

Laat Zijnsoriëntatie zich meten?

Een tip van de sluier opgelicht – deel 2

In 2008 ontstond het plan om onderzoek te doen naar de werking en de effecten van het Zijnsgeoriënteerde aanbod. Als oud-wetenschapper voelde ik daar wel voor en samen met Dorea Ketelaars (oud-collega wetenschapper) zijn we aan de slag gegaan. We hebben, op basis van een theoretisch model, een vragenlijst ontwikkeld die we aan alle studenten van de school hebben voorgelegd (voorjaar 2011). Op dit moment zijn de belangrijkste analyses gedaan en hebben we eerste antwoorden op mogelijke effecten; bijvoorbeeld of het leven van studenten aan kwaliteit wint. De laatste aanvullende analyses voeren we de komende maand uit.

Het onderzoek stelt ons – naast een eerste inzicht in mogelijk effecten – in staat om kritische vragen te stellen en de resultaten te gebruiken voor zelfreflectie: wat werkt wel, maar ook wat werkt niet... hoe kunnen we dit snappen en wat kunnen we hiervan leren? Ook willen we bijdragen aan het transparant, inzichtelijk en toegankelijk maken van het Zijnsgeoriënteerde werk voor de buitenwereld.

Wetenschap en spiritualiteit zijn vreemde bedgenoten met een prille verhouding

In dit artikel willen we alvast een tip van de sluier oplichten en – vers van de pers – enkele uitkomsten van het onderzoek melden. We kunnen nu vooral een en ander zeggen over de kenmerken en achtergronden van de studenten die aan de school

verbonden zijn. Op 17 mei presenteren we alle resultaten in 'de maand van Zijnsoriëntatie'. We willen een ieder die geïnteresseerd is van harte uitnodigen om dan hierover met ons van gedachten te wisselen.

Een grote uitdaging

Onderzoek doen naar de werking en effecten van Zijnsoriëntatie is geen makkelijke opgave, en wel om meerdere redenen. In mijn vorige artikel beschrijf ik dit uitgebreid (Cirkel 42, 2011). Hier vat ik het in het kort samen. We begeven ons op het

vlak van het immens grote en vaak ongrijpbare gebied van spiritualiteit en psychologie. En wetenschap en spiritualiteit zijn vreemde bedgenoten met een prille verhouding.

Daarnaast heeft het Zijnsgeoriënteerde aanbod dat we willen onderzoeken gevarieerde en diepgaande methodes. De uitgebreide en verfijnde visie terugbrengen tot de essentie is geen sinecure.

En, tot slot, het hele gebied van wetenschap en spiritualiteit is nog tamelijk onontgonnen. Sinds een aantal jaren is er wereldwijd een onderzoeksbeweging op gang aan het komen (zie onder andere Russell e.a., 2008 en Hedlund - de

Wit, 2011). De diepe wens van deze onderzoekers is dat spiritualiteit bijdraagt aan onze individuele ontwikkeling en daarmee ook aan onze maatschappelijke betrokkenheid en zorg voor anderen en de wereld. Onszelf in dit gezelschap wetend, hebben Dorea en ik de stap gezet om dit onderzoek op te zetten en uit te voeren.

We hadden geen idee of we zouden slagen en of het überhaupt mogelijk zou zijn om eventuele effecten te vangen in significante cijfertjes... In de jaren '90 deed ik effectonderzoek bij het Trimbos Instituut naar preventieprojecten in de geestelijke gezondheidszorg en wij waren al heel blij als we kleine effecten vonden. Nu wilden we eenzelfde soort onderzoek doen voor een nog veel moeilijker te vatten gebied. Dus, zonder al te hoge verwachtingen gingen we op weg; onze rugzak vol met wetenschappelijke do's and don'ts en een portie lef dat nodig is om iets nieuws van de grond te krijgen.

Nu, drie jaar later, kunnen we de resultaten van ons werk bekijken en weten we wat het ons gebracht heeft. Om drie redenen zijn wij tevreden over deze eerste tocht. Ten eerste bleek het theoretisch model dat we hebben ontwikkeld een goede richtinggever te zijn bij het maken van de vragenlijst en ook bij het analyseren van de data. Ten tweede hebben de meeste (gestandaardiseerde) vragenlijsten die we hebben gebruikt een goede betrouwbaarheid en bieden zij genoeg nuance om verschillen tussen de studenten te meten. Ten derde, en hier zijn we het meest verheugd over, krijgen we zicht op de effecten van het Zijnsgeoriënteerde werk en vinden we aanwijzingen voor de factoren die hier van invloed op zijn. Dit legt een goede basis voor

vervolgonderzoek waarin deze eerste resultaten verder en beter uitgedroefd kunnen worden.

Opzet onderzoek

In het kort is het onderzoek als volgt samen te vatten. We hebben de vragenlijst voorgelegd aan alle studenten van de school die een jaartraining volgen: Zijnstraining, Zijnsfad, begeleider- coachopleiding, Inspiratiekring en afgestudeerde begeleiders die de nascholing volgen. Door de studenten uit deze verschillende trainingsgroepen met elkaar te vergelijken, krijgen we zicht op verschillen en kunnen we zien of bijvoorbeeld studenten uit de Inspiratiekring zich gelukkiger voelen dan studenten uit de Zijnstraining. In aanvullende analyses kijken we vervolgens of gevonden verschillen toe te schrijven zijn aan de trainingsgroep of dat het door andere factoren komt, bijvoorbeeld de mate waarin men de non-duale aard van de geest kent of bijvoorbeeld de leeftijd: hoe ouder, hoe wijzer...

Respons

De vragenlijst is in totaal door 168 studenten ingevuld (58% van de gehele aangeschreven steekproef). Dit is meer dan de gemiddelde respons in sociaal wetenschappelijk onderzoek (deze ligt rond de 40%), maar toch onder onze verwachting. We hoopten natuurlijk op een grotere respons gezien de betrokkenheid van studenten bij de school en het aanbod.

Het blijkt dat bij alle trainingsgroepen de respons rond de 58 procent schommelt. Het is dus niet zo dat we verhoudingsgewijs bijvoorbeeld heel weinig kregen van studenten uit de Zijnstraining en heel veel uit de Inspiratiekring. Nee, in elke groep is er een even grote non-respons.¹ Van elke trainingsgroep

hebben ongeveer zes van de tien studenten de lijst ingevuld. We hebben geen zicht waarom studenten de lijst niet invulden. Wel bereikten ons geluiden dat de onderzoeksperiode te kort was (“Oh, ik wilde dit weekend de vragenlijst invullen maar het kan al niet meer”, of “Ik had niet gezien dat ik de vragenlijst al zo snel moest invullen”) of dat er technische problemen waren (een haperende computer of dat de vragenlijst halverwege vastliep). We vermoeden om bovenstaande redenen dat er geen sprake is van een selectieve non-respons en we denken dat de resultaten gegeneraliseerd kunnen worden naar alle studenten van de school. In een vervolgonderzoek echter, zullen we expliciet aandacht besteden aan het achterhalen welke studenten niet aan het onderzoek meedoen en waarom niet.

In tabel 1 staat hoe het aantal respondenten² er per trainingsgroep uitziet.

Tabel 1: Respondenten per trainingsgroep, in aantal en in percentage

	<i>In aantal</i>	<i>In percentage</i>
Zijnstraining	59	35%
Zijnspad	47	28%
<i>Begeleider/coachopleiding</i>	16	10%
Inspiratiekring	36	21%
Nascholing	10	6%
Totaal	168	100%

De studenten die mee hebben gedaan aan het onderzoek, zijn gemiddeld 6,9 jaar actief aan de school. Het *aantal jaar dat men actief is* aan de school, hangt uiteraard samen met deelname aan

een bepaalde jaartraining: de Zijnstraining is een aanbod voor instromers (zij zijn meestal 1 tot 3 jaar aan de school verbonden) terwijl de Inspiratiekring een trainingsgroep is voor studenten die al langer en op intensere wijze het bewustzijnspad lopen. Bijna de helft (48%) van de studenten is er 5 jaar of korter; iets meer dan de helft (52%) is 6 jaar of langer aan de school verbonden. Drie op de tien studenten is zelfs al meer dan 9 jaar aan de school verbonden.

RESULTATEN: DE STUDENTKENMERKEN

Wie zijn de studenten van de school voor Zijnsoriëntatie; wat zijn hun kenmerken en achtergronden? We zijn sowieso nieuwsgierig om dit in beeld te krijgen. Maar we wilden het vooral ook weten om te kunnen onderzoeken of bepaalde studentkenmerken van invloed zijn (positief of negatief) op de effectmaten die we onderzoeken. Een belangrijke effectmaat in dit onderzoek is de kwaliteit van leven. Onze hypothese is dat de kwaliteit van leven van studenten toeneemt. Als we dit vinden (maar ook als we een afname van de kwaliteit van leven vinden) dan willen we een eerste inzicht krijgen in welke factoren hier een rol bij spelen. Bijvoorbeeld of de leeftijd of de ondersteuning van de partner een rol speelt in de mate waarin de student meer of minder gelukkig is. In dit artikel beschrijven we vooral de kenmerken van de studenten en schetsen we een beeld van ‘de’ Zijnsgeoriënteerde student. In volgende artikelen beschrijven we gevonden effecten en de factoren die daarop van invloed zijn. Daarvoor is het nu nog te vroeg omdat we de laatste analyses nog uit moeten voeren.



Onze hypothese is dat de kwaliteit van leven van studenten toeneemt.

Sociaaldemografische kenmerken

Een eerste, niet verbazend feit is dat er veel meer vrouwelijke dan mannelijke studenten zijn (tabel 2). Eén op de vier is man. Dus 75 procent van de studenten is vrouw. Het leeuwendeel van de studenten is tussen de 41 en 60 jaar (79%). Ongeveer 10 procent is 40 jaar of jonger en ook ongeveer 10 procent is ouder dan 60 jaar. Dat is – in vaktermen gezegd – een mooie normaalverdeling. De gemiddelde leeftijd is 51 jaar.

Tabel 2: Sekse en leeftijd (in procenten, N = 168)

Sekse	Man	24%
	Vrouw	76%
Leeftijd	Jonger dan 40 jaar	9%
	41 - 50 jaar	36%
	51 - 60 jaar	43%
	Ouder dan 61 jaar	12%

Van alle studenten heeft het merendeel een vaste relatie (70%). De duur van deze relatie varieert tussen de 1 en 40 jaar met een gemiddelde duur van 17 jaar.

Op het gebied van de burgerlijke staat zien we dat een kleine 60 procent een officiële samenlevingsvorm heeft: gehuwd (38%), geregistreerd partnerschap (6%) of een samenlevingscontract (12%). Twee procent van de studenten is weduwe of weduwnaar, 17 procent is gescheiden en 25 procent is alleenstaand.

Zestig procent van de studenten woont samen met hun partner, met of zonder kinderen. Bijna een

derde van de studenten woont alleen (29%). Van de overige tien procent wonen de meesten alleen met kinderen. Een enkeling woont in een woongroep. Van de studenten heeft 64 procent kinderen.

Blijkbaar sluit het Zijnsgeoriënteerde aanbod beter aan bij de katholieke mentaliteit

Kerkelijke gezindte van huis uit

Hoe zit het met de religieuze achtergrond van de studenten? Bijna de helft van alle studenten blijkt van katholieke huize te zijn (tabel 3). Dat is opvallend, omdat

in de jaren '50 - '70 er in de Nederlandse bevolking ongeveer evenveel Katholieken als Nederlands Hervormd / Gereformeerden voorkwamen (allebei ongeveer 40%; CBS, Statline 2012). Deze verhouding ligt dus anders bij de studenten Zijnsoriëntatie. Blijkbaar sluit het Zijnsgeoriënteerde aanbod beter aan bij de katholieke mentaliteit dan bij de hervormd / gereformeerde mentaliteit.

Tabel 3: Kerkelijke gezindte in de opvoeding (N = 168)

Geen	23%
Rooms Katholiek	49%
Nederlands Hervormd/PKN	11%
Protestant, reformatorisch	8%
Overig christelijk	3%
Humanistisch	1%
Antroposofisch	1%
Anders	4%

Opleiding en werk

Wat valt er te zeggen over het opleidingsniveau en de werksituatie van de studenten van de School voor Zijnsoriëntatie? Het blijkt dat, conform de toelatingsrichtlijnen van de School, bijna alle studenten (94%) geschoold zijn op HBO of academisch niveau.

Het overgrote deel van de studenten heeft werk (89%). Slechts een klein deel is arbeidsongeschikt (2%) of gepensioneerd (5%). Van degenen die werken, werkt driekwart meer dan 20 uur per week (73%) en gemiddeld gaat het om 30 uur per week (tabel 4).

Tabel 4: Werk en vrijwilligerswerk (in procenten, N = 168)

Werksituatie	Nooit gewerkt	0 %
	Werkend, meer dan 20 u p/week	73 %
	Werkend, minder dan 20 u p/week	16 %
	Arbeidsongeschikt	2 %
	Gepensioneerd	5 %
	Anders	4 %
Gemiddeld 30 uur per week		
Vrijwilligerswerk	Nee	58 %
	Ja	42 %
Gemiddeld 2 uur per week		

Van de studenten doet 42 procent vrijwilligerswerk. Vergeleken met de hoger opgeleiden in de Nederlandse bevolking, is dit laag te noemen. Cijfers uit 2008 (CBS, Statline, 2012) geven aan dat 67 procent

van alle hoger opgeleiden (HBO-ers en universitair geschoolden) vrijwilligerswerk doet. Dit is een verschil van 25 procent. In de volgende Cirkel staan we hier uitgebreider bij stil.

Wanneer we naar de sectoren kijken waarin men vrijwilligerswerk doet, dan vallen twee dingen op:

- Zes procent hiervan doet vrijwilligerswerk in de zorg, en 32 procent biedt informele zorg. Bij de studenten in dit onderzoek doet 42 procent vrijwilligerswerk in de zorg. Waarschijnlijk bevat dit zowel de formele als de informele zorg. Hierin wijken de studenten aan de school niet af van het landelijk gemiddelde van hoger opgeleiden.
- Van de hoger opgeleiden van de Nederlandse bevolking doet 23 procent vrijwilligerswerk op het gebied van sport en recreatie. In ons onderzoek wordt dit slechts door ongeveer zeven procent van de studenten gedaan.

Inkomen

In de vragenlijst is ook gevraagd naar het (gezamenlijk) netto maandinkomen van de studenten (tabel 5). Uit de antwoorden blijkt dat driekwart (74%) van de studenten een netto maandinkomen heeft van meer dan € 2000, en de helft (47%) zit boven de € 3000; dit kan zowel van een gezamenlijk huishouden of van een eenpersoonshuishouden zijn. Het relatief hoge maandinkomen is conform het overwegend hoge opleidingsniveau van de studenten. Daarnaast moeten studenten de opleiding geheel zelf betalen. Van deelnemers van losse workshops weten we dat het financieren van de opleiding een hoge drempel is die ook vaak niet genomen kan worden omdat men te weinig verdient.

Tabel 5: Netto (gezins)inkomen (in procenten, N = 168)

Minder dan € 1000	3%
€ 1000 – € 1500	10%
€ 1500 – € 2000	13%
€ 2000 – € 3000	27%
€ 3000 – € 4000	21%
Meer dan € 4000	21%
Niet ingevuld	5%

Sportieve en genietende bezigheden

Naast de gebruikelijke sociaaldemografische kenmerken hebben we de studenten ook gevraagd naar hun sportieve en genietende bezigheden omdat daar binnen Zijnsoriëntatie waarde aan wordt gehecht. Hoeveel tijd besteden de studenten daar aan? In de vragenlijst is gevraagd hoeveel uur per week de studenten daar gemiddeld aan besteden. Wat betreft *sportieve bezigheden* is gevraagd naar tijdsbesteding aan sport, aan yoga en tai chi en aan wandelen en fietsen.

Tweederde van alle studenten (67%) doet wekelijks aan sport en meestal gaat het om 1 of 2 uur per week. Een derde (36%) doet aan yoga of tai chi en bijna iedereen (95%) is wekelijks aan het wandelen of fietsen. Kortom, over het algemeen is men actief en sportief.

Hoe zit het met ‘genietende’ tijd? Tijd voor schoonheid en creativiteit. We hebben de studenten gevraagd een inschatting te geven van hoeveel tijd ze hieraan besteden.

We zien dat ‘muziek’ en ‘literatuur’ het hoogst scoren: aan muziek besteedt 45 procent van de studenten redelijk tot veel tijd en bij literatuur zegt

54 procent van de studenten dat zij daar redelijk tot veel tijd aan besteden. Aan ‘kunst’ en ‘creatieve hobby’s’ wordt iets minder tijd besteed maar nog steeds zegt 27 procent respectievelijk 19 procent daar redelijk tot veel tijd aan te besteden.

Tot slot hebben we ook zogenaamde ‘lummeltijd’ nagevraagd. Lege, niet-bezette tijd. Tijd die bedoeld is om te ‘zijn’ en even niet te ‘doen’. Uit de antwoorden blijkt dat 36 procent daar redelijk tot veel tijd voor vrij maakt en zichzelf toestaat ‘niets’ te doen.

Ervaring met andere trainingen

We wilden ook graag in kaart brengen of de studenten die aan de school komen al veel training en / of ervaring hebben met ander bewustzijnswork (psychologisch of spiritueel). Hoe ‘bleu’ zijn de studenten als ze de stap naar de school zetten? Het antwoord is kort en krachtig: geheel niet ‘bleu’! Bijna 80 procent van de studenten heeft al psychologische hulpverlening gehad en eveneens 80 procent heeft andere spirituele trainingen (aanverwante stromingen en bewustzijnsontwikkelingstrajecten) gevolgd voor ze naar de school kwamen. Yoga, boeddhisme, zen, reiki en NLP worden het vaakst genoemd.

Bevorderende of belemmerende kenmerken

Naast deze meer algemene en beschrijvende kenmerken, willen we ook een aantal meer specifieke kenmerken weten. Zijn er studentkenmerken te onderscheiden die een rol spelen bij het al dan niet profiteren van het Zijnsgeoriënteerde aanbod. Door middel van interviews (met de staf van de school en met vier senior-begeleiders)³ hebben we deze factoren achterhaald. Onze vraag aan

hen was eenvoudig: welke studenten hebben baat bij het aanbod en welke niet? Op basis van de deskundigheid en ervaring van de geïnterviewden, destilleerden we vier factoren die we vervolgens voor het onderzoek geoperationaliseerd hebben en in de vragenlijst hebben opgenomen. In latere analyses kijken we of hun vermoedens kloppen. De vier factoren zijn:

- Een 'klik' met Zijnsoriëntatie hebben
- Motivatie
- Ego-sterkte
- Ondersteuning door partner

Hoe zit het met deze kenmerken bij de studenten?

Klik

We hebben nagevraagd (middels drie uitspraken waarop studenten konden aangeven in welke mate dat op hen van toepassing is) of studenten een 'klik' hebben met de Zijnsgeoriënteerde visie; dat de visie voor hen 'instinctief' klopt en iets verwoordt waar ze al weet van hebben.⁴ Zo'n 70 procent zegt hier volmondig 'ja'op. 25 procent is het er ook mee eens, maar is er iets minder uitgesproken over. De overige vijf procent heeft (veel) minder klik met de visie.

Motivatie

De studenten is gevraagd om aan te geven of hun motivatie vooral psychologisch is, dan wel spiritueel of dat beiden even belangrijk zijn. We vroegen hen zowel terug te kijken naar hun motivatie bij aanvang van de Zijnstraining als naar hun huidige motivatie (tabel 6).

Tabel 6: Motivatie om Zijnsoriëntatie te gaan doen (in procenten, N = 168)

	psychologisch	spiritueel	beiden even belangrijk
Bij aanvang	26	20	54
Op dit moment	2	33	65

Zoals verwacht, komt bij aanvang op de School voor Zijnsoriëntatie een puur psychologische motivatie vaker voor (26%) dan wanneer studenten eenmaal aan de school verbonden zijn (2%). Het spirituele karakter van het Zijnspad wordt steeds meer herkend en neemt toe als studenten eenmaal aan de school zijn (33%). Voor de grootste groep (65%) blijft een psychologische en een spirituele motivatie hand in hand gaan.

Hoewel deze informatie interessant is, kwamen we er bij de analyses achter dat we de vragen naar motivatie niet handig geformuleerd hadden, gegeven het doel dat wij voor ogen hadden. Jammer genoeg kunnen we daarom in de analyses de rol van 'motivatie' niet echt onderzoeken. In een vervolg gaan we dit anders aanpakken.

Egosterkte

Om de mate van egosterkte te operationaliseren, hebben we onze hersens flink moeten laten kraken. Wat is 'egosterkte' eigenlijk? Het blijkt dat dit begrip in psychotherapeutische kringen steeds minder gebruikt wordt. Bovendien is het in het geheel niet eenvoudig om zo'n complex begrip op een eenvoudige manier te meten. We konden hiervoor geen bestaande, korte vragenlijsten vinden. In de hulpverlening bepaalt men de egosterkte met name

in open, diagnostische interviews met cliënten. Wij hebben in dit onderzoek daarom gekozen voor een drietal zelf geformuleerde items die cirkelen rondom het begrip 'egosterkte'; de mate waarin je met frustraties om kunt gaan, kunt reflecteren op jezelf en sturing kunt geven aan je leven. We zullen deze 'maat' met de nodige voorzichtigheid in het onderzoek gebruiken en we zijn ons bewust van de kanttekeningen die we hierbij moeten zetten.⁵

Ondersteuning partner

Tot slot de mate van ondersteuning door de partner. Degenen die een partner hebben, konden in de vragenlijst aangeven hoe zij de houding en reacties van hun partner naar Zijnsoriëntatie ervaren. Het gaat daarbij om de mate van belangstelling en ondersteuning. Van de studenten gaf 78 procent aan dat zij vaak/altijd ondersteuning ervaart en 20 procent gaf aan dat dat regelmatig het geval is; 2 procent van de respondenten ervaart nooit of soms zulke ondersteuning van hun partner.

Werkt het of werkt het niet...

In komende artikelen zal ik uitgebreid de effecten bespreken en ook de factoren die daar van invloed op zijn. Toch wil ik in dit artikel daar iets over melden.

Naast enkele gevalideerde en gestandaardiseerde vragenlijsten die we hebben gebruikt om het welbevinden en de mate van gelukkig zijn te meten, hebben we ook drie heel eenvoudige, 'gezondverstand' vragen gesteld. De antwoorden op deze vragen geven voldoende wetenschappelijk bewijs dat Zijnsoriëntatie al dan niet werkt,

maar er is wel een richting en trend die we serieus kunnen nemen.

We hebben, recht op de man/vrouw af, een vraag gesteld naar de huidige kwaliteit van leven, en – in een terugblik – voordat men met Zijnsoriëntatie begon:

- “Hoe zou u in het algemeen de kwaliteit van uw leven beoordelen, voordat u bij de school voor ZO begon (hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? -Geef een rapportcijfer.
- Op dit moment, hoe beoordeelt u in het algemeen de kwaliteit van uw leven (hoe tevreden was u met uw leven, alles bijeen genomen? Geef een rapportcijfer.
- Hoe groot is de bijdrage van ZO aan uw huidige kwaliteit van leven?”

Als we de gemiddelde rapportcijfers van de groepen vergelijken, dan kijken de studenten

uit de Zijnstraining het meest positief terug op hun kwaliteit van leven, voordat ze met de training begonnen (tabel 7). Ze zijn, vergeleken met de andere trainingsgroepen, nu het minst tevreden. De studenten uit de Inspiratiekring en

uit de nascholing scoren het hoogst. Uit onze analyses blijkt dat het verschil tussen deze groepen (Inspiratiekring / nascholing versus Zijnstraining) significant is. Dat wil zeggen, het verschil is zo groot, dat het niet op toeval berust.

Bijna 80 procent van alle studenten schrijft de verbetering van hun kwaliteit van leven voor een groot deel toe aan Zijnsoriëntatie

Tabel 7: Kwaliteit van leven, in gemiddelden tussen de trainingsgroepen (rapportcijfers)

	aanvang	nu
Zijnstraining	6.42	7.73
Zijnspad	5.55	7.91
Begeleideropleiding	5.81	7.94
Inspiratiekring	5.50	8.33
Nascholing	5.50	8.60

Bijna 80 procent van alle studenten (78,6%) schrijft de verbetering van hun kwaliteit van leven voor een groot deel toe aan Zijnsoriëntatie. Slechts drie studenten (1,8%) vindt dat de invloed van Zijnsoriëntatie op hun leven ‘matig’ is en de overige 20 procent (19,6%) geeft aan dat Zijnsoriëntatie een ‘redelijke’ bijdrage heeft geleverd aan hun kwaliteit van leven.

Opvallend is ook dat de studenten uit de Inspiratiekring en uit de nascholing, retrospectief, het minst tevreden zijn over hoe hun leven er voor hun Zijnsgeoriënteerde training uitzag.

Voor deze resultaten zijn verschillende verklaringen te bedenken. Een eerste verklaring is dat de kwaliteit van leven zoveel meer kleur en diepgang heeft gekregen, dat de studenten – nu terugkijkend – zien hoeveel ze vroeger misten en niet leefden. Maar we kunnen het ook anders formuleren: de trainingen hebben mogelijk een ontzuiverend effect op je zelfbeeld. Daar waar je jezelf te hoog of te positief inschatte, word je realistischer over hoe het was.

En derde interpretatie van deze gegevens zou kunnen zijn dat studenten die langer in training zijn hier zoveel tijd, geld en moeite in hebben gestoken

dat zij geneigd zijn veel positieve effecten aan hun arbeid toe te schrijven en een groot verschil tussen toen en nu te beleven.

Kortom, er zijn verschillende interpretaties mogelijk en, nu we de analyses bijna rond hebben, komen we in een laatste en creatieve fase van het onderzoek: hoe kunnen we de resultaten begrijpen en wat kunnen we ervan leren? En ook, wat is interessant voor een vervolgonderzoek. We willen een ieder uitnodigen om hierover met ons van gedachten te wisselen. De presentatie van de resultaten op 17 mei is daarvoor een goede gelegenheid. Maar ook schriftelijke reacties zijn welkom.

Dorea en ik staan nu voor de laatste fase van dit onderzoek: het publiceren van de resultaten. Valentina Tassone gaat met ons meeschrijven. We willen een internationaal artikel over het onderzoek publiceren. Daarnaast zullen we ook andere, meer toegankelijke artikelen gaan schrijven.

We zijn trots op het onderzoek, de kwaliteit ervan en op de resultaten die we gevonden hebben. Juist in dit jubileumjaar is het voor het eerst dat al het denk- en ontwikkelwerk, dat door Hans Knibbe en vele anderen is verricht, transparant gemaakt kan worden door onderzoek. Dit is de vrucht van 25 jaar Zijnsoriëntatie.

Paula van Lammeren (1961) is psycholoog en als staflid en Zijnsgeoriënteerd trainer/begeleider verbonden aan de school voor Zijnsoriëntatie. In de jaren negentig werkte zij als wetenschappelijk medewerker bij het Trimbos-Instituut in Utrecht. Zij verrichtte effectstudies op het gebied van de preventieve geestelijke gezondheid.

Correspondentieadres:

pvanlammeren@zijnsorientatie.nl

Literatuur

Hedlund-deWitt, A. The rising culture and worldview of contemporary spirituality: A sociological study of potentials and pitfalls for sustainable development. *Ecological Economics*, 2011-70 p. 1057-1065

Russel, P. Exploring the deep mind. In: *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality*. Goleman et. al. 2008, Sounds True, Boulder, Colorado

Noten

- 1 Als we de aparte jaargangen bekijken, dan zijn er wel enkele verschillen. Zo heeft de begeleiders- coach groep 12 een veel hogere respons dan groep 11 (36% versus 68%). En binnen de Zijnstraining hebben de 1^{ste} jaars een veel hogere respons dan de 2^{de} jaars (67% versus 48%).
- 2 Formeel moeten we, wanneer we de resultaten bespreken, steeds spreken over ‘respondenten’. We kiezen ervoor — vanwege de leesbaarheid — vanaf nu het woord ‘studenten’ te gebruiken, daarmee doelend op die studenten die de vragenlijst hebben ingevuld. Omdat we vermoeden dat er geen sprake is van een selectieve non-respons, vinden we dit verantwoord en denken we dat deze resultaten gegeneraliseerd kunnen worden naar alle studenten van de school.
- 3 Dit waren: Hans Knibbe, Iene van Oijen, Rianne van Rijsewijk, Marion Beugels, Muïke Mutsaers, Juul Jurna

en Famke van Halteren. Daarnaast hebben we ook tien studenten geïnterviewd. Deze hebben we at random getrokken uit de studentpopulatie, waarbij we er op letten dat alle trainingsgroepen vertegenwoordigd waren.

- 4 Een betrouwbaarheidsanalyse geeft een goede Crombachs alfa van .80
- 5 De betrouwbaarheid van deze drie items is net voldoende. We vonden een Crombachs alfa van .64