

Stress en Bevlogenheid bij Studenten

Explorerend onderzoek naar de ervaring van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland

12 Juni 2017, Versie 1.0

Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland

Nikkie Gubbels
Rutger Kappe

Dit is een uitgave van het lectoraat Studiesucces van Hogeschool Inholland.

Speciale dank gaat uit naar Fatima el Allaoui, voor haar medewerking aan dit onderzoek.

Voor vragen of extra informatie kunt u mailen naar: Studiesucces@inholland.nl

Het is niet geoorloofd gegevens uit dit rapport te gebruiken in publicaties zonder nauwkeurige bronvermelding.

Het lectoraat Studiesucces voert haar onderzoek uit volgens de principes van onafhankelijkheid en vertrouwelijkheid en leeft de gedragscode praktijkgericht onderzoek voor het hbo na.

Bronvermelding voor dit rapport:

Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2017). *Stress en bevlogenheid. Explorerend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

Meer weten over het lectoraat Studiesucces? Kijk op onze website, volg ons op twitter of meld je aan voor onze nieuwsbrief:

Website

<https://www.inholland.nl/onderzoek/studiesucces/>

Nieuwsbrief

www.inholland.nl/onderzoek/studiesucces/aanmelden-nieuwsbrief-studiesucces/

Twitter

[@studiesuccesInh](https://twitter.com/studiesuccesInh)

Inhoudsopgave

Inleiding.....	4
Doel van het onderzoek	4
Onderzoeksvraag	4
Hoofdvragen	4
Deelvragen.....	5
Methodiek.....	5
Analytisch kader	5
Semigestructureerde diepte-interviews.....	9
Werving en beschrijving onderzoekspopulatie	9
Analysemethode	9
Bevindingen	10
Stresservaring	10
Stressoren	12
Consequenties stress	14
Omgang met stress - energiebronnen	15
Bevlogenheid	16
Ondersteuning vanuit Inholland	17
Overige bevindingen	19
Bevindingen in relatie tot de literatuur	20
Limitaties.....	21
Samenvatting	21
Vervolgonderzoek	22
Bijlagen.....	23
Bijlage 1: Interviewgids.....	23
Documentbeheer	25
Referenties	26

Inleiding

Het versterken van het welzijn van studenten wordt als steeds belangrijkere benadering gezien van de ontwikkeling van studenten op het gebied van sociale, emotionele en academische vaardighedenⁱ. Het persoonlijke welzijn van studenten motiveert onder andere tot leren en academische betrokkenheidⁱⁱ. Gezien het relatief gunstige studieklimaat in Nederland en gezien de specifieke kenmerken van studenten, worden studenten niet vaak tot een kwetsbare groep in de samenleving gerekendⁱⁱⁱ. Echter, recente studies wijzen uit dat studenten steeds vaker last hebben van psychische klachten, waaronder een hoge mate van (studie)stress. Wanneer stress langdurig aanhoudt kan dit nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid en kan dit bijvoorbeeld leiden tot een burnout. Een mogelijke buffer tegen stress en een positieve tegenhanger van burnout is bevlogenheid.

In dit onderzoek is middels diepte-interviews de ervaring van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland onderzocht. Er is gekeken naar de oorzaken van stress, veelvoorkomende stressreacties, en de consequenties van stress voor studenten. Ook is er onderzocht wat studenten helpt om met stress om te gaan en wat Hogeschool Inholland mogelijk zou kunnen betekenen in het tegengaan van (een hoge mate van) stress bij studenten. Daarnaast is er onderzocht waar studenten bevlogen van raken tijdens de studententijd en of deze bevlogenheid hen helpt om stress tegen te gaan. Als conceptueel model is het *Student Wellbeing Model gebruikt*, een model dat ontwikkeld is door het lectoraat Studiesucces om het welzijn van studenten te onderzoeken.

Doel van het onderzoek

Dit onderzoek wordt uitgevoerd binnen de onderzoekslijn Studentenwelzijn van het lectoraat Studiesucces. Onderzoek op het gebied van studentenwelzijn in Nederland is nog beperkt. Een van de doelen van de onderzoekslijn is daarom een bijdrage te leveren aan (praktijkgerichte) kennis over het welzijn van studenten. Dit onderzoek heeft als doel daar aan bij te dragen door 1) de stresservaring van studenten binnen Hogeschool Inholland te onderzoeken, 2) in kaart te brengen wat studenten helpt om met stress om te gaan, en 3) te onderzoeken wanneer studenten zich bevlogen voelen. Tevens is dit onderzoek een verkenning van de variabelen van het *Student Wellbeing Model*. De onderzoeksuitkomsten dienen aanknopingspunten te bieden voor vervolgonderzoek naar het welzijn van studenten in relatie tot studiesucces. Ten slotte, de inzichten die verkregen worden dienen uiteindelijk bij te dragen aan het tegengaan van een hoge mate van stress (en andere gerelateerde psychische klachten) bij studenten en aan het bevorderen van het welzijn van studenten.

Onderzoeksvraag

Hoofdvragen

- Ervaren studenten van Hogeschool Inholland stress tijdens hun studententijd en waar merken ze dat aan?
- Wat zijn de grootste stressoren voor studenten tijdens hun studententijd?
- Wat helpt studenten om met stress tijdens de studententijd om te gaan?
- Wanneer voelen studenten zich bevlogen?

Deelvragen

- Door welke factoren binnen de studie ervaren studenten stress?
- Door welke factoren buiten de studie ervaren studenten stress?
- Wat voor consequenties heeft de ervaring van stress voor studenten?
- Welke factoren binnen de studie helpen studenten om met stress om te gaan?
- Welke factoren buiten de studie helpen studenten om met stress om te gaan?
- Wanneer voelen studenten zich energiek, fit en mentaal sterk, raken ze ergens door geïnspireerd en geënthousiasmeerd?
- Wat kan Hogeschool Inholland doen om stress bij studenten tegen te gaan?

Methodiek

Analytisch kader

Stress bij studenten

Stress wordt in de wetenschap op verschillende manieren gedefinieerd. Door Lazarus en Folkman (1984) wordt stress beschreven als *‘het resultaat van iemands onvermogen te kunnen omgaan met een gegeven situatie in het verleden, heden of de toekomst’* en stressoren als *‘de eisen vanuit de omgeving die de balans van een persoon verstoort, wat van invloed is op het fysieke en psychologische welzijn en wat actie vereist om de balans weer te herstellen’*^{iv}. Zimbardo en collega’s (2009) beschrijven stress als *‘een psychische spanning, druk, toestand dat het lichaam in staat van paraatheid stelt’*^v. Stress kan daarbij veroorzaakt worden door omgevingsfactoren, psychologische factoren, biologische factoren en sociale factoren^{vi vii}. In dit onderzoek wordt een definitie van stress gehanteerd die bovenstaande definities van stress samenvat en waaruit de relatie met welzijn naar voren komt, gebaseerd op de definitie van the Gale Encyclopedia of Mental Disorders^{viii}:

‘Stress verwijst naar de fysieke, mentale en emotionele belasting van een persoon. Het gevoel van stress komt voort uit de interacties tussen personen en hun omgeving waarvan wordt ervaren dat het hun aanpassingsvermogen overstijgt, voor spanning zorgt en het welzijn bedreigt (stressoren). Aangezien stress een persoonlijke ‘ervaring’ is, weerspiegelen stressreacties verschillen in persoonlijkheid en fysieke en mentale veerkracht’.

Een stressreactie is een eeuwenoude reactie van het lichaam op bedreigingen in elke vorm. Om goed te kunnen functioneren is een lage mate van spanning nodig (gezonde stress). Bij gezonde stress herstelt het lichaam snel, echter wanneer er te veel (langdurige) spanning aanwezig is kan dit leiden tot ongezonde stress^v. Ongezonde stress treedt op als de balans tussen draagkracht en draaglast uit evenwicht is^{ix}. Bij een hoge mate van stress en bij stress die langdurig aanhoudt (chronische stress) heeft het lichaam langer de tijd nodig om te herstellen. Wanneer er geen tijd is om te herstellen zal iemand ongezonde stress blijven ervaren. In extreme gevallen kan dit leiden tot overspanning of een burnout^{ix}.

Dat studenten veel stress ervaren blijkt onder andere uit een onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond (LSVb; 2013)^x. In dit onderzoek gaf bijna 50% van de studenten aan dat ze last hebben (gehad) van psychische klachten. De meest gerapporteerde klachten betroffen: depressie (zowel klinisch als niet klinisch), stress en vermoeidheid. Als oorzaak van deze klachten werden verschillende factoren genoemd die druk leggen op de student, waaronder: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, hoge verwachtingen van zichzelf, familie-omstandigheden en de combinatie van studie, werk, cv-building en een sociaal leven. Respondenten op hogescholen bleken twee keer zo vaak last te hebben van bovengenoemde klachten als universitaire studenten. Ook bij de aanmeldingsklachten die studenten melden bij studentenpsychologen staan

(studie)stress en depressie bovenaan^{xi}. Uit een landelijke enquête over studiedruk (2012)^{xii xiii xiv}, die is afgenomen op tien universiteiten en vijf hogescholen bleek 40% van de respondenten soms zodanig studiestress te ervaren dat hun privéleven eronder te lijden had.

Stressoren

In een onderzoek van Ross en collega's (1999)^{xv} naar de veroorzakers van stress onder studenten werden de volgende stressfactoren het meest gerapporteerd: *interpersoonlijke factoren* zoals veranderingen in- of problemen met sociale relaties (samenwerken met mensen die je niet kent, ruzie met huisgenoot/vriend(in)/ouders), *intrapersoonlijke factoren* zoals veranderingen in slaapgewoontes, nieuwe verantwoordelijkheden of het behouden van een baan, *academische factoren* zoals een verhoging van de werkdruk, lagere cijfers dan verwacht, wisselen van opleiding en *omgevingsfactoren* zoals vakantie, computerproblemen of geplaatst worden in een onbekende omgeving.

Uit een review van kwalitatief onderzoek op het gebied van stress onder studenten van Hurst en collega's (2014)^{xvi} kwamen de volgende stressfactoren naar voren: relaties, gebrek aan bronnen, academische factoren, omgevingsfactoren, verwachtingen, diversiteit, overgang naar het hoger onderwijs, en andere stressoren. Stress door relaties werd het meest gerapporteerd en betrof stress door relaties met medestudenten, docenten, familie en romantische relaties. Zie figuur 1 voor een overzicht van de meest gerapporteerde stressoren onder studenten die uit de review naar voren kwamen.

Figuur 1 Overzicht stressoren studenten review kwalitatief onderzoek^{xvi}, gebaseerd op 40 kwalitatieve studies.

Stressor	Sub-thema
Relaties	Familie Romantische relaties Medestudenten Docenten & medewerkers
Gebrek aan bronnen	Tijd Geld Ondersteuning/hulp (vanuit omgeving) Vaardigheden Technologie Slaap
Verwachtingen	Eigen verwachten Verwachtingen van anderen
Studie	Studie in het algemeen Tentamens Colleges Studeren
Omgeving	Verstorende/Agressieve omgeving Onbekende omgeving Zich bevinden in een ander land
Anders	Carrière Extracurriculaire activiteiten Gezondheid Uiterlijk
Diversiteit	Etnische minderheid Lichamelijk of geestelijke beperkingen Eerste generatie student Seksuele oriëntatie
Veranderingen	Transitie naar het hoger onderwijs

Stressreacties

Volgens onderzoek van Misra en collega's (2000)^{xvii} zijn de stressreacties die voorkomen bij studenten zowel *emotioneel* (angstig, boos, bezorgd, verdrietig, schuldig, depressief), *cognitief* (de beoordeling van de stressvolle situatie), *fysiek* (zweten, trillen, stotteren, hoofdpijn, veranderingen in gewicht, pijn in het lichaam) als *gedragmatig* (geïrriteerd reageren op anderen, huilen). In een onderzoek naar stress onder eerstejaars geneeskunde studenten^{xviii} komen dezelfde stressreacties terug, maar daarnaast ook een verminderde weerstand, concentratieverlies, slaapproblemen en toegenomen alcohol en drugsconsumptie worden genoemd.

Bevlogenheid

Daar waar in de literatuur veel aandacht is voor de negatieve aspecten van welzijn, zoals stress en burnout, is er tegenwoordig ook steeds meer aandacht voor de positieve aspecten van welzijn. Een van deze positieve aspecten is 'bevlogenheid'. Bevlogenheid kan als positieve tegenhanger van burnout gezien worden en verwijst naar een positieve toestand waarin mensen tijdens het werk of tijdens de studie kunnen verkeren. Deze toestand kenmerkt zich door vitaliteit, toewijding en absorptie^{xix}. *Vitaliteit* heeft te maken met het bruisen van energie, het zich sterk en fit voelen en het beschikken over grote mentale veerkracht en bereidheid zich in te spannen voor werk/studie. *Toewijding* heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij het werk/studie, dat als nuttig en zinvol wordt ervaren en inspirerend en uitdagend is. *Absorptie* heeft te maken met het helemaal opgaan in werk/studie, waardoor de tijd lijkt te vliegen^{xx}. Bevlogenheid wordt vaak onderzocht onder werknemers (net als burnout) en kan als een positieve indicator voor mentale gezondheid en welzijn worden opgevat^{xxi}. Onderzoek laat zien dat bevlogen medewerkers weinig depressieve-, stressgerelateerde^{xxii} en psychosomatische klachten^{xxiii} hebben en positieve attitudes ten aanzien van het werk (arbeidstevredenheid, minder verloop^{xxiv}).

Buiten dat bevlogenheid geassocieerd wordt met werk en studie, kan men volgens Schaufeli (2016)^{xxv} ook buiten deze domeinen bevlogenheid ervaren, in verschillende rollen en activiteiten. Mensen kunnen namelijk ook buiten de studie/werk-context energie krijgen van hun bezigheden, zich daar volledig voor willen inzetten en de bezigheden inspirerend en uitdagend vinden.

Job Demands-Resources model

Een van de meest populaire modellen voor onderzoek naar welzijn, stress en bevlogenheid van medewerkers is het Job Demands-Resources model (JD-R model^{xxvi}). Dit model veronderstelt dat stress voortkomt uit een onbalans tussen de eisen die vanuit het werk aan een werknemer worden gesteld (taakeisen) en de bronnen die de werknemer heeft (energiebronnen vanuit werk en persoonlijke hulpbronnen) om met deze eisen om te gaan. Het model sluit aan bij het Job Demands-Control model (JD-C model) van Karasek (1979)^{xxvii} en het Effort-Reward Imbalance model (ERI model) van Siegrist (1996)^{xxviii}. Deze modellen veronderstellen dat de balans tussen *specifieke* negatieve en positieve werkkenmerken allerlei werkuitskomsten kan bepalen. Echter, het JD-R model is flexibeler dan het JD-C model en het ERI model en gaat er vanuit dat *ieder* werkkenmerk als potentiële bron van werkstress of energie in het model kan worden opgenomen^{xxix}.

Werkkenmerken zijn op te delen in twee categorieën: taakeisen en energiebronnen (hulpbronnen uit de werkomgeving). De taakeisen worden gedefinieerd als: *'De fysieke, psychologische, sociale of organisatorische aspecten van het werk die voortdurend fysieke en/of psychologische (cognitieve en emotionele) inspanning vereisen, en die daardoor samengaan met bepaalde fysiologische en/of psychologische kosten'*.

Energiebronnen worden gedefinieerd als *'de fysieke, psychologische, sociale of organisatorische aspecten van het werk die: (1) functioneel zijn voor het bereiken van werkgerelateerde doelen; (2) taakeisen en de daarmee samenhangende fysiologische en psychologische kosten verminderen; (3) persoonlijke groei en ontwikkeling stimuleren'*. Voorbeelden van energiebronnen zijn autonomie, feedback, beschikken over de juiste vaardigheden, waardering en sociale steun^{xxx}.

Daarnaast zijn in het model ook persoonlijke hulpbronnen opgenomen. Deze worden gedefinieerd als: *'psychologische kenmerken of aspecten van het Zelf, die verband houden met iemands weerbaarheid en betrekking hebben op diens vermogen om de omgeving op een succesvolle manier te beïnvloeden of naar de eigen hand te zetten*. Voorbeelden van persoonlijke hulpbronnen zijn emotionele stabiliteit, extraversie, optimisme, self-efficacy, veerkracht en zelfvertrouwen^{xxvii}.

Het uitputtingsproces & het motivatieproces

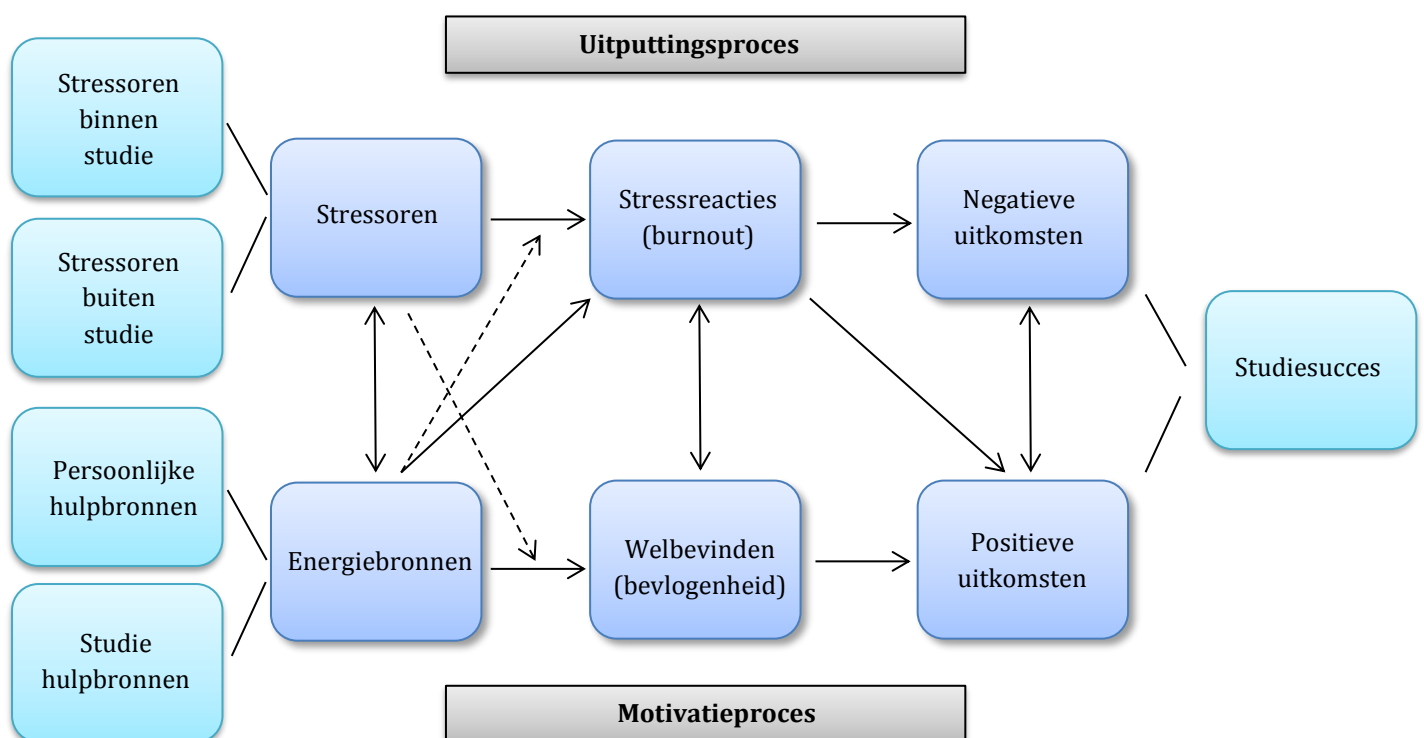
Het JD-R model beschrijft twee processen: het uitputtingsproces en het motivatieproces. Wanneer iemand te lang wordt blootgesteld aan hoge taakeisen, zonder voldoende tijd en mogelijkheden te hebben om te herstellen, kan dit tot verschillende stressreacties leiden, met op lange termijn kans op een burnout (uitputtingsproces). Deze stressreacties kunnen zich uiten in gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, angst, vermoeidheid en gebrek aan concentratie. Het tweede proces is het motivatieproces. Wanneer iemand beschikt over voldoende energiebronnen, en/of persoonlijke hulpbronnen heeft dit een positief effect op iemands motivatie en bevlogenheid (motivatieproces). Deze bevlogenheid kan leiden tot positieve uitkomsten, zoals het leveren van goede prestaties.

Conceptueel model – Student Wellbeing Model

Voor onderzoek naar het welzijn van studenten bestaat er nog geen soortgelijk conceptueel model. Echter, vanuit een psychologisch perspectief kunnen de kernactiviteiten van een student worden gezien als 'werk'^{xxviii}. Studenten hebben namelijk, net als werknemers, een gestructureerd en 'verplicht' takenpakket (o.a. deelnemen aan lessen en projecten uitvoeren) dat gericht is op het behalen van specifieke doelen (tentamens halen, afstuderen)^{xxix}.

Voor onderzoek naar het welzijn van studenten heeft het Lectoraat Studiesucces het *Student Wellbeing Model (SWb-Model)*^{xxx} ontwikkeld, gebaseerd op het Job Demands-Resources model^{xxxi}. Het Student Wellbeing model beschrijft net als het JD-R model een motivatieproces en een uitputtingsproces, maar dan van studenten. Het model veronderstelt dat de balans tussen positieve (energiebronnen) en negatieve (stressoren) kenmerken van 'het student zijn/de studententijd' invloed heeft op het welzijn van studenten en o.a. de studieprestaties kan beïnvloeden; zie figuur 2.

Figuur 2: Student Wellbeing Model. Gubbels & Kappe (2017), Lectoraat Studiesucces^{xxx}.



In dit onderzoek worden een aantal variabelen uit het SWb-Model onderzocht. Zo wordt er onderzocht wat de grootste stressoren voor studenten zijn tijdens de studententijd (Stressoren binnen studie & Stressoren buiten studie) en waaraan studenten merken dat ze gestrest zijn (Stressreacties). Ook wordt er gekeken welke consequenties stress voor studenten heeft (Negatieve uitkomsten & Positieve uitkomsten). Daarnaast wordt er onderzocht wat studenten helpt om met stress tijdens de studententijd om te gaan (Energiebronnen - Persoonlijke hulpbronnen & Studie hulpbronnen). Ten slotte wordt er onderzocht waar studenten bevlogen van raken en of deze bevlogenheid een buffer kan vormen tegen stress (Welbevinden – Bevlogenheid).

Semigestructureerde diepte-interviews

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen is een kwalitatieve onderzoeksmethode toegepast. Er is met studenten gesproken over hun ervaring met stress en bevlogenheid tijdens de studententijd, in de vorm van semigestructureerde diepte-interviews. Een diepte-interview is een *'ongestructureerd één-op-één interview, waarbij je de deelnemers prikkelt om vrijuit te praten en gedetailleerde oordelen en gedachten over een onderwerp naar voren te brengen'*^{xxxii}. De dataverzamelingstechniek van het diepte-interview is een goede keuze wanneer het gaat om de kennis en inzichten van een individu en de affectieve en cognitieve processen die bij een individu plaatsvinden^{xxxiii}. Kenmerkend aan deze methode is dat de interviewer de thema's die aan bod komen voorbereid heeft, maar tijdens het gesprek zowel de interviewer als de geïnterviewde de mogelijkheid hebben om van het vaste format af te wijken. De structuur van het interview is vastgelegd in een interviewgids (zie bijlage 1). De interviews duurden 45 tot 60 minuten.

Werving en beschrijving onderzoekspopulatie

Voor dit onderzoek is gesproken met 15 studenten van Hogeschool Inholland, van verschillende opleidingen en uit verschillende cohorten. Zie figuur 3 voor een overzicht van de kenmerken van de geïnterviewde studenten. De werving van de studenten heeft op verschillende manieren plaatsgevonden. Zo zijn de studenten op meerdere Inholland locaties aangesproken in de studieruimtes en in de kantine. Daarnaast is er op de interne website van de hogeschool (Insite) een bericht geplaatst met een oproep aan studenten om mee te werken aan het onderzoek. Tot slot is dezelfde oproep geplaatst op Yammer, het besloten sociale netwerk van de hogeschool, waar zowel studenten als medewerkers toegang tot hebben.

Omdat het onderzoek als doel heeft om inzicht te krijgen in de mate waarin studenten stress ervaren, in de factoren die stress bij studenten veroorzaken, maar ook om inzicht te krijgen in wat studenten helpt om stress tegen te gaan, konden zowel studenten die stress ervaren als studenten die geen stress ervaren aan het onderzoek meewerken. In de werving van studenten is dan ook nadrukkelijk gecommuniceerd dat het hebben van stress geen vereiste was om mee te kunnen doen aan het onderzoek.

Analysemethode

Met goedkeuring van de studenten zijn de interviews opgenomen en vervolgens getranscribeerd. Voor de analyse van de interviews zijn alle transcripten gecodeerd aan de hand van de onderzoeksthema's die in dit onderzoek centraal staan. Voor de codering van de transcripten is gebruik gemaakt van het analyseprogramma MAXqda, versie 11. Alle gecodeerde segmenten zijn vervolgens in een analyseschema geplaatst. Ook is er in MAXqda een tabel gemaakt met de samenvatting van de gecodeerde segmenten. Het analyseschema en de samenvatting zijn vervolgens gebruikt voor een gestructureerde analyse van de interviews.

Figuur 3: Kenmerken geïnterviewde studenten

	Locatie	Geslacht	Opleiding	Studiejaar
1	Haarlem	M	Muziek - Conservatorium	1
2	Haarlem	V	Media and Entertainment Management (Eng.)	4
3	Diemen	V	Business Studies	1
4	Haarlem	V	Media and Entertainment Management (Eng.)	4
5	Amsterdam	V	Mondzorgkunde	1
6	Rotterdam	V	Rechten	1
7	Diemen	M	Business IT en Management	1
8	Rotterdam	V	Rechten	1
9	Den Haag	M	Media and Entertainment Management (Eng.)	1
10	Alkmaar	M	Werktuigbouwkunde	1
11	Den Haag	M	Business Studies	1
12	Haarlem	V	PABO	3
13	Haarlem	M	Muziek - Conservatorium	3
14	Haarlem	V	Muziek - Conservatorium	3
15	Haarlem	M	Business Studies	1

Bevindingen

De kernbevindingen van het onderzoek worden gepresenteerd aan de hand van de eerdergenoemde onderzoeksvragen. Vervolgens zullen de overige bevindingen die uit het onderzoek naar voren kwamen en de bevindingen in relatie tot de literatuur worden benoemd.

Stresservaring

- *Ervaren studenten van Hogeschool Inholland stress tijdens hun studententijd en waar merken ze dat aan?*

Alle geïnterviewde studenten geven aan in meer of mindere mate stress te ervaren. Twee studenten geven specifiek aan dat zij positieve stress ervaren en twee andere studenten geven aan stress in zeer hoge mate te ervaren. Sommige studenten ervaren stress alleen op specifieke momenten, daar waar andere studenten stress gedurende een langere periode ervaren. Het overgrote deel van de studenten merkt ook aanwezige stress bij medestudenten op. Dit wordt niet altijd uitgesproken, maar komt bijvoorbeeld tot uiting in bepaald gedrag, zoals extreme zenuwen, of in bepaalde uitspraken die (online) worden gedaan, bijvoorbeeld binnen groeps gesprekken op Whatsapp. Deze stress is voornamelijk in samenwerkingsverbanden goed te merken.

‘Het is er altijd, maar dat zit dan in mijn hoofd. Als ik naar de toekomst kijk begin ik al in paniek te raken als ik bedenken wat ik allemaal nog moet doen. Ik ken de planning en dan begin ik al een maand van tevoren te stressen over dat ik het druk ga krijgen’.

‘Je hebt positieve stress nodig om een beetje die drive te krijgen. Maar je hebt soms ook wel echt veel stress door opdrachten die ingeleverd moeten worden, leren, privé, werk en je eigen vriendinnen nog willen zien. Aan school zitten en ook nog een leven willen hebben, dat levert stress op.’

Hoe studenten merken dat zij gestrest zijn verschilt enorm. Bijna alle studenten noemen meer dan één factor waaraan zij merken dat zij gestrest zijn. De stressreacties die studenten beschrijven zijn zowel fysiek als mentaal van aard en zijn te onderscheiden in lichamelijke-, psychische-, emotionele- cognitieve- en gedragsmatige klachten. Zo geeft meer dan de helft van de studenten aan door stress veel te piekeren. Daarnaast geeft de helft van de studenten aan zich geïrriteerd te voelen en lichtgeraakt te zijn door de stress. Ook geven een aantal studenten aan slecht te slapen en zich erg vermoeid of futloos te voelen. Lichamelijke klachten die door studenten genoemd worden, en volgens hen te wijten zijn aan stress, zijn pijn in de nek, spierpijn, hoofdpijn, irritaties aan de ogen, haaruitval en huiduitslag. Twee studenten hebben aangegeven door stress te blokkeren en niet meer helder na te kunnen denken. Andere klachten die studenten noemen zijn zich depressief voelen, zich onrustig, gefrustreerd en/of gespannen voelen. Eén student die aangaf gezonde stress te ervaren, zei wel eens zenuwachtig en gespannen te zijn op bepaalde momenten, maar geen stressklachten te ervaren. Zie figuur 4 voor een overzicht van alle genoemde stressklachten.

‘Ik ben super gespannen, snel op mijn teentjes getrapt en heel snel geïrriteerd. Wat ik ook wel eens heb met piano spelen is dat mijn benen en handen gaan trillen. Ik ben ook veel emotioneler. In het eerste jaar had ik daar veel last van, omdat ik thuis dan heel snel boos werd’.

‘Ik slaap heel slecht en ben bang voor heel veel dingen. Ik ben ook emotioneel. Ik kan om de kleinste dingetjes gaan huilen, of ik heb juist lachbuien, huilen en lachen tegelijk, heel raar allemaal.’

Figuur 4: Genoemde stressklachten door studenten

Stressklachten	
Fysiek	Nekpijn, vermoeidheid, futloos, hoofdpijn, gespannen zijn, slaapproblemen, kramp, spierpijn, trillen, haaruitval, last van de stoelgang, geïrriteerde ogen, slechte afweer.
Emotioneel	Frustratie, irritatie, stiller dan normaal, snel op de tenen getrapt, gevoel van gejaagdheid, onrust, lichtgeraaktheid, angst, depressief, nergens zin in hebben, boosheid, lachbuien, huilbuien.
Cognitief	Te veel nadenken, in de war zijn, niet goed mentaal functioneren, niet helder kunnen nadenken, geblokkeerd raken, rare dingen doen, fouten maken, heel ver vooruitdenken, door de bomen het bos niet meer zien, dingen vergeten.
Gedragsmatig	Geen tijd maken voor vrienden, zich terugtrekken, jezelf geen houding weten te geven, niet weten wat je moet zeggen, emotioneel reageren op situaties en op anderen.

Stressoren

- Wat zijn de grootste stressoren voor studenten tijdens hun studententijd?

Stressfactoren binnen de studie

Het overgrote deel van de stressfactoren voor studenten blijken binnen de studie te liggen. De stressfactoren die binnen de studie het meest genoemd worden door studenten hebben betrekking op docenten, onduidelijkheid, samenwerkingsverbanden/projectgroepen en tentamens en deadlines. Studenten geven aan stress te ervaren door onduidelijkheid omtrent regels, bijvoorbeeld regels die gelden voor tentamens, onduidelijkheid over opdrachten, over het afstudeerproces, of door onduidelijke uitleg van docenten.

Docenten die niet goed lesgeven, niet reageren op vragen die gesteld worden, op een demotiverende manier communiceren, bijvoorbeeld door te vertellen dat er een laag slagingspercentage voor die les geldt, of docenten die in de les benadrukken wat er niet goed gaat in plaats van wat er wel goed gaat kunnen voor stress zorgen. Ook docenten die de taal waarin zij lesgeven niet goed beheersen wordt door een student als stressvol ervaren. Ten slotte, geeft een student aan dat het stressvol kan zijn wanneer een docent een zeer indrukwekkende loopbaan en connecties heeft; dit kan een verhoogde druk geven om te presenteren.

Samenwerken in projectgroepen is voor studenten ook een bron van stress binnen de opleiding. Dit ligt dan voornamelijk aan de samenstelling van de groep. Wanneer er samengewerkt dient te worden met studenten die een andere persoonlijkheid hebben, of met studenten die (ook) stressgevoelig zijn, kan de samenwerking een uitdaging zijn. Samenwerken wordt met name als stressvol ervaren wanneer leden van de groep zich niet aan de gemaakte afspraken houden en hun taken niet volbrengen, waardoor er meer werk bij de anderen komt te liggen.

‘Wat mij stress oplevert is dat je in groepjes soms het gevoel hebt dat je alles in je eentje doet. Daarnaast voel je met sommige leraren geen klik. Ik volg een Engelstalige opleiding en ik vind sommige leraren niet geschikt voor de Engelstalige lessen, dat is frustrerend.

‘Deadlines, veel stof, en onduidelijkheid dat vind ik ook vreselijk. Als het heel veel stof is, kan het mij echt raken. Dan denk ik soms: dit is echt te veel!’.

Tentamens en deadlines worden door studenten ook vaak als stressoren genoemd. Deze momenten van beoordeling zijn met name stressvol wanneer een student in tijdsnood komt, bijvoorbeeld door een slechte planning of omdat meerdere opdrachten zich in de loop van de tijd hebben opgestapeld. Tentamens en deadlines worden door studenten ook als stressvol ervaren wanneer er voor hen iets van afhangt, bijvoorbeeld het kunnen voortzetten van de opleiding, het mogen starten met een stage, of het kunnen maken van een vervolgoets. Door twee studenten wordt het beoordelingsaspect van een toets of opdracht op zichzelf als stressvol ervaren.

Overige stressfactoren die door studenten binnen de studie worden genoemd zijn het leren zelf (tijdsintensief, kost veel moeite), hoge werkdruk door de hoeveelheid stof, veel tegelijk moeten doen en het overzicht niet meer hebben, jezelf met klasgenoten vergelijken en het reizen naar de instelling (door vertraging lessen/tentamens missen).

Stressoren buiten de studie

Op drie studenten na geven alle studenten aan ook stress te ervaren door factoren buiten de studie.

De stressfactoren die buiten de studie het meest genoemd worden hebben betrekking op het combineren van studie, werk en sociaal leven, druk/verwachtingen van anderen of vanuit zelf, stress door relaties en stress door persoonlijke omstandigheden.

Voor bijna de helft van de studenten is het combineren van werk, studie en hun sociale leven een stressfactor. Voor sommige studenten is werk op zich al een stressfactor, bijvoorbeeld door een hoge werkdruk, grote verantwoordelijkheid en (continue) bereikbaarheid. Werken is voor studenten vaak noodzakelijk om zelfstandig te kunnen wonen, maar levert (extra) stress op wanneer er meer tijd in de studie gestoken moet worden, bijvoorbeeld tijdens het afstudeertraject. Meerdere studenten geven aan dat ze het niet alleen lastig vinden om hun tijd zo in te delen dat ze naast de studietijd over houden om te werken, maar ook om hun sociale leven te onderhouden.

Op alle drie de domeinen (studie/werk/sociaal) geven studenten aan stress te ervaren door de druk die zij voelen om aan de verwachtingen van anderen en van zichzelf te voldoen. Zo geven twee studenten aan druk vanuit werk te voelen doordat er vanuit de verantwoordelijkheid die ze daar hebben altijd op hen gerekend wordt. Twee andere studenten geven aan dat zij druk vanuit hun ouders voelen om te presteren. Ook leggen studenten zichzelf hoge verwachtingen op en stellen hoge eisen aan zichzelf, waarbij ze alles perfect willen doen. Het niet kunnen voldoen aan deze verwachtingen wordt onder meer als stressvol ervaren door het gevoel anderen teleur te moeten stellen.

‘Er werd vanuit drie kanten aan mij getrokken: mijn vriendin, school en werk. Dat was wel pittig. Het is niet leuk om alleen maar mensen teleur te stellen. Ik heb gezegd: ‘ik moet nu voor mijzelf kiezen’, omdat ik het anders niet red’.

‘Ik vind het door mijn studie wel moeilijk om mijn tijd in te delen, want je hebt ook nog een leven buiten school, maar dat gaat niet altijd even makkelijk. In het begin werkte ik nog wel veel, maar dat ben ik nu veel minder gaan doen. Dan heb ik nog de mazzel dat ik thuis woon en dat dat mogelijk is, maar als je met vaste lasten zit is dat gewoon heel lastig.’

Stress komt bij studenten ook voort uit de relaties die zij met anderen hebben. Zo geven studenten aan dat onenigheid/ruzie met een partner, ouder of docent voor de nodige stress kan zorgen. Maar ook een gebrek aan sociale ondersteuning vanuit relaties of het beëindigen van een (romantische) relatie kan voor stress zorgen.

Door drie studenten worden privéomstandigheden als stressfactor genoemd. Een van de studenten geeft aan dat door omstandigheden alle (zorg)taken in huis bij haar komen te liggen, wat lastig te combineren valt met studie en werk. Een andere student geeft aan in het tweede studiejaar plotseling haar moeder te zijn verloren. Ondanks dit verlies heeft zij haar studie voortgezet. Pas later heeft het overlijden een grote impact op haar gehad en ondervond zij hier de gevolgen van in haar studie. Ten slotte is er een student die aangeeft dat ziekte een stressfactor buiten de studie is. Dit komt onder andere door de zware medicatie waardoor de student zich vaak vermoeid voelt en een lage weerstand als bijwerking heeft.

Consequenties stress

- *Wat voor consequenties heeft de ervaring van stress voor studenten?*

Studenten geven aan dat de ervaring van stress verschillende gevolgen met zich meebrengt. Overkoepelend zijn de meest genoemde gevolgen te onderscheiden in gevolgen voor de (mentale) gezondheid, studiegerelateerde gevolgen en gevolgen buiten de studie, waaronder financiële- en sociale consequenties.

Een van de meest genoemde gevolgen van stress voor de gezondheid is slapeloosheid of slecht in slaap kunnen komen, bijvoorbeeld door piekergedachten. Daarnaast worden andere uiteenlopende gezondheidsklachten genoemd, die overeenkomen met de eerder beschreven stressklachten van studenten, waaronder hoofdpijn en vermoeidheid. Zie figuur 4 voor een overzicht van alle stressklachten die studenten hebben genoemd.

Naast de gevolgen voor de gezondheid heeft de ervaring van stress ook consequenties voor de studie. Zo geven studenten aan dat ze door de ervaring van stress deadlines missen, achterlopen met opdrachten, in tijdsnood komen voor het leren van toetsen, met als gevolg dat vakken zich opstapelen en dat vakken niet (in één keer) behaald worden. Vier studenten geven specifiek aan dat de ervaring van stress bij hen tot studievertraging heeft geleid. Daarnaast gaf een student aan door de ervaring van stress ook aanzienlijk slechter te presteren. Wat hieraan ten grondslag zou kunnen liggen is de verminderde motivatie en/of concentratie die stress met zich mee kan brengen. Dit kwam in drie interviews naar voren. Wanneer de stress te hoog wordt, kiezen studenten er soms voor om bepaalde vakken minder aandacht te geven of om verslagen die ingeleverd moeten worden door te schuiven naar een volgende periode.

De gevolgen van stress buiten de studie die door studenten genoemd worden zijn minder werken of zelfs helemaal stoppen met werken. De belangrijkste reden hiervoor is dat het werk voor een aantal studenten moeilijk te combineren is met de studie. Minder werken of niet werken heeft voor een aantal studenten als gevolg dat zij er financieel op achteruit gaan. Naast deze (indirecte) financiële gevolgen ondervinden studenten ook de gevolgen van stress voor hun sociale leven. Zo geven een aantal studenten aan zich te isoleren van de buitenwereld wanneer zij zich gestrest voelen en geen tijd meer te maken voor sociale relaties- en of activiteiten, zoals sport. Door de financiële situatie zien sommige studenten ook minder mogelijkheden om sociale activiteiten met vrienden te ondernemen. Een student geeft aan juist sociale stress te ervaren met als gevolg dat de student moeite heeft om een gesprek met anderen aan te gaan en in deze situatie blokkeert.

‘Het hele afstuderen is echt stressvol. Ik heb ook vertraging opgelopen omdat ik gewoon echt een te hoge druk ervaarde en ik niet meer wist wat ik moest doen. Op een gegeven moment dacht ik laat maar, ik weet echt niet meer hoe ik het moet aanpakken’.

‘Soms is de stress zo hoog dat ik denk: wil ik dit nog wel?’.

‘Het is vermoeiend maar het kan. Het gaat een tijdje goed, maar nu loop ik er wel tegenaan en is mijn grens bereikt. Ik ben nu alleen maar bezig met school. Tegen mij wordt dan gezegd: ‘ga een uur of 2 sporten’. Eigenlijk is dat wel heerlijk, maar dat is wel 2 uur per week die je kwijt bent.’.

Een aantal studenten geeft aan geen (negatieve) consequenties te ervaren door stress. Dat komt onder andere doordat zij geen (hoge mate) van stress ervaren, of omdat zij een manier hebben gevonden om met deze stress om te gaan. Zo geeft een student aan dat de ervaren stress juist helpt om goed te presteren en zodoende als positieve stress kan worden gezien. Een andere student geeft aan dat de ervaring van stress een positieve

consequentie heeft gehad: het heeft hem namelijk geleerd om beter te plannen. Studenten benoemen verschillende copingstijlen die ertoe kunnen bijdragen dat de ervaring van stress geen consequenties voor hen heeft, waaronder: zorgen voor een goede voorbereiding, positief blijven denken, relativiseren (*'ook andere studenten ervaren stress en halen daardoor soms een vak niet'*) jezelf tot rust brengen en afleiding zoeken.

Omgang met stress - energiebronnen

- *Wat helpt studenten om met stress tijdens de studententijd om te gaan?*

Hulpbronnen binnen de studie

De meest genoemde 'hulpbronnen binnen de studie', waarvan studenten aangeven dat het hen helpt om met stress om te gaan, zijn steun van medestudenten/vrienden binnen de opleiding, rust nemen, gedisciplineerd zijn en goed kunnen plannen. Studenten geven aan dat het helpt om met medestudenten te praten over zaken die hen stress oplevert, aangezien klasgenoten dezelfde dingen meemaken. Hierdoor krijgen studenten het gevoel dat ze niet de enige zijn met een bepaald probleem, wat hen hoop geeft dat het allemaal goed komt en hen motiveert om door te gaan. Eén student geeft aan dat het kan helpen om met studenten uit hogere leerjaren te praten en een andere student geeft aan dat de klas in zijn geheel helpt om met stress om te gaan.

Naast de steun die studenten ondervinden door (te praten met) medestudenten wordt het nemen van rust door een aantal studenten genoemd als belangrijke hulpbron om met stress om te gaan. Studenten geven aan dat het belangrijk is om tussen het leren door voldoende pauzes te nemen en niet dagen achter elkaar door te leren. Daarbij wordt gezegd dat het ook belangrijk is om jezelf te belonen, bijvoorbeeld door na het studeren iets leuks te gaan doen met vrienden of door te vieren dat een vak/periode is afgerond. Eén student geeft aan dat hij probeert te vermijden dat hij instort door de stress door, indien nodig, langer de tijd te nemen voor een opdracht, ook al haalt hij de deadline daardoor niet.

Daarnaast geven een aantal studenten aan dat een goede planning en gedisciplineerd met de studie bezig zijn helpt om stress tegen te gaan. Eén student geeft aan daarbij gebruik te maken van de applicatie 'Mattie', die afleiding tijdens het studeren tegen gaat door, tijdens een studiesessie van 25 minuten, het internet op de telefoon uit te schakelen. Ook zijn er volgens deze student goede applicaties beschikbaar die helpen bij het maken van- en het houden aan een planning.

Ten slotte benoemen studenten een aantal andere hulpbronnen binnen de studie die hen helpen met stress om te gaan. Zo geeft een student aan dat het maken van eigen keuzes binnen de opleiding, bijvoorbeeld de keuze voor een minor of voor een stage, helpt om stress tegen te gaan. De student geeft aan door iets te doen waar je zelf voor hebt gekozen en door te doen wat je leuk vindt, je ergens de tijd voor maakt en gemotiveerd blijft. Daarnaast worden 'positief blijven, goede cijfers halen en communiceren met docenten' genoemd. Eén student geeft aan dat het belangrijk is om vragen te stellen aan docenten, ook als je denkt dat het een domme vraag is, omdat je daarna weet hoe je verder moet en je je zekerder voelt over jezelf.

'Ik vind het heel fijn om het er met medestudenten over te hebben. Anders zit ik vaak met alles in mijn eigen hoofd. Als ik dan hoor dat anderen het ook meemaken, dan denk ik: oké, ik ben niet de enige dus het ligt niet aan mij.'

'Ik probeer gewoon aan de slag te gaan; af en toe pauze te nemen en de stress niet te veel effect op mij te laten hebben.'

Persoonlijke hulpbronnen / Hulpbronnen buiten de studie

De meest genoemde 'hulpbronnen buiten de studie', waarvan studenten aangeven dat het hen helpt om met stress om te gaan, zijn overkoepelend: afleiding zoeken, sociale steun, en persoonlijke omgang met stress. Zo geven studenten aan met stress om te gaan door bijvoorbeeld afleiding te zoeken binnen hun hobby's, zoals het beoefenen van een sport, creatief bezig zijn, of muziek luisteren/maken. Ook zoeken studenten afleiding door iets leuks te ondernemen met vrienden of zich door middel van een film of serie even terug te trekken en zich voor een moment in een andere wereld te wanen.

Daarnaast geven studenten aan dat sociale steun van vrienden of familie helpt om met stress om te gaan. Sociaal contact kan onder andere helpen als afleiding in stressvolle tijden, maar het helpt studenten ook om hun sociale netwerk om hulp te vragen bij het aanpakken van situaties die voor stress zorgen. Zo geven twee studenten aan dat zij altijd dezelfde mensen in hun omgeving om hulp vragen wanneer zij in een stressvolle situatie zitten. Een andere student geeft aan dat het helpt om ook de problemen van anderen te horen, zodat je weet dat je niet de enige bent die het soms moeilijk heeft. Ten slotte kan financiële hulp, bijvoorbeeld vanuit ouders, ook helpen om stress tegen te gaan.

Een aantal studenten geeft aan dat zij een persoonlijke copingstijl hebben die hen helpt om met stress om te gaan. Zo geven meerdere studenten aan dat zij zich tot hun geloof wenden wanneer zij stress ervaren. Daarnaast worden realistisch blijven, de stress accepteren, jezelf belonen, hulp vragen aan anderen en gedisciplineerd zijn als effectief ervaren in de persoonlijke omgang met stress.

'Als ik heel erg gestrest ben en ik mij niet meer kan focussen dan moet ik gewoon iets leuks doen. Iets drinken of naar de bioscoop. Dat ik gewoon echt helemaal ben afgeleid en er niet meer aan denk. Als ik dan terug kom kan ik er weer fris over nadenken. Ik heb ook een nicht die net klaar is met haar master. Als ik echt ergens tegen aanloop in mijn studie, is zij wel de eerste bij wie ik aanklop.'

'Ik weet niet of ik een manier heb om goed met stress om te gaan of dat ik nooit zodanig stress heb ervaren. Daarnaast ben ik een realist dus ik zie de dingen zoals ze zijn op dat moment. Dit helpt mij ook om stress tegen te gaan.'

Bevlogenheid

Zoals in het analytisch kader uiteengezet is kent het welzijn van studenten zowel negatieve als positieve aspecten. Het Student Wellbeing Model beschrijft daarom ook twee kanten; het uitputtingsproces en het motivatieproces. Onderstaande bevindingen gaan in op bevlogenheid onder studenten en op de mogelijke ondersteuning die vanuit Inholland geboden kan worden om het welzijn van studenten te bevorderen.

- *Wanneer voelen studenten zich bevlogen?*

Als antwoord op de vraag waar studenten bevlogen van raken, oftewel: (activiteiten) waar zij energie van krijgen, zich mentaal sterk bij voelen, enthousiast en geïnspireerd door raken en waar zij helemaal in opgaan, geven studenten aan deze bevlogenheid voornamelijk in hun studie en bij het beoefenen van hun hobby's te ervaren. Studenten geven aan bevlogenheid binnen de studie te ervaren bij bepaalde projecten, bij praktijkvakken, wanneer zij een vak goed begrijpen en daar passende resultaten bij behalen, maar ook door de studie in zijn algemeenheid. Eén student geeft aan bevlogen te zijn geweest tijdens het 'Rookie Project', omdat

dit project inzicht gaf in de toekomstige carrière en omdat tijdens het project eerder opgedane kennis kon worden benut. Een andere student geeft aan bevlogen te raken van studieprojecten door het sociale aspect.

De helft van de studenten geeft aan bevlogen te raken van hun hobby's. Voor drie studenten is dit het beoefenen van een sport, voor vier studenten betreft dit het maken van muziek en een andere student geeft aan veel energie te halen uit het lezen van boeken. Voor de studenten die aangeven muziek te maken (IMEM en Conservatorium) betreft dit niet alleen een hobby, maar staat muziek ook centraal binnen de opleiding.

Een derde van de studenten geeft aan niet bevlogen te raken van een bepaalde activiteit, maar geven aan het gevoel van bevlogenheid te voelen wanneer zij met familie zijn, of wanneer zij waardering krijgen van vrienden omdat ze hen met iets hebben geholpen. Eén student geeft aan een bevlogen persoonlijkheid te hebben, waarbij hij over het algemeen redelijk energiek is en fris door het leven gaat. Een andere student geeft aan niet te weten waar zij bevlogen door raakt en nog zoekende is naar wat zij echt leuk vindt om te doen. Opvallend is dat een aantal factoren die studenten noemen waardoor zij bevlogen raken overeenkomen met de hulpbronnen die zij benoemen bij de omgang met stress, waaronder muziek maken, sporten en met familie zijn. Een groot deel van de studenten geeft ook aan dat de activiteiten waar zij bevlogen door raken (zowel binnen studie als buiten studie) helpen om stress te verminderen.

'Dat heb ik als ik muziek maak. Als ik iets nieuws heb gemaakt waarvan ik denk 'dit is echt vet' dan wil ik daar zo lang mee doorgaan dat ik pas om 3 uur 's nachts ga slapen, terwijl ik dan om 9 uur al op school moet zijn.'

'Met het Rookie project had ik echt een 'I got the feeling' moment.'

'Ik ben lid bij een outdoor gym met een groep van 12-20 mensen waarbij je je kan opgeven voor kickboksen of bootcamp. Dan zit je met mensen van verschillende leeftijden, maar wel elke keer dezelfde mensen. Het is dus eigenlijk een soort sportklas. Sinds ik dat ben gaan doen haal ik echt goede resultaten en ben ik veel minder gestrest voor mijn toetsen.'

Ondersteuning vanuit Inholland

- Wat kan Hogeschool Inholland doen om stress bij studenten tegen te gaan?

Preventief

Ruim de helft van de studenten geeft aan dat Inholland kan helpen om preventief stress bij studenten tegen te gaan door tijdig, regelmatig en op een andere manier begeleiding te bieden. Zo geven studenten aan dat meer een op een begeleiding, bijvoorbeeld binnen SLB of PCM, kan helpen om stressgerelateerde problemen bij studenten te voorkomen. Binnen deze een op een gesprekken zou voldoende tijd moeten zijn om persoonlijke problemen diepgaand te kunnen bespreken. Eén student geeft aan dat het heel prettig is wanneer een docent binnen de SLB-lessen peilt hoe het met studenten gaat en hoe zij er met de studie voorstaan. Zo komen mogelijke (studie)problemen al eerder aan het licht.

Een andere vorm van begeleiding die zou kunnen helpen om stressgerelateerde problemen van studenten te voorkomen is in de vorm van groepsbegeleiding. Zo geeft één student aan dat je een groep zou kunnen vormen met studenten die stress ervaren, gemengd met studenten die juist heel goed met stress om weten te gaan. Deze groep zou vervolgens door een (stress)coach begeleid kunnen worden. Een andere student geeft aan dat het zou kunnen helpen om praatgroepen op te richten, voor specifieke studentgroepen die met stress te

maken kunnen krijgen, zoals buitenlandse studenten die van huis uit geen hulp krijgen tijdens de studie. Door met medestudenten, die in een soortgelijke situatie zitten, over je uitdagingen/problemen te praten weet je dat je er niet alleen voorstaat en kan je samen tot oplossingen komen.

Echter, het bespreekbaar maken van problemen is voor veel studenten lastig en studenten houden problemen daarom soms voor zichzelf. Een aantal studenten geeft daarom ook aan dat het zou helpen om bewustzijn te creëren voor stress en stressgerelateerde problemen. Zowel studenten als docenten zouden in staat moeten zijn om stresssignalen te herkennen en te erkennen dat stress problemen kan opleveren. Zo zou er voorlichting over stress en stressgerelateerde onderwerpen gegeven kunnen worden, bijvoorbeeld binnen de lessen. Dit zou ook een moment kunnen zijn waarop een student even stilstaat bij de eigen stress ervaring.

'Ik zou het heel prettig gevonden hebben als we meer een op een gesprekken hadden. Ik snap het hele proces van groeps gesprekken, dat je van elkaar kan leren, maar niet iedereen wil dezelfde onderwerpen bespreken. Dan zit je 3 uur in die les en wordt er maar 10 minuten aan jou besteed. Daarin kan niks in de diepte besproken worden. Dit is ook de enige tijd om feedback te vragen, dus komt het er eigenlijk nog niet van. Dat vind ik kwalijk.'

Naast het creëren van bewustzijn voor het onderwerp stress geven een aantal studenten aan dat het ook zou helpen om bepaalde vaardigheden aan te leren om (een hoge mate van) stress te voorkomen, bijvoorbeeld in de vorm van trainingen. Als vaardigheden werden onder andere studievaardigheden genoemd, zoals leren leren, leren plannen en voorbereiding op tentamens. Daarnaast werden vaardigheden genoemd die studenten zouden kunnen helpen in de omgang met stress, zoals het omgaan met faalangst.

Studenten geven aan dat het wegnemen van onduidelijkheden ook zou kunnen helpen in het tegengaan van stress bij studenten. Het zou volgens studenten helpen wanneer zij binnen de studie meer duidelijkheid hebben over wat ze kunnen verwachten, bijvoorbeeld voorafgaand aan de studie of voorafgaand aan een nieuw vak, wat ze kunnen voorbereiden, wat ze moeten doen om het vak/de opleiding succesvol te doorlopen en wat de consequenties zijn wanneer zij een vak niet halen. De suggesties die studenten hiervoor geven zijn: introductielessen van nieuwe vakken niet in de aula geven, maar in kleinere groepen, zodat het makkelijker is om vragen te stellen; op tijd een gedetailleerde handleiding beschikbaar stellen waar alle informatie over een vak in staat.

Daarnaast geven studenten aan dat het zou kunnen helpen om meer regelmogelijkheden binnen de studie te hebben, bijvoorbeeld middels een versoepeling of aanpassing van het examenreglement. Een student geeft aan dat, door lang te moeten wachten op de herkansingsmogelijkheid, de cijfers soms niet op tijd beschikbaar zijn, zodat het behalen van de propedeuse of het afstudeerproject in gevaar komt. Het zou volgens deze student veel stress schelen als hier meer regelmogelijkheden voor komen. Ook geeft een student aan dat het zou helpen om de druk binnen de opleiding te verlagen, bijvoorbeeld door niet twee bsa toetsen aan het begin van het eerste jaar te geven. Ten slotte geeft één student aan dat er vanuit Inholland preventief al genoeg gedaan wordt om stress tegen te gaan: zo zijn er binnen haar opleiding twee zelfstudiedagen en zijn de tentamens niet meer in een tentamenweek gepland, maar zijn deze over drie weken verspreid.

Bij hoge mate van stress

Een groot deel van de studenten geeft aan dat het belangrijk is om te kijken wat de student die een hoge mate van stress ervaart nodig heeft, dus begeleiding op maat. Het is wenselijk om de situatie van de student in een een op een gesprek te bespreken met iemand die gericht kan helpen. Zo zou er een aangepaste studiesituatie

voor de student gecreëerd kunnen worden, rekening houdend met de problemen van de student. Het gaat hier bijvoorbeeld om flexibiliteit omtrent regels en deadlines, zodat een student de studie toch voort kan zetten. Eén student geeft aan dat het onderwijssysteem in zijn geheel flexibeler zou moeten, zodat in zo'n situatie de student zelf afspraken met de docent kan maken over de deadline van een in te leveren opdracht. Op dit moment heeft een docent bijvoorbeeld geen invloed op wanneer de deadline voor een online in te leveren opdracht sluit.

Begeleiding op maat zou volgens studenten helpen omdat niet iedereen behoefte heeft aan eenzelfde oplossing. Voor de ene student kan het al helpen dat er een luisterend oor geboden wordt, een andere student is er bijvoorbeeld bij geholpen om samen met iemand een goede planning te maken. Wat volgens één student ook goed zou kunnen helpen is peercoaching: *'Je bespreekt dingen liever met iemand die op een lijn zit met jou'.*

'Voor studenten met stress denk ik al gauw aan een vertrouwenspersoon. Ik zou daar zelf niet zo snel gebruik van maken. Ik ben een beetje een binnenvetter dus ik weet niet of ik daar zo snel naartoe zou stappen. Ik denk dat ik eerder zou overwegen om naar een student te stappen dan naar een docent, omdat die meer op mijn denkniveau zit, hetzelfde heeft meegemaakt en zich eerder in mijn situatie zou kunnen verplaatsen.'

Wat betreft persoonlijke begeleiding geven twee studenten aan dat deze verbeterd kan worden bij de afstudeerkringen. Deze studenten geven aan dat het wenselijk is om een op een begeleiding te krijgen in de afstudeerkringen, met name studenten die aan het begin van het afstudeerproces staan. Tijdens deze begeleiding zouden zij het liefst 20 minuten per persoon de tijd te hebben om voldoende feedback te krijgen en vragen te kunnen stellen.

Vier studenten geven aan niet te weten wat de hogeschool zou kunnen betekenen in het tegengaan van een hoge mate van stress bij studenten. Zij geven aan dat het belangrijk is om bij een hoge mate van stress ontspanning op te zoeken en te zorgen voor een stressvrije omgeving, echter zien zij hier geen rol voor Inholland in weggelegd. Een andere student geeft aan dat het aan studenten zelf is om op tijd aan de bel te trekken en aan te geven wanneer zij het niet meer redden met de studie.

Overige bevindingen

Een opvallende bevinding die uit het onderzoek naar voren komt is dat studenten die in hun derde of vierde leerjaar zitten meer stress lijken te ervaren dan studenten die in het eerste of tweede leerjaar zitten. Daarnaast lijkt het er op dat studenten die activiteiten hebben waar zij bevlogen door raken, beter met hun stress weten om te gaan dan studenten die aangeven geen activiteiten te hebben waar zij bevlogen van raken. Een student geeft aan dat hij door te sporten met een outdoor sportgroep minder gestrest is en dat dit een positief effect heeft op zijn studieresultaten. Een andere student geeft aan dat het uitoefenen van zijn hobby, muziek maken, hem energie geeft om dingen te doen die hij minder leuk vindt, zoals werken. Dezelfde student geeft aan, naast zijn bevlogenheid voor muziek, stress tegen te gaan door bewust geen gebruik te maken van social media. De student heeft de keuze gemaakt om alleen van Whatsapp en email gebruik te maken: *'Het scheelt heel veel tijd en je wordt anders ook zwaar beïnvloed. Je krijgt een identiteitsprobleem omdat je niet weet of je profiel wel bij je past en hoe mensen daar tegenaan kijken. Doe je het voor jezelf of om je te profileren naar anderen? Hier mee bezig zijn kost op zich al veel energie en tijd, wat je ook aan iets anders kan besteden'.* Zie hieronder de overige tips van studenten, die uit de interviews naar voren kwamen, voor de omgang met stress:

Tips van studenten om stress tegen te gaan:

- Blijf positief! Als je van tevoren al denkt dat je iets niet kan, dan ga je je best niet meer doen en is de kans groter dat iets je niet lukt.
- Doe niet alles last minute. Bereid je goed voor, begin op tijd met studeren en het maken van opdrachten. Zo vermijd je herkansingen.
- Zoek een uitlaatklep voor jezelf.
- Een planning maken is belangrijk. Het overzicht van een planning geeft rust. Je hoeft je niet altijd stipt aan de planning te houden; je kan hem gaandeweg nog aanpassen.
- Beloon jezelf na hard werken.
- Wees niet bang om vragen te stellen.
- Houdt het einddoel waarvoor je studeert voor ogen.
- Trek op tijd aan de bel als je hulp nodig hebt. Het kan helpen om te praten met medestudenten, een slb-er, een decaan of studentenpsycholoog.

Bevindingen in relatie tot de literatuur

Overeenkomstig met de uitkomsten van het onderzoek naar stress onder studenten van de LSVb (2013)^x laten de onderzoeksuitkomsten van dit onderzoek zien dat meer dan de helft van de geïnterviewde studenten last heeft van stress, waarvan de oorzaken onder andere studiedruk, prestatiedruk, hoge verwachtingen van anderen en van zichzelf, persoonlijke omstandigheden en het combineren van studie, werk en een sociaal leven zijn. Daarnaast komen dezelfde stressoren voor studenten in dit onderzoek naar voren, als de stressoren die benoemd worden in de review van Hurst en collega's (2014)^{xvi}, waaronder: stress door relaties, gebrek aan bronnen (tijd, vaardigheden, geld, slaap, ondersteuning vanuit omgeving), verwachtingen, studie (in het algemeen, tentamens, studeren) en anders (ziekte, thuissituatie, werk). Stressoren die in andere onderzoeken benoemd worden maar minder sterk naar voren komen in dit onderzoek zijn: diversiteit (bijvoorbeeld seksuele oriëntatie, etnische minderheid) en omgevingsfactoren (onbekende omgeving, verstorende omgeving, vakantie). Ook de stressreacties die studenten in dit onderzoek beschrijven zijn overeenkomstig met eerdere onderzoeksuitkomsten. Vrijwel alle stressreacties die in het onderzoek van Misra en collega's (2000)^{xvii} worden genoemd, kwamen ook in de interviews met de studenten naar voren, behalve enkele specifieke fysieke reacties, zoals stotteren en gewichtsverlies.

In eerdere onderzoeken, onderbouwd vanuit het JDR-model, is bewezen dat energiebronnen zoals autonomie, feedback, beschikken over de juiste vaardigheden, waardering en sociale steun^{xxvii} stress onder werknemers kunnen verminderen. Deze energiebronnen werden ook door de studenten in dit onderzoek benoemd als hulpbronnen die vanuit de studie kunnen helpen in het verminderen van stress. Het zelf kunnen maken van keuzes binnen de opleiding, voldoende tijd krijgen in een op een gesprekken met docenten voor feedback, het beschikken over de juiste studievaardigheden/vaardigheden om met stress om te gaan, en goed contact met docenten en medestudenten worden door studenten als belangrijke hulpbronnen gezien om met stress om te gaan. Ten slotte, vanuit het JDR-model zijn ook verschillende persoonlijke hulpbronnen onderzocht die stress bij werknemers kunnen verminderen, waaronder: emotionele stabiliteit, extraversie, optimisme, self-efficacy, veerkracht en zelfvertrouwen^{xxvii}. De persoonlijke hulpbronnen optimisme, self-efficacy en zelfvertrouwen komen ook terug in de interviews met studenten, benoemd als hulpbronnen buiten de studie, die kunnen helpen om stress te verminderen.

Ten slotte, uit de literatuur blijkt dat zowel medewerkers als studenten bevlogen kunnen raken voor hun werk of studie. Dat blijkt ook uit de resultaten van dit onderzoek. Tevens laten de onderzoeksuitkomsten zien dat studenten ook bevlogen kunnen raken van activiteiten die buiten de studie plaatvinden, wat aansluit bij de gedachte van Schaufeli (2016)^{xxiii}, dat er buiten werk- en studie bevlogenheid, ook algemene bevlogenheid (general engagement) bestaat. Volgens het JD-R model (en het Student Wellbeing Model) kan bevlogenheid een buffer vormen tegen (een hoge mate) van stress. Ook een aantal studenten in dit onderzoek geven aan dat de activiteiten die voor bevlogenheid zorgen kunnen helpen om stress te reduceren.

Limitaties

De uitkomsten van het onderzoek dienen met voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden. De bevindingen zijn gebaseerd op gegevens van een kleine steekproef (N=15). Het is niet uit te sluiten dat er, ondanks de heldere boodschap dat iedere student aan het onderzoek kon deelnemen, zelfselectie heeft plaatsgevonden. Vanwege het onderwerp is het mogelijk dat er meer studenten met (een hoge mate) van stress hebben deelgenomen aan het onderzoek, omdat zij zich wellicht meer aangesproken voelden om deel te nemen. Het zou kunnen dat het onderzoek andere resultaten laat zien wanneer er meer studenten worden geïnterviewd. Echter, hier is niet direct aanleiding voor.

Samenvatting

Alle 15 geïnterviewde studenten geven aan in meer of mindere mate stress te ervaren en deze stress ook bij hun medestudenten waar te nemen. De stressreacties die de studenten ervaren zijn met name piekeren (over schoolzaken), hoofdpijn, vermoeidheid en een gevoel van gespannenheid en irritatie. Daarnaast geven veel studenten aan slecht te slapen of helemaal niet te kunnen slapen door stress die zij ervaren. Naast de consequenties die stress met zich meebrengt voor de (mentale) gezondheid, geven studenten aan dat stress voor hen ook studiegerelateerde gevolgen, sociale- en soms ook financiële gevolgen heeft. Echter, niet iedere student ervaart negatieve stress. Twee studenten geven aan dat de stress die zij hebben, positieve stress is. Zij geven aan dat de stress hen juist helpt beter te presteren en dat zij geen negatieve consequenties door de stress ervaren.

De stress die studenten ervaren wordt zowel veroorzaakt door stressoren binnen de studie als door stressoren buiten de studie. Binnen de studie ervaren studenten voornamelijk stress door onduidelijkheid (o.a. met betrekking tot regelingen en verwachtingen), de omgang en communicatie met docenten, uitdagingen binnen samenwerkingsverbanden en door tentamens en deadlines. Buiten de studie ervaren studenten voornamelijk stress door het moeilijk kunnen combineren van studie, werk en een sociaal leven, de druk/verwachtingen die zij voelen vanuit anderen of vanuit zichzelf, door relaties met ouders, geliefden of vrienden, en door persoonlijke omstandigheden zoals ziekte of zorgtaken.

Studenten geven aan dat zowel hulpbronnen binnen de studie als hulpbronnen van buiten de studie kunnen helpen om te gaan met stress. De hulpbronnen die studenten binnen de studie met name noemen zijn de steun van medestudenten/vrienden, het tijdig nemen van rust, gedisciplineerd zijn en goed kunnen plannen. Buiten de studie benoemen studenten afleiding zoeken, sociale steun, en persoonlijke omgang met stress als voornaamste hulpbronnen die hen helpen om met stress om te gaan. Daarnaast blijkt uit de interviews dat een staat van bevlogenheid voor sommige studenten ook kan helpen om stress tegen te gaan. Deze bevlogenheid voelen studenten voornamelijk binnen hun studie, bijvoorbeeld bij bepaalde projecten, maar ook wanneer zij hun hobby's uitoefenen.

Het merendeel van de studenten geeft aan dat er ook ondersteuning vanuit Inholland geboden zou kunnen worden om stressgerelateerde problemen bij studenten tegen te gaan. Zo zou er volgens de studenten vanuit Inholland meer begeleiding op maat geboden kunnen worden, passend bij de wensen van de student. Deze begeleiding zou in de vorm van een op een gesprekken of groepsgesprekken kunnen plaatsvinden, ofwel met studentbegeleiders, of met medestudenten (peersupport). Daarnaast zou Inholland kunnen ondersteunen in het tegengaan van stress bij studenten door bewustzijn op het gebied van stress te creëren onder studenten en docenten, onduidelijkheden binnen het onderwijs weg te nemen, en door meer regelmogelijkheden binnen de studie te bieden. De studenten die aan het onderzoek hebben meegewerkt geven ook een aantal tips mee aan andere studenten om met stress om te gaan, waaronder: positief blijven, werken volgens een planning en op tijd aan de bel trekken als je hulp nodig hebt.

Ten slotte laten de bevindingen in relatie tot de literatuur, in het bijzonder de bevindingen in relatie tot het Job Demands Resources model, zien dat factoren die stress kunnen veroorzaken of juist kunnen tegengaan bij werknemers, ook voor studenten gelden. Verder laten de onderzoeksuitkomsten zien dat er een relatie zou kunnen bestaan tussen stressoren, stressreacties, energiebronnen en bevlogenheid tijdens de studie en positieve- en negatieve uitkomsten, zoals studiesucces. Deze bevindingen geven aanwijzingen dat het Student Wellbeing model mogelijk een bruikbaar onderzoeksmodel is om het welzijn van studenten in relatie tot hun prestaties te onderzoeken.

Vervolgonderzoek

Aan de hand van de variabelen van het Student Wellbeing model is in dit explorerende onderzoek gekeken naar de beleving van stress en bevlogenheid onder studenten. Er is inzicht verkregen in de voornaamste stressoren, stressreacties en consequenties van stress voor studenten. Daarnaast hebben de onderzoeksuitkomsten meer inzicht gegeven in de energiebronnen die studenten helpen om met stress om te gaan en waar studenten bevlogen van raken. Vervolgonderzoek zou moeten uitwijzen wat de relaties zijn tussen deze variabelen en hoe het welzijn van studenten samenhangt met hun studiesucces, om vervolgens op een gerichte wijze het welzijn van studenten en hun studiesucces te kunnen bevorderen. Hiervoor zou een grootschalig kwantitatief onderzoek in de vorm van een surveyonderzoek uitgevoerd kunnen worden, waarbij een grotere steekproef wordt genomen, representatief voor de studentpopulatie van Inholland en andere hoger onderwijsinstellingen.

De onderzoeksvragen die hierbij gesteld zouden kunnen worden zijn onder meer:

- Wat is de relatie tussen stress en studiesucces?
- Wat is de relatie tussen bevlogenheid en studiesucces?
- Wat is de relatie tussen het welzijn van studenten en verschillende hulpbronnen vanuit de studie (bijvoorbeeld: academische en sociale integratie, autonomie, feedback)?
- Wat is de relatie tussen het welzijn van studenten en verschillende hulpbronnen van buiten de studie (bijvoorbeeld: optimisme, veerkracht, zelf-effectiviteit)?

Daarnaast zouden er verschillende pilotstudies uitgevoerd kunnen worden naar interventies die stress onder studenten kunnen tegengaan en die de persoonlijke omgang met stress kunnen versterken. Hiervoor zou er gekeken kunnen worden naar interventies die zich effectief hebben bewezen binnen de positieve psychologie, de wetenschappelijke studie van menselijke kracht en optimaal functioneren. Positieve psychologie richt zich daarbij op programma's en interventies die bijdragen aan welzijn en geluk. Een voorbeeld van een interventie die bij studenten ingezet en onderzocht zou kunnen worden is een 'mindfulness' cursus.

Bijlagen

Bijlage 1: Interviewgids

Introductie interview (5 Minuten) '5

Welkom heten

- Voorstellen van gesprekspartner (Functie, kader onderzoek etc.)
- Uitleg onderzoek

Het lectoraat studiesucces voert onderzoeken uit die als doel hebben bij te dragen aan het studiesucces van studenten. Binnen het lectoraat is een nieuwe onderzoekslijn opgezet waarbinnen onderzoek wordt gedaan naar het welzijn van studenten. Stress zal daarbij een belangrijk onderzoeksthema zijn. In dit onderzoek willen wij graag onderzoeken of studenten binnen Hogeschool Inholland stress ervaren en wat daar de consequenties van zijn. Daarnaast willen we graag inzicht krijgen in wat studenten helpt om stress tegen te gaan en wat Hogeschool Inholland daar mogelijk in kan betekenen.

- Hoe ziet de bijeenkomst eruit, wat kan je verwachten?

Opening (5 minuten) '10

- Wat is jouw motivatie geweest om deze opleiding te doen?
- En wat heb je hiervoor gedaan?
- In welk jaar van je opleiding zit je nu?
- Met welke onderwijsactiviteiten ben je nu bezig?

Ervaring stress (10 minuten) '20

- Heb jij wel eens stress tijdens je studententijd ervaren?

Indien Ja

- Op welke momenten ervaar je stress?
- Waaraan merk je dat je gestrest bent?

Indien Nee

- Merk je in jouw omgeving dat bijvoorbeeld jouw medestudenten stress ervaren?
- Hoe komt het dat jij geen stress tijdens je studententijd ervaart?

Stressoren (5 minuten) '30

- Wat zijn factoren die voor stress zorgen tijdens jouw studententijd? (tijdens huidige studiefase).
- Zijn er factoren binnen de studie die voor stress zorgen?
- Zo ja, welke factoren zijn dat/kan je daar voorbeelden van noemen?

- Zijn er factoren buiten de studie die voor stress zorgen?
- Zo ja, welke factoren zijn dat/kan je daar voorbeelden van noemen?

Gevolgen stress (5 minuten) '35,

- Zijn er voor jou merkbare consequenties door de stress?
- Wat zijn die consequenties?

Indien Nee

- Wel stress, geen consequenties: hoe zorg jij ervoor dat je de stress die je ervaart jou niet belemmert?

Hulpbronnen (5 minuten) '40,

- Zijn er dingen die jou helpen om met stress om te gaan?
- Kan je daar voorbeelden van noemen?
- Zo niet, kan jij je voorstellen wat jou zou kunnen helpen om met stress om te gaan?
- Zou Hogeschool Inholland preventief iets kunnen doen om stress bij studenten tegen te gaan?
- Welke hulp zou Hogeschool Inholland volgens jou kunnen bieden aan studenten die een hoge mate van stress ervaren?
- Heb jij tips voor andere studenten hoe zij om kunnen gaan met stress tijdens de studententijd?

Bevlogenheid (5 minuten)'45

De studententijd hoeft niet stressvol te zijn, ik kan mij voorstellen dat er momenten zijn waarin je je juist helemaal niet gestrest voelt, maar dat je je juist energiek en fit voelt, ergens heel enthousiast van raakt, ergens door geïnspireerd raakt en ergens helemaal in op kan gaan en daardoor de tijd vergeet. Deze bevlogenheid kan je in je studie voelen maar ook buiten je studie.

- Herken je dit, zo ja op welke momenten?
- Wat zorgt ervoor dat jij je op die momenten zo goed voelt?
- Helpt dit om stress tegen te gaan en/of om stress te verlagen?

Afsluiting (3 minuten)'48

- Onbesproken punten
- Samenvatting
- Dankwoord

Documentbeheer

Versie	Datum	Auteur	Aard wijzigingen / Review	Status
0.1	31-5-2017	Nikkie Gubbels		Concept
1.0	12-06-2017	Nikkie Gubbels	Aanpassingen n.a.v. feedback Rutger Kappe	Definitieve Versie

Referenties

- ⁱ Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R., & Robb, L. (2008). *Scoping study in approaches to student wellbeing – Final report*. Canberra: Department of Education, Employment and Workplace Relations.
- ⁱⁱ Phan, H. P., Ngu, B. H., & Alrashidi, O. (2016). Role of Student Well-Being: A Study Using Structural Equation Modeling. *Psychological Reports*, 119(1).
- ⁱⁱⁱ Verouden, N.W., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2010). *Studenten en stille pijn*. Elsevier Gezondheidszorg.
- ^{iv} Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- ^v Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & McCan, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Benelux: Pearson Education.
- ^{vi} Feng, G. F. (1992). *Management of Stress and Loss*. Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.
- ^{vii} Volpe, J. F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education*, 48(10), 183-188.
- ^{viii} Thackery, E., & Harris, M. (Eds). (2003). *The Gale Encyclopedia of Mental Disorders: AL* (Vol. 1). Gale Group.
- ^{ix} Spielberger, C.D., Vagg, P.R., & Carol, F.W. (2002). Effects of Organizational Level and Gender on Stress in the Workplace. *International Journal of Stress Management*, Vol. 9, No. 4, 243-261.
- ^x Schmidt, E., & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: LSVB, 13.
- ^{xi} Boucher, E. (2014). Het Bureau Studentenpsychologen. *Groepen*. 9 (1).
- ^{xii} De Kuyper, P. (2012). Uitkomsten landelijke enquête studiedruk. *Opinie. UT Nieuws*. 03.
- ^{xiii} De Hoog, D., & Schilp, M. (2012). De grote studiedrukenquête. *VU: Ad Valvas*. Maart.
- ^{xiv} Rademaker, R., Van der Nat, L., & Meerstadt, N. (2012). Studiestress: de nieuwe norm. *WUR: Resource*, 6 (14).
- ^{xv} Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *Social psychology*, 61(5), 841-846.
- ^{xvi} Hurst, C.S., Baranik, L.E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29, 275-285.
- ^{xvii} Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236.
- ^{xviii} Hornstra, A.H., Jaspers, J.P.C., & Raghoobar-Krieger, H.M.J. (2003). Stress bij eerstejaars geneeskundestudenten in Groningen. *Tijdschrift voor Medisch Onderwijs*, 22(6), 277.
- ^{xix} Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2003). *Voorlopige handleiding Utrechtse Bevlogenheidsschaal (UBES)*. Universiteit Utrecht: sectie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie.
- ^{xx} Schaufeli, W.B., Loo, M., Van der Velde, C., & Siegrist, H. (2013). *Arbokennisdossier Bevlogenheid*.
- ^{xxi} Demerouti, E., Bakker, A.B., De Jonge, J., Janssen, P.P.M., & Schaufeli, W.B. (2001). Burnout and engagement at work as a function of demands and control. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 27, 279-286.
- ^{xxii} Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. *Journal of Organizational Behaviour*, 25, 293-315.
- ^{xxiii} Schaufeli, W.B. (2016). General Engagement: Its Conceptualization and Measurement. Manuscript in voorbereiding.
- ^{xxiv} Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328.
- ^{xxv} Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-306.
- ^{xxvi} Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
- ^{xxvii} Schaufeli, W., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, 26(2), 182-204.
- ^{xxviii} Waagenmakers, K. (2003). *Burnout, bevlogenheid en studieprestaties bij studenten*. Doctoraalscriptie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie, Universiteit Utrecht.

- ^{xxix} Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49-55.
- ^{xxx} Gubbels, N., & Kappe, F.R. (2017). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- ^{xxxi} Schaufeli, W., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, 26(2), 182-204.
- ^{xxxii} Webb, J.R. (1995). *Understanding and Designing Marketing Research*. London: The Dryden Press.
- ^{xxxiii} Groenland, E.A.G. (2007). Focusgroep versus diepte-interview in marktonderzoek. *Kwalon*, 12(1), 11-12.