



Domein Onderwijs & Innovatie

Onderzoekslijn Studiesucces

Studentenwelzijn 2017-2018

*Resultaten kwantitatief en kwalitatief
onderzoek naar het welzijn van studenten
van Hogeschool Inholland*

Nikkie Gubbels, MSc. & Rutger Kappe, Dr.

Mei 2019

Dit is een uitgave van het [lectoraat Studiesucces](#) van Hogeschool Inholland. Voor vragen of extra informatie over het onderzoek kunt u mailen naar: Studiesucces@inholland.nl / Rutger.Kappe@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 Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit na. In dit rapport worden beschrijvende statistieken gepresenteerd; op basis hiervan kunnen geen causale verbanden worden vastgesteld.

Bronvermelding voor dit rapport:

Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2019). *Studentenwelzijn 2017-2018. Resultaten kwantitatief en kwalitatief onderzoek naar het welzijn van studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.

Inhoud:

Samenvatting.....	5
Inleiding.....	7
Doel, onderzoeksvragen & conceptueel model.....	7
Doel onderzoek	7
Student Wellbeing Model & Definitie studentenwelzijn	8
Hoofdvraag.....	9
Deelvragen	9
Methode.....	10
Kenmerken van de respondenten.....	10
Resultaten.....	11
Resultaten deelvraag 1: Hoe ervaren studenten hun studiehulpbronnen (studieklimaat)?	11
Thuisvoelen	11
Sociale- en Academische integratie	11
Autonomie.....	12
Sociale steun.....	13
Resultaten deelvraag 2: Hoe beoordelen studenten hun welbevinden?	15
Gezondheid	15
Levensstijl	16
Nachtrust.....	16
Bevlogenheid.....	17
Resultaten deelvraag 3: In hoeverre ervaren studenten stress en wat zijn de meest voorkomende stressoren voor studenten tijdens de studententijd?.....	18
Stresservaring - Frequentie	18
Stresservaring – Mate van.....	19
Stressoren.....	20
Resultaten deelvraag 4: Welke stressreacties ondervinden studenten?.....	22
Psychische problemen.....	22
Angst- en Depressieklachten.....	22
Burnout.....	23
Resultaten deelvraag 5: Welke invloed hebben stressreacties op de studie- en dagelijkse activiteiten van studenten?	25

Verminderd in staat tot uitvoeren van (studie)activiteiten	25
Helemaal niet in staat tot uitvoeren van (studie)activiteiten	26
Resultaten deelvraag 6: Hoe ervaren studenten hun persoonlijke hulpbronnen?.....	27
Veerkracht	27
Zelfeffectiviteit	27
Optimisme	28
Hoop	28
Resultaten deelvraag 7: Met wie delen studenten hun psychische problemen en hebben zij hulp?	29
Met wie zouden studenten hun psychische problemen willen delen?.....	30
Resultaten deelvraag 8: Suggesties studentenwelzijn: Welke suggesties hebben studenten voor hun medestudenten, docenten en voor het onderwijs om welzijn te bevorderen en stress te verlagen? ...	31
Studenten	31
Onderwijs/curriculum	32
Docenten	32
Aanbevelingen	33
Vervolgmeting – longitudinaal onderzoek	33
Verdiepend onderzoek en samenwerking met studenten.....	33
Feedback voor de opleidingen	34
Inventarisatie best practices	34
Referenties	35

Samenvatting

Het onderzoek Studentenwelzijn 2017-2018 is een eerste meting om in kaart te brengen hoe het gaat met de studenten van Hogeschool Inholland. Vanuit het Student Wellbeing Model zijn verschillende variabelen op het gebied van studentenwelzijn in kaart gebracht. Zo is er gekeken naar de energiebronnen van studenten, waarover zij zowel binnen als buiten de studie beschikken. Bij de studiehulpbronnen gaat het onder andere om de mate van thuisvoelen op de hogeschool en de mate van sociale- en academische integratie. Bij persoonlijke hulpbronnen gaat het onder andere om de mate van zelfeffectiviteit, veerkracht, optimisme en hoop. Deze energiebronnen kunnen een buffer vormen tegen stressoren die studenten tijdens de studententijd tegenkomen en de stressreacties die zij (daardoor) kunnen ondervinden. In het onderzoek Studentenwelzijn is onderzocht in welke mate studenten stress ervaren en wat de grootste stressoren voor studenten zijn. Daarnaast is er gekeken naar mogelijke stressreacties die zij ondervinden. Er is gekeken naar het risico op een burnout, angst- en depressieklachten. Ook is onderzocht hoe studenten hun eigen gezondheid en levensstijl beoordelen en in welke mate zij bevlogen zijn. Tot slot is er aan studenten gevraagd wat er volgens hen kan worden gedaan om het welzijn van studenten te verbeteren: in het onderwijs/curriculum, door docenten en door studenten zelf.

In tegenstelling tot eerdere onderzoeken op dit terrein is er gekozen voor een benadering waarbij het onderzoek werd afgenomen in de klas, tijdens de les, met als doel om in mindere mate een steekproef te trekken uit de onderzoekspopulatie. Er kunnen op basis van deze eerste meting (0-meting) geen harde conclusies worden getrokken. Het onderzoek geeft echter wel enkele indicaties.

In de onderzoeksresultaten is een paradox te zien. Enerzijds vinden studenten zichzelf gezond, geven zij aan een gezonde levensstijl te hanteren en is een groot deel van de studenten bevlogen. Anderzijds geven studenten aan veel stress te ervaren en heeft ruim 14% van de studenten een vergroot risico op een burnout. Bijna de helft van de studenten geeft aan psychische klachten te hebben, waarbij stress, depressie en angst de meest genoemde klachten zijn. Dikwijls hebben de gevoelens van stress of uitputting ook invloed op de mate waarin studenten hun dagelijkse (studie)activiteiten kunnen uitvoeren. Studenten geven aan veel stress te ervaren doordat zij hoge eisen aan zichzelf stellen, een hoge prestatiedruk ervaren en het moeilijk vinden om hun sociale leven, hun studie en werk te combineren. Binnen de opleiding zorgen een hoge studiedruk, tentamens en onduidelijkheid omtrent regels, procedures en verwachtingen voor de grootste stress.

Studenten lijken een goed vangnet te hebben: ze voelen zich thuis bij Inholland en ze ervaren sociale steun van docenten, hun vrienden en familie en medestudenten. Het grootste deel van de studenten deelt zijn problemen met mensen in hun omgeving en geeft aan hulp te hebben bij psychische problemen. Echter is er ook nog een deel studenten dat zich schaamt voor zijn problemen, niet weet waar hulp kan worden gezocht of zoekt de student liever zelf naar een oplossing.

Een doel van het onderzoek Studentenwelzijn was om, naast het in kaart brengen van het welzijn van studenten, aanknopingspunten te bieden voor oplossingsrichtingen om het welzijn van studenten te

bevorderen. In het onderzoek is daarom aan studenten gevraagd welke suggesties zij hebben om het welzijn van studenten te verbeteren en welke rol zij daarin zien weggelegd voor studenten zelf, docenten en welke veranderingen in het onderwijs/curriculum kunnen bijdragen aan het verlagen van stress.

Voor studenten zelf zijn de meeste genoemde suggesties: beter plannen en prioriteiten stellen, investeren in energiegevers, ontspanning & gezondheid en op tijd hulp of advies vragen als je ergens niet uitkomt. Voor docenten zijn de meest genoemde suggesties: duidelijk zijn in de communicatie en verwachtingen, duidelijke uitleg geven over opdrachten en de lesstof en meer persoonlijke aandacht geven en persoonlijke gesprekken voeren met studenten. De meest genoemde suggesties die studenten hebben voor veranderingen in het onderwijs/curriculum die voor minder stress bij studenten kunnen zorgen zijn: studielast gelijkmatiger verspreiden (verslagen, tentamens, deadlines), meer duidelijkheid in algemene zin (o.a. uitleg, verwachtingen en communicatie) en het verduidelijken van de studiehandleidingen.

Uit deze eerste onderzoeksresultaten komen nieuwe onderzoeksvragen voort en kunnen enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gedaan. Deze aanbevelingen worden aan het einde van het rapport besproken.

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. 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). Daarbij zou een hogere mate van welzijn tot betere cognitieve resultaten bij studenten leidenⁱⁱⁱ.

Het lectoraat Studiesucces is in collegejaar 2017-2018 het onderzoek Studentenwelzijn gestart bij Hogeschool Inholland. Het onderzoek is onderdeel van de onderzoekslijn Studentenwelzijn van het lectoraat Studiesucces. De onderzoekslijn sluit aan bij het instellingsplan 2016-2022 van Hogeschool Inholland, getiteld 'Durf te leren' op de punten *Diversiteit, Persoonlijk & Dichtbij en Duurzaam & Gezond*^{iv}. Daarnaast sluit de onderzoekslijn Studentenwelzijn aan bij de hbo- onderzoeksagenda en nationale wetenschapsagenda en hoopt daarmee een bijdrage te kunnen leveren aan de oplossing van de overkoepelende uitdaging: 'hoe creëren we een gezonde en vitale samenleving?' binnen het thema: 'Gezondheid: zorg en vitaliteit'. Tevens sluit de onderzoekslijn aan bij een van de EU Grand Challenges: 'Health, demographic change and wellbeing'. Zie voor een uitgebreide beschrijving de [onderzoeksagenda](#) van de onderzoekslijn Studentenwelzijn^v.

In dit rapport worden de eerste resultaten van het onderzoek Studentenwelzijn 2017-2018 beschreven. Aan de basis van dit onderzoek ligt het [Student Wellbeing Model](#)^{vi}. In het rapport wordt ingegaan op de ervaring van studenten omtrent: studiehulpbronnen, welbevinden, stressoren & stressreacties, persoonlijke hulpbronnen en suggesties voor het bevorderen van welzijn. Ook wordt ingegaan op de suggesties die studenten hebben voor het onderwijs, docenten én studenten zelf om hun welzijn te bevorderen.

Doel, onderzoeksvragen & conceptueel model

Doel onderzoek

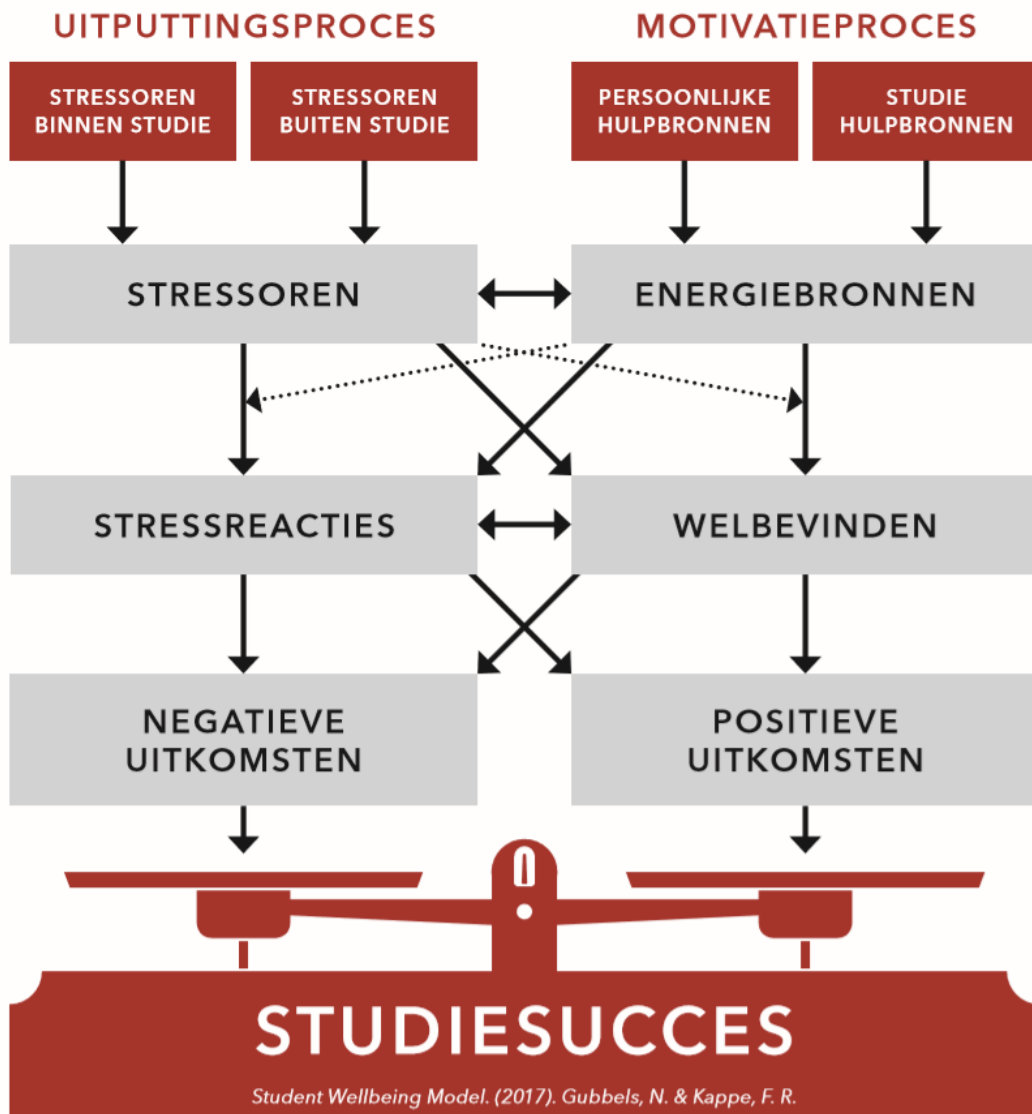
Het doel van het onderzoek Studentenwelzijn is om bij te dragen aan de (wetenschappelijke) kennis over (de relatie tussen) studentenwelzijn en studiesucces. Daarnaast heeft het onderzoek als doel om factoren in kaart te brengen die het welzijn van studenten en hun studiesucces kunnen belemmeren of juist bevorderen. Tevens dient het onderzoek praktische kennis op te leveren die aanknopingspunten biedt voor opleidingen, docenten, studentbegeleiders en studenten zelf om studentenwelzijn te bevorderen en voor interventies die ingezet kunnen worden ter bevordering van het welzijn en studiesucces van studenten.

Student Wellbeing Model & Definitie studentenwelzijn

Voor het onderzoek is het [Student Wellbeing model](#)^{vi} gebruikt als conceptueel model (zie figuur 1). Het Student Wellbeing Model is gebaseerd op het Job Demands-Resources Model^{vii}. Het model beschrijft een motivatieproces en een uitputtingsproces en veronderstelt dat de balans tussen positieve kenmerken (energiebronnen) en negatieve kenmerken (stressoren) van 'het student zijn/de studententijd' het welzijn van studenten en hun studie-uitkomsten kan beïnvloeden. Dit model sluit aan bij de definitie van studentenwelzijn, zoals deze door het lectoraat Studiesucces is gedefinieerd:

'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' ^v.

Figuur 1. Student Wellbeing Model, Gubbels & Kappe (2017) ^{vi}.



Theoretisch Kader

Omdat we de lezer de mogelijkheid willen geven om de bevindingen afzonderlijk van elkaar te lezen is ervoor gekozen geen geheel theoretisch kader te beschrijven. In het rapport is per variabele de achterliggende theorie beschreven.

Hoofdvraag

Hoe is het gesteld met het welzijn van studenten bij Hogeschool Inholland en welke suggesties hebben studenten om studentenwelzijn te bevorderen en stress te verlagen?

Deelvragen

1. Hoe ervaren studenten hun studiehulpbronnen (studieklimaat)? Hierbij is gekeken naar: mate van thuisvoelen, sociale- en academische integratie, autonomie en sociale steun van docenten, familie en vrienden.
2. Hoe beoordelen studenten hun welbevinden? Hierbij is gekeken naar algemene gezondheid, levensstijl, studiebevlogenheid en nachtrust.
3. In hoeverre ervaren studenten stress en wat zijn de meest voorkomende stressoren voor studenten tijdens de studententijd? Het gaat hierbij om zowel stressoren binnen- als buiten de studie.
4. Welke stressreacties ondervinden studenten? Hierbij is gekeken naar de volgende schalen: psychische problemen, angst- & depressieklachten en burnout.
5. Welke invloed hebben deze stressreacties op de studie- en dagelijkse activiteiten van studenten?
6. Hoe ervaren studenten hun persoonlijke hulpbronnen? Hierbij is gekeken naar: veerkracht, zelfeffectiviteit, optimisme en hoop (psychologisch kapitaal).
7. Met wie delen studenten hun psychische problemen en hebben zij hulp?
8. Welke suggesties hebben studenten voor hun medestudenten, docenten en voor het onderwijs om welzijn te bevorderen en stress te verlagen?

Methode

Het onderzoek Studentenwelzijn is uitgevoerd door het lectoraat Studiesucces, in samenwerking met verschillende opleidingen van Hogeschool Inholland. Het betreft een surveyonderzoek dat beschrijvend van aard is: het in kaart brengen van de situatie op het gebied van studentenwelzijn binnen Hogeschool Inholland. De vragenlijst is afgenomen binnen de lessen (studieloopbaanbegeleiding), met als doel om een zo volledig mogelijke steekproef te krijgen, representatief voor de studentpopulatie. De variabelen die zijn opgenomen in de vragenlijst zijn geselecteerd aan de hand van een literatuuronderzoek op het gebied van welzijn, de onderzoeksagenda Studentenwelzijn^v, verkennend kwalitatief onderzoek naar Stress en Bevlogenheid onder studenten^{viii} en de lectorale rede van Rutger Kappe^{ix}.

Kenmerken van de respondenten

- Aan het onderzoek hebben 407 studenten deelgenomen van de volgende domeinen: Onderwijs & Innovatie, Creative Business, Gezondheid, Sport en Welzijn, Techniek, Ontwerpen en Informatica.
- Van de deelnemers is 71,7% vrouw en 28,3% man. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 20,8 jaar.
- 55% van de respondenten zit in het eerste jaar van de studie, 29% in het tweede jaar, 7,9% in het derde jaar en 8,1% in het vierde studiejaar.
- Van de respondenten woont 67% thuis en is 33% uitwonend.
- 85,5% van de respondenten is in Nederland geboren. 22,4% van de studenten heeft een migratieachtergrond (volgens de definities van het CBS: ten minste één van de ouders is in het buitenland geboren).

Resultaten

Resultaten deelvraag 1: Hoe ervaren studenten hun studiehulpbronnen (studieklimaat)?

Uit de literatuur komen verschillende studiehulpbronnen naar voren die van invloed kunnen zijn op het welbevinden en het studiesucces van studenten. De studiehulpbronnen thuisvoelen, sociale steun en sociale- en academische integratie kunnen beschouwd worden als *sociaal kapitaal*. Er bestaan meerdere definities van sociaal kapitaal, maar in de kern gaat het om de waarde van sociale netwerken; de sociale contacten, verbanden en netwerken tussen personen of groepen die ertoe doen en de middelen waarover een individu daardoor beschikt. Dit kan bijvoorbeeld informatie zijn, maar ook sociale steun. Bourdieu en Wacquant geven de volgende definitie van sociaal kapitaal: *'the sum of the resources, actual or virtual, that accrue to an individual or a group by virtue of possessing a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition'*^x. Binnen het hoger onderwijs is het van belang dat een student in staat is een netwerk op te bouwen van studiegenoten, docenten, begeleiders, vrienden en familie, die hen tijdens de studietijd kunnen helpen.

Thuisvoelen

Thuisvoelen wordt gedefinieerd als *'Verbondenheid, lidmaatschap, acceptatie en ondersteuning in relatie tot de psychologische ervaringen van studenten en hun integratie in een bepaalde context, zoals de studieomgeving'*^{xi}. Studenten scoren gemiddeld een **3,7** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van thuisvoelen. Voorbeelditems: 'Ik voel me thuis bij Inholland'. 'Ik voel me hier op mijn plek'.

Sociale- en Academische integratie

Tinto's Student Integration Model (SIM) of Attrition^{xii} 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 opleiding.

In het SIM model wordt onderscheid gemaakt tussen academische integratie en sociale integratie. Bij academische integratie gaat het erom dat de student het gevoel heeft dat hij/zij zich persoonlijk ontwikkelt, zich thuis voelt 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 erom 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 individu^{xiii}.

Informele academische integratie (betreft de kwaliteit van het contact tussen docenten & studenten): Studenten scoren gemiddeld een **3,7** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van informele academische integratie. Voorbeelditems: 'Ik heb goed contact met tenminste één docent'. 'Ik wissel soms persoonlijke verhalen uit met mijn docenten'.

Formele academische integratie (betreft de kwaliteit van contact tussen docenten en studenten, aangaande de opleiding): Studenten scoren gemiddeld een **3,6** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van formele academische integratie. Voorbeelditems: 'Ik bespreek opgedane inzichten met de docenten'. 'Het contact met docenten heeft een positieve invloed op mijn prestaties'.

Informele sociale integratie (betreft de kwaliteit van het sociale contact tussen studenten): Studenten scoren gemiddeld een **3,8** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van informele sociale integratie. Voorbeelditems: 'Ik ben betrokken bij mijn medestudenten'. 'Ik kan met mijn emoties en verhalen bij medestudenten terecht'.

Formele sociale integratie (betreft de kwaliteit van het contact tussen studenten, aangaande de opleiding): Studenten scoren gemiddeld een **3,8** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van formele sociale integratie. Voorbeelditems: 'Ik waardeer de feedback van mijn medestudenten'. 'Ik benader medestudenten om lesstof of studieopdrachten te bespreken'.

“Mijn stress komt voornamelijk vanuit de praktijk en de (soms te hoge) eisen die ik aan mezelf stel. Hierdoor slaap ik slecht en gaat het soms minder. Dit heeft op dit moment niks te maken met Inholland. Wat ik vooral fijn vind is de persoonlijke begeleiding. De deur staat altijd open om een vraag te stellen. Je krijgt een snelle reactie/hulp wanneer nodig en er wordt met je meegedacht voor oplossingen.” Quote van student.

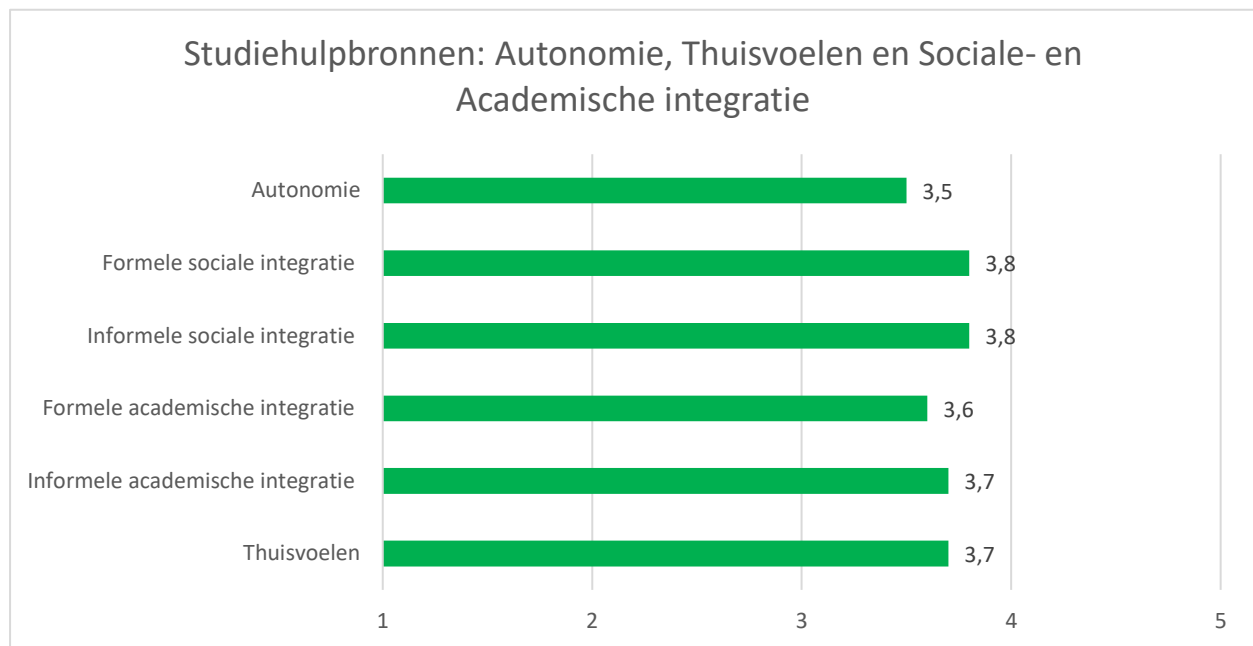
Autonomie

De *Self-Determination Theory* (SDT) stelt dat intrinsieke motivatie wordt ondersteund door de psychologische behoefte aan autonomie, verbondenheid en competentie. Studenten zijn bijvoorbeeld autonoom wanneer zij uit zichzelf tijd en energie in hun studie willen steken en de ruimte hebben om zelf keuzes te maken binnen hun opleiding. Onderzoek wijst uit dat wanneer de docent de student ondersteunt in zijn of haar behoefte aan autonomie, competentie en verbondenheid, dit bijdraagt aan studiesucces, zelfregulerend leren en welzijn^{xiv}. Uit het kwalitatieve onderzoek van het lectoraat Studiesucces naar stress en bevlogenheid onder studenten^{viii} bleek dat studenten autonomie binnen de studie (het zelf kunnen maken van keuzes binnen de opleiding) als energiebron zagen om stress te verminderen.

“Geef studenten de kans om eerder een richting te kiezen, zodat zij de vakken die hen niet goed liggen niet meer hoeven te volgen.” Quote van student.

Studenten scoren op autonomie gemiddeld een **3,5** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van autonomie. Voorbeelditems: 'De taken in mijn studie stemmen overeen met wat ik echt wil doen'. 'Ik voel me vrij in mijn studie te doen zoals ik denk dat het goed is'.

Figuur 2: Studiehulpbronnen: Gemiddelde score Autonomie, Thuisvoelen en Sociale- en Academische Integratie



Sociale steun

Binnen verschillende modellen op het gebied van welzijn, waaronder het Job Demands-Resources model^{vii} blijkt sociale steun een belangrijke energiebron te zijn om welbevinden te bevorderen. Ook uit het onderzoek naar Stress en Bevlogenheid onder studenten^{viii} bleek dat studenten als belangrijke energiebron bij de omgang met stress tijdens de studie ‘sociale steun’ noemen, die zij bij hun studiegenoten, docenten, vrienden en familie vinden. Sociale steun wordt gedefinieerd als: *‘Percepties van studenten over de sociaal ondersteunende gedragingen van mensen uit hun sociale netwerk, welke het functioneren kunnen bevorderen en negatieve uitkomsten kunnen bufferen’*^{xv}. Uit onderzoek blijkt ook dat studenten die meer steun ontvangen van familie en vrienden minder stress hebben over hun

opleiding en in hogere mate het gevoel hebben controle te hebben over stressvolle situaties. Dit kan een positief effect hebben op het welbevinden en het studiesucces van studenten^{xvi}.

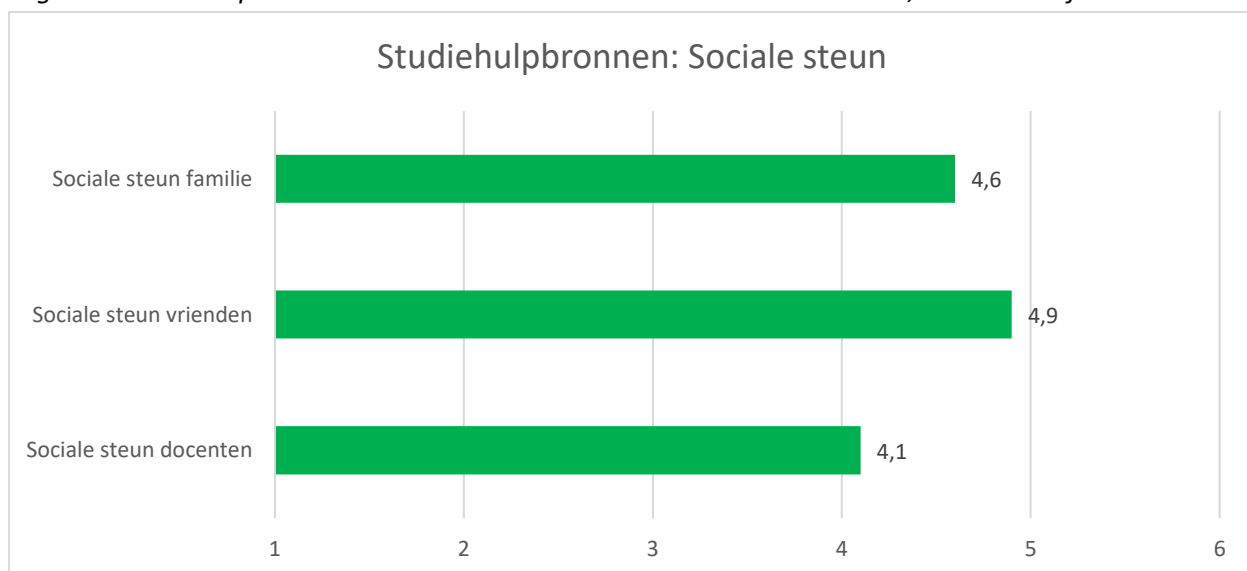
“Ik vind dat de docenten binnen onze opleiding het heel goed doen. Ik voel me thuis bij de leraren en ze zijn open. Ik weet dat ik altijd bij ze terecht kan.” Quote van student.

Sociale steun docenten: Studenten scoren gemiddeld een **4,1** op een 6-puntsschaal (1-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van sociale steun van docenten. Voorbeelditems: 'Docenten geven me goede adviezen'. 'Docenten maken tijd vrij om me te helpen problemen op te lossen'.

Sociale steun vrienden: Studenten scoren gemiddeld een **4,9** op een 6-puntsschaal (1-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van sociale steun van vrienden. Voorbeelditems: 'Mijn vrienden helpen me als ik ergens hulp bij nodig heb'. 'Mijn vrienden geven me opbouwende kritiek'.

Sociale steun familie: Studenten scoren gemiddeld een **4,6** op een 6-puntsschaal (1-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van sociale steun van familie. Voorbeelditems: 'Mijn familie laat me weten dat ze trots op me zijn'. 'Mijn familie maakt tijd vrij om me te helpen bij mijn studie'.

Figuur 3: Studiehulpbronnen: Gemiddelde score Sociale steun van docenten, vrienden en familie



“Mijn ouders hebben niet gestudeerd en vinden het dus lastig om mij een passende ondersteuning te geven bij het studeren. Echter helpt mijn vriend samen met zijn ouders enorm om mij soms uit een negatieve sleur te halen. Zij stimuleren mij en zeggen mij continu dat ik het wel kan.” Quote van student.

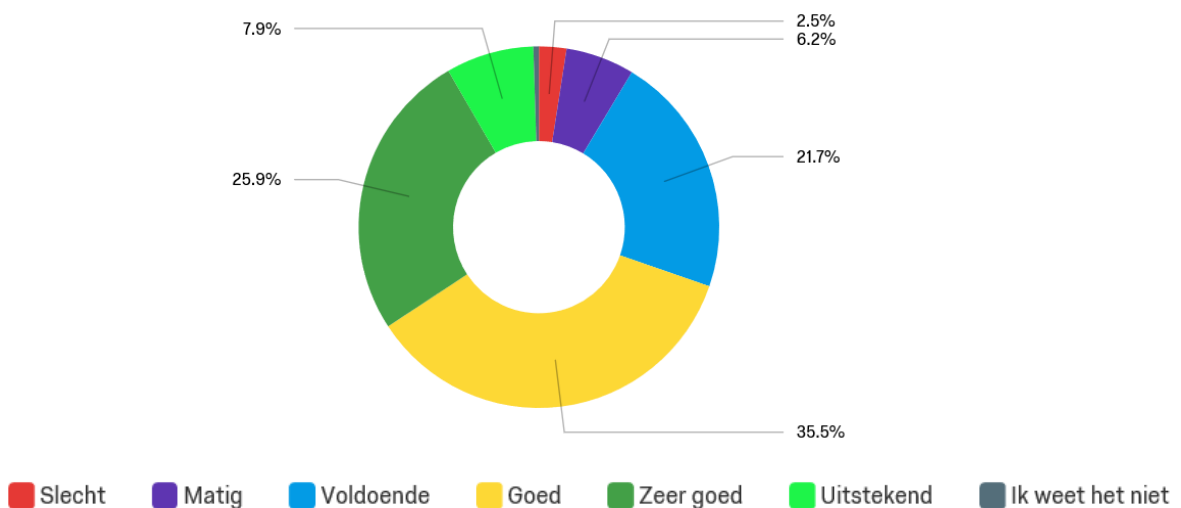
Resultaten deelvraag 2: Hoe beoordelen studenten hun welbevinden?

Het begrip ‘welzijn’ of ‘welbevinden’ 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’^{xvii}. In het onderzoek Studentenwelzijn wordt naar variabelen gekeken die aansluiten bij beide perspectieven (zie ook de definitie van welzijn van het lectoraat Studiesucces op pagina 8). Bij deelvraag 2 worden de resultaten weergegeven die aansluiten bij het psychologisch perspectief: de algemene gezondheid en levensstijl van studenten, de ervaren nachtrust en de bevologenheid van studenten. Deelvraag 3 en 4 gaan verder in op het klinische perspectief; de negatieve condities zoals de ervaring van stress, angst en depressie.

Gezondheid

33,9% van de studenten beschrijft hun gezondheid als ‘zeer goed’ tot ‘uitstekend’. **57,4%** van de studenten beschrijft hun gezondheid als ‘voldoende’ tot ‘goed’ en **8,7%** van de studenten beschrijft hun gezondheid als ‘slecht’ tot ‘matig’.

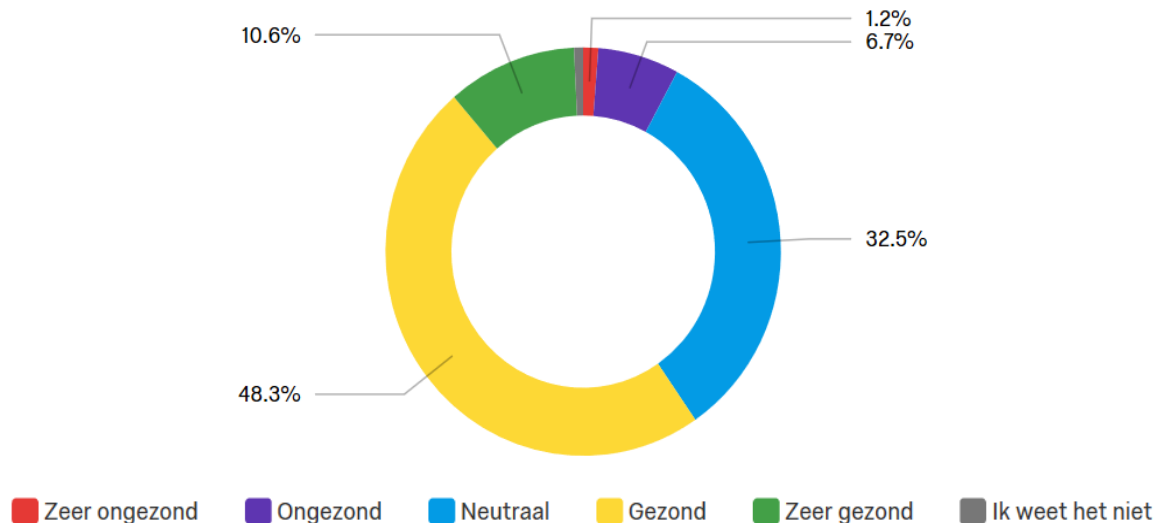
Figuur 4: Gezondheid



Levensstijl

Bij de vraag over levensstijl is in overweging genomen: voeding, beweging, nachtrust, roken, alcohol, drugs. **59,3%** van de studenten beschrijft hun levensstijl als ‘gezond’ tot ‘zeer gezond’. **32,8%** van de studenten beschrijft hun levensstijl al ‘neutraal’ en **7,9%** van de studenten beschrijft hun levensstijl als ‘zeer ongezond’ tot ‘ongezond’.

Figuur 5: Levensstijl



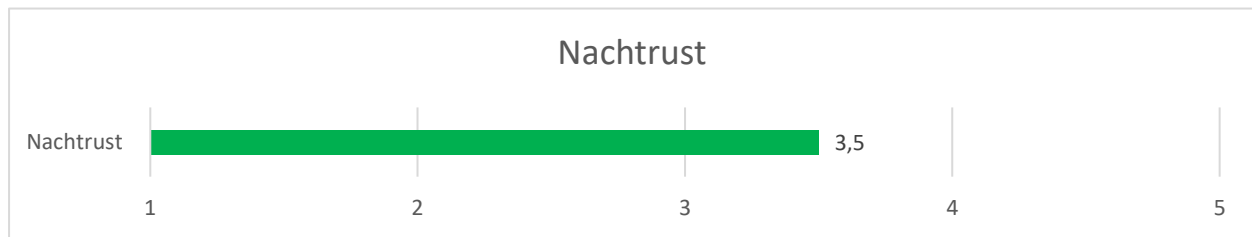
Nachtrust

Er is veelvuldig onderzoek gedaan naar het belang van een goede nachtrust voor het welbevinden van studenten. Zo blijkt uit onderzoek dat een slechte nachtrust bij studenten kan leiden tot meer spanning, irritatie, depressie, minder tevredenheid met het leven en frequenter gebruik van alcohol of marihuana^{xviii xix}. Daarnaast laat onderzoek zien dat een slechte nachtrust van invloed kan zijn op de concentratie van studenten en hun studieprestaties^{xx}.

Studenten scoren gemiddeld een **3,5** op een 5-puntsschaal (1-5). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe beter de nachtrust. Voorbeelditems: 'Ik heb moeite met in slaap vallen'. 'Ik voel me doorgaans uitgerust bij het opstaan'.

“Door de lange schooldagen zit je in de avond tot laat aan school waardoor je te weinig slaapt. Dit slaapttekort bouwt zich op en dat ga je dan overdag merken. Ook heb je door de stress moeite met in slaap vallen”. Quote van student.

Figuur 6: Nachtrust



Bevlogenheid

Bevlogenheid verwijst naar een positieve toestand waarin mensen tijdens het werk of tijdens de studie kunnen verkeren en kan als positieve tegenhanger van burnout gezien worden. Deze toestand kenmerkt zich door vitaliteit, toewijding en absorptie^{xxi}. *Vitaliteit* heeft te maken met het bruisen van energie, zich sterk en fit voelen en het beschikken over grote mentale veerkracht en bereidheid zich in te spannen voor de studie. *Toewijding* heeft betrekking op een sterke betrokkenheid bij de studie, die als nuttig en zinvol wordt ervaren en inspirerend en uitdagend is. *Absorptie* heeft te maken met het helemaal opgaan in de studie, waardoor de tijd lijkt te vliegen^{xxi}.

Bevlogenheid kan als een positieve indicator voor mentale gezondheid en welzijn worden opgevat^{xxii}. Onderzoek onder werkenden laat zien dat bevlogen medewerkers weinig depressieve-, stressgerelateerde- en psychosomatische klachten^{xxiii} hebben en positieve attitudes ten aanzien van het werk (arbeidstevredenheid, minder verloop^{xxiv}).

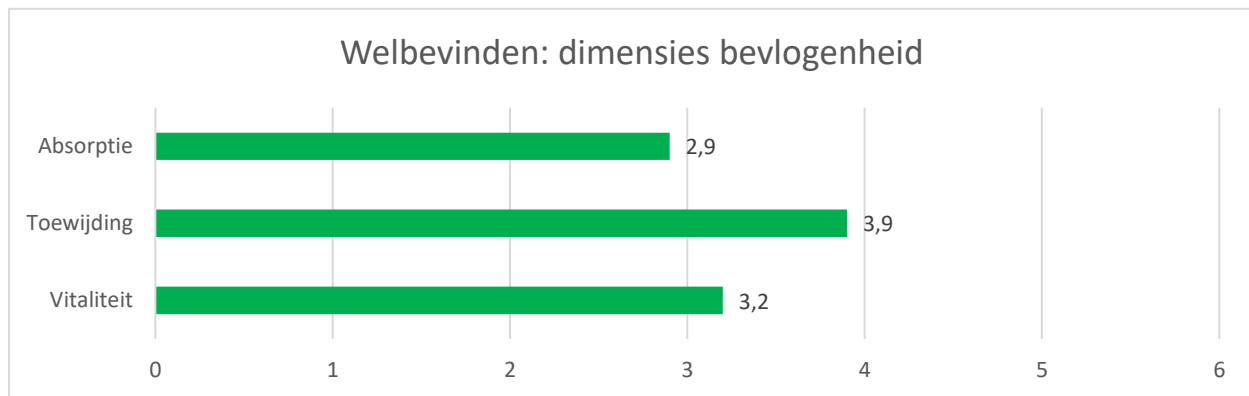
Vitaliteit: Studenten scoren gemiddeld een **3,2** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van vitaliteit. Voorbeelditems: 'Als ik studeer bruis ik van de energie'. 'Ik beschik over een grote mentale veerkracht voor zover het mijn studie betreft'.

Toewijding: Studenten scoren gemiddeld een **3,9** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van toewijding. Voorbeelditems: 'Ik vind mijn studie nuttig en zinvol'. 'Mijn studie inspireert mij'.

Absorptie: Studenten scoren gemiddeld een **2,9** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van absorptie. Voorbeelditems: 'Wanneer ik studeer vliegt de tijd voorbij'. 'Ik vergeet alles om mij heen als ik verdiept ben in mijn studie'.

Volgens de studentennorm, zoals beschreven in de handleiding van de UBES, scoort, op basis van deze eerste meting, **40,6%** van de studenten hoog tot zeer hoog op bevlogenheid^{xxi}.

Figuur 7: Bevlogenheid



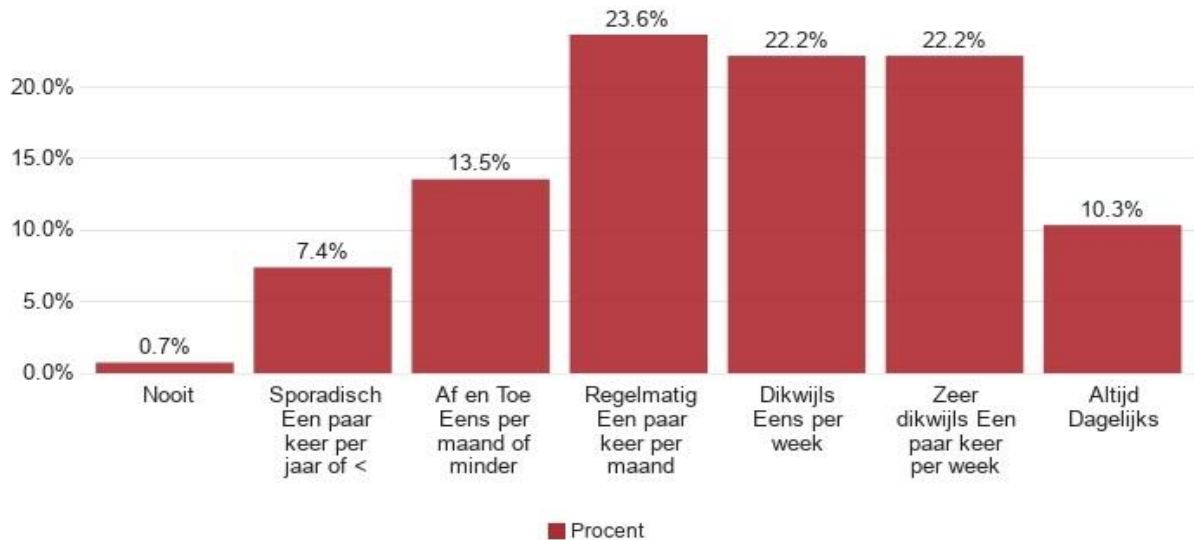
Resultaten deelvraag 3: In hoeverre ervaren studenten stress en wat zijn de meest voorkomende stressoren voor studenten tijdens de studententijd?

Studenten blijken steeds vaker last te hebben van psychische klachten, waaronder een hoge mate van (studie)stress. Uit een onderzoek van Bureau Studentpsychologen blijkt dat bij de aanmeldingsklachten die studenten melden bij studentpsychologen (studie)stress en depressie bovenaan staan^{xxv}. Stress wordt in de wetenschap op verschillende manieren gedefinieerd. Door Lazarus en Folkman 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’*^{xxvi}. Stress kan daarbij veroorzaakt worden door omgevingsfactoren, psychologische factoren, biologische factoren en sociale factoren^{xxvii xxviii}. In het onderzoek Studentenwelzijn is in kaart gebracht hoe vaak studenten stress ervaren, in welke mate zij stress ervaren en wat de grootste stressoren voor studenten zijn.

Stresservaring - Frequentie

21,6% van de studenten geeft aan ‘Nooit’, ‘Sporadisch’ tot ‘Af en Toe’ stress te hebben ervaren in het afgelopen studiejaar (2017-2018). **23,6%** van de studenten geeft aan ‘regelmatig’ stress te hebben ervaren in het afgelopen studiejaar. **54,7%** van de studenten geeft aan ‘Dikwijls’, ‘Zeer dikwijls’ tot ‘Altijd’ stress te hebben ervaren in het afgelopen studiejaar (zie figuur 8).

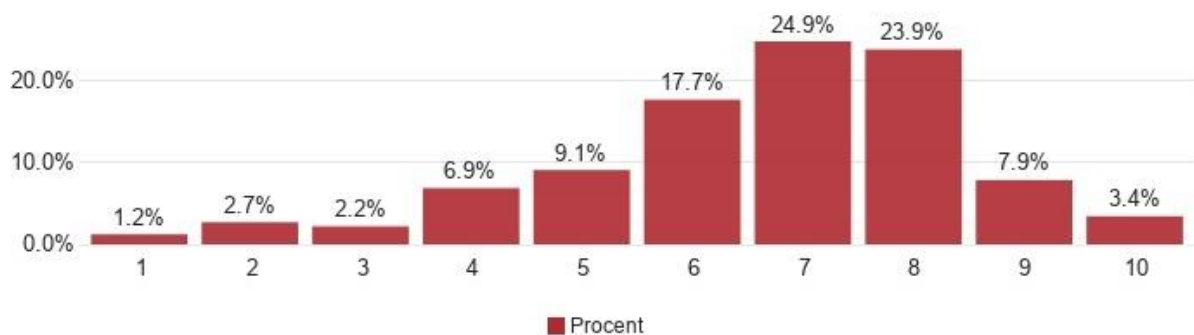
Figuur 8: Stresservaring - frequentie



Stresservaring – Mate van

In het onderzoek is aan de studenten gevraagd in welke mate ze stress ervaren. Hiervoor gaven zij een cijfer aan de mate van stress die zij ervaren op een schaal van 1 tot tien, waarbij 1 geen/heel weinig stress en 10 heel veel stress betekent. Studenten scoren gemiddeld een **6,6** op een schaal van 1 tot 10 als het gaat om de mate van stress die ze ervaren. **60,1%** van de studenten geeft de mate van stress die zij ervaren het cijfer 7 of hoger (zie figuur 9).

Figuur 9: Stresservaring – mate van



“Ik ben erg perfectionistisch en stel erg hoge eisen. Als deze niet haalbaar zijn, raak ik teleurgesteld in mezelf. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik dan maar gewoon helemaal niks voor mijn studie doe.”

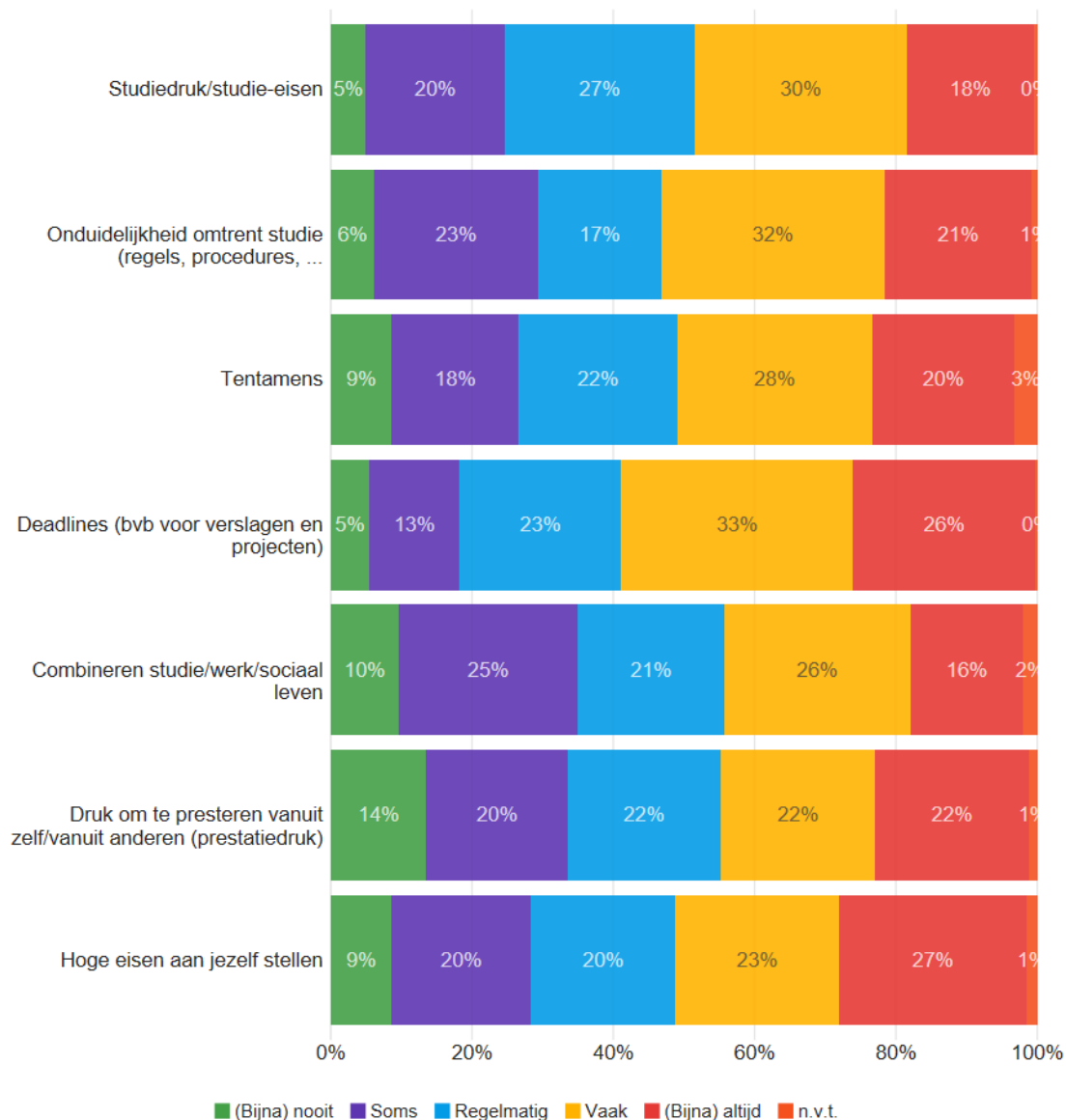
Quote van student.

Stressoren

Onderstaande zeven factoren vormden de grootste stressoren voor studenten in het studiejaar 2017-2018 (hoogste percentages van factoren die ‘vaak’ - ‘(bijna) altijd’ stress opleverden):

1. Deadlines, bijvoorbeeld voor verslagen en projecten – **59%**
2. Onduidelijkheid omtrent studie (regels, procedures, verwachtingen) – **53%**
3. Hoge eisen aan jezelf stellen – **50%**
4. Studiedruk/studie-eisen – **48%**
5. Tentamens – **48%**
6. Druk om te presteren vanuit zelf/vanuit anderen (prestatiedruk) – **44%**
7. Combineren studie/werk/sociaal leven – **42%**

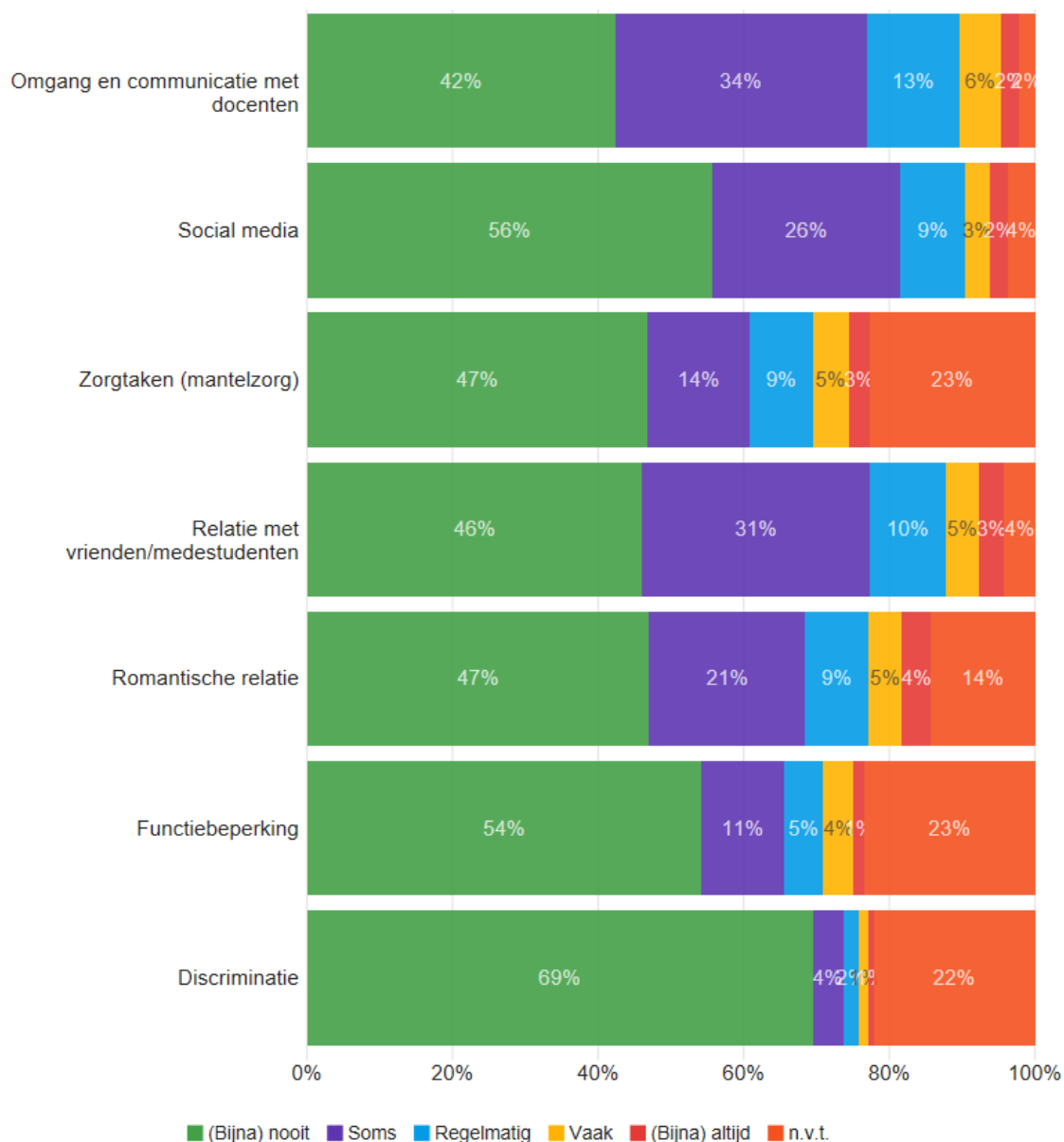
Figuur 10: Grootste Stressoren volgens studenten



Onderstaande factoren leverden de minste stress op in het studiejaar 2017-2018 volgens studenten (laagste percentages van factoren die 'vaak' - '(bijna) altijd' stress opleverden):

1. Discriminatie – 2%
2. Functiebeperking – 5%
3. Social media – 5%
4. Omgang en communicatie met docenten – 8%
5. Relatie met vrienden/medestudenten – 8%
6. Zorgtaken (mantelzorg) – 8%
7. Romantische relatie – 9%

Figuur 11 – Minste Stressoren volgens studenten



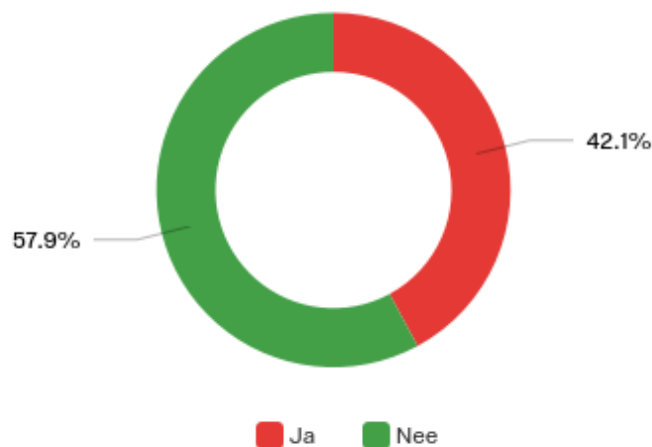
Resultaten deelvraag 4: Welke stressreacties ondervinden studenten?

Psychische problemen

Op de vraag 'Ervaar jij momenteel psychische problemen (denk hierbij aan niet lekker in je vel zitten, stress, somberheid, faalangst, andere angsten, rouw om verlies van een dierbare of het beëindigen van een relatie of andere problemen die te maken hebben met je niet lekker voelen)?' antwoordde **57,9%** van de studenten met 'Nee' en **42,1%** van de studenten met 'Ja'. Onder de studenten die aangaven dat zij psychische problemen ervaren, zijn dit de meest genoemde problemen:

1. Stress – **22,5%**
2. Depressief – **10,4%**
3. Angst – **9%**
4. Faalangst – **7,6%**
5. Somberheid – **5,9%**
6. (Over)vermoeidheid – **5,5%**
7. Niet lekker in je vel zitten – **4,8%**

Figuur 12: Psychische problemen

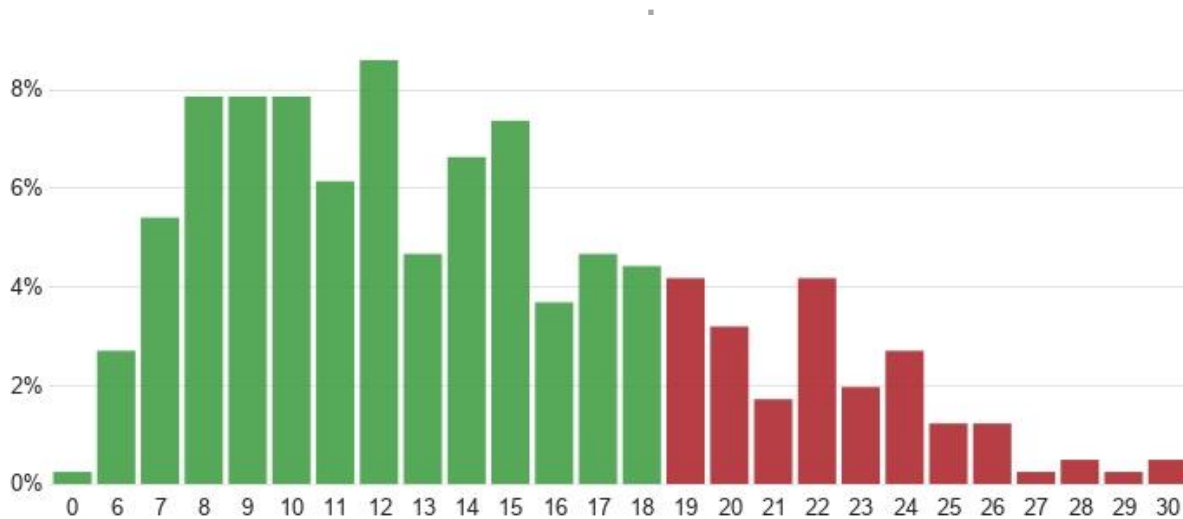


Angst- en Depressieklachten

Op de volgende pagina is de verdeling van de totaalscores op de schaal voor angst/depressie-klachten weergegeven. Een lage score wijst op een lage mate van klachten en een hoge score wijst op een hoge mate van klachten. Een score van 19 of hoger duidt op een verhoogd risico op onder andere een depressie of een angststoornis. Voorbeelditems: 'Hoe vaak voelde je je hulpeloos'. 'Hoe vaak voelde je je zo somber dat niets hielp om je op te vrolijken?'.

Studenten hebben gemiddeld een score van **14** behaald. **78,6 %** van de studenten scoort lager dan 19. **21,4%** van de studenten scoort in totaal 19 of hoger, wat een indicatie is voor een verhoogd risico op een depressie of angststoornis (zie figuur 13)¹.

Figuur 13: Verdeling totaalscore angst- en depressieklachten



Burnout

Langdurige stress kan leiden tot een burnout en is zeer schadelijk voor de gezondheid. Burnout is *‘een syndroom van extreme vermoeidheid (uitputting), afstand nemen (distantie) en weinig vertrouwen in het eigen kunnen (verminderde competentie), waarbij de oorzaken voor deze aspecten gelegen zijn in hetzij de studiesfeer, hetzij de manier waarop studenten omgaan met stresserende aspecten van hun studie’*^{xxxix}. Volgens de huidige inzichten wordt een burnout vooral beschouwd als arbeidsgerelateerde ziekte. Echter laten steeds meer onderzoeken zien dat ook studenten burnout klachten vertonen^{xxx xxxi}
^{xxxii xxxiii xxxiv}. In het onderzoek Studentenwelzijn zijn de drie dimensies van burnout onderzocht.

Uitputting: Uitputting betreft het gevoel helemaal ‘op’ of ‘leeg’ te zijn als gevolg van de studie. Studenten scoren gemiddeld een **2,4** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van het gevoel van uitputting. Voorbeelditems: 'Ik voel me mentaal uitgeput door mijn studie'. 'Aan het einde van een studiedag voel ik me leeg'.

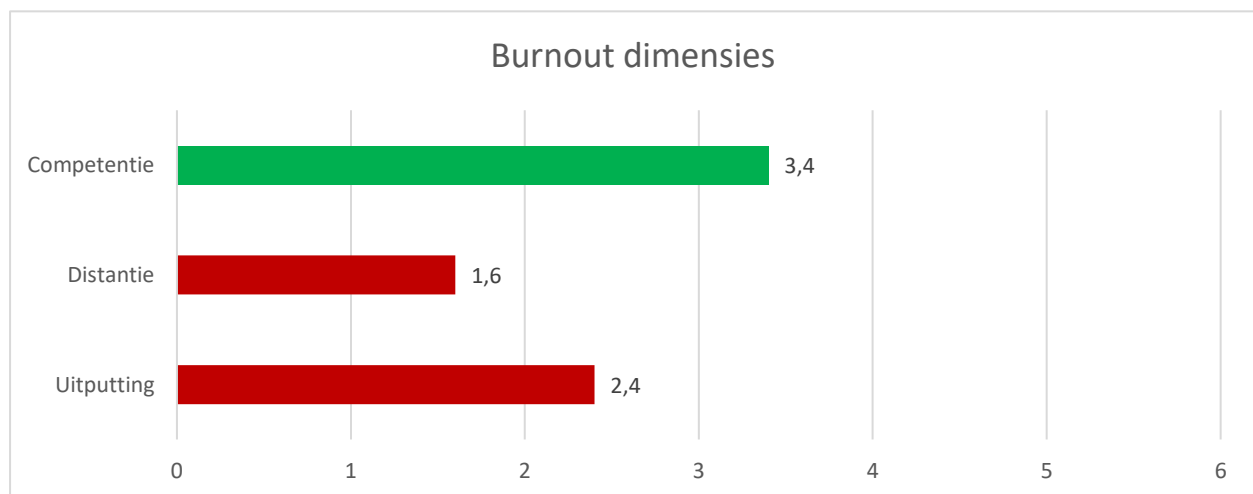
¹ Op basis van deze scores kan geen klinische diagnose worden gesteld

Distantie: Distantie kan omschreven worden als een cynische, afstandelijke en weinig betrokken houding tegenover de eigen studiewerkzaamheden. Studenten scoren gemiddeld een **1,6** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van het gevoel van distantie van de studie. Voorbeelditems: 'Ik twijfel aan het nut van mijn studie'. 'Ik ben niet meer zo enthousiast over mijn studie als vroeger'.

Competentie: Competentie betreft het vertrouwen in het eigen kunnen aangaande studiegerelateerde activiteiten. Studenten scoren gemiddeld een **3,4** op een 7-puntsschaal (0-6). Hoe hoger de score op deze schaal, hoe hoger de mate van het gevoel van competentie. Voorbeelditems: 'Ik weet de problemen in mijn studie goed op te lossen'. 'In mijn studie blaak ik van het zelfvertrouwen'.

Volgens de studentennorm, gebaseerd op een dataset van het onderzoek 'Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017' van Hogeschool Windesheim^{xxxv} heeft **14,2%** van de ondervraagde studenten een verhoogd risico op een burnout, wat zich uit in (emotionele) uitputting, distantie van de studie en het gevoel van verminderde competentie.

Figuur 14: Burnout dimensies



“Tentamens, school en een sociaal leven combineren en het vinden van werk na mijn studie zijn wat stressvol omdat het af en toe allemaal even te veel wordt en niet gaat zoals ik zou willen.” Quote van student.

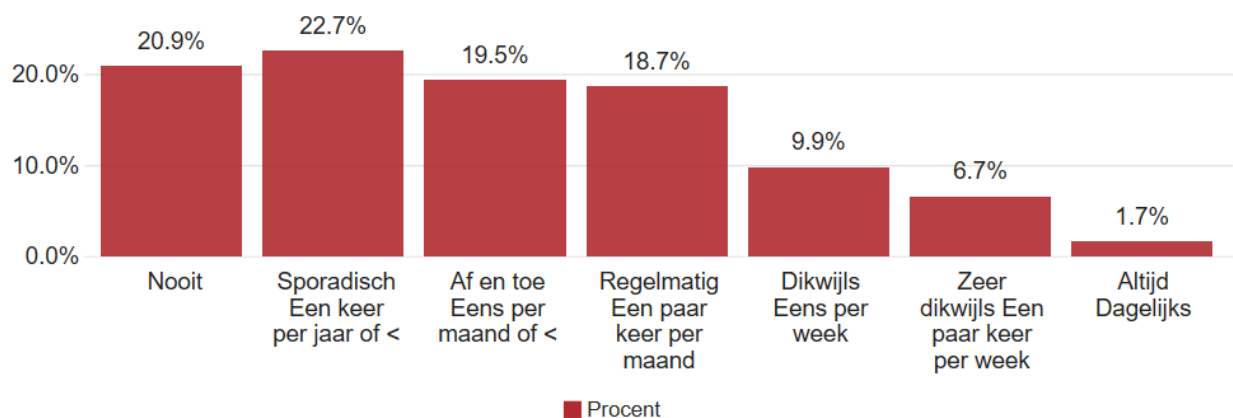
Resultaten deelvraag 5: Welke invloed hebben stressreacties op de studie- en dagelijkse activiteiten van studenten?

Uit het eerdere onderzoek 'Stress en Bevlogenheid bij studenten' van het lectoraat Studiesucces^{viii} blijkt dat de ervaring van stress consequenties kan hebben voor de studie. Studenten gaven in dat onderzoek 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. We vroegen studenten in het onderzoek Studentenwelzijn hoe vaak ze door stressgerelateerde klachten, zoals stress, angst, depressie of opgebrand zijn 'minder' of 'helemaal niet' in staat waren om hun dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren.

Verminderd in staat tot uitvoeren van (studie)activiteiten

43,6% van de studenten geeft aan 'nooit' tot 'sporadisch' het gevoel te hebben minder in staat te zijn om hun dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten. **38,2%** van de studenten geeft aan 'af en toe' tot 'regelmatig' het gevoel te hebben minder in staat te zijn om hun dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten. **18,3%** van de studenten geeft aan 'Dikwijls', 'Zeer dikwijls' of 'Altijd' het gevoel te hebben minder in staat te zijn om hun dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten (zie figuur 15).

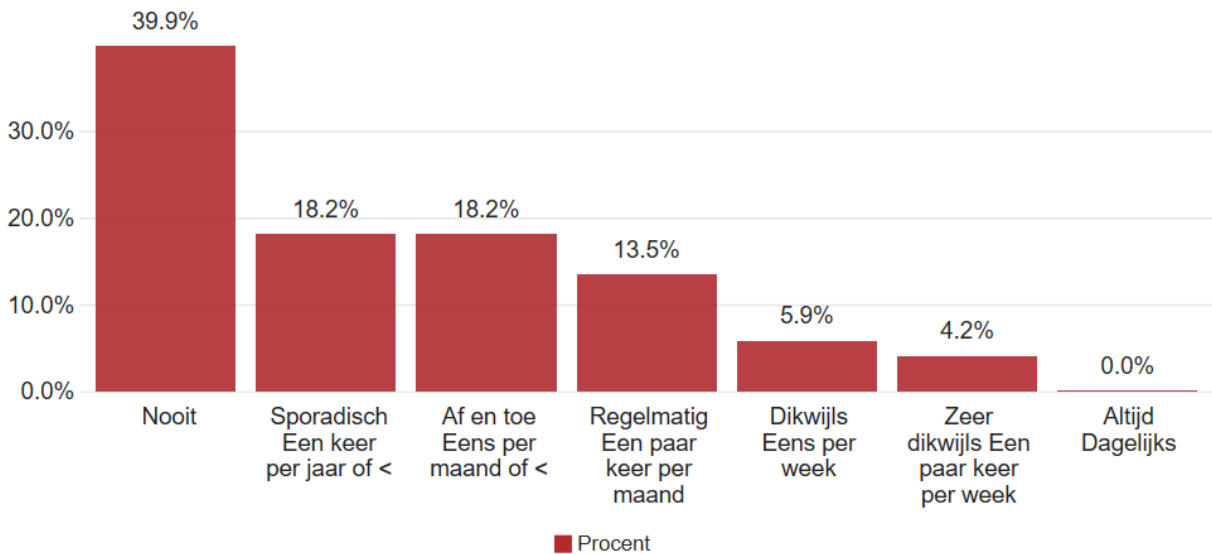
Figuur 15: Minder in staat om (studie)activiteiten uit te voeren.



Helemaal niet in staat tot uitvoeren van (studie)activiteiten

58,1% van de studenten geeft aan ‘nooit’ tot ‘sporadisch’ het gevoel te hebben helemaal niet in staat te zijn om dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten. **31,7%** van de studenten geeft aan ‘af en toe’ tot ‘regelmatig’ het gevoel te hebben helemaal niet in staat te zijn om dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten. **10,1%** van de studenten geeft aan ‘Dikwijls’, ‘Zeer dikwijls’ of ‘Altijd’ het gevoel te hebben helemaal niet in staat te zijn om dagelijkse (studie)activiteiten uit te voeren als gevolg van stressgerelateerde klachten (zie figuur 16).

Figuur 16: Helemaal niet in staat om (studie)activiteiten uit te voeren.



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

Quote van student.

Resultaten deelvraag 6: Hoe ervaren studenten hun persoonlijke hulpbronnen?

Luthans en collega's beschrijven vier positieve psychologische eigenschappen die kunnen bijdragen aan beter welbevinden en betere prestaties en die daarnaast ontwikkelbaar en meetbaar zijn^{xxxvi}. Deze capaciteiten vallen onder het begrip psychologisch kapitaal en betreffen: Hoop, Optimisme, Veerkracht en Zelfeffectiviteit. Deze positieve eigenschappen kunnen studenten helpen om uitdagingen aan te gaan en problemen op te lossen en kunnen gezien worden als de persoonlijke hulpbronnen waar een student over beschikt.

Veerkracht

Veerkracht betekent *'het vermogen om terug te veren'* en stelt studenten in staat om goed om te gaan met stressvolle gebeurtenissen^{xxxvii}. Studenten scoren gemiddeld een **3,1** op een 5-puntsschaal (1-5). Een hogere score op deze schaal betekent een hogere mate van veerkracht. Voorbeelditems: 'Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan'. 'Na een moeilijke periode veer ik meestal gemakkelijk weer terug'.

Zelfeffectiviteit

Zelfeffectiviteit is het *'vertrouwen in eigen kunnen om te slagen in specifieke situaties'*^{xxxviii} (bijvoorbeeld het vertrouwen om een specifieke taak goed uit te kunnen voeren, doordat iemand de vaardigheden bezit of steun van anderen krijgt). Studenten scoren gemiddeld een **3,5** op een 5-puntsschaal (1-5). Een hogere score op deze schaal betekent een hogere mate van zelfeffectiviteit. Voorbeelditems: 'Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe'. 'Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken'.

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

Optimisme

Optimisme is *'het vertrouwen dat je altijd een positieve verandering kunt bereiken en dat de uitkomsten in het leven over het algemeen positief zullen zijn'*^{xxxix}. Studenten scoren gemiddeld een **3,3** op een 5-puntsschaal (1-5). Een hogere score op deze schaal betekent een hogere mate van optimisme.

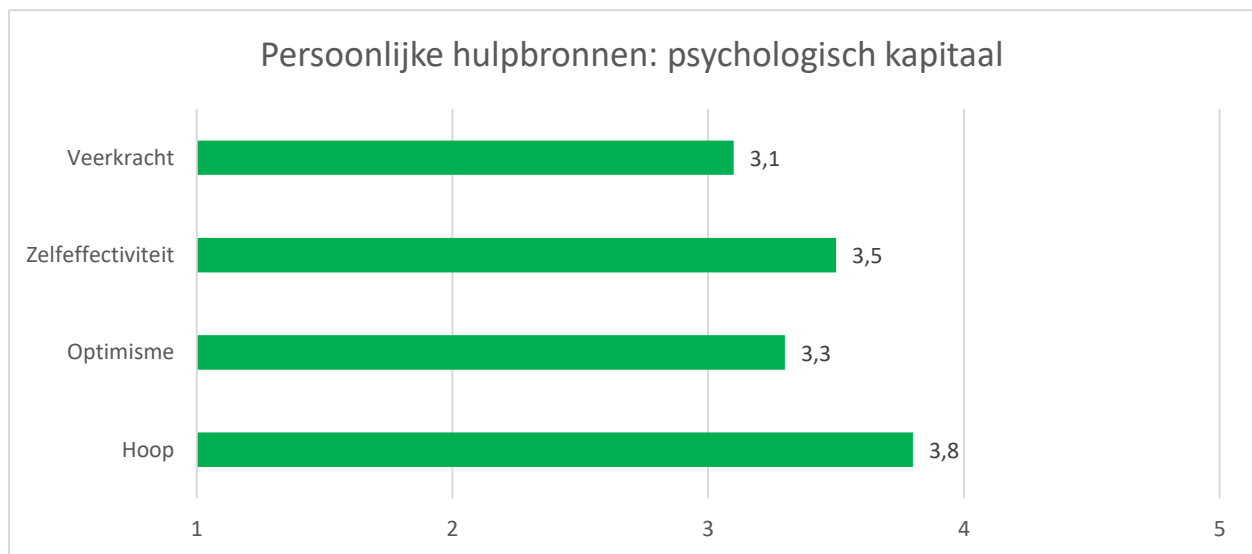
Voorbeelditems: 'Op momenten van onzekerheid en twijfel, heb ik toch meestal de beste verwachtingen'. 'Ik reken er meestal niet op dat mij iets goeds zal overkomen'.

Hoop

Hoop kan worden gedefinieerd als *'een positieve motivationele toestand waarbij men gelooft met succes acties te kunnen ondernemen en waarbij men de benodigde stappen voor zich ziet naar een einddoel'*^{xl}.

Studenten scoren gemiddeld een **3,8** op een 5-puntsschaal (1-5). Een hogere score op deze schaal betekent een hogere mate van hoop. Voorbeelditems: 'Ik geloof dat elke dag mogelijkheden biedt', 'Ik heb een positieve kijk op het leven'.

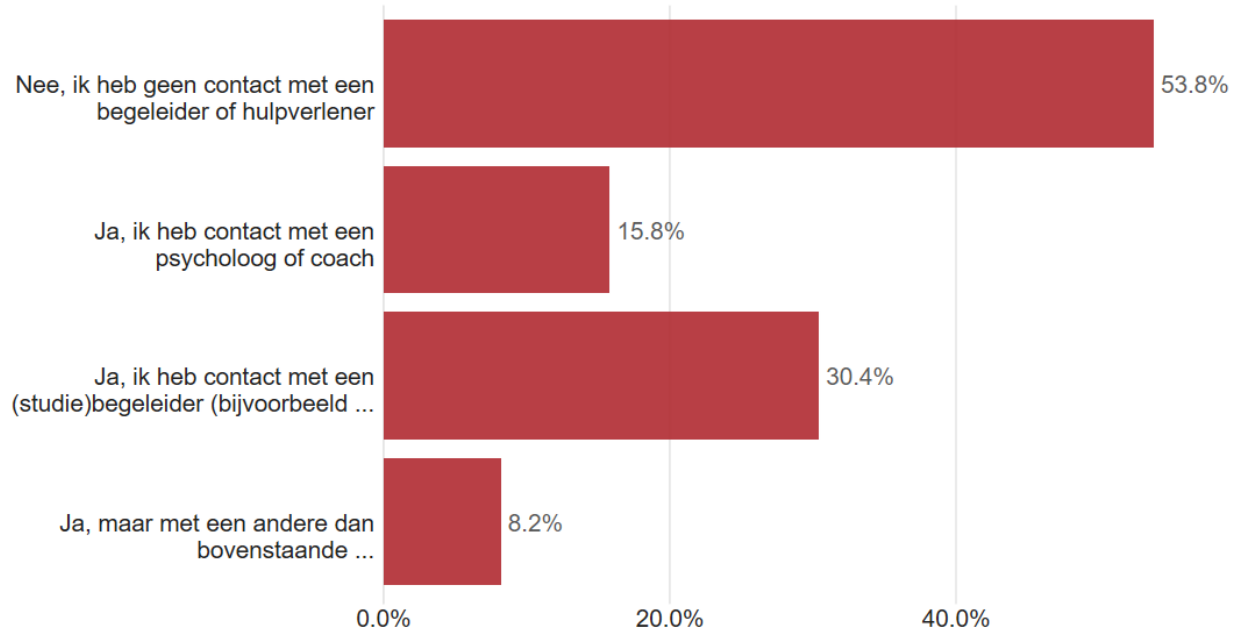
Figuur 17: Persoonlijke hulpbronnen: psychologisch kapitaal



Resultaten deelvraag 7: Met wie delen studenten hun psychische problemen en hebben zij hulp?

42,1% van de studenten geeft aan psychische problemen te ervaren (zie resultaten deelvraag 4). Van deze 42,1% geeft **83,6%** van de studenten aan dat zij hun problemen met iemand hebben gedeeld (bijvoorbeeld met vrienden, familie of medestudenten). In het onderzoek is ook aan studenten die psychische problemen ervaren gevraagd of- en bij wie zij hulp hebben gezocht. Er waren hierbij meerdere antwoorden mogelijk. **30,4%** van de studenten geeft aan dat zij op het moment in contact zijn met een (studie)begeleider. **15,8%** van de studenten geeft aan in contact te zijn met een psycholoog of coach. **53,8%** van de studenten die aangeven psychische problemen te ervaren heeft geen contact met een begeleider of hulpverlener (zie figuur 18).

Figuur 18: hulp bij psychische problemen door (studie)begeleider of hulpverlener.

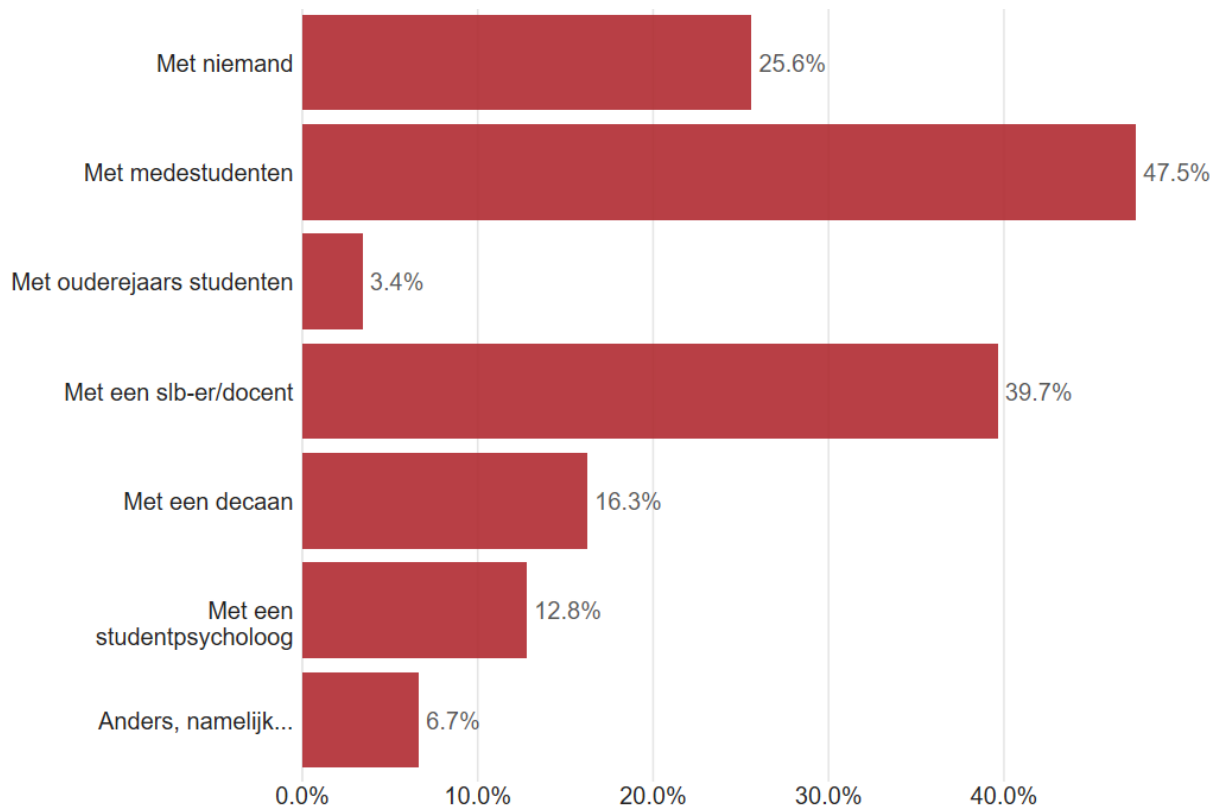


Van de 42,1% studenten die aangeeft psychische problemen te ervaren geeft **16,4%** aan dat zij hun problemen niet hebben gedeeld. De studenten die hun problemen niet hebben gedeeld geven aan dat ze het lastig vinden om hun problemen met iemand te bespreken, ze er zelf uit proberen te komen, ze zich schamen of dat ze niet goed weten met wie ze het moeten bespreken.

Met wie zouden studenten hun psychische problemen willen delen?

In het onderzoek is aan alle studenten gevraagd met wie zij, indien ze psychische problemen zouden ervaren, dit binnen de onderwijsinstelling zouden willen delen. Hierbij waren meerdere antwoorden mogelijk. **25,6%** van de studenten geeft aan hun problemen met niemand te willen delen. Het grootste deel van de studenten geeft aan hun problemen met medestudenten te willen delen of met een studieloopbaanbegeleider/docent (zie figuur 19).

Figuur 19: Met wie zouden studenten hun problemen willen delen binnen de onderwijsinstelling?



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

Resultaten deelvraag 8: Suggesties studentenwelzijn: Welke suggesties hebben studenten voor hun medestudenten, docenten en voor het onderwijs om welzijn te bevorderen en stress te verlagen?

Uit de resultaten van het onderzoek Studentenwelzijn blijkt dat studenten voor een groot deel vinden dat stress onder studenten verlaagd kan worden en het welzijn van studenten kan worden bevorderd. Hierin zien zij een rol weggelegd voor studenten zelf, de docenten, maar kunnen er volgens hen ook dingen in het onderwijs/curriculum aangepast worden.

74,8% van de studenten is het 'eens' tot 'zeer eens' met de stelling: 'Binnen het onderwijs (curriculum) kan er iets gedaan worden om stress bij studenten te verlagen en om het welzijn van studenten te bevorderen'. **65%** van de studenten is het 'eens' tot 'zeer eens' met de stelling: 'Docenten kunnen iets doen om het welzijn van studenten te bevorderen'. **58,3%** van de studenten is het 'eens' tot 'zeer eens' met de stelling: 'Studenten kunnen/moeten zelf meer doen om stress te verlagen en om hun welzijn te bevorderen'.

Hieronder wordt de top 10 suggesties weergegeven die studenten hebben voor studenten zelf, docenten en voor veranderingen binnen het onderwijs/curriculum die kunnen bijdragen aan het verlagen van stress en het bevorderen van welzijn van studenten. De top 10 suggesties is tot stand gekomen na zorgvuldige codering en analyse van de antwoorden van studenten.

Studenten

- 1) Beter plannen, je goed voorbereiden & prioriteiten stellen
- 2) Investeren in je energiegevers, ontspanning & je gezondheid
- 3) Op tijd advies / hulp vragen
- 4) Op tijd beginnen met leren / opdrachten maken
- 5) Balans zoeken tussen school, werk en privé
- 6) Minder uitstellen
- 7) Positief blijven en in jezelf geloven
- 8) Sporten
- 9) Verantwoordelijkheid bij jezelf leggen
- 10) Genoeg rust nemen

'Studenten moeten beter gaan plannen en ook bezig blijven met deze planning. Ook moeten studenten niet vergeten af en toe school los te laten, ontspanning zorgt ervoor dat je je hoofd even los kunt maken van school. Ga dus gewoon uit met je vrienden of ga naar de film!' Quote van student.

Onderwijs/curriculum

- 1) Studielast gelijkmatiger verspreiden (verslagen, tentamens, deadlines)
- 2) Meer duidelijkheid in algemene zin (o.a. uitleg, verwachtingen en communicatie)
- 3) Verduidelijken studiehandleiding
- 4) Verwachtingen m.b.t. studieplanning moeten helder zijn
- 5) Verlagen studielast
- 6) Een duidelijke planning van de studieactiviteiten en deadlines beschikbaar stellen
- 7) Duidelijkere uitleg van lesstof en opdrachten
- 8) Betere communicatie tussen docenten, zodat ze op één lijn zitten
- 9) Meer ontspanningsactiviteiten organiseren, zowel binnen als buiten de les
- 10) Minder lange lesdagen

‘De hoeveelheid aan opdrachten die ingeleverd moeten worden beter verdelen over het schooljaar. Betere en duidelijkere studiehandleidingen voor de opdrachten die ingeleverd moeten worden. Rekening houden met de individuele verschillen van de leerlingen; met betrekking tot hoe de student zich voelt in plaats van maar hopen dat de student het gaat redden.’ Quote van student.

Docenten

- 1) Duidelijk zijn in communicatie / verwachtingen
- 2) Duidelijke uitleg geven over opdrachten/lesstof
- 3) Meer persoonlijke aandacht geven / persoonlijke gesprekken voeren met studenten
- 4) (Op tijd) problemen signaleren en hulp bieden
- 5) Meer belangstelling voor de studenten tonen
- 6) Studenten het gevoel geven dat ze altijd bij de docenten terecht kunnen
- 7) Betere communicatie tussen docenten, zodat ze op één lijn zitten
- 8) Meer begrip voor (situatie) studenten tonen
- 9) Studielast beter verdelen
- 10) Samen met studenten plannen en planning in de gaten houden / Studievoortgang bijhouden en regelmatig met studenten bespreken

‘Vraag hoe het met de studenten is. Als het niet goed gaat kijk of je het probleem kan achterhalen door vragen te stellen. Dit gebeurt al, maar niet bij elke docent.’ Quote van student.

Aanbevelingen

Dit rapport beschrijft de resultaten van een eerste meting op het gebied van studentenwelzijn bij hogeschool Inholland. Ondanks dat er geen harde conclusies kunnen worden getrokken geven de onderzoeksresultaten enkele indicaties over hoe het er voorstaat met het welzijn van studenten. Deze indicaties staan beknopt beschreven in de samenvatting. Daarnaast hebben de openhartige antwoorden van de studenten geleid tot nuttige suggesties voor het onderwijs, docenten en studenten die kunnen bijdragen aan het verlagen van stress en het bevorderen van studentenwelzijn. De opleidingen die hebben meegewerkt aan het onderzoek hebben een op maat gemaakt rapport ontvangen, met de onderzoeksresultaten en suggesties om stress te verlagen en welzijn te bevorderen, specifiek voor de opleiding. Uit deze eerste onderzoeksresultaten komen nieuwe onderzoeksvragen voort en kunnen enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gedaan:

Vervolgmeting – longitudinaal onderzoek

Om inzicht te krijgen in hoe het welzijn van studenten zich ontwikkelt van het eerste tot en met het laatste studiejaar is het wenselijk om een vervolgmeting voor het onderzoek Studentenwelzijn uit te zetten en het onderzoek Studentenwelzijn idealiter ieder jaar opnieuw af te nemen. Een longitudinaal onderzoek, waarbij studenten voor langere tijd worden gevolgd, kan inzicht geven op welke momenten studenten tegen moeilijkheden in de studie aanlopen en op welke momenten zij mogelijk extra steun kunnen gebruiken. Een kortere versie van de vragenlijst, die gemakkelijk op ieder device kan worden afgenomen, is daarvoor in ontwikkeling.

Persoonlijke feedback

Om studenten inzicht te kunnen geven in hun eigen welzijn en om ze gericht te kunnen wijzen op de beschikbare hulpbronnen binnen – en buiten de hogeschool is het aan te bevelen om studenten in het vervolg persoonlijke feedback te geven op basis van hun behaalde scores op de vragenlijst van het onderzoek Studentenwelzijn. Een persoonlijk feedbacksysteem is momenteel in ontwikkeling.

Verdiepend onderzoek en samenwerking met studenten

Om meer inzicht te krijgen in het welzijn van studenten en mogelijke oplossingsrichtingen is verdiepend onderzoek gewenst. Zo kunnen bijvoorbeeld, in samenwerking met studenten van verschillende (relevante) opleidingen, enkele vraagstukken worden opgepakt. Momenteel zijn studenten van de opleiding Sportkunde voor hun afstudeeronderzoek bezig met de vraag waarom een deel van de studenten, die psychische problemen ervaren, het nog moeilijk vindt om hulp te vragen en wat kan helpen om de drempels tot het vragen van hulp te verlagen.

Een andere onderzoeksvraag waar zij mee bezig zijn is gericht op welke wensen studenten hebben als het gaat om interventies binnen het onderwijs om studentenwelzijn te bevorderen en welke rol een sportkundige daar mogelijk in kan spelen.

Feedback voor de opleidingen

Om zo gericht mogelijk te kunnen werken aan de bevordering van het welzijn van studenten is het aan te bevelen om de opleidingen die meewerken aan het onderzoek Studentenwelzijn van gerichte feedback te voorzien. Dit gebeurt momenteel in de vorm van op maat gemaakte onderzoeksrapporten, waarin, op aanvraag van de opleiding, ook extra onderzoeksvragen zijn opgenomen. Het is aan te bevelen om opleidingen de mogelijkheid te bieden om een teamworkshop te volgen waarin de onderzoeksresultaten worden besproken, waarbij verdieping wordt aangebracht en nadere prioriteiten worden besproken, bijvoorbeeld als het gaat om de te ondernemen stappen om stress binnen de opleiding te verlagen en het welzijn van studenten te bevorderen. Een vervolgmeting, zoals hierboven beschreven, kan vervolgens uitwijzen tot welk resultaat de ondernomen stappen hebben geleid.

Inventarisatie best practices

Zowel binnen als buiten de Hogeschool bestaan er verschillende initiatieven die kunnen bijdragen aan het welzijn van studenten. Hierbij kan je denken aan het organiseren van een welzijnsweek, een peercoaching programma waarin ouderejaars studenten eerstejaar studenten begeleiden of keuzemodules op het gebied van mindfulness, planningsvaardigheden of omgang met faalangst, die studenten binnen het vak Studieloopbaanbegeleiding kunnen kiezen. Om meer zicht te krijgen op de reeds bestaande initiatieven om het welzijn van studenten te bevorderen is het aan te bevelen om deze initiatieven in kaart te brengen en met studenten en de organisatie achter de initiatieven in gesprek te gaan om te kijken wat de succesfactoren van deze initiatieven zijn. Hieronder ter inspiratie al enkele links naar initiatieven op het gebied van studentenwelzijn:

- <https://startupcampushaarlem.nl/events/mindful-break/>
- <https://www.mindmates.be/nl>
- <https://www.ru.nl/wellbeingweek/>
- <https://students.uu.nl/naast-de-studie/studie-welzijn-en-ontwikkeling/wellbeing-week>
- <https://www.fontys.nl/actueel/aan-de-slag-met-studentenwelzijn/>
- <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2018/08/nieuwe-taskforce-studentenwelzijn-aan-de-slag-met-mentale-gezondheid>
- <https://www.maastrichtuniversity.nl/news/take-good-care-yourself>
- <https://www.windesheim.nl/over-windesheim/nieuws/2018/april/actieplan-studentenwelzijn-pleit-voor-integrale-aanpak/>
- <https://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Actieplan-Partnership-Studentenwelzijnversie-def.pdf>
- <http://teenmentalhealth.org/>
- <https://www.studentminds.org.uk/>
- <https://caring-universities.com/nl/>

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 Centre for Education Statistics and Evaluation. (2015). *Student Wellbeing. Literature review*. NSW Department of Education and Communities.
- ^{iv} Hogeschool Inholland. *Durf te leren. Instellingsplan 2016-2022*.
<https://www.inholland.nl/media/13747/instellingsplan-2016-2022-durf-te-leren.pdf>
- ^v Gubbels, N., & Kappe, F.R. (2017). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland.
- ^{vi} Gubbels, N. & Kappe, F.R. (2017). *Student Wellbeing Model*. Hogeschool Inholland.
- ^{vii} Bakker, A.B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328.
- ^{viii} 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.
- ^{ix} Kappe, F.R. (2017). *Studiesucces: Verbinden als stap voorwaarts*. Lectorale Rede. Hogeschool Inholland.
- ^x Bourdieu, P., & L.P.D. Wacquant. 1992. *An Invitation to Reflexive sociology*. Chicago: University of Chicago Press.
- ^{xi} Strayhorn, T.L. (2012). *College students' sense of belonging: A key to educational success for all students*. New York: Routledge.
- ^{xii} Tinto, V. (2000). Taking Student Retention Seriously: Rethinking the first year of College. *NACADA Journal*. 19 (2), 5-10.
- ^{xiii} 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.
- ^{xiv} Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and research in Education*, 7(2), 133-144.
- ^{xv} Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002). Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS). *Psychology in the Schools*, 39(1), 1-18.
- ^{xvi} Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (2000). Social support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 17(3), 205-226.
- ^{xvii} Boot, C.R.L., 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.
- ^{xviii} Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research*, 42(6), 583-596.

-
- ^{xix} Jean-Louis, G., Von Gizycki, H., Zizi, F., & Nunes, J. (1998). Mood states and sleepiness in college students: influences of age, sex, habitual sleep, and substance use. *Perceptual and motor skills*, 87(2), 507-512.
- ^{xx} Pilcher, J. J., & Walters, A. S. (1997). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), 121-126.
- ^{xxi} Schaufeli, W.B., & Bakker, A.B. (2003). *Voorlopige handleiding Utrechtse Bevlogenheidsschaal (UBES)*. Universiteit Utrecht: sectie Psychologie van Arbeid, Gezondheid en Organisatie.
- ^{xxii} Schaufeli, W.B., Loo, M., Van der Velde, C., & Siegert., H. (2013). *Arbokennisdossier Bevlogenheid*.
- ^{xxiii} 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.
- ^{xxiv} 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.
- ^{xxv} Boucher, E. (2014). Het Bureau Studentenpsychologen. *Groepen*. 9 (1).
- ^{xxvi} Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- ^{xxvii} Feng, G. F. (1992). *Management of Stress and Loss*. Taipei: Psychological Publishing Co., Ltd.
- ^{xxviii} Volpe, J. F. (2000). A guide to effective stress management. *Career and Technical Education*, 48(10), 183-188.
- ^{xxix} Taris, T. W., Houtman, I. L. D., & Schaufeli, W. (2013). Burnout: de stand van zaken [Burnout: the current state of affairs]. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, 29(3), 241-257.
- ^{xxx} 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.
- ^{xxxi} 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.
- ^{xxxii} 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.
- ^{xxxiii} McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of college student development*.
- ^{xxxiv} 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.
- ^{xxxv} Dopmeijer, J. (2017). *Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017*. Hogeschool Windesheim.
- ^{xxxvi} Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- ^{xxxvii} 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.

^{xxxviii} Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.

^{xxxix} Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.

^{xl} Snyder, C.R., Irving, L.M., & Anderson, J.R. (1991). Hope and health. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of social and clinical psychology* (pp. 295-305). Oxford, UK: Oxford University Press.