingstheorie. Baumeister ziet *connection* (verbinding) als de basis van een zinervaring. Het begrijpen van de wereld om ons heen gaat volgens Derkx over het creëren van samenhang en daarmee een verbinding tussen nieuwe ervaringen en dat wat men al kent.

## Verbondenheid

Naast bovenstaande opvatting van verbondenheid als samenhang, onderscheidt Derkx een andere vorm die hij neerzet als zesde zinbehoefte. Hierbij baseert hij zich op de theorie van Smaling en Alma (2010). Zij beschrijven verbondenheid als de behoefte aan "contact, vereniging, overgave" (Smaling & Alma, 2010, p. 21). Het gaat daarbij om een ervaring die gericht is op de ander, en/of het andere en een gevoel van overgave en zorgzaamheid. Die ervaring vormt volgens Derkx het onderscheid met de meer op controle gerichte behoeftes aan competentie en begrijpelijkheid, die gaan over beheersing en zelfversterking. Baumeister benoemt nauwe en ondersteunende relaties als belangrijke bron voor de ervaring van verbondenheid. Derkx sluit zich aan bij Smaling en Alma in de opvatting dat deze zinbehoefte nog ruimere invulling kan vinden in 'verbondenheid met een groter geheel' door bijvoorbeeld burgerschap of het werken aan mondiale humanisering. Derkx voegt daar zelf aan toe dat het belangrijk is dat degene of datgene waarmee iemand zich verbonden weet, positief wordt gewaardeerd.

Hij schaaft de zingevende werking van positieve esthetische ervaringen, zoals de plotselinge ervaring van intense schoonheid, ook onder deze zinbehoefte. Een dergelijke esthetische ervaring gaat volgens hem over verbondenheid met iets dat waardevol is, en de



ervaring zich onderdeel te voelen van een groter geheel. Daarmee raakt het aan de behoefte aan transcendentie.

### Transcendentie

Ook in het definiëren van deze zinbehoefte baseert Derkx zich op Smaling en Alma (2010). Zij omschrijven transcendentie als "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" (Smaling & Alma, 2010, p. 21). Smaling en Alma verwijzen daarbij naar de zingevingstheorie van Viktor Frankl (1959) die stelt dat de zin van het leven alleen maar volledig kan zijn als men het eigenbelang (*self-interest*) kan overstijgen.

Derkx omschrijft dit overstijgen van het eigenbelang als een morele gerichtheid op waarden, waarmee deze zinbehoefte raakt aan de behoefte aan morele rechtvaardiging. Daarnaast overlapt deze behoefte aan transcendentie ook met de behoefte aan verbondenheid: "verbondenheid met de andere en sociale verbondenheid met een of meer andere personen die als ander(s) steeds weer overstijgen wat van mij is en mij vertrouwd is, is dus een aspect van transcendentie." Derkx geeft dan ook aan niet zeker te weten of het onderscheiden van deze zinbehoefte zinvol is, maar kiest er toch voor.

Daarvoor noemt hij het argument dat ervaringen van verbondenheid en transcendentie elkaar ook kunnen uitsluiten. Waar transcendentie namelijk kan gaan over sociale verbondenheid en het contact met de ander als 'het overstijgen van zichzelf', benadrukt Alma (2005) het hierboven genoemde aspect van transcendentie wat gaat over verwondering en nieuwsgierigheid. Dat kan haaks staan over een gevoel van geborgenheid en 'zich thuisvoelen', wat onderdeel kan zijn van de ervaring van verbinding.

Derkx benoemt verder hij in ieder geval de begrippen transcendentie en verbondenheid als geheel wil toevoegen aan de conceptuele ruimte van zingeving zoals uitgewerkt door Baumeister. Volgens Derkx zou de theorie van Baumeister te veel gericht zijn op het zelf en controle; "te veel op *agency*, en te weinig op *communion*" (p. 125). Hij stelt dat gevoelens als afhankelijkheid, gehechtheid, verwondering, kwetsbaarheid en zorg ook zinvolle aspecten zijn van het leven, en dat het toevoegen van verbondenheid en transcendentie als zinbehoeften daar recht aan doet.

Op basis van Derkx' theorie zijn er nu zeven zinbehoeften te onderscheiden die samen het begrip 'zinvol leven' inhoud geven: doelgerichtheid, morele rechtvaardiging, eigenwaarde, competentie, begrijpelijkheid, verbondenheid en transcendentie. Voldoende vervulling van deze zinbehoeften betekent volgens Derkx een ervaring (ook wel beleving of het vinden) van

zin. Hij schrijft: "De zin of zinloosheid van iemands leven kan worden opgevat als de optelsom van alle manieren waarop zij deze zeven zinbehoeften al dan niet weet te bevredigen" (Derkx, 2011, p. 127). Wanneer er bepaalde behoeften zijn waarbij iemand daar niet in slaagt, zal dat volgens Derkx worden opgevat als een 'probleem' en zal de persoon geneigd zijn over haar leven na te denken, het te herstructureren en op andere manieren de zinbehoefte te vervullen. Bijvoorbeeld door het aanpassen van eigen gedrag, voegt Baumeister hier toe.

### Kritische beschouwing theorie

Op dit punt zijn er enkele kritische beschouwingen te plaatsen bij Derkx' theorie. Zo kan worden bevraagd wanneer zinbehoeften 'voldoende' vervuld zijn, wil het tot een zinervaring leiden. Ook is het de vraag of een 'voldoende' vervulling van alle zinbehoefte automatisch leidt naar een ervaring van zin. Derkx erkent dit probleem, en laat zich er daarom voorzichtig over uit: "Als iemand erin geslaagd is om alle zeven zinbehoeften voldoende te bevredigen, dan zal de persoon zijn leven *zeer waarschijnlijk* als zinvol ervaren."

Daarnaast stellen Smaling en Alma (2010) de vraag of de vervulling van elk van de behoeften noodzakelijk is om tot een zinervaring te komen. Derkx beschrijft dat het 'als probleem' zal worden opgevat wanneer een of meerdere zinbehoeften niet vervuld raken. Hij laat echter niet zien waar hij dat op baseert. Wellicht zou een zeer sterke vervulling van één zinbehoefte een compensatie kunnen zijn voor een ervaren gebrek van vervulling van een andere. Bovendien kunnen vervullingen van verschillende zinbehoeften elkaar juist uitsluiten. Een voorbeeld daarvan is hierboven gegeven met betrekking tot de zinbehoeften verbondenheid en transcendentie. Zo zijn er aspecten van zinbehoeften die wellicht niet tegelijkertijd kunnen worden ingevuld.

Tot slot blijkt uit Derkx' theorie niet duidelijk hoe zinbehoeften zich verhouden tot bronnen van zin. Het is opvallend hoe Baumeister hier een ander onderscheid maakt dan Derkx. Baumeister benoemt verbondenheid namelijk als bron van zin, en niet – ondanks zijn opvatting '*meaning is connection*' – als behoefte aan zin. In overeenstemming met Leijssen (2004) ziet hij positieve persoonlijke relaties als de belangrijkste bron van zin. Toch kiest Baumeister ervoor de behoefte hieraan niet op te nemen in zijn lijst met zinbehoeften. Een duidelijk argument daarvoor geeft hij niet. Derkx zelf kiest daar wel voor. Martela en Steger (2016) tot slot, vertegenwoordigen zoals eerder benoemd de mening dat er maar drie componenten van zingeving zijn (*coherence, purpose* en *significance*). Volgens hen zouden

de extra aspecten (die Derkx toevoegt als zinbehoeften) beschouwd moeten worden als mogelijke *bronnen* van zin in plaats van elementen van het begrip zelf.

Het blijft dus de vraag of het nodig is om de zeven verschillende behoeften aan zin zo te onderscheiden als Derkx dat doet, en hoe vervullingen van zinbehoeften precies leiden tot zinervaringen. Voor dit onderzoek echter is het gebruik van zijn theorie waardevol, juist vanwege het onderscheid dat hij maakt. De rijke beschrijvingen ervan geven een helder kader om de ervaringen van respondenten genuanceerd te analyseren. Zingeving begrijpen in termen van *behoeften*, maakt het mogelijk om duidelijk te onderzoeken welke bronnen de respondenten vinden om deze in te vullen, en waar een eventueel gebrek ontstaat doordat een zinbehoefte onvervuld blijft.

## 1.2 De ervaring van zin: het vervullen van zinbehoeften

Nu de verschillende zinbehoeften zijn beschreven, wordt verder toegelicht *op welke manier* zinbehoeften worden vervuld.

### 1.2.1 Bronnen van zin

Derkx gaat zelf weinig in (zoals hierboven benoemd) op de verschillende bronnen van zin die een rol kunnen spelen bij het vervullen van zinbehoeften. Daarom wordt hier het artikel van Mia Leijssen (2004) beschreven. In haar reviewartikel geeft ze een overzicht van verschillen psychologische onderzoeken die mensen bevroegen naar hun bronnen van zin, op basis van interviews, biografieën, levensverhalen, of meer gestructureerde technieken zoals vragenlijsten en schalen. Ondanks de verscheidenheid aan onderzoeksmethoden en respondenten, werden in deze onderzoeken steeds dezelfde thema's genoemd. Leijssen laat zien hoe het thema 'relaties' elke keer naar voren komt als belangrijkste bron. De meeste voldoening hiervoor wordt gevonden in intieme relaties in familiekring en goede vriendschappen, gevolgd door het belang dat relaties met anderen in het algemeen heeft. Als tweede thema komt 'succes in persoonlijke ontwikkeling of in het realiseren van levensdoelen' naar voren. Dit kan gaan over werk, school of hobby's waar mensen veel tijd in steken. Als overige categorieën benoemt Leijssen (in willekeurige volgorde): creativiteit, natuur, religie en spiritualiteit, sociale en politieke activiteiten, ontspanning, cultuur, gezondheid, uiterlijk, geld en bezit. Psycholoog Van Spaendonck beschrijft in zijn bijdrage aan het boekje *Zin op school, zingeving in het voortgezet onderwijs* verlangens die volgens hem specifiek zijn voor jongeren. "Kort samengevat willen jongeren experimenteren, iets

wagen, avonturen beleven, zich losmaken van plichten en beslommeringen, zich radicaal aan iets of iemand geven, en hun leven diepgang geven" (Van Spaendonck, 2000, p. 39).

Baumeister beschrijft evenals Derkx weinig over bronnen van zin. Wel benoemt hij hoe bronnen soms vervangbaarder zijn dan we denken; "the sources of satisfaction are to some extent interchangeable" (p. 30). Hij noemt het voorbeeld van een relatie die uit gaat: "One says I love her, and no one else will do. Of course, eventually one does find someone else" (p. 30). Ook beschrijft hij hoe andere bronnen meer op de voorgrond raken wanneer een oude bron wegvalt. Zo hoeft een relatie die uit gaat niet direct vervangen te worden door een andere geliefde, maar kan de zinbehoefte 'verbondenheid' ingevuld raken met meer nabijheid in een gezin of vriendschappen. Of een activiteit of gebeurtenis kan worden ervaren als een bron van zin hangt samen met iemands persoonlijke zingevingskader. Dit is een kader dat Derkx omschrijft als de set van ervaringen, principes, waarden en opvattingen waarmee we onze ervaringen kunnen interpreteren en waarderen.

### 1.2.2 Zingevingskaders

In de eerste alinea van dit hoofdstuk (zingeving) is beschreven hoe deze 'set' een kader biedt waarmee we bepaalde gebeurtenissen als zinvol kunnen ervaren. Er is toegelicht hoe Schuhmann en Van Geugten (2017) beschrijven dat dit kader bestaat uit 'visies op het goede'. Schuhmann en Van Geugten benadrukken hoe het daarbij moet gaan om *believable* visions; ze moeten op de een of andere manier bereikbaar en geloofwaardig zijn zodat we ons erop kunnen richten. Zo gaat het niet om afstandelijke en abstracte idealen, maar visies die we kunnen integreren binnen ons idee van de realiteit in het algemeen en die van ons eigen leven. Wanneer we nu beide theorieën samenvoegen kunnen we twee nieuwe conclusies trekken. Ten eerste: het zingevingskader is op te vatten als de verzameling van geloofwaardige ervaringen, principes, waarden en opvattingen die antwoord geven op de vraag: 'wat is goed leven'. Ten tweede: of een gebeurtenis kan fungeren als een bron om zinbehoeften te vervullen (bron van zingeving), zal afhangen van de mate waarin die aansluit bij iemands zingevingskader.

### Zingevingskaders en jongeren

Het zingevingskader is volgens Derkx de resultante van waar en hoe men is opgegroeid en opgevoed, en van de ervaringen die men van jongs af aan heeft opgedaan (Derkx, 2011). De eerste periode van ons leven is dus zeer vormend in het ontwikkelen van een kader waarmee we zin ervaren in ons leven. De adolescentieperiode is volgens Van Spaendonck

een cruciale periode voor het ontwikkelen van een zingevingskader omdat er wordt geëxperimenteerd met de waarden, idealen en overtuigingen die jongeren vanuit huis hebben meegekregen. Op die manier komen ze erachter waar zij zelf voor staan, en ontwikkelen ze een kader dat persoonlijk en doorleefd is (Van Spaendonck, 2000).

Daarin is sociaal contact waarin ze zich met anderen kunnen vergelijken, van groot belang. Pfeifer en Berkman (2018) beschrijven hoe jongeren in deze fase wat afstand nemen van hun ouders en op zoek gaan naar 'peers'; "e.g., friends, romantic partners, members of social ingroups, members of high-status social groups" (p. 5). Volgens Pfeifer en Berkman is het vinden van een balans tussen autonomie en verbinding (*connectedness*) een kerntaak van de adolescentieperiode. Jongeren zijn geneigd te zoeken naar autonomie door los te komen van opvoeders, en zoeken tegelijk naar nieuwe verbintenissen en veiligheid in andere sociale interacties. Voor het ontwikkelen van persoonlijke doelen, motivaties en waarden is er behoefte aan nieuwe voorbeelden, zowel van leeftijdsgenoten die dingen op een bepaalde manier doen, als van gerespecteerde individuen waar jongeren zich mee kunnen verbinden of tegen kunnen afzetten. "These social perceptions provide information about the self and help shape adolescents' personal values and identity [...]" (Pfeifer en Berkman, 2018, p. 5).

Het ontwikkelen van een zingevingskader is in psychologische termen op te vatten als het ontwikkelen van een eigen identiteit (Van Spaendonck, 1995). Ontwikkelingspsycholoog Erik Erikson onderschrijft het cruciale belang van deze periode: "We may, in fact, speak of the identity crisis [hij benoemt het als crisis] as the psychosocial aspect of adolescence. Nor could this stage be passed without identity having found a form which will decisively determine later life" (Erikson, 1968, p. 91). Adolescenten worden door Erikson opgevat als jongeren van ongeveer veertien jaar tot midden twintig, dezelfde definitie wordt aangehouden in dit onderzoek.

Tot slot wordt door Sales et al. (2013) beschreven hoe jongeren tijdens de adolescentie vaardigheden ontwikkelen die zelfreflectie bevorderen, door het vergroten van inlevingsvermogen en de voorbeelden van andere perspectieven. In combinatie met het ontwikkelen van taalkundige vaardigheden om gevoelens uit te drukken, draagt dit volgens hen bij aan het creëren van meer coherente en genuanceerde levensverhalen die bijdragen aan zingeving: "Thus adolescence may be a critical developmental period during which increasing narrative and emotion regulation skills are integrated in ways that allow for beneficial meaning-making" (Sales et al., p. 3). Hier wordt zichtbaar hoe het creëren van een eigen coherent levensverhaal samenhangt met het proces van zingeving. De 'toetsing' van bepaalde gebeurtenissen aan ieders persoonlijke zingevingskader, gebeurt namelijk via een

narratief proces. Derkx (2011) benoemt dit, maar gaat er in zijn zingevingstheorie niet verder op in. Daarom wordt dit proces van zingeving hieronder toegelicht aan de hand van een aantal andere auteurs.

### 1.2.3 Vervulling als narratief proces

In de vorige paragraaf is beschreven wat een dergelijk zingevingskader inhoudt volgens Derkx. Andere auteurs schrijven over eenzelfde kader, maar gebruiken andere termen. Zo gebruikt Park (2010) het begrip *global meaning*. Ze beschrijft dat als: "general orienting systems consisting of beliefs, goals and subjective feelings" (p. 258). Park beschrijft in haar uitgebreide reviewartikel over empirische psychologische onderzoeken naar ervaringen van zin, een model waarin zingeving wordt opgevat als het afstemmen van *situational* en *global meaning*. Aan gebeurtenissen die iemand meemaakt, geeft diegene een bepaalde betekenis (*situational meaning*). Als deze betekenis vervolgens in overeenstemming is met iemands algemene opvattingen (*global meaning*) zal er positieve betekenis ontstaan en zal diegene zin ervaren. Evenals Derkx, laat Park zien dat er een 'probleem' ontstaat wanneer de gebeurtenis (*situational*) niet te rijmen valt met algemene opvattingen over de wereld en de eigen ervaringen (*global*). Er zal dan een proces van zingeving (*meaning-making*) optreden. Deze afstemming kan in termen van Derkx' theorie worden opgevat een toetsing van een gebeurtenis aan dienst zingevingskader. Wanneer dit positieve betekenis oplevert, zal de gebeurtenis kunnen dienen als bron voor het vervullen van zinbehoeften. Op deze manier kan het vervullen van zinbehoeften dus worden opgevat als een proces.

### Narrativiteit

Volgens Derkx is het pogen om deze zinbehoeften in te vullen narratief van aard; het zoeken naar de betekenis die we toekennen aan gebeurtenissen verloopt via het verhaal dat we daarover (vaak onbewust) maken. Daarmee sluit hij aan bij de narratieve benadering die zowel binnen de psychologie als de filosofie opkomt sinds de jaren tachtig. Deze benadering gaat ervan uit dat mensen de wereld om zich heen begrijpen door het construeren van verhalen (McAdams, 1996). Taylor (2009) beschrijft dezelfde opvatting: volgens hem heeft men een verhaal nodig om antwoorden te kunnen formuleren op vragen als 'wie ben ik' en 'wat is het goede'. Dit is een dynamisch proces en altijd in verandering. Zie figuur 1 (Hölgens, 2020) voor een schematische weergave hiervan.



**Figuur 1**

*Het zingevingproces*



*Noot.* Overgenomen uit *Gebroken verhalen aan de keukentafel. Over zingeving in de Nederlandse Verzorgingsstaat*, door V.M.H. Hölsgens, 2020, p. 35. Copyright 2020 door Vicky Hölsgens.

#### 1.2.4. Breukervaringen - wanneer vervulling niet lukt

In de narratieven die bemiddelen tussen de betekenis en iemands zingevingskader, dienen een aantal zaken met elkaar in afstemming te zijn wil het zingeving opleveren. Zo is het van belang dat iemands overtuigingen (de cognitieve component) en iemands doelen (motivationale component) met elkaar te verenigen zijn zodat diegene een gevoel van – een zekere – coherentie ervaart en in congruentie met haar visies op het goede kan leven (evaluatieve component) (Hölsgens, 2020).

Een voorbeeld van deze narratieve bemiddeling is te beschrijven in het niet behalen van een belangrijk toelatingsexamen. Het kan zijn dat iemand zich goed heeft voorbereid, het gevoel heeft uitstekend te passen bij de opleiding en deze toelating (onbewust) ziet als ideale invulling van de zinbehoefte aan doelgerichtheid en competentie. Wanneer zo iemand wordt afgewezen, zal er een narratief proces op gang komen waarin wordt gezocht naar betekenis. Het verhaal dat geconstrueerd wordt kan gaan over het idee dat de plek toch eigenlijk niet zo goed paste, of dat de organisatie een andere rede had om diegene niet aan te nemen. In verwijzing naar Park: door middel van een verhaal, wordt dan de *situational meaning* aangepast. Ook kan het zijn dat het idee dat deze functie goed paste bij dat waar diegene voor

staat kan veranderen. Er kan zelfs een nieuw narratief ontstaan waarin andere zinbehoefte vervuld raken, zoals bijvoorbeeld het idee dat diegene niet zoveel nieuwe tijd met zijn vrienden had gehad (zinbehoefte: verbinding) wanneer hij wel was toegelaten, of niet dat vrijwilligerswerk was gaan doen waardoor hij zich nu meer onderdeel voelt van de gemeenschap (transcendentie).

Dit is een voorbeeld van een situatie waarin succesvol nieuwe betekenis en aanpassing gevonden kan worden. Er bestaan echter ook situaties waarin dat niet mogelijk is en iemands fundamentele visies op het goede onder druk komen te staan. In de literatuur wordt er op dat moment gesproken over een 'breukervaring'. Er is dan een breuk ontstaan in de interactie tussen het zingevingskader en de omgeving. Hierdoor ervaart iemand verlies aan zin (Jorna, 2008). Er kunnen zich dan levensvragen aandienen, of een 'onderbuikgevoel' (Taylor, 2009) wanneer die vraag nog niet bewust is of geëxpliciteerd. Schuhmann en Van der Geugten (2017) beschrijven hoe dit gevoel vaak wordt uitgedrukt in termen van oriëntatie en metaforen zoals: 'waar moet dit heen' en 'de wereld staat op zijn kop'. Deze breukervaringen dienen gradueel te worden opgevat. Het kan gaan om iets kleins waardoor er een tijdelijke ervaring van gebrek aan zin wordt ervaren. Ook kan er een kleine breukervaring optreden wanneer een visie op het goede verandert die niet meer langer houdbaar was (een inhoudelijke aanpassing van het zingevingskader). Het kan echter ook gaan over een onoverbrugbare kloof tussen de gebeurtenis en het zingevingskader. Figuur 2 laat deze breukervaring zien in relatie tot het zingevingskader en het ontstaan van levensvragen.

**Figuur 2**

*Een breuk in het zingevingsproces*



*Noot.* Overgenomen uit *Gebroken verhalen aan de keukentafel. Over zingeving in de Nederlandse Verzorgingsstaat*, door V.M.H. Hölsgens, 2020, p. 41. Copyright 2020 door Vicky Hölsgens.

Door het ontstaan van dergelijke breukervaringen kan er volgens Taylor (2009, p. 70) een "acute vorm van desoriëntatie" en een identiteitscrisis optreden. De periode van adolescentie, waarin met name het vormgeven van een het zingevingskader in ontwikkeling is, kan tot slot worden opgevat als een kwetsbare periode voor deze zingevingsprocessen. In het volgende hoofdstuk wordt toegelicht hoe perioden van lockdown kunnen worden opgevat als een versterkende factor voor deze kwetsbaarheid.

## 2. COVID-19 lockdowns

*Deze thesis onderzoekt de zinervaring van scholieren met betrekking tot de lockdowns in Nederland van 16 maart 2020 tot 1 maart 2021. Hieronder volgt een toelichting op de inhoud van deze lockdowns alsmede een kort overzicht van de voor deze doelgroep meest relevante maatregelen. Tot slot wordt toegelicht hoe deze maatregelen kunnen optreden als versterkende factor voor de kwetsbaarheid van jongeren in zingevingsprocessen.*

In december 2019 werden in Wuhan (China) voor het eerst besmettingen met het coronavirus gerapporteerd. Het virus, een besmettelijke infectieziekte die wordt veroorzaakt door het SARS-CoV-2-virus, werd bekend als COVID-19 (voluit *coronavirus disease 2019*) (Shah et al., 2020). Vanaf december 2019 verspreidde het zich in drie maanden naar andere delen van de wereld. In maart 2020 werd de uitgebroken epidemie door de Wereldgezondheidsorganisatie erkend als pandemie. De uitbraak werd bestempeld als wereldwijde noodtoestand voor de volksgezondheid<sup>9</sup>.

Om besmettingen te voorkomen werden wereldwijd maatregelen getroffen die met name de mobiliteit en het sociaal contact van mensen streng beperkte (Shah et al., 2020). Landen werden op verschillende momenten en manieren in lockdown gesteld. Maatregelen van dergelijke lockdowns betroffen onder andere een verbod op bijeenkomsten en evenementen, het vermijden van sociale activiteiten en onderling afstand houden, thuis werken, het invoeren van een avondklok, het sluiten van niet-essentiële winkels, horeca, sportgelegenheden en scholen (De Klerk et al., 2021). Nederland kende in de periode van

---

<sup>9</sup> World Health Organization. (2020, 12 maart). *WHO announces COVID-19 outbreak a pandemic*. [Persbericht]. Geraadpleegd op 12 mei 2021, van <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic>

maart 2020 tot mei 2021 (de voor deze scriptie onderzochte periode) drie vormen van lockdown: de zogenoemde 'intelligente', 'gedeeltelijke' en 'harde' lockdown. Binnen deze thesis worden alle drie de vormen meegenomen in de vraag hoe scholieren de lockdowns hebben ervaren. Hieronder volgt een kort overzicht van de maatregelen die voor scholieren het meest relevant waren.

De eerste maatregelen gingen in Nederland van kracht op 16 maart 2020. Middelbare scholen moesten dicht en onderwijs vond plaats 'op afstand' via online lessen. Groepsvorming van meer dan twee personen in de publieke ruimte werd verboden. Deze maatregelen vormden later de intelligente lockdown. Voor scholieren werden de eindexamens afgelast. Vanaf 2 juni werden de maatregelen versoepeld en vond onderwijs weer gedeeltelijk plaats op school. In het najaar liep het aantal besmettingen in Nederland opnieuw op, waarmee ook de ziekenhuiscapaciteit opnieuw overbelast raakte. Er volgde een gedeeltelijke lockdown met extra maatregelen vanaf 14 oktober. Onderwijs vond plaats op school. Die maatregelen bleven aan en gingen op 15 december over in de harde lockdown, waarbij opnieuw de scholen werden gesloten, alsmede niet-essentiële winkels, horeca en sportscholen. Van 20 januari tot 27 april 2021 werd het pakket aan maatregelen aangevuld met een avondklok. Op 1 maart 2021 gingen de scholen weer gedeeltelijk open (De Klerk et al., 2021). Middelbare scholen sloten tussen maart 2020 en mei 2021 in totaal 19 weken helemaal en 19 weken gedeeltelijk.

## 2.1 COVID-19 lockdowns en jongeren

Bovengenoemde maatregelen werden getroffen om besmettingen te voorkomen en daarmee de druk op de zorg te verminderen (De Klerk et al., 2021). Zoals beschreven in de inleiding hebben deze maatregelen zelf, naast de stress die de ziekte en besmettelijkheid teweeg kunnen brengen, echter ook vergaande gevolgen, zowel voor de economie als individuele burgers (De Klerk et al., 2021). Jongeren blijken voor de gevolgen van deze maatregelen extra ontvankelijk (Shah et al., 2020; Singh et al., 2020). Dat blijkt met name uit psychologisch onderzoek naar hun mentale gezondheid. Dat wordt hieronder toegelicht. Op het gebied van zingeving is er minder bekend over de gevolgen voor jongeren. Aan het eind van deze paragraaf wordt op basis van de beschreven literatuur een aantal suggesties gedaan voor hun kwetsbaarheid op het gebied van zingeving.

Verschillende reviewartikelen laten een negatieve verandering zien in de mentale gezondheid van jongeren tijdens en na COVID-19 lockdowns (Shah et al., 2020; Singh et al.,

2020). Shah et al. (2020) schrijven: "The steps taken, such as closing schools, limiting social interactions, imposing travel restrictions, halting sports activities, and transitioning all to online classes, have engendered emotional distress, fear, and anxiety amongst the children [waaronder adolescenten] and their caregivers" (p. 6).

De voornaamste aanleiding voor de kwetsbaarheid van deze groep is samen te vatten in de maatregelen van intermenselijke fysieke afstand, ook wel sociale onthouding (*social distancing*), en het thuisonderwijs (*home-schooling*) (Pieh et al., 2021). De mate van kwetsbaarheid hangt daarbij samen met het opleidingsniveau, een eventuele voorgeschiedenis in psychische problematiek en de sociaaleconomische status van de jongere (Singh, 2020).

Zoals eerder genoemd is sociale interactie essentieel voor adolescenten; zowel voor de ontwikkeling van netwerken in het brein die gaan over sociale perceptie en cognitieve vaardigheden waarmee we anderen mensen kunnen begrijpen, als voor het ontwikkelen van een eigen en autonome identiteit (Orben et al., 2021). Met name het contact met leeftijdsgenoten is daarin van belang. Problemen in deze relaties, zoals afwijzing, pestgedrag en eenzaamheid zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van mentale condities zoals depressie op latere leeftijd (Orben et al., 2021). Veelvuldig gebruik van sociale media binnen deze doelgroep zou de negatieve gevolgen van sociale onthouding kunnen verminderen (Singh, 2020), echter werd ook het risico voor het opbouwen van een internetverslaving versterkt tijdens deze perioden (De Klerk et al., 2021).

Onderzoek met 2884 middelbare scholieren in Oostenrijk laat onder de respondenten na een semester van thuisonderwijs een significante toename van stress zien (Pieh et al., 2021). Naast de mogelijke oorzaken van de sociale onthouding die gepaard ging met schoolsluitingen, worden ook leerachterstanden genoemd. De overgang naar online onderwijs vroeg voor scholieren om de juiste voorzieningen, die niet altijd voorhanden waren, en docenten waren niet altijd in staat om online dezelfde kwaliteit onderwijs te bieden (Shah et al., 2020).

Tot slot speelt de plotselinge doorbreking van het bekende dagelijks leven, dat wordt vervangen door een onzekere situatie, een mogelijke rol voor ervaren stress onder jongeren. Zeker voor jongeren die al kampen met een achtergrond in psychische problematiek, kan het omgaan met een onzekere situatie extra angst met zich meebrengen (Singh, 2020).

Hier raken de bevindingen uit psychologisch onderzoek aan mogelijke verwachting wat betreft zingevingprocessen tijdens deze perioden van lockdown. Alma en Smaling (2010) laten zien dat er processen van zingeving ontstaan wanneer er iets in de alledaagse manier van betekenisgeven wordt doorbroken zodat zaken niet langer op een

"vanzelfsprekende manier begrijpelijk en hanteerbaar voor ons zijn" (p. 17). Een aanleiding voor het niet weten te vervullen van bepaalde zinbehoeften (en dus de zoektocht naar nieuwe zingeving), ontstaat vaak in het meemaken van ingrijpende nieuwe levenssituatie of een doorbreking van het leven hoe men het tot dan toe kende. Daarbij kan hernieuwde zingeving ontstaan, maar kunnen ook morele desoriëntatie (in verwijzing naar Taylor) of breukervaringen ontstaan.

Palitsky et al. (2021) benadrukken hoe een dergelijke pandemie en bijhorende maatregelen vanzelfsprekendheden uit ons zingevingskader kunnen doorbreken, en hoe daarvoor nieuwe processen van zingeving nodig zijn. Ze schrijven: "Interpretations of and responses to this globally distressing event require sense-making via local cultural meaning systems: networks of taken-for-granted beliefs that include freedom of movement, desire, and expression in a stable, routine environment" (2021, p. 232).

In de beschreven literatuur is nu besproken hoe een ongekende doorbreking van het dagelijks leven via dergelijke lockdowns kan processen van zingeving in gang kan zetten, hoe een zingevingskader houvast biedt bij deze processen van zingeving, hoe dit zingevingskader bij jongeren nog volop in ontwikkeling is en hoe belangrijk sociale interactie is in de ontwikkeling ervan, en hoe verstoring van zingevingsprocessen kan leiden tot gebrek aan zingeving en breukervaringen. Concluderend worden de COVID-19 lockdownperioden in dit onderzoek overwogen als omstandigheden die vervulling van zinbehoeften voor jongeren kunnen uitdagen.



# Methodologie

*In dit hoofdstuk wordt toegelicht welke methoden gebruikt zijn om tot de resultaten van het onderzoek te komen. De manier van dataverzameling en analyse worden onderbouwd, alsmede de gekozen populatie. In de laatste paragraaf wordt de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek besproken.*

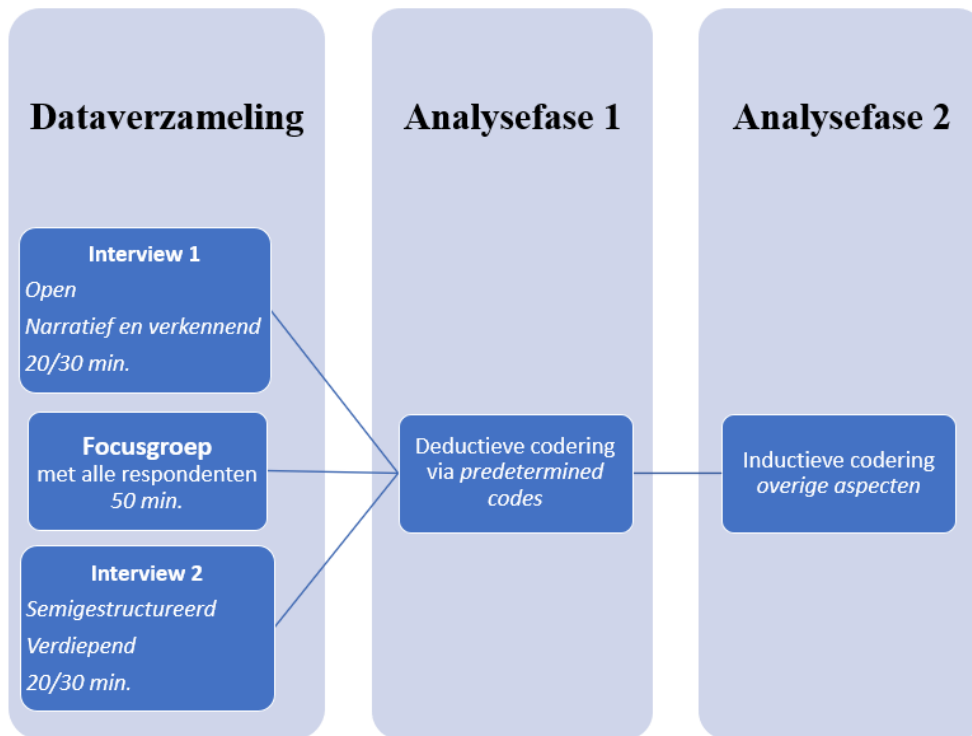
## 1. Onderzoeksdesign

Dit sociaalwetenschappelijk onderzoek is kwalitatief en exploratief van aard. Er is verkennend onderzocht hoe zingeving tijdens de COVID-19 lockdowns bij jongeren invulling kreeg. Kwalitatief onderzoek is bij uitstek geschikt voor exploratief onderzoek waarin wordt onderzocht welke betekeniswereld tot uitdrukking komt in gevoelens, gedragingen en ervaringen (Maso en Smaling 1998, p. 11).

Het onderzoek heeft een narratief uitgangspunt, omdat deze betekeniswereld tot uiting komt in persoonlijke verhalen van respondenten. Existentiële oriëntatie en het zoeken naar zingeving zijn narratief van aard (Bohlmeijer, Mies & Westerhof, 2007); het zijn processen die plaatsvinden door en zichtbaar worden in de verhalen die mensen vertellen. Door het construeren van een verhaal kunnen mensen vormgeven aan hun identiteit, waarden en visies van een goed leven. Om dit verhaal goed in beeld te krijgen werden voor dit onderzoek twee keer individuele interviews afgenomen en werd een focusgroep georganiseerd waarin de respondenten met elkaar in gesprek zijn gegaan. Het onderzoek had hiermee de volgende structuur:

**Figuur 3**

*Onderzoeksdesign*



## 2. Dataverzameling

In bovenstaand figuur is te zien hoe het proces van dataverzameling tijdens dit onderzoek verliep. Omdat jongeren zich vaak het beste kunnen concentreren binnen een beperkte tijdsspanne (Adler et al., 2019), werd aangenomen dat twee korte interviews een voordeel hadden ten opzichte van één lang interview per respondent. Daarnaast is ervoor gekozen om de individuele interviews te spreiden, en de focusgroep daar tussenin te plaatsen. De focusgroep bood op deze manier de mogelijkheid om in te gaan op persoonlijke thema's die in de eerste interviews naar voren kwamen, om vervolgens de conclusies nog een laatste keer uit te diepen in de laatste individuele interviews.

### *Eerste diepte-interview*

In individuele interviews werd onderzocht hoe de persoonlijke zingevingbehoefte invulling kregen. In het eerste interview was aandacht voor het oorspronkelijke narratief van de respondent (de vraag die werd gesteld was: "vertel eens jouw verhaal over de lockdownperioden die je hebt meegemaakt"). Op die manier kon worden geïnventariseerd

welke zingeingsbehoefden naar boven kwamen zonder die vooraf te sturen. Als eerste stap in het interview is aan de respondenten gevraagd een beeld te tekenen dat als eerste bij hen opkwam wanneer ze aan de lockdownperioden moesten denken. De vraag werd gesteld omdat verhalen vaak rijker blijken te worden beschreven wanneer eerst het verbeeldingsvermogen gestimuleerd wordt (Mannay, 2016). De tekeningen zijn met die reden gebruikt ter ondersteuning van het verhaal. Ze zijn niet gebruikt voor de data-analyse. In deze scriptie worden enkele beelden hiervan toegevoegd ter illustratie. Het eerste interview had dus een open karakter. Zie bijlage: 'Interviewgide I' voor een overzicht hiervan.

### *Focusgroep*

In dit onderzoek is gekozen voor de toevoeging van een focusgroep, omdat focusgroepen een zinvolle manier blijken om toegang te krijgen tot de belevingswereld van jongeren (Bagnoli & Clark, 2010). Jongeren houden zich in hun sociale ontwikkeling rond de leeftijd van 16/17 bezig met het interpreteren van perspectieven van leeftijdsgenoten (Erikson, 1968). De mogelijkheid om met elkaar in discussie te gaan en samen tot nieuwe antwoorden te komen maakt de vorm van een focusgroep daarom geschikt voor deze doelgroep. Daarnaast krijgen de respondenten in een focusgroep de kans om antwoorden aan te bieden die buiten de relatie tot de onderzoeker gevormd worden.

Om hier opnieuw het verbeeldingsvermogen te stimuleren, kregen de respondenten ter voorbereiding op de focusgroep een opdracht (zie bijlage: Interviewgide Focusgroep). De respondenten namen een voorwerp mee dat voor hen symbool stond voor de vraag: "Wat maakte het leven tijdens de lockdowns voor jou de moeite waard". Het gesprek werd gestart door elke respondent te laten vertellen over het voorwerp. De andere respondenten konden daarop reageren door een vervolgvraag te stellen, of te benoemen dat ze iets herkenden of juist dat ze het persoonlijk anders hadden ervaren. In het vervolg van het gesprek konden de respondenten op elkaar reageren. Op die manier werd gestimuleerd dat het gesprek met name tussen de respondenten plaatsvond, met het doel dichtbij de oorspronkelijke ervaring van de respondenten te blijven (Bagnoli & Clark, 2010). Op enkele momenten werd het gesprek door de onderzoeker gestuurd met verdiepende vragen. Zie bijlage 5 voor de interviewgide van deze focusgroep.

### *Tweede diepte-interview*

Het tweede interview is ter verdieping semigestructureerd met een topiclijst naar aanleiding van de zinbehoefden van Derkx (2011), zie bijlage 6. Ook werd er aan het begin van het

tweede interview gevraagd hoe de respondent terugkeek op de focusgroep, en of ze nog iets wilde toevoegen dat niet tijdens het gesprek was benoemd. Om een laatste beeld te krijgen van de lockdownervaringen is tot slot de vraag gesteld wat ze de belangrijkste les vonden die ze meenamen uit deze lockdownperioden.

### 3. Populatie en steekproef

Voor het onderzoek is gekozen voor een specifieke en homogene groep van zeven scholieren (leeftijd: 16/17 jaar) uit de 5e klas (niveau havo/vwo) van de Stichtse Vrijeschool in Zeist. Dat gebeurde in eerste instantie door middel van *convenient sampling*, omdat de onderzoeker stage heeft gelopen op deze school en op een vertrouwde manier toegang had tot de leefwereld van deze respondenten. De scholieren werden uitgenodigd in twee klassen waar de onderzoeker als stagiaire het vak *Levensoriëntatie* gaf. In dit vak worden leerlingen aangemoedigd om reflectieve vaardigheden te ontwikkelen en is er een gevoeligheid opgebouwd voor het bespreken van levensbeschouwelijke onderwerpen. Uit de aanmeldingen werden door de onderzoeker zeven respondenten geselecteerd. Op die manier kon de onderzoeker ten dele diversiteit in de groep brengen (gender; 3 mannen, 4 vrouwen en leerniveau; 4 havo, 3 vwo). Naast de minimale leeftijd van 16 jaar, werden in verband met het explorerende en kwalitatieve karakter van studie geen overige selectiecriteria gehanteerd.

#### *Rol onderzoeker*

Bij kwalitatief en open onderzoek is het van belang dat de onderzoeker zich bewust is van de mogelijke eigen invloed op de antwoorden van respondenten. In dit onderzoek verdiende dit extra aandacht omdat de onderzoeker voor de respondenten ook de rol van (stagiair)docent had. Gezien het onderzoek als persoonlijk en wellicht kwetsbaar kon worden ervaren, werd ervan uitgegaan dat de persoonlijke band die er was tussen de onderzoeker en de scholieren van meerwaarde zou zijn. De aanwezigheid van deze verschillende rollen (docent – onderzoeker) vroeg gedurende het onderzoek wel om een reflectieve houding van de onderzoeker. Mede hierom is een andere docent tijdens het onderzoek gevraagd als vertrouwenspersoon, waarbij respondenten terecht konden indien nodig. Er was geen sprake van een afhankelijkheidsrelatie tussen de onderzoeker en de respondenten: zij werden niet voor lesvakken door de onderzoeker beoordeeld en op het moment van de interviews werden er ook geen lessen meer door haar gegeven.

## 4. Data-analyse

### *Direct Content Analysis*

Voor het analyseren van de data uit de interviews en de focusgroep, is gebruik gemaakt van een variant van inhoudsanalyse, namelijk de *Direct Content Analysis* (Van Staa & de Vries, 2016). De analyse gebeurde in twee fasen. In de eerste (deductieve) fase werden uitspraken van de respondenten toegeschreven aan *predetermined codes* (zie tabel 2) die gebaseerd zijn op de theorie van Derkx (2011). Hiervoor werd gebruikgemaakt van het verwerkingsprogramma Atlas.Ti. Op deze manier werd duidelijk waar zinbehoeften voor deze respondenten werden vervuld en waar een vervulling beperkt werd. Aan de hand daarvan zijn de data opnieuw geanalyseerd, en werden *inductieve codes* toegeschreven. In de inductieve codes werden ten eerste worstelingen met het vervullen van zinbehoeftes gecodeerd, en ten tweede de (nieuwe) manieren die respondenten vonden om zinbehoeften wel te vervullen. Zie de codeboom in de bijlage voor de uiteindelijk toegeschreven codes. Door de toevoeging van inductieve codes, bleef er in de resultaten ruimte voor aspecten die buiten het theoretisch raamwerk naar voren kwamen, maar wel degelijk te maken hadden met zingeving (Van Staa & de Vries, 2016).

## 5. Validiteit en betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid (afhankelijkheid) wijst op de noodzakelijkheid van een min of meer gelijke uitkomst bij herhaling van het onderzoek (Boeije, 2005, p. 145). Het gebruik van zowel de deductieve als inductieve codes, draagt bij aan de betrouwbaarheid van dit onderzoek omdat het transparant maakt hoe de data door de onderzoeker zijn geïnterpreteerd. De interbeoordelaarbetrouwbaarheid van dit onderzoek is laag, aangezien het coderen slechts door één onderzoeker is gedaan (Boeije, 2005, p. 97).

De data van de respondenten kunnen beïnvloed zijn door verschillende factoren. Persoonlijke variabelen kunnen van invloed zijn geweest, zoals de dag waarop het interview plaatsvond, de les die de respondent voor en na het onderzoek volgde en de gemoedstoestand van de respondent op dat moment. Ook de manier waarop de onderzoeker heeft doorgevraagd en geïnterpreteerd zal de uitkomst van dit onderzoek beïnvloeden. Er valt dan ook niet met zekerheid te beweren dat een herhaling zal leiden tot dezelfde resultaten. De *interview guides* zijn gebruikt om dergelijke invloeden te beperken en de betrouwbaarheid van dit onderzoek

te verhogen. Tijdens de dataverzameling zijn deze niet aangepast. Ieder interview is op dezelfde manier ingeleid en er zijn dezelfde vragen gesteld.

De codering van de data droeg daarnaast bij aan de validiteit van het onderzoek omdat er hierdoor feitelijke data ontstonden, zoals hoe vaak een bepaalde code terugkwam in de verhalen. Dit hielp de onderzoeker om tot een objectieve interpretatie te komen. De externe validiteit (overdraagbaarheid) is laag, aangezien er slechts sprake is van zeven participanten. Wel kan dit exploratieve onderzoek dienen als startpunt voor een grootschaliger onderzoek, waar sprake is van een hogere externe validiteit.





### **Op mijn kamer**

Ja het is een soort van mijn kamer dan denk ik. En dan een donker paars licht. Ik zat dan binnen achter mijn computer en dan heb je online les. En dan is het alsof buiten, ja het is misschien niet de juiste kleur, maar een soort donkere, het is niet dat het deprimerend is, maar een sfeer om je heen zit, een soort van gevoel het is niet zo fijn in mijn kamer, maar daar buiten heb ik ook niets te doen. Er schijnt wel een soort licht naar binnen... ja ik heb zo heel veel dagen achter, aan mijn bureau gezeten en dan naar buiten lopen staren, maar dan toch niet echt naar buiten iets leuks doen.

# Resultaten

*In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek gepresenteerd. Ten eerste worden algemene opvallendheden benoemd, die betrekking hebben op het merendeel van de zeven zinbehoeften. Vervolgens worden de resultaten weergegeven aan de hand van de drie verschillende deelvragen. Daarmee wordt stapsgewijs toegewerkt naar de conclusie waarin antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek: 'Hoe hebben scholieren invulling gegeven aan zinbehoeften tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?'*

## Algemene opvallendheden

Voordat de resultaten worden gepresenteerd aan de hand van de verschillende deelvragen, worden hier een aantal opvallende algemene resultaten benoemd waarmee de overige resultaten beter te begrijpen zijn.

### *Twee lockdowns, verschillende vervullingen en lockdown "versterkend effect"*

Uit de resultaten blijkt dat er tijdens de COVID-19 lockdowns zowel ervaringen van zin zijn ontstaan, als een gebrek aan zin is ervaren. Het is opvallend dat benoemde ervaringen van zin of gebrek daaraan, vaak gaan over het wel of niet invullen van *meerdere* zinbehoeften. Om die reden worden de resultaten gegroepeerd per ervaring van gebrek aan zin (deelvraag 1 en 2), en per gevonden manier om zinbehoeften te vervullen (deelvraag 3). Binnen die structuur wordt toegelicht op welke verschillende zinbehoeften de ervaring betrekking heeft.

Daarnaast is het opvallend dat de benoemde zinervaringen en nieuwe bronnen van zin vooral naar voren komen in het verhaal over de eerste lockdown (maart tot juni 2020). In beschrijvingen van de eerste lockdownperiode worden bijvoorbeeld deze termen genoemd: "adempauze", "een soort tijdelijke vakantie", "even niks hoeven", "meer tijd met mijn familie". Het is opvallend dat iedere respondeert benoemt dat de latere lockdownperioden zwaarder werden. In die tijd ontstonden er meer ervaringen van gebrek aan zin (worstelingen met het vervullen van zinbehoeften). Met name de laatste 'harde' lockdown, van 15 december 2020 tot 1 maart 2021, wordt in de resultaten geassocieerd met uitspraken als: "ik voelde me alleen", "ik had nergens meer zin in", "het was zo donker". In de resultaten wordt aan deze lockdown gerefereerd als de 'tweede' lockdown. De respondenten benoemen een aantal mogelijke oorzaken voor het verschil in hun ervaringen van de eerste en tweede lockdown.

Een van de respondenten omschrijft: *"Ja misschien dat een energiebron werd weggehaald en dat het dan ook niet helemaal vervangen werd door iets anders, wat in die eerste lockdown er wel meer was."* Respondenten geven aan dat het wegvallen van deze 'energiebronnen', gepaard ging met veranderingen van het weer. Tijdens de eerste lockdown konden ze veel buiten zijn, waardoor er mogelijkheden waren voor alternatieve activiteiten. Er wordt beschreven hoe deze mogelijk in de tweede periode verdween omdat het buiten "koud en donker was". Ook wordt hier benoemd dat sommige respondenten last hebben van een algemene "winterdip", waardoor ze in de basis al wat minder lekker in hun vel zaten: *"het weer wordt grijs en alles wordt grijs."* Daarnaast beschreven ze hoe de werkdruk van school toenam in december. Tijdens de eerste lockdown werd op momenten een gevoel van vrijheid ervaren: *"het voelde bijna een beetje als verlenging van de vakantie"*. De respondenten beschrijven hoe er tijdens de tweede lockdown meer worstelingen ontstonden, doordat ze al wisten dat de maatregelen zwaar konden zijn. Een respondent beschrijft in de focusgroep: *"en je zat er al een paar maanden in en je moest gewoon weer. De eerste keer is alles nog nieuw, de tweede keer was een 'daar gaan we weer', je weet al hoe vervelend het is."* Concluderend dienen de worstelingen die worden beschreven bij deelvraag één en twee voornamelijk opgevat te worden in relatie tot de tweede lockdown. De resultaten van deelvraag drie hebben betrekking op beide lockdowns. In beide perioden echter worden momenten van van zin en gebrek aan zin zichtbaar. De beschreven ervaringen dienen daartoe te worden opgevat als processen, niet statisch en constant in ontwikkeling.

Tot slot is het belangrijk om te vermelden dat door de respondenten (met name tijdens de focusgroep) wordt benadrukt dat ze de lockdowns en bijbehorende maatregelen niet altijd zien als de *oorzaak* van veranderingen in hun ervaringen van zin. Dit wordt met name benoemd in relatie tot de worstelingen waar ze mee te maken kregen. Een respondent beschrijft: *"Ik denk dat deze periode van de puberteit sowieso dit soort moeilijkheden en een beetje negatieve gevoelens met zich meebrengt, ik weet niet of dat alleen door die lockdowns kwam."* Wel onderschrijven alle respondenten een *versterkende* werking van de lockdowns en bijbehorende maatregelen. Die versterking werd zowel ervaren met betrekking tot de worstelingen en een gebrek aan zin, als tot nieuwe bronnen en manieren die werden gevonden om wel zin te ervaren. Wanneer in onderstaande resultaten wordt gesproken over de invloed van lockdownmaatregelen op ervaringen van zin, dienen die concluderend niet opgevat te worden als directe oorzaak, maar als mogelijke aanleiding of versterkende omstandigheden voor de benoemde ervaring.

## Deelvraag 1 & 2 – Beperkte (manieren van) vervulling

### Toelichting structuur

In deze paragraaf worden de resultaten gepresenteerd van de eerste twee deelvragen:

1. *Welke worstelingen hebben scholieren doorgemaakt bij hun pogingen om zinbehoefte te vervullen tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*
2. *Welke manieren om zinbehoefte te vervullen waren voor scholieren niet langer of beperkt mogelijk tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

Zoals beschreven in de theorie, zullen onvervulde zinbehoefte volgens Derkx in meer of mindere mate worden ervaren als een gebrek aan zin. De worstelingen die respondenten doormaakten bij het vervullen van hun zinbehoefte, kunnen dus worden opgevat als ervaringen van een tekort aan of afwezigheid van zin. Enkele worstelingen werden vaak en door de meeste respondenten benoemd. Ze laten zich indelen in twee hoofdthema's: ervaringen van isolement (eenzaamheid, minder bijdragen, machteloosheid en opgesloten zijn) en demotivatie (lusteloosheid, ervaring van sleur, stagnatie, en zelfkritiek).

De resultaten van deelvraag 2 beschrijven de *manier waarop* respondenten probeerden zingevingbehoefte te vervullen en hoe die tijdens de lockdownperioden konden worden beperkt. Daarin wordt duidelijk wat voor de respondenten belangrijke bronnen van zin zijn en waar die niet langer toegankelijk waren. In de data worden beschrijvingen daarvan gegeven als onderdeel van de ervaringen van (gebrek aan) zin. Om die reden worden deelvraag één en twee hier samengenomen en de resultaten hieronder synthetiserend gepresenteerd. De gevonden hoofdthema's worden daarbij aangehouden als structuur. Daarbinnen wordt toegelicht hoe zinbehoefte onder druk kwamen te staan en - indien van toepassing – hoe overheidsmaatregelenmaatregelen een aanleiding vormden voor deze beperking.

## ISOLATIE

### *Ik voel me alleen – verbondenheid, morele rechtvaardiging & begrijpelijkheid*

Een groot deel van de respondenten geeft aan te hebben geworsteld met momenten waarop ze zich alleen voelden. Sommigen gebruiken hiervoor het woord eenzaamheid. Daarbij werd vooral de invulling van de zinbehoefte verbondenheid beperkt, die overlapte met morele rechtvaardiging. Hieronder wordt toegelicht op welke manieren die beperking werd ervaren.

### Vrienden

Met name het contact met vrienden bleek voor alle respondenten een belangrijke bron van zin die hun zinbehoefte aan verbondenheid vervulde. Iedere respondent beschrijft hoe deze bron op een bepaald punt tijdens de lockdowns onder druk kwam te staan. De uitspraak *"ik miste mijn vrienden"* komt vaak terug in de resultaten. Als algemene aanleiding voor het gemis benoemen ze vermindering van contact door de overheidsmaatregel van sociale onthouding en schoolsluitingen. Telefonisch contact bood niet altijd een alternatief – *"niet iedereen is een belpersoon"* – waardoor sommige contacten verwaterden. Voor anderen was het in eerste instantie een alternatief, maar verdween het later: *"want in die eerste lockdown ging ik ook nog elke dag bellen gewoon met iedereen en nu was iedereen gewoon... op zichzelf."* Als oorzaak voor deze verandering tijdens de tweede lockdown wordt benoemd dat ze meer stress en vermoeidheid beleefden door de werkdruk van school. Daardoor ervoeren ze minder energie om contact te maken.

De vermindering van contact wordt op drie manieren beschreven als een gebrek aan verbondenheid. Ten eerste blijkt er een ervaren gebrek aan steun. Iemand benoemt als aanleiding voor dit gebrek dat hij veel tijd alleen doorbracht; *"dat is dan toch wel een stuk moeilijker om over dingen heen te komen dan als je met vrienden of familie bent."* Het krijgen van steun wordt gemist, maar ook de mogelijkheid om steun te kunnen bieden wordt gemist als vorm van verbinding. Er kunnen zijn voor anderen wordt door enkele respondenten bovendien omschreven als onderdeel van een 'goed' leven. Het gebrek aan verbondenheid leek hier dus samen te hangen met een gefrustreerde zinbehoefte aan morele rechtvaardigheid *"[...] en dus ook dat ik het goede kan doen voor iemand anders. Je hebt nu, en straks, veel meer de ruimte om elkaar een knuffel te geven als iemand er doorheen zit, en toen kon dat niet."* Uit dit citaat blijkt ook een belang van fysieke aanwezigheid voor de mogelijkheid tot steun. Dat wordt door een andere respondent bevestigd: *"ja dat je niet samen was, dat je dan*

*over de telefoon erover moest praten. Dat was heel lastig."*

Ten tweede wordt beschreven hoe verbondenheid in de vorm van onderling begrip kon afnemen. Het contact met vrienden lijkt een speciale waarde te hebben doordat het een verbinding is met leeftijdsgenoten die hetzelfde meemaken. Een van de respondenten benoemt zich niet op eenzelfde manier verbonden te voelen met familie: *"ja met vrienden dan heb je het toch over andere dingen"*. Op die manier kon verbinding in de vorm van 'zich begrepen voelen' verminderen door de afname van contact met vrienden. Daarnaast wordt beschreven hoe verbondenheid werd gefrustreerd door momenten van minder begrip met vrienden onderling. Een respondent benoemt hoe hij worstelde met vrienden die een andere mening vormden over het overheidsbeleid: *"ik dacht dat ik ze goed kende en dan was het toch een teleurstelling als ze op zo'n andere conclusies uitkwamen."* Hier wordt een overlap zichtbaar met een gefrustreerde zinbehoefte aan begrijpelijkheid. Zijn coherente verhaal over de ander werd doorkruist.

Tot slot wordt beschreven hoe de verbinding met vrienden kon afnemen doordat er minder mogelijkheden waren om samen iets mee te maken: *"dat je niet erop uit kon om iets leuks te doen samen want alles was dicht."* Sommige respondenten hingen foto's op van herinneringen die al bestonden (zie toelichting in resultaten van deelvraag 3), maar verbinding kon afnemen door het gebrek aan gedeelde nieuwe ervaringen.

### Familie

Het gevoel van alleen zijn wordt ook beschreven in relatie tot hun gezin. Er worden drie vormen van gebrek aan verbinding genoemd waar sommige respondenten mee te maken kregen. Ten eerste beschrijven respondenten hoe er tijdens de lockdowns meer ruzies en conflicten konden ontstaan. Sommigen benoemen als aanleiding daarvoor dat iedereen wat meer boven op elkaar zat: *"wij zijn met veel thuis dus dat is ook best wel druk, dus daar word ik altijd een beetje kriebelig van, want dan zit iedereen op elkaars lip en dan wordt iedereen boos op elkaar om echt niks."* Een andere respondent noemt als oorzaak dat iedereen in haar gezin een nieuwe manier moest vinden om met de ongekende situatie, en elkaar daarin, om te gaan: *"iedereen was heel erg gedesoriënteerd, je merkt dat iedereen heel snel uit ook uit zijn voegen klapte en dat heel veel, dat er gewoon heel veel irritatie was."* Er ontstonden conflicten doordat ze *"opeens echt met elkaar moesten omgaan"*.

Wat ten tweede bijdroeg aan een vermindering van verbinding, was dat er uit voorzorg voor dit soort conflicten meer afstand gehouden werd. Een respondent omschrijft dit als volgt: *"je laat elkaar wat meer met rust ofzo, dat is wat fijner. Anders botst het*



*allemaal zo, dan word je ook gek van elkaar."* Er kon dus al afstand worden ervaren voordat er sprake was van een conflict, doordat het vermijden ervan. Er wordt beschreven hoe er daardoor meer 'langs elkaar heen' geleefd werd binnen het gezin. Dat gevoel werd versterkt door de hoeveelheid tijd die ze alleen op hun kamer doorbrachten.

Tot slot wordt ook in deze context vaak beschreven hoe verbondenheid kon afnemen door een gebrek aan nieuwe gedeelde ervaringen. In relatie tot het gezin wordt dit gelinkt aan een gebrek aan nieuwe ervaringen om over te delen: *"op een gegeven moment zie je elkaar zo veel, dat er niks nieuws meer is, dan is er niets meer te vertellen. En dan voel je wel dat je op een gegeven moment steeds verder van elkaar komt, want dan is er geen gesprek meer."* Ook dat kon dus zorgen voor een afstand waardoor de respondenten zich minder verbonden voelden.

### Overig sociaal contact

Tot slot benoemen enkele respondenten dat ze zich meer alleen voelden door een gebrek aan sociaal contact in het algemeen: *"ja gewoon überhaupt het samen zijn met mensen, want dat was ik helemaal niet."* Daarbij wordt een vorm van verbondenheid benoemd die gaat over onderdeel zijn van een grotere groep, en die werd ervaren op school. Die ervaring kreeg voorheen juist vorm in contact met andere mensen dan vrienden en familie: *"Je hebt heel veel vrienden zegmaar die ik op school wel spreek en als het er dan online op aankomt zegmaar eigenlijk niet.[...] Ja ik gok toch wel een beetje eenzaam aan de ene kant."* Sommigen werden zich pas later bewust van de beperking van deze invulling van verbondenheid: *"dat ik toen ik weer naar school ging dat ik merkte dat ik het toch had gemist om andere mensen veel te zien en ook mensen waar je normaal niet zoveel mee om gaat."* Tot slot beschrijft een respondent hier een overlap met de zinbehoefte aan doelgerichtheid. Het aangaan van sociaal contact en 'echte verbinding' was voor haar iets waarmee ze bewust aan het oefenen was en zich in wilde ontwikkelen. Dat doel werd minder bereikbaar. Ze beschrijft hoe ze daardoor minder kon bouwen aan vriendschappen die tijdens de lockdowns overeind zouden blijven: *"en omdat ik dus heel erg aan het begin van mijn groeiproces zat had ik dus eigenlijk ook nog niet die echte vrienden of die echte basis"*.

### Ik draag minder bij – eigenwaarde, transcendentie & morele rechtvaardigheid

Naast de worsteling met eenzaamheid, beschrijven respondenten de ervaring dat ze tijdens de lockdowns 'minder bijdroegen'.

Waar de mogelijkheid om steun te bieden in de vorige paragraaf werd geschreven als een gebrek aan verbinding en morele rechtvaardiging, komt het hier naar voren als een beperking voor het invullen van eigenwaarde. Één van de respondenten legt dit als volgt uit:

Nou... ik voelde me wel veel nuttelozer, dan niet tijdens corona. Want je ziet veel minder mensen, je hebt het gevoel dat je in die zin dus veel minder bijdraagt, aan de samenleving en aan mensen die je goed kent. Want ja, je zit alleen maar thuis en je moet vooral je eigen dingen op orde houden, maar verder kun je niemand echt helpen of kun je voor niemand echt klaarstaan. Dus ja, ik denk dat het alleen maar een negatief effect heeft op je eigenwaarde, ja iedereen redt het dan ook wel zonder jou op een gegeven moment.

Het gaat hierbij zowel om de ervaring van 'iets kunnen betekenen voor een ander', als 'van betekenis zijn' voor een ander. Een andere respondent beschrijft hoe de mogelijkheid om anderen te kunnen steunen afnam: *"Nou... dat ik me in iemand anders kon inleven werd wel minder. Want je ziet elkaar veel minder, dus dan heb je wel veel minder zicht op iemands leven en waar die doorheen gaat."* Ze beschrijft hoe ze meer op zichzelf gericht raakte, en minder het gevoel had verbonden te zijn met een groter geheel van andere mensen of de wereld om haar heen. Op deze manier raakt deze worsteling ook aan een beperkte invulling van de zinbehoefte transcendentie.

Daarnaast wordt benoemd hoe het gevoel iets bij te dragen minder werd door een gefrustreerde zinbehoefte aan morele rechtvaardigheid. Het werd lastiger voor de respondenten om te bepalen wat 'bijdragen' was, evenals daadwerkelijk doen wat ze als 'het goede' bestempelden. Over het algemeen wordt het opvolgen van de overheidsmaatregelen beschreven als het juiste om te doen. De respondenten beschrijven echter ook situaties waarin dat ter discussie kwam te staan, bijvoorbeeld wanneer ze iemand wilden troosten en omarmen wanneer dat nodig was. Hun moreel kompas gaf op momenten geen duidelijke handelingsrichting. Daarnaast beschrijft een respondent dat het soms moeilijk was om het goede te doen, ook als ze wel wist wat dat was: *"ga je wel uit of ga je niet uit, ga je wel de 1,5 meter aanhouden of niet. Je werd in elk spectrum van het dagelijks leven getest of geconfronteerd met ga je het goede doen of ga je in die zin doen waar je zelf blij van wordt. En dan wordt het denk ik voor heel veel mensen een grote uitdaging om dat te blijven doen."* Tot slot werd bijdragen in de vorm van 'goed' handelen soms beperkt doordat ouders een andere opvatting hadden. Zo moesten respondenten zich houden aan regels waar ze het niet mee eens waren. Een van de respondenten vond het vooral frustrerend dat haar ouders niet consequent waren. Naast de zinbehoefte aan morele rechtvaardigheid, worden hier ook

competentie (in een machteloosheid door geen eigen zeggenschap te hebben over belangrijke regels) en begrijpelijkheid (in de ervaring van onredelijkheid) gefrustreerd.

### *Ik voel me opgesloten – transcendentie, verbondenheid & eigenwaarde*

Dezelfde worsteling met meer 'op zichzelf gericht zijn', blijkt ook uit andere uitspraken zoals: *"ik voelde mij een soort van opgesloten haast"*, wat iemand anders verwoordt als een *"ingepakt"* gevoel. Dit gevoel kan op verschillende manieren worden gezien als een beperking van de zinbehoefte aan transcendentie. Ten eerste in een gemis aan inspiratie en vernieuwing doordat de respondenten zoveel tijd op dezelfde plek doorbrachten: *"Tot het punt waarop ik nu echt zin heb om naar school te gaan, puur gewoon om zegmaar lekker buiten zegmaar buiten huis, niet de hele dag vast in je kamer."* Hobby's en andere activiteiten vielen weg. Daarnaast was er een gemis aan verbondenheid met de wereld. Hier wordt de maatregel van de avondklok genoemd als versterkende factor. Respondenten benoemden de beperkte bron van verbinding met de natuur, buiten zijn. Tot slot kwam het 'overstijgende' aspect van transcendentie onder druk te staan. Respondenten beschrijven het opgesloten gevoel in deze context als 'vastzitten in eigen gedachten'. Sommigen ervaarden meer negatieve gedachten. Er waren minder mogelijkheden om daar uit te komen, zoals 'even iets leuks doen' of iets ondernemen met vrienden. Op die manier kon er een negatieve spiraal ontstaan die de invulling van eigenwaarde beperkte.

Ja nouja, dat op het ene scherm ik dus de les aan had staan, en op het andere scherm eigenlijk meer gefocust was op het gamen of wat dan ook wat ik aan het spelen was.

*En wat voor gevoel roept dit beeld bij je op?*



Ja toch een beetje teleurstelling, dat ik vast zat in zo'n routine, überhaupt.

*Is dit voor jou het symbool van die lockdowns?*

Ja dat is wel iets wat ik zelf nog erg vervelend vind, dat dat toen is gebeurd op die manier.

**Online lessen**

## DEMOTIVATIE

### *Ik voel me lusteloos – transcendentie, verbondenheid*

Het merendeel van de respondenten benoemt, met name tijdens de schoolsluitingen, geworsteld te hebben met een gevoel van demotivatie. Het wordt omschreven als 'sleur' en 'onbewuste routines'. De worsteling wordt hier heel direct omschreven als gebrek aan zin: *"Ja dat was in de winter, dan had ik echt het gevoel alsof het toch allemaal geen zin had. [...] Ja dat ik in bed bleef liggen vooral."* Dit gevoel laat een onvervulde zinbehoefte aan transcendentie zien in een gebrek aan nieuwsgierigheid en enthousiasme. Doordat er veel niet meer mogelijk was, waren er op momenten minder activiteiten waar ze enthousiasme over konden voelen. Voorbeelden van wat ze misten worden beschreven als "leuke dingen doen", waarbinnen vooral het afspreken met vrienden, hobby's en sporten genoemd worden.

Ook school treedt in het verhaal van de respondenten op als bron voor inspiratie en dynamiek. Normaalgesproken werden leerlingen elke dag om 8.30 op school verwacht. Daar ging voor de meesten een proces van zichzelf verzorgen, aankleden, ontbijten en naar school gaan aan vooraf. De respondenten beschrijven hoe dat voor het thuisonderwijs niet nodig was: *"ik zette dan zegmaar vijf voor half negen de wekker, ik trok een ander T-shirt aan en ging in m'n stoel zitten achter de computer."* Er ontstond daardoor een gebrek aan dynamiek. Door het wegvallen van school gebeurde er minder verschillende dingen op een dag waardoor een gevoel van eentonigheid en sleur ontstond.

Opvallend is dat deze eentonigheid benoemd wordt als aanleiding voor een gebrek aan motivatie. Respondenten beschrijven hoe het gevoel niet gemotiveerd en lusteloos te zijn er vervolgens voor zorgde dat ze minder gingen ondernemen en in bed bleven liggen. Op deze manier konden ze in een negatieve spiraal raken waarbij het op momenten moeilijk was om daar uit te komen.

Tot slot blijkt hoe de ervaren lusteloosheid en eentonigheid vervolgens een aanleiding konden zijn voor het wegvallen van invullingen van verbondenheid. Respondenten benoemen door ze door het lusteloze gevoel minder goed in staat te waren om toch andere manieren van contact op te zoeken. Net als bij het thema 'isolatie' wordt ook hier gesproken over een negatieve spiraal.

### Ik sta stil – doelgerichtheid & begrijpelijkheid

Het gebrek aan activiteiten wordt daarnaast benoemd als beperking van de mogelijkheid om de zinbehoefte aan doelgerichtheid te vervullen. Doordat activiteiten wegvielen waar de respondenten voorheen enthousiasme over konden voelen (doelgerichtheid in de vorm van innerlijke vervulling – *fulfilment*), verdwenen er doelen waar ze naartoe konden leven (zoals hierboven genoemd bijvoorbeeld: vrienden zien, school, sporten en andere hobby's). Er waren op die manier minder mogelijkheden om uit te kijken naar een waardevol doel in de (nabije) toekomst.

Voor sommigen gaven doelen op langere termijn juist houvast (bijvoorbeeld de oriëntatie op vervolgstudies, zie hiervoor de resultaten van deelvraag 3), maar konden doelen op korte termijn verdwijnen: *"Ja mijn leven had nog wel een doel maar mijn dag niet. [...] Ik heb dat nog steeds, er zijn van die dagen dat ik af en toe denk ik ga niets doen vandaag en deze dag kan net zo goed weer voorbij zijn."* Dat maakte voor sommige respondenten dat ze vaker in bed bleven liggen. Hierbij wordt ook benoemd hoe het verdwijnen van externe doelen zoals het halen van toetsen of inleveren van huiswerk, het op momenten moeilijker maakte om motivatie op te brengen: *"En online vroegen ze er niet naar en kon ik zeggen: 'mijn camera doet het niet dus ik kan het niet laten zien' ofzo. Of ik zei: 'ik heb het geleerd maar mijn microfoon doet het niet dus ik hoef mijn Franse woordjes niet te zeggen!'"*

Daarnaast beschreven respondenten hoe er nog wel doelen in de toekomst waren, maar dat die op sommige momenten minder bereikbaar werden. Een voorbeeld wordt gegeven in het mogelijk niet behalen van een diploma door het gevoel leerachterstand op te lopen. Ook beschrijft een aantal respondenten de onbereikbaarheid van doelen door de onvoorspelbaarheid van de overheidsmaatregelen: *"Dat je niet vooruit kan denken, je kan niet plannen, je moet het gewoon enigszins ondergaan en je moet wachten en je bent in die zin heel machteloos, totdat het weer over gaat."* Hier raakt beperking van de zinbehoefte aan doelgerichtheid met de zinbehoefte aan begrijpelijkheid. Een van de respondenten omschrijft: *"Ik denk, dat er een soort chaos was. Want ja, je kan er geen touw aan vastknopen in wat er gaat gebeuren. Dat vond ik heel moeilijk."* Door de onvoorspelbaarheid en gevoelens van machteloosheid verminderde op momenten het gevoel dat het leven 'hanteerbaar' is. De respondenten laten zien hoe ze daardoor soms minder plannen maakten en doelen stelde, ook om een gevoel van teleurstelling te voorkomen wanneer het uiteindelijk niet door zou gaan.

### Ik krijg het niet voor elkaar – *competentie, eigenwaarde & begrijpelijkheid*

De meeste respondenten geven aan op een bepaald punt te hebben geworsteld met het zelf voor elkaar krijgen van schoolwerk, wat invullingen van competentie en eigenwaarde beperkte. Als één van de oorzaken wordt benoemd dat de school als plek een belangrijke functie had. Het werd moeilijker om schoolwerk te doen op een kamer die voorheen niet dat doel had: *"omdat het zo 'n klein hokje is, dat het allemaal een beetje door elkaar mengt, en als je nog naar school gaat, heb je toch nog echt de afwisseling, het gevoel van hier ben ik om te leren. En als je thuis bent dan is het toch heel ergens anders."* Ook werd school gemist vanwege de structuur die het bood. Respondenten beschrijven hoe ze op school mee kunnen gaan in de structuur van de lessen en samen kunnen werken waardoor alles meer 'vanzelf' gaat.

Als tweede oorzaak voor het niet voor elkaar krijgen van schoolwerk wordt genoemd dat de respondenten in het algemeen meer vermoeidheid ervaarden. Dat kwam met name door de hoeveelheid schermtijd van alle online activiteiten en lessen, geven ze aan. Huiswerk maken was lastiger na een dag online onderwijs dan na een dag onderwijs op school. De respondenten leggen uit dat ze vermoeid raakten van de lessen, en dat het ook lastig was om zich tijdens de lessen goed te concentreren. De verleiding om tegelijk andere dingen te doen of afgeleid te worden was erg groot, zo vertelde een respondent dat hij tijdens de lessen op een ander scherm altijd een game aan had staan.

Ook zeggen sommige respondenten niet goed te begrijpen waar hun vermoeidheid vandaan kwam: *"ik was ook echt gewoon moe dan 's avonds terwijl ik niks gedaan had."* Hierdoor werd de zinbehoefte aan begrijpelijkheid beperkt, alsmede doordat respondenten op momenten ervaarde geen controle te hebben over hun eigen motivatie. Hier wordt overlap zichtbaar met de zinbehoefte aan competentie. Een van de respondenten beschrijft:

*Het was ook niet dat ik het leuk vond om filmpjes te kijken en niets te doen. Of dat ik er van genoot ofzo, want het was ook stom. Maar ik kon niet echt iets anders doen, er was geen motivatie.*

Er werd vanuit school meer zelfstandigheid gevraagd en gegeven, maar de respondenten omschrijven bij deze worsteling dat juist een gebrek aan controle werd ervaren. Invullingen van de zinbehoefte aan competentie die eerst werden ingevuld met het narratief 'discipline' te hebben en 'goed te zijn in school', werden voor sommigen beperkt.

De verleiding van digitale middelen en videogames worden hier tot slot ook benoemd



als oorzaak voor het niet toekomen aan schoolwerk. Een van de respondenten beschrijft hoe hij tijdens de lockdowns steeds meer verslaafd raakte aan videogames. Hij ervaaarde steeds minder grip op de situatie, waarmee het een invulling van competentie beperkte. Ook beschrijft hij hoe de games een invulling leken te geven aan doelgerichtheid: *"dat ik een soort doel legde in die game. Om daar nog een soort blijdschap uit te halen. Dat ik dan een dino had gevangen ofzo door het te spelen."* Hij vertelt hoe hij later echter tot de conclusie kwam dat het geen echte invulling vormde, omdat hij het doel uiteindelijk niet als waardevol ervaaarde: *"maar het is wel een soort vals geluk. Het is ten eerste heel snel voorbij en ten tweede is het eigenlijk, wat heb je er aan, wat wil je er mee."* Ook anderen benoemen de grote hoeveelheid tijd die ze doorbrachten op hun telefoon en de verleiding daarvan. Zo omschrijft een respondent: *"ja want je kon met vrienden bellen en je kon leuke dingen op YouTube kijken, maar ik heb ook hele stomme dingen gedaan, zoals te veel op Instagram zitten enzo."* Respondenten leggen uit hoe hun gevoel van competentie verminderde doordat ze wisten dat het niet goed was wat ze deden, dat ze er niet 'blij' van werden, maar er toch langer opzaten dan dat ze wilden.

### Ik ben in strijd met mezelf – competentie & eigenwaarde

Voor sommigen raakte bovenstaande beperking van de zinbehoefte aan competentie, ook aan die van eigenwaarde in verlies aan zelfrespect. Enkele respondenten beschrijven hoe ze het idee hadden niet genoeg 'doorzettingskracht' te hebben om de verleiding te weerstaan of om eigen motivatie op te brengen en toch te doen wat ze moesten doen. In combinatie met het feit dat ze veel tijd hadden om over zichzelf na te denken, had dit voor sommigen invloed op hun zelfbeeld. Een van de respondenten vertelt:

*Dat je heel veel tijd had om na te denken over jezelf dus je hebt alle eerst dat probleem. Dat je heel erg zelf kan gaan lopen uitpluizen. En vervolgens als ik dan zo een hele dag in bed lig terwijl ik iets anders zou kunnen gaan doen kan ik dat ook nog eens gaan lopen afrekenen. Dus een beetje een combinatie van dat mijn dagen nuttelozer zijn. Dus in combinatie met nutteloosheid en met nadenken en dat soort dingen, kreeg ik een negatiever zelfbeeld.*

Ook hier wordt de ervaring van een 'negatieve spiraal' benoemd. Iemand omschrijft hoe het gevoel van "nutteloos" zijn, zowel een aanleiding was om niets te doen (*"ik kan toch niets beters doen"*), als een gevolg ervan (*"ja en dan achteraf denk je van ik heb de hele dag niets gedaan en dan voel je je nog nuttelozer eigenlijk."*). Een andere respondent benoemt ook hoe de lockdowns haar confronteerde met het feit dat ze alles uit zichzelf moest halen: *"En dat ik*



*daardoor kreeg van je kan het niet of je doet het niet. Of je bent te lui of dit of dat."* Voor sommigen leverde dat een 'strijd' op met zichzelf, waarin ze wisten wat ze moesten doen maar zich er toch niet toe konden zetten. Anderen benoemen dat dit stress opleverde en zorgde voor meer negatieve gedachten.

Enkele respondenten beschrijven hoe ze tijdens de lockdownperiode met hun zelfbeeld en eigenwaarde worstelden vanwege negatieve gedachten over hun uiterlijk. Eén van de respondenten beschrijft hoe ze na een lockdownperiode fitter en slanker wilde terugkomen op school. Ze legde zichzelf een druk op om er na een periode van lockdown 'beter uit te komen'. Een andere respondent beschrijft hoe ze voor de lockdowns niet zo onzeker was over haar uiterlijk, omdat ze altijd veel sportte. Toen dat tijdens de lockdownperioden wegviel, werd ze onzekerder en keek ze met minder waardering naar haar eigen lichaam. Op die manier zorgde deze ervaring voor een worsteling met het invullen van de zinbehoefte aan eigenwaarde.

## *Perspectieven*

"Het is zo van, dit ben ik nog steeds. Dit is onveranderd gebleven (het gele stuk), maar door corona, door alles wat er gebeurd is, is er meer contrast en daardoor ook meer dynamiek waardoor ik een ander perspectief (andere kleuren) kan kiezen om mee te kijken."



### Deelvraag 3 – Gevonden manieren van vervulling

In deze paragraaf worden de resultaten gepresenteerd van de derde deelvraag:

*Welke nieuwe manieren om zinbehoefte te vervullen hebben scholieren gevonden tijdens de COVID-19 lockdownperioden in Nederland?*

De verschillende manieren om zinbehoefte te vervullen zijn ingedeeld in drie belangrijke bronnen van zin die naar voren kwamen in de resultaten: school, persoonlijke ontwikkeling en sociaal contact. Tot slot worden enkele overige manieren benoemd waarop respondenten erin slaagden om zinbehoefte te vervullen.

Zoals beschreven in paragraaf 1, speelden de meeste worstelingen zich af tijdens de tweede lockdowns. Het merendeel van de hieronder beschreven zinervaringen (vervullingen van zinbehoefte) ontstond tijdens de eerste lockdowns. Een ander deel werd echter juist gevonden op de lastigere momenten van de tweede lockdown. De beschreven zinervaringen dienen hier opnieuw opgevat te worden als processen; niet statisch en constant in ontwikkeling.

## SCHOOL

In de voorgaande paragraaf werd beschreven hoe er werd geworsteld met het schoolwerk tijdens de lockdowns. Het bleek lastig om eenzelfde hoeveelheid werk voor elkaar te krijgen via online onderwijs, waar de lessen van mindere kwaliteit werden ervaren en respondenten meer vermoeid raakten. Het schoolwerk vormde echter ook een bron van zin tijdens de lockdowns. Hieronder wordt toegelicht op welke manier dat vorm kreeg.

### *Zelfstandig aan school werken – doelgerichtheid, competentie & transcendentie*

Voor sommige respondenten vormde het schoolwerk dat gedaan moest worden een manier om de zinbehoefte aan doelgerichtheid te vervullen. Zoals eerder geschreven ervoeren de meesten op momenten een sleur en doelloosheid in de dag. Een aantal respondenten beschrijft hoe zowel de lessen als het huiswerk dat ze hadden zorgde voor een dagbesteding. Het was wat ze nog wel konden doen toen veel andere activiteiten wegvielen.

Daarnaast benoemen enkele respondenten hoe het schoolwerk voor een invulling van

de zinbehoefte aan transcendentie kon zorgen. Door met school bezig te zijn en nieuwe dingen te leren verminderde de gerichtheid op zichzelf. Het opgesloten gevoel dat sommigen ervaarden werd minder door de klas (online) te zien en uit te wisselen over de stof. Hierdoor voelde ze zich verbonden met een wereld die groter was dan alleen die van zichzelf.

Tot slot wordt hier doelgerichtheid gevonden in het onderhouden van eerdere doelen. Eén van de respondenten legt uit hoe hij tijdens de eerste lockdown veel minder aan school ging doen omdat hij het gevoel had dat hij niet zoveel leerde. Hij beschrijft een kantelmoment in zijn motivatie: *"Ja [ik realiseerde me], dat ik het niet wil laten, dat ik wel wil proberen, ja sinds ik begonnen ben wel een goed niveau te halen, en zulke dingen om goed m'n best te doen, en om het dan nu nog te laten verzakken is wel erg zonde."* Zijn oude doel (een goed niveau halen op school) werd opnieuw belangrijk toen hij voelde dat hij het zou verliezen.

Dezelfde respondent beschrijft hoe er een omslag was waardoor hij opnieuw hard ging werken. Daarmee vond hij ook een nieuwe manier om de zinbehoefte competentie te vervullen. Hij beschrijft hoe hij zijn schoolwerk eerst liet verslappen, en veel aan het gamen was. Het gevoel dat hij dat kon veranderen toen hij het wilde, droeg bij aan de ervaring van controle en hanteerbaarheid van zijn eigen leven. Andere respondenten omschrijven vergelijkbare invullingen van competentie wanneer het lukte om schoolwerk zelf voor elkaar te krijgen. Sommigen beschrijven hoe hun doelgerichtheid, en daarmee competentie, vergrootte doordat ze meer met toekomst na school bezig waren: *"Ik wil mijn hele leven al dierenarts worden. Mijn vakkenpakket is daarop gebaseerd, en dat is gewoon iets waar ik naartoe aan het werken ben. Dus ongeacht corona ben ik gewoon doorgedaan met school en alles, om het goed te doen."* Een andere respondent benoemt het willen halen van zijn havodiploma als motivatie om door te gaan. Ook beschrijft iemand hoe ze naast dit doel in de toekomst, meer intrinsieke motivatie ervaarde in het moment. Dit zorgde (naast de invulling van competentie) voor een invulling van eigenwaarde in de vorm van zelfvertrouwen: *"Ja ik heb nu gewoon gezien dat ik het ook zelf kan."*

## PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Verder wordt door een groot deel van de respondenten benoemd hoe ze zich tijdens de lockdowns hebben kunnen ontwikkelen als persoon en hoe dat bijdroeg aan de invulling van verschillende zinbehoeften.

### Reflecteren – *begrijpelijkheid, eigenwaarde, competentie*

Een aantal respondenten beschrijft hoe ze door de lockdownperioden zichzelf beter hebben leren kennen. Als aanleiding daarvoor benoemen ze de extra tijd, een 'adempauze'.

Dus die rust gaf mij ook wel echt het moment om te denken van goh wat wil ik nou en om daarmee aan de slag te gaan en niet alleen maar als een kip zonder kop je weken door te gaan. Dat heeft mij wel veel gebracht. En toen ben ik ook meer gaan doen naast school en meer gaan ondernemen.

Het bleek een manier om de zinbehoefte aan begrijpelijkheid te vervullen. Door meer over zichzelf na te denken en 'dingen op een rijtje te zetten', kon er een meer coherent verhaal ontstaan over hun identiteit en wat ze belangrijk vonden. Een groot deel van de respondenten vertelt dat ze op een bepaalde manier bewuster in het leven staan na de lockdowns, doordat ze over zichzelf hebben geleerd. Twee respondenten beschrijven dat ze zich 'volwassener' zijn gaan voelen tijdens de lockdownperiode, vanwege het gevoel 'iets meegemaakt te hebben' en door een gevoel van onderlinge solidariteit. Ze beschrijven hoe ze meer acceptatie gingen voelen naar zichzelf (invulling eigenwaarde) en naar anderen (verbinding, transcendentie). Eén van hen beschrijft hoe ze daardoor nu het gevoel heeft uit meerdere 'perspectieven' te kunnen kiezen, en zich beter in kan leven in anderen. Een andere respondent laat zien hoe het gevoel van acceptatie een invulling voor de zinbehoefte aan eigenwaarde vormde:

Juist doordat de andere contacten 'on hold' werden gezet, had ik ook meer tijd om naar mezelf te kijken en om te ontdekken wie ik eigenlijk was en wat ik van mezelf vond. Dat was niet altijd makkelijk maar ik heb ook wel daardoor meer acceptatie kunnen vinden in de persoon die ik ben.

Dezelfde respondent laat zien hoe ze meer grip kreeg op haar eigen 'mindset'. Doordat ze meer op zichzelf aangewezen was, merkte ze hoezeer haar gedachten invloed hadden op hoe ze zich voelde. Wanneer het haar lukte daar bewust mee om te gaan gaf dat invulling van de zinbehoefte aan competentie, door het gevoel van invloed en controle. Een andere respondent omschrijft ook een invulling van competentie. Ze zegt beter te hebben geleerd hoe ze zelf haar leven kan vormgeven. Tot slot benoemt iemand hoe de extra tijd die er was hielp om de zinbehoefte aan competentie te vervullen, doordat ze meer grip kreeg op haar sociale interacties. Doordat er meer tijd tussen zat als ze met vrienden afsprak, had ze meer tijd om te reflecteren op gesprekken en reageerde ze daardoor minder impulsief. *"Zo kon je er op een gegeven moment op een andere manier naar kijken en er juist van leren."*

### Nieuwe dingen leren – *competentie, doelgerichtheid*

Ook het leren van iets nieuws wordt genoemd als ervaring van competentie. Een groot aantal respondenten zegt tijdens de lockdowns met nieuwe activiteiten aan de slag te zijn gegaan. Zo beschrijft iemand meer vakken op school te zijn gaan volgen, werd er eigen muziek gemaakt in het programma SoundCloud, beschrijft een ander hoe hij nieuwe dingen ging proberen in het sleutelen aan zijn brommer, en ging iemand aan de slag met meditatie en lichaamswerk. Ook wordt benoemd hoe er vanuit school alternatieve projecten online werden georganiseerd: *"dan had je een online meeting en daarna kon je dan vrij schilderen en aan het eind van een periode liet je aan elkaar zien wat je had."* Respondenten omschrijven dat dit soort alternatieven maakte dat ze weer het gevoel hadden dat iets lukte. Ze konden ervaren dat ze in staat waren iets nieuws te leren en daar grip op te hebben. Het voorzag daarnaast in de zinbehoefte aan doelgerichtheid omdat ze door het leerproces het gevoel hadden ergens naartoe te werken.

## SOCIAAL CONTACT

In de resultaten van de vorige deelvragen werd beschreven hoe de meeste respondenten worstelden met een gebrek aan sociaal contact, met name het verminderde contact met vrienden. Er waren echter ook momenten waarop er meer en nieuw contact was, of alternatieve manieren werden gevonden. Hieronder wordt toegelicht op welke manier sociaal contact een bron vormde voor het invullen van zinbehoeften.

### Alternatief contact met vrienden – *verbondenheid, doelgerichtheid*

De respondenten ervoeren aan het begin van de eerste lockdown meer tijd en rust. School viel grotendeels uit en het voelde alsof de zomervakantie eerder begon. Het feit dat ze elkaar buiten konden zien omdat het lekker weer was, maakte dat ze minder bezig waren met risico's voor besmetting en de overheidsmaatregelen. De zinbehoefte aan verbondenheid vond ten eerste vervulling doordat er meer contact was met vrienden (kwantiteit). Doordat ze meer tijd hadden werd er meer samen ondernomen. Ten tweede wordt benoemd hoe de vorm van contact kon veranderen (kwaliteit). Er wordt beschreven hoe het gevoel 'allemaal in hetzelfde schuitje te zitten' meer betrokkenheid en daarmee verbinding bracht. Daarnaast ontstonden er allerlei alternatieve vormen voor het contact. Doordat veel winkels en dergelijke gesloten waren, gingen ze op zoek naar andere leuke activiteiten. Verbinding kon ontstaan door een toename van creativiteit en avontuur binnen de relatie. Toen mogelijkheden voor buitenactiviteiten afnamen en onderwijs op afstand weer begon, werden er alternatieven gevonden door middel van online contact. Als voorbeeld wordt de app 'Houseparty' genoemd.

Dan kreeg iedereen een melding van '... is in the house', en iedereen zag dat want iedereen zat op zo'n telefoon want iedereen had geen leven eigenlijk. En dan zaten we met z'n achten in zo'n kamer heet dat dan, en dan was 't dat m'n telefoon echt oververhit werd van te veel aan data enz. Maar inderdaad dat we met z'n allen nog tot twaalf uur 's nachts nog aan het facetimen waren enzo. En echt letterlijk, de héle dag.

Ook via online videogames bleef contact beschikbaar. Eén van de respondenten legt uit hoe hij dan met meerdere vrienden in één spel zat en ze via de chatroom met elkaar konden praten. Het contact met vrienden, via de telefoon, chats of videogames, gaf ook een invulling van de zinbehoefte aan doelgerichtheid. Er wordt benoemd hoe het contact iets was wat invulling gaf aan hun dag en waar ze naar uit konden kijken naast het schoolwerk en de tijd alleen op hun kamer. Ook bleek uit een voorbeeld dat hier doelen (*fulfillments*) van voor de lockdown werden aangehaald om deze zinbehoefte te vervullen. Zo heeft van de respondenten toen ze haar vrienden miste haar kamer volgehangen met foto's van leuke ervaringen van voor de lockdown. De herinnering voorzag zowel in doelgerichtheid als een gevoel van verbinding.

### Meer contact met gezin – *verbondenheid, competentie*

Ook contact met het gezin kon zorgen voor een vervulling van de zinbehoefte aan verbondenheid. Dit speelde opnieuw vooral aan het begin van de eerste lockdown. Een van de respondenten omschrijft hoe ze het gevoel had dat iedereen meer 'echt' aanwezig was thuis, juist doordat er minder andere contacten waren en iedereen meer tijd had: *"het werd gewoon verkleind je omgeving, maar daardoor kon je veel oprechter deelnemen aan die omgeving. Want normaal ben je echt met vijftienduizend verschillende dingen bezig en ga je van hot naar her, en dat kon niet."* Een andere respondent onderschrijft de versterkte verbinding met zijn gezin. Hij vertelt hoe hij al een goede relatie had met zijn ouders en hoe die werd versterkt doordat ze meer tijd samen konden doorbrengen en elkaar konden steunen.

Anderen benoemen ook de hulp die ze van hun ouders kregen. Soms hielp dat zinbehoefte te vervullen. Een respondent vertelt hoe haar ouders bewust een prettige energie probeerden te verspreiden in het huis door middel van meditatie. Zij voelde zich daardoor meer met hen verbonden, maar ook meer in contact met iets groter dan alleen de eigen ruimte van haar kamer (transcendentie). Ze beschrijft: *"Ik denk dat de zingeving uiteindelijk wel vanuit mijn ouders kwam, die zij op mij projecteerde. [...] Waar ik dus mee resoneerde als ik boven zat."* De hulp van ouders kwam terug bij een andere respondent die dankbaar is dat zijn moeder hem een beetje aanspoorde om met school bezig te blijven. Het voorzag in doelgerichtheid: in eerste instantie omdat hij haar niet teleur wilde stellen, later omdat zijn eigen doelen en competentie vergrootte doordat het hem lukte zijn huiswerk te maken.

### Nieuw sociaal contact – *verbondenheid*

Ook vonden respondenten tijdens de lockdowns nieuwe contacten waar ze een verbinding mee aangingen. Hier worden opnieuw de videogames genoemd, waar een respondent via online contact bevriend raakte met iemand. Ook vormden contacten uit de buurt hier een nieuwe invulling. Doordat iedereen meer thuis was en tijd had, benoemt een respondent meer in contact te zijn geraakt met de buurt. Zo vertelt hij hoe hij meer muziek is gaan maken met zijn buurvrouw en buurman.

### Zorg dragen voor anderen – *verbondenheid, transcendentie*

Ten slotte konden respondenten meer betrokkenheid ervaren bij de mensen om zich heen, en de samenleving als geheel. Dit gaf invulling aan een gevoel van verbondenheid, en het



onderdeel zijn van een groter geheel (transcendentie). Het hierboven beschreven contact met de buurt was daar ook een vorm van. Voor een deel kwam deze invulling voort uit het eerder genoemde gevoel een soort lotgenoten te zijn. Er was opeens een factor waar iedereen mee te maken had, die iedereen over de hele wereld met elkaar in verbinding bracht. Het feit dat iedereen ermee te maken had bracht ook het bewustzijn dat sommigen het er moeilijker mee zouden hebben dan zijzelf. Sommige respondenten ervaarden dat ze daardoor een meer solidaire houding hadden. Ze wilden zorg dragen voor anderen. Dat kreeg op verschillende manieren vorm.

Een van de respondenten ging met haar ouders meditaties doen die positieve energie verspreidden naar andere mensen. Ze beschrijft dat haar hart daardoor meer 'open' stond. Hierdoor ervaarde ze verbondenheid, zowel met andere mensen als de wereld als groter geheel. Deze meditaties voorzagen ook in de zinbehoefte aan begrijpelijkheid en doelgerichtheid. Ze beschrijft hoe de pandemie thuis werd opgevat als onderdeel van een universele verandering naar een meer bewuste manier van leven. Door deze betekenis kon ze beter begrijpen waarom alles gebeurde. De meditaties voorzagen daarmee ook in doelgerichtheid; ze kon iets doen om op een positieve manier aan die betekenis bij te dragen.

Een andere respondent beschrijft dat ze het fijn vond om rekening te kunnen houden met anderen door zich goed aan de regels te houden. Zo voelde zich betrokken bij oudere mensen op straat wanneer ze haar hond ging uitlaten en afstand hield. Een andere respondent onderschrijft hoe hij gemotiveerd was zich aan de maatregelen te houden omdat hij daarmee iets voor anderen deed. Hij benoemt hetzelfde gevoel met betrekking tot de keuze zich te laten vaccineren. In onderstaat citaat beschrijft hij hoe het halen van een vaccin een zelfoverstijgende ervaring was.

Ander halve week geleden kreeg ik mijn prik. Toen had ik dat gevoel [onderdeel te zijn van een groter geheel] wel heel sterk. Dat is dan het gevoel dat je als mensheid, dat je zo klein bent, misschien zijn er al miljoenen mensen gevaccineerd. En dat je dan denkt van dit is ergens bedacht aan de andere kant van de werldebol en ja het was wel euforisch ook. Dat we dit als mensheid hebben geflikt. Toen was dat gevoel wel echt sterk, wat ik daarvoor echt nooit heb gehad.

Zorg dragen voor anderen, en de ervaring onderdeel te zijn van een samenleving die dat mogelijk maakt, bracht op deze manier een vervulling van verbinding en transcendentie.

## OVERIGE MANIEREN

Hierboven zijn manieren beschreven waarop de respondenten hun zinbehoefte wisten te vervullen. Er is toegelicht uit welke bronnen van zin ze daarvoor konden putten. Verder is het opvallend dat respondenten ook wisten te putten uit reeds bestaande bronnen, die een nieuwe betekenis kregen. Hieruit blijkt dat er, naast het vinden van nieuwe bronnen van zin, nog overige manieren werden gevonden om zinbehoefte te vervullen. Hieronder wordt beschreven op welke manier dat gebeurde.

### Herwaardering

#### Herwaardering door schaarste

Alle respondenten benoemen dat ze bepaalde activiteiten die nog wél mogelijk waren tijdens de lockdownperiode meer zijn gaan waarderen, juist omdat veel andere activiteiten niet meer mogelijk waren. Een respondent vertelt dat ze haar vrienden minder zag, maar één goede vriendin bij haar in de straat had wonen die ze wel nog kon zien. Ze beschrijft hoe ze dat contact meer is gaan waarderen doordat andere contacten wegvielen. Het contact dat nog wel mogelijk was leek meer effect te hebben:

Als je dan in die zin zo wordt beperkt, maar dat nog wel kan, dan hecht je daar veel meer waarde aan. En dat geeft echt zoveel meer energie in je week. En je merkt ook meer de impact ervan. Als je normaal een drukke dag hebt en je spreek heel veel mensen dan merk je minder de impact daarvan op jezelf. Maar als ik nu met mijn vriendin ging wandelen, en ik in gesprek was, en je komt dan thuis, dan ben je zo opgeladen, dan merk je zo het verschil met de hele dag thuis. Zonder een scherm en met iemand in gesprek en even gewoon even niet in je kamer zitten.

Uit de resultaten van de focusgroep blijkt dat deze ervaring door iedereen werd gedeeld. Door een andere respondent wordt het benoemt als 'meer genieten van de kleine dingen'. Nog iemand anders beschrijft: *"Ja het wordt specialer misschien, dat is het. Dat het minder normaal is allemaal."* Er wordt beschreven hoe, met name tijdens de tweede lockdown, het leven in de basis wat 'donkerder' kon voelen. Respondenten omschrijven het moment waarop ze dan toch even met vrienden waren bijvoorbeeld, als 'lichtpuntjes'; gebeurtenissen waar ze extra naar uitkeken.

Ook wordt hier beschreven hoe activiteiten die voorheen geen duidelijke bron van zin vormden, tijdens de lockdowns wel zo konden worden ervaren. Zo vertelt één van de respondenten hoe haar dagelijkse moment van wandelen met de hond veranderde van een activiteit die 'moest', naar een waardevol doel van haar dag. Andere respondenten onderschrijven hoe waarde werd gevonden in iets dat normaal vanzelfsprekend was. Als voorbeeld wordt door verschillende respondenten benoemd hoe ze buiten zijn en wandelen tijdens de lockdowns veel meer zijn gaan waarderen, omdat het een tegenhanger vormde voor het gevoel 'opgesloten' te zijn in hun eigen kamer. Het buiten zijn werd op die manier een invulling voor de zinbehoefte aan transcendentie. Ze beschrijven hoe ze ervaren weer onderdeel te zijn van de wereld in plaats van geïsoleerd in een 'eigen' wereld.

Een ander voorbeeld wordt gegeven in de ervaring van school. Door het wegvallen werd in het gemis de waarde ervan zichtbaar. Verschillende respondenten beschrijven dat ze zich nu realiseren hoe belangrijk school voor ze is, en dat ze zich bewust zijn geworden van een bepaalde zingevende werking die het voor ze heeft.

#### Herwaardering door verdieping

Naast een grotere waardering voor bronnen die nog wel toegankelijk waren, blijkt uit de resultaten ook dat bronnen een nieuwe betekenis konden krijgen doordat ze verdiept werden. Zo wordt beschreven hoe contact met vrienden niet alleen specialer werd doordat andere contacten wegvielen, maar ook doordat het contact zelf verdieping vond. De hoeveelheid contacten verminderde, maar de kwaliteit van een contact kon toenemen doordat er meer contact met één iemand was, of doordat er bijvoorbeeld meer emotionele zaken gedeeld werden. Hetzelfde voorbeeld wordt door respondenten genoemd in context tot hun familie. Doordat ze noodgedwongen thuis meer samen doorbrachten, ontstond er voor sommige respondenten een ander en dieper contact met familieleden.

#### Herwaardering door vergelijking met anderen

Ook benoemen sommige respondenten hoe ze bepaalde bronnen meer gingen waarderen doordat ze hun ervaring vergeleken met die van anderen. Eén van de respondenten beschrijft hoe hij zich meer verbonden voelde met zijn gezin, doordat hij zag hoe het bij vrienden thuis soms best lastig was. Hij benoemt dat hij hierdoor het contact met zijn eigen familie meer kon waarderen.

Tot slot wordt door een aantal respondenten benoemd dat sommige worstelingen die ze al hadden voor de lockdown, tijdens de lockdowns werden uitvergroot. In eerste instantie

zorgde dat voor een grotere worsteling, maar er wordt ook beschreven hoe juist die uitvergroting ervoor kon zorgen dat ze tot verandering van hun eigen gedrag kwamen. Een voorbeeld wordt gegeven door één van de respondenten die zich tijdens de lockdown bewust werd van het feit dat zijn gamegedrag verslavingsverschijnselen vertoonde. Tijdens de lockdowns werden die uitvergroot en merkte hij dusdanig hoe de verslaving hem negatief beïnvloedde. Hij besloot hierdoor volledig te stoppen.



STERN

HOV  
VOL!



## Conclusie

*In dit hoofdstuk worden de conclusies van de resultaten beschreven en wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek: 'Hoe hebben scholieren in Nederland invulling gegeven aan zinbehoeften tijdens de COVID-19 lockdownperioden?' Er wordt per zinbehoefte toegelicht hoe deze al dan niet vervulling vond tijdens de lockdownperioden.*

### Doelgerichtheid

De zinbehoefte aan doelgerichtheid werd tijdens de lockdownperioden ingevuld doordat doelen op de lange termijn meer op de voorgrond kwamen. Zo werd er sterker vastgehouden aan het doel om een bepaalde vervolgopleiding te gaan doen, waardoor er innerlijke motivatie ontstond om zelf met school bezig te zijn. Het aangaan van nieuwe leerprocessen (extra vakken op school, muziek maken, werken aan brommer) voorzag ook in doelgerichtheid. Daarnaast werd de zinbehoefte vervuld door het onderhouden van reeds behaalde doelen, bijvoorbeeld het niveau van schoolprestaties van voor de lockdown.

Invullingen van doelgerichtheid werden ook beperkt. Sommige activiteiten die voor de lockdowns dienst deden als iets om naar uit te kijken (doel in de vorm van *fulfilment*) verdwenen. Doelgerichtheid raakte daarnaast beperkt doordat voorgaande doelen in waarde verloren. Het volgen van online lessen bijvoorbeeld kon het oude doel van school niet op eenzelfde manier vervangen. Ook benoemen de respondenten hoe doelgerichtheid aan vervulling verloor doordat ze minder vooruit wilde plannen om teleurstelling te voorkomen: "*want je kan er toch geen touw aan vastknopen wat er gaat gebeuren.*". Hier overlapt de zinbehoefte van doelgerichtheid met begrijpelijkheid. Door een combinatie van bovenstaande beperkingen voor vervulling, werd er op momenten een gebrek aan motivatie ('sleur') en gevoelens van zinloosheid ervaren.

### Morele rechtvaardiging

De zinbehoefte aan morele rechtvaardiging vond voor de respondenten een nieuwe vervulling door het navolgen van de overheidsmaatregelen. Op die manier ervaarden ze hun gedrag als moreel gesproken juist en hadden ze het gevoel zorg te dragen voor anderen. Sommige scholieren benoemen daarnaast een vervulling te vinden doordat ze een waardevolle steun konden zijn voor vrienden die het moeilijk hadden.

Soms was het 'juiste' doen in de ervaring van deze respondenten echter niet mogelijk. Zo werd fysiek contact gemist in de mogelijkheid om iemand te troosten. Anderen benoemen

hoe de morele rechtvaardiging van hun gedrag werd uitgedaagd, doordat het 'juiste' doen in strijd was met andere behoeften die ze zelf hadden. Ook ontstonden er in momenten morele dilemma's waarin niet langer duidelijk voor ze was wat 'het juiste' was om te doen.

### Eigenwaarde

De zinbehoefte aan eigenwaarde werd vervuld met zelfrespect en erkenning door ervaringen van zelfstandigheid op momenten dat het lastig was om eigen motivatie op te brengen. Daarnaast vinden respondenten invulling door een vergelijking met anderen. Ze benoemen zich door de vergelijking bewust te worden van het feit dat ze de situatie zelf goed aankonden. Ook wordt eigenwaarde ingevuld door een vorm van persoonlijke ontwikkeling. De respondenten konden in de extra tijd die ze voor zichzelf hadden een aanleiding vinden voor zelfreflectie, waarmee ze meer acceptatie voor zichzelf ontwikkelden.

Voor anderen zorgde deze extra tijd die ze 'met zichzelf' doorbrachten, juist voor een toename aan negatieve gedachten. Die ontstonden deels door de ervaring het schoolwerk niet zelf op te kunnen brengen. De zinbehoefte aan eigenwaarde laat hiermee een sterke samenhang met competentie zien. Door het ontstaan van een 'negatieve spiraal' van gedachten was het op momenten lastig om nieuwe invullingen voor deze zinbehoefte te vinden. Daarnaast werden invullingen beperkt door de ervaring minder 'van waarde' te zijn voor anderen. Respondenten konden zich door de afname van sociaal contact minder onderdeel voelen van het leven van anderen, en ervaren dat anderen het ook wel zonder hen afkonden. Tot slot wordt de ontwikkeling van een negatiever lichamelijk zelfbeeld door het wegvallen van sport benoemd als beperking voor deze zinbehoefte.

### Competentie

Evenals de zinbehoefte aan eigenwaarde, vond ook competentie invulling in de ervaring van zelfstandigheid. De ervaring dat het lukte om zonder externe doelen 'het eigen leven vorm te geven', versterkte het gevoel van controle en grip. Ook wordt een invulling van competentie gevonden in de bovengenoemde persoonlijke ontwikkeling. Door meditatie en zelfreflectie ontstond de ervaring meer invloed te hebben op een 'mindset' die positieve gedachten voortbracht.

Invullingen van competentie raakten beperkt wanneer het niet lukte om schoolwerk voor elkaar te krijgen, omdat ze wel wisten dat het voldoening zou geven maar zich er niet toe konden zetten. Gebrek aan motivatie en structuur, vermoeidheid en verleiding van videogames en telefoongebruik worden benoemd als aanleiding voor het verlies aan

competentie, en als bijdrage aan de ervaring van de eerdergenoemde sleur. Competentie overlapt hier met de zinbehoefte aan doelgerichtheid en transcendentie.

### Begrijpelijkheid

De zinbehoefte aan begrijpelijkheid werd ook hier vervuld door de eerdergenoemde persoonlijke ontwikkeling. Sommige respondenten hadden de ervaring dat ze zichzelf beter leerden kennen. Dat droeg dat bij aan een coherent en begrijpelijk narratief over zichzelf. Ook de ervaring van rust en een 'adempauze', maakte dat sommige respondenten hun leven meer 'op een rijtje' konden zetten. Er wordt benoemd 'bewuster' in het leven te staan.

Respondenten verloren een vervulling van begrijpelijkheid die overlapt met de zinbehoefte aan competentie. Het gevoel dat het eigen leven 'hanteerbaar' was, kon worden beperkt door gevoelens van machteloosheid (geen invloed op de situatie en maatregelen), en onsamenghangendheid (chaos en onvoorspelbaarheid). Ook werd er geworsteld met gevoelens van onbegrip over de overheidsmaatregelen en regels die ouders daaraan verbonden waar de respondenten het niet mee eens waren. Tot slot wordt benoemd hoe er onbegrip was over vrienden die andere visies bleken te hebben over het overheidsbeleid dan zichzelf.

### Verbondenheid

Het contact met vrienden blijkt voor deze respondenten een van de belangrijkste bronnen van zin. De bron werd op momenten minder beschikbaar, door beperking van mogelijkheden voor contact, maar krijgt ook een nieuwe betekenis. Momenten waarop vrienden nog wel gezien konden worden, werden 'specialer' waardoor ze een extra waardering kregen. Ook benoemen de respondenten dat er door de 'schaarsheid' een verdieping plaats kon vinden in de ervaring van verbinding, zowel met vrienden als met familie. Daarmee kon de zinbehoefte aan verbondenheid op momenten vervulling vinden, ondanks dat de beschikbare momenten van deze bron afnamen. Ook ontstonden er alternatieve vormen van contact (met name online) met vrienden die zorgden voor vervulling.

De zinbehoefte aan verbondenheid komt echter vaak terug in beschrijvingen van een gebrek aan zin. Enkele manieren om verbondenheid te ervaren vielen weg doordat (*real life*) contact met sommige vrienden erg werd beperkt, of doordat vriendschappen uiteindelijk verwaterden. Ook het gebrek aan steun wordt genoemd als beperkte invulling, evenals beperking van de mogelijkheid om steun te kunnen bieden aan anderen. Dit sluit aan bij het verzorgende aspect van verbondenheid, en overlapt met de zinbehoefte morele rechtvaardiging. De invulling van verbinding door contact met familie werd op momenten



meer beschikbaar, maar nam ook af doordat er conflicten in huis toenamen en door het gevoel meer 'langs elkaar heen' te leven. Tot slot benoemen sommigen hoe verbondenheid afnam doordat ze minder wisten over wat er bij anderen speelde. Ze beschrijven dat ze zich daardoor minder goed in konden leven en hoe ze zich op deze manier minder betrokken voelden.

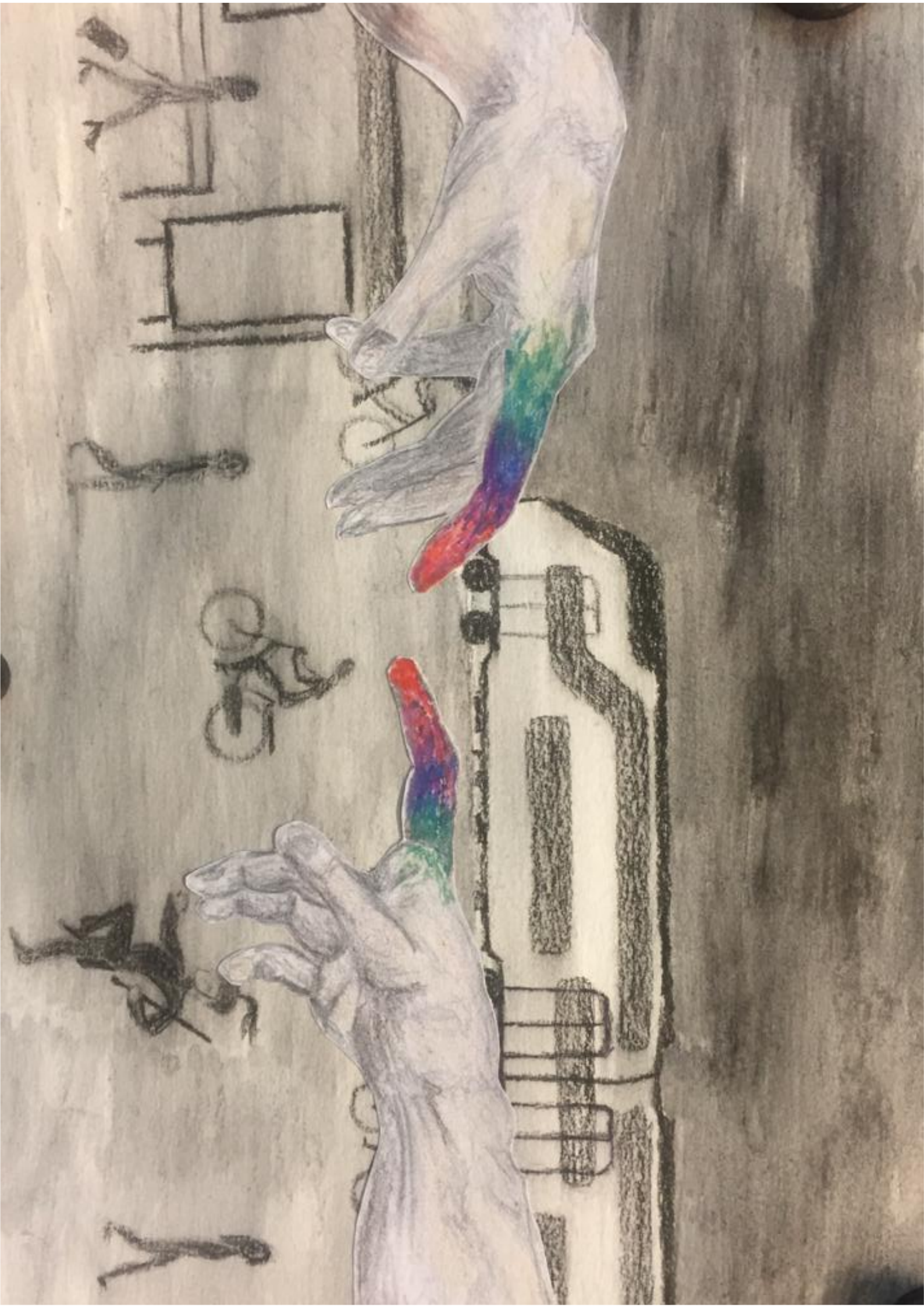
### Transcendentie

De zinbehoefte aan transcendentie kon vervulling vinden in het zorg dragen voor anderen. Er werden maatregelen nageleefd uit solidariteit met anderen, ook als dat in strijd was met eigen behoeften. Op die manier kon een overstijging van eigenbelang plaatsvinden. Ook voelden sommigen zich onderdeel van een groter geheel omdat ze zich realiseerde dat alle mensen 'in hetzelfde schuitje' zaten. Een van de respondenten beschrijft een transcendente ervaring toen hij zich liet vaccineren, omdat hij zich onderdeel voelde van de mensheid als geheel en daar trots op was.

Tegelijk kon er op momenten tijdens de lockdowns ook een zelfgerichtheid ontstaan, die vervulling van transcendentie beperkte. Dat had de maken met de eerdergenoemde 'negatieve spiraal' waar respondenten in terecht konden komen, waarin ze moeilijk loskwamen uit hun (negatieve) gedachten. Ten slotte werd transcendentie beperkt in de aspecten nieuwsgierigheid en verwondering. De respondenten benoemen de eerdergenoemde 'sleur', waardoor er demotivatie en een gebrek aan enthousiasme voor nieuwe dingen kon ontstaan.

### Tot slot

In het algemeen blijkt dat vervulling van zinbehoeften tijdens de lockdownperioden zowel ontstond als beperkt werd. Sommige overheidsmaatregelen van de lockdowns vormden, in de ervaring van deze respondenten, een aanleiding voor het vinden of verliezen van zin. De manieren waarop zinbehoeften al dan niet werden vervuld blijken persoonlijk en complex. Eenzelfde lockdownmaatregel kon voor de één een aanleiding vormen voor gefrustreerde zinbehoeften, terwijl het voor iemand anders aanleiding gaf tot vervulling ervan. Het invullen van zinbehoeften bleek zowel bewust te verlopen, doordat scholieren op zoek gingen naar nieuwe bronnen van zin, als meer onbewust waarbij bronnen van zin ontstonden doordat ze in de context van een lockdown een nieuwe betekenis kregen.



## Discussie

*In dit hoofdstuk worden belangrijke bevindingen uit de resultaten teruggekoppeld aan de besproken literatuur uit de inleiding en het theoretisch kader. Wanneer de gebruikte literatuur tekortschiet om de resultaten te interpreteren, wordt een suggestie gedaan voor het gebruik van andere theorieën. Ook wordt toegelicht wat de mogelijke beperkingen van het onderzoek zijn geweest. Vervolgens worden suggesties voor vervolgonderzoek kort samengevat en wordt in een slotwoord gereflecteerd op mogelijke implicaties van dit onderzoek.*

### Interpretatie resultaten

Wanneer men de resultaten van dit onderzoek vergelijkt met de theorie, lichten er een aantal parallellen op. Op basis van Smaling en Alma (2010), werd in het theoretisch kader de verwachting gesteld dat perioden van lockdown, vanwege de ongekende doorbreking van het bekende leven, een aanleiding konden vormen voor gebrek aan processen van zingeving. Dat blijkt in overeenstemming met de bevindingen van dit onderzoek. Er werd door de respondenten op momenten een verlies aan zin ervaren, er ontstonden nieuwe processen van zingeving en er werden nieuwe manieren gevonden om zinbehoeften in te vullen.

Daarbij is het opvallend dat (beperkte) vervullingen in de verhalen van de respondenten worden benoemd in relatie tot alle zeven zinbehoeften. De zinbehoeften aan verbondenheid, doelgerichtheid, competentie en eigenwaarde worden vooral algemeen, maar op een rijke manier beschreven. Opmerkelijk is dat in beschrijvingen van het vervullen van doelgerichtheid, ook het onderhouden van reeds gestelde doelen terugkomt (zoals eerder behaalde schoolprestaties). In tegenstelling tot Derkx, neemt Park (2010) dit aspect op in haar beschrijving van doelgerichtheid; doelgerichtheid hoeft zich volgens haar niet alleen te richten op de toekomst maar kan ook gaan over behouden wat al is bereikt. Haar toevoeging aan Derkx blijkt op basis van deze resultaten dus zinvol. De zinbehoeften aan begrijpelijkheid en morele rechtvaardiging krijgen een wat minder rijke beschrijven, maar worden wel op een meer directe manier in relatie gebracht tot de lockdowns. Aan het eind van dit hoofdstuk wordt dat nog verder toegelicht.

Het contact met vrienden komt in de resultaten terug als belangrijkste manier om verschillende zinbehoeften invulling te geven. Dat is in overeenstemming met het onderzoek van Leijssen (2004) waarin het thema 'relaties' wordt genoemd als belangrijke bron van zin.

Uit de resultaten blijkt dat respondenten verlies aan zin (in termen van Jorna, (2008)) kunnen omschrijven als eenzaamheid, en als sleur of demotivatie. Op basis van de theorie van Van Spaendonck (2000) is het hier interessant om op te merken dat de jongeren werden beperkt in verlangens die juist bij hun leeftijd passen. Van Spaendonck omschrijft deze als: experimenteren, iets wagen, avonturen beleven en zich radicaal aan iets of iemand geven. Hier is op te merken dat Derkx' theorie wellicht versterkt kan worden door een nuancering van de zinbehoeften specifiek op jongeren gericht. Er zou hier gesuggereerd kunnen worden dat een beperkte invulling van bijvoorbeeld doelgerichtheid en verbondenheid, voor jongeren eerder tot een verlies aan zin leidt dan voor volwassenen. Vervolgonderzoek naar dit verschil zou kunnen bijdragen aan specifieke kennis over zingeving bij jongeren.

De resultaten laten zien hoe er, wanneer vervulling van bepaalde zinbehoeften minder mogelijk werd, ook nieuwe betekenis gevonden kon worden. Door de respondenten werd meerdere malen beschreven hoe zij meer waardering ontwikkelden voor de activiteiten die nog wel mogelijk waren, juist omdat veel andere opties beperkt werden. In de resultaten is dat aan de hand van het zingevingmodel van Park (2010) opgevat als een zingevingproces waarin de *situational meaning* werd aangepast. Er verdween een invulling van de zinbehoefte aan verbondenheid, maar er ontstonden nieuwe narratieven (bijvoorbeeld: 'ik leer nu die ene vriendin beter kennen, doordat ik anderen minder zie') die voorzagen in nieuwe invullingen van dezelfde zinbehoefte.

Hieruit blijkt dat zingeving een procesmatige activiteit is. Derkx' theorie zelf lijkt hier te kort te schieten. Zoals benoemt als kritische kanttekening in het theoretisch kader, beschrijft Derkx alleen dat het als 'probleem' opgevat zal worden wanneer zinbehoeften niet vervuld raken, maar gaat hij verder niet in op *de manier waarop* dat gebeurt. Hij laat niet zien of bijvoorbeeld zinbehoeften die een 'diepere' invulling krijgen, kunnen compenseren voor het gebrek aan andere. Aangezien dit wel uit de resultaten naar voren lijkt te komen, is het interessant om hier te kijken naar de theorie van Reker en Wong (1988). Zij beschrijven zinervaringen onder andere met een *breedte*postulaat (de ervaring van zin zal sterker zijn naarmate meer aspecten daaraan bijdragen), als een *diepte*postulaat (de ervaring van zin zal sterker zijn naarmate een aspect met meer diepgang wordt ingevuld). Op basis van de resultaten lijkt Reker en Wong dus een goed kader te bieden voor verder onderzoek naar de manier *waarop* zinbehoeften vervuld raken.

Naast dat er tijdens de lockdownperioden nieuwe manieren gevonden werden om zinbehoeften te vervullen, kon er op momenten ook zinverlies optreden zonder dat dit nieuwe processen van zingeving in gang leek te zetten. Het lukte dan niet om zinbehoeften vervuld te

krijgen; om de *situational meaning* (Park) aan te passen aan de *global meaning* (of aan het persoonlijke zingevingskader, in termen van Derkx). Die ervaringen zijn met behulp van Jorna (2008) op te vatten als (kleine) breukervaringen. In overeenstemming met de theorie van Schuhmann en Van der Geugten (2017) bleek zo'n verlies aan zin vaak benoemd te worden door middel van een metafoor ("*buiten werd alles donker en van binnen ook*").

Het is opvallend dat een dergelijk gebrek aan vervulde zinbehoefte in de ervaring van de respondenten juist kon bijdragen aan het in stand houden ervan. Respondenten benoemen in een 'negatieve spiraal' terecht te komen. Het gaat daarbij met name om de ervaring van demotivatie. Er konden dagen worden doorgebracht achter een computer of telefoon, waarbij ze een gebrek aan zin ervaarden terwijl ze wisten dat sommige bronnen van zin wel beschikbaar waren. Dit lijkt niet in overeenstemming met Derkx' opvatting dat mensen geneigd zullen zijn hun leven te herstructureren of gedrag te veranderen tot alle zinbehoefte zijn vervuld.

Het beschreven gebrek aan motivatie vraagt überhaupt om een kritische reflectie tegen de achtergrond van Derkx' zinbehoefte. De ervaring komt vaak terug in de narratieven van de respondenten, meestal in de woorden 'demotivatie', 'lusteloosheid' en 'sleur'. Het lijkt hier te gaan om een ervaren verlies aan zin (dat werd soms letterlijk verwoord: "*het heeft toch geen zin [...] ik bleef in bed.*"). Toch bleek het tijdens de analyse lastig te duiden binnen welke zinbehoefte het gebrek plaatsvond. Drie zinbehoefte leken het beste te passen: een beperkte vervulling van doelgerichtheid (sleur als een gebrek aan: "current activities derive meaning from the ideas of possible future events" (Baumeister, 1991, p. 36)), competentie (sleur als een gebrek 'interpretatieve controle') en transcendentie (sleur als een gebrek aan de aspecten nieuwsgierigheid en verwondering, die Derkx toevoegt op basis van de theorie van Alma (2005)).

Het is opvallend dat de ervaring van demotivatie uit de resultaten komt als zowel een *gebrek* aan zin, als een bepaalde *voorwaarde* om andere zinbehoefte te kunnen vervullen. Dit bevestigt het idee dat 'motivatie' opgevat zou kunnen worden als een extra zinbehoefte. Derkx geeft in zijn theorie aan dat niet 'vruchtbaar' te vinden maar gaat weinig in op onderliggende rede. De theorie van Smaling en Alma (2010) kan op dit punt iets toevoegen aan het gebruikte theoretisch kader. Smaling en Alma definiëren zingeving in termen van 'ervaringsaspecten'. Die komen overeen met Derkx zeven zinbehoefte, maar Smaling en Alma voegen daar in hun definitie nog aan toe: "zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren." (p. 23). Motivatie en welbevinden benoemen zij als twee extra ervaringsaspecten van zingeving.

De resultaten van dit onderzoek laten zien dat een scherper onderscheid van de aspecten van transcendentie wellicht antwoord biedt. In het ervaren gebrek aan transcendentie, is het opvallend dat het aspect 'nieuwsgierigheid naar wat vreemd en onbekend is' (zoals benoemd door Alma) wegvalt in een tijd waarin ook de ervaring van een 'vreemde' en 'onsamenhangende' wereld ontstaat. Het is de vraag in hoeverre invullingen van Derkx' zinbehoefte elkaar onderling beïnvloeden. Zo is aan de hand van Derkx' theorie toegelicht hoe aspecten van verbondenheid aspecten van transcendentie kunnen uitsluiten. Op basis van de resultaten, lijkt het mogelijk dat een beperkte zinbehoefte aan begrijpelijkheid ('de wereld is vreemd'), de behoefte aan geborgenheid (verbinding) versterkt, wat vervolgens de invulling van aspecten van transcendentie (nieuwsgierigheid, verwondering) kan tegenhouden. In dat kader is het interessant om verder te onderzoeken wanneer ervaringen van geborgenheid omslaan naar een ervaring van lusteloosheid doordat aspecten van transcendentie beperkt worden.

Het is opmerkelijk dat Derkx in een later Engelstalig artikel (Derkx et al., 2020) samen met andere auteurs zijn zinbehoefte aan 'transcendentie' vervangt voor de term *excitement*. Ze beschrijven dat als volgt:

The need for excitement, also meant to include wonder or curiosity, describes the importance of elements in our lives that breach the dullness, monotony and boredom of our routines, that spark our curiosity and that make life interesting for us. Excitement is the emotional response to things in our lives that have the power to motivate us to act in a certain direction (p. 42).

Deze latere aanpassing is niet opgenomen in het theoretisch kader van dit onderzoek en werd dus niet gebruikt tijdens de analyse van de data. Bovenstaande definitie benoemt echter precies de ervaring van demotivatie en een gevoel van sleur zoals de respondenten dat ervaren. Op basis van de resultaten van dit onderzoek lijkt het dus relevant om Derkx' oorspronkelijke theorie inderdaad op deze manier uit te bereiden. De aspecten van transcendentie die overlappen met 'verbondenheid' (zelfoverstijging, verbinding met een groter geheel), worden dan opgevat binnen de zinbehoefte aan verbondenheid.

Op basis van de resultaten van dit onderzoek wordt hier nu de suggestie gedaan om de Engelse term *excitement* die Derkx gebruikt, naar het Nederlands te vertalen als 'creativiteit'. *Excitement* gaat namelijk niet alleen over enthousiasme, laten Derkx et al. (2020) zien, maar meer over de mogelijkheid in beweging te komen (wat ook kan voortkomen uit gevoelens als



boosheid). Creativiteit, in de oorspronkelijke betekenis van het Latijnse *creare*, dient dan opgevat te worden als behoefte aan een scheppend vermogen, als tegenhanger van 'lusteloosheid' en 'sleur'. Ervaringen van gemotiveerd zijn kunnen dan voortkomen uit een vervulling van deze zinbehoefte, en – net als de overige zinbehoeften – onderdeel uitmaken van de condities voor een ervaring van zin.

## Beperkingen onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd met zeven respondenten. Ook voor kwalitatief onderzoek is dat een relatief laag aantal. Om daarvoor te compenseren is gekozen voor drie interviewfasen. Er zijn daardoor rijke beschrijvingen ontstaan als antwoord op de onderzoeksvragen, wat bijdraagt aan de validiteit van het onderzoek. Er is rekening gehouden met een diversiteit in schoolniveau en gender. Echter beperkte het opleidingsniveau van deze respondenten zich tot havo en vwo-leerlingen van dezelfde leeftijd en klas. Ook bevonden de respondenten zich over het algemeen in eenzelfde sociaaleconomische positie. Vanwege het lage aantal respondenten zijn de resultaten van dit onderzoek niet te generaliseren naar een grotere groep. Het blijft daarmee uitsluitend beschrijvend en exploratief. Wel kan dit onderzoek aanleiding bieden voor een grootschaliger kwalitatief onderzoek naar zingeving van scholieren tijdens de lockdownperioden.

Ook de mate van objectiviteit van de onderzoeker vormt een beperking bij dit onderzoek. Het coderingsproces diende als manier om de betrouwbaarheid en validiteit van de analyse te verhogen. De interpretatie echter die nodig was voor het toekennen van de inductieve codes, is uitsluitend uitgevoerd door de onderzoeker zelf. De betrouwbaarheid van de resultaten zou verder verhoogd zijn wanneer de analysefase had plaatsgevonden in samenwerking met andere onderzoekers, zodat er door middel van onderlinge uitwisseling een meer genuanceerde interpretatie had kunnen ontstaan.

Tot slot vormde ook de brede definitie van zingeving die gehanteerd werd een beperking bij dit onderzoek. De theorie van Derkx met het onderscheid van zeven behoeften maakte dat er een genuanceerd en rijk beeld kon ontstaan. Soms was het voor de onderzoeker echter lastig in te schatten of een bepaalde ervaring moest worden geïnterpreteerd als (on)mogelijke vervulling van zinbehoeften. Door de brede definities van de zinbehoeften, konden veel ervaringen van de respondenten in dit onderzoek in relatie gebracht worden tot zingeving. De onderzoeker is hier kritisch op geweest door tijdens de interviews vaak door te

vragen, en in de analyse steeds weer terug te gaan naar de theorie van Derkx en Baumeister. Binnen dit onderzoek bleek zingeving een omvattend begrip dat zich lastig laat afbakenen.

### Aanbevelingen vervolgonderzoek

Dit onderzoek heeft zich vanwege het exploratieve karakter beperkt tot beschrijvingen van zinbehoefte die in meer of mindere mate konden worden vervuld. Daarbij heeft het zich met name gericht op de bronnen van zin die voor jongeren meer of minder beschikbaar werden tijdens perioden van lockdown. Hieronder wordt kort samengevat welk vervolgonderzoek wordt aangeraden, op basis van de hierboven beschreven opvallendheden en mogelijke aanvullingen.

- Vervolgonderzoek naar de samenhang van gemotiveerd zijn en zingeving
- Vervolgonderzoek naar de manier waarop invulling wordt gegeven aan de zinbehoefte verbondenheid en transcendentie, in het bijzonder hoe de aspecten van geborgenheid en 'nieuwsgierigheid naar het onbekende' - wellicht op te vatten als een scheppend vermogen – samenhangen tijdens een ongekende doorbreking van het bekende dagelijks leven
- Vervolgonderzoek naar breedte en diepte van vervullingen van zinbehoefte, en de invloed daarvan op ervaringen van zin
- Vervolgonderzoek naar onderscheid tussen vervullingen van zinbehoefte bij jongeren en volwassenen

Naast de bovengenoemde punten wordt hier nog een suggestie voor vervolgonderzoek toegelicht die niet aan de orde kwam bij de interpretatie van de resultaten.

In de resultaten worden bepaalde omstandigheden zowel benoemd als aanleiding voor het vervullen van zinbehoefte, als juist een beperking daarvan. Zo biedt de extra tijd die de respondenten in de lockdowns met zichzelf doorbrengen voor sommigen een manier om zichzelf beter te leren kennen, wat gevoelens van zelfacceptatie en eigenwaarde kon versterken. Anderen hebben een tegenovergestelde ervaring en laten zien hoe de extra tijd leidt tot negatieve gedachten, een minder positief zelfbeeld en een afname van eigenwaarde.

Dit benadrukt, zoals ook toegelicht in de literatuur, dat zinervaringen uniek en subjectief zijn. Naast dat zinervaringen ons kunnen toevallen en zich niet laten controleren,



zijn er wellicht wel persoonlijke factoren die *invloed* hebben op de mogelijkheid om zinbehoeften te vervullen. Dit onderzoek liet beschrijvend zien hoe zinbehoeften wel en niet vervuld raakten. Vervolgonderzoek zou interessant zijn naar de vraag waar verschillende vervullingen vervolgens door beïnvloed worden. Wat zijn invloeden die maken dat eenzelfde omstandigheid bij de één een zinervaring oproept en bij de ander niet. Hoe werken bijvoorbeeld zingevingskaders en een levensbeschouwelijke achtergrond, de sociaaleconomische positie waar iemand in zit, persoonlijkheid of karaktereigenschappen, leefomstandigheden en thuissituatie, of eerdere worstelingen met mentale gezondheid, door in de mate waarin iemand erin slaagt zinbehoeften te vervullen.

### Tot slot

De rijke beschrijvingen van de respondenten laten zien dat zingeving een (min of meer bewust) belangrijk thema voor ze was in het afgelopen jaar. Het is opvallend dat met name de zinbehoeften aan begrijpelijkheid ("*ik weet niet meer waar het heen gaat*") en morele rechtvaardigheid ("*ik weet niet meer wat nou het goede is om te doen*") op een directe manier in relatie gebracht worden met de lockdowns. Een gebrek aan begrijpelijkheid wordt door de respondenten gekoppeld aan de onzekerheden en onvoorspelbaarheid die de lockdowns en overheidsmaatregelen met zich meebrachten. Een gebrek aan morele rechtvaardigheid ontstond op momenten doordat het voor hen lastiger te bepalen werd wat 'het juiste' was, en om zich daar vervolgens naar de gedragen doordat het in strijd was met andere behoeften. Derkx et al. (2020) beschrijven hoe juist deze twee zinbehoeften het verschil maken tussen onderzoek naar welzijn (in de meer oorspronkelijk psychologische benadering) en onderzoek naar zingeving: "the social science concepts of "well-being" and "quality of life" differ from the concept of "meaning in life" [zingeving]. Of the seven meaning dimensions just discussed, coherence and especially moral worth represent most of the difference" (p. 43). Op basis van deze scriptie blijkt het dus waardevol om in vervolgonderzoek naar jongeren tijdens perioden van lockdown – op moment van schrijven nog steeds zeer actueel en van belang – welzijn breed op te vatten en ook (of juist) te kijken naar behoeften aan en processen van zingeving.

# Literatuur

- Adler, K., Salanterä, S., & Zumstein-Shaha, M. (2019). Focus Group Interviews in Child, Youth, and Parent Research: An Integrative Literature Review. *International Journal of Qualitative Methods*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1177/1609406919887274journals.sagepub.com/home/ijq>
- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden: Psychologie en het verlangen naar zin*. SWP, Humanistics University Press.
- Bagnoli, A., & Clark, A. (2010). Focus groups with young people: A participatory approach to research planning. *Journal of Youth Studies*, 13(1), 101–109.
- Barbisch D., Koenig K.L., & Shih F.Y. (2005). Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola. *Disaster Med Public Health Prep*, 9(5), 47–53.
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (reds.). (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer Publishing.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meaning of Life*. Guilford Press.
- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2005). The pursuit of Meaningfulness in Life. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom.
- Bohlmeijer, E., Mies, L., & Westerhof, G. (2007). *De betekenis van levensverhalen – Theoretische beschouwingen en toepassingen in onderzoek en praktijk*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- De Roos, S., Van Tienen, I., & De Boer, A. (2020). *Bezorgd naar school. Kwaliteit van leven van scholieren met een langdurig ziek gezinslid*. Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd op 20 juni 2021, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/02/12/bezorgd-naar-school>
- De Klerk., Olsthoorn, M., Plaisier, I., Schaper, J., & Wagemans (2021). *Een jaar met corona: ontwikkelingen in de maatschappelijke gevolgen van corona*. Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd op 26 juni 2021, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2021/03/03/een-jaar-met-corona>
- Derkx, P. H. J. M. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden': Een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. VUBPRESS.
- Derkx, P. H. J. M., Bos, P., Laceulle, H., Machielse, A. (2020). Meaning in life and the experience of older people. *International Journal of Ageing and Later Life*, 14(1), 37-66. <https://doi.org.10.3384/ijal.1652-8670.19467>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. Generic.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Hodder & Stoughton.
- Hölsgens, V. M. H. (2020, november 12). Gebroken verhalen aan de keukentafel. Over zingeving in de Nederlandse verzorgingsstaat. [Proefschrift, Universiteit voor Humanistiek]. Repository. Geraadpleegd op 12 november 2021.
- Jorna, T. (2008). *Echte woorden: authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. B.V. Uitgeverij SWP.
- Kullberg, J., & Vonk, F. (2021). *Maatschappelijke gevolgen van corona: verwachte gevolgen van corona voor sociale contacten en sociaal gedrag*. Sociaal en Cultureel Planbureau. Geraadpleegd op 15 mei 2021, van <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2021/03/03/een-jaar-met-corona>

- Laursen, B., Hartl, A.C. (2013). Understanding loneliness during adolescence. Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268.
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. In B. Raymaekers (Red.), *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (pp. 241-268). Universitaire Pers Leuven.
- Mannay, D. (2016). *Visual, narrative and creative research methods: application, reflection and ethics*. Routledge.
- Martela, F., & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Maso, I., Smaling, A. (1998). *Kwalitatief onderzoek: praktijk en theorie*. Boom.
- McAdams, D. P., (2006). The Problem of Narrative Coherence. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(2), 109–125.
- Mooren, J.H. (1998). Zingeving en cognitieve regulatie: Een conceptueel model ten behoeve van onderzoek naar zingeving en levensbeschouwing. In J. Janssen, R. Van Uden, & H. Van der Ven (Eds.), *Schering en inslag: Opstellen over religie in de hedendaagse cultuur*. (pp. 193-206). Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid (KSGV).
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2021). *Technisch rapport voortgezet onderwijs*. Instituut Inspectie van het onderwijs. Geraadpleegd op 21 november 2021, van <https://www.onderwijsinspectie.nl/documenten/rapporten/2021/10/12/technisch-e-rapport-voortgezet-onderwijs-16-maanden-corona>
- Orben, A., Lucas, R. E., Fuhrmann, D., & Kievit, R. (2020) Trajectories of adolescent life e satisfaction. <https://doi.org/10.31234/osf.io/y8ruw>.

- Palitsky, R., Schmitt, H., Sullivan, D., & Young, I. F. (2021). An Existential Analysis of Responses to the 2020 Coronavirus Outbreak. *Journal of Humanistic Psychology, 61*(2), 231-243. <https://doi.org/10.1177/0022167820946900>.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257-301.
- Pfeifer, J. H., & Berkman, E.T. (2018). The development of self and identity in adolescence. Neural evidence and implications for a value-based choice perspective on motivated behaviour. *Child Development Perspectives, 12*(3), 158-164.
- Pieh, C., Plener, P. L., Probst, T., Dale, R., & Humer, E. (2021). Mental health in adolescents during COVID-19-related social distancing and home-schooling. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3795639>.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727.
- Sales, J. M., Merrill, N. A., & Fivush, R. (2013). Does making meaning make it better? Narrative meaning making and well-being in at-risk African-American adolescent females. *Memory, 21*(1), 97–110. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.706614>
- Schuhmann, C., & van der Geugten, W. (2017). Believable visions of the good: An exploration of the role of pastoral counsellors in promoting resilience. *Pastoral Psychology, 66*(4), 523–536. <https://doi.org/10.1007/s11089-017-0759-z>
- Shah, K., Mann, S., Singh, R., Bangar, R., & Kulkarni, R. (2020). Impact of COVID-19 on the Mental Health of Children and Adolescents. *Cureus, 12*(8), e10051. <https://doi.org/10.7759/cureus.10051>.
- Singh, S., Roy, M. D., Sinha, C. P. T. M. K., Parveen, C. P. T. M. S., Sharma, C. P. T. G., & Joshi, C. P. T. G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry research, 113429*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020>.

- Smaling, A., Alma, H., (2010). Zingeving en levensbeschouwing: Een conceptuele en thematische verkenning. In H. Alma & A. Smaling (Eds.), *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zin* (pp. 17-39). SWP, Humanistics University Press.
- Taylor, C. (2009). *Bronnen van het zelf: de ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit*. Lemniscaat.
- Van Praag, J.P. (1978). *Grondslagen van humanisme: Inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Boom.
- Van Spaendonck, J. (2000). Een nieuw begin. Levensbeschouwelijke en religieuze vorming voor tieners in de mediasamenleving. In A. van Heeswijk, J. Janssen, J. Kerssemakers, A. Smit, R. van Uden & H. Zoch (Reds.), *Zin op school: zingeving in het voorgezet onderwijs* (pp. 39-72). Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid (KSGV).
- Van Staa, A., de Vries, K. (2016). Directed content analysis: een meer deductieve dan inductieve aanpak bij kwalitatieve analyse. *KWALON 19*(3), 46-54.  
<https://doi.org/10.5553/KWALON/138515352014019003006>
- Yang, M. (2020). Resilience and meaning-making amid the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Humanistic Psychology, 60*(5), 662-671.  
<https://doi.org/10.1177/0022167820929215>

# Bijlage 1<sup>10</sup>: Poster Nederland in lockdown

14 december 2020

 Rijksoverheid

## Nederland in lockdown

Het coronavirus verspreidt zich razendsnel. Om de zorg toegankelijk te houden, moeten we onze contacten tot een minimum beperken. Van 15 december t/m in ieder geval 19 januari gelden de volgende maatregelen:

**Heb je klachten?**

 **Blijf thuis.**

 **Laat je testen.**

Ben je ook beswaard en/of heb je hoort? Dien moed en alle huisgenoten thuisblijven.

 Werk thuis, tenzij het niet anders kan.

 Houd 1,5 meter afstand.

 Is het druk? Ga dan weg.

 Was vaak je handen.

 Hoest en nies in je elleboog.

 Draag een mondkapje waar dat verplicht is.

### Thuis

 **Ontvang max. 2 personen per dag** (excl. kinderen t/m 12 jaar). Voor de periode 24 t/m 26 december geldt: ontvang max. 3 personen per dag.

### Groepen

 **Binnen en buiten:** groep van max. 2 personen of 1 huishouden.

### Publiek toegankelijke locaties

 Onder andere musea, bioscopen, theaters, dierenparken, bibliotheken, zwembaden en pretparken **dicht**.

### Horeca en evenementen

 **Eet- en drinkgelegenheden dicht.** Ook in hotels, incl. roomservice.

 Bestellen bij restaurants mogelijk.

 Evenementen verboden.

### Winkelen en boodschappen

 **Niet-essentiële winkels dicht.**

 Onder andere supermarkten, drogistertjen, groentewinkels en tankstations **open**.

 **Alcoholverbod na 20.00 uur.**

### Contactberoepen

 Het uitoefenen van niet-medische contactberoepen zoals kappers, tattooëerders en schoonheids-specialisten **verboden**.

### Sport

 **Buiten met max. 2 personen** op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar en topsporters uitgezonderd.

 **Binnensportlocaties dicht.**

 Geen wedstrijden en groepslessen. Topsporters uitgezonderd.

### Vervoer en reizen

 **Blijf zoveel mogelijk thuis** en reis alleen met het ov voor noodzakelijke reizen.

 **Reis niet naar het buitenland** en boek geen reis tot half maart.

### Onderwijs en kinderopvang\*

 **Onderwijs op afstand** voor po, vo, mbo, hbo, wo en alle overige onderwijs-, trainings- en educatieve activiteiten. Onder andere examens, praktijklessen en onderwijs voor rwetsbare leerlingen uitgezonderd.

 **Kinderopvang dicht.**

 **Er is noodopvang** voor kinderen van ouders met cruciale beroepen en kinderen in een kwetsbare positie.

\* Dit geldt van 16 december t/m in ieder geval 17 januari.

**alleen samen krijgen we corona onder controle**

Meer informatie en uitzonderingen: [rijksoverheid.nl/coronavirus](https://www.rijksoverheid.nl/coronavirus) of bel 0800-1951

<sup>10</sup> Rijksoverheid. (2020, 14 december). *Nederland in lockdown* [Poster]. Coronavirus: Overzicht “Nederland in lockdown”. <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/12/14/coronavirus-overzicht-nederland-in-lockdown>



## Bijlage 2: Codeboom

### Analysefase 1: Deductieve codes

Doelgerichtheid: vervuld

Morele rechtvaardiging: vervuld

Eigenwaarde: vervuld

Competentie: vervuld

Begrijpelijkheid: vervuld

Verbondenheid: vervuld

Transcendentie: vervuld

Doelgerichtheid: niet vervuld

Morele rechtvaardiging: niet vervuld

Eigenwaarde: niet vervuld

Competentie: niet vervuld

Begrijpelijkheid: niet vervuld

Verbondenheid: niet vervuld

Transcendentie: niet vervuld



### Analysefase 2: Inductieve codes

#### Manieren van vervulling

Zelfstandig aan school werken

Reflecteren

Nieuwe dingen leren

Alternatief contact met vrienden

Meer contact met gezin

Nieuwe sociale contacten

Zorg dragen voor anderen

Herwaardering bron van zin

Verandering gedrag

#### Worstelingen met vervulling

Ik voel me alleen

Ik draag minder bij

Ik voel me opgesloten

Ik voel me lusteloos

Ik sta stil

Ik krijg het niet voor elkaar

Ik ben in strijd met mezelf

### Informatiebrief

Erg leuk dat je mee wilt doen aan dit onderzoek voor mijn afstuderen!  
In deze brief vind je wat informatie over het onderzoek.

Wat ik ga onderzoeken is hoe de lockdownperioden (dus de perioden waarin de coronamaatregelen het heftigst waren) invloed hebben gehad op jullie gevoel van zingeving. Zingeving gaat over hoe je je verbonden voelt met jouw eigen leven, de wereld en mensen om je heen. Het is een breed begrip, met verschillende aspecten. Het onderzoek gaat over jullie eigen, persoonlijke ervaringen. Je kunt vragen verwachten als:

- Had je een algemeen overheersend gevoel tijdens de lockdownperioden?
- Welke activiteiten gingen makkelijker en wat vond je lastiger?
- Heb je over het algemeen het gevoel dat je controle hebt over je eigen leven? Waar kom je je bed voor uit? Hoe was dat tijdens de lockdownperioden?
- Voelde je je tijdens deze perioden verbonden met anderen mensen en was dat anders dan ervoor of erna?

#### Op een rij

- volledig anoniem: de interviews worden opgenomen, maar beveiligd opgeslagen op een schijf van de universiteit en jullie namen krijgen een pseudoniem
- het is voor mij als onderzoeker fijn als ik op je kan rekenen wanneer je je deelname toezegt
- maar je mag altijd en op elk moment stoppen met het onderzoek, ook zonder reden
- je hoeft nooit vragen te beantwoorden als je dat niet wilt
- je bijdrage is vrijwillig, er is geen vergoeding beschikbaar, wel kunt je als je dat wilt na afloop een kopie van het eindresultaat ontvangen
- er zijn geen verdere risico's aan verbonden
- Frans blijft contactpersoon voor alle vragen waarmee je niet bij mij terecht kunt

#### Het onderzoek

**Titel:** 'Zin' in lockdown

**Vraag:** Hoe hebben de COVID-19 lockdownperioden de zingeving van scholieren in Nederland beïnvloed?

**Wie:** jullie groep van 7 uit 11A  
(min. 16 jaar is voorwaarde)

**Wanneer:**  
onder leiding, op dinsdagen in juni

**Wat:**

- 2 interviews van 20/30 minuten
- 1 focusgroep samen met alle anderen

In het eerste interview vraag ik breed naar jouw verhaal over de verschillende lockdowns. Daarna voeren we met z'n allen een gesprek over de thema's die daaruit komen. Tot slot vraag ik jullie in een laatste individueel interview nog naar verdieping.

Er zullen persoonlijke dingen besproken worden, maar dat doen we altijd op een goede en veilige manier. Ook denk ik dat dit onderzoek jezelf veel kan opleveren, door na te denken over de afgelopen tijd, waar je naartoe wil en wat je belangrijk vindt in jouw eigen leven.

Alvast hartelijk dank voor je tijd!

Marie-Louise

## Bijlage 4: Informed Consent

Onderzoek: 'Zin' in lockdown  
Onderzoeker: Marie-Louise Stapper, masterstudente,  
Universiteit voor Humanistiek.

Ik verklaar hierbij op voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode en het doel van het onderzoek. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud daarbij het recht om deze instemming weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft op te geven. Ik besef dat ik op elk moment mag stoppen met mijn deelname, zonder consequenties.

Indien mijn onderzoeksresultaten gebruikt worden in wetenschappelijke publicaties, dan wel op een andere manier openbaar worden gemaakt, zal dit volledig geanonimiseerd gebeuren.

Mijn persoonsgegevens worden niet door derden ingezien zonder mijn uitdrukkelijke toestemming. Ik stem ermee in dat mijn anonieme data opgeslagen worden gedurende een periode van 10 jaar op een beveiligde schijf op de Universiteit voor Humanistiek.

Als ik nog verdere informatie over het onderzoek wil krijgen, nu of in de toekomst, kan ik me wenden tot Marie-Louise Stapper.

-----

In tweevoud getekend:

Naam respondent : .....

Plaats, datum : ..... Handtekening : .....

Ik heb toelichting gegeven op het onderzoek. Ik ben bereid verdere vragen over het onderzoek naar vermogen te beantwoorden.

Naam onderzoeker : .....

Plaats, datum : ..... Handtekening : .....

## Bijlage 5: Interviewguide I

### Vooraf

Tekenen: informed consent

Invullen: naam, geslacht, leeftijd en opleidingsniveau.

### Vragen

1. Kun je een beeld maken op dit papier dat voor jou symbool staat voor de lockdownperioden van het afgelopen jaar, jouw ervaring daarvan.

*Je hoeft het niet direct uit te leggen.*

2. *Nu ga ik je een open vraag stellen om een zo breed mogelijk beeld te krijgen van jouw verhaal. Ik onderbreek je eerst niet, omdat ik graag jouw hele verhaal wil horen. Ik schrijf wat steekwoorden op om later op terug te komen. Neem je tijd.*

Kun je mij het verhaal vertellen van jouw lockdownperioden? Kun je mij vertellen hoe dat gegaan is in jouw leven, vanaf het moment dat je er voor het eerst mee te maken kreeg tot nu? Begin maar op deze manier: *'Het was 2020...'*

3. *Ingaan op een aantal gebeurtenissen die uit het verhaal naar voren komen die van betekenis lijken.*

Kun je me nog wat meer vertellen over belangrijke gebeurtenissen tijdens die lockdownperioden. Hoe herinner jij je...?

## Bijlage 6: Interviewgide focusgroep

### Opdracht van tevoren

Ik wil jullie vragen om voor het groepsgesprek iets mee te nemen uit je eigen leven dat voor jou staat voor:

*Wat maakte het leven voor jou tijdens de lockdowns de moeite waard*

Het mag alles zijn en het hoeft niet groot. Bijvoorbeeld: een voorwerp, foto, gedachte, muziek, etc. Iets dus wat staat voor wat jij belangrijk vond, waar je je bed voor uit kwam --> wat jou zin gaf, daar gaat het uiteindelijk om.

### Tijdens de focusgroep

*Het doel van deze focusgroep is dat jullie je ervaringen over de perioden van lockdown met elkaar uitwisselen. Daardoor is het mogelijk dat er nog preciezere beschrijvingen ontstaan, die ik kan gebruiken voor het onderzoek. Ik wil iedereen vragen om zo om de beurt iets te vertellen over het voorwerp dat jullie hebben meegenomen. Je kunt dan vervolgens op elkaar reageren op drie manieren:*

- 1. Je kunt doorvragen, als je iets nog niet helemaal begrijpt*
- 2. Je kunt aangeven dat je herkent wat iemand vertelt, en op welke manier*
- 3. Je kunt aangeven dat jij het anders hebt ervaren dat dat iemand het vertelt, en op welke manier*

*Ik zal af en toe het gesprek sturen als ik denk dat het afdwaalt van het onderwerp, of als ik iets zelf nog niet helemaal begrijp. Verder gaat het er met name om dat jullie met elkaar in gesprek gaan.*

*Zijn er nog vragen?*

*Wie wil als eerste iets vertellen over wat je hebt meegenomen?*

## Bijlage 7: Interviewguide II

### Vragen

1. Hoe kijk je terug op de focusgroep?
2. Zijn er nog dingen die je tijdens de focusgroep niet verteld hebt, maar nu alsnog zou willen delen?

*Ik wil nu graag nog een laatste keer met je in gesprek over jouw verhaal. In mijn onderzoek kijk ik naar het begrip 'zingeving'. In de theorie die ik gebruik komen zeven onderdelen van zingeving naar voren. Ik ga je zo over elk onderdeel een vraag stellen.*

*Ik begin elke vraag met 'in hoeverre'. Dat kun je bijvoorbeeld beantwoorden met: heel erg, of helemaal niet, of een beetje. Daarna vraag ik je dan om dat uit te leggen.*

### **Doelgerichtheid**

In hoeverre ervaarde je een doel of bestemming in je leven?

#### *Alternatief*

Had je tijdens de lockdowns het gevoel dat je aan een toekomst werkte?

### **Morele rechtvaardiging**

In hoeverre ervaarde je je leven als 'juist'?

#### *Alternatief*

Had je het idee dat je een 'goed' leven leidde?

### **Eigenwaarde**

In hoeverre ervaarde je jezelf als waardevol?

#### *Alternatief*

Had je tijdens de lockdowns een andere zelfwaardering? En had je het idee dat anderen jou erkenning gaven en respecteerden?

**Competentie**

In hoeverre voelde je je competent?

*Alternatief*

Had je het gevoel dat je zelf een bepaalde mate van controle had over je leven?

**Begrijpelijkheid**

In hoeverre ervaarde je een samenhang in de omstandigheden, jouw eigen leven en de samenleving?

*Alternatief*

Begreep je de wereld en mensen om je heen?

**Verbondenheid**

In hoeverre voelde je je verbonden met anderen mensen?

Voelde je je onderdeel van een grotere gemeenschap?

**Transcendentie**

In hoeverre had je het gevoel dat je niet alleen leefde vanuit eigenbelang?

Ervaarde je de wereld als iets groters dan jij zelf, of meer als een persoonlijke wereld?

Tot slot

Als jij iemand anders één les mee zou mogen geven, op basis van wat jij tijdens deze lockdowns hebt ervaren (anders bent gaan doen/ zien), wat zou dat zijn?