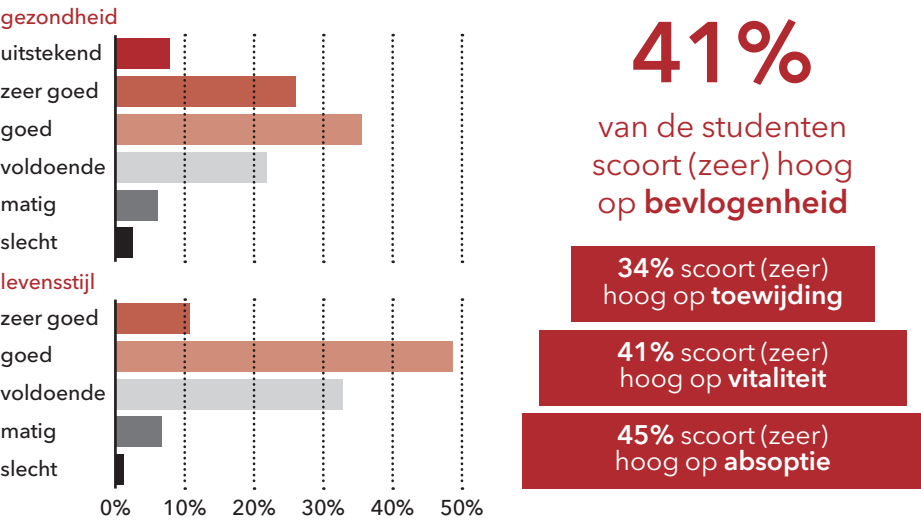


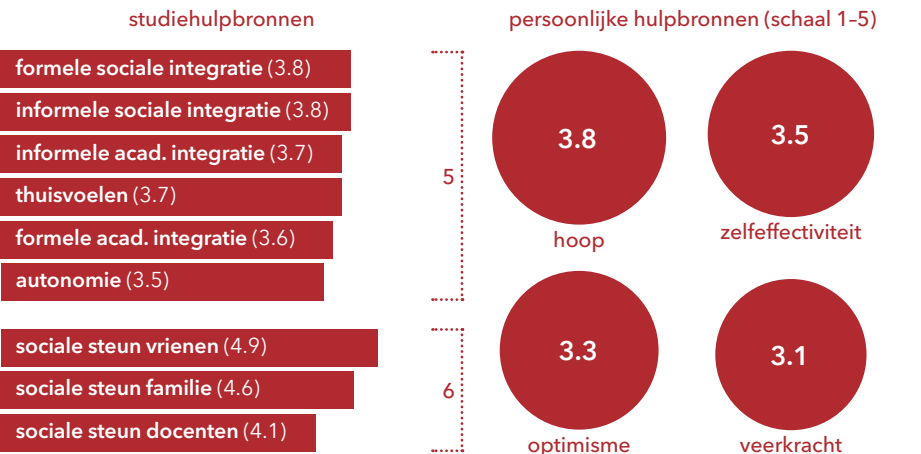
Factsheet Studentenwelzijn

Hoe beoordelen studenten hun welbevinden?



“Het ligt uiteindelijk bij de student. Een goede planning, werkhouding en aanpak speelt hierbij mee. Toch zullen ook de beste studenten nog stress kunnen ervaren. Het zal er altijd wel zijn en een beetje stress kan ook positieve gevolgen hebben.” – eerstejaars student

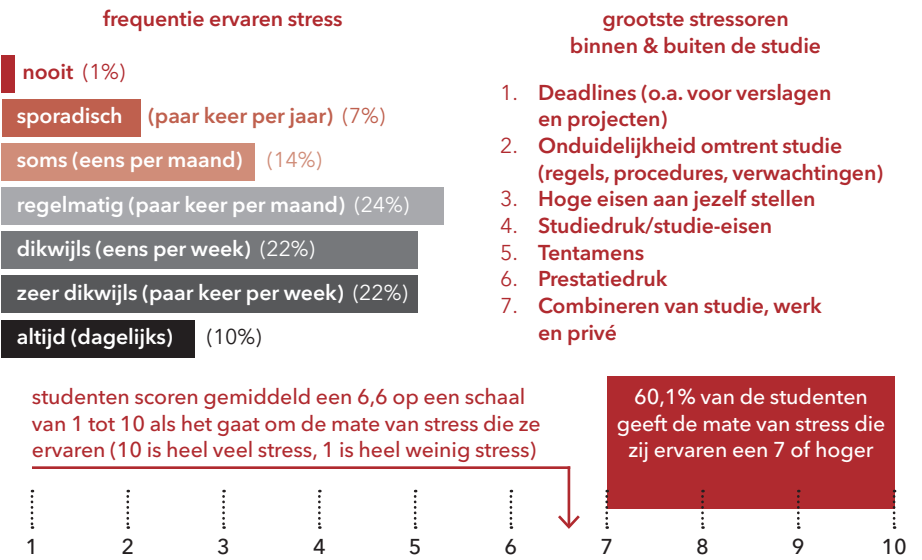
Hoe ervaren studenten hun studiehulpbronnen en hun persoonlijke hulpbronnen?



“Ga vaker naar een docent om even een gesprekje aan te gaan. Daarnaast kunnen we het elkaar ook makkelijk maken om elkaar af en toe gewoon wat te vragen hoe het écht gaat.” – derdejaars student

Hoe gaat het met de studenten van Hogeschool Inholland? Hoe beoordelen studenten hun gezondheid en hoe bevlogen zijn zij? Wat zijn de grootste stressoren tijdens de studententijd en welke stressreacties ondervinden zij? Hoe veerkrachtig en optimistisch zijn de studenten en van wie krijgen zij de nodige steun? Met het Student Wellbeing Model als basis, laat deze factsheet de belangrijkste uitkomsten van het onderzoek Studentenwelzijn 2017-2018 zien. De vragenlijst is door studenten in de klas ingevuld (n=407).

In hoeverre ervaren studenten stress en wat zijn de grootste stressoren tijdens de studententijd?



“Studenten hebben vaak zo veel verschillende dingen die spelen in hun leven: werk, sociaal leven, familie, school, sporten, gezond leven, slapen. Dit zorgt vaak voor een verstoorde balans. Het is extreem moeilijk om aan al die factoren genoeg tijd te besteden zodat het allemaal in orde is.” – eerstejaars student

Welke stressreacties ondervinden studenten?

