Jong en opgebrand

Onderzoek naar de rol van zingeving bij studenten met risico op het ontwikkelen van een burn-out

Saskia Huisman

S1061185

22 juli 2022

Naam begeleidend docent: Hans Schilderman

Woordenaantal: 23636

Scriptie ter verkrijgen van de graad "Master of Arts" in de theologie en religiewetenschappen

Radboud Universiteit Nijmegen

Verklaring van eigen werk

Hierbij verklaar en verzeker ik, Saskia Huisman, dat deze scriptie zelfstandig door mij is opgesteld, dat geen andere bronnen of hulpmiddelen zijn gebruikt dan die door mij zijn vermeld en dat de passages in het werk waarvan de woordelijke inhoud of betekenis uit andere werken – ook elektronische media – is genomen door bronvermelding als ontlening kenbaar gemaakt worden.

Korte samenvatting

Deze scriptie beschrijft een literatuuronderzoek naar de rol van zingeving bij de ontwikkeling van burn-out bij studenten. Hiertoe zijn drie hoofdstukken gewijd aan respectievelijk de studiecontext en de levensfase van studenten, aan burn-out als klinisch begrip en als filosofisch begrip en aan zingeving als klinisch begrip en als filosofisch begrip. Op basis van dit literatuuronderzoek zijn in het laatste hoofdstuk van deze scriptie drie observaties besproken. Hieruit blijkt dat er argumenten zijn om burn-out te bezien als maatschappelijk probleem in plaats van als individueel probleem. Daarnaast wordt beargumenteerd dat de moratoriumfase voor studenten in het geding is en wordt er ingegaan op het verband tussen burn-out en zingeving. Verder kwalitatief en kwantitatief onderzoek is nodig om deze onderwerpen verder te verkennen.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 - Inleiding 6
1.1 Probleemstelling 8
1.2 Doelstelling 9
1.3 Vraagstelling 9
1.4 Hoofdstukindeling 9
1.5 Methode 10
Hoofdstuk 2 – Studenten 12
2.1 Universitaire context 12
2.1.1 Studiefinanciering 13
2.1.2 Coronapandemie 14
2.1.3 Prestatiedruk en mentale gezondheid 15
2.2 Levensfase en ontwikkelingsproblematiek 16
2.2.1 Ontwikkelingstheorie van Erikson 17
2.2.2 Emerging adulthood bij Arnett 19
2.2.3 Het competentiemodel van Spanjaard en Slot 21
2.3 Samenvattend 22
Hoofdstuk 3 – Burn-out 24
3.1 Burn-out als klinisch begrip 24
3.1.1 Definitie 24
3.1.2 Burn-out, depressie en stress 26
3.1.3 Oorzaken van burn-out 28
3.1.4 Gevolgen van burn-out 29
3.1.5 Burn-out bij studenten 30
3.2 Burn-out als filosofisch begrip 33
3.2.1 Versnelling bij Rosa 34
3.2.2 Uitputting bij Han 36
3.2.3 Aanpassing bij Chabot 39
3.3 Samenvattend 41
Hoofdstuk 4 – Zingeving 43
4.1 Zingeving als klinisch begrip 43
4.1.1 Conceptuele onduidelijkheid 43
4.1.2 Zingeving bij studenten 44
4.1.3 Salutogenese van Antonovsky 46
4.1.4 Positieve psychologie van Wong 47

4.1.5 Existentiële psychotherapie van Yalom 49
4.2 Zingeving als filosofisch begrip 50
4.2.1 Humanisme bij Alma 50
4.2.2 De aspecten van zingeving bij Martela 51
4.3 Samenvattend 54
Hoofdstuk 5 – Observaties 56
5.1 Definities 56
5.2 Burn-out: individuele verantwoordelijkheid of maatschappelijk probleem? 58
5.3 De maatschappelijke positie van studenten 60
5.4 Zingeving en burn-out 63
5.5 Conclusie 67
5.6 Discussie 68
Bibliografie 70

Hoofdstuk 1 - Inleiding

De mentale gezondheid van studenten staat de afgelopen jaren steeds meer in de belangstelling en er komen met regelmaat onderzoeken uit naar dit onderwerp. Een recent voorbeeld is een onderzoek van het RIVM, het Trimbos-Instituut en de GGD uit november 2021. Hierin werden confronterende bevindingen gepresenteerd: zo zou 51 procent van de studenten te maken hebben met een mate van depressieve of angstige gevoelens en zou 68 procent te maken hebben met een mate van emotionele uitputting. Ook bleek uit dit onderzoek dat 26 procent van de studenten een zekere mate van levensmoeheid ervaart: de wens om dood te gaan of te gaan slapen en niet meer wakker te worden (RIVM, Trimbos en GGD 2021, 32). Dit onderzoek heeft in de media veel aandacht gekregen en zette de problematiek rondom het mentaal welzijn van studenten duidelijk op de kaart.

Met aandacht voor de mentale gesteldheid van studenten groeide ook de aandacht voor de oorzaken van deze mentale problemen. Een van de zaken die hierbij naar voren kwam is de coronapandemie. Sinds maart 2020 heeft deze pandemie een groot effect gehad op het dagelijks leven van veel studenten. Zo vonden veel aspecten van het studentenleven online en op afstand plaats: het onderwijs, tentamens, en ook het verenigingsleven. Ook uit onderzoek komt naar voren dat de crisis een invloed had op het studentenwelzijn. Uit het onderzoek van RIVM, Trimbos en GGD (2021, 36) bleek dat 30 procent van de studenten zich door de coronacrisis meer angstig of depressief voelt. 43 procent gaf een toename van zowel angstige als depressieve gevoelens aan. Daarbij hebben studenten tijdens de coronacrisis regelmatig last van problemen rondom het onderwijs en de studie. Eén op de twintig studenten ervaart grote problemen op mentaal en studievlak en een op de tien studenten ervaart veel problemen (ISO 2021, 3).

Ook vóór de coronacrisis bestonden er echter al zorgen over het mentale welzijn van studenten. Zo bleek uit onderzoek van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) uit november 2019 dat ruim 70 procent van de studenten vaak tot zeer vaak druk voelt om te presteren. Deze druk om te presteren kan leiden tot stress. 57 procent van de ondervraagde studenten had last van een ongezonde mate van stress. 55 procent van de respondenten zei door stress belemmerd te worden in het dagelijks functioneren (ISO 2019, 5). Langdurig aanhoudende stress kan bovendien leiden tot een burn-out. Uit het onderzoek bleek

dat bijna 53 procent van de respondenten burn-outklachten ervoer. 15 procent liep serieus risico op een burn-out (ISO 2019, 6).

Het huidige onderzoek is gericht op de aanwezigheid van burn-out onder studenten. Er wordt nog niet zo lang onderzoek gedaan naar burn-out onder studenten. In de oorsprong werd burn-out namelijk gezien als een werkgerelateerde aandoening, een aandoening die alleen mensen treft die zich in het werkende leven bevinden. De WHO spreekt in haar definitie van burn-out ook nog over een 'occupational phenomemon' (WHO, 2019). In de afgelopen jaren worden er echter steeds meer onderzoeken uitgevoerd naar burn-out onder (bepaalde subgroepen) studenten (voor enkele voorbeelden van zowel kwalitatieve als kwantitatieve onderzoeken, zowel in Nederland als in het buitenland, zie: Conijn et al., 2019; Dopmeijer, 2021; Portoghese et al., 2018; Song, 2020).

Opgebrand raken op een leeftijd waarop je nog bezig bent met ontdekken wie je bent en wat je wil in het leven, kan confronterend en frustrerend zijn. Helaas is het voor een deel van de studenten de realiteit. De gevolgen hiervan kunnen ingrijpend zijn, zowel op persoonlijk als op maatschappelijk vlak. Op persoonlijk vlak heeft men bij een burn-out natuurlijk te maken met het herstel hiervan. De gemiddelde herstelperiode van een burn-out bedraagt acht maanden, een tijd waarin het leven min of meer op pauze staat. Daarnaast kunnen psychische en psychologische problemen, zoals een burn-out, op de lange termijn een negatief effect hebben op de persoonlijke ontwikkeling van een student (Caring Universities 2020, 2). Naast deze emotionele schade veroorzaakt een burn-out financiële schade: de student doet langer over diens studie en loopt ook vertraging op wat betreft het betreden van de arbeidsmarkt. Ook de maatschappij ondervindt gevolgen van burn-out onder studenten. De kosten van de studievertraging die de student oploopt worden namelijk deels door de onderwijsinstelling betaald. Volgens schattingen ligt het bedrag dat de instelling betaalt rond de 7000 euro per student per jaar. Als minder studenten studievertraging oplopen kan dat geld op een andere manier worden geïnvesteerd in het onderwijs (ISO 2019, 8).

De gevolgen van een burn-out bij studenten zijn dus op zowel persoonlijk als maatschappelijk vlak aanzienlijk. Inzicht in de oorzaken van en het ontstaan van een burn-out bij studenten is daarom gewenst. Dit onderzoek is gericht op het verband tussen burn-out en zingeving bij studenten. Er bestaan al enkele onderzoeken naar dit verband, maar niet specifiek naar de situatie van studenten. Het is aannemelijk dat de relatie tussen burn-

out en zingeving specifiek voor studenten anders kan liggen dan voor andere bevolkingsgroepen. Studenten bevinden zich immers op een ander punt in hun ontwikkeling dan bijvoorbeeld volwassenen met een eigen gezin en de situatie van studenten is ook anders dan die van leeftijdsgenoten die al aan het werk zijn (zie bijvoorbeeld Arnett 2000, 469-470). Dit maakt studenten een interessante subgroep om te onderzoeken.

Dit onderzoek is ten eerste specifiek gericht op de situatie van studenten. Er zal daarom worden ingegaan op de levensfase waarin studenten zich bevinden en op de kenmerken die deze fase onderscheiden van andere levensfases. Zo ontstaat er een beeld van de specifieke uitdagingen en kansen die studenten tegenkomen in deze levensfase.

Ten tweede zal dit onderzoek zich richten op het definiëren van burn-out. Wat is de klinische definitie en welke klachten vormen concreet een burn-out? Ook zal er uitgebreid worden stilgestaan bij het 'waarom' achter burn-out: waarom lijkt burn-out tegenwoordig relatief veel voor te komen en welke factoren dragen hieraan bij? Voor het beantwoorden van de waaromvraag zal er gekeken worden naar het werk van enkele publieksfilosofen die zich hebben verdiept in het fenomeen burn-out binnen de moderne samenleving.

Ten derde zal dit onderzoek zich richten op zingeving. De rol die zingeving in het leven kan spelen zal worden uiteengezet. Vervolgens zal er een voor dit onderzoek bruikbare definitie van zingeving worden gezocht en uitgewerkt.

In het laatste hoofdstuk zullen enkele observaties worden besproken naar aanleiding van de besproken literatuur. Op basis hiervan zal er een antwoord op de hoofdvraag van dit onderzoek worden geformuleerd.

1.1 Probleemstelling

Het probleem dat centraal staat in deze scriptie is het grote aantal studenten met een burn-out of met burn-outklachten in onze samenleving. Het krijgen van een burn-out heeft grote persoonlijke en maatschappelijke gevolgen, zoals eerder beschreven. Deze scriptie is specifiek gericht op de rol die zingeving zou kunnen spelen bij het ontstaan van een burn-out bij studenten. Studenten komen namelijk steeds duidelijker naar voren als groep die veel te maken krijgt met burn-out en daarnaast is de relatie tussen burn-out en zingeving bij studenten nog niet veel onderzocht. Uit eerder onderzoek naar de relatie

tussen burn-out en zingeving blijkt wel dat er verbanden te vinden zijn tussen de twee (zie bijvoorbeeld Riethof en Bob, 2019; Längle, 2003; Ben-Itzhak et al., 2015). Onderzoek naar dit onderwerp is van belang: het kan namelijk dieper inzicht bieden in de onderliggende oorzaken van een burn-out bij studenten en misschien kan het zelfs handvatten bieden voor het herstel van of het voorkomen van die burn-out. Dit is, met het oog op de eerder besproken gevolgen van een burn-out, van belang voor de persoon in kwestie en voor de maatschappij als geheel.

1.2 Doelstelling

De doelstelling van deze scriptie is om inzicht te bieden in de rol die zingeving kan spelen bij burn-out onder studenten. Om dit doel te bereiken zullen er hoofdstukken volgen over studenten, burn-out en zingeving. In de conclusie zullen de bevindingen uit deze hoofdstukken bijeengebracht worden in enkele observaties en zal er een antwoord worden gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek.

Het hoofddoel van deze scriptie kan worden samengevat als "het verkennen van de rol van zingeving bij de ontwikkeling van burn-out bij studenten".

1.3 Vraagstelling

De vraagstelling van deze scriptie luidt als volgt:

> *Hoe kan zingeving worden begrepen als factor bij de ontwikkeling van burn-out onder studenten in de huidige samenleving?*

Om een antwoord te formuleren op deze vraag worden in deze scriptie de begrippen studenten, burn-out en zingeving achtereenvolgens uitgediept om ze in het laatste hoofdstuk aan elkaar te verbinden.

1.4 Hoofdstukindeling

In hoofdstuk 2 wordt de aandacht gericht op de groep die centraal staat in dit onderzoek: studenten. Er wordt ten eerste besproken wie er binnen dit onderzoek precies onder deze groep vallen. Vervolgens wordt ingegaan op de maatschappelijke context waarin studen-

ten zich bevinden. Daarna wordt de levensfase waarin studenten zich bevinden besproken aan de hand van drie theorieën rondom levensfases en ontwikkelingstaken. De ideeën van Erik Erikson, Jeffrey Jensen Arnett en Han Spanjaard en Wim Slot worden besproken.

In hoofdstuk 3 wordt verkend wat burn-out precies is. Allereerst zal worden ingegaan op de geschiedenis van dit begrip en hoe het is ontwikkeld. Daarnaast wordt ingegaan op de klinische inhoud van een burn-out. Dat wil zeggen op de klachten die erbij horen en de criteria aan de hand waarvan een burn-out vastgesteld wordt. Naast de klinische dimensie van burn-out wordt in hoofdstuk 3 ook de maatschappelijke dimensie van burn-out verkend. Om hiervan een beeld te kunnen geven, wordt het werk van enkele denkers besproken, namelijk van Hartmut Rosa (*Leven in tijden van versnelling*, 2016), Byung-Chul Han (*De vermoeide samenleving*, 2014) en Pascal Chabot (*Filosofie van de burn-out*, 2018). Deze drie auteurs richten zich op de westerse maatschappijen en de invloed van deze maatschappijen op het individu dat zich erin bevindt.

In hoofdstuk 4 wordt het concept zingeving verkend. Hiertoe worden verschillende theorieën over wat zingeving inhoudt besproken, vanuit zowel klinische als filosofische invalshoeken. De theorieën rondom zingeving die worden besproken zijn afkomstig van Aaron Antonovsky, Paul Wong, Irvin D. Yalom, Hans Alma en Frank Martela. Aan het einde van hoofdstuk 4 wordt er een definitie van zingeving gegeven en uitgewerkt.

In hoofdstuk 5 worden naar aanleiding van de besproken literatuur enkele observaties besproken. Vanuit deze observaties wordt er een antwoord geformuleerd op de hoofdvraag van dit onderzoek. Ook worden de beperkingen van dit onderzoek geformuleerd en wordt er ingegaan op suggesties voor vervolgonderzoek.

1.5 Methode

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door middel van literatuuronderzoek. Hiermee wordt een manier van onderzoek doen bedoeld waarbij men zich baseert op het bestuderen en analyseren van al bestaande literatuur, in plaats van het zelf verzamelen van data. Er is gekozen voor het uitvoeren van literatuuronderzoek omdat er nog vrijwel geen onderzoek bestaat naar het verband tussen burn-out en zingeving bij studenten. Een literatuuronderzoek biedt de mogelijkheid om kennis vanuit verschillende disciplines bij elkaar te

brengen. Zo kan er een theorie gevormd worden over het onderzoeksonderwerp. In deze scriptie wordt gebruik gemaakt van eerdere literatuur die aan het onderzoeksonderwerp raakt. Hierbij gaat het onder andere om literatuur vanuit de psychologie, waarin een definitie van burn-out gevonden kan worden. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van literatuur vanuit de geesteswetenschap om een definitie van zingeving te vinden, en van literatuur vanuit de filosofie, om de achtergronden van burn-out in kaart te brengen. Op basis van deze informatie worden in het afsluitende hoofdstuk enkele observaties geformuleerd met betrekking tot zingeving bij burn-out bij studenten.

Deze observaties worden geformuleerd door de in hoofdstuk 2, 3 en 4 gevonden informatie te vergelijken en te analyseren. In de verschillende hoofdstukken wordt het werk van meerdere auteurs uiteengezet, om zo tot een beeld te komen van de wetenschappelijke discussie en theorievorming op elk gebied. Zo wordt in hoofdstuk 2 ingegaan op de universitaire context waarmee studenten in Nederland te maken hebben en worden er verschillende ideeën besproken rondom de levensfase waarin studenten zich bevinden. Deze kennis bij elkaar leidt tot een theorie over de levensfase en de daarbij horende problematiek van studenten in Nederland. In hoofdstuk 3 wordt het onderwerp burn-out eerst vanuit klinisch en daarna vanuit filosofisch oogpunt besproken om zo tot een breed begrip van burn-out te komen. Hetzelfde wordt in hoofdstuk 4 gedaan voor het begrip zingeving.

Uit de observaties die in het afsluitende hoofdstuk worden geformuleerd blijken de verbanden tussen de onderzochte concepten. Deze observaties worden gedaan vanuit de volledigheid van het onderzoek, met inachtneming van alle informatie die is verzameld.

Hoofdstuk 2 – Studenten

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de groep die in dit onderzoek centraal staat: studenten binnen het wetenschappelijk onderwijs in Nederland. In paragraaf 2.1 zal een beeld worden geschetst van het universitaire systeem in Nederland. Ook zal er worden ingegaan op drie belangrijke ontwikkelingen die in de afgelopen jaren van invloed zijn geweest op het universitaire systeem in Nederland: de coronapandemie, de veranderingen rondom de studiefinanciering en de toenemende prestatiedruk en de effecten hiervan op de mentale gezondheid van studenten. Vervolgens zal in paragraaf 2.2 worden ingegaan op de levensfase waarin studenten zich bevinden. Er zal worden besproken wat de kenmerken, uitdagingen en kansen van deze levensfase zijn.

2.1 Universitaire context

Dit onderzoek draait om mensen die een opleiding volgen binnen het wetenschappelijk onderwijs in Nederland, dus aan een van de universiteiten in Nederland. Studenten in het wetenschappelijk onderwijs in Nederland vallen over het algemeen in de leeftijdscategorie van 18 tot 25 jaar, waarbij de gemiddelde leeftijd rond de 22 jaar ligt (ABF Research 2020, 5). Het aantal wo-studenten neemt in Nederland al jaren toe. In 2005 waren er in totaal 199.300 studenten ingeschreven aan de 14 Nederlandse universiteiten; in 2020 waren dit er 329.024 (Marginson et al. 2008, 13; Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap 2021). Dit is een toename van ongeveer 65% in 15 jaar. Het aantal universitaire studenten zal volgens voorspellingen de komende jaren blijven groeien (ABF Research 2020, 5). Deze toename is volgens de Vereniging van Nederlandse Universiteiten (VSNU) voor een groot deel te verklaren aan de hand van internationalisering: in het studiejaar 2020-2021 was 29 procent van de studenten internationale student. In de twee collegejaren daarvoor was dit 24 procent (VSNU 2021).

De afgelopen jaren hebben er drie belangrijke ontwikkelingen plaatsgevonden die van invloed zijn geweest op het leven van studenten. Deze zullen in het vervolg van deze paragraaf besproken worden.

2.1.1 Studiefinanciering

De afgelopen decennia hebben er veranderingen plaatsgevonden in de overheidssteun aan studenten. In 1986 werd er een basisbeurs ingevoerd voor alle uitwonende studenten, zodat zij hun studie konden bekostigen. Deze beurs werd tot 1996 behouden in ongeveer dezelfde vorm. Vanaf 1996 werd de prestatiebeurs ingevoerd. Dit was een lening die werd omgezet in een gift wanneer de student diens opleiding op tijd afrondde: in de tijd die er voor de studie stond plus twee jaar. Later werd dit versoepeld naar tien jaar voor alle studenten (Trouw, 2012).

In 2015 kwam er een grote hervorming in het studiefinancieringsstelsel: de Wet studievoorschot hoger onderwijs, oftewel het sociaal leenstelsel. Via deze wet werd vastgesteld dat de basisbeurs, die alle studenten aan het hoger onderwijs tot dan toe ontvingen, kwam te vervallen. In plaats hiervan konden studenten voortaan meer geld van de staat lenen om hun studie te bekostigen en werden de voorwaarden voor het lenen versoepeld. De aanvullende beurs voor studenten met ouders met een laag inkomen werd ook aangepast (Van den Berg en Van Gaalen 2018, 4-5). Deze wijzigingen werden gedaan vanuit de gedachte dat studenten op deze manier investeren in zichzelf. De kosten van de studie zouden ze in hun werkende leven kunnen terugverdienen en terugbetalen.

Over de gevolgen van deze hervorming gaan verschillende geluiden op. Enerzijds blijkt uit onderzoek van het Centraal Plan Bureau dat er geen invloed aan te wijzen is op het studiegedrag van studenten: er heeft geen significante verandering plaatsgevonden in het aantal studenten dat na de middelbare school doorstroomt naar het hoger onderwijs. Ook bij leerlingen met ouders met een laag inkomen is er geen significante verandering aan te wijzen in de doorstroomcijfers (Kuijpers et al. 2020, 3). Anderzijds zijn er ook onderzoeken die wijzen op negatieve ontwikkelingen naar aanleiding van de invoering van het leenstelsel. In haar Studentenonderzoek 2021 schrijft het Nibud enkele zorgelijke ontwikkelingen te zien. Zo blijkt uit het onderzoek dat 42 procent van de studenten zich regelmatig zorgen maakt over de hoogte van de eigen studieschuld en dat 56 procent zich zorgen maakt over de gevolgen van de eigen studieschuld voor latere financiële beslissingen. Een deel van de studenten lijkt dus last te hebben van een zekere mate van stress rondom de studielening. Ook bestaan er zorgen over toenemende kansenongelijkheid, vooral voor de groep studenten die niet in aanmerking komt voor een basisbeurs maar

wiens ouders hen niet financieel kunnen ondersteunen. Zij moeten een gemiddeld hogere lening aangaan dan andere studenten (Groen en Houtsma 2021, 35-36).

Er zijn naast de eerdergenoemde zorgen en stress die kunnen spelen rondom de lening aanwijzingen dat het aangaan van een studielening effect kan hebben op de mentale gesteldheid van studenten. Uit onderzoek van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) uit 2019 blijkt dat studenten met een studielening vaker extreme vermoeidheid overdag ervaren dan studenten zonder studielening. Daarnaast gaven studenten met een lening aan meer emotionele uitputting, zorgen over de financiële situatie en zorgen over het krijgen van een burn-out te ervaren. Ook bleek dat studenten met een hogere lening meer studiestress ervaren dan studenten met een lagere lening. Wanneer studenten met een lening hier direct naar gevraagd werd, gaf 33 procent aan door de lening meer prestatiedruk en psychische klachten te ervaren (Van Vreden en Thijssen 2019, 17-19). Het leenstelsel lijkt dus niet zozeer invloed te hebben op de keuze om al dan niet te gaan studeren, maar lijkt wel degelijk invloed te hebben op hoe het studeren wordt ervaren.

2.1.2 Coronapandemie

Een tweede recente ontwikkeling waarvan het effect op studenten steeds duidelijker wordt is de coronapandemie. De pandemie heeft zo'n twee jaar grote effecten op de studieomstandigheden gehad, met vanaf maart 2020 beperkingen en wijzigingen in de manier waarop er onderwijs werd gegeven. Een van de effecten was dat het onderwijs (grotendeels) online verzorgd werd. Studenten konden minder vaak en soms helemaal niet naar de universiteit komen. Dit afstandsonderwijs heeft verschillende gevolgen gehad. Zo meldden studenten dat ze vinden dat de kwaliteit van het onderwijs achteruit ging. Daarnaast zeiden studenten er last van te hebben dat er weinig interactie mogelijk was met docenten en medestudenten. Veel studenten hadden last van eenzaamheid: dertig procent van de studenten voelde zich vaak eenzaam. Hierin speelde het vele thuis studeren ongetwijfeld een rol (Bernts et al. 2021, 7; Brink et al. 2021, 3). Ook speelden er onder studenten problemen rondom het vinden van een goed dagritme en rond concentratie en motivatie (Bernts et al. 2021, 9-10).

Een groot effect van de pandemie op de studievoortgang blijft nog uit, maar er zijn al wel aanwijzingen voor een effect op het mentale welzijn van studenten. Uit een rapport uit februari 2021, geschreven in opdracht van het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO),

blijkt dat één op de twintig studenten tijdens de coronacrisis zeer grote problemen ervoer op alle terreinen van het leven: mentaal, sociaal-emotioneel, concentratie en motivatie. Daarnaast ervoer één op de tien studenten veel problemen op deze terreinen (Brink et al. 2021, 3). Uit onderzoek van het RIVM uit november 2021 blijkt dat de coronapandemie heeft bijgedragen aan mentale problemen onder studenten, met name aan depressieve en angstige gevoelens. In dit onderzoek gaf 30% van de respondenten aan sinds de coronapandemie meer last te hebben van depressieve of angstige gevoelens. 40% gaf aan van beide meer last te hebben (RIVM et al. 2021, 36-37). De Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie signaleert dat jongvolwassenen meer mentale problemen ervaren naar aanleiding van de lockdowns en de sluiting van het onderwijs. De wachttijden bij de studentenpsycholoog en de geestelijke gezondheidszorg groeien (Trouw 2022). De aandacht voor de gevolgen van de coronacrisis op het leven en welzijn van studenten neemt toe. De op het eerste gezicht praktische gevolgen van de coronapandemie blijken ook hun weerslag te hebben op de mentale gezondheid van studenten.

2.1.3 Prestatiedruk en mentale gezondheid

Prestatiedruk bij studenten is een onderwerp dat de afgelopen jaren veel in het nieuws is geweest (zie bijvoorbeeld NOS 2019, Trouw 2019, Volkskrant 2018). Uit onderzoek van het RIVM in 2021 naar de mentale gezondheid van studenten blijkt dat 76 procent van de studenten zegt prestatiedruk te ervaren. Bij een meerderheid (46 procent) komt deze druk vanuit zichzelf, 31 procent ervaart prestatiedruk vanuit anderen en 22 procent ervaart prestatiedruk zowel vanuit zichzelf als vanuit anderen (RIVM et al. 2021, 12). Deze druk om te presteren lijkt bovendien niet alleen betrekking te hebben op het studieaspect. Veel studenten proberen ook op andere gebieden te excelleren, door middel van een bijbaan, een bestuursjaar of stage, door te sporten en gezond te eten en hun sociale leven te onderhouden (Andreoli 2020, 22). De druk komt echter niet alleen vanuit de studenten zelf: met een maatregel als de invoering van het Bindend Studie Advies (BSA) legt de universiteit studenten de druk op om een bepaald deel van de vakken te halen en anders niet meer terug te mogen keren (Andreoli 2020, 20-21).

Deze druk om te voldoen aan een bepaalde norm bespreekt Toske Andreoli in haar boek *De mooiste tijd van je leven?.* Ze bekritiseert onder andere het feit dat studenten die een ander tempo hebben dan de norm is, alleen ruimer de tijd kunnen krijgen als zij aangeven

dat er iets mis is met hen. Dat wil zeggen, als ze een psychiatrische diagnose krijgen zoals ADHD. Andreoli verklaart waarom dit problematisch is:

> *Studenten moeten hiermee namelijk verklaren dat er iets mis is met* hen, *en niet met hun omgeving. Ze worden als afwijkend beschouwd als het hen niet lukt zich staande te houden in het zeer veeleisende studentenleven. Dit idee van afwijkend zijn nemen ze de rest van hun leven mee, ook naar andere contexten.* (Andreoli 2020, 45).

Uit onderzoek van het RIVM, het Trimbos-Instituut en de GGD kwam een verband tussen stress en prestatiedruk en het gebruik van cannabis en concentratieverhogende middelen (zoals Ritalin) naar voren. De richting van dit verband is niet duidelijk; stress en prestatiedruk zouden kunnen leiden tot het gebruik van deze middelen, maar het kan ook zijn dat het gebruik van de middelen bijdraagt aan verhoogde stress of prestatiedruk (RIVM et al. 2021, 84-85).

Mentale gezondheid onder studenten is, net als prestatiedruk, de afgelopen jaren veel in het nieuws geweest. Zoals eerder in deze paragraaf is besproken, heeft de coronapandemie hierin een rol gespeeld en er bestaan ook aanwijzingen dat het leenstelsel hierin een rol heeft. Maar ook voordat corona er was, bestond er al aandacht voor de mentale gezondheid van studenten. Een voorbeeld hiervan is de 'Analyse Studentenwelzijn', een rapport dat het ISO (Interstedelijk Studenten Overleg) in 2019 uitbracht en waarin zij verschillende onderzoeken naar het welzijn van studenten samenbrengt en analyseert. Uit dit onderzoek komt bijvoorbeeld naar voren dat 54% van de respondenten vaak stress ervaart en dat 70% druk ervaart om te presteren (ISO 2019, 5-6). Deze zaken hebben invloed op de mate waarin iemand een positieve mentale gezondheid heeft. In het vervolg van dit hoofdstuk zal worden ingegaan op de specifieke levensfase waarin studenten zich bevinden, en op de kenmerken en ontwikkelingen die bij die levensfase horen.

2.2 Levensfase en ontwikkelingsproblematiek

Studenten vallen over het algemeen in de leeftijdscategorie van 18 tot 30 jaar. Dit betekent dat studenten zich over het algemeen in de overgang van adolescent tot jongvolwassene bevinden, hoewel de recente term *emerging adulthood* ook wel wordt gebruikt om deze fase aan te duiden. In de eerste subparagraaf zal de ontwikkelingstheorie van Erik

Erikson besproken worden. Vervolgens zal in de tweede subparagraaf worden ingegaan op de term *emerging adulthood* van Jeffrey Jensen Arnett. Ten slotte zal in de derde subparagraaf een Nederlands model van ontwikkelingsfases worden besproken, namelijk het competentiemodel van Han Spanjaard en Wim Slot.

2.2.1 Ontwikkelingstheorie van Erikson

Erik Erikson was een ontwikkelingspsycholoog en psychoanalyticus. Hij publiceerde vanaf de jaren '50 over zijn ideeën rondom de levensfasen, ook wel *epigenetic theory* genoemd. Hierin formuleerde hij acht levensfasen (Somerstein 2020, 796). Bij deze levensfasen zijn bepaalde begin- en eindleeftijden geformuleerd, maar belangrijker is dat de levensfasen zich in een vaste volgorde voordoen (Erikson 1982, 66-67; Levesque 2018, 94). Wanneer de taken die bij een bepaalde levensfase horen niet volbracht worden, kan dit in een latere fase problemen met de ontwikkeling opleveren (Somerstein 2020, 796). Afgaand op de leeftijden die bij de levensfasen horen is de zesde fase van Eriksons model, de jongvolwassenheid, hier relevant. Deze duurt namelijk van 18 tot 40 jaar. In dit onderzoek wordt echter ook de fase van adolescentie, de fase voorafgaand aan de jongvolwassenheid, besproken. Het is aannemelijk dat deze fase nog wat overvloeit in de fase van jongvolwassenheid. Zo is er bijvoorbeeld ook onder studenten aan een Amerikaans *college* onderzoek gedaan naar hun ontwikkelingen op het gebied van identiteit, waaruit bleek dat dit vaak nog volop in ontwikkeling was. Dit terwijl studenten aan zo'n *college* over het algemeen ouder zijn dan 18 en Erikson identiteitsvorming ziet als een proces dat vooral in de adolescentie plaatsvindt (Marcia 1966). Daarnaast is er een ontwikkeling gaande die in de volgende subparagraaf over Arnett verder zal worden besproken. Kort gezegd houdt deze ontwikkeling in dat steeds meer onderzoekers een tussenfase tussen adolescentie en jongvolwassenheid onderscheiden, gebaseerd op de plaats die jongeren in de huidige samenleving innemen. Gezien deze ontwikkeling is het logisch om, bij het onderzoeken van studenten in de huidige maatschappij, zowel de levensfase van adolescent als die van jongvolwassene zoals Erikson ze heeft beschreven te bespreken.

Erikson stelt dat er in iedere levensfase een psychosociale crisis speelt, dus een crisis die zich afspeelt tussen de persoon zelf en anderen. Als deze crisis wordt 'opgelost' betekent dat dat de persoon iets nieuws heeft geleerd. In de fasen van adolescentie en jongvolwas-

senheid zijn deze crises respectievelijk identiteit tegenover verwarring en intimiteit tegenover isolatie (Somerstein 2020, 797; Erikson 1982, 32-33). De identiteitscrisis die hoort bij adolescentie begint in de puberteit en kan duren totdat iemand eind twintig is. De crisis wordt veroorzaakt door veranderingen in meerdere opzichten: onder andere emotionele, psychologische en fysieke ontwikkelingen. Deze ontwikkelingen zorgen voor vragen en uitdagingen, die moeten worden opgelost. Individuen verkennen verschillende manieren van zelfbeschouwing, om uiteindelijk vast te stellen wie ze willen zijn en wat ze willen doen (Levesque 2018, 94-95). Een kanttekening hierbij is dat dit dan niet hoeft vast te staan voor de rest van het leven; het gaat om een globale richting die men voor het eigen leven kiest. Deze zelfbeschouwing wordt mogelijk gemaakt door de periode van moratorium die vaak beschikbaar is voor adolescenten. Erikson beschrijft dit als volgt:

> *Societies offer, as individuals require, more or less sanctioned intermediary periods between childhood and adulthood, institutionalized moratoria, during which a lasting pattern of 'inner identity' is scheduled for relative completion* (Erikson 1959, 111).

Moratorium staat dus voor de ruimte die wordt geboden aan adolescenten om hun identiteit te verkennen (Levesque 2018, 95). Ook wordt de term moratorium gebruikt om een bepaalde fase van identiteitsontwikkeling aan te duiden waarin een individu zich bevindt: moratorium staat dan voor de fase waarin het individu zich in de crisissituatie bevindt. Naast deze fase van moratorium worden er wat betreft identiteitsvorming nog drie fasen onderscheiden. Afscherming (*foreclosure*) duidt een staat aan waarin een individu nog geen crisis heeft meegemaakt, maar zich al wel heeft verbonden aan een bepaald wereldbeeld, vaak een wereldbeeld dat hij heeft overgenomen vanuit zijn omgeving. De staat van bereikte identiteit (*identity achievement*) duidt een individu aan die een crisis, een moratorium, heeft doorgemaakt, en die zich als resultaat daarvan aan een bepaald wereldbeeld heeft verbonden. De staat van diffuse identiteit (*identity diffusion*) is er een waarin het individu nog geen crisis heeft doorgemaakt en zich nog nergens aan heeft verbonden (Marcia 1966, 551-552).

In later onderzoek worden binnen deze fase van identiteitsontwikkeling twee processen onderscheiden: het verkennen van verschillende vormen van identiteit en het zich verbinden aan bepaalde vormen van identiteit (Llorent en Álamo 2018, 1). Tijdens de adolescentie verkennen mensen verscheidene wereldbeelden en ideologieën en verbinden ze zich aan verschillende sociale groepen (Kramp 2020, 799).

In de levensfase van de jongvolwassenheid staat volgens Erikson de crisis van intimiteit tegenover isolatie centraal. Met intimiteit doelt Erikson op het laten samensmelten van de eigen identiteit met een complementaire identiteit van iemand op het werk, binnen een relatie of binnen een vriendschap. Ofwel, het aangaan van betekenisvolle relaties met anderen. Isolatie is een staat waarin iemand geen betekenisvolle relaties aangaat met anderen. Het kan ook zo zijn dat twee mensen zich samen in zo'n staat van isolatie bevinden. Ook kan zich elitisme voordoen, waardoor mensen op anderen neerkijken en daarom geen relaties met anderen aangaan. Wanneer de crisis van intimiteit tegenover isolatie echter wordt 'opgelost', heeft een individu geleerd om betekenisvolle relaties aan te gaan, door Erikson met het kernwoord 'liefde' aangeduid. De tegenkracht bij 'liefde' wordt gevormd door exclusiviteit, waarbij een teveel of tekort aan exclusiviteit respectievelijk zorgt voor buitensluiting van alle anderen of buitensluiting van het zelf (Erikson 1982, 70-72). Deze relaties die mensen aangaan worden vaak gekenmerkt door een bepaalde manier van spreken en gedragen die voor die groep specifiek is. In de groep worden bepaalde gewoontes en manieren van doen gedeeld, maar is er ook ruimte voor de identiteit van individuen. (Erikson 1982, 71-72).

De levensfasen van adolescentie en jongvolwassenheid, waarin studenten zich over het algemeen bevinden, worden volgens Erikson dus gekenmerkt door de zoektocht naar de eigen identiteit en het aangaan van betekenisvolle relaties. De verdeling in levensfasen kan de indruk wekken dat een bepaald onderwerp geheel afgesloten moet zijn voordat men verder kan met het volgende. Dit is echter niet het geval: de zoektocht naar de eigen identiteit bijvoorbeeld is nooit helemaal afgesloten en keert in elke levensfase op een bepaalde manier terug. In de adolescentie vormt het echter het belangrijkste gebied van ontwikkeling (Marcia 2002, 200-201). Wanneer het mensen niet lukt om een ontwikkelingscrisis op te lossen, zullen zij dit in hun verdere ontwikkeling merken en zal er alsnog een oplossing gevonden moeten worden (Marcia 2002, 201).

2.2.2 Emerging adulthood bij Arnett

Jeffrey Jensen Arnett introduceerde de term *emerging adulthood* in 2000, in zijn artikel *Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties.* In dit artikel betoogt hij dat er een nieuwe ontwikkelingsfase moet worden onderscheiden omdat jongeren in de leeftijd van 18 tot 25, vooral in westerse samenlevingen, steeds

meer de gelegenheid hebben om verschillende levenspaden te verkennen en zij bepaalde levenskeuzes zoals trouwen of kinderen krijgen vaak nog uitstellen. Dit maakt het een periode waarin de richting van het leven nog niet vaststaat en waarin mensen de kans hebben om verschillende mogelijkheden te verkennen (Arnett 2000, 469). In het bijzonder is het een periode waarin mensen hun eigen identiteit kunnen verkennen, waarin ze kijken welke zaken bij hun persoonlijke identiteit passen. Op basis hiervan kan men dan langdurige beslissingen maken. Volgens Arnett gebeurt deze identiteitsverkenning op drie belangrijke vlakken: op het gebied van liefde, werk en wereldbeeld. Op het gebied van liefde gaan mensen in deze levensfase aandachtiger kijken naar welk soort persoon goed bij hen past. Relaties zijn serieuzer dan eerder in het leven, duren langer, en kennen een meer diepgaande intimiteit. Keuzes wat betreft werk en opleiding worden in deze levensfase meer doordacht; mensen kijken naar wat op de lange termijn bij hen past en kiezen op basis daarvan wat voor werk of welke opleiding ze willen doen. Arnett voegt nog toe dat bij de verkenningen op de gebieden van liefde en werk niet alleen voorbereiding op volwassenheid het doel is. De verkenningen worden ook gedaan als doel op zich, om de eigen horizon te verbreden. Wat betreft wereldbeeld gaan mensen in deze levensfase vaak kritisch reflecteren op het wereldbeeld dat ze in hun jeugd hebben meegekregen. Vervolgens verkennen ze verschillende wereldbeelden, om uiteindelijk zelf een wereldbeeld te kiezen (Arnett 2000, 473-474).

Arnett stelt dat de fase van *emerging adulthood* verschilt van die van adolescentie en jongvolwassenheid, wat de relevatie van deze nieuwe fase onderstreept. Het verschil met adolescentie is dat adolescentie tegenwoordig wordt gezien als de fase tussen 10 en 18 jaar. Dit betekent dat mensen die in deze levensfase verkeren vaak nog bij hun ouders wonen, naar de middelbare school gaan en daar hun sociale contacten hebben. Vanaf het 18e jaar vinden er over het algemeen veel veranderingen plaats, op het gebied van educatie en woonsituatie. Daarnaast komen er veranderingen voor de wet (Arnett 2000, 476). Het verschil met jongvolwassenheid is dat de fase van 18 tot 25 jaar niet lijkt op de periode tussen ongeveer 25 en 40 jaar. Mensen in de fase van *emerging adulthood* voelen zich niet volwassen en hebben veel dingen die geassocieerd worden met volwassenheid, zoals trouwen en kinderen krijgen, nog niet gedaan. Een harde leeftijdsmarkering voor de overgang naar jongvolwassenheid is volgens Arnett niet te geven, omdat dit per persoon enorm kan verschillen. Maar rond de 30 jaar hebben de meeste mensen volgens hem deze overgang doorgemaakt (Arnett 2000, 477).

Een belangrijke kanttekening bij de fase van *emerging adulthood* is dat deze vooral bestaat in culturen en subculturen waarin het geaccepteerd is om de overgang naar volwassenheid uit te stellen. Dit hangt samen met bijvoorbeeld het opleidingsniveau: mensen die een opleiding van enkele jaren volgen voordat zij een baan gaan zoeken, stellen keuzes als trouwen en kinderen krijgen ook verder uit (Arnett 2000, 477-478).

2.2.3 Het competentiemodel van Spanjaard en Slot

In het model van Han Spanjaard en Wim Slot worden, net als in het model van Erik Erikson, verschillende fasen onderscheiden. Een verschil is dat het model van Spanjaard en Slot zich richt op mensen tot 35 jaar, waar Erikson in diens model ook de latere levensfasen meeneemt.

Een centraal thema in de theorie van Spanjaard en Slot is competentie. Dit staat voor de balans tussen ontwikkelingstaken en vaardigheden. Ontwikkelingstaken definiëren ze als 'thema's die karakteristiek zijn voor een bepaalde levensfase en die bepaalde vaardigheden vragen' (Spanjaard en Slot 2015, 16). Er wordt over het algemeen onderscheid gemaakt tussen lichamelijke, cognitieve, sociaal-emotionele en morele ontwikkeling. Het moment waarop ontwikkelingstaken zich aandienen heeft te maken met leeftijd, maar ook met omgevingsfactoren. Een voorbeeld is dat van kinderen die snel volwassen moeten worden door een instabiele gezinssituatie. Zij zullen bepaalde ontwikkelingstaken eerder doorlopen dan andere kinderen. Daarnaast zijn ontwikkelingstaken tijd- en cultuurbepaald: wat qua ontwikkeling als 'normaal' wordt beschouwd is sterk afhankelijk van de tijd en cultuur waarin een individu zich bevindt. Spanjaard en Slot sluiten zich dan ook aan bij Arnett's idee van *emerging adulthood*. (Spanjaard en Slot 2015, 16).

Spanjaard en Slot onderscheiden 6 verschillende levensfasen, die zich bevinden tussen 0 en 35 jaar. De fase van de jongvolwassenheid sluit het beste aan bij de onderzoeksgroep van studenten die in dit onderzoek centraal staat. Deze fase beslaat de periode van 18 tot 23 jaar. De taken die bij deze levensfase horen zijn volgens Spanjaard en Slot als volgt (Spanjaard en Slot 2015, 20):

- *Eigen woonsituatie.* Zoeken van een eigen woonplek en zorgen voor voldoende financiële middelen.

- *Positie ten opzichte van gezin van herkomst en familie van eventuele partner.* Zelf het contact met familieleden vormgeven.
- *Onderwijs of werk.* Een opleiding afronden, een diploma halen, een baan vinden en omgaan met collega's en met de baas.
- *Vrije tijd.* Zelf ondernemen van activiteiten in de vrije tijd, deze tijd zinvol en prettig besteden.
- *Zelfredzaamheid.* Kunnen omgaan met de rechten en plichten die horen bij het meerderjarig zijn, ook ten aanzien van regels en instanties.
- *Gezondheid en uiterlijk.* Zelf kunnen zorgen voor het lichaam door goede voeding en het inschatten en vermijden van risico's.
- *Sociale contacten en vriendschappen*. Sociale contacten en vriendschappen aangaan en onderhouden.
- *Intimiteit en seksualiteit.* Relaties aangaan en hiermee ervaring opdoen.

Deze levensfase draait volgens Spanjaard en Slot dus om zelfstandigheid in verschillende opzichten. Daarnaast ontdekken jongeren in deze levensfase wat wel en wat niet bij hen past.

2.3 Samenvattend

Samenvattend kan worden gesteld dat de drie ontwikkelingen die in het begin van het hoofdstuk werden genoemd (studiefinanciering, de coronapandemie en prestatiedruk) alle drie op hun eigen manier het leven van studenten beïnvloeden. Van alle drie deze zaken blijkt uit onderzoek dat ze een negatief effect hebben op de mentale gezondheid van studenten. De drie zaken zijn daarnaast specifiek gebonden aan de huidige tijd. Het leenstelsel voor studenten is in 2015 ingevoerd en zal in 2023 weer afgeschaft worden. De studenten die binnen deze tijdsspanne (zijn) gaan studeren ondervinden hier dus de gevolgen van, de generaties studenten voor en na hen niet. De coronapandemie heeft, in de twee jaar dat deze tot dusver heeft geduurd, studenten relatief hard getroffen. De toenemende prestatiedruk is een recent maatschappelijk verschijnsel, dat ook onder studenten aanwezig is.

In het tweede deel van dit hoofdstuk werd ingegaan op verschillende modellen van de ontwikkelingstaken van studenten. Het thema sociale verbindingen aangaan komt in alle

drie deze theorieën terug. Bij Erikson vormt het aangaan van sociale verbindingen het grootste deel van de door hem beschreven ontwikkeling. Hierbij formuleert hij voorwaarden en valkuilen die succes in dit opzicht in de weg kunnen staan. Arnett noemt het thema van sociale verbindingen ook, in zijn idee van 'liefde' als ontwikkelingstaak. Spanjaard en Slot formuleren de verschillende ontwikkelingstaken wat uitgebreider dan de andere twee auteurs. Wat betreft het aangaan van sociale verbindingen noemen zij het bepalen van de positie ten opzichte van de familie, het omgaan met collega's en een baas op het werk, het aangaan van contacten en vriendschappen en het aangaan van relaties.

Een ander thema is het zich verhouden tot de wereld. Erikson gaat hier niet expliciet op in maar geeft wel enkele voorbeelden van minder optimale manieren van zich verhouden tot de wereld (snobisme, te veel of te weinig exclusiviteit) die ertoe kunnen leiden dat een individu zich een bepaalde vaardigheid niet eigen maakt. Arnett noemt het veranderen van het wereldbeeld als een van de drie terreinen waarop een individu zich ontwikkelt. Bij Spanjaard en Slot komt dit thema bijvoorbeeld naar voren in het zich verhouden tot familie, vrienden en het aangaan van een relatie. Ook het zelf indelen van de vrije tijd kan iets zeggen over hoe men in de wereld staat.

Dan zijn er nog de praktische zaken die de auteurs noemen naar aanleiding van deze levensfase. Arnett noemt rond dit onderwerp het vinden van werk dat past. Spanjaard en Slot noemen meerdere zaken: het zorgen voor een eigen woonplek, een opleiding doen of werken, en zelfredzaam zijn. Ook in praktisch opzicht maken jongeren zich in deze levensfase los van hun ouders of verzorgers om meer zelfstandig te worden.

Zowel Arnett als Spanjaard en Slot benadrukken dat het verloop van iemands ontwikkeling zeer afhankelijk is van de cultuur en de tijd waarin die persoon zich bevindt. De sterk geïndustrialiseerde context waarin we ons in Nederland bevinden stelt jongeren in staat om levenskeuzes als trouwen en kinderen krijgen uit te stellen.

De levensfase waarin studenten zich bevinden is er een van ontwikkeling op veel verschillende vlakken. De kern hiervan is dat zij hun eigen identiteit gaan ontdekken. Dat gaat niet zonder slag of stoot, en gecombineerd met de ontwikkelingen die in het eerste deel van dit hoofdstuk zijn beschreven kan deze levensfase omschreven worden als turbulent en als gekenmerkt door veranderingen.

Hoofdstuk 3 – Burn-out

Dit hoofdstuk over burn-out is verdeeld in twee delen. In het eerste deel wordt burn-out als klinisch fenomeen behandeld. In het tweede deel van dit hoofdstuk wordt ingegaan op enkele filosofisch-maatschappelijke benaderingen van burn-out. Hiermee wordt een beeld geschetst van burn-out in de westerse maatschappij. Door zowel de klinische als de filosofische benadering van burn-out te bespreken, wordt in dit hoofdstuk een zo volledig mogelijk beeld van burn-out gegeven, waarbij duidelijk wordt dat burn-out een complex fenomeen is.

3.1 Burn-out als klinisch begrip

Het is voor dit onderzoek van belang om duidelijk te maken wat er precies bedoeld wordt wanneer men spreekt van burn-out. Hier wordt er een overzicht geboden van de verschillende klinische aspecten van burn-out. Zo wordt er ingegaan op de definitie van burn-out, op het onderscheid tussen burn-out en depressie en burn-out en stress en op de prevalentie van burn-out. Ook wordt besproken welke factoren bijdragen aan burn-out en wat de mogelijke gevolgen van burn-out zijn. Ten slotte wordt er een paragraaf gewijd aan burn-out bij studenten.

3.1.1 Definitie

Het fenomeen burn-out is voor het eerst wetenschappelijk beschreven door Herbert J. Freudenberger, een psychoanalyticus. In zijn artikel *Staff burnout* uit 1974 beschreef hij de symptomen van het fenomeen burn-out dat hij waarnam bij vrijwilligers in de hulpverlening. Na een periode van enthousiasme voor hun taak raakten deze vrijwilligers uitgeput en opgebrand. Freudenberger geeft een beschrijving van fysieke kenmerken en gedragskenmerken die hij waarneemt bij de opgebrande vrijwilligers. Ook gaat hij in op mogelijke preventie van burn-out (Freudenberger 1974, 159-160, 162-164). Na deze eerste wetenschappelijke melding van burn-out werd het onderzoek naar dit fenomeen doorgezet. In 1981 gaven Christina Maslach en Susan Jackson een klinische beschrijving van burn-out en presenteerden zij een meetinstrument voor burn-out, de Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach en Jackson 1981, 99-104). De MBI onderscheidt drie symptomen van burn-out. Dit zijn een hoge mate van emotionele uitputting, een hoge

mate van depersonalisatie en een lage mate van het gevoel iets bereikt te hebben (Maslach en Jackson 1981, 101). De definitie van burn-out die gebruikt wordt in combinatie met de MBI luidt als volgt: *"Burnout is a psychological syndrome of exhaustion, cynicism, and inefficacy in the workplace."* (Maslach en Leiter 2007, 368). De MBI is nog steeds de meest gebruikte schaal waarmee burn-out gemeten wordt (Heinemann en Heinemann 2017, 133). Ook de definitie van burn-out van de Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) is gebaseerd op de drie kenmerken die Maslach en Jackson beschreven:

> *"Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions:*
>
> - *feelings of energy depletion or exhaustion;*
> - *increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and*
> - *reduced professional efficacy.*
>
> *Burn-out refers specifically to phenomena in the occupational context and should not be applied to describe experiences in other areas of life."* (WHO 2019).

Deze definitie van de WHO is verschenen in de nieuwe versie van de Internationale Classificatie van Ziektes. Hier is te zien dat de drie dimensies van burn-out een belangrijke rol spelen. Daarnaast is te lezen dat de WHO burn-out specifiek koppelt aan de werksfeer. Voor deze studie is het van belang te vermelden dat in onderzoek naar burn-out onder studenten, hun studieactiviteiten worden beschouwd als werk. Lin en Huang lichten dit toe in hun studie naar burn-out onder studenten: "*Although students are not workers as such, from the perspective of psychology, their studies encompass structured activities, such as attending class and submitting assignments, which can be considered "work.""* (Lin en Huang, 2014, 78).

Deze definitie, gebaseerd op de drie kernconcepten van burn-out, wordt veel gebruikt in onderzoek naar het fenomeen. Toch bestaat er binnen de wetenschap onduidelijkheid rondom het concept burn-out. Er bestaan namelijk andere definities van en meetinstrumenten voor burn-out en er is geen overeenstemming over welke definitie of welk meetinstrument burn-out het beste weergeeft (Bianchi et al. 2015, 29). Hierdoor kan het dat verschillende onderzoeken bijvoorbeeld een sterk uiteenlopende mate van prevalentie van burn-out vinden. Waar volgens het ene onderzoek 75% van de jongeren lijdt aan

burn-outklachten, is dit volgens het andere onderzoek minder dan 10% (RIVM et al. 2019, 4). Naast de gebruikte definitie kan dit ook liggen aan de context die wordt onderzocht. De situatie in Nederland is daarbij interessant om kort uit te lichten.

In Nederland hebben werknemers die uitvallen door een burn-out recht op financiële compensatie. Hiervoor moet echter eerst een diagnose worden gesteld door een bedrijfsarts, zodat duidelijk wordt waar de werknemer last van heeft. In het geval van burn-out zijn hiervoor richtlijnen geformuleerd. Volgens deze richtlijnen is burn-out het derde en laatste stadium van werkgerelateerde stress, waarbij men voor langere tijd moet stoppen met werken om te herstellen (Schaufeli 2017, 122-123). Burn-out wordt volgens deze richtlijnen gekarakteriseerd door emotionele uitputting, in combinatie met depersonalisatie of een gevoel van inefficiëntie. Daarnaast is de lange duur van burn-out belangrijk: er ligt meestal meer dan 1 jaar tussen het ontstaan van de stressor en de daadwerkelijke burn-out (Van der Klink en Van Dijk 2003, 480). In andere landen, waar werknemers met een burn-out geen aanspraak kunnen maken op sociale vangnetten, zijn er niet zulke duidelijke diagnostische kenmerken voor burn-out.

Er wordt regelmatig onderzoek gedaan naar de prevalentie van burn-out in Nederland. Uit een onderzoek in opdracht van het CBS uit 2012 bleek bijvoorbeeld dat in 2011 13% van de werknemers aangaf burn-outklachten te hebben. Ook bleek uit dit onderzoek dat de mate waarin werknemers burn-outklachten hebben sterk verschilt per sector waarin zij werken. Zo kwam burn-out aanzienlijk vaker voor binnen het onderwijs in vergelijking met andere sectoren (CBS 2012, 26-28). Volgens onderzoek van het CBS uit 2018 was burn-out de meest gerapporteerde beroepsziekte (CBS 2018, 81). Volgens hetzelfde onderzoek nam het percentage werknemers met burn-outklachten vanaf 2015 toe, tot 17% van de werknemers in 2018. Onder de werknemers van 25 tot 35 jaar had 21% last van burn-outklachten (CBS 2018, 71).

3.1.2 Burn-out, depressie en stress

Burn-out kent raakvlakken met andere aandoeningen. Met name depressie en ernstige stress worden soms met burn-out gelijkgesteld. In deze subparagraaf zal worden ingegaan op de overeenkomsten en verschillen tussen burn-out en depressie en stress.

In het eerste onderzoek naar burn-out werd de verwantschap aan depressie al gesignaleerd. Freudenberger schreef dat iemand met een burn-out *"looks, acts and seems depressed"* (Freudenberger 1974, 161). De diagnose depressie wordt gesteld wanneer één van de twee kernsymptomen en vier andere symptomen minstens twee weken aaneengesloten aanwezig zijn. Deze kernsymptomen zijn een terneergeslagen stemming (dysforie) en een sterk verminderde interesse of plezier in de meeste activiteiten (anhedonie). Een ander symptoom dat vaak voorkomt is vermoeidheid (Schonfeld en Bianchi 2016, 23).

Op basis van deze klinische definitie van depressie kan worden beargumenteerd dat burn-out en depressie verschillende fenomenen zijn. Burn-out wordt immers gekenmerkt door aan het werk gerelateerde symptomen, terwijl depressie effect heeft op het leven als geheel (Schaufeli 2017, 117). Onderzoek naar de relatie tussen deze twee fenomenen wijst echter wel op een nauwe relatie tussen burn-out en depressie. Zo blijkt uit onderzoek in meerdere landen dat depressie kan ontstaan door stressvolle omstandigheden in het werk, waarover het individu zelf geen invloed kan uitoefenen (Schonfeld en Bianchi 2016, 23). Ook kunnen burn-out en depressie één belangrijk symptoom delen, namelijk extreme vermoeidheid (Schaufeli 2017, 116-117). Verdere overeenkomsten tussen de twee fenomenen zijn te vinden in dysforie en anhedonie, de twee hoofdkenmerken van depressie. Deze symptomen kunnen ook voorkomen bij een burn-out (Schonfeld en Bianchi 2016, 23).

Er zijn onderzoekers die twijfelen aan het onderscheid tussen burn-out en depressie, vanwege de nauwe verwantschap tussen de twee. Men is het er meestal wel over eens dat burn-out specifiek betrekking heeft op de werksituatie (Schonfeld en Bianchi 2016, 23-24). Aan de andere kant gaan er ook stemmen op dat depressie een symptoom kan zijn van burn-out in een vergevorderd stadium (Ulrichová 2012, 503-504). Dit zou betekenen dat depressie en burn-out wel aparte fenomenen zijn, maar dat de een de ander tot gevolg kan hebben en dat ze dus tegelijkertijd kunnen bestaan bij één individu. De symptomen van de burn-out verspreiden zich in dat geval naar de andere domeinen van het leven, in plaats van beperkt te blijven tot de werksfeer (Schaufeli 2017, 117).

Stress en burn-out zijn fenomenen die op het eerste gezicht sterk gerelateerd lijken. Het ervaren van stress op het werk is een factor die meespeelt in nagenoeg elk geval van ontwikkeling van burn-out (Riethof en Bob 2019, 3). Stress en burn-out zijn echter niet gelijk te stellen. Waar stress leidt tot hyperactiviteit en een gevoel van urgentie, leidt burn-out

tot gevoelens van hopeloosheid en hulpeloosheid. Bij een burn-out zijn emoties bovendien een stuk zwakker, terwijl ze bij stress juist heel sterk aanwezig kunnen zijn (Riethof en Bob 2019, 3).

Stress op het werk kan dus bijdragen aan de ontwikkeling van een burn-out, maar het kan niet de enige factor zijn. In het geval van burn-out op het werk hangt die stress samen met de werkomstandigheden: de hoeveelheid werk, de intensiteit van het werk en de manier waarop men wordt gewaardeerd zijn enkele factoren die meespelen (Riethof en Bob 2019, 3-4; Kamaloo et al. 2017, 217). De drie symptomen die burn-out kenmerken (uitputting, cynisme en een gevoel van inefficiëntie) treden dus niet alleen op bij periodes van ernstige of langdurige stress; er moet meer aan de hand zijn (Riethof en Bob 2019, 2; Portoghese et al. 2018, 2; Maslach en Leiter 2007, 368).

Samenvattend is het onderscheid tussen ernstige stress en burn-out relatief makkelijk te maken: stress draagt bij aan het ontstaan van een burn-out maar vormt op zichzelf geen burn-out. Ook depressie en burn-out zijn nadrukkelijk verschillende fenomenen. Ze kunnen echter wel tegelijkertijd bestaan bij één individu en kunnen in die zin enigszins in elkaar opgaan.

3.1.3 Oorzaken van burn-out

Burn-out is volgens onderzoek voor een deel te verklaren vanuit omgevingsfactoren op het werk en voor een deel door persoonlijkheidskenmerken. Met omgevingsfactoren wordt bijvoorbeeld gedoeld op het krijgen van weinig feedback, werken in een dysfunctioneel team, weinig sociale steun van collega's en leidinggevenden, weinig autonomie in het werk, te veel of te heftig werk, onvoldoende aandacht voor de emoties omtrent het werk die bij werknemers kunnen spelen, weinig aandacht voor motivatie en idealen, gevoel dat men (on)eerlijk behandeld wordt op het werk en (te) weinig beloning (Riethof en Bob 2019, 3; Kamaloo et al. 2017, 217; CBS 2012, 32; Hoedeman 2020, 56-58; Maslach en Leiter 2007, 369-370). Ook morele belasting kan een rol spelen, net als een sterk gevoel dat de juiste keuzes moeten worden gemaakt (Kang et al. 2022, 3-4). Naast deze omgevingsfactoren kunnen de persoonlijkheidskenmerken van een individu bijdragen aan het al dan niet ontstaan van een burn-out. Voorbeelden van 'risicofactoren' in de persoonlijkheid zijn perfectionisme, idealisme, narcisme, doelgerichtheid en gevoeligheid voor depressiviteit (Riethof en Bob 2019, 3; Van der Heiden en Hoogenduin 2002, 50).

Verschillende onderzoeken geven dus verschillende verklaringen over de omgevingsfactoren en persoonlijkheidskenmerken die al dan niet bijdragen aan een burn-out. Bij elkaar gevoegd geven deze onderzoeken een completer beeld van de oorzaken van een burn-out, hoewel dit natuurlijk niet als uitputtend kan worden beschouwd.

3.1.4 Gevolgen van burn-out

Een burn-out heeft op verschillende vlakken gevolgen: gevolgen voor de persoon zelf, voor de organisatie waarin de persoon werkt en voor de maatschappij als geheel. Ten eerste worden hier de gevolgen voor de persoon zelf besproken. Werknemers die regelmatig of vaak burn-outklachten ervaren hebben meer kans om ziek te worden. Dan gaat het bijvoorbeeld om hart- en vaatziekten, diabetes type II en problemen van het bewegingsapparaat. Zo raakt ook de kans op arbeidsongeschiktheid vergroot. Daarnaast beoordelen werknemers met burn-out klachten zichzelf minder positief dan anderen doen. Burn-outklachten kunnen ook leiden tot een slechtere positie op de arbeidsmarkt, bijvoorbeeld doordat een werknemer regelmatiger uitvalt. Dit kan ertoe leiden dat de werkgever het contract niet verlengt (TNO 2020, 33). Daarnaast kan een burn-out negatieve gevolgen hebben voor de relaties van de getroffen persoon met familie en vrienden: hoe langer de burn-out of uitputting duurt, hoe moeilijker het voor de sociale omgeving is om betrokken te blijven (Schwab et al. 1986, 18). Los van deze gevolgen van burn-out is het krijgen van een burn-out zelf vaak ook een ingrijpende gebeurtenis. Er is vaak sprake van enorme overspanning en een onvermogen om te doen wat iemand graag zou willen doen.

Voor de werkgever en voor de maatschappij brengt een burn-out kosten met zich mee. Een werknemer die uitvalt met een burn-out wordt in Nederland doorbetaald. De totale kosten hiervoor voor werkgevers lagen in 2019 op 2,9 miljard euro per jaar (TNO 2020, 33). Kosten voor de maatschappij komen voort uit uitkeringen voor mensen die (tijdelijk) arbeidsongeschikt zijn geworden ten gevolge van een burn-out. Geschat wordt dat deze zo'n 1,3 miljard euro per jaar bedragen. Kosten voor zorg naar aanleiding van burn-out klachten worden geschat op 174 miljoen euro per jaar (TNO 2020, 33-34).

Bij de behandeling van burn-out in de werkomgeving in Nederland wordt aan vier aspecten aandacht gegeven. Dit zijn het gevoel van uitputting, de werksituatie, de persoonlijkheid van de patiënt en het voorkomen van een terugval. Deze vier aspecten kunnen door middel van cognitief-gedragstherapeutische interventies worden behandeld. Daarnaast

wordt bij de behandeling ook gekeken naar de arbeidsomstandigheden die het individu belemmeren. Hierop ligt echter niet de nadruk, omdat het moeilijker is om een organisatie of bedrijf te veranderen dan om een individu te veranderen (Van der Heiden en Hoogduin 2002, 50). Deze nadruk op het individu is opmerkelijk: uit onderzoek is namelijk gebleken dat situationele- en organisatiefactoren een grotere rol spelen bij burn-out dan individuele factoren. Daarnaast kan het lastig zijn om individuele factoren te beïnvloeden op het werk, omdat mensen daar op het werk juist vaak minder controle over hebben (Maslach en Leiter 2007, 371). Ook uit de meer recente NHG-Standaard voor behandeling van burn-out blijkt dat de behandeling nog sterk is gericht op het beter maken van het individu. Zo wordt er bijvoorbeeld geadviseerd om te starten met het *"oriënteren op de (copings)problemen die hebben geleid tot de overspanning (bijvoorbeeld geen 'nee' kunnen zeggen, anderen willen plezieren)"* (NHG 2018, 85). Daarnaast wordt erop aangestuurd dat de patiënt oplossingen bedenkt en toepast om de oorzaken van zijn burn-out in de toekomst te voorkomen. Zo lijkt een groot deel van de verantwoordelijkheid voor de burn-out te worden neergelegd bij de patiënt zelf.

3.1.5 Burn-out bij studenten

Zoals eerder in dit hoofdstuk benoemd, heeft onderzoek naar burn-out onder studenten betrekking op hun studieactiviteiten. Al in een onderzoek uit 1981, uitgevoerd door Pines et al., bleek dat een deel van de studenten te maken kreeg met een zekere mate van burn-out (Lin en Huang 2014, 78). Ook uit meer recent onderzoek blijkt dat studenten een vergroot risico lopen op een burn-out (Portoghese et al. 2018, 2).

Burn-out bij studenten wordt in de wetenschappelijke literatuur ook wel *educational* of *academic burnout* genoemd. Het wordt meestal onderzocht aan de hand van de drie factoren die worden gebruikt bij onderzoek naar burn-out onder de werkende bevolking, maar toegespitst op de situatie van studenten:

- Emotionele uitputting. Dit uit zich in het gevoel weinig energie te hebben en in vermoeidheid. Een gevolg hiervan kan zijn dat iemand afstand neemt van diens werkzaamheden (Le Roux et al. 2018, 180). Emotionele uitputting kan optreden doordat iemand te veel tijd besteedt aan studiegerelateerde activiteiten of wanneer een student hard werkt maar niet de gewenste resultaten behaalt (Arbabisarjou et al. 2016, 232; Meriläinen 2014, 309-310).

- Depersonalisatie of cynisme. Dit uit zich in pessimisme en een onverschillige houding tegenover het studiewerk. Het studiewerk wordt niet meer gezien als betekenisvol. Depersonalisatie en cynisme kunnen voortkomen uit de uitputting waarmee een student te maken heeft (Arbabisarjou et al. 2016, 232; Meriläinen 2014, 310).
- Gevoel van inefficiëntie of gevoel te weinig te hebben bereikt. Dit kan zich uiten in een gevoel van incompetentie, een gevoel weinig vooruitgang te hebben geboekt en weinig succesgevoel naar aanleiding van de studie (Arbabisarjou et al. 2016, 232; Le Roux 2018, 181; Meriläinen 2014, 310).

Sommige onderzoekers stellen dat deze drie kenmerken van burn-out op elkaar volgen als opeenvolgende fases waarbij de aandoening steeds ernstiger wordt (Meriläinen 2014, 310). Andere onderzoekers lijken de drie kenmerken te zien als symptomen die tegelijk kunnen voorkomen in één persoon, waartussen niet per definitie een causaal verband bestaat.

Een vierde factor die Lin en Huang identificeren in relatie tot burn-out onder studenten is een negatief gevoel bij het studeren (*negative learning emotion*) (Lin en Huang 2014, 78). Deze factor komt echter niet terug in ander onderzoek naar burn-out onder studenten. Bovendien lijkt deze factor goed aan te sluiten bij beschrijvingen van de factor depersonalisatie of cynisme: hierbij gaat het ook om een negatieve houding ten opzichte van het studeren. Om deze redenen zal deze vierde factor in dit onderzoek verder niet apart worden meegenomen.

De aanleiding van burn-out onder studenten lijkt vaak neer te komen op een te grote werkdruk, waarbij het niet lukt om de gewenste resultaten te behalen en waarbij men onverschilligheid gaat ervaren tegenover het werk. Daarnaast zijn er factoren te benoemen die de kans op een burn-out onder studenten kunnen vergroten. Zo spelen het hebben van een sociaal netwerk en het krijgen van genoeg slaap een rol; wanneer deze aanwezig zijn heeft een student minder snel last van burn-out (Arbabisarjou et al. 2016, 236). Daarnaast vormt een te grote invloed van de studie op het privéleven een risicofactor (Conijn et al. 2015, 4). Sociale isolatie en een verminderd gevoel van competentie kunnen bijdragen aan burn-out (Isaac et al. 2019, 5), net als het hebben van een slechte leeromgeving (Song 2020, 103). Verder hebben bepaalde eigenschappen die horen bij de studie(omgeving) invloed, zoals de verwachtingen van docenten en zorgen over de eigen

prestaties. Ook competitie, onvoldoende tijd hebben voor ontspanning en zorgen over de toekomst spelen een rol bij de ontwikkeling van een burn-out (Le Roux et al. 2018, 180). Ook krijgen studenten te maken met bepaalde stressoren die horen bij hun levensfase, maar waarmee ze nog niet altijd goed kunnen omgaan (Lin en Huang 2014, 79).

Schattingen naar de prevalentie van burn-out onder studenten lopen uiteen. In een onderzoek van Conijn et al. naar burn-out onder Nederlandse geneeskundestudenten, werd gevonden dat 14,5% van deze studenten voldeed aan de criteria voor burn-out. (2015, 4) In 2019 voerde het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) een onderzoek uit waarin 18 onderzoeken naar het welzijn van studenten werden samengevoegd, om zo een duidelijker beeld te krijgen van het welzijn van studenten. Uit dit onderzoek bleek dat 53% van de studenten burn-out klachten zoals emotionele uitputting of emotionele distantie ervaart. Van de ondervraagde studenten loopt 15% risico om een burn-out te krijgen (ISO 2019, 6).

De gevolgen van burn-out bij studenten zijn uiteenlopend. Ten eerste zijn er natuurlijk de gevolgen voor de student zelf. Die kan mentale klachten gaan ervaren, zoals angstigheid of depressie (Arbabisarjou 2016, 236). Andere mentale effecten van burn-out kunnen zijn: een negatieve houding, labiliteit, makkelijk boos worden en gevoelens van hulpeloosheid (Watkins 1983, 291). Ook kan burn-out fysieke gevolgen hebben, zoals oververmoeidheid, hoofdpijn, slapeloosheid en veel last hebben van ziekte en kwaaltjes (Watkins 1983, 291). Daarnaast kan burn-out negatieve gevolgen hebben op de studieprestaties: zo wordt het moeilijker om regelmatig naar lessen te komen en om actief deel te nemen en kan het voelen alsof het geen zin heeft om aandacht te besteden aan studiezaken (Arbabisarjou 2016, 236). Bij een onderzoek naar studenten verpleegkunde bleek dat studenten die tijdens hun studie burn-out hadden ervaren na hun slagen minder bereid waren om te gaan werken. Ook werd burn-out gekoppeld aan het minder onder de knie hebben van professionele vaardigheden 1 jaar na het slagen (Rudman en Gustavsson 2012, 998). Een ander langetermijngevolg van burn-out tijdens de studie is dat dit kan bijdragen aan het krijgen van een burn-out tijdens het werkende leven (Portoghese et al. 2018, 2). Ten slotte kan burn-out negatieve invloed hebben op relaties met familie en vrienden en ook met andere studenten, met het personeel van de universiteit en met de universiteit zelf (Le Roux et al. 2018, 179; Portoghese et al. 2018, 2). Ook kan een burn-

out financiële gevolgen hebben voor de student. In het onderzoeksrapport van het ISO wordt hierover het volgende geschreven:

> *"Het Nibud berekende dat studeren gemiddeld 1.044 euro per maand kost. Een uitloop van 8 maanden kost een student dus circa 8.352 euro aan studiekosten. Hier zijn dan niet eens te gederfde inkomsten bij meegenomen, arbeidsinkomsten die een student misloopt omdat hij nog studeert in plaats van werkt."* (ISO 2019, 8)

Deze financiële gevolgen zijn er ook voor de universiteit. Wanneer een student langer over de studie doet, kost dit de onderwijsinstelling geld. Het gaat dan om rond de 7000 euro per student per jaar. Dit betekent dus een enorme kostenpost voor de universiteit (ISO 2019, 8). Een ander gevolg voor de universiteit is dat de reputatie van de instelling er onder te lijden kan hebben als veel studenten een burn-out hebben. Dit kan invloed hebben op het aantal inschrijvingen (Lin en Huang 2014, 78).

Bij een burn-out zoeken mensen vaak professionele hulp. De maatschappij betaalt hieraan mee en bovendien is de druk op de GGZ al een paar jaar heel hoog. Zoals het ISO stelt in haar rapport: *"Bij elke groep geldt dat wanneer zij worden geraakt door psychische problematiek, dit uiteindelijk de gehele maatschappij raakt."* (ISO 2019, 8). De psychische problematiek die jongeren nu raakt, waarvan burn-out een onderdeel is, kan langdurige gevolgen hebben voor de maatschappij als geheel. De studenten van nu moeten nog een heel (werkend) leven mee.

3.2 Burn-out als filosofisch begrip

Tot nu toe is in dit hoofdstuk een beeld van burn-out geschetst vanuit klinisch oogpunt. In deze paragraaf wordt burn-out besproken vanuit een ander oogpunt, namelijk vanuit de filosofie. Er zullen drie filosofen worden besproken die in hun werk aandacht besteden aan burn-out in relatie tot de maatschappij. Het doel hiervan is om burn-out op een andere manier te belichten om zo tot een beter begrip van het verschijnsel te komen. De filosofen zullen hierna elk in een aparte subparagraaf worden besproken, waarbij de kern van hun ideeën rondom burn-out en de maatschappij weergegeven zal worden.

3.2.1 Versnelling bij Rosa

Hartmut Rosa is een Duitse socioloog, die zich voornamelijk richt op de gehaastheid van de moderne samenleving. In zijn boek *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* ontleedt hij het fenomeen versnelling binnen westerse samenlevingen en gaat hij in op de gevolgen hiervan. Ook biedt hij oplossingen voor de problemen waarmee we als samenleving te maken krijgen als gevolg van versnelling. De begrippen versnelling en vervreemding staan centraal in het boek. Het boek vormt een betoog voor de stelling dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen de twee.

Rosa begint met het beschrijven van het concept 'versnelling'. Hij verdeelt dit concept in drie categorieën. Ten eerste onderscheidt hij de technische versnelling. Deze versnelling speelt zich af *binnen* de samenleving. Het houdt een versnelling van transport-, communicatie- en productieprocessen in. Ten tweede onderscheidt Rosa de versnelling van de maatschappelijke verandering. Dit is een versnelling van de samenleving *zelf.* Het houdt in dat de mate waarin je kan vertrouwen op eerdere ervaringen en verwachtingen afneemt. Vroeger werd een beroep bijvoorbeeld van generatie op generatie doorgegeven. Tegenwoordig kunnen mensen tijdens hun leven meerdere keren van beroep wisselen. Als derde categorie noemt Rosa de versnelling van het levenstempo. Hij stelt dat de technische versnelling logisch gezien zou moeten zorgen voor meer vrije tijd: processen worden efficiënter en kunnen dus sneller worden afgerond. In de praktijk lijkt het echter alsof mensen het drukker hebben gekregen. Volgens Rosa ligt de oorzaak hiervan erin dat we handelingen vaker zijn gaan uitvoeren. Zo was men vroeger veel tijd kwijt aan het schrijven van brieven. Met de komst van de e-mail konden mensen sneller communiceren. Het aantal e-mails dat mensen per dag versturen is echter groter dan het aantal brieven dat men eerder schreef (Rosa 2016, 17-29).

Versnelling kent volgens Rosa drie verschillende drijfveren. De belangrijkste hiervan is concurrentie. Rosa stelt dat versnelling per definitie een concurrentievoordeel oplevert, omdat het ervoor zorgt dat men een grotere prestatie kan leveren in dezelfde tijd. Ook ziet hij een culturele drijfveer van versnelling. Dit is het idee dat men zo veel mogelijk uit het leven moet halen. Doordat er zo veel mogelijkheden zijn, moeten mensen sneller handelen om zo veel mogelijk te beleven en zo veel mogelijk uit het leven te kunnen halen. Uiteindelijk komt de samenleving door deze twee drijfveren terecht in een ‘versnellings-

kringloop' waarbij versnelling een zichzelf voortdrijvend systeem wordt (deze versnellingskringloop vormt volgens Rosa de derde drijfveer van versnelling). Het is lastig om je als individu (tijdelijk) te onttrekken uit dat systeem: dan loop je al snel achter op anderen en is het bovendien moeilijk om die achterstand weer in te halen (Rosa 2016, 32-40).

Als tegenwicht voor de versnelling zijn er wel enkele vormen van verlangzaming aan te wijzen. Geen van deze vormt volgens Rosa echter een tegengewicht voor de vormen van versnelling waarmee we te maken hebben (Rosa 2016, 49-50). Daardoor neigt de samenleving uiteindelijk naar versnelling. Het effect van de versnelling op mensen zelf is dat men een flexibele houding aanneemt en ingaat op de kansen die zich aandienen in plaats van dat men een bepaald van tevoren vastgesteld levensplan volgt (Rosa 2016, 56-57).

Rosa vergelijkt de versnelling in de samenleving met een totalitaire kracht:

> *"Zo zullen we zeker geneigd zijn een regime totalitair te noemen wanneer het de onderworpenen er systematisch toe brengt 's nachts badend in het zweet en geplaagd door een onverdraaglijke angst, met een onhoudbare druk op de borst wakker te worden omdat ze denken dat hun lot al beslecht is, dat hun maatschappelijke dood (of anders toch diepe val) min of meer onvermijdelijk is. We kunnen er echter tamelijk zeker van zijn dat er elke nacht weer meer mensen onder dergelijke omstandigheden wakker liggen in de zogenaamde vrije, ontwikkelde westerse wereld, dan bijvoorbeeld in Irak ten tijde van Saddam Hoessein of zelfs in het hedendaagse Noord-Korea."* (Rosa 2016, 63-64)

Maatschappelijke versnelling is volgens Rosa beter dan een politieke dictatuur in het doordringen tot alle terreinen van het leven. Bovendien is het vrijwel onmogelijk om haar te bestrijden of om aan haar te ontkomen, omdat mensen de maatschappelijke idealen internaliseren (Rosa 2016, 63-64).

Rosa richt zich in zijn maatschappijkritiek op enkele processen die volgens hem kenmerkend zijn voor moderne maatschappijen. Ten eerste noemt hij desynchronisatie. Dit houdt in dat een langzamer proces zich moet aanpassen aan een sneller proces. Zo overvragen we bijvoorbeeld de natuur omdat we de grondstoffen die de natuur biedt sneller opgebruiken dan de natuur zich kan herstellen. Ook mensen kunnen volgens Rosa op deze manier overvraagd worden. Een gevolg hiervan kan zijn dat het aantal diagnoses van burn-out en depressie toeneemt (Rosa 2016, 71-73). Daarnaast spreekt Rosa over

temporele normen. Deze normen, die betrekking hebben op tijdsbesteding, vervullen een belangrijke rol in onze samenleving. We moeten ons in toenemende mate aan deadlines en planningen houden. Wanneer dit niet lukt kan dit een schuldgevoel oproepen waarvoor we zelf de verantwoordelijkheid dragen. Bovendien zijn de temporele normen niet expliciet; ze worden geaccepteerd als een soort natuurwetten. Dit maakt het moeilijk om eraan te ontsnappen (Rosa 2016, 79-83). Ten derde spreekt Rosa over de belofte van de autonomie die bij de moderne tijd hoort: mensen hoeven niet meer te luisteren naar de kerk of de politiek, maar kunnen zelf beslissen wat ze doen. Deze belofte is echter niet ingelost. De versnelling van de samenleving heeft als gevolg dat mensen minder zelf bepalen wat ze willen, en dat "*hun belangrijkste taak geworden [is] hun leven zo te leiden en in te richten dat ze in staat zijn 'mee te komen', hun concurrentievermogen te verzekeren en niet uit de tredmolen te vallen."* (Rosa 2016, 89). Als gevolg hiervan treedt vervreemding op. Mensen houden zich bezig met dingen die ze niet uit zichzelf willen, maar waarvan ze het idee hebben dat het moet. We handelen "*tegelijk 'vrijwillig' en in strijd met onze 'eigenlijke' wil."* (Rosa 2016, 92).

Rosa stelt dat versnelling leidt tot vervreemding. Vervreemding heeft als gevolg dat mensen de verbinding met de wereld om zich heen verliezen: verbinding aan plekken, aan dingen, aan de activiteiten die ze belangrijk vinden, aan de tijd. Dit leidt ertoe dat het ons niet meer lukt om een samenhangend verhaal over onszelf te vertellen en zo wordt het lastiger om ons te verbinden met andere mensen. Het gebrek aan verbinding kan leiden tot zelfvervreemding en zou mensen gevoeliger kunnen maken voor depressie en burn-out (Rosa 2016, 110-111). Burn-out ziet Rosa als een extreme vorm van vervreemding. Mensen overvragen zichzelf op geestelijk en lichamelijk vlak omdat ze steeds sneller moeten werken om dezelfde plaats te behouden. Niet dit feit op zichzelf, maar het ontbreken van een doel waar men naartoe werkt, is volgens Rosa de oorzaak van de burn-out. Hij stelt: "*Tot voor kort heeft het idee dat het* gewoon nu even hectisch is*, maar* vast snel weer minder erg wordt*, ons geholpen een collectieve burn-out te vermijden. Inmiddels is echter cultuurbreed wel het besef ontstaan dat dit idee een illusie was."* (Rosa 2016, 128).

3.2.2 Uitputting bij Han

Byung-Chul Han is een Koreaans-Duitse filosoof die zich verdiept in de huidige samenleving. In zijn boek *De vermoeide samenleving* biedt hij een verklaring voor de heersende

ziekten van de huidige tijd. Hij betoogt dat onze samenleving lijdt onder een overmaat van het positieve.

Han benoemt de tijd waarin we leven als een tijdperk van neuroziektes. Hiermee doelt hij op aandoeningen als depressie, ADHD, borderline en burn-out (Han 2010, 7). Deze aandoeningen staan volgens Han voor een bredere beweging in onze samenleving, namelijk het teveel van het positieve. Met het positieve bedoelt hij het gelijke: er is te veel van hetzelfde (Han 2010, 11-13). Burn-out benoemt Han als het "*doorbranden van het ik door oververhitting, door een teveel van het gelijke.*" (Han 2010, 16).

De samenleving bevat volgens Han een teveel aan het positieve, en daarmee ook een gebrek aan het negatieve. De huidige samenleving benoemt Han als de prestatiesamenleving. Hierin is steeds meer mogelijk en gelden steeds minder beperkingen ten opzichte van de vroegere vorm van de samenleving, namelijk de commandosamenleving. De commandosamenleving werd gekenmerkt door verboden en niet-mogen, volgens Han voorbeelden van het negatieve in de zin dat ze mensen begrenzen in hun handelen. Binnen de prestatiesamenleving probeert men juist van die begrenzingen af te komen, zodat mensen hun eigen keuzes kunnen maken. Daarnaast maakt de prestatiesamenleving een grotere productiviteit mogelijk doordat ze mensen minder beperkingen oplegt. (Han 2010, 17-19).

De prestatiesamenleving brengt een nieuw soort mens voort: het prestatiesubject. Het prestatiesubject is eigen baas en is vrij van externe autoriteiten. Het internaliseert de eisen die de samenleving oplegt en dwingt zichzelf zo om harder te werken en meer te presteren. Han noemt deze 'zelf-uitbuiting' effectiever dan uitbuiting door een ander, omdat het prestatiesubject een gevoel van vrijheid behoudt (Han 2010, 21-22). In de impliciete eisen die de prestatiesamenleving aan haar subjecten stelt zou volgens Han een verklaring voor depressie en burn-out kunnen liggen: "*Niet de imperatief om vooral aan jezelf te werken, maar de prestatiedruk veroorzaakt uitputtingsdepressie. Zo gezien is het burnoutsyndroom niet zozeer de uitdrukking van het uitgeputte zelf, maar veel meer van de uitgeputte, opgebrande ziel.*" (Han 2010, 20). De psychische ziektes die spelen in de prestatiesamenleving komen volgens Han voort uit het feit dat mensen vrij zijn om te doen wat ze willen en dat ze ervoor kiezen om zichzelf te onderdrukken (Han 2010, 22).

De aandacht die mensen hebben voor hun omgeving verandert. Dit komt volgens Han door de hoeveelheid prikkels, informatie en impulsen waarmee mensen te maken krijgen. Het fenomeen multitasking zorgt ervoor dat mensen minder goed gerichte aandacht kunnen opbrengen. Dit kan schadelijk zijn voor bijvoorbeeld het creatieve proces (Han 2010, 23-27). Mensen staan bovendien steeds minder in verbinding met elkaar. Han stelt dat mensen steeds meer los van hun soort staan en dat ze opereren als individualistische wezens. Het verdwijnen van religies zorgt ervoor dat het leven naakt wordt: zonder doel of betekenis. Gezondheid neemt de vroegere rol van God en religie over. Mensen willen hun leven in elk geval in gezondheid doorstaan. Mensen reageren vaak op dit 'naakte' leven door hyperactiviteit, door veel arbeid en veel productie (Han 2010, 31-33).

Han benoemt die hyperactiviteit als een overschot aan positieve potentie. De positieve potentie staat voor het vermogen iets te doen. Wanneer alleen de positieve potentie, dus zonder de negatieve potentie, aanwezig is, maakt iemand niet bewust de keuze om iets te doen. In de negatieve potentie huist namelijk het vermogen om te kiezen. In onze samenleving blijft volgens Han alleen de positieve potentie over. Dit leidt tot de eerder genoemde hyperactiviteit en tot een bepaalde mate van passiviteit: mensen kiezen niet meer zelf of ze iets willen doen, maar gaan in op alles wat op hun pad komt. De negatieve potentie staat volgens Han in verbinding met actief zijn en keuzes maken. Hij noemt meditatie als voorbeeld van negatieve potentie. Bij meditatie proberen mensen het negatieve van het niet-doen te bereiken door impulsen en prikkels af te weren. Dit vereist een actieve houding (Han 2010, 39-41).

De prestatiesamenleving leidt volgens Han tot vermoeidheid en uitputting. Het gaat bovendien om een vermoeidheid die iedereen zelf beleeft en die daardoor tot vereenzaming of isolement kan leiden. Het is een moeheid van de positieve potentie, die het onmogelijk maakt iets te doen. Het wordt daarmee ook onmogelijk om ervoor te kiezen niks te doen. Hier tegenover stelt Han een ander soort moeheid, namelijk de inspirerende moeheid. Deze kan ervoor zorgen dat we een ander soort aandacht voor de wereld hebben. Deze moeheid is er een van de negatieve potentie, dus van het niet-doen (Han 2010, 49-55).

3.2.3 Aanpassing bij Chabot

Pascal Chabot is een Belgische filosoof. Zijn boek *Filosofie van de burn-out* uit 2013 was een groot succes en is enkele jaren na het verschijnen vertaald naar het Nederlands. In dit boek gaat Chabot in op het fenomeen burn-out in onze samenleving.

Chabot beschrijft burn-out als beginnend als een grote vermoeidheid. Deze vermoeidheid, voortkomend "*uit wilsinspanning en stress, uit de ambitie om jezelf te overtreffen, keihard te werken en jezelf te verwezenlijken, jezelf desnoods te vergeten"* kan langere tijd worden onderschat, onder andere doordat er geen ruimte en tijd is om het signaal van vermoeidheid nader te verkennen (Chabot 2013, 22-23). Als de vermoeidheid niet serieus genomen wordt kan er volgens Chabot een soort kloof ontstaan tussen het verlangen naar rust en de neiging om toch door te gaan met datgene waar iemand mee bezig is. Uiteindelijk wordt het individu zélf die kloof: een splitsing die zorgt dat de persoon 'depersonaliseert'. Hierdoor verliest het individu contact met zichzelf en met zijn behoeften en kan de vermoeidheid alle aspecten van het leven gaan overheersen (Chabot 2013, 23-24).

Chabot stelt al vroeg in het boek dat burn-out niet alleen aan het individu toe te schrijven is. De omstandigheden, op het werk of thuis, spelen een belangrijke rol. Chabot vat burn-out ook wel op als een geloofscrisis, waarbij het draait om een geloof in het systeem, in de maatschappij. Bij een burn-out verliest de getroffen persoon dit geloof en daarmee ook de zin van diens activiteiten (Chabot 2013, 25-26). In de meeste gevallen van burn-out is de relatie tussen het individu en diens werk erg nauw. Mensen die door burn-out worden getroffen zijn vaak zeer aangepast aan de maatschappij waarin ze leven en lijken goed in die maatschappij te kunnen meekomen (Chabot 2013, 102-103). Daarnaast treft burn-out vaak mensen die hun werk met grote overtuiging doen. De burn-out ontstaat doordat er van werknemers verwacht wordt dat ze zich steeds aanpassen. Het probleem daarmee zit volgens Chabot in de reden achter de aanpassingen. Aanpassing moet een middel zijn om een hoger doel te bereiken. In het geval van burn-out is de aanpassing frustrerend door het ontbreken van een hoger doel. Deze vraag om aanpassing wordt verpakt door te spreken over waarden. Op die manier kunnen zaken die als negatief worden ervaren, op een positieve manier worden verpakt. Als iemand voor zijn werk bijvoorbeeld continu wordt overgeplaatst naar een andere locatie, kan dit geformuleerd worden als 'flexibiliteit'; als van je verwacht wordt dat je altijd je telefoon aan hebt staan heet dat 'bereikbaar

blijven' (Chabot 2013, 46-50). Chabot koppelt deze vraag om aanpassing aan de rol van techniek in onze samenleving. In sommige contexten lijkt het streven om mensen steeds meer als machines te laten werken. Chabot pleit voor een 'pact met de techniek' om deze tendens te stoppen. Als mensen zich namelijk steeds moeten blijven aanpassen om met machines te kunnen concurreren, verliezen ze betekenis in hun handelen. Door het pact met de techniek wordt weer vastgesteld dat mensen verschillen van machines en dat ze er niet naar hoeven te streven om te functioneren als een machine. Zo komt de betekenisvolheid van het leven niet in het geding (Chabot 2013, 55-57).

Chabot begrijpt burn-out ook wel als een conflict tussen twee soorten vooruitgang. Enerzijds is er de nuttige, utilitaire vooruitgang. Deze vooruitgang staat in het teken van het materiële en de innovatie. Anderzijds is er de subtiele vooruitgang, die vooral betrekking heeft op de ontwikkeling van een individueel persoon. De nuttige vooruitgang voert in onze samenleving de boventoon, zoals bijvoorbeeld terug te zien is in de kapitalistische instelling van de samenleving. De werkzaamheden die horen bij zorg, onderwijs en opvoeding staan juist in het teken van de subtiele vooruitgang. Voor de subtiele vooruitgang is steeds minder geduld en mensen in deze beroepsgroepen krijgen vaak weinig betaald en moeten administratieve taken doen om hun werk meetbaar te maken. Volgens Chabot hangt het hoge aantal burn-outs in deze beroepsgroep hiermee samen (Chabot 2013, 63-69).

Een belangrijke factor die bijdraagt aan burn-out is volgens Chabot een gebrek aan erkenning. Erkenning benoemt Chabot als *"een niet-materiële vergoeding voor geleverd werk"* (Chabot 2013, 72). Dat deze erkenning uitblijft kan volgens Chabot twee oorzaken hebben. Ten eerste zijn sommige mensen te hard voor zichzelf, waardoor ze niet open kunnen staan voor erkenning. Ten tweede kan het zo zijn dat leidinggevenden geen aandacht hebben voor het belang van erkenning of zelfs bewust geen erkenning laten blijken voor het werk dat iemand doet (Chabot 2013, 75-76).

Chabot sluit het boek af met twee ideeën over burn-out: het evenwicht en het pact. Ten eerste het evenwicht. Wanneer iemand burn-out raakt is het evenwicht kwijt. In het licht van de burn-out moet er een nieuw evenwicht worden gevonden. Chabot onderscheidt twee soorten evenwicht: het intuïtieve en het normatieve evenwicht. Het intuïtieve evenwicht is een lichamelijk of fysiek evenwicht. Je bereikt het door naar jezelf te luisteren. Het normatieve evenwicht draait rond de collectieve normen waaraan mensen moeten

voldoen. Dit evenwicht bevindt zich in het respecteren van de wetten van de samenleving. In een ideaal geval kunnen mensen het intuïtieve en het normatieve verenigen, maar in de praktijk moeten er meestal concessies worden gedaan. Daarbij heeft het normatieve evenwicht tegenwoordig vaak de overhand over het intuïtieve evenwicht. Mensen kunnen daardoor steeds minder luisteren naar wat zij zelf nodig hebben, hun intuïtie, en er wordt steeds meer van hen verwacht dat ze zich aanpassen aan de maatschappij. Chabot stelt dat we op individueel niveau de intuïtie moeten terugvinden. Op collectief niveau is het nodig dat we een nieuw technologisch pact sluiten, waarin wordt vastgelegd dat ontwikkeling mensen moet dienen (Chabot 2013, 110-117).

3.3 Samenvattend

In dit hoofdstuk is het concept burn-out zowel in klinische als in filosofische zin verkend. De klinische kant van burn-out is van belang omdat het zicht geeft op wat burn-out inhoudt en hoe het onderzocht kan worden. De drie kenmerken aan de hand waarvan burn-out kan worden gedefinieerd zijn een hoge mate van emotionele uitputting, een hoge mate van depersonalisatie en een lage mate van het gevoel iets bereikt te hebben. Ook voor het definiëren van burn-out bij studenten kunnen deze drie kenmerken gebruikt worden, toegespitst op de situatie van studenten. Tussen burn-out, depressie en ernstige stress bestaan overeenkomsten, maar deze moeten toch van elkaar onderscheiden worden, ook als ze tegelijkertijd bestaan bij een individu.

Burn-out wordt verklaard vanuit zowel omgevingsfactoren als vanuit persoonlijkheidskenmerken. Ook bij studenten kunnen zowel zaken in de omgeving als persoonlijkheidskenmerken bijdragen aan het ontstaan van een burn-out. Uit onderzoek blijkt dat een aanzienlijk deel van de studenten burn-outklachten ervaart en risico loopt op een burn-out. De gevolgen van een burn-out kunnen ingrijpend zijn, zowel op persoonlijk, organisatorisch en maatschappelijk vlak. Voor studenten speelt ook de financiële component mee: een burn-out betekent dat de student waarschijnlijk langer over diens studie doet en dus meer geld kwijt is aan de studie, terwijl hij door de burn-out ook vertraging oploopt bij het betreden van de arbeidsmarkt.

De filosofische bespreking van burn-out had als doel om burn-out beter te begrijpen door het in een breder maatschappelijk kader te plaatsen. Vanuit deze bespreking blijkt dat de drie filosofen burn-out als een maatschappelijk fenomeen zien, een overbelasting vanuit

de maatschappij. Hierbij spelen de verwachtingen die de maatschappij heeft een rol. Voor individuen is het moeilijk om aan die verwachtingen te ontkomen. Deze verwachtingen zijn vaak gestoeld op een streven naar nuttigheid en efficiëntie. Door nuttigheid en efficientie kunnen snel doelen worden behaald, maar tegelijk kan men in het nastreven van deze waarden voorbij gaan aan de behoeften die mensen hebben. Bijvoorbeeld de behoefte aan verbinding met anderen, de behoefte aan een doel in hun handelen, de behoefte aan erkenning en de behoefte aan bepaalde beperkingen in het handelen. Als aan deze behoeften meer aandacht wordt geschonken, zou dat kunnen bijdragen aan een maatschappij waarin mensen minder snel overbelast raken. Daarnaast menen de drie filosofen dat het goed zou zijn voor de maatschappij als mensen meer zelf keuzes gaan maken in plaats van zich te leiden door ontwikkelingen buiten hen, en dat ze relaties moeten aangaan met elkaar en met de wereld.

Hoofdstuk 4 – Zingeving

De vraag naar zingeving speelt zo lang als mensen bestaan. Filosofen zochten en zoeken naar een antwoord op de vraag wat het leven zinvol maakt en ook religies bieden ideeën en verklaringen. Deze verklaringen vanuit religies over de zin van het leven zijn lange tijd leidend geweest. Sinds de Verlichting worden deze religieuze ideeën echter steeds minder vanzelfsprekend aangenomen als de waarheid. Daarmee liggen zingevingsvragen meer open voor onderzoek. Het doel van dit hoofdstuk is om een beeld te geven van wat zingeving als concept inhoudt. Ten eerste zal in paragraaf 4.1 worden ingegaan op zingeving als klinisch begrip en in paragraaf 4.2 op zingeving als filosofisch begrip. In paragraaf 4.3 zal er een samenvatting worden gegeven van het besprokene.

4.1 Zingeving als klinisch begrip

Met zingeving als klinisch begrip wordt hier gedoeld op zingeving zoals het wordt gebruikt in psychologisch en sociologisch onderzoek. In deze paragraaf zullen drie theorieën rondom zingeving uit deze disciplines behandeld worden. Ten eerste Aaron Antonovsky met zijn ideeën rondom salutogenese, vervolgens Paul Wong met zijn positieve psychologie, en als laatste Irvin D. Yalom vanuit de existentiële psychotherapie. Voordat deze drie theorieën aan bod komen zal er echter worden ingegaan op de conceptuele onduidelijkheid rondom zingeving en op zingeving bij studenten.

4.1.1 Conceptuele onduidelijkheid

Rondom zingeving als concept bestaat veel onduidelijkheid. Er bestaat niet één definitie van zingeving die algemeen geaccepteerd wordt. Vaak verschilt de kijk op zingeving per discipline. Zo wordt er binnen de sociale wetenschappen vooral onderzoek gedaan naar zingeving in termen van welzijn (*well-being*) en kwaliteit van leven (*quality of life*) (Derkx et al. 2020, 39), waarbij onderzoekers zich onder andere richten op de vraag hoe zingeving mensen helpt bij het omgaan met stressvolle gebeurtenissen (Park 2010). Binnen de geesteswetenschappen wordt in het onderzoek naar zingeving de nadruk gelegd op zaken als het goede leven (*the good life*) en menselijk floreren (*human flourishing*) (Derkx et al. 2020, 39). Het onderzoek is vaker kwalitatief van aard en richt zich op de zoektocht

van een individu naar betekenis, bijvoorbeeld na een heftige gebeurtenis of in een bepaalde levensperiode (Derkx et al 2020; Burke en Niemeyer 2012).

Dat de benaderingen per discipline zo verschillen, zegt iets over de verdeeldheid binnen het onderzoek naar zingeving. Door die onduidelijkheid is het lastig om algemeen geldende bevindingen te doen. Zo worden er in onderzoek naar zingeving vaak verschillende definities van zingeving gebruikt, waardoor de onderzoeken moeilijk met elkaar te vergelijken zijn (Martela en Steger 2016, 531). Verschillende onderzoekers trachten dan ook om tot een overkoepelende definitie van zingeving te komen, maar omdat het een abstract concept is gaat dit moeizaam.

Zingeving heeft twee betekenissen: het kan gebruikt worden om *individuele* zingeving aan te duiden, of kan duiden op de *algemene* zin van het leven. Dit onderscheid wordt ook wel aangeduid als *meaning* in *life* tegenover *meaning* of *life* (Derkx et al, 2020, 39; Martela en Steger 2016, 532). Beide invalshoeken leveren natuurlijk zeer uiteenlopende vragen en eventuele antwoorden op. In dit onderzoek wordt zingeving bekeken als meaning *in* life; de persoonlijke manier waarop iemand zin geeft of zin ervaart in diens leven.

Zingeving is in de huidige tijd een belangrijk en urgent thema geworden, omdat het minder vanzelfsprekend is geworden. Mensen kunnen zelf de waarden uitkiezen waarnaar ze willen leven. Dit kan echter tot leegte leiden omdat de waarden die we uitkiezen en aanhangen ons niet altijd een gevoel van zinvolheid verschaffen. De traditionele modellen van zingeving zijn gebaseerd op culturele en religieuze raamwerken die de meesten van ons niet veel meer zeggen (Martela 2020, 10-12). Zo bevinden we ons in een situatie die van ons vraagt dat we zelf onze zingeving vormgeven, terwijl we niet weten hoe.

4.1.2 Zingeving bij studenten

In deze subparagraaf zal worden ingegaan op het onderwerp zingeving bij studenten. Er bestaan namelijk aanwijzingen dat zingeving voor studenten iets anders kan inhouden dan zingeving voor andere leeftijdsgroepen. De levensfase van studenten biedt hen bepaalde mogelijkheden en stelt bepaalde uitdagingen Zo hebben studenten, in vergelijking met andere mensen uit andere leeftijdscategorieën, weinig verantwoordelijkheden en veel vrijheid om te doen en laten wat ze willen. Ze hebben de gelegenheid om verschillende manieren van leven te verkennen, onder andere op de gebieden van liefde, werk en

wereldbeeld. Op basis van deze verkenningen kunnen ze uiteindelijk hun eigen levenspad kiezen (Arnett 2000, 469, 473-474). Een van de belangrijkste ontwikkelingstaken die in deze levensfase speelt, is de ontwikkeling van de eigen identiteit. Erikson spreekt in deze context van 'moratoria', tijd waarin er gelegenheid is om de eigen identiteit te ontwikkelen (Erikson 1959, 111). Ook het zoeken naar zingeving is uit onderzoek naar voren gekomen als een belangrijke ontwikkelingstaak in de levensfase van *emerging adulthood* in westerse samenlevingen (Karayigit en Wood 2021, 47).

De studentenleeftijd wordt gekenmerkt door turbulentie. Het vormen van de eigen identiteit is bij uitstek een proces dat veel energie kost en dat twijfel, afwijzing, teleurstelling en mislukkingen kan meebrengen. Bovendien vindt het grootste deel van de identiteitsverkenning individueel plaats. Studenten zijn veel alleen: mensen in deze leeftijdsgroep brengen meer dan de meeste andere leeftijdsgroepen hun vrije tijd alleen door en ook tijd die ze besteden aan werk of studie brengen ze vaak alleen door (Arnett 2000, 474). Dit gebrek aan kaders maakt de studentenleeftijd tot een ongestructureerde tijd. Arnett stelt dat veel mensen hier goed mee kunnen omgaan, maar dat een deel hierdoor juist ernstige mentale klachten kan ontwikkelen (Arnett 2007, 25). Daarnaast krijgen studenten te maken met bepaalde maatschappelijke uitdagingen, zoals besproken in hoofdstuk 2: het leenstelsel, de coronapandemie en toenemende prestatiedruk.

Het al dan niet beschikken over zingeving kan verband houden met mentale klachten. Zo bespreekt Martela dat een gebrek aan zingeving kan worden beschouwd als "een ernstig psychologisch gemis dat is geassocieerd met depressies en zelfmoord" (Martela 2020, 10). Het beschikken over zingeving is van belang voor het gevoel van motivatie, voor het welzijn, en voor het gevoel dat het leven de moeite waard is (Martela 2020, 10). Ander onderzoek heeft uitgewezen dat het beschikken over zingeving en doelen in het leven voorspellende factoren kunnen vormen voor welzijn in de levensfase van *emerging adulthood* (Karayigit en Wood 2021, 47) en dat zingeving en mentaal welzijn met elkaar samenhangen (García-Alandete et al 2018, 201-202).

Naast het voor sommige studenten complexe en ongestructureerde karakter van hun levensfase wat het vinden en formuleren van zingeving kan bemoeilijken, krijgen zij daarnaast te maken met de huidige tijdsgeest, waarin het door het ontbreken van religieuze en culturele kaders moeilijk kan zijn om te formuleren wat ons leven zin geeft (zie bijvoorbeeld Martela 2020, 10; Yalom 1980, 426-427; Alma 2020, 9-11). Al met al scheppen

deze ontwikkelingen samen de (complexe) context waarin studenten bronnen van zingeving moeten vinden.

4.1.3 Salutogenese van Antonovsky

Aaron Antonovsky was een medisch socioloog. Hij wilde zich in zijn onderzoek niet richten op ziekte, maar juist op gezondheid en op zaken die de gezondheid bevorderen. In zijn boek *Health, stress, and coping* uit 1979 introduceerde hij het begrip salutogenese in de wetenschap (Lindström en Eriksson 2005, 440; Vinje et al. 2017, 25). Salutogenese vormt in feite het tegendeel van pathogenese. Waar men zich binnen de pathogenese voornamelijk richt op wat er mis is, waar iemand aan lijdt, richt men zich binnen de salutogenese juist op de capaciteit en de bronnen die mensen tot hun beschikking hebben om gezond te worden of te zijn. Salutogenese is bedoeld als een concept dat overstijgend en verbindend werkt tussen wetenschapsdisciplines. Het kan daarnaast worden toegepast op individueel-, groeps- en maatschappijniveau (Lindström en Eriksson 2005, 440).

Antonovsky formuleerde salutogenese als een vraag, namelijk: 'Wat is de oorsprong van gezondheid?' Zijn antwoord op deze vraag is dat gezondheid voortkomt uit de *sense of coherence* (SOC), een gevoel van samenhang (Mittelmark en Bauer 2017, 10). SOC vormt een centraal begrip binnen de theorie van salutogenese, dat Antonovsky als volgt definieerde:

> *"The sense of coherence is a global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic feeling of confidence that (1) the stimuli deriving from one's internal and external environments in the course of living are structured, predictable, and explicable; (2) the resources are available to one to meet the demands posed by these stimuli; and (3) these demands are challenges, worthy of investment and engagement."* (Antonovsky 1987, 19)

Zoals te lezen in de definitie komen er drie aspecten naar voren die samen de SOC vormen: begrijpelijkheid (*comprehensibility*), beheersbaarheid (*manageability*) en zinvolheid (*meaningfulness*). Begrijpelijkheid betreft de mate waarin je de prikkels die binnenkomen als geordend en gestructureerd ervaart. In het verlengde daarvan ligt het ervaren van de wereld en het leven als voorspelbare en geordende zaken. Beheersbaarheid heeft betrekking op de mate waarin een persoon de juiste middelen tot diens beschikking heeft

om met de prikkels die op hem afkomen te kunnen omgaan. Zinvolheid refereert aan de mate waarin iemand bereid is de problemen en eisen die het leven stelt aan te gaan, en dat iemand deze zaken ziet als een uitdaging en niet als een last (Lindström en Eriksson 2005, 441). Zinvolheid is volgens Antonovsky de belangrijkste component van de drie, omdat het mensen de wilskracht geeft om ook in moeilijke situaties door te gaan en te proberen hier betekenis aan te geven (Antonovsky 1987, 18-19). Ook lijkt de component zinvolheid een voorwaarde te zijn voor het duurzaam ervaren van de andere componenten (Antonovsky 1987, 21-22).

De SOC hangt samen met de mate waarin mensen goed kunnen omgaan met stressoren. Of iemand kan omgaan met een stressor, is afhankelijk van de middelen die iemand tot zijn beschikking heeft (Vinje et al. 2017, 28). Antonovsky vatte dit samen in het begrip *generalized resistance resources* (GRRs): een eigenschap van de persoon, van de groep of van de omgeving waardoor spanningen in goede banen kunnen worden geleid. Dit betreft algemene manieren van omgaan met stressoren: iemands aanpassingsvermogen in een nieuwe situatie, de banden met andere mensen en de verbinding die er bestaat tussen het individu en de gemeenschap. Antonovsky benoemde daarnaast de *specific resistance resources* (SRRs), zaken die in specifieke situaties helpend kunnen zijn, zoals bijvoorbeeld een telefoonlijn die je kunt bellen wanneer je suïcidale gedachten hebt (Vinje et al. 2017, 29). Hoe meer *resistance resources* mensen tot hun beschikking hebben, hoe groter hun SOC zal zijn. Een grotere SOC kan dan weer leiden tot meer *resistance resources.* Zo kunnen de twee samen een opwaartse spiraal vormen (Vinje et al. 2017, 35).

SOC vormt ondertussen een gevestigd begrip binnen de wetenschap. Uit onderzoek is gebleken dat SOC een hoge negatieve correlatie heeft met angst en depressie, en een positieve correlatie met optimisme en zelfvertrouwen. Ook wordt een hoge mate van SOC verbonden aan een goede kwaliteit van leven. De mate van SOC wordt over het algemeen hoger naarmate iemand ouder wordt (Lindström en Eriksson 2005, 441).

4.1.4 Positieve psychologie van Wong

Paul Wong is hoogleraar psychologie geweest en heeft zich binnen dit vakgebied verdiept in de positieve psychologie. De positieve psychologie is een stroming binnen de psychologie en is ontstaan vanuit kritiek op de pathologische manier waarop mensen binnen de

psychologie werden bezien. De oprichters van de positieve psychologie wilden juist aandacht besteden aan de positieve en krachtige kanten van (zieke) mensen, zoals hoop, wijsheid, moed en spiritualiteit (Ruini 2017, 3-4). Officieel wordt de oprichting van de positieve psychologie toegeschreven aan Martin Seligman, die hier als voorzitter van de *American Psychological Association* van 1998 tot 1999 veel aandacht aan besteedde (Ruini 2017, 4).

Wong pleit voor een verdere ontwikkeling van de positieve psychologie, namelijk de ontwikkeling tot een 'positieve psychologie 2.0'. Tot dusver richt de positieve psychologie zich volgens hem nog te veel op interventies die gericht zijn op het bereiken van geluk (*happiness*) of op het benadrukken van iemands positieve kanten (*strengths*). Wong stelt dat het minstens zo belangrijk is om interventies te ontwikkelen op het gebied van zingeving. Het belang hiervan komt volgens hem naar voren in situaties waarin mensen iets moeilijks meemaken. Interventies die zich alleen op het bereiken van geluk richten zullen waarschijnlijk weinig effectief zijn wanneer iemand moet omgaan met een moeilijke gebeurtenis. Om weerbaarheid en meer duurzaam geluk te bereiken moeten mensen volgens Wong juist het contact aangaan met de zware kanten van het leven. Hierbij is zingeving belangrijk: door zingeving kan lijden draaglijker worden en raken mensen weerbaarder (Wong 2016, 324).

Wong stelt dat zingeving uit vier componenten bestaat: doel (*purpose*), begrijpen (*understanding*), verantwoordelijkheid (*responsibility*) en plezier (*enjoyment*) (Wong 2016, 335; Wong 2011, 73-74). Deze vier componenten moeten aan bod komen wanneer men therapie aanbiedt die gericht is op het vinden of formuleren van zingeving. In therapie gaat men dan in op het *doel* van de cliënt, op datgene wat hij wil bereiken. Het *begrijpen* draait erom de cliënt te begeleiden om zijn problemen op een nieuwe manier te begrijpen. Men wil dat de cliënt zich bewust is van zijn *verantwoordelijkheid* en deze aangrijpt om zelf keuzes te maken. Tot slot wil men cliënten begeleiden bij het *evalueren* of hun acties ze helpen (Wong 2016, 336).

Wong formuleert acht bronnen van zingeving: geluk, prestatie, intimiteit, relatie, zelftranscendentie, zelfacceptatie en eerlijkheid (Wong 2011, 73). Zelftranscendentie vormt een belangrijk begrip binnen Wongs 'positieve psychologie 2.0' (Wong 2016, 338). Zelftranscendentie is het opofferen van het eigen belang voor het belang van een ander of voor een goed doel. Het gaat om een gevoel van verbondenheid met andere mensen, met

de wereld en met God of de Ander en de bereidheid om voor het grotere goed het eigen ego soms even aan de kant te zetten (Wong 2016, 333-334).

4.1.5 Existentiële psychotherapie van Yalom

Irvin D. Yalom is een Amerikaanse schrijver en psychiater. In 1980 schreef hij het boek *Existential Psychotherapy,* waarin hij het vakgebied van de existentiële psychotherapie bespreekt en onder andere ingaat op het thema 'zinloosheid'.

Yalom stelt dat het voor mensen in onze tijd lastig is om te benoemen wat ons een gevoel van zinvolheid geeft, mede doordat we onze zingeving vaak niet meer kunnen verbinden aan een religieus of cultureel raamwerk zoals we wel lang gedaan hebben (Yalom 1980, 426-427). Yalom noemt enkele 'seculiere' activiteiten waardoor mensen zin kunnen ervaren in hun leven. De eerste hiervan is altruïsme. Altruïsme houdt in dat men van nut is voor andere mensen, dat men probeert de wereld beter te maken voor anderen, en dat men het eigen belang aan de kant kan zetten voor dat van de ander (Yalom 1980, 434). Een tweede bron van zingeving is de toewijding aan een bepaalde zaak, waardoor men deel wordt van een groter geheel. Voorbeelden zijn familie, de staat, een politieke zaak of de wetenschap (Yalom 1980, 434). De derde bron van zingeving is creativiteit. Creativiteit wordt opgevat in de breedste zin van het woord: het kan in allerlei activiteiten en soorten werk bestaan. Werk waarbij er geen ruimte is voor creativiteit (zoals werken aan een lopende band) zal volgens Yalom altijd een ontevreden gevoel geven (Yalom 1980, 435-436). De vierde bron van zingeving is hedonisme: het zoeken naar het meeste geluk en plezier (Yalom 1980, 436-437), de vijfde bron van zingeving is zelfverwerkelijking: het vervullen van het eigen potentieel (Yalom 1980, 437-438). De zesde bron van zingeving is zelftranscendentie. Hierbij gaat het erom dat men verder kijkt dan zichzelf en dat men zich bezighoudt met zaken die buiten zichzelf liggen, zoals problemen van andere mensen of globale zaken of problemen (Yalom 1980, 439-440).

Yalom merkt op dat een gebrek aan zingeving in het leven een steeds vaker voorkomende klacht is van mensen. Wat we met ons leven doen is minder gebaseerd op een religieus raamwerk. Daarnaast stelt Yalom dat het werk dat we doen steeds minder betekenisvol is en dat we zelfs bij de meest basale dingen zoals het krijgen van kinderen, reden hebben om ons af te vragen of we er iemand een plezier mee doen (Yalom 1980, 447-448).

Volgens Yalom is de reden dat zingeving belangrijk voor ons is, dat we aan de manier waarop we zin ervaren bepaalde waarden kunnen ontlenen, die ons kunnen helpen bij het maken van keuzes (Yalom 1980, 464). Zingeving moeten we volgens Yalom niet actief zoeken: hoe meer we het namelijk zoeken, hoe minder we het zullen vinden. Het gevoel van zinvolheid is een bijproduct van betrokkenheid bij zaken die belangrijk voor ons zijn. Yalom stelt dan ook dat de taak van de therapeut is om obstakels te verwijderen die mensen ervan verhinderen betrokkenheid te voelen. Zo kan men de cliënt indirect begeleiden naar het ervaren van zinvolheid (Yalom 1980, 482).

4.2 Zingeving als filosofisch begrip

In deze paragraaf over zingeving als filosofisch begrip zullen twee filosofische theorieën rondom zingeving worden besproken. Zo wordt er getracht een beeld te geven van zingeving zoals het wordt begrepen binnen de hedendaagse filosofie.

4.2.1 Humanisme bij Alma

Hans Alma is hoogleraar geestelijke zorg en religieus-humanistische zingeving aan de Vrije Universiteit in Amsterdam (Alma, z.d.). Van Alma is in 2020 een boek verschenen over zingeving: *Het verlangen naar zin.* Ze neemt in haar bespreking van zingeving uiteenlopende perspectieven op zingeving op en komt tot een maatschappelijk-filosofische beschouwing van zingeving in onze samenleving.

Alma spreekt ten eerste over zinervaring: het ervaren van zinvolheid in het leven. Alma vat de kern van zinervaring als volgt samen:

> *"We hebben voldoende vertrouwen in de wereld nodig om de moed te vatten ons op onbekend terrein te begeven. We kunnen daarin de ervaring opdoen van deel uitmaken van een groter geheel dat ons tot actieve deelname uitnodigt." (Alma 2020, 40).*

Ze ziet de zinervaring ook wel als een spanning tussen geborgenheid en nieuwsgierigheid. Geborgenheid is nodig voor een basisvertrouwen in de wereld, nieuwsgierigheid is nodig zodat we onze wereld steeds een stukje groter maken (Alma 2020, 21-22). Alma benoemt drie dimensies van het verlangen naar zin: de ethische, de esthetische en de existentiële dimensie. De ethische dimensie komt aan bod bij wrijving tussen het eigen idee van het goede en iets dat we in de wereld zien gebeuren of beleven. De esthetische

dimensie staat voor het geraakt worden door iets en het inzicht dat daaruit wordt afgeleid. Waar esthetische ervaring en ethische reflectie samenvallen, kan de existentiële dimensie aan bod komen. Deze heeft betrekking op de manier waarop iemand het leven ziet en keuzes maakt (Alma 2020, 34-39).

Verbeelding speelt volgens Alma een centrale rol in de manier waarop mensen zin ervaren in hun leven. Empathie en creativiteit zijn onderdelen van verbeelding en maken het mogelijk om andere perspectieven aan te nemen waardoor zinvolheid gevonden kan worden (Alma 2020, 79-80). Ook levensverkenning (de term die Alma gebruikt in plaats van levensbeschouwing) heeft een relatie tot zin. Levensverkenning ziet Alma als een voortdurend proces dat naar voren treedt wanneer we ons met aandacht tot de wereld verhouden. Ook bij contrastervaringen, heftige ervaringen, dient levensverkenning zich aan (Alma 2020, 119-120). Alma ageert tegen een puur antropocentrische kijk op zingeving. Bij het verlenen van zin aan de wereld om ons heen hebben we naast met mensen te maken met dieren, planten en dingen waarmee we een relatie kunnen aangaan (Alma 2020, 163-164).

Het onderscheid tussen religieus en seculier is volgens Alma niet altijd nuttig bij het onderzoeken van zingeving. Ze stelt dat zingeving altijd elementen van geloven en hopen kent (Alma 2020, 168). Geloven in bijvoorbeeld een groter geheel maakt de wereld zinvol. Hoop kan vervolgens ons handelen inspireren (Alma 2020, 184-185). Spiritualiteit komt volgens Alma voor wanneer we ons openen naar anderen en naar de wereld. Zulke momenten geven ons hoop en zorgen ervoor dat we de wereld als zinvol zien. Spiritualiteit kan gedragen worden door verbeeldingskracht, wat ons toegang geeft tot andere perspectieven (Alma 2020, 193-195).

4.2.2 De aspecten van zingeving bij Martela

Frank Martela is een Finse filosoof die zich hoofdzakelijk bezighoudt met de vraag van zingeving *in* het leven (Martela, z.d.). Martela heeft hier veel over geschreven, zowel boeken als artikelen. Zijn boek *Een prachtig leven. Hoe vind je zin in je bestaan?* uit 2020 gaat over zinvolheid in het leven. Het boek biedt praktische handvaten om aan de slag te gaan met zingeving om zo tot een zinvoller bestaan te komen en geeft ook voorbeelden uit onder andere de filosofie en psychologie.

Martela introduceert het concept van het absurde. Het absurde is een gevoel dat ons kan aanvliegen en heeft meestal te maken met het besef dat het leven onbeduidend is, vergankelijk is, of dat alle waarden en doelen die we hebben willekeurig lijken (Martela 2020, 21). We onderdrukken deze zaken door er simpelweg niet aan te denken. Zo vormt het absurde een bedreiging van het gevoel van zinvolheid. Op momenten dat het ertoe doet, bijvoorbeeld wanneer het misgaat in het leven, hebben we zingeving echter wel nodig, stelt Martela (Martela 2020, 26-27). Tegenwoordig wordt het nastreven van geluk in westerse samenlevingen erg belangrijk gevonden. Geluk kan ons volgens Martela echter geen duurzame waarden en zingeving bieden (Martela 2020, 31). In die zin zouden samenlevingen de focus moeten verplaatsen van geluk naar zingeving.

Martela sluit zich aan bij de zelfbeschikkingstheorie van Edward Deci en Richard Ryan. Volgens deze theorie zijn er drie psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Als aan deze drie behoeften wordt voldaan ervaren mensen meer zingeving in hun leven (Martela 2020, 104-106). Autonomie betekent dat je in staat bent om eigen keuzes te maken waarmee je je eigen voorkeuren en waarden volgt. Competentie is het gevoel hebben bekwaam te zijn in je handelen en vertrouwen hebben dat je je doelen kunt bereiken. Verbondenheid verwijst naar het gevoel met anderen in verbinding te staan (Martela 2020, 106). Martela voegt een vierde element toe, dat volgens hem belangrijk is met betrekking tot een zinvol leven. Dit is welwillendheid. Welwillendheid staat voor een verlangen om *"een positieve invloed uit te oefenen op het leven van andere mensen, de maatschappij, of de wereld in zijn geheel"* (Martela 2020, 107). Wanneer we onze keuzes in het leven afstemmen op deze vier basisbehoeften en de waarden die erbij horen, leidt dit volgens Martela tot een zinvol leven (Martela 2020, 106-108).

Martela bespreekt vervolgens vier concrete manieren waarop we tot een zinvol leven kunnen komen. Deze zijn gebaseerd op de eerder besproken psychologische basisbehoeften. Martela stelt dat we ten eerste moeten investeren in relaties die belangrijk voor ons zijn: verbondenheid vormt een belangrijke bron van zingeving (Martela 2020, 113-124). Daarnaast kan het helpen van anderen bijdragen aan het eigen ervaren gevoel van zinvolheid. Het kan daarnaast ook bijdragen aan de eigen fysieke gezondheid en het ervaren geluksgevoel (Martela 2020, 125-135). Ten derde is authenticiteit, verbondenheid met onszelf, van belang voor het gevoel een zinvol leven te leiden. Samenhangend hiermee is het belangrijk dat we kunnen leven op de manier die we zelf willen. Voor het leiden van

een authentiek leven is autonomie van belang: het gevoel dat handelingen en keuzes vanuit jezelf komen en niet door anderen worden opgelegd, en daardoor kunnen leven op de manier die je zelf wilt. Het is belangrijk dat werkgevers, organisaties en de maatschappij als geheel die autonomie faciliteren (Martela 2020, 136-146). Het vierde element dat van belang is voor een zinvol leven, is volgens Martela het gevoel het eigen potentieel te realiseren. Mensen kunnen een gevoel van zinvolheid krijgen wanneer ze ergens goed in zijn (Martela 2020, 147-153).

Martela bekritiseert ter afsluiting de neiging in westerse samenlevingen om het leven als een project te zien, waarbij prioriteiten gesteld en doelen gehaald moeten worden. Door je te richten op abstracte doelen in de toekomst merk je de alledaagse, kleine zinvolle momenten niet op (Martela 2020, 160-161).

In eerder onderzoek kwamen Frank Martela en Michael F. Steger tot een definitie van zingeving aan de hand waarvan zingeving onderzocht kan worden:

> *"...we thus define meaning in life as emerging from the web of connections, interpretations, aspirations, and evaluations that (1) make our experiences comprehensible, (2) direct our efforts toward desired futures, and (3) provide a sense that our lives matter and are worthwhile. (...) Meaning is about rising above the merely passive experiencing, to a reflective level that allows one to examine one's life as a whole, making sense of it, infusing direction into it, and finding value in it."* (Martela en Steger 2016, 538).

Uit deze definitie komen drie aspecten van zingeving naar voren (Martela en Steger 2016, 531-532). Het eerste aspect van deze drie is coherentie. Martela en Steger stellen dat het leven coherent is wanneer mensen er patronen in kunnen ontdekken waarmee ze het leven als geheel kunnen begrijpen. Dit is zelfs van toepassing van moment tot moment, wanneer stimuli voorspelbaar zijn en volgens bepaalde patronen verlopen (Martela en Steger 2016, 534). Martela en Steger stellen dat coherentie de cognitieve component van zingeving vormt, met behulp waarvan mensen de gebeurtenissen in hun leven als zinvol kunnen gaan ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer mensen coherente patronen tegenkomen in hun omgeving, zij aangeven een hogere mate van zingeving te ervaren (Martela en Steger 2016, 533). Het tweede aspect van zingeving is doel. Dit aspect refereert aan het hebben van richting in het leven en het nastreven van bepaalde toekomstige

doelen. De doelen die een individu heeft, geven betekenis aan de dingen die diegene in het heden onderneemt. Martela en Steger benoemen dit aspect ook wel als het motiverende aspect van zingeving (Martela en Steger 2016, 534). Betekenis vormt het derde aspect van zingeving. Martela en Steger definiëren dit aspect as *"a value-laden evaluation of one's life as a whole regarding how important, worthwhile, and inherently valuable it feels"* (Martela en Steger 2016, 535). Betekenis heeft dus te maken met het gevoel dat het leven van belang is. Wanneer iemand betekenis ervaart heeft hij het gevoel dat het leven de moeite waard is. Een derde kenmerk van betekenis is dat men het leven ervaart als inherent waardevol (Martela en Steger 2016, 535).

Deze definitie van Martela en Steger geeft een overkoepelende definitie van zingeving die bovendien gebruikt kan worden in wetenschappelijk onderzoek naar zingeving. Om deze redenen zal de definitie van Martela en Steger in dit onderzoek gebruikt worden om zingeving te onderzoeken. De manieren die Martela in zijn boek beschrijft om tot een zinvol leven te komen kunnen worden opgevat als paden naar het ervaren van de drie overkoepelende componenten van zingeving.

4.3 Samenvattend

Rondom zingeving bestaat er conceptuele onduidelijkheid. Die onduidelijkheid komt voort uit het feit dat zingeving door veel verschillende disciplines wordt bestudeerd. Daarnaast heeft zingeving in onze tijd en maatschappij geen vaste betekenis meer: ze is haar traditionele religieuze betekenis voor de meeste mensen verloren en valt nu naar persoonlijk verlangen in te vullen. Zin ervaren blijft voor mensen wel belangrijk. Dit belang van zingeving, gecombineerd met het feit dat we gedwongen zijn om zingeving op een andere manier gaan begrijpen, maakt het tot een urgent thema.

Antonovsky wilde zich met zijn salutogenese richten op de positieve gezondheid van mensen. De oorsprong van gezondheid ligt volgens Antonovsky in de *sense of coherence*, het gevoel van samenhang. Deze *sense of coherence* wordt gevormd door drie onderdelen, waarvan zinvolheid er één is. Zinvolheid vormt een voorwaarde voor het duurzaam ervaren van de andere componenten, begrijpelijkheid en beheersbaarheid, en geeft mensen de wilskracht om door te gaan in moeilijke situaties. De *sense of coherence* van een persoon wordt beïnvloed door de mate waarin hij hulpbronnen tot zijn beschikking heeft.

Wong richt zich eveneens op de positieve gezondheid van mensen. Hij wil met zijn 'positieve psychologie 2.0' aandacht genereren voor het belang van zingeving voor het welzijn van mensen. Volgens Wong bestaat zingeving uit vier componenten: doel, begrijpen, verantwoordelijkheid en plezier. Wong formuleert daarnaast enkele bronnen van zingeving, waarvan zelftranscendentie de belangrijkste vormt: dit houdt in dat men het eigenbelang opoffert voor het belang van een ander, wat kan leiden tot een gevoel van verbondenheid. Volgens Yalom leven we in een tijd waarin de traditionele manieren van zingeving slechts beperkt van waarde zijn. We moeten dus op zoek naar nieuwe manieren om zinvolheid te ervaren. Hiertoe noemt Yalom zes bronnen van zingeving. In de kern kunnen we volgens Yalom meer zinvolheid ervaren wanneer we betrokken zijn bij zaken die voor ons belangrijk zijn. Aan zingeving ontlenen we de waarden volgens welke we ons leven kunnen vormgeven.

In het denken van Alma over zingeving spelen geborgenheid en nieuwsgierigheid een belangrijke rol: in het samenspel van deze twee ontstaat de zinervaring. Alma ziet zingeving als iets dat ontstaat in verbinding met de wereld: het komt tot stand in de relatie tussen mens en buitenwereld. Zo hebben de ethische, esthetische en existentiële dimensie van het verlangen naar zin alle drie een verbinding met de buitenwereld. Daarnaast benoemt Alma het belang van de dieren, planten en dingen in de wereld bij het verlenen van zin. Ook spiritualiteit komt volgens Alma voor wanneer we ons openen naar anderen en naar de wereld. Martela stelt dat we zingeving nodig hebben in het omgaan met tegenslagen en moeilijke gebeurtenissen. Hij stelt dat we door te voldoen aan de psychologische basisbehoeften van autonomie, competentie, verbondenheid en welwillendheid zingeving kunnen gaan ervaren. Deze 'geoperationaliseerde' elementen van zinvolheid verschillen van de componenten die Martela en Steger in hun wetenschappelijke definitie van zingeving noemen: coherentie, doel en betekenis. Er kan beredeneerd worden dat de vier basisbehoeften bijdragen aan het ervaren van de abstractere concepten coherentie, doel en betekenis. De definitie van zingeving die Martela en Steger aandragen, zal in deze scriptie worden gebruikt om zingeving te definiëren. Deze definitie omvat namelijk een groot deel van de dimensies van zingeving die in ander onderzoek genoemd worden. Bovendien is het een definitie die goed werkbaar is, omdat hij met drie componenten overzichtelijk is.

Hoofdstuk 5 – Observaties

In dit hoofdstuk zal de besproken informatie uit deze scriptie samengebracht worden. In paragraaf 5.1 worden daartoe eerst de kernconcepten van deze scriptie nog eens kort doorgenomen. In paragraaf 5.2 tot en met 5.4 zullen vervolgens drie observaties worden besproken die naar aanleiding van het literatuuronderzoek in deze scriptie zijn gedaan. In paragraaf 5.2 gaat het om de manier waarop de verantwoordelijkheid voor burn-out wordt gezien. In paragraaf 5.3 wordt ingegaan op de positie van studenten in de maatschappij. In paragraaf 5.4 wordt ingegaan op het verband tussen zingeving en burn-out. In paragraaf 5.5 wordt ten slotte de conclusie van dit onderzoek geformuleerd. In paragraaf 5.6, de discussie, zal worden ingegaan op de beperkingen van dit onderzoek en zullen er suggesties worden gedaan voor vervolgonderzoek.

5.1 Definities

De drie kernbegrippen van deze scriptie zijn studenten, burn-out en zingeving. Deze zullen in deze paragraaf achtereenvolgens nog eens doorgenomen worden, om weer helder voor ogen te hebben hoe deze concepten gedefinieerd zijn in deze scriptie.

Het begrip 'studenten' is besproken in hoofdstuk 2. In dit hoofdstuk werden ten eerste drie ontwikkelingen besproken die invloed hebben op het leven van studenten in Nederland. Dit waren de aanpassing van het stelsel van studiefinanciering, de coronapandemie en de toenemende prestatiedruk. Deze ontwikkelingen hebben praktische gevolgen, maar uit onderzoek is gebleken dat ze ook de mentale gezondheid van studenten negatief kunnen beïnvloeden. In het vervolg van hoofdstuk 2 werd ingegaan op drie modellen rondom de ontwikkelingstaken van studenten, namelijk de ontwikkelingstheorie van Erik Erikson, de theorie van *emerging adulthood* van Jeffrey Jensen Arnett en het competentiemodel van Han Spanjaard en Wim Slot. Het overkoepelende thema dat naar voren kwam uit deze verschillende theorieën is dat studenten in deze levensfase bezig zijn met het vormen van hun eigen identiteit. Binnen dit onderzoek is ervoor gekozen om de levensfase van studenten te omschrijven aan de hand van Arnett's theorie rondom *ermerging adulthood*. Deze sluit namelijk goed aan bij de culturele context waarin studenten in

Nederland zich bevinden. Mensen in deze levensfase hebben volgens Arnett veel gelegenheid tot het verkennen van hun identiteit, en hebben weinig verantwoordelijkheden doordat zij keuzes als trouwen en een gezin beginnen uitstellen.

Op het concept burn-out is ingegaan in hoofdstuk 3. De bespreking van burn-out is onderverdeeld in een klinisch en een filosofisch deel. Bij de klinische bespreking van burn-out werd de in dit onderzoek gehanteerde definitie van burn-out gegeven: *"Burnout is a psychological syndrome of exhaustion, cynicism, and inefficacy in the workplace."* (Maslach en Leiter 2007, 368). Volgens de definitie bestaat burn-out uit drie componenten: (emotionele) uitputting, cynisme en een verminderd gevoel van efficiëntie. Er is ingegaan op het verschil tussen burn-out en depressie en ernstige stress. Ook zijn veelvoorkomende oorzaken van burn-out besproken. Uit onderzoek komt naar voren dat burn-out voortkomt uit een combinatie van omgevingsfactoren en persoonlijkheidskenmerken. Daarnaast is er een subparagraaf gewijd aan burn-out bij studenten. Bij de filosofische bespreking van burn-out is ingegaan op het werk van drie filosofen die elk een boek hebben geschreven over burn-out als veelvoorkomend fenomeen binnen onze maatschappij. Het werk van Hartmut Rosa, Byung-Chul Han en Pascal Chabot is uitgebreid besproken. Hieruit bleek dat de filosofen een grote rol zien van de maatschappij in het ontstaan van burn-out, waarbij de verwachtingen die vanuit de maatschappij gesteld worden toonaangevend zijn. Vooral die verwachtingen die rusten op een streven naar nuttigheid en efficientie kunnen ervoor zorgen dat men voorbijgaat aan de eigen behoeften.

In hoofdstuk 4 is ingegaan op het concept 'zingeving'. Rondom zingeving bestaat veel conceptuele onduidelijkheid en het wordt in verschillende wetenschapsdisciplines op uiteenlopende manieren benaderd. Bovendien zijn de traditionele culturele en religieuze kaders waarin zingeving eerder paste voor een groot deel verdwenen. Dit maakt het lastiger om vorm te geven aan zingeving. Dit geldt ook voor studenten, die zich daarnaast in een complexe en turbulente levensfase bevinden. In hoofdstuk 4 zijn verschillende klinische en filosofische benaderingen van zingeving uitgelicht. Uit de klinische benaderingen kwam naar voren dat zingeving onderzocht wordt in het kader van de positieve gezondheid van mensen, zoals blijkt uit de salutogenese van Antonovsky en de positieve psychologie van Wong. Yalom neemt een meer existentieel standpunt in wat betreft zingeving. De besproken filosofen, Alma en Martela, gaan voornamelijk in op de vraag hoe mensen zingeving kunnen vinden. Uit hun werk blijkt dat ze zingeving voornamelijk zien als iets

dat door verbondenheid met andere mensen en met de wereld tot stand komt. De definitie van zingeving van Martela en Steger is voor deze scriptie gekozen als definitie van zingeving. Volgens deze definitie bestaat zingeving uit drie elementen: coherentie, doel en betekenis.

5.2 Burn-out: individuele verantwoordelijkheid of maatschappelijk probleem?

Vanuit de besproken literatuur over burn-out valt de kwestie rondom de verantwoordelijkheid voor burn-out op. In paragraaf 3.1, waarin werd ingegaan op de klinische kant van burn-out, werd benoemd welke oorzaken van burn-out er in de literatuur genoemd werden. Dit betrof kenmerken van de (werk)omgeving in combinatie met persoonlijkheidskenmerken. Het beeld vanuit de klinische literatuur is dus dat burn-out ontstaat in een werkomgeving met bepaalde kenmerken (bijvoorbeeld weinig sociale steun ontvangen, weinig autonomie in het werk, heftig werk), waarbij mensen met bepaalde persoonlijkheidskenmerken (bijvoorbeeld perfectionisme of idealisme) gevoeliger kunnen zijn voor het krijgen van een burn-out. Hieruit spreekt het idee dat het ontstaan van burn-out zich nadrukkelijk afspeelt in de omgeving van het individu. Het individu bevindt zich immers in lastige werkomstandigheden, en het individu heeft bepaalde persoonlijkheidskenmerken die hem vatbaarder maken voor burn-out. Zo kan het gebeuren dat de oorzaak en de oplossing van de burn-out in de context van het individu worden gezocht.

Deze neiging naar het zoeken van een oplossing bij het individu zelf, bespreekt Toske Andreoli in de context van studenten met mentale klachten. Ze beschrijft dat de voorzieningen die er zijn voor studenten met mentale klachten er allemaal op gericht zijn om het individu, de student, te veranderen. Studenten kunnen bijvoorbeeld aanpassingen in hun studieprogramma krijgen waardoor zij meer tijd krijgen om hun studie af te ronden. Ook bieden veel universiteiten cursussen aan die studenten moeten helpen bij het omgaan met hun mentale klachten (faalangst, burn-out, negatief zelfbeeld) en met organisatorische aspecten van het studeren zoals tijdmanagement. Andreoli verwoordt deze neiging tot het individualiseren van mentale klachten treffend:

> *"Universitair beleid is dus vooral gericht op de individuen die al problemen hebben, niet op het voorkomen van meer studenten met psychische klachten. (...) Als een student die klaagt over de hoge studiedruk van zijn universiteit een cursus timemanagement krijgt aangeboden, impliceert de universiteit daarmee dat niet de studiedruk het*

probleem is, maar de student die de druk ervaart. Die is niet efficiënt en productief genoeg. Studenten moeten hun veronderstelde uitstelgedrag zelf in een cursus 'aanpakken', naar de studiedruk wordt niet meer gekeken." (Andreoli 2020, 25).

Uit dit citaat blijkt dat de mentale problemen die studenten ervaren vanuit individueel oogpunt worden aangepakt. Wanneer een student tegen een probleem aan loopt, zal de student zich moeten aanpassen. Naar verandering aan de eisen die de universiteit stelt wordt veel minder makkelijk gekeken. Ook met burn-out kan het zo verlopen: de oorzaken van burn-out kunnen nadrukkelijk betrokken worden op het individu. Zo kan worden gesteld dat iemand te perfectionistisch *is*, of dat iemand *zelf* niet kan omgaan met hoge druk. Er wordt dan niet meer gekeken naar de omstandigheden van bijvoorbeeld de werkomgeving: is die wel prettig, is er wel ruimte voor de persoonlijke ideeën en idealen van de mensen die zich erin bevinden? Achter deze neiging tot het individualiseren van mentale problemen schuilt de aanname dat wanneer iemand niet kan meekomen, er iets mankeert aan dat individu en niet aan de eisen die worden gesteld vanuit de maatschappij.

In paragraaf 3.2 werd een ander perspectief op burn-out besproken, namelijk de filosofische kant ervan. Uit deze bespreking kwam naar voren dat burn-out ook gezien kan worden als een probleem dat voortkomt uit de manier waarop we onze samenleving hebben ingericht. Zo bespreekt Hartmut Rosa de versnelling die westerse samenlevingen kenmerkt: er gebeurt steeds meer in een kortere tijd. Het is voor een individu lastig om zich zelfs tijdelijk terug te trekken uit dit systeem, omdat men dan een achterstand oploopt die niet in te halen is. De versnelling kan leiden tot vervreemding, burn-out ziet Rosa als een extreme vorm van vervreemding. Hierbij is de manier waarop de maatschappij is ingericht leidend: het is namelijk haast onmogelijk voor een individu om zich (tijdelijk) te onttrekken aan de normen van de maatschappij. Ook Byung-Chul Han en Pascal Chabot zien een grote rol van de maatschappij bij het ontstaan van burn-out. Han duidt dit als een probleem van de 'positieve potentie': in de huidige samenleving kan er heel veel, maar zijn mensen steeds minder goed in staat tot keuzes maken. Mensen grijpen aan wat er op hen af komt. Dit leidt tot vermoeidheid en uitputting. Chabot stelt dat er simpelweg geen tijd en ruimte is om, wanneer men vermoeidheid voelt, dit gevoel te verkennen en er iets aan te doen. Mensen voelen zich door de samenleving en door hun specifieke omstandigheden gedreven om steeds door te gaan, waarbij zij een eventueel hoger doel van

dit handelen uit het oog verliezen. De collectieve normen zijn steeds vaker leidend, de idealen van het individu delven hierdoor steeds vaker het onderspit.

In de huidige samenleving bestaat er een paradox van vrijheid: enerzijds zijn mensen vrij om te doen wat zij willen, maar anderzijds plaatsen bepaalde keuzes mensen bijna meteen buiten de maatschappij. Dit maakt dat er uiteindelijk toch weinig mogelijkheid kan zijn om een echt eigen keuze te maken.

Vanuit de besproken filosofische en maatschappijkritische literatuur rondom burn-out blijkt dus dat er argumenten zijn om burn-out te zien als een aandoening die voortkomt uit de inrichting van de maatschappij, en niet alleen vanuit individuele omgevings- en persoonskenmerken. Ook wat betreft de situatie van studenten kan deze manier van kijken nieuwe inzichten opleveren en kan dit veranderingen impliceren in de manier waarop universiteiten en de maatschappij nu omgaan met studenten die ergens tegenaan lopen. De manier waarop universiteiten problemen van studenten aanpakken, kan de indruk geven van individuele verantwoordelijkheid van studenten voor hun problemen. Daarnaast wekt de huidige aanpak de suggestie dat iemand gefaald heeft wanneer hij niet kan meekomen in het aangegeven tempo. Het lijkt er echter op dat instellingen als universiteiten en de maatschappij als geheel een grote verantwoordelijkheid dragen wat betreft het ontstaan van burn-out, simpelweg door de eisen die worden gesteld en de manier waarop ermee wordt omgegaan wanneer iemand niet aan die eisen kan voldoen.

5.3 De maatschappelijke positie van studenten

Studenten nemen, zoals al eerder besproken in deze scriptie, een bijzondere maatschappelijke positie in. Arnett beschrijft de levensfase van studenten met de term *emerging adulthood*: een levensfase die in het teken staat van identiteitsvorming, waarin studenten hun eigen levenspad kunnen bedenken en vormgeven. Ze hebben veel vrijheid en weinig verantwoordelijkheden. In deze paragraaf wordt verder ingegaan op deze maatschappelijke positie van studenten, en zal het idee van deze zeer vrije levensfase onder de loep genomen worden.

Zoals eerder gesteld, bevinden we ons in een maatschappij die sterk geïndividualiseerd is. Ook de grote aanwezigheid van mentale problematiek, waaronder burn-out, wordt nog niet bezien als een maatschappelijk probleem, maar wordt verklaard vanuit individuele

factoren. Studenten zijn deel van deze maatschappij, hebben haar waarden en normen geïnternaliseerd. In paragraaf 2.1 is ingegaan op enkele uitdagingen die in de huidige universitaire context spelen voor studenten. Ten eerste ging het om de recente wijzigingen in de studiefinanciering, die onder studenten tot (financiële) zorgen leidt. Ten tweede werd de coronapandemie genoemd. Deze heeft ertoe geleid dat veel studenten een verminderd mentaal welzijn gingen ervaren. Dit uitte zich bijvoorbeeld in toegenomen depressieve of angstige gevoelens. Ten derde speelde de toenemende prestatiedruk een rol. Ook zo'n ervaren druk om te presteren kan bijdragen aan een verminderde mentale gezondheid.

Deze drie besproken uitdagingen dragen eraan bij dat studenten zich in een complexe situatie bevinden. Daarnaast maken studenten vaak veeleisende ontwikkelingen door in de overgang naar het student-zijn. Deze ontwikkelingen kunnen stressoren opleveren, zoals Lin en Huang opsommen:

> *"Potential stressors unique to university-level students include transitioning to the role of being a student, adjusting to heightened academic demands, living independently, and immersing in a novel social network."* (Lin en Huang 2014, 79).

Deze genoemde stressoren hebben betrekking op de aanpassing aan de nieuwe context waarin studenten zich bevinden: zaken als voor het eerst op zichzelf gaan wonen en nieuwe vrienden maken kunnen intensief zijn. Volgens Lin en Huang kunnen deze zaken als extra ingrijpend worden ervaren wanneer iemand niet genoeg hulpbronnen tot zijn beschikking heeft om met deze grote veranderingen om te gaan. Uiteindelijk kan zo'n situatie leiden tot depressie of suïcidale gedachtes (Lin en Huang 2014, 79). Ook uit onderzoek van het RIVM et al. blijkt de precaire positie waarin studenten zich bevinden: in de levensfase waarin zij zich bevinden hebben ze te maken met de ontwikkeling van hun identiteit, waar sociale en emotionele processen bij komen kijken. Gecombineerd met uitdagingen als het omgaan met studiedruk en financiële druk kan dit een intensieve tijd opleveren (RIVM et al. 2021, 83).

Studenten nemen vanwege hun levensfase en bepaalde maatschappelijke uitdagingen die voornamelijk voor hen van toepassing zijn al een zeer specifieke maatschappelijke positie in. Daarnaast maken zij natuurlijk onderdeel uit van de maatschappij als geheel. Zoals in de voorgaande paragraaf en in paragraaf 3.2 is besproken heersen er in die maatschappij

bepaalde normen en waarden. Zo wordt er bijvoorbeeld veel waarde gehecht aan efficientie en aan nuttigheid. Dit wordt gereflecteerd in de waarneming van Hartmut Rosa dat de maatschappij versnelt en in zijn ideeën over de temporele normen in onze samenleving. Deze temporele normen zijn zichtbaar in de vele deadlines die mensen geacht worden te halen en kunnen onontkoombaar voelen, als natuurwetten (Rosa 2016, 79-83). Byung-Chul Han benoemt de nadruk op efficiëntie en nuttigheid als de prestatiesamenleving, waarin steeds minder beperkingen opgelegd worden en waarin mensen zo tot een grotere productiviteit kunnen komen (Han 2010, 17-19). Daarnaast bevinden we ons in een individualistische samenleving waarin mensen steeds minder de verbinding aangaan met elkaar en met de wereld om hen heen (Han 2010, 31-33). Deze bewegingen, van verhoogde mate van efficiëntie en nuttigheid en het toenemende individualisme, zijn terug te vinden in de manier waarop studenten hun leven inrichten. Zo schrijft Andreoli:

> *"Wie hard studeert, een bijbaan heeft, een sociaal leven onderhoudt, verenigingen bestuurt, stages doet, sport en ingewikkelde diëten volgt, heeft weinig tijd over. Veel studenten lijken nauwelijks te kiezen in welk opzicht ze optimaal willen presteren: dat moet in alle opzichten."* (Andreoli 2020, 22).

Uit dit citaat blijkt de nadruk op efficiëntie en nuttigheid die ook doorsijpelt in de activiteiten die studenten doen. De ondernomen activiteiten dienen ertoe hogerop te komen qua carrière, gezond te leven en aansluiting te vinden bij leeftijdsgenoten. Ook de nadruk op het individu is aanwezig in het leven van studenten. Dit uit zich in het feit dat studenten worden aangemoedigd hun *"eigen voornaamste project"* (Andreoli 2020, 108) te zijn: door stages, bestuursjaren en goede cijfers kan de student de eigen kansen op de arbeidsmarkt vergroten en hopelijk een goede baan veiligstellen. Leeftijdsgenoten worden concurrenten en vormen een potentiële bedreiging voor het eigen succes.

Andreoli stelt:

> *"Studenten hebben dus weinig positieve vrijheid. Hun vrijheid om keuzes te maken lijkt groot, maar de opties zijn beperkt."* (Andreoli 2020, 108).

In dit citaat stelt Andreoli dat studenten in zekere zin niet zo veel vrijheid hebben als vaak wordt gesteld. Rosa en Han bespreken soortgelijke observaties rondom (keuze)vrijheid. Zo ziet Rosa dat de haast totalitaire macht van de versnelling ervoor zorgt dat mensen geen eigen keuzes meer kunnen maken: boven alles is het belangrijk om mee te komen in

de samenleving, om er niet buiten te vallen (Rosa 2016, 63-64, 89-92). Han verwoordt dit in het concept van de positieve potentie: mensen hebben zo veel keuzevrijheid dat zij uiteindelijk geen keuzes meer maken en op die manier zichzelf overvragen (Han 2010, 39-41).

De studententijd wordt vaak voorgesteld als een periode waarin studenten hun eigen pad kiezen, daarbij aansluitend op wat zij zelf interessant of belangrijk vinden. Deze periode van vrijheid is in de literatuur ook wel aangeduid als 'moratorium': een term van Erik Erikson. In deze periode staat verkenning van de eigen identiteit centraal (Erikson 1959, 111). Andreoli stelt dus dat studenten tegenwoordig niet de vrijheid ervaren om echt eigen keuzes te maken: er worden hen van buitenaf bepaalde verwachtingen opgelegd die hen sterk sturen in de keuzes die ze maken. Dit idee wordt ondersteund door de observaties van Rosa en Han. De heersende verwachtingen zijn volgens Andreoli dat studenten ondernemend zijn en excelleren (Adreoli 2020, 109-110). Met deze stelling in het achterhoofd komt de vraag op in hoeverre er nog van een moratorium gesproken kan worden. In hoeverre kunnen studenten nog een eigen identiteit kiezen en verkennen wanneer vanuit de samenleving en de universiteit zulke sterke signalen komen over wat meer of minder wenselijk is? In deze scriptie wordt voorzichtig gesteld dat het moratorium voor studenten, hun ruimte om hun eigen identiteit te vormen, in gevaar kan zijn door de maatschappelijke tendens dat mensen nuttiger en efficiënter moeten zijn in hun bezigheden. Door deze tendens kan het gebeuren dat studenten minder of geen ruimte ervaren voor de ontwikkeling van hun eigen identiteit en in plaats daarvan vervallen in het vervullen van de verwachtingen die zij van buitenaf opgelegd voelen of het uitvoeren van allerlei activiteiten met als doel om mee te kunnen komen in de maatschappij.

5.4 Zingeving en burn-out

Vanuit alle verzamelde informatie in deze scriptie wordt hier een derde observatie uitgelicht, namelijk rondom het verband tussen zingeving en burn-out bij studenten. In deze paragraaf wordt geobserveerd dat het ontstaan van een burn-out te maken kan hebben met een gebrek aan zingeving, ook in het geval van burn-out bij studenten.

Zoals in subparagraaf 3.1.3 is besproken, zijn de mogelijke oorzaken van burn-out uiteenlopend. Enkele omgevingsfactoren die kunnen meespelen zijn werkomgevingen waarin

de sociale verbindingen zwak zijn (weinig of slecht contact met collega's en leidinggevenden, weinig feedback ontvangen), een gebrek aan autonomie, te veel of te heftig werk, weinig aandacht voor de emoties die kunnen spelen en voor de motivatie en idealen die mensen drijven, een hoge morele belasting, het gevoel dat men oneerlijk behandeld wordt op het werk en (te) weinig beloning ontvangen (Riethof en Bob 2019, 3; Kamaloo et al. 2017, 217; Bierings en Mol 2012, 32; Hoedeman 2020, 56-58; Maslach en Leiter 2007, 369-370). Persoonlijkheidskenmerken als perfectionisme, idealisme, narcisme, doelgerichtheid en gevoeligheid voor depressiviteit kunnen eveneens een rol spelen in het ontstaan van een burn-out (Riethof en Bob 2019, 3; Van der Heiden en Hoogenduin 2002, 50).

Zoals in de paragrafen 5.2 en 5.3 werd besproken, kan de houding van de maatschappij daarnaast bijdragen aan het ontwikkelen van een burn-out. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om maatschappelijke verwachtingen van nuttigheid en efficiëntie. Het is moeilijk om aan deze maatschappelijke verwachtingen te ontkomen, waardoor mensen toch proberen eraan te voldoen. Zo gaat men voorbij aan bepaalde behoeften die men heeft: verbinding met anderen, een doel in het handelen, erkenning en beperkingen in het handelen (Rosa 2016; Han 2010; Chabot 2013).

Er bestaat kortom een veelheid aan verklaringen voor het ontstaan van burn-out bij individuen. In een deel van deze verklaringen klinkt een verband met zingeving door. In het vervolg van deze paragraaf zal vanuit de drie componenten van zingeving van Martela en Steger en de genoemde verklaringen voor het ontstaan van burn-out een theorie worden ontwikkeld over de samenhang tussen burn-out en zingeving.

De eerste component van zingeving, coherentie, treedt op wanneer mensen het gevoel hebben dat de eigen ervaringen of het eigen leven een logisch geheel vormen en/of te begrijpen zijn: de stimuli die binnenkomen zijn voorspelbaar en verlopen volgens bepaalde patronen (Martela en Steger 2016, 533-534). Wanneer iemand te veel of te heftig werk heeft of in hoge mate moreel belast wordt in het werk, zou het gevoel van coherentie in het geding kunnen komen. In zo'n situatie kan het überhaupt al lastig zijn om de binnenkomende prikkels een plek te geven, aangezien dit bij te veel of te heftig werk wellicht te veel prikkels zullen zijn. Uit onderzoek blijkt dat een grotere *sense of coherence* kan helpen bij het omgaan met situaties waarin men stress ervaart (Basson en Rothmann 2002, 41-42). Byung-Chul Han benoemt daarnaast dat onze samenleving ons in naam van

de vrijheid weinig beperkingen in ons handelen oplegt (Han 2010, 17-19). In plaats van te leiden tot vrijheid, kan dit er echter toe leiden dat we steeds streven naar een nog grotere productiviteit en we steeds harder gaan werken. Ook kan dit tot gevolg hebben dat mensen zich herhaaldelijk moeten aanpassen om te kunnen voldoen aan de steeds veranderende eisen van onze situatie, zoals Chabot schetst (Chabot 2013, 46-50). Zo'n situatie kan invloed hebben op de ervaren mate van coherentie: mensen leiden hun leven niet vanuit hun eigen overtuigingen maar vanuit van buitenaf opgelegde ideeën. De eigen ervaringen vormen niet vanzelfsprekend een logisch geheel omdat men niet intrinsiek staat achter wat men doet.

De tweede component van zingeving, doel(matigheid), refereert eraan dat iemand richting in het leven ervaart en toekomstgerichte doelen heeft. Deze doelen geven betekenis aan het handelen in het hier en nu (Martela en Steger 2016, 534). Deze doelmatigheid zou bijvoorbeeld in het geding kunnen komen wanneer men te weinig autonomie in het werk ervaart: mensen kunnen dan in mindere mate zelf doelen stellen. Wanneer er binnen de werkcontext weinig aandacht is voor wat men belangrijk vindt, voor motivatie en idealen, zou dat ook zijn weerslag kunnen hebben op de ervaren doelmatigheid. Er is dan minder aandacht voor wat een individu belangrijk vindt en wellicht dus ook voor wat diegene wil bereiken. Iemands intrinsieke motivatie kan dan uit beeld raken, waardoor diegene uit het oog kan verliezen wat belangrijk is. Wanneer iemand niet meer handelt volgens diens doelen kan dat volgens Martela en Steger een gevoel van stuurloosheid geven (Martela en Steger 2016, 534). In de filosofische bespreking van burn-out kwam het ontbreken van een doel in het eigen handelen naar voren als belangrijke factor in het ontstaan van een burn-out. Hartmut Rosa stelt zelfs dat het ontbreken van een doel in het handelen op zichzelf kan leiden tot een burn-out. Het zonder doel steeds harder werken dat in onze maatschappij de norm is, vormt volgens Rosa de belangrijkste oorzaak van burn-out (Rosa 2016, 128). Het ontbreken van een doel verbindt Byung-Chul Han aan het verdwijnen van religies. Deze formuleerden namelijk doelen waarnaar wij konden streven. In plaats daarvan is het zeer individualistische doel van gezondheid opgekomen, wat ons volgens Han verder niet veel kan bieden in termen van zingeving (Han 2010, 31-33). Ook Pascal Chabot spreekt over het ontbreken van een doel als oorzaak van burn-out. Volgens Chabot worden wij steeds gevraagd ons aan te passen aan veranderende omstandigheden. Als we dat moeten doen zonder dat het een doel dient, kan dit leiden tot burn-out (Chabot 2013, 46-50).

De derde component van zingeving, betekenis, definiëren Martela en Steger als een ervaren gevoel van hoe belangrijk, de moeite waard en inherent waardevol mensen hun leven als geheel vinden. Het aspect betekenis draait om die zaken die het leven het waard maken om geleefd te worden. Martela en Steger geven aan dat dit aspect van zingeving nog niet erg uitgebreid is onderzocht (Martela en Steger 2016, 535-536). Een component waarvan uit onderzoek blijkt dat het erg belangrijk kan zijn voor mensen is het aangaan van en het voelen van verbondenheid met andere mensen en met de wereld om ons heen. Afwezigheid van sociale steun op het werk of werken binnen een dysfunctioneel team kan betekenen dat die verbondenheid in ieder geval in de werkcontext afwezig is. In onderzoek zijn aanwijzingen gevonden voor het bestaan van een verband tussen een gebrek aan sociale verbondenheid en bepaalde aspecten van burn-out (Ortega et al. 2019, 272; Mao et al. 2020, 10). Rosa wijst ook op het bestaan van zo'n verband, door te stellen dat een gebrek aan verbinding met anderen en met de wereld kan leiden tot zelfvervreemding en uiteindelijk tot burn-out (Rosa 2016, 110-111). Ook ander onderzoek ondersteunt deze stelling. Zo hebben Arbabisarjou et al. onderzoek gedaan naar de samenhang tussen burn-out en sociale intimiteit, ofwel het vermogen tot het aangaan van wederkerige relaties met anderen en de capaciteit tot openheid naar andere mensen. Uit hun onderzoek bleek dat tussen burn-out en sociale intimiteit een significante, omgekeerde relatie bestond: wanneer mensen minder sociale intimiteit (zoals steun van vrienden en familie) ervoeren, was het waarschijnlijker dat zij last zouden hebben van een burn-out (Arbabisarjou et al. 2016, 236). Ook kan het zo zijn dat een tekort aan aandacht voor motivatie en idealen in het werk verband houdt met deze component van zingeving. Motivatie en idealen houden immers verband met wat we belangrijk en waardevol vinden in het leven. Chabot verwoordt burn-out als een geloofscrisis: de getroffen persoon verliest het geloof in het systeem en in de maatschappij (Chabot 2013, 25-26). Zo'n geloofscrisis kan wellicht tot stand komen doordat iemand vervreemd raakt van de samenleving.

Uit het voorgaande blijkt dat, wanneer burn-out en zingeving op deze manier met elkaar worden vergeleken, er zeker redenen zijn om te vermoeden dat er een verband bestaat tussen de twee begrippen. Een verhoogde mate van zingeving lijkt samen te hangen met een lagere mate van burn-out. Deze bevinding wordt ondersteund door andere literatuur. Zo hebben verschillende onderzoekers beargumenteerd dat burn-out veroorzaakt kan worden door een gebrek aan existentiële zingeving (Song 2020, 1097-1103; Längle 2003, 110-111).

Studenten hebben, zoals in de voorgaande paragrafen is besproken, te maken met een complexe en veeleisende maatschappelijke context. Vanuit de maatschappij worden er bepaalde normen gesteld, bijvoorbeeld de normen van efficiëntie en nuttigheid, die ook op studenten van toepassing zijn, zoals in paragraaf 5.3 is besproken. Het verband tussen zingeving en burn-out, dat in deze paragraaf is besproken, kan zeker van toepassing zijn op studenten.

5.5 Conclusie

In deze conclusie zal een antwoord worden geformuleerd op de hoofdvraag van dit onderzoek. Deze hoofdvraag luidt als volgt:

> *Hoe kan zingeving worden begrepen als factor bij de ontwikkeling van burn-out onder studenten in de huidige samenleving?*

Ter beantwoording van deze vraag zijn in deze scriptie drie kernbegrippen verkend door middel van literatuuronderzoek: studenten, burn-out en zingeving. Vanuit alle verzamelde informatie zijn er ter afsluiting van dit onderzoek drie observaties gedaan rondom de drie kernbegrippen. De eerste observatie was dat burn-out vaak wordt neergezet als individueel falen, terwijl uit de literatuur blijkt dat burn-out beter kan worden begrepen als maatschappelijk probleem. Dit komt door de eisen die er gesteld worden aan mensen en door de reactie van de maatschappij en van instanties als universiteiten wanneer een individu niet kan meekomen. De tweede observatie draaide rondom de maatschappelijke positie van studenten. Deze wordt enerzijds voorgesteld als heel vrij, met weinig verantwoordelijkheden: een moratoriumfase. Anderzijds lijken studenten op verschillende terreinen van het leven juist veel druk te ervaren. Er werd geobserveerd dat de moratoriumfase voor studenten in gevaar kan zijn door de druk die studenten ervaren. De derde observatie ging over het verband tussen zingeving en burn-out. Hier werd gevonden dat er goede argumenten aan te voeren zijn voor het idee dat een lagere mate van zingeving kan leiden tot omstandigheden waarin een burn-out kan ontstaan. Ook voor studenten geldt dit idee.

Het antwoord op de hoofdvraag van dit onderzoek is dan ook dat er aanwijzingen gevonden zijn voor het idee dat zingeving een rol kan spelen bij het ontwikkelen van burn-out onder studenten in de huidige samenleving. Vooral de derde observatie, uitgewerkt in

paragraaf 5.4, geeft aanleiding tot het vermoeden van zo'n verband. De andere twee observaties dragen hieraan bij, omdat ze iets zeggen over de context waarin de burn-out ontstaat en waarin zingeving gezocht moet worden. Sluitend bewijs voor het bestaan van zo'n verband tussen burn-out en zingeving kan dit onderzoek echter niet bieden.

5.6 Discussie

Nu er een antwoord is geformuleerd op de hoofdvraag van deze scriptie zal ter afsluiting worden ingegaan op de beperkingen van dit onderzoek en zullen er suggesties voor vervolgonderzoek worden gedaan.

Een eerste beperking van dit onderzoek is dat het huidige onderzoek een literatuuronderzoek is. Dit betekent dat de uitspraken die zijn gedaan in dit onderzoek gebaseerd zijn op al bestaande literatuur en niet, zoals bij kwalitatief en kwantitatief onderzoek, op verzamelde (nieuwe) data. In dit onderzoek is een theorie gevormd over het onderwerp, maar deze is nog niet getoetst aan de werkelijkheid. Hoewel de theorie wel is gestoeld op ander onderzoek, kan niet met zekerheid gesteld worden dat deze theorie daadwerkelijk zeggingskracht heeft. Om daarover een uitspraak te kunnen doen zal deze theorie getoetst moeten worden door middel van kwalitatief of kwantitatief onderzoek.

De tweede beperking van dit onderzoek is dat er vanwege de beperkte omvang van het onderzoek keuzes gemaakt moesten worden over het al dan niet behandelen van bepaalde onderwerpen. Zo moest er uit de veelheid van definities van zingeving uiteindelijk één definitie gekozen worden om in de rest van het onderzoek te gebruiken. Hoewel deze keuze berustte op een zorgvuldige afweging, betrof het toch een keuze die de uitkomst van dit onderzoek heeft beïnvloed. Een andere keuze is geweest om zich in dit onderzoek te richten op studenten als onderzoeksgroep en niet op andere groepen in de samenleving.

Een derde beperking van dit onderzoek is dat er geen theorie is gevormd over de praktische implicaties van dit onderzoek. Dit betekent dat in dit onderzoek een bepaald onderwerp is verkend en er een bepaald probleem is geconstateerd, maar dat er nog geen suggesties zijn gedaan over hoe dit probleem aangepakt of opgelost kan worden.

Uit deze scriptie komt een aantal suggesties voor vervolgonderzoek voort. Ten eerste zou het onderzoek naar zingeving in samenhang met de levensfase van studenten, *emerging*

adulthood, uitgebreid kunnen worden. Dit zou een breder en diepgaander inzicht kunnen opleveren in de vraag wat voor deze leeftijdsgroep het leven zinvol maakt. Omdat de ervaren mate van zingeving een voorspellende factor vormt voor welzijn, zou deze kennis bovendien kunnen bijdragen aan het vergroten van het welzijn van deze leeftijdsgroep. Dit is zeer van belang, gezien het hoge percentage mensen uit deze leeftijdsgroep dat aangeeft mentale problemen te ervaren.

Een tweede suggestie voor vervolgonderzoek is het toetsen van de uitkomsten van deze scriptie door middel van kwalitatief of kwantitatief onderzoek. Op deze manier kan worden verkend of de gevonden verbanden daadwerkelijk van toepassing zijn op de onderzoeksgroep. Zo kan er bovendien verdere theorievorming rondom dit onderwerp plaatsvinden.

Tot slot zou het waardevol zijn om in verder onderzoek dieper in te gaan op de rol van de maatschappij in het ontstaan van burn-out en andere psychische aandoeningen. In dit onderzoek is al een begin gemaakt door het werk van verschillende denkers te bespreken die burn-out begrijpen als een aandoening die voortkomt uit de manier waarop onze maatschappij is ingericht. Het zou goed zijn als deze theorieën in verder onderzoek uitgediept zouden worden, om zo tot een dieper begrip van burn-out te komen.

Bibliografie

ABF Research, in opdracht van Kences. 2020. Landelijke Monitor Studentenhuisvesting. Via: kences.nl/wp-content/uploads/2020/11/20201105-Kences-Landelijke-monitor-studentenhuisvesting-2020.pdf.

Alma, Hans. 2020. *Het verlangen naar zin.* Utrecht: Uitgeverij Ten Have.

Alma, Hans. z.d. "Even voorstellen." Geraadpleegd op 21 juni, 2022. https://www.hans-alma.com/about.

Andreoli, Toske. 2020. *De mooiste tijd van je leven? Een nieuwe kijk op studiestress.* Amsterdam: Uitgeverij Lontano.

Antonovsky, Aaron. 1987. *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well.* San Francisco, London: Jossey-Bass Publishers.

Arbabisarjou, Azizollah, Hashemi Seyed Mehdi, Mohammad Reza Sharif, Kobra Haji Alizadeh, Peyman Yarmohammmadzadeh en Zahra Feyzollahi. 2016. "The Relationship Between Sleep Quality and Social Intimacy, and Academic Burn-Out in Students of Medical Sciences." *Global Journal of Health Science* 8 (no. 5): 231-238. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.5539/gjhs.v8n5p231.

Arnett, Jeffrey Jensen. 2000. "Emerging Adulthood. A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist* 55 (no. 5): 469-480. DOI: 10.1037//0003-066X.55.5.469.

Arnett, Jeffrey Jensen. 2007. "Suffering, Selfish, Slackers? Myths and Reality About Emerging Adults." *Journal of Youth Adolescence* 36: 23-29. DOI 10.1007/s10964-006-9157-z.

Basson, M. en S. Rothmann. 2002. "Sense of coherence, coping and burnout of pharmacists." *South African Journal of Economic and Management Sciences* 5 (no. 1): 35-62. https://doi.org/10.4102/sajems.v5i1.2664.

Berg, van den, Lonneke en Ruben van Gaalen. 2018. "Studeren en uit huis gaan nog haalbaar? Samenhang met sociaal leenstelsel en ouderlijke welvaart, 2007-2016." Den Haag: CBS. Via: file:///C:/Users/saski/Downloads/2018ST01%20Studeren%20en%20uit%20huis%20gaan%20nog%20haalbaar.pdf.

Bernts, Ton, Anouk Egelmeers, Joris Kregting, Sanna van Roosmalen, Michael Scherer-Rath, Hans Schilderman, Yvonne Engels, Giel Hutschemaekers, José Sanders, Linde van Schuppen en Simon Claassen. 2021. “Eindnotitie Impact van Corona op de Radboud Universiteit.” Nijmegen.

Bianchi, Renzo, Irvin Sam Schonfeld en Eric Laurent. 2015. “Burnout-depression overlap: A review." *Clinical Psychology Review* 36: 28-41. http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004.

Brink, Matthijs, Anja van den Broek en Clarie Rademakers. 2021. “Ervaringen van studenten met onderwijs en toetsen op afstand tijdens corona.” Nijmegen: ResearchNed. Via: https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2021/02/ResearchNed-%E2%80%93-Ervaringen-van-studenten-met-onderwijs-en-toetsen-op-afstand-tijdens-corona.pdf.

Burke, Laurie A. en Robert A. Niemeyer. 2012. “Meaning Making.” In *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare,* red. Mark Cobb, Christina M. Puchalski en Bruce Rumbold, 127-135. New York: Oxford University Press. 10.1093/med/9780199571390.001.0001.

Caring Universities. 2020. "De geestelijke gezondheid van studenten tijdens de COVID-19 pandemie." Via: https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/onderzoek/onderzoeksrapport-de-geestelijke-gezondheid-van-studenten-tijdens-de-covid-19-pandemie/.

CBS (Harry Bierings en Martine Mol. 2012. “Burn-out: de rol van werk en zorg.” Centraal Bureau voor de Statistiek: 26-35. Via: https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2013/04/burn-out-de-rol-van-werk-en-zorg

CBS. 2018. *De arbeidsmarkt in cijfers.* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Via: https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2019/16/de-arbeidsmarkt-in-cijfers-2018.

Chabot, Pascal. 2013. *Filosofie van de burn-out.* Vertaald door Daan Bronkhorst. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Conijn, Maartje, Henri J.M.V. Boersma en Willem van Rhenen. 2015. "Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten. Prevalentie en oorzaken." *Nederlands Tijdschrift Geneeskunde* 159: 1-6.

Derkx, Peter, Pien Bos, Hanne Laceulle en Anja Machielse. 2020. “Meaning in life and the experience of older people." *International Journal of Ageing and Later Life* 14 (no. 1): 37-66. https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.19467.

Dopmeijer, Jolien. 2021. "Running on Empty. The impact of challenging student life on wellbeing and academic performance." Proefschrift, 2021, Universiteit van Amsterdam.

Erikson, Erik H. 1959. *Identity and the Life Cycle.* New York: International Universities Press, Inc.

Erikson, Erik H. 1982. *The Life Cycle Completed.* New York: W. W. Norton & Company.

Freudenberger, Herbert J. 1974. “Staff Burnout.” *Journal of Social Issues* 30 (no. 1): 159-165. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.

García-Alandete, Joaquín, Eva Rosa Martínez, Pilar Sellés Nohales en Beatriz Soucase Lozano. 2018. “Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults.” *Acta Colombiana de Psicología* 21 (no. 1): 196-205. http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9.

Groen, Annette en Nanne Houtsma. 2021. “Nibud Studentenonderzoek 2021: Onderzoek naar de geldzaken van hbo- en wo-studenten.” (Utrecht: Nibud). Via: https://www.nibud.nl/wp-content/uploads/Nibud-Studentenonderzoek-2021.pdf.

Han, Byung-Chul. 2010. *De vermoeide samenleving.* Vertaald door Frank Schuitemaker. Amsterdam: Uitgeverij Van Gennep.

Heiden, van der, C. en C.A.L Hoogduin. 2002. “Burn-out: diagnostiek en behandeling.” *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde* 10: 48-53. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1007/BF03073692.

Heinemann, Linda V. en Torsten Heinemann. 2017. “Burnout: From Work-Related Stress to a Cover-Up Diagnosis.” In: *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction*. Red. Sighard Neckel, Anna Katharina Schaffner en Greta Wagner (Cham: Palgrave Macmillan, 2017): 129-150. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1007/978-3-319-52887-8.

Hoedeman, Rob. 2020. “Burn-out, emoties en verloren doelen.” *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde* 28 (no. 6-7): 56-59. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1007/s12498-020-0753-8.

Interstedelijk Studenten Overleg (ISO). 2019. "Analyse studentenwelzijn: Een analyse van bestaande databronnen over studentenwelzijn in het hoger onderwijs." Via: https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2019/11/Analyse-Studentenwelzijn-ISO.pdf.

Interstedelijk Studenten Overleg. 2021. "Ervaringen van studenten met onderwijs en toetsen op afstand tijdens corona." Via: https://kennisbankstudentenwelzijn.nl/onderzoek/onderzoeksrapport-ervaringen-van-studenten-met-onderwijs-en-toetsen-op-afstand-tijdens-corona/.

Isaac, Vivian, Craig S. McLachlan, Lucie Walters en Jennene Greenhill. 2019. “Screening for burn-out in Australian medical students undertaking a rural clinical placement.” *BMJ Open:* 1-7. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1136/bmjopen-2019-029029.

Kamaloo, Atefe, Ahmad Amadipour, Ali Labbaf, Elham Hesari, Somaye Valadkhani, Jeyran Zebardast en Mohammad Arbabi. 2017. “Why do Emergency Medicine Residents Experience Burn Out? A qualitative study.” *Iranian Journal of Psychiatry* 12: 214-218.

Kang, Bee-Ah, Sijoung Kwon, Myoungsoon You en Heeyoung Lee. 2022. “Perceived sources of occupational burn-out and embitterment among front-line health workers for COVID-19 control in Gyeonggi province, South Korea: a qualitative study.” *Occupational and Environmental Medicine* 79: 245-252. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1136/oemed-2021-107635.

Karayigit, Cebrail en Jamie Wood. 2021. “Where Emerging Adults in the United States Find Meaning in Life.” *Adultspan Journal* 20 (no. 1): 47-60. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1002/adsp.12105.

Klink, van der, Jacques en Frank van Dijk. 2003. “Dutch practice guidelines for managing adjustment disorders in occupational and primary health care.” *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health* 29 (no. 6): 478-487. https://doi.org/10.5271/sjweh.756.

Kramp, Joseph M. 2020. "Erikson, Erik's life Cycle Theory and Religion." In *Encyclopedia of Psychology and Religion,* red. David A. Leeming, 798-800. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7.

Kuijpers, Sonny, Maria Zumbuehl, Sophie Leijen en Thijs Nielen. 2020. "Eerste effecten invoering Wet studievoorschot." Den Haag: Centraal Planbureau. Via: https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Achtergronddocument-Eerste-effecten-invoering-Wet-studievoorschot-mei2020.pdf.

Längle, Alfried. 2003. "Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention." *European Psychotherapy* 4 (no. 1): 107-121.

Le Roux, Liana, Francois Steyn en Brittany Hall. 2018. "Burnout and Engagement in Fourth-Year Social Work Students: Why We Should be Concerned." *Social Work* 54 (no. 2): 179-193. https://doi.org/10.15270/54-2-632.

Levesque, Roger J. R. 2018. "Adolescent Crisis." In *Encyclopedia of Adolescence,* red. Roger J. R. Levesque, 94-96. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-33228-4.

Lin, Shu-Hui, en Yun-Chen Huang. 2014. "Life stress and academic burnout." *Active Learning in Higher Education* 15: 77-90. https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1177%2F1469787413514651.

Lindström, Bengt en Monica Eriksson. 2005. "Salutogenesis." *Journal of Epidemiol Community Health* 59: 440-442. http://dx.doi.org.ru.idm.oclc.org/10.1136/jech.2005.034777.

Llorent, Vincente J. en Mercedes Álamo. 2018. "Utrecht-Management of Identity Commitments Scale: Validation in Spanish University Students." *Frontiers in Psychology* 9: 1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01364.

Mao, Yiqing, Hang Fu, Zhanchun Feng, Da Feng, Xiaoyu Chen, Jian Yang en Yuanqing Li. 2020. "Could the connectedness of primary health care workers involved in social networks affect their job burnout? A cross-sectional study in six counties, Central China." *BMC Health Services Research* 20: 1-11. https://doi.org/10.1186/s12913-020-05426-9.

Marcia, James E. 1966. “Development and Validation of Ego-Identity Status.” *Journal of Personality and Social Psychology* 3 (no. 5): 551-558.

Marcia, James E. 2002. "Adolescence, Identity, and the Bernardone Family." *Identity: An International Journal of theory and Research* 2 (no. 3): 199-209. https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1207/S1532706XID0203_01.

Marginson, Simon, Thomas Weko, Nicola Channon, Terttu Luukkonen and Jon Oberg. 2008. *OECD Reviews of Tertiary Education: Netherlands 2008.* Parijs: Organisation for Economic Co-operation and Development. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1787/9789264049062-en.

Martela, Frank. z.d. "Who is Frank?" Geraadpleegd op 21 juni 2022. Via: https://frank-martela.com/about-the-author/.

Martela, Frank en Michael F. Steger. 2016. “The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance." *The Journal of Positive Psychology* 11 (no. 5): 531-545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623.

Martela, Frank. 2020. *Een prachtig leven. Hoe vind je zin in je bestaan?* Vertaald door Ruud van de Plassche. Amsterdam: Ambo Anthos.

Maslach, Christina, en Susan E. Jackson. 1981. “The measurement of experienced burnout.” *Journal of Occupational Behaviour* 2: 99-113. Doi: 10.1002/job.4030020205.

Maslach, Christina en Michael P. Leiter. 2007. “Burnout.” In: *Encyclopedia of Stress*. Red. George Flink (Elsevier, 2007): 358-362.

Meriläinen, Matti. 2014. “Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life.” *Quality in Higher Education* 20 (no. 3): 309-329. https://doi.org/10.1080/13538322.2014.978136.

Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. 5 maart 2021. “Ingeschrevenen in het wetenschappelijk onderwijs.” Geraadpleegd op 21 april 2022. Via: https://www.ocwincijfers.nl/sectoren/hoger-onderwijs/kengetallen-wetenschappelijk-onderwijs/studenten/ingeschrevenen-in-het-wetenschappelijk-onderwijs.

Mittelmark, Maurice B. en Georg F. Bauer. 2017. "The Meanings of Salutogenesis." In *The Handbook of Salutogenesis,* red. Maurice B. Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt Lindström en Geir Arild Espnes, 7-13. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3.

NHG (Nederlands Huisartsen Genootschap). 2018. "NHG-Standaard Overspanning en burn-out." *Huisarts en Wetenschap* 61 (no. 11): 81-86. https://dx-doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1007/s12445-018-0310-1.

NOS. 10 juni 2019. "Studieschuld, prestatiedruk en stress: 'Mensen hebben een grens'." Via: https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2288417-studieschuld-prestatiedruk-en-stress-mensen-hebben-een-grens.

Ortega, Michel A., Adam M. Kuczynski, Jonathan W. Kanter, Iván Arango de Montis en María Magdalena Santos. 2019. "A Preliminary Test of a Social Connectedness Burnout Intervention for Mexican Mental Health Professionals." *The Psychological Record* 69: 267-276. https://doi.org/10.1007/s40732-019-00338-5.

Park, Chrystal 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 (no. 2): 257-301. DOI: 10.1037/a0018301257.

Pines, Ayala Malach. 2000. "Treating Career Burnout: A Psychodynamic Existential Perspective." *Journal of Clinical Psychology* 65 (no. 5): 633-642. https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200005)56:5%3C633::AID-JCLP5%3E3.0.CO;2-%23.

Portoghese, Igor, Michael P. Leiter, Christina Maslach, Maura Galletta, Fabio Porru, Ernesto D'Aloja, Gabriele Finco en Marcello Campagna. 2018. "Measuring Burnout Among University Students: Factorial Validity, Invariance, and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS)." *Frontiers in Psychology* 9: 1-9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105.

Riethof, Norbert en Petr Bob. 2019. "Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout." *Frontiers in Psychiatry* 10: 1-8. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00382.

RIVM, Trimbos-Instituut en Amsterdam UMC. 2019. “Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen.” Bilthoven: RIVM. Via: https://www.rivm.nl/documenten/factsheet-mentale-gezondheid-van-jongeren-enkele-cijfers-en-ervaringen.

RIVM, Trimbos-Instituut en GGD GHOR Nederland. 2021. “Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik studenten hoger onderwijs: Deelrapport I.” Via: https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2021-0194.pdf.

Rosa, Hartmut. 2016. *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie.* Vertaald door Huub Stegeman. Amsterdam: Boom Uitgevers.

Rudman, Ann en J. Petter Gustavsson. 2012. “Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A longitudinal study.” *International Journal of Nursing Studies* 49: 988-1001. http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010.

Ruini, Chiara. 2017. "Positive Psychology and Clinical Psychology: Common Philosophical Backgrounds, Early Contributors, and Possible Integrations." In *Positive Psychology in the Clinical Domains,* red. Chiara Ruini, 3-29. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52112-1.

Schaufeli, Wilmar B. 2017. “Burnout. A Short Socio-Cultural History." In *Burnout, Fatigue, Exhaustion: an Interdisciplinary Perspective on a Modern Affliction,* red. Sighard Neckel, Anna Katharina Schaffner en Greta Wagner, 105-127. Cham: Palgrave Macmillan, Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8.

Schonfeld, Irvin Sam en Renzo Bianchi. 2016. "Burnout and Depression: Two Entities or One?" *Journal of Clinical Psychology* 72 (no. 1): 22-37. DOI: 10.1002/jclp.22229.

Schwab, Richard L., Susan E. Jackson en Randall S. Schuler. 1986. “Educator Burnout: Sources and Consequences.” *Educational Research Quarterly* 10 (no. 3): 14-30.

Somerstein, Lynn. 2020. “Erikson, Erik.” In *Encyclopedia of Psychology and Religion,* red. David A. Leeming, 796-798. Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-24348-7.

Song, Ye Kyung. 2020. "'This Isn't Being a Doctor.' - Qualitative Inquiry into the Existential Dimensions of Medical Student Burnout." *Medical Science Educator* 30: 1095-1105. https://doi.org/10.1007/s40670-020-01020-0.

Spanjaard, Han en Wim Slot. 2015. "Tijden veranderen, ontwikkelingstaken ook. Een 'update' van het competentiemodel." *Kind en Adolescent Praktijk* 14 (no. 3): 14-21. https://doi.org/10.1007/s12454-015-0029-0.

TNO. 2020. "Burn-out. Oorzaken, gevolgen en risicogroepen." Via: https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/01/11/bijlage-rapport-trends-risicogroepen-oorzaken-en-gevolgen-burnouteindrapport.

Trouw. 11 oktober 2012. "Studiefinanciering door de jaren heen." Via: https://www.trouw.nl/nieuws/studiefinanciering-door-de-jaren-heen~b918398b/.

Trouw. 13 november 2019. "Burn-outklachten, prestatiedruk en soms zelfmoord: de psychische nood onder studenten is hoog." Via: https://www.trouw.nl/onderwijs/burn-outklachten-prestatiedruk-en-soms-zelfmoord-de-psychische-nood-onder-studenten-is-hoog~b93e2a00/.

Trouw (Joost van Egmond en Jeroen den Blijker). 12 januari 2022. "Blijvende psychische schade dreigt voor studenten door lockdown." Via: https://www.trouw.nl/binnenland/blijvende-psychische-schade-dreigt-voor-studenten-door-lockdown~b26b6eb5/.

Ulrichová, Monika. 2012. "Logo therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome." *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 69: 502-508. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.11.439.

Vereniging van Nederlandse Universiteiten (VSNU). "Universiteiten verder onder water door studentengroei: toename van 4% in voorlopige inschrijfcijfers." Laatst gewijzigd op 4 november 2021. Via: https://vsnu.nl/nl_NL/nieuwsbericht/nieuwsbericht/796-universiteiten-verder-onder-water-door-studentengroei-toename-van-4-in-voorlopige-inschrijfcijfers.html.

Vinje, Hege Forbech, Eva Langeland en Torill Bull. 2017. "Aaron Antonovsky's Development of Salutogenesis, 1979 to 1994." In *The Handbook of Salutogenesis,* red. Maurice B. Mittelmark, Shifra Sagy, Monica Eriksson, Georg F. Bauer, Jürgen M. Pelikan, Bengt

Lindström en Geir Arild Espnes, 25-40. Cham: Springer. https://ebookcentral-proquest-com.ru.idm.oclc.org/lib/ubnru-ebooks/detail.action?docID=6838610.

Volkskrant. 13 augustus 2018. "Studenten bezwijken psychisch onder prestatiedruk: 'De psychologen zijn niet aan te slepen.'" Via: https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/studenten-bezwijken-psychisch-onder-prestatiedruk-de-psychologen-zijn-niet-aan-te-slepen~b4246d57/.

Vreden, van, Wicher en Roos Thijssen. 2019. "Impact van leenstelsel op welbevinden studenten." (Utrecht: Motivation, in opdracht van ISO). Via: https://www.iso.nl/wp-content/uploads/2019/01/Onderzoek-Impact-leenstelsel-op-welbevinden-studenten-Motivaction-definitief.pdf.

Watkins, C. Edward. 1983. "Combatting student burnout: A structured group approach." *Journal for Specialists in Group Work* 8 (no. 4): 218-225. https://doi-org.ru.idm.oclc.org/10.1080/01933928308411757.

WHO. 28 mei 2019. "Burn-out an "occupational phenomenon." International Classification of Diseases. Via: https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases.

Wong, Paul T. P. 2011. "Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life." *Canadian Psychology* 52 (no. 2): 69-81. DOI: 10.1037/a0022511.

Wong, Paul T. P. 2016. "Integrative Meaning Therapy: From Logotherapy to Existential Positive Interventions." In *Clinical Perspectives on Meaning,* red. P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg en A. Batthyány, 323-342. New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41397-6.

Yalom, Irvin D. 1980. *Existential Psychotherapy.* New York: Basic Books.