

Lectoraat Studiesucces – Onderzoekslijn Studentenwelzijn

Onderzoeksagenda

Januari, 2017, Versie 1.0

Lectoraat Studiesucces

Auteurs: Nikkie Gubbels
 Rutger Kappe

Dit is een uitgave van het Lectoraat Studiesucces van Hogeschool Inholland.
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, R. (2017). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

Meer weten, kijk op onze website <https://www.inholland.nl/onderzoek/studiesucces/>

Inhoudsopgave

1.	Inleiding.....	4
	Functies onderzoeksagenda	4
2.	Belang Onderzoekslijn Studentenwelzijn	5
	Studentenwelzijn	5
	Stress en Burnout onder studenten	6
	Bevlogenheid en Veerkracht.....	7
3.	Doelstellingen onderzoekslijn	10
	Aansluiting bij andere agenda's.....	11
	Onderzoeksvragen	12
4.	Onderzoeksmodel: Het Student Wellbeing Model	13
	Job demands resources model	13
	Student Wellbeing Model	14
5.	Bijlages	16
	Bijlage 1: Lopende onderzoeken.....	17
	Bijlage 2: Afgeronde onderzoeken.....	18
6.	Documentbeheer	19
7.	Literatuur.....	20

1. Inleiding

De onderzoekslijn Studentenwelzijn is een nieuwe onderzoekslijn en is onderdeel van het lectoraat Studiesucces van Hogeschool Inholland. Deze onderzoeksagenda is bedoeld voor Hogeschool Inholland en haar (onderzoeks)partners. Met deze onderzoeksagenda worden de onderzoeksplannen van de onderzoekslijn gepresenteerd. In de agenda zal ingegaan worden op het belang van de onderzoekslijn naar studentenwelzijn, de thematische pijlers van de onderzoekslijn - Stress, Burnout, Veerkracht en Bevlogenheid - en de relatie van deze thema's met studiesucces. Daarnaast worden de doelstellingen en onderzoeksvragen van de onderzoekslijn uiteengezet en wordt het onderzoeksmodel, het Student Wellbeing Model, beschreven. Tenslotte zal er een overzicht gegeven worden van de aankomende, lopende en afgeronde onderzoeken binnen de onderzoekslijn. De agenda zal periodiek bijgesteld worden.

Functies onderzoeksagenda

De onderzoeksagenda heeft de volgende 5 functies:

- De onderzoeksagenda heeft als functie om de onderzoeksactiviteiten en de resultaten te **ordenen**. De agenda biedt een systematisch kader voor de werkzaamheden die binnen de onderzoekslijn worden uitgevoerd.
- Daarnaast heeft de agenda een **richtinggevende** functie. In de agenda wordt beschreven op welke thema's er onderzoek gewenst en nodig is.
- Ten derde kan de onderzoeksagenda dienen ter **inspiratie** voor andere organisaties die zich bezig houden met soortgelijke thema's (studiesucces, welzijn) en de basis vormen voor diens (onderzoeks)activiteiten.
- Ten vierde heeft de agenda als functie om andere onderzoeks- en kennisinstituten uit te nodigen tot **samenwerking**.
- Tenslotte is de onderzoeksagenda een manier om **verantwoording** af te leggen over het belang en de resultaten van onderzoek naar studentenwelzijn

2. Belang Onderzoekslijn Studentenwelzijn

Studentenwelzijn

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 vaardigheden¹. Het persoonlijke welzijn van studenten motiveert onder andere tot leren en academische betrokkenheid². Volgens het Centre for Education of Statistics and Evaluation (CESE) is in het onderwijs het welzijn van studenten belangrijk om twee redenen. De eerste reden is de erkenning dat onderwijzen niet alleen gaat om het behalen van academische prestaties, maar ook om het welzijn van de student in zijn geheel (intellectueel, fysiek, sociaal, emotioneel, moreel en spiritueel). Daarnaast zou een hogere mate van welzijn tot betere cognitieve resultaten bij studenten leiden³.

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 gerekend⁴. Echter, recente studies wijzen uit dat het er met het welzijn van studenten niet goed voor staat en dat studenten steeds vaker met (psychische) gezondheidsproblemen kampen. Zo ervaren veel studenten een hoge mate van stress, zijn studenten ernstig oververmoeid en hebben zij geregeld sombere gedachten. Het aantal studenten dat aangeeft deze klachten te hebben ligt aanzienlijk hoger dan bij de groep niet-studerende leeftijdsgenoten⁵. Uit onderzoek blijkt dat de klachten van studenten vaak verband houden met het studie en leefklimaat⁶. Daarnaast blijkt dat de gezondheidsbeleving van studenten en studieproblemen vaak op elkaar inwerken⁷. Een bijkomend probleem is dat studenten het moeilijk vinden om hulp te zoeken voor hun problemen⁴. Het niet zoeken van hulp kan de (psychische) problemen van studenten verergeren en in veel gevallen tot studieovertraging of studie-uitval leiden. Een hoge studieuitval is niet alleen ongunstig voor studenten, maar is daarnaast ook ongunstig voor de maatschappij, aangezien het een enorme kostenpost is⁴. Gezien de gezondheidsproblemen waar studenten mee kampen en de consequenties die dit met zich meebrengt, heeft het welzijn van studenten aandacht.

Welzijn kent verschillende theoretische perspectieven en definities. Welzijn wordt vanuit het klinische perspectief gedefinieerd als 'de afwezigheid van negatieve condities, zoals stress, angst en depressie'. Vanuit het psychologische perspectief wordt welzijn beschreven als 'de aanwezigheid van positieve attributen, zoals geluk, mentaal en fysiek welzijn en tevredenheid met het leven'⁸. Welzijn kan daarom gezien worden als het vinden van de juiste balans tussen de uitdagingen die iemand (de student) tegenkomt en de energiebronnen die daar tegenover gezet kunnen worden⁹.

Binnen de onderzoekslijn zal een definitie van studentenwelzijn gehanteerd worden die rekening houdt met zowel het klinische- als het psychologische perspectief. De basis ervan ligt in de definitie van welzijn zoals deze is geformuleerd door Noble et al. (2008)¹. Deze definitie is evidence-based, bestaande uit meerdere dimensies van welzijn. De definitie is geformuleerd aan de hand van een breed scala aan definities van algemeen welzijn en studentenwelzijn, met behulp van dertig internationale experts op het gebied van (studenten)welzijn. Deze definitie luidt: *'Student wellbeing is a sustainable state of positive mood and attitude, resilience and satisfaction with self, relationships and experiences at school.* Deze definitie houdt rekening met de meest voorkomende en relevante karakteristieken van welzijn vanuit het psychologisch perspectief. De onderzoekslijn Studentenwelzijn voegt daar de karakteristieken van welzijn, vanuit het klinische perspectief, aan toe en hanteert de volgende definitie van studentenwelzijn:

'Studentenwelzijn is een duurzame positieve psychische staat, gekenmerkt door veerkracht, tevredenheid met zichzelf, relaties en ervaringen tijdens de studententijd en gekenmerkt door de afwezigheid van psychische klachten zoals stress, angst en depressie'.

De onderzoeken die uitgevoerd worden binnen de onderzoekslijn zullen zich hoofdzakelijk richten op de volgende thema's: Stress, Burnout, Veerkracht en Bevlogenheid. In de volgende paragrafen wordt ingegaan op het belang van onderzoek naar deze thema's, in het kader van studentenwelzijn.

Stress en Burnout onder studenten

Studenten blijken steeds vaker last te hebben van psychische klachten, waaronder een hoge mate van (studie)stress. Stress wordt in de wetenschap op verschillende manieren gedefinieerd. Door Lazarus en Folkman wordt stress beschreven als 'het resultaat van iemands onvermogen om 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'¹⁰. Zimbardo beschrijft stress als 'een psychische spanning, druk, toestand dat het lichaam in staat van paraatheid stelt'¹¹. Stress kan daarbij veroorzaakt worden door omgevingsfactoren, psychologische factoren, biologische factoren en sociale factoren^{12 13}. Binnen de onderzoekslijn zal een definitie van stress gehanteerd worden, 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 Disorders¹⁴:

'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'.

Dat studenten veel stress ervaren blijkt onder andere uit een onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond (LSVb; 2013)¹⁵. 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 bovenaan¹⁶. Uit een wetenschappelijk onderzoek van studentenartsen van de UvA blijkt dat psychische klachten van studenten vaak studie-gerelateerd zijn en samenhangen met problemen die typerend zijn voor het student zijn¹⁷.

Uit een landelijke enquête over studiedruk^{18 19 20}, 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. Langdurige stress kan leiden tot een burnout en is zeer schadelijk voor de gezondheid. Volgens de huidige inzichten wordt een burnout vooral beschouwd als arbeidsgelateerde ziekte. Echter laten steeds meer onderzoeken zien dat ook studenten burnout klachten vertonen^{21 22 23 24 25}. Burnout kan als volgt gedefinieerd worden²⁶:

'Burnout is een toestand van emotionele, mentale en fysieke uitputting, veroorzaakt door overmatige en langdurige stress'.

Uit een onderzoek onder Nederlandse geneeskundestudenten bleek dat 11,6% van de bachelorstudenten voldeed aan de criteria voor burn-out en zelfs 18% van de coassistenten²⁷. Uit een onderzoek naar stress en burnout onder jongeren van het 1V jongerenpanel²⁸, onderdeel van EenVandaag, bleek dat 67% van de jongeren één of meerdere keren per week stress heeft over school- of studiezaken. 41% geeft aan wekelijks stress te hebben over hun sociale leven. Van de jongeren geeft 45% aan wel eens thuis te blijven van school of studie omdat zij het gevoel hebben oververmoeid of opgebrand te zijn van de stress. Deze stress uit zich voornamelijk in aanhoudende vermoeidheid, piekeren, concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Ook slapeloosheid, lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn en verminderde interesse in mensen en zaken worden als veelvoorkomende gevolgen van stress genoemd. Als een van de oorzaken van stress wordt de prestatiedruk genoemd, die 79% van de jongeren ervaart. Deze druk komt zowel vanuit zichzelf als vanuit de maatschappij. Zo voelt 66% de druk om naast de opleiding aan hun cv te werken. Een andere grote stressbron is keuzestress (spanning hebben, het gevoel hebben dat je de situatie niet meer aankunt, omdat je twijfels hebt over toekomstige keuzes). Bijna de helft van de jongeren geeft aan redelijk- tot heel veel last te hebben van keuzestress.

De klachten van studenten kunnen voor studievertraging zorgen en zelfs leiden tot studie-uitval⁷. Uit een onderzoek van de LSVb, 'de (on)schuld van langstudeerders'²⁹ bleek dat 'ziekte' het meest genoemd werd als oorzaak van studievertraging, waarbij de studenten vaak aangaven dat het daarbij ging om psychische klachten zoals stress, depressies en burnout.

Bevlogenheid en Veerkracht

Daar waar in de literatuur veel aandacht is voor de negatieve aspecten van welzijn, zoals stress en burnout (klinisch perspectief), is er tegenwoordig ook steeds meer aandacht voor de positieve aspecten van welzijn (psychologisch perspectief). Veel onderzoek naar deze positieve aspecten wordt verricht binnen een relatief nieuwe discipline binnen de psychologie: de positieve psychologie. Positieve psychologie is de wetenschappelijke studie van menselijke kracht en optimaal functioneren³¹. Het doel van positieve psychologie is om een bijdrage te leveren aan het optimaal functioneren van individuen, groepen en instituties. Positieve psychologie richt zich daarbij op programma's en interventies die bijdragen aan welzijn en geluk.

Een van de grondleggers van de positieve psychologie is Martin Seligman. Seligman³⁰ ontwikkelde het PERMA acronym om vijf elementen van welzijn (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Purpose and Accomplishment) te organiseren. Noble en McGrath³¹ bouwden voort op het werk van Seligman; zij voegden twee componenten van welzijn toe aan het PERMA acronym en ontwikkelden het PROSPER acronym (Positivity, Relationships, Outcomes, Strengths, Purpose, Engagement, Resilience). Het PROSPER acronym biedt een kader voor evidence-based interventies op het gebied van positieve psychologie, die kunnen bijdragen aan welzijn. Zie figuur 1 voor een afbeelding van het PROSPER kader voor (het bevorderen van) welzijn.

De onderzoekslijn Studentenwelzijn zal zich, naast de thema's stress en burnout, hoofdzakelijk richten op twee componenten van welzijn die opgenomen zijn in het PROSPER kader en die binnen de positieve psychologie welbekend zijn. Dit zijn de thema's *Bevlogenheid* (engagement) en *Veerkracht* (resilience).

Figuur 1: PROSPER kader voor welzijn

PROSPER:	
Positivity	Positive mindset (e.g. gratitude; optimistic thinking; positive tracking mindfulness) and Positive emotions (e.g. fun & enjoyment, satisfaction, safety, pride).
Relationships	e.g. prosocial values and social skills for developing positive relationships
Outcomes	e.g. achievement; mastery; grit; goal setting; growth mindset etc.
Strengths	e.g. self-knowledge; self-respect; awareness of one's character strengths; ability strengths; collective strengths.
Purpose	Having a sense of purpose through the pursuit of worthwhile goals both for the wellbeing of oneself and the wellbeing of others.
Engagement	'Psychological flow'; social, emotional, behavioral & cognitive
Resilience	e.g. coping skills; self-management skills; courage
Bron: Noble, T., & McGrath, H. (2015). <i>The PROSPER School Pathways for Student Wellbeing: Policy and Practices</i> . Springer.	

Bevlogenheid

Een concept waar binnen de positieve psychologie veel onderzoek naar wordt gedaan is bevlogenheid (engagement). Bevlogenheid kan als positieve tegenhanger van burnout gezien worden en verwijst naar³²:

‘Een positieve affectief-cognitieve toestand van opperste voldoening die gekenmerkt wordt door vitaliteit, toewijding en absorptie’.

Vitaliteit heeft te maken met het bruisen van energie, het zich sterk en fit voelen en het beschikken over grote mentale veerkracht en doorzettingsvermogen. *Toewijding* heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij het werk, dat als nuttig en zinvol wordt ervaren en inspirerend en uitdagend is. *Absorptie* heeft te maken met het helemaal opgaan in het werk, waardoor de tijd lijkt te vliegen³². Net als burnout wordt bevlogenheid vaak onderzocht onder werknemers. Zo zijn er aanwijzingen dat bevlogenheid bijdraagt aan het welzijn van medewerkers (weinig depressieve-, stressgerelateerde³⁴ en psychosomatische klachten³³) en positieve attitudes ten aanzien van het werk (arbeidstevredenheid, minder verloop³⁴).

Echter worden er tegenwoordig ook onderzoeken naar bevlogenheid onder studenten uitgevoerd, met de onderbouwing dat onderwijsactiviteiten van studenten gezien kunnen worden als werk³⁵. Uit die onderzoeken blijkt onder andere dat bevlogenheid bij studenten positief samenhangt met in het verleden behaalde studieprestaties, zowel met studieprestaties zoals opgenomen in een geautomatiseerd studieregistratiesysteem³⁶ als met zelfgerapporteerde studieprestaties³⁷. Studiebevlogenheid werd hierbij gedefinieerd al: *‘een gevoel van veel energie, betrokkenheid bij de studie en het gevoel helemaal op te gaan in studieregelateerde taken’*³⁷.

Betrokkenheid bij de studie is in de literatuur over studiesucces een belangrijk thema. Zo wordt betrokkenheid bij de studie (waaronder betrokkenheid tussen studenten en docenten) door Vincent Tinto als belangrijke factor gezien die van invloed is op de academische en sociale integratie van een student. Tinto's Student Integration Model (SIM) of Attrition stelt dat studiesucces het resultaat is van de interactie tussen de student en zijn studieomgeving en dat de mate waarin een student in de opleiding is geïntegreerd sterk van invloed is op het besluit om met de opleiding te stoppen. Studenten die zich sterk verbonden voelen met het instituut, met de docenten en hun medestudenten zijn over het algemeen succesvoller tijdens hun opleiding³⁸.

In het SIM model wordt onderscheid gemaakt tussen academic integration (academische integratie) en social integration (sociale integratie). Bij academische integratie gaat het er om dat de student het gevoel heeft dat hij/zij zich persoonlijk ontwikkelt, zich thuisvoelt in de studentenrol en binnen de normen en waarden van de leeromgeving, vertrouwen heeft dat hij de studie aankan, de studie uitdagend genoeg vindt en uiteindelijk dus ook of de student zijn punten haalt. Bij sociale integratie gaat het er om dat de student vrienden heeft binnen de opleiding, dat de student zich gekend voelt binnen de onderwijsinstelling en of de student het naar zijn zin heeft bij de instelling. Sociale integratie, het gevoel hebben dat je behoort bij, ondersteund wordt door en dingen deelt met een (studie)gemeenschap, vormt een belangrijk component van het sociale welbevinden van een individu³⁹.

Veerkracht

Elke student krijgt op een gegeven moment te maken met tegenslagen. Dit kunnen bijvoorbeeld tegenslagen zijn die te maken hebben met veranderingen of verliezen binnen de familie-/vriendenkring, slechte studieprestaties of teleurstellingen omdat de dingen niet zo verlopen als gepland. Daarnaast kunnen psychische problemen, zoals stress, angst of depressie ook voor de nodige tegenslag zorgen.

Voor zowel academisch als persoonlijk succes is het belangrijk dat studenten vaardigheden bezitten om met deze tegenslagen om te gaan en die hen veerkrachtig maken⁴⁰. Veerkracht betekent 'het vermogen om terug te veren' en stelt mensen in staat om goed om te gaan met stressvolle gebeurtenissen⁴¹. Binnen de onderzoekslijn wordt de definitie van veerkracht van McGrath en Noble⁴⁰ gehanteerd:

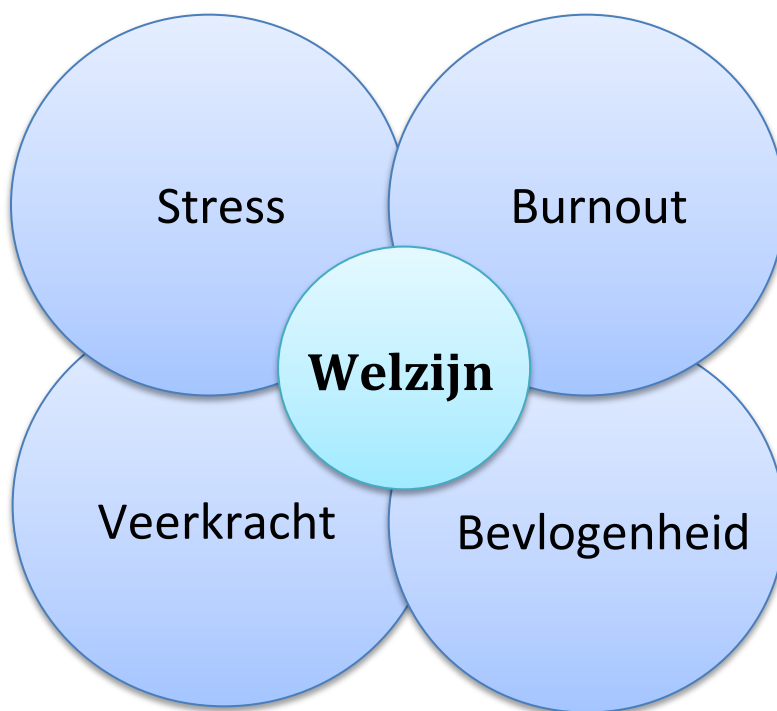
'Veerkracht is het vermogen om vol te houden, om te gaan met- en terug te veren na veranderingen, uitdagingen, tegenslagen, teleurstellingen, moeilijke situaties en tegenspoed en terug te keren naar een redelijke staat van welzijn. Veerkracht is ook het vermogen om je aan te kunnen passen aan moeilijke situaties en alsnog te gedijen'.

Kortom, het welzijn van studenten heeft een plek op de onderzoeksagenda doordat psychische problemen, zoals stress, angst, depressie en burnout bij studenten steeds vaker lijken voor te komen, studiesucces kunnen beïnvloeden en omdat systematisch onderzoek op dit gebied beperkt is. Daarnaast is onderzoek naar componenten vanuit de positieve psychologie, zoals bevoegenheid en veerkracht, die welzijn (en daarmee mogelijk ook studiesucces) kunnen bevorderen, wenselijk.

3. Doelstellingen onderzoekslijn

De onderzoekslijn Studentenwelzijn van het lectoraat Studiesucces heeft als doel om bij te dragen aan het studiesucces van studenten door onderzoek te doen naar het welzijn van studenten en de relatie met studiesucces. De focus van het onderzoek binnen deze onderzoekslijn zal komen te liggen op 4 hoofdthema's: **Stress, Burnout, Veerkracht & Bevlogenheid** (zie figuur 2). Er zal o.a. onderzoek gedaan worden naar de stressoren die studenten tijdens hun studententijd ondervinden en de invloed van de ervaring van deze stressoren op studieprestaties. Daarnaast zullen de onderzoeken zich richten op de energiebronnen die de negatieve effecten van stress kunnen bufferen en bevlogenheid kunnen bevorderen. Dit kunnen energiebronnen vanuit de opleiding zijn, zoals begeleiding van de mentor of sociale steun van medestudenten. Dit kunnen ook energiebronnen vanuit de student zelf zijn, waarbij gedacht moet worden aan persoonlijkheidsfactoren, veerkracht of optimisme.

Figuur 2: Hoofdthema's onderzoekslijn Studentenwelzijn



De onderzoeken hebben als doel om bij te dragen aan (praktijkgerichte) kennis over de relatie tussen het welzijn van studenten en hun studiesucces. Daarnaast moet onderzoek naar de invloed van persoonlijke energiebronnen en hulpbronnen vanuit de studie bijdragen aan kennis over mogelijke interventies die ingezet kunnen worden ter bevordering van het welzijn van studenten.

Niet alleen heeft de onderzoekslijn als doel om een bijdrage te leveren aan kennis over het welzijn van studenten, ook is het van belang dat deze kennis op een praktische wijze kan worden toegepast, bijvoorbeeld door verschillende interventies, ter bevordering van welzijn, in te zetten en te testen op hun effectiviteit. In samenwerking met een kenniskring binnen de hogeschool (o.a. studentendecanen, studentenpsychologen, studieloopbaanbegeleiders, dienst onderwijsbeleid), hoopt de onderzoekslijn uiteindelijk studenten en docenten de handvatten te kunnen bieden en de begeleiding te kunnen geven die bijdragen aan een

vermindering van de ervaren stress en een vergroting van de studiebevlogenheid en het studiesucces. Hierbij kan gedacht worden aan het aanbieden van een e-health module die op basis van uitkomsten van een online vragenlijst op maat aan een student wordt aangeboden. Onderwerpen van zo'n module zouden kunnen zijn: stress-bestendigheid, mindfulness, zelfvertrouwen of optimisme.

Aansluiting bij andere agenda's

Instellingsplan Inholland 2016-2022

De onderzoekslijn sluit met haar doelstellingen aan bij het instellingsplan 'Durf te leren' van hogeschool Inholland op verschillende punten:

Diversiteit: Geen enkele student is hetzelfde. De psychische problemen die studenten ondervinden kunnen dan ook uiteenlopende oorzaken en gevolgen hebben. Door degelijk onderzoek te doen naar de factoren die samenhangen met het welzijn van studenten, komt er meer inzicht in wat studenten afzonderlijk nodig hebben om met hun problemen om te gaan.

Persoonlijk en dichtbij: Psychische problemen, die voort kunnen komen uit persoonlijke problemen ofwel uit studieproblemen, kunnen voor tegenslagen zorgen tijdens de studie. Door meer kennis van de oorzaken en de gevolgen van deze problemen te hebben kunnen studenten beter begeleid worden en betrokken blijven bij de studie zodat de problemen niet tot studievertraging hoeven te leiden.

Duurzaam en gezond: De onderzoekslijn sluit met haar doelstellingen aan bij twee van de drie thema's waarop Inholland zich komende jaren gaat richten: Duurzaam en Gezond. Het welzijn van studenten is belangrijk als het gaat om een duurzame persoonlijke ontwikkeling.

Hbo- onderzoeksagenda en nationale wetenschapsagenda

Tevens sluit de onderzoekslijn aan bij de hbo onderzoeksagenda en de nationale wetenschapsagenda. Jaarlijks studeren in het hbo 450.000 toekomstige professionals. De samenleving waarin deze professionals aan het werk gaan is in een hoog tempo aan het veranderen. De snelle technologische en sociale ontwikkelingen stellen ons voor verschillende uitdagingen. Op basis van de regionale onderzoeksagenda's van verschillende hogescholen en op basis van de uitdagingen, zoals deze door verschillende (inter)nationale organisaties zijn geformuleerd, heeft de Vereniging Hogescholen drie maatschappelijke uitdagingen geformuleerd⁴².

1. Hoe creëren we een gezonde en vitale samenleving?
2. Hoe creëren we een veilige en inclusieve samenleving?
3. Hoe creëren we een duurzame innovatieve samenleving?

Om op een effectieve manier een bijdrage te kunnen leveren aan de oplossing van deze uitdagingen zijn er landelijke tien thema's voor het praktijkgerichte onderzoek van het hbo geformuleerd. Deze thema's vormen de kern van de hbo onderzoeksagenda en sluiten aan bij de vraagstukken en de routes van de Nationale Wetenschapsagenda (NWA).

De onderzoekslijn Studentenwelzijn tracht met haar onderzoek een bijdrage te leveren aan de oplossing van de overkoepelende uitdaging 'hoe creëren we een gezonde en vitale samenleving?' en sluit daarmee aan bij het thema 'Gezondheid: zorg en vitaliteit'. Tevens sluit de onderzoekslijn aan bij een van de EU Grand Challenges, namelijk: Health, demographic change and wellbeing.

Onderzoeksvragen

De overkoepelende vragen die de onderzoekslijn tracht te beantwoorden zijn:

- Wat is de relatie tussen het welzijn van studenten en hun studiesucces?
- Welke factoren dragen bij aan het welzijn van studenten en hun studiesucces?
- Welke interventies zijn effectief in het bevorderen van het welzijn van studenten en hun studiesucces?
- Wat kunnen studenten, docenten en andere onderwijsprofessionals doen om het welzijn van studenten en hun studiesucces te bevorderen?

Een greep uit de (mogelijke) onderzoeksvragen binnen de onderzoekslijn:

1. Wat zijn (de meest voorkomende) stressoren onder studenten
 - a. Wat zijn de meest stressvolle momenten in de studieloopbaan?
 - b. Hoe ontwikkelt stress zich bij studenten?
 - c. Welke mate van stress is 'normaal' en gezond en wanneer is stress 'te hoog' en ongezond?
2. Wat is de invloed van deze stressoren op het welzijn van studenten?
 - a. Wat is de invloed van deze stressoren op de ervaren stress van studenten (burnout/depressie)?
 - b. Wat is de invloed van deze stressoren op de bevlogenheid van studenten?
3. Wat is de invloed van het welzijn van studenten op studiesucces?
 - a. Wat is de invloed van ervaren stress op studiesucces?
 - b. Wat is de invloed van bevlogenheid op studiesucces?
4. Wat zijn (de meest voorkomende) energiebronnen van studenten? Zowel persoonlijke bronnen als bronnen vanuit de opleiding/instituut.
5. Wat is de invloed van deze energiebronnen op de ervaren stress van studenten?
6. Wat is de invloed van deze energiebronnen op de bevlogenheid van studenten?
7. Welke tools en strategieën (passend bij de persoonlijke- of studiebronnen) kunnen ingezet worden om stress te verminderen bij studenten?
8. Welke tools en strategieën (passend bij de persoonlijke- of studiebronnen) kunnen ingezet worden om bevlogenheid en welzijn te bevorderen bij studenten?
9. Hoe zorg je ervoor dat studenten (preventief) gebruik maken van het beschikbare hulpaanbod om stress tegen te gaan en welzijn te bevorderen?
10. Wat is het effect van de ingezette interventies op het welzijn van de studenten?
 - a. Wat is het effect van de ingezette interventies op de bevlogenheid van de studenten?
 - b. Wat is het effect van de ingezette interventies op de stressbeleving van de studenten?
11. Wat is het effect van de ingezette interventies op het studiesucces van de studenten?
12. Wat kan de hogeschool doen om bij te dragen aan het welzijn van studenten?
13. Wat kunnen opleidingen/docenten doen om bij te dragen aan het welzijn van studenten?
14. Wat kunnen studenten zelf doen om bij te dragen aan hun welzijn?
15. Wat kunnen ouders doen om bij te dragen aan het welzijn van studenten?
16. Bestaan er verschillen tussen de studenten van verschillende studie jaren (1 t/m 4 en langstudeerders) in de stressoren die zij ervaren en het effect ervan op hun welzijn?
17. Verschillen de stressoren van studenten tussen de G5 hogescholen en andere hogescholen in Nederland? Stedelijk vs. Landelijk gebied.
18. Hoe verhouden de problemen m.b.t. welzijn in het hoger onderwijs zich tot de problemen m.b.t. welzijn in het PO en VO onderwijs?
19. Welke interventies in het PO en VO onderwijs kunnen bijdragen aan het welzijn van scholieren en studenten in een later stadium?

In bijlage 1 kunt u een overzicht vinden van de huidige onderzoeken die worden uitgevoerd binnen de onderzoekslijn Studentenwelzijn. In bijlage 2 vindt u een overzicht van de reeds afgeronde onderzoeken.

4. Onderzoeksmodel: Het Student Wellbeing Model

Job demands resources model

Een van de meest populaire modellen voor onderzoek naar welzijn, stress, burnout en bevlogenheid onder werknemers is het Job Demands Resources model (JD-R model ⁴³). 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 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 ⁴⁴ en het Effort-Reward Imbalance model (ERI model) van Siegrist ⁴⁵. Deze modellen veronderstellen dat de balans tussen *specifieke* negatieve en positieve werkkenmerken allerlei werkuitkomsten 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 ⁴⁶.

Deze 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’*.

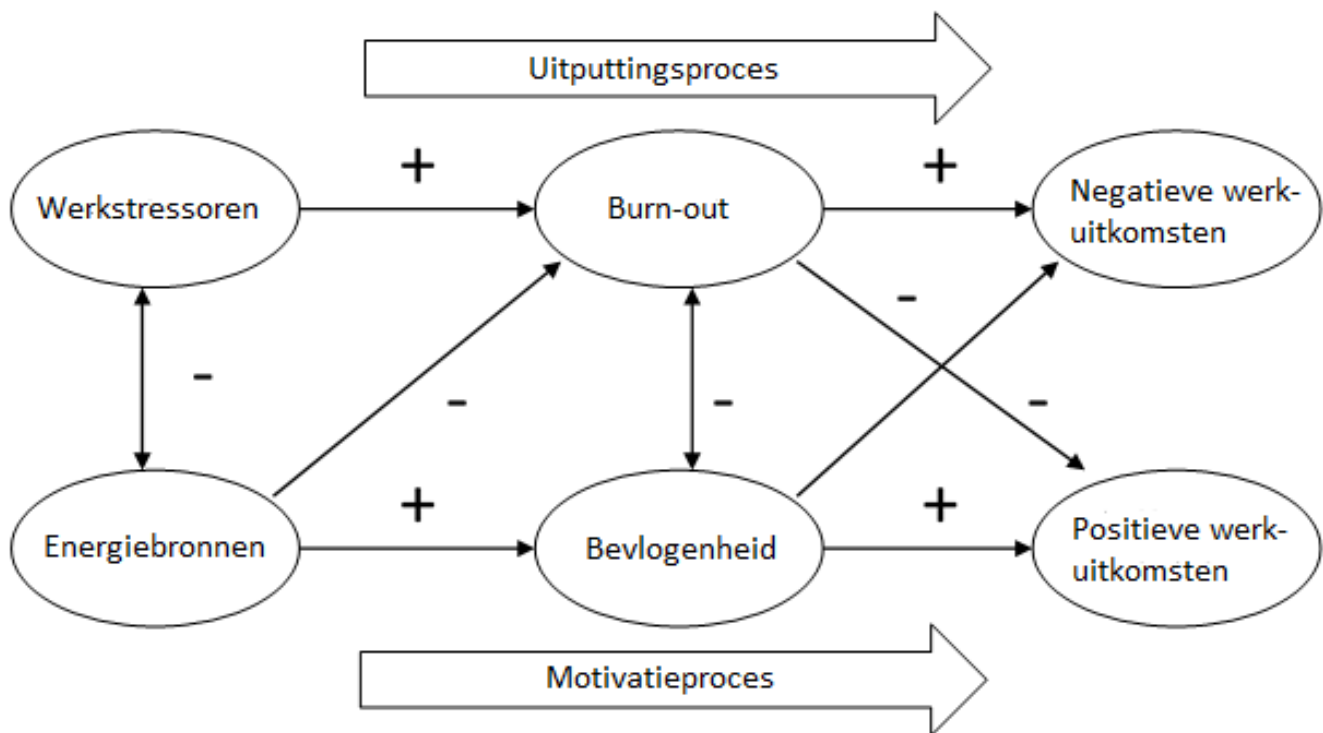
Energiebronnen worden gedefinieerd als *‘de fysieke, psychologische, sociale of organisatorische aspecten van het werk die: (1) functioneel zijn voor het bereiken van werkgerelateerde doelen; (2) taakeisen en de daarmee samenhangende fysiologische en psychologische kosten verminderen; (3) persoonlijke groei en ontwikkeling stimuleren’*. Voorbeelden van energiebronnen zijn autonomie, feedback, beschikken over de juiste vaardigheden, waardering en sociale steun ⁴⁶.

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 ⁴⁶.

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 goede prestaties. Zie Figuur 3 voor een weergave van het JD-R model.

Figuur 3: Het Job Demands-Resources model, Schaufeli & Taris (2013)⁴⁶.

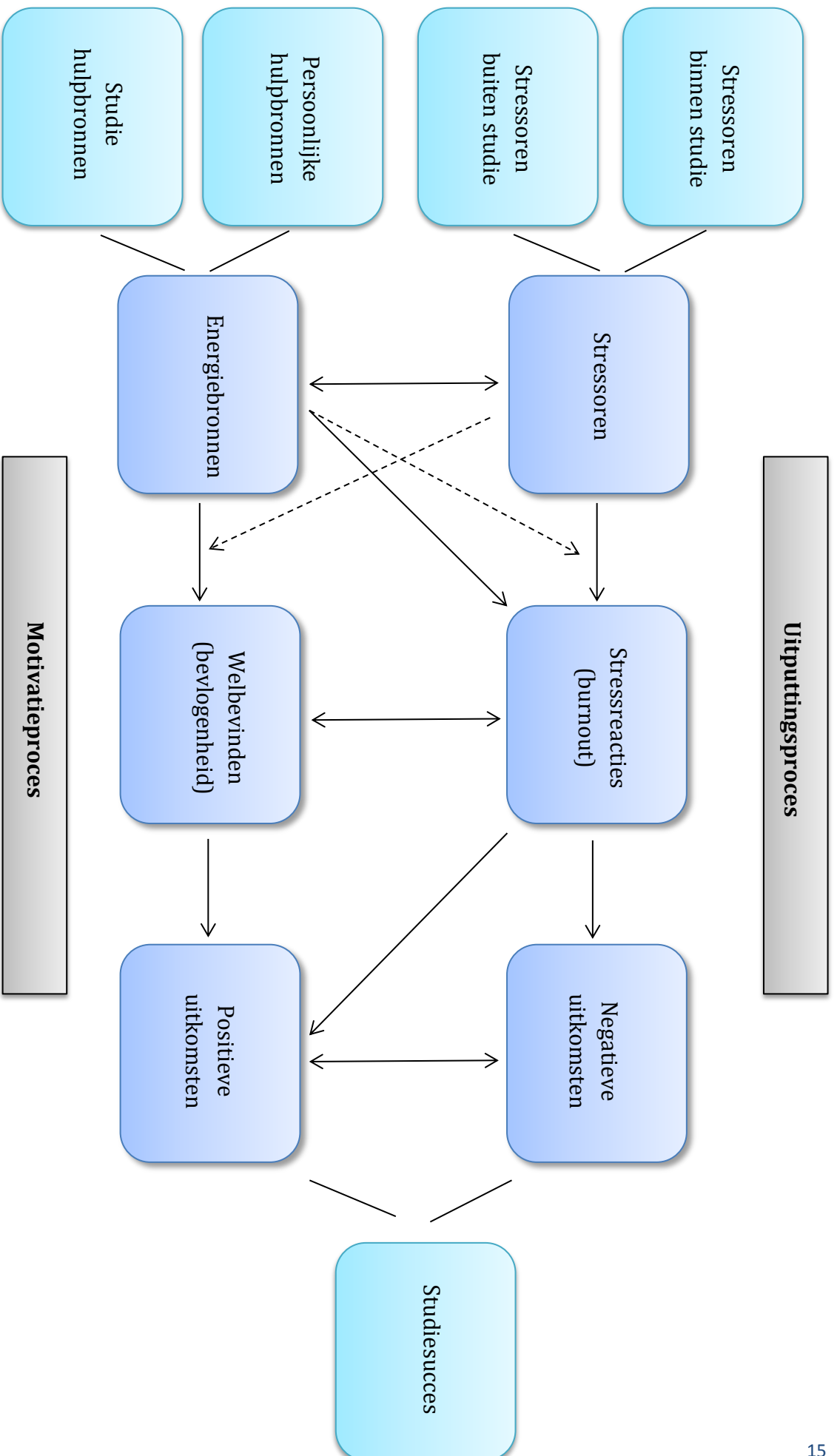


Student Wellbeing Model

Voor onderzoek naar het welzijn van studenten is een soortgelijk model nog niet bekend. Echter, kunnen vanuit een psychologisch perspectief de kernactiviteiten van een student worden gezien als 'werk'³⁵. 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 (examens halen, afstuderen)⁴⁷. Voor de onderzoeken die plaats gaan vinden binnen de onderzoekslijn Studentenwelzijn is daarom het Student Wellbeing Model ontwikkeld, gebaseerd op het Job-Demands Resources model. Zie Figuur 4 voor een weergave van het Student Wellbeing Model. Dit model zal binnen de onderzoekslijn Studentenwelzijn gebruikt worden als basis voor de verschillende onderzoeken.

Het Student Wellbeing model beschrijft net als het J-DR model een motivatieproces en een uitputtingsproces. Dit sluit aan bij de definitie van welzijn zoals deze door de onderzoekslijn is beschreven (zie pagina 4), namelijk dat welzijn zowel bestaat uit het afwezig zijn van negatieve condities als het aanwezig zijn van positieve condities. Het model veronderstelt dat de balans tussen positieve (energiebronnen) en negatieve (stressoren) kenmerken van 'het student zijn/de studententijd' o.a. studie-uitkomsten kan bepalen.

Figuur 4: Het Student Wellbeing Model



Student Wellbeing Model. Gubbels & Kappe (2017), Lectoraat Studiesucces.

5. Bijlages

Bijlage 1: Lopende onderzoeken

Titel		Stress onder Studenten van Hogeschool Inholland
Type onderzoek	Exploratief	
Vraagstelling van het onderzoek	- Ervaren de 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 stress tegen te gaan?	
Doel	Tot op heden is er nog weinig bekend over de meest voorkomende stressoren en energiebronnen voor studenten, die van invloed kunnen zijn op hun welzijn. Dit onderzoek wil bijdragen aan deze kennis. Het doel van dit onderzoek is om te achterhalen welke stressoren studenten van Hogeschool Inholland ervaren en welke energiebronnen het welzijn van deze studenten kunnen bevorderen. De inzichten die verkregen worden dienen uiteindelijk bij te dragen aan mogelijke interventies die ingezet kunnen worden om een hoge mate van stress te reduceren en om het welzijn van studenten te bevorderen. Daarnaast dient dit onderzoek ook als vertrekpunt voor verder onderzoek binnen de onderzoekslijn Studentenwelzijn van het lectoraat Studiesucces.	
Resultaat	Onderzoeksrapport	
Onderzoekseenheid	Kwalitatief	
Betreft onderzoeksthema	Stress & Bevlogenheid (instroom-doorstroom & uitstroom)	
Opdrachtgever	-	
Uitvoerder	Fatima el Allaoui (stagiaire lectoraat Studiesucces) en Nikkie Gubbels (onderzoeker lectoraat Studiesucces)	
Onderzoeksomvang	0,5 fte Nikkie, 0,05 fte Fatima	
Onderzoeksperiode	Periode 1 & 2 van 2016-2017	
Status	Dataverzameling vindt plaats. Geschatte periode afronding onderzoek: Eind februari	

Bijlage 2: Afgeronde onderzoeken

6. Documentbeheer

Versie	Datum	Auteur	Aard wijzigingen / Review	Status
0.1	6-1-2017	Nikkie Gubbels	Eerste versie onderzoeksagenda	Concept
0.2	7-2-2017	Nikkie Gubbels	Aanpassingen n.a.v. feedback Rutger Kappe	Verwerkt
1.0	9-2-2017	Nikkie Gubbels		Definitief

7. Literatuur

- ¹ 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.
- ² Phan, H. P., Ngu, B. H., & Alrashidi, O. (2016). Role of Student Well-Being: A Study Using Structural Equation Modeling. *Psychological Reports*, 119(1).
- ³ Centre for Education Statistics and Evaluation. (2015). *Student Wellbeing. Literature review*. NSW Department of Education and Communities.
- ⁴ Verouden, N.W., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2010). *Studenten en stille pijn*. Elsevier Gezondheidszorg.
- ⁵ Boot, C.R.I., Vonk, P., & F.J. Meijman. (2005). *Ervaren gezondheid van studenten aan de Universiteit en Hogeschool van Amsterdam*. Rapportage project Student en Gezondheid. Universiteit van Amsterdam.
- ⁶ Nauta, M. C. E., Meijman, F. J., & Meijman, T. F. (1996). De subjectief ervaren gezondheid en studiebeleving van studenten van de Universiteit van Amsterdam. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*, 74(8), 391-6.
- ⁷ Boot, C.R.I., Vonk, P., & Meijman, F.J. (2007). Health-related profiles of study delay in university students in the Netherlands. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 19(4), 413-23.
- ⁸ Fraillon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: Discussion paper. *The Australian Council for Educational Research*, 2, 1-54.
- ⁹ Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2(3). In: zie endnote ¹.
- ¹⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- ¹¹ Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., & McCan, V. (2009). *Psychologie een inleiding*. Benelux: Pearson education.
- ¹² Feng, G. F. (1992). *Management of Stress and Loss*. Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.
- ¹³ Volpe, J. F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education*, 48(10), 183-188.
- ¹⁴ Thackery, E., & Harris, M. (Eds). (2003). *The Gale Encyclopedia of Mental Disorders: AL* (Vol. 1). Gale Group.
- ¹⁵ Schmidt, E., & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Utrecht: LSVb, 13.
- ¹⁶ Boucher, E. (2014). Het Bureau Studentenpsychologen. *Groepen*. 9 (1).
- ¹⁷ <http://www.studentengezondheidstest.nl/nl/over>
- ¹⁸ De Kuyper, P. (2012). Uitkomsten landelijke enquête studiedruk. *Opinie. UT Nieuws*. 03.
- ¹⁹ De Hoog, D. & Schilp, M. (2012). De grote studiedrukenquête. *VU: Ad Valvas*. Maart.
- ²⁰ Rademaker, R., Van der Nat, L., & Meerstadt, N. (2012). Studiestress: de nieuwe norm. *WUR: Resource*, 6 (14).
- ²¹ Balogun, J. A., Pellegrini, E. A., Miller, T. M., & Katz, J. S. (1999). Pattern of physical therapist students' burnout within an academic semester. *Journal of Physical Therapy Education*, 13(1), 12.
- ²² Yang, H.J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- ²³ Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- ²⁴ McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*.
- ²⁵ Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- ²⁶ Smith, M., Segal, J., & Segal, R. (2016). Preventing Burnout: Signs, Symptoms, Causes, and Coping in: Rajput, R. S. *Doctors: Their Wellbeing & Stress (Cost of Employment: Case of Medical Professionals)*. Lulu.
- ²⁷ Conijn, M., Boefsma, H.J.M.V., & Van Rhenen, W. (2015). Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten. Prevalentie en Oorzaken. *Ned Tijdschr Geneesk*. 159.
- ²⁸ 1V jongerenpanel. (2014). *Onderzoek stress*.

- ²⁹ Schmidt, E. & Simons, M. (2011). *De (on)schuld van langstuderen. Een kwantitatief onderzoek naar de redenen van studieovertraging*. Landelijke studenten vakbond.
- ³⁰ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. NY: Simon and Schuster.
- ³¹ Noble, T., & McGrath, H. (2015). *The PROSPER School Pathways for Student Wellbeing: Policy and Practices*. Springer.
- ³² Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2003). *Voorlopige handleiding Utrechtse Bevoegenheidsschaal (UBES)*. Universiteit Utrecht: sectie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie.
- ³³ 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.
- ³⁴ 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.
- ³⁵ Sulea, C., Van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132-138.
- ³⁶ Waegenmakers, K. (2003). *Burnout, bevoegenheid en studieprestaties bij studenten*. Doctoraalscriptie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie, Universiteit Utrecht.
- ³⁷ Schaufeli, W.B., Martinez, I., Marques Pinto, A. Salanova, M. & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- ³⁸ Tinto, V. (2000). Taking Student Retention Seriously: Rethinking the first year of College. *NACADA Journal*. 19 (2), 5-10.
- ³⁹ Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad geestelijke volksgezondheid*, 63(10), 808-820.
- ⁴⁰ McGrath, H., & Noble, T. (2011). *Bounce Back! A wellbeing & Resilience program. Lower primary K-2; Middle primary: Yrs 3-4; Upper primary/Junior secondary: Yrs 5-8*. Melbourne: Pearson Education.
- ⁴¹ Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- ⁴² Vereniging Hogescholen (2016). *Onderzoek met Impact*. Strategische onderzoeksagenda hbo 2016-2020.
- ⁴³ Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328
- ⁴⁴ Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-306.
- ⁴⁵ Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
- ⁴⁶ Schaufeli, W., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht en kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie*, 26(2), 182-204.
- ⁴⁷ 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.