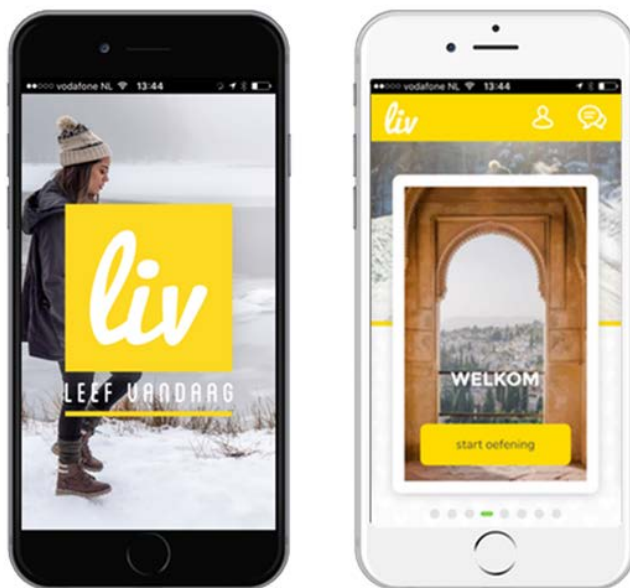




Hanzehogeschool Groningen
University of Applied Sciences



Jantine Boterhoek & Yvonne
Wijma

Toegepaste Psychologie

Hanzehogeschool Groningen

07-01-2019

WEB-APP LIV

Een onderzoek naar coaching en begeleiding van Hanzehogeschool
studenten met de webapplicatie LIV

Afstudeerscriptie

Een onderzoek naar coaching en begeleiding van Hanzehogeschool
studenten met de webapplicatie LIV

Auteurs: Jantine Boterhoek (342552) en Yvonne Wijma (343172)

Opdrachtgever: Jessica van der Staak, Lectoraat Personalised Digital Health

Opleiding: Toegepaste Psychologie

Academie: Academie voor sociale studies

Opleidingsinstituut: Hanzehogeschool Groningen

Afstudeerdocent: Karin Menninga

Plaats: Groningen

Datum: 07-01-2018

Samenvatting

Stress als psychische klacht komt onder hbo-studenten in toenemende mate voor. Onder studenten is er beperkte kennis over het hulpaanbod vanuit de onderwijsinstelling. Studenten blijven rondlopen met stressklachten met als mogelijk gevolg studieovertraging of uitval.

De Hanzehogeschool Groningen houdt zich bezig met de ontwikkeling van E-health tools en interventies. Dit wordt gedaan vanuit het lectoraat Personalised Digital Health. Een van de huidige projecten van het lectoraat Personalised Digital Health is de (door)ontwikkeling van de webapplicatie LIV, een vorm van E-health die ingezet kan worden bij de coaching van mensen met milde psychische klachten. De app zou ook veel kunnen betekenen voor studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten. Vanuit het lectoraat Personalised Digital Health is het voorstel gedaan om de webapplicatie uit te bouwen tot een studentenversie, die ingezet kan worden in een blended coachingstraject: face-to-face gesprekken met de webapplicatie LIV als extra ondersteuning.

Het doel van dit afstudeeronderzoek is om te onderzoeken of de webapplicatie LIV beschikbaar gemaakt kan worden voor studenten. Daarnaast wordt onderzocht hoe de inhoud van de app doorontwikkeld moet worden zodat deze past bij de wensen en behoeften van de studenten van de Hanzehogeschool. Hiervoor is de volgende hoofdvraag opgesteld:

“Kan de webapplicatie LIV beschikbaar worden gemaakt voor studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten en hoe zou een coachingstraject met de webapplicatie LIV eruit kunnen zien?”

Om een antwoord te geven op deze onderzoeksvraag is er een vragenlijst ontwikkeld, die verspreid is onder alle studenten van de Hanzehogeschool. Daarnaast is er een pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV gestart. Derdejaars Toegepaste Psychologie studenten voerden één of meerdere coachingstrajecten uit met de webapplicatie LIV, in het kader van de cursus ‘Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden’.

Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat de webapplicatie uitgebreid moet worden met modules en oefeningen gebaseerd op prestatiedruk, timemanagement, planning & organisatie en energie om effectief te zijn voor studenten. Tevens is persoonlijk contact met een professional en andere app gebruikers onmisbaar gebleken in de studentenversie van de webapplicatie LIV.

De effecten en opbrengsten van de pilot zijn wisselend gebleken. Technische problemen moeten verholpen worden en de coaches moeten beter geïnformeerd en geïnstrueerd worden om de webapplicatie LIV op een juiste en effectieve wijze in te kunnen zetten. Concluderend is de pilot LIV een eerste stap geweest om het coachingstraject met de webapplicatie LIV door te ontwikkelen en het blended coachingstraject uiteindelijk aan te kunnen bieden aan meerdere studies binnen de Hanzehogeschool Groningen.

Uit zowel de vragenlijst als de pilot bleek dat er onvoldoende kennis is over E-health en blended coaching onder studenten. Voordat de volgende pilot LIV uit wordt gezet is het advies om E-health en blended-coaching meer onder de aandacht te brengen bij de studenten. Daarnaast is het advies om de cursus ‘Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden’ en de pilot LIV organisatorisch beter in elkaar te laten overlopen. Tenslotte wordt er advies gegeven voor meerdere vervolgstudies.

Abstract

Stress as a psychological complaint among students in higher professional education seems to be increasing. There is limited knowledge among students about the help and support offered by their educational institution. Students continue to have stress complaints without asking for any help, which results in study delay or dropout.

Hanze University of Applied Sciences is engaged in the development of E-health tools and interventions. This is researched and developed by the Personalized Digital Health lectorate. One of the current projects of the Personalized Digital Health research group is the (further) development of the web application LIV, a form of E-health that can be used to coach people with mild psychological complaints. The app could also benefit to students with stress-related mild psychological complaints. The proposal of the Personalized Digital Health research group was to develop the web application into a student version, which can be used in blended coaching: face-to-face conversations with the web application LIV as extra support.

The purpose of this thesis is to research if the web application LIV can be made available to students and how the content of the app needs to be developed so that it fits the wishes and needs of the students of the Hanze University. In order to explore this, the following research question has been formulated:

"Can the web application LIV be made available for students of Hanze University Groningen with stress-related mild psychological complaints and what could a coaching program with the web application LIV look like?"

To answer this research question, a survey has been developed, which has been distributed among all Hanze University students. In addition, a pilot coaching program with the web application LIV was started. Third-year students of Applied Psychology conducted one or more coaching programs with the web application LIV, in the context of the course 'Behavioral interventions: Coaching & Supervising'.

The new insights as a result of this study showed that the web application should be expanded with modules and exercises based on performance pressure, timemanagement, planning & organization and energy to be effective for students. Personal contact with a professional and fellow app users has proved to be essential in the student version of the web application LIV.

The effects and earnings of the pilot have been varied. Technical problems must be resolved and the coaches need better information and instructions to use the web application LIV in a correct and effective manner. In conclusion, the pilot LIV was the first step in further development of the coaching program with the web application LIV and the possibility of offering the blended coaching trajectory to multiple studies within Hanze University Groningen.

Both the survey and the pilot showed that there is insufficient knowledge about E-health and blended coaching. Before the start of the next pilot LIV, more attention needs to be drawn amongst the students to E-health and blended coaching. In addition, the course 'Behavioral interventions: Coaching & Supervising' differently, in a way that the pilot LIV is more suitable for the course. Finally, advice has been given for various follow-up studies.

Voorwoord

Voor u ligt onze afstudeerscriptie, waarmee wij onze opleiding Toegepaste Psychologie afsluiten. Deze afstudeerscriptie is geschreven door twee bachelor studenten Toegepaste Psychologie met een grote interesse voor het onderwerp stress en gezondheid in onze Nederlandse maatschappij. Stress als psychische klacht onder hbo-studenten lijkt steeds vaker voor te komen. Als hbo-studenten hebben wij zelf last gehad van stressklachten en ook hebben wij binnen onze studie veel studenten (tijdelijk) zien uitvallen door stress. Dagelijks onderwerp van gesprek onder onze studiegenoten is de toenemende studiedruk en de bijbehorende stress- en spanningsklachten. Krantenartikelen, documentaires en wetenschappelijke onderzoek worden inmiddels gewijd aan het stress fenomeen in het hoger onderwijs. Wij zijn blij dat er steeds meer aandacht komt voor de toenemende studiedruk en dat de stressklachten van studenten serieus worden genomen.

Met alle plezier hebben wij daarom bijgedragen aan de doorontwikkeling van de webapplicatie LIV, een app die studenten kan helpen beter om te gaan met stressgerelateerde milde psychische klachten. Deze afstudeerscriptie stond in het teken van de doorontwikkeling van de webapplicatie LIV die oorspronkelijk is ontworpen voor de POH GGZ, en hoe deze webapplicatie kan worden ingezet bij studenten van de Hanzehogeschool.

Wij willen Jessica van der Staak bedanken voor het introduceren van deze interessante opdracht en het opmerken van onze interesse in dit onderwerp. Karin Menninga bedanken wij voor haar waardevolle feedback en frisse blik op al onze conceptversies gedurende het schrijven van deze afstudeerscriptie. Ashley Mella Inoa, masterstudent Healthy Ageing Professional, voor de fijne samenwerking omtrent het uitzetten van een pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV.

Wij wensen u veel leesplezier met het lezen van deze afstudeerscriptie!

Jantine Boterhoek en Yvonne Wijma
Januari 2019, Groningen

Inhoudsopgave

Samenvatting	2
Abstract.....	3
Voorwoord	4
 Hoofdstuk 1: Inleiding.....	 7
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	7
1.2 Probleemstelling	7
1.3 Huidige situatie m.b.t. begeleiding van Hanze studenten	9
1.4 Begeleiding middels technologie: E-health.....	10
1.4.1 E-health in het onderwijs	10
1.4.2 E-health op de Hanzehogeschool	11
1.4.3 De webapplicatie LIV.....	11
1.5 Doelstelling	12
1.6 Probleemstelling	13
1.7 Leeswijzer.....	13
 Hoofdstuk 2: Methode.....	 14
2.1 Respondenten	14
2.2 Design.....	15
2.3 Meetinstrument: Survey-onderzoek.....	16
2.3.1 Testen van de vragenlijst	16
2.3.2 Inhoud vragenlijst	16
2.3.3 Antwoordopties en scoring.....	17
2.4 Pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV	19
2.5 Data-analyse	19
2.5.1 Survey-onderzoek	19
2.5.2 Pilot LIV	20
2.5.3 Privacy en verwerking gegevens.....	20
 Hoofdstuk 3: Resultaten	 21
3.1 Survey-onderzoek	21
3.1.1 Respondenten.....	21
3.1.2 Stress en stressbeleving	22
3.1.3 Hulp en ondersteuning	23
3.1.4 Wensen en behoeften m.b.t. een E-health app.....	24
3.1.5 Open vragen.....	25
Vraag 1: Hoe kan de E-health app helpen?.....	25
Vraag 2: Wat is de motivatie voor het gebruik van een E-health app?	27
3.2 Resultaten pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV.....	30

3.2.1 Respondenten	30
3.2.2 Evaluatie	30
Hoofdstuk 4: Conclusie	33
4.1 Hulp en ondersteuning	33
4.2 Doorontwikkeling webapplicatie LIV	33
4.2.1 Modules en oefeningen	33
4.2.2 Opties en functies in de app	34
4.2.3 Onhaalbare wensen en behoeften.	34
4.3 Coachingstraject met de webapplicatie LIV.....	34
4.3.1 Inzet van de webapplicatie LIV	34
4.3.2 Verbeterpunten en aanpassingen.....	35
4.3.3 Pilot LIV herhalen	35
Hoofdstuk 5: Discussie & Aanbevelingen	36
5.1 Discussie.....	36
5.1.1 Stress onder studenten.....	36
5.1.2 (Verwachtingen van) E-health.....	37
5.2 Sterke en zwakke punten van het onderzoek.....	37
5.2.1 Zwakke punten van het onderzoek.....	37
5.2.2 Sterke punten van het onderzoek	38
5.3 Aanbevelingen	39
5.3.1 Oplossingsgericht werken	39
5.3.2 Coachingstraject met de webapplicatie LIV.....	39
5.3.3 Pilot coachingstraject met webapplicatie LIV	40
Literatuurlijst.....	41
Bijlage 1 – Intranet bericht academies en instituten Hanzehogeschool	43
Bijlage 2 – Facebook bericht marketing & communicatie Hanzehogeschool.....	44
Bijlage 3 – Toestemmingsverklaring	45
Bijlage 4 – Survey-onderzoek.....	46
Bijlage 5 – Wervingsbericht cliënten voor blended coachingstraject webapplicatie LIV	55
Bijlage 6 – Evaluatieformulier webapplicatie LIV voor de coach	56
Bijlage 7 – Lijst van respondenten onderverdeeld in opleidingen	57

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Op dinsdagmiddag 4 september 2018 opende drs. Henk J. Pijlman officieel het nieuwe studiejaar van de Hanzehogeschool. Tijdens de opening van het hogeschooljaar werd aandacht besteed aan actuele thema's die spelen binnen de hogeschool, zo ook het thema 'stress onder studenten'.

"Steeds meer studenten ervaren stress bij het studeren en kunnen hierdoor minder goed studeren. Wij willen samen met studenten onderzoeken hoe zij regie kunnen krijgen over hun eigen gezondheid en grip krijgen op factoren die stress veroorzaken. Zo willen we ervoor zorgen dat mensen optimaal kunnen leren binnen onze leergemeenschap."

- Henk Pijlman, voorzitter College van Bestuur van de Hanzehogeschool.

De aanleiding voor dit afstudeeronderzoek is de toenemende mate van stress als maatschappelijk probleem en de hoge mate waarin studenten daar momenteel last van lijken te hebben (Bakker, Hasami, Klaver, Montanus, Postema, Weerd & Brinkhuis, 2017). Stress als psychische klacht onder hbo-studenten lijkt steeds vaker voor te komen. Krantenartikelen, documentaires en wetenschappelijke onderzoeken worden gewijd aan studenten en stress in het hoger onderwijs. Zo ook een recent wetenschappelijk onderzoek van de Groninger studentenbond, die de toenemende stressklachten onder de Groninger studenten onderzocht. Maar liefst 62% van de respondenten gaf in die studie aan dat stress en studiedruk constant aanwezig is in hun studentenleven (Bakker, et al., 2017). De aandacht voor de toenemende studiedruk en de stressklachten is positief te noemen, maar hiermee is het probleem nog niet opgelost.

1.2 Probleemstelling

Een aantal jaren geleden werd al aangetoond dat naast beroepsbeoefenaars, ook studenten last kunnen hebben van verschijnselen van een burn-out en andere stressgerelateerde klachten (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoeberlein, 1996; Gold & Michael, 1985). Het aantal studenten met stress-, angst-, burn-out- en depressieklachten is de laatste jaren erg toegenomen, zo blijkt uit meerdere onderzoeken die gedaan zijn binnen verschillende studentenvakbonden, hogescholen en universiteiten.

In 2015 heeft het Interstedelijk Studenten Overleg (ISO) een rapport geschreven naar aanleiding van een landelijk onderzoek onder studenten in het hoger onderwijs. Dit onderzoek onderzocht de oorzaken van sucstress, een begrip dat is opgebouwd uit de begrippen succes en stress. Er ontstaat volgens het ISO stress wanneer een student onder andere het gevoel heeft succesvol te moeten zijn in combinatie met de druk die de student hierdoor ervaart (ISO, 2015).

De Landelijke Studenten Vakbond (LSVb) heeft landelijk onderzoek gedaan naar de psychische klachten van studenten in het hoger onderwijs. Bijna de helft (49%) van de studenten gaf aan psychische klachten te hebben of te hebben gehad. Ook gaf 23% van de studenten aan op het moment psychische klachten te ervaren. Hbo-studenten rapporteerden in dit onderzoek significant vaker

psychische klachten dan studenten aan de universiteit. Studenten noemen de volgende oorzaken voor het ontstaan van psychische klachten: prestatiedruk, studiedruk, financiële druk, hoge verwachtingen van zichzelf en de combinatie van studie, werk, cv-building en een druk sociaal leven (Schmidt, Simons & Bruijn, 2013).

Uit een jaarlijks onderzoek van de hogeschool Windesheim kwam in 2016 naar voren dat 62% van de respondenten vaak tot zeer vaak prestatiedruk ervaart. In 2017 was dit percentage 68,9%, een behoorlijke stijging. Bij 14,4% van de respondenten zijn er ernstige angst- en depressieklachten geconstateerd en 37,5% van de respondenten geven aan psychische klachten te ervaren.

“Bijna de helft van die 37,5% zoekt ook hulp bij professionele hulpverleners: studentenpsychologen, decanen, studiebegeleiders of een privécoach of –psycholoog. Maar daar staat tegenover dat dit vaak in een (te) laat stadium gebeurt. Te veel studenten blijven ermee lopen of delen hun problemen uitsluitend in eigen kring.”

– J. Dopmeijer, onderzoekster hogeschool Windesheim (2018)

Het beeld dat mede door bovenstaande onderzoeken naar voren komt is zorgelijk. Het is het beeld van de student die zich zorgen maakt en piekert, lang rondloopt met problemen en daardoor angst- en depressieklachten ontwikkelt. Dit beeld lijkt tegenstrijdig met het beeld dat we over het algemeen van het studentenleven hebben. De stereotype student feest veel, slaapt lang uit en doet weinig. Een zorgeloos bestaan, ook wel de leukste tijd van je leven. Dit ‘oude’ stereotype student lijkt te veranderen naar een modernere type student. Het type dat hard werkt, zich zorgen maakt en daardoor zelfs psychische klachten ontwikkelt (Schuyt, 1991).

Ook studentenhuisartsen zien het aantal studenten met psychologische problemen stijgen. Studenten maken afspraken voor vermoeidheidsklachten, angstaanvallen en concentratiestoornissen, maar ook voor veel lichamelijke klachten gerelateerd aan stress zoals hoofdpijn, buikpijn of eczeem.

‘Ik heb geen cijfers, maar als ik in mijn agenda zie dat ik vijf mensen achter elkaar heb met dat soort klachten, dan weet ik genoeg. Dat is geen toeval.’

– C. Jansen, studentenhuisarts Universiteit van Twente (2018)

Voor studenten is het moeilijk om hulp te vragen bij psychologische klachten. Veel studenten lopen lang door met psychische klachten en ontwikkelen daardoor zelf lichamelijke klachten. Het is noodzakelijk om de lichtere gevallen eerder te signaleren en te helpen voordat de drempel te groot wordt om hulp te vragen (van Dinther, 2018).

Naar aanleiding van de aandacht voor stress onder studenten heeft ook de HanzeMag, een redactioneel onafhankelijk magazine van de Hanzehogeschool Groningen, een klein onlineonderzoek gedaan naar stress onder Hanzestudenten. Deze enquête is ingevuld door 1335 respondenten van de Hanzehogeschool. Opvallende resultaten waren onder andere dat 10% van de respondenten vaak last had van hartkloppingen, 13% vaak huilbuien heeft en maar liefst één derde van alle respondenten last heeft van lichte stress-symptomen zoals slecht slapen en snel geïrriteerd raken. Ook werd er door de respondenten genoemd dat de Hanzehogeschool meer hulpmiddelen kan inzetten op het voorkomen en/of verminderen van stress- of depressieve klachten (Wind, 2018).

Bovenstaande onderzoeken tonen allemaal aan dat studenten steeds vaker en meer stressgerelateerde psychische klachten ervaren. Studenten van de Hanzehogeschool geven aan dat er meer begeleiding ingezet kan worden om deze klachten te voorkomen en/of te verminderen. In dit afstudeeronderzoek staat daarom de begeleiding van studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten centraal en wordt er gefocust op een coachingstraject met de webapplicatie LIV, dat wellicht uitkomst kan bieden. De vraag is of studenten op de hoogte zijn van de huidige begeleidingsopties die worden geboden vanuit de Hanzehogeschool en of deze begeleiding voldoet aan de wensen en behoeften van studenten. Ook is de vraag of een E-health app mogelijk het antwoord kan zijn op het vraagstuk betreft het verminderen van stress onder studenten.

1.3 Huidige situatie m.b.t. begeleiding van Hanze studenten

Op de Hanzehogeschool is een studieloopbaanbegeleider (SLB'er) het eerste aanspreekpunt van een student wanneer hij of zij tegen (persoonlijke) problemen aanloopt in de studie. Studieloopbaanbegeleiding gaat in op vier aspecten:

1. Persoonlijke en professionele ontwikkeling: keuzes maken binnen de studie en het latere beroep;
2. Studievoortgangsbewaking: tijdig signaleren van studievertraging om ernstige vertraging en/of uitval zo veel mogelijk te voorkomen;
3. Goede communicatie tussen de student en de opleiding: informatievoorziening en doorverwijzing;
4. Persoonlijk contact tussen de SLB'er en de student.

Wanneer een student persoonlijke problemen ervaart die buiten de expertise van de studieloopbaanbegeleider liggen, kan de studieloopbaanbegeleider de student doorverwijzen binnen of buiten de onderwijsinstelling. Wanneer persoonlijke problemen (mogelijk) invloed hebben op het studieverloop wordt de student in ieder geval doorverwezen naar het decanaat. In een gesprek met een decaan ontvangt een student informatie, advies of een second opinion over de te nemen stappen en mogelijk het verloop van de studie en/of vertraging. Als de situatie van de student dermate ernstig is, kan de student doorverwezen worden voor een adviesgesprek met een psycholoog van Lentis (Hanzehogeschool, 2017).

Wachttijden van het decanaat lopen momenteel op tot vier weken. Om dit proces te versnellen is er gekozen voor onder andere digitale afhandeling en verkorte spreekuren, om zo de wachttijden terug te dringen naar tien werkdagen. Op de intranetpagina van de Hanzehogeschool staat echter aangegeven dat de wachttijd nog steeds drie weken is voordat studenten geholpen kunnen worden.

Uit onderzoek van de Groninger Studentenbond blijkt dat studenten onvoldoende op de hoogte zijn van de beschikbare hulp binnen de onderwijsinstelling. Respondenten geven aan dat de onderwijsinstellingen in Groningen meer aandacht zouden moeten besteden aan de preventie van stress. Ze weten niet wat de onderwijsinstelling doet om stress onder studenten te voorkomen of te verminderen. Ze denken zelfs dat de onderwijsinstelling helemaal niets doet (Bakker et al., 2017). Het is aannemelijk dat studenten SLB niet zien als begeleiding voor persoonlijke problemen en

stressgerelateerde milde psychische klachten. Het is ook maar de vraag in hoeverre dit binnen de expertise van een SLB'er ligt gezien de bovengenoemde aspecten die binnen studieloopbaanbegeleiding centraal staan.

Concluderend kan er worden opgemaakt dat de behoefte van de student verschuift van praktische studiebegeleiding naar begeleiding in het grip krijgen op stress en regie hebben over de (mentale) gezondheid. Dit doet afvragen hoe de begeleiding efficiënter en effectiever ingezet kan worden.

1.4 Begeleiding middels technologie: E-health

Sinds 1997 is het internet toegankelijk voor een groot publiek. Het merendeel van de Nederlanders heeft gebruik van internet dan ook toegevoegd aan hun dagelijkse levensstijl en het gebruik van een smartphone en internet is niet meer weg te denken. De mogelijkheden met internet zijn van grote omvang en ook op het gebied van gezondheidszorg is de digitale technologie steeds een grotere rol gaan spelen. In de afgelopen jaren is er binnen de geestelijke gezondheidszorg en de verslavingszorg een breed aanbod aan online interventies ontwikkeld voor de begeleiding bij depressie, angsten, verslavingen en andere psychische klachten. Ook is er de mogelijkheid tot online kennis- en zelftesten en chatten met hulpverleners. Veel interventies zijn gratis en soms ook anoniem, een manier om veel mensen en vooral nieuwe doelgroepen te bereiken

E-health is de term die aanduidt dat het gebruik van ICT en digitale technologie ondersteuning biedt aan het bevorderen en verbeteren van gezondheid en de gezondheidszorg. E-health interventies kunnen op verschillende manieren worden ingezet. Bijvoorbeeld als een op zichzelf staande interventie, een interventie om een wachttijd op reguliere behandeling te overbruggen of als onderdeel van een huidige behandeling of interventie (Riper, Smit, Zanden, Conijn, Kramer & Mutsaers, 2017).

Met de komst van E-health zijn er een aantal voordelen te noemen ten opzichte van reguliere behandelingen. Met E-health kunnen doelgroepen bereikt worden die momenteel niet of nog onvoldoende bereikt worden. In het geval van de student kunnen we de doelgroep bereiken met milde psychische klachten waarbij de drempel nog te hoog is om naar een psycholoog te gaan. Hiermee kan voorkomen worden dat studenten te lang doorlopen met psychische klachten. Het is een laagdrempelige vorm van hulp, waar de student 24/7 gebruik van zou kunnen maken. Tevens is het voor de student een extra behandelmogelijkheid om uit te kiezen naast het reguliere aanbod. Tot slot kan een E-health tool hulp bieden aan de doelgroep die zelfstandig regie wil over (mentale) gezondheid en grip op stress wil vergroten (Sorbi & Riper, 2009).

1.4.1 E-health in het onderwijs

De Universiteit van Amsterdam (UvA) maakt al gebruik van een E-health tool om studenten te ondersteunen en heeft een gezondheidstest voor studenten op internet beschikbaar gesteld. Deze studentengezondheidstest is het resultaat van wetenschappelijk onderzoek door de studentenartsen van de UvA. Aan de hand van de studentengezondheidstest kunnen studenten met lichte klachten worden opgemerkt en wordt de student direct de mogelijkheid geboden tot een E-health interventie. Studenten krijgen aan de hand van de antwoorden die ze hebben ingevuld bij de gezondheidstest

feedback op onder andere de gebieden leefstijl, psychische gezondheid, angst, depressiviteit, alcohol- en/of drugsgebruik en omgaan met problemen en stress. Per thema wordt de uitslag besproken en indien van toepassing worden er tips en advies gegeven betreft het zoeken van hulp. Het doel van de UvA is om op deze manier de drempel lager te leggen en het studenten makkelijker te maken om eerder psychologische hulp te vragen (Dinther, 2018).

Er liggen naast bovenstaand voorbeeld verschillende E-health tools klaar in de zorg die direct geïmplementeerd zouden kunnen worden in het onderwijs. Er zijn ook vele websites beschikbaar zoals www.depsycholoog.nl of www.gripopjedip.nl waar een onderwijsinstelling naar kan doorverwijzen.

1.4.2 E-health op de Hanzehogeschool

Het lectoraat Personalised Digital Health binnen de Hanzehogeschool houdt zich bezig met de ontwikkeling van E-health tools en interventies. Het lectoraat werkt op het snijvlak van psychologie en ICT, gekoppeld aan het domein zorg en welzijn. De projecten waaraan binnen het lectoraat gewerkt wordt richten zich op verhoging van zelfmanagement op het gebied van gezondheid en gezond gedrag, met behulp van geschikte technologie. Het lectoraat heeft daarnaast als doel om binnen het zorg- en welzijnsdomein professionals te ondersteunen bij het leren werken met en het inzetten van nieuwe technologieën met het oog op de toekomst van de digitale (zorg)wereld (Hanzehogeschool, z.d.).

Een van de huidige projecten van het lectoraat Personalised Digital Health is de (door)ontwikkeling van de webapplicatie LIV. Deze app wordt momenteel ingezet binnen huisartsenpraktijken door de praktijkondersteuner (POH-GGZ) en is een vorm van E-health die ingezet kan worden bij de coaching van mensen met milde psychische klachten.

1.4.3 De webapplicatie LIV

Oorspronkelijk is de webapplicatie LIV ontwikkeld zodat deze ondersteuning kan bieden aan de praktijkondersteuner (POH-GGZ) en haar cliënten. De webapplicatie is gericht op het versterken van psychische gezondheid en veerkracht. Voor de thema's: doorbreken van ongezonde gewoontes, somberheid, slaapverbetering, omgaan met emoties, omgaan met stress en ontspanning en vergroten van het zelfbeeld zijn modules ontwikkeld met daarin oefeningen, achtergrondinformatie, psycho-educatie en animaties.

De projectleider binnen het lectoraat, Jessica van der Staak, vermoedt dat de app ook veel kan betekenen voor studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten. De oefeningen binnen de app kunnen bijdragen aan het versterken van de studentrol en zijn zowel inzetbaar voor het voorkomen van stressklachten, als voor het ondersteunen van studenten die al stress ervaren. Het projectvoorstel van het lectoraat Personalised Digital Health is om de al bestaande app uit te bouwen om studenten met stressklachten te ondersteunen en te onderzoeken hoe het blended coachingstraject, een face-to-face coachingstraject gecombineerd met de webapplicatie LIV als extra ondersteuning, binnen de Hanzehogeschool het best kan worden vormgegeven en georganiseerd.

In het studiejaar 2018/2019 is de pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV (pilot LIV) gestart, waarbij derdejaars studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie één of meerdere coachingstrajecten uitvoeren in het kader van de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden'.

De studenten hadden de mogelijkheid om een blended coachingstraject met de webapplicatie LIV uit te voeren. Voor een aantal student-coaches is deze app beschikbaar gemaakt en heeft er een informatiebijeenkomst plaatsgevonden waarin de student-coaches uitleg hebben gekregen over de werking van de app. Tijdens het coachingstraject konden de student-coaches oefeningen (op maat) voor de cliënt klaarzetten en zo een blended coachingstraject realiseren.

De pilot LIV sluit aan bij de intentie van de Hanzehogeschool om de komende tijd sterk in te zetten op individuele coaching van studenten.

1.5 Doelstelling

Het algehele doel van het lectoraat Personalised Digital Health is het zodanig door ontwikkelen van een app, zodat deze ingezet kan worden bij de ondersteuning van studenten die binnen het hoger onderwijs kampen met stressgerelateerde klachten of dit willen voorkomen. Zo draagt dit project bij aan het bevorderen van studentsucces.

Het doel van dit afstudeeronderzoek is om te onderzoeken of de webapplicatie LIV beschikbaar gemaakt kan worden voor studenten en hoe de inhoud van de app doorontwikkeld moet worden zodat deze past bij de wensen en behoeften van de studenten van de Hanzehogeschool. Er wordt onderzocht hoe de coaching van studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten vormgegeven kan worden in combinatie met de webapplicatie LIV. De focus tijdens dit onderzoek zal liggen op de wensen en behoeften van studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten. Er worden adviezen en aanbevelingen gedaan aangaande de doorontwikkeling van de inhoud van de webapplicatie LIV en de inrichting van een coachingstraject met de app. Om de app inzetbaar te maken voor studenten van de Hanzehogeschool worden er naast dit afstudeeronderzoek verschillende activiteiten ondernomen. Om dit inzichtelijk te maken is dit ondergebracht in onderstaande tabel:

Semester 1: studiejaar 2018/2019
Onderzoek naar bestaande projecten, initiatieven en kennis rondom stressreductie onder studenten verzamelen en bundelen.
Inventariseren wensen en behoeften van betrokkenen (studenten en begeleiders) aangaande de inhoud van de app en de inrichting van een coachingstraject met de webapplicatie LIV.  Dit afstudeeronderzoek
Semester 2: studiejaar 2018/2019
Aanpassen van de “look & feel” van de bestaande app van de POH-GGZ praktijk naar de doelgroep studenten.
Doorontwikkelen van de oefeningen binnen de app (bv. animaties over prestatiestress, sociale druk alcoholgebruik).
De begeleidingsvorm bepalen (Wie coacht? Betrokken afdelingen Hanzehogeschool?)
Opnieuw een pilot draaien

Tabel 1: Overzicht activiteiten met betrekking tot de webapplicatie LIV

1.6 Probleemstelling

Voor dit afstudeeronderzoek zijn de volgende hoofd- en deelvragen opgesteld:

Hoofdvraag:

“Kan de webapplicatie LIV beschikbaar worden gemaakt voor studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten en hoe zou een coachingstraject met de webapplicatie LIV eruit kunnen zien?”

Deelvragen:

1. Wat voor begeleiding wensen de studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten?
2. Aan welke van deze wensen/behoefte voldoet de webapplicatie LIV nu wel en aan welke niet?
3. Voor welke van de onvervulde wensen/behoefte is het mogelijk de webapplicatie LIV aan te passen?
4. Welke aanpassingen moeten er gedaan worden om de webapplicatie LIV werkbaar te maken voor een coachingstraject met een student met stressgerelateerde milde psychische klachten?

1.7 Leeswijzer

In hoofdstuk twee wordt ingegaan op de methode van dit afstudeeronderzoek. Hoofdstuk drie behandelt de resultaten van dit onderzoek. In hoofdstuk vier volgt de conclusie, waarin antwoord wordt gegeven op de hoofdvraag en deelvragen. In hoofdstuk vijf volgt de discussie waarin de resultaten worden vergeleken met literatuur en het onderzoek wordt geëvalueerd. De beperkingen van het onderzoek worden besproken en het hoofdstuk wordt afgesloten met aanbevelingen voor het vervolg van het LIV-project.

Hoofdstuk 2: Methode

In dit hoofdstuk worden de gehanteerde methoden van dit afstudeeronderzoek besproken. Eerst worden de respondenten besproken. De meetinstrumenten, een survey-onderzoek en de pilot LIV, zijn onderverdeeld in aparte paragrafen. Ook wordt er stil gestaan bij de betrouwbaarheid en validiteit van deze onderzoeksmethoden.

2.1 Respondenten

De populatie van dit afstudeeronderzoek bestaat uit hbo-studenten van de Hanzehogeschool Groningen. Om deze populatie te bereiken zijn alle academies en instituten van de Hanzehogeschool persoonlijk bezocht om aandacht te vragen voor stress onder studenten en de afstudeeropdracht mondeling toe te lichten. Een aantal academies en instituten bevonden zich buiten het Zernike-plein. Met deze academies en instituten is telefonisch contact opgenomen. Na elk bezoek of telefoontje is er opnieuw een schriftelijk verzoek gedaan om de opgestelde vragenlijst te verspreiden onder studenten. Bijgevoegd bij dit verzoek zat een tekst om te plaatsen met daarin een URL-link naar de vragenlijst. De voorkeur ging uit naar verspreiding via de mail, maar daarnaast zijn ook de opties gegeven om de vragenlijst te verspreiden via het intranet, Blackboard en/of de facebookpagina's van de academies en instituten. Het bericht dat is verstuurd naar de academies en instituten is opgenomen in bijlage één.

Daarnaast is er uit naam van het Lectoraat Personalised Digital Health een verzoek gedaan bij de afdeling marketing en communicatie van de Hanzehogeschool om de vragenlijst te verspreiden via de mail, intranet of sociale media, met als resultaat dat de oproep is geplaatst op de Twitteraccount en het Facebookaccount van de Hanzehogeschool Groningen. Het Facebookbericht is opgenomen in bijlage twee.

De populatie van dit afstudeeronderzoek bestond ook uit een selecte groep van vijftien derdejaars studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie die zich hebben aangemeld als coach voor de pilot LIV. Al deze studenten, hierna genoemd student-coaches, zijn op meerdere manieren benaderd voor deelname aan dit afstudeeronderzoek: Tijdens een informatiebijeenkomst over de webapplicatie LIV en via meerdere e-mails. Deelname aan dit afstudeeronderzoek was voor alle student-coaches vrijwillig. Er is een toestemmingsverklaring opgesteld voor de deelnemende student-coaches, die door hen getekend moest worden indien zij akkoord gingen met deelname aan het afstudeeronderzoek. De toestemmingsverklaring is opgenomen in bijlage drie. Voorafgaand aan de evaluatiebijeenkomst van de pilot LIV, hebben de student-coaches de benodigde informatie ontvangen over het doel en de uitvoering van deze bijeenkomst.

2.2 Design

Tijdens dit afstudeeronderzoek is er gebruik gemaakt van twee verschillende manieren om de hoofdvraag te onderzoeken: een vragenlijst en een pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV. Het afstudeeronderzoek had voornamelijk een kwalitatief karakter, maar ook zijn er kwantitatieve aspecten te benoemen. Het was de bedoeling om in een korte tijd de juiste informatie omtrent de begeleiding bij stressklachten te verzamelen van zo veel mogelijk respondenten. Dit is gedaan door het opstellen van een vragenlijst met open en gesloten vragen. Bij het opstellen van de vragenlijst is uit gegaan van de hoofd- en deelvragen om de juiste informatie te verzamelen over het hoe en waarom, maar ook om inzicht te verkrijgen in de mate van de stressklachten en op welke gebieden studenten stressklachten ervaren. De open vragen hadden als doel de kennis en mening van studenten naar boven te halen. Door het open karakter van de vragen zijn er spontane reacties van de studenten ontvangen, waarin de wensen en behoeften betreft begeleiding en het inzetten van de webapplicatie LIV naar voren komen.

Het kwalitatieve karakter van dit onderzoek bestond ook uit een evaluatiebijeenkomst gericht op de pilot LIV, eerder omschreven in hoofdstuk 1.4. In de pilot LIV wordt de webapplicatie LIV getest binnen een coachingstraject geleid door een student-coach van de opleiding Toegepaste Psychologie. Aanvullend op de evaluatiebijeenkomst zijn er evaluatieformulieren uitgedeeld aan de student-coaches die de webapplicatie LIV hebben ingezet tijdens hun coachingstraject. De antwoorden die zijn voortgekomen uit de evaluatiebijeenkomst en de evaluatieformulieren hebben een bijdrage geleverd aan het vraagstuk hoe studenten het beste begeleid kunnen worden bij stressgerelateerde milde psychische klachten en hoe de webapplicatie LIV doorontwikkeld moet worden zodat deze optimaal inzetbaar is bij de coaching van studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten.

Om het design van dit afstudeeronderzoek inzichtelijk te maken is dit ondergebracht in onderstaande tabel:

Onderzoeksvorm	Onderzoeksdeel	Respondenten
Kwantitatief	Survey-onderzoek meerkeuzevragen	Hanzehogeschool studenten
Kwalitatief	Survey-onderzoek open vragen	Hanzehogeschool studenten
	Evaluatie bijeenkomst pilot LIV	Student-coaches Toegepaste Psychologie
	Evaluatieformulier pilot LIV	Student-coaches Toegepaste Psychologie

Tabel 2: Design afstudeeronderzoek

2.3 Meetinstrument: Survey-onderzoek

Het doel van de vragenlijst was om een grote hoeveelheid data van de Hanzehogeschool studenten te verzamelen. Er is een vragenlijst opgesteld om de volgende onderwerpen te meten: de mate van stress onder studenten, welke klachten studenten met stress ervaren, welke hulp studenten al krijgen of wensen te krijgen, de motivatie voor een E-health app die vanuit de Hanzehogeschool wordt aangeboden en de inhoud/uitstraling van deze app. De vragen uit de vragenlijst zijn zelf bedacht en opgesteld waarbij er inspiratie is opgedaan door zelf verschillende vragenlijsten naar E-health tools in te vullen. De onderzoeksvraag heeft tijdens het opstellen van de vragen de gehele tijd centraal gestaan. De volledige vragenlijst kunt u bekijken in bijlage vier. In de volgende sub paragrafen komt naar voren hoe deze vragenlijst is opgesteld, uitgezet en geanalyseerd.

2.3.1 Testen van de vragenlijst

Voordat de vragenlijst gelanceerd is, is de vragenlijst aan de hand een testronde uitvoerig gecontroleerd. In totaal hebben 18 studenten aan deze testronde meegewerkt en feedback gegeven over de opzet, de inhoud en volgorde van de vragenlijst. Door middel van de feedback zijn er verscheidene aanpassingen gedaan aan bepaalde vragen en onderdelen van de vragenlijst. Een voorbeeld is dat er antwoordopties zijn toegevoegd en verwijderd. Door de testronde en de feedback is de validiteit en kwaliteit van de vragenlijst toegenomen en is de vragenlijst gebruiksvriendelijker gemaakt. Er werden geen antwoorden geregistreerd in de testronde van de vragenlijst en de rapportage is hierdoor niet beïnvloed.

2.3.2 Inhoud vragenlijst

De vragenlijst bestond uit vijf onderdelen. Om te controleren dat alleen studenten de vragenlijst invulden, werd er in het eerste deel een controlevraag gesteld of de respondent student was aan de Hanzehogeschool Groningen. Op deze manier is er getracht te zorgen dat de juiste populatie de vragenlijst heeft ingevuld.

Het tweede deel van de vragenlijst bestond uit algemene vragen zoals leeftijd, geslacht, welke opleiding er wordt gevolgd, aan welke academie of instituut de student studeert en tot slot in welk studiejaar de student zat. Met de vragen betreft opleiding en academie of instituut kon onderzocht worden of bepaalde opleidingen of academies/instituten onder- of oververtegenwoordigd waren binnen dit onderzoek, wat kan leiden tot vertekeningen in de resultaten.

Het derde deel van de vragenlijst betreft de vragen die het aspect 'stress' en de ervaringen met stress inventariseert onder de respondenten. Hierbij werd gevraagd welke stressgerelateerde klachten de respondent ervaart, wanneer deze worden ervaren en in welke mate. Deze vragen zijn gebaseerd op verschillende vragenlijsten betreft E-health tools en de inhoud van de huidige modules van de webapplicatie LIV.

Het vierde deel bevatte vragen over het wel of niet krijgen van hulp en/of ondersteuning voor de stressklachten die worden ervaren. Mocht de respondent nee hebben geantwoord op de vraag of hij/zij hulp en/of ondersteuning zou wensen, werd de respondent direct doorgestuurd naar het

volgende deel van de vragenlijst. Op deze manier hoefde de respondent geen vragen te beantwoorden over het onderwerp hulp en/of ondersteuning, datgene wat voor hem of haar niet gewenst is.

In het vijfde en laatste deel ging de vragenlijst in op de ervaringen en wensen/behoefte met betrekking tot een E-health applicatie. Met dit deel van de vragenlijst is er inzicht verkregen in de wensen en behoeften betreft een E-health applicatie en de inhoud/uitstraling hiervan. De wensen en behoeften worden vergeleken met de huidige versie van de LIV-app om de deelvraag te kunnen beantwoorden.

2.3.3 Antwoordopties en scoring

In de vragenlijst is er gebruik gemaakt van open vragen, meerkeuzevragen en een vijfpuntsschaal. De respondenten hadden de mogelijkheid om bij de meerkeuze vragen aanvullende antwoorden te geven, mocht het juiste antwoord er voor hen niet bij staan. De respondent kon bij de meerkeuze vragen meerdere antwoorden aanvinken. Hieronder volgt een overzicht van de onderzoeksvragen met bijbehorende survey-vragen en de manier van scoring:

Onderzoeksvraag:	Survey-vragen:	Scoring:
Wat voor begeleiding wensen de studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten?	• Ervaar je stress door je studie?	Vijfpuntsschaal vraag
	• Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Krijg je hulp of ondersteuning voor je stressklachten?	Ja/nee vraag
	• (Zo, nee) Zou je hier hulp of ondersteuning bij willen?	Ja/nee vraag
	• (Zo, ja) Van wie ontvang je hulp?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Hoe zou je het liefst begeleid willen worden bij stressklachten?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Zou je willen dat de Hanzehogeschool studenten met stress een E-health app aanbiedt ter ondersteuning en/of begeleiding?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk

Aan welke van deze wensen/behoefte voldoet de webapplicatie LIV nu wel en aan welke niet?	• Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden? *	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Stel: je krijgt een E-health app aangeboden door de Hanze. Op welke manier zou dit jou kunnen helpen?	Open vraag
	• Stel dat je een app gebruikt voor je stressklachten. Wat zou je dan in deze app willen zien/doen?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Wat zou je motiveren om gebruikt te maken van een E-health app?	Open vraag

Voor welke van de on vervulde wensen/behoefte is het mogelijk de webapplicatie LIV aan te passen?	• Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden? *	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Stel: je krijgt een E-health app aangeboden door de Hanze. Op welke manier zou dit jou kunnen helpen?	Open vraag
	• Stel dat je een app gebruikt voor je stressklachten. Wat zou je dan in deze app willen zien/doen?	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk
	• Wat zou je motiveren om gebruikt te maken van een E-health app?	Open vraag

Welke aanpassingen moeten er gedaan worden om de webapplicatie LIV werkbaar te maken voor een coachingstraject met een student met stressgerelateerde milde psychische klachten?	De evaluatiebijeenkomst, evaluatieformulieren en één enquêtevraag vormen de basis voor een antwoord op deze onderzoeksvraag.	
	• Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden? *	Meerkeuzevraag, meerdere antwoordopties mogelijk

Tabel 3: Overzicht van de onderzoeksvragen met bijbehorende survey-vragen

**De antwoordopties van deze vraag zijn gebaseerd op de huidige modules van de LIV-app. Op deze manier werd er gekeken of studenten op deze gebieden klachten ervaren en welke modules wel en niet aansluiten bij de klachten van studenten.*

2.4 Pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV

In het derde studiejaar van de opleiding Toegepaste Psychologie voeren studenten Toegepaste Psychologie één of meerdere coachingstrajecten uit. Ze voeren zes tot acht individuele gesprekken met voor hen onbekende cliënten, met een coachingsvraag naar keuze. Dit doen zij in het kader van de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden'. Door middel van deze cursus brengen de studenten Toegepaste Psychologie hun coachingsvaardigheden op het eindniveau voor een Bachelor Toegepast Psycholoog. In het studiejaar 2018-2019 hadden de studenten de mogelijkheid om een blended coachingstraject uit te voeren met de webapplicatie LIV. Voor een aantal student-coaches werd deze app – in het kader van de pilot LIV – beschikbaar gemaakt om in te zetten tijdens het coachingstraject.

Om cliënten te werven voor dit blended coachingstraject is er een wervingsbericht voor Hanze studenten geplaatst op alle intranetpagina's van de Hanzehogeschool. Dit bericht is opgesteld en geplaatst door de coördinator van de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden'. Het bericht is te bekijken in bijlage vijf. In dit bericht stond een e-mailadres vermeld zodat studenten zich konden aanmelden voor het gratis aangeboden blended coachingstraject. Zodra een Hanze-student zich aanmeldde via de mailbox werd deze gekoppeld aan een student-coach van Toegepaste Psychologie. Vervolgens was het aan de student-coach om een informatiebijeenkomst te volgen over het gebruik van de LIV-app als behandelaar. Hierna kon de student-coach contact leggen met zijn of haar cliënt en het blended coachingstraject met de LIV-app introduceren. De student-coaches voerden zes tot acht individuele gesprekken met de cliënt in combinatie met oefeningen in de LIV app. De student-coaches konden oefeningen (op maat) voor de cliënt klaarzetten en zo de LIV-app implementeren in het blended coachingstraject.

2.5 Data-analyse

2.5.1 Survey-onderzoek

Alle verkregen data is afkomstig van survio online enquête service. Survio enquête service biedt de optie om de data te downloaden naar het statistisch computerprogramma SPSS, dit werkte niet optimaal. Alle data is daarom handmatig ingevoerd in SPSS-versie 25 en de gegevens zijn in deze stap gecontroleerd op fouten. De antwoorden van de open vragen zijn verwerkt in Atlas. TI. Binnen dit programma zijn de antwoorden gecodeerd en onderverdeeld in verschillende categorieën.

Om het gegevensbestand in SPSS zuiver te houden zijn de onmogelijke en ontbrekende waarden aangemerkt als 'missing value'. SPSS neemt deze waarde dan niet mee in de berekening. Om te controleren of de data in het gegevensbestand onmogelijke waarden of fouten bevatte is er een overzicht gemaakt van de minimale en maximale waarden in de dataset. Bij één respondent moest de keuze gemaakt worden om deze geheel als onbetrouwbaar aan te merken en zijn/haar resultaten niet mee te nemen in het onderzoek. Deze respondent heeft in de vragenlijst dermate onserieuze en inconsistente antwoorden ingevuld waardoor deze niet als betrouwbaar te beschouwen zijn.

2.5.2 Pilot LIV

Om een antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag, namelijk of het mogelijk is om de webapplicatie LIV te gebruiken voor een coachingstraject met studenten van de Hanzehogeschool en hoe het coachingstraject er (anders) uit moet komen te zien, is er een evaluatieformulier opgesteld. Dit evaluatieformulier is te vinden in bijlage zes. Alle student-coaches die een blended coachingstraject zijn aangegaan met de webapplicatie LIV zijn uitgenodigd voor een evaluatiebijeenkomst. In deze bijeenkomst is gevraagd naar de percepties, ideeën en meningen voor verbetering van het blended coachingstraject met studenten. Halverwege de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden' zijn er nieuwe student-coaches begonnen met een blended coachingstraject. Dit was halverwege november. Deze student-coaches zijn niet uitgenodigd voor de evaluatiebijeenkomst omdat deze rond dezelfde tijd heeft plaatsgevonden als de start van hun coachingstraject. De student-coaches die later zijn begonnen hebben een evaluatieformulier via de mail ontvangen met een verzoek om dit in te vullen. De evaluatiebijeenkomst en de afname van de evaluatieformulieren zijn belangrijke middelen om de eerste effecten en opbrengsten van het coachingstraject met de webapplicatie LIV te meten.

2.5.3 Privacy en verwerking gegevens

Survio online enquête service geeft een anoniem overzicht van alle individuele resultaten. Er is niet te achterhalen welk individu de vragenlijst heeft ingevuld. De ruwe data wordt uitsluitend gedeeld met beoordelaars van dit afstudeeronderzoek en de opdrachtgever, mochten zij dit verzoeken. Aan het begin van de vragenlijst is vermeld dat de antwoorden volledig anoniem zijn en niet met derden worden gedeeld. De uitspraken van de student-coaches zijn verwerkt aan de hand van anonieme quotes. Student-coaches hebben hiervoor een toestemmingsverklaring getekend met hun naam. Deze toestemmingsverklaringen worden eveneens uitsluitend gedeeld met de beoordelaars, mochten zij dit verzoeken.

Hoofdstuk 3: Resultaten

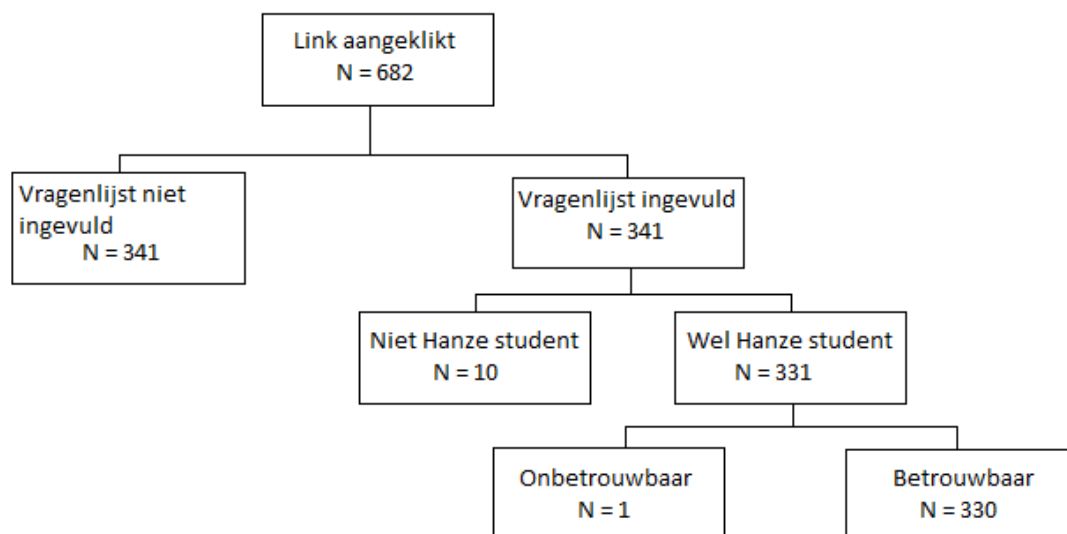
In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek beschreven. Allereerst worden de resultaten van het survey-onderzoek weergegeven, waarna de resultaten van de pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV worden beschreven.

3.1 Survey-onderzoek

3.1.1 Respondenten

Op het verzoek tot verspreiding van de vragenlijst hebben zes van de achttien academies en instituten de oproep geplaatst op het intranet. In bijlage zeven is een overzicht bijgevoegd van alle opleidingen van de Hanzehogeschool en percentages van vertegenwoordiging in dit afstudeeronderzoek.

De vragenlijst is in totaal 682 keer bezocht en er zijn 341 afgewerkte antwoorden. Om zeker te stellen dat alleen Hanzestudenten de vragenlijst invulden, was de eerste vraag een controlevraag. Hieruit bleek dat er 10 respondenten niet tot onze doelgroep behoorden. Bij één respondent moest de keuze gemaakt worden om deze geheel als onbetrouwbaar aan te merken en zijn/haar resultaten niet mee te nemen in het onderzoek. Dit maakt de steekproefgrootte van dit onderzoek $n = 330$.



Figuur 1: flow-chart respondenten

Van de respondenten is 22,4% man en 76,4% vrouw. Eén van de respondenten kent zichzelf beide genderidentiteiten toe (0,3%) en 3 respondenten kennen zichzelf geen genderidentiteit toe (0,9%). De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 22 jaar en de leeftijd varieerde van 16 tot en met 52 jaar oud. De opleiding Social Work is met 12,4% de meest vertegenwoordigde studie en er zijn in totaal 31 opleidingen niet vertegenwoordigd. De respondenten zijn verdeeld over zes studiejaren, waarin het percentage het hoogst is bij tweedejaarsstudenten (26,7%) en het laagst bij zesdejaars studenten (3,9%).

Studiejaar	Aantal	Percentage
Jaar 1	60	18,2%
Jaar 2	88	26,7%
Jaar 3	78	23,6%
Jaar 4	67	20,3%
Jaar 5	24	7,3%
Jaar 6	13	3,9%

Tabel 4: Percentage respondententen per studiejaar binnen de steekproef

3.1.2 Stress en stressbeleving

In deze paragraaf wordt er ingegaan op de eerste onderzoeksvraag: *‘Wat voor begeleiding wensen de studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten?’*

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden was het allereerst van belang om te inventariseren welke stressgerelateerde klachten Hanzestudenten ervaren, in welke mate, wanneer en op welk gebied. Op een vijfpuntsschaal scoren de respondenten een gemiddeld stresscijfer van 3,7. De meerderheid (156 respondenten) geven een 4 op de stresservaring door de studie. Slechts drie respondenten gaven aan nooit stress te ervaren. Als de stress-score per academie/instituut wordt berekend dan scoort het instituut voor Rechtenstudies het hoogst met een gemiddelde van 4,18, gevolgd door het instituut voor Financieel Economisch Management met gemiddelde van 4,05.

Om te inventariseren op welke gebieden Hanzestudenten klachten ervaren werd in de vragenlijst de volgende meerkeuzevraag gesteld: *‘Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden?’*. Bij de antwoordmogelijkheid ‘Anders, namelijk..’ hebben 12 respondenten een aanvullend antwoord gegeven met klachten die niet tussen de antwoordopties stonden. De meeste respondenten ervaren werkstress (79%), gevolgd door piekeren (73,6%). Daarna geven 212 respondenten aan klachten te ervaren met hun energielevel (64,2%). Door 11 respondenten is aangegeven dat er helemaal geen stressklachten worden ervaren. Aanvullend gaven de respondenten aan ook lichamelijke klachten te ervaren ten gevolge van stress.

Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden? (Meerkeuze)

Soort klacht	Aantal	Percentage
Slaapproblemen	170	51,1%
Angstproblemen	92	27,9%
Piekeren	243	73,6%
Somberheid	154	46,7%
(Werk)stress	261	79,1%
Sociale problematiek	68	20,6%
Energie	212	64,2%
Negatief zelfbeeld	106	32,1%
Geen klachten	11	3,3%
Anders, namelijk:	12	3,6%
Prikkelbaar Lichamelijke klachten (2x) Hoofdpijn Dingen vergeten zoals contact houden met goede vrienden door drukte Concentratieproblemen		

Faalangst
Ziekte
Overspannenheid
Niet alles kunnen doen wat je wil

Tabel 5: Gebieden waarop respondenten klachten ervaren in percentages

Respondenten ervaren voornamelijk stressklachten tijdens deadlines (73,6%), tijdens de tentamenperiode (67,3%) en als zij spannende gesprekken moeten voeren (44,2%). Uit aanvullende antwoorden komt naar voren dat stage, samenwerken binnen projectgroepen, te veel activiteiten tegelijk ondernemen, presentaties, het afstudeertraject en denken aan de toekomst ook momenten zijn waarop stress wordt ervaren.

Wanneer heb je last van stressklachten? (Meerkeuze)

Moment	Aantal	Percentage
Nooit	5	1,5%
Tijdens de tentamenperiode	222	67,3%
Als ik een deadline moet halen	243	73,6%
Als ik moet samenwerken	66	20%
Als ik college heb	17	5,2%
Als ik een spannend gesprek moet voeren	146	44,2%
Voortdurend	56	17%

Tabel 6: Momenten waarop stress wordt ervaren door respondenten in percentages

3.1.3 Hulp en ondersteuning

In deze paragraaf wordt er verder toegewerkt naar de resultaten betreft eerste onderzoeksvraag: *'Wat voor begeleiding wensen de studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten?'*

Naast het inventariseren welke stressgerelateerde klachten Hanzestudenten ervaren, in welke mate en op welk gebied, bevatte de vragenlijst ook vragen over het wel of niet krijgen van hulp of ondersteuning. Van alle respondenten krijgen er 55 al hulp of ondersteuning voor stressklachten. Aan de 55 respondenten die al hulp ontvangen, is gevraagd van wie ze hulp ontvangen. De meesten van deze respondenten ontvangen hulp van een psycholoog (54,5%). Daarna ontvangen de meeste studenten hulp van ouders en vrienden of vriendinnen. In de antwoordopties is een onderscheid te maken tussen hulp *binnen de onderwijsinstelling* (vertrouwd docent, SLB'er, decaan, studentpsycholoog van de Hanzehogeschool en (junior) coach) en hulp *buiten de onderwijsinstelling* (POH GGZ, psycholoog, coach, ouders, vrienden of vriendinnen en anders). Geen van de respondenten ontvangt momenteel hulp van een studentpsycholoog van de Hanzehogeschool.

Van de 275 respondenten (83,3%) die geen hulp of ondersteuning krijgen, zouden 148 respondenten wel hulp willen ontvangen tegenover 127 respondenten die geen hulp willen. Aan de 148 respondenten die geen hulp of ondersteuning ontvangen, maar dit wel zouden willen, is gevraagd van

wie ze hulp zouden willen ontvangen. De meest genoemde antwoorden zijn een coach en vrienden of vriendinnen (45,3%). Gevolgd door de SLB'er (41,9%) en de studentpsycholoog van de Hanzehogeschool (41,2%).

Tot slot is er geïnventariseerd welke vorm van hulp of ondersteuning de Hanzestudent wenst te ontvangen. De meeste respondenten wensen een vorm van coaching te ontvangen (59,1%). Gevolgd door therapie (37%) en SLB-gesprekken (29,3%).

Hoe zou je het liefst begeleid willen worden bij stressklachten? (Meerkeuze)

Begeleidingsvorm	Aantal	Percentage
Therapie	77	37%
Online therapie	38	18,3%
Coaching	123	59,1%
E-coaching	38	18,3%
SLB-gesprekken	61	29,3%
Blended coaching (coachingsgesprekken in combinatie met e-coaching)	51	24,5%
Groepscoaching	36	17,3%
Anders, namelijk:	8	3,8%
SLB-coaching mits de SLB'er geschikt is. Af en toe een gesprek met een psycholoog of een coach die verstand heeft van de menselijke psyché. Niet, praten is voor mij te eng. Niet te veel, als dat ook nog tijd gaat kosten krijg ik meer stress. Bovendien hangt het ook sterk af van wat voor therapie of coaching het is. Ik heb er nog niet zo over nagedacht. Ik weet dus nog niet wat ik het fijnste zou vinden. Maakt me niet zoveel uit, als het maar werkt.		

Tabel 7: Gewenste begeleiding in percentages

3.1.4 Wensen en behoeften m.b.t. een E-health app

Het voor dit onderzoek belangrijkste deel van de vragenlijst ging in op de ervaringen en wensen/behoeften met betrekking tot een E-health applicatie. Met dit deel van de vragenlijst is er inzicht verkregen in de wensen en behoeften betreft een E-health applicatie en de inhoud/ uitstraling hiervan. De wensen en behoeften worden in de conclusie vergeleken met de huidige versie van de webapplicatie LIV om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

In totaal gebruiken 94 respondenten al een E-health app, en 23 daarvan gebruiken de E-health app ook voor de mentale gezondheid. Er is gevraagd aan deze 23 gebruikers gevraagd hoe het gebruik van de app bevalt. Zij scoren de E-health app, die zij gebruiken voor de mentale gezondheid, op een vijfpuntsschaal met een 3,4.

Maak je gebruik van E-health apps? (Meerkeuze)

Gebruik E-health app	Aantal	Percentages
Nee, nooit	236	71,5%
Ja, maar niet voor mijn mentale gezondheid	71	21,5%
Ja, ook voor mijn mentale gezondheid	23	7%

Tabel 8: Gebruik E-health apps door respondenten in percentages

Aan alle respondenten is gevraagd of zij zouden willen dat de Hanzehogeschool studenten met stress een E-health app aanbiedt ter ondersteuning en/of begeleiding. Van alle respondenten zou 77,9% een E-health app willen ter ondersteuning en/of begeleiding voor studenten met stress. Belangrijkste functies in de app voor de respondenten zijn concrete tips om stressklachten te verminderen, praktische oefeningen, verstrekking van informatie (psycho-educatie) en vragenlijsten om de ernst van klachten in kaart te brengen. Minder belangrijke functies vinden de respondenten het uitnodigen van familie en vrienden, chatrooms met medestudenten of coach en een forum.

3.1.5 Open vragen

In het deel van de vragenlijst waarin de wensen en behoeften met betrekking tot een E-health applicatie worden onderzocht zijn twee open vragen opgenomen. Via deze vragen kregen de respondenten de mogelijkheid om hun mening en persoonlijke wensen aan te geven. Dit had tot resultaat dat er enerzijds een groep respondenten is die aangeeft dat zij mogelijkheden zien in een app die ten alle tijde te raadplegen is. Anderzijds een groep respondenten die meer ziet in persoonlijke begeleiding en face-to-face gesprekken.

Vraag 1: Hoe kan de E-health app helpen?

Om erachter te komen wat de behoefte van Hanzestudenten is werd in het survey-onderzoek gevraagd hoe een E-health app hen zou kunnen helpen. De volgende antwoorden geven duidelijk weer wat de behoefte en wensen zijn van de respondenten.

Stressvermindering

In totaal werden er 85 antwoorden gegeven die gerelateerd waren aan stressvermindering, het omgaan met stress en het voorkomen van stress. De antwoorden varieerden tussen hulp krijgen voor het creëren van overzicht, tips voor het doorstaan van stressklachten, balans vinden tussen school, werk en een sociaal leven.

“Ik hoop te leren om te gaan met stress, handige tips te kunnen krijgen over bijvoorbeeld stresshantering en voorbereiding op spannende dingen”

“Leren omgaan met stress en een balans vinden tussen inspanning (studeren/werken) en ontspanning”

Contact met een professional

Naast het gebruik van de app, gaven respondenten aan ook graag contact te willen hebben met een professional. Respondenten antwoordden dat de app iets kan opleveren, mits je resultaten kan evalueren met een professional. Een respondent gaf bijvoorbeeld aan de app te willen gebruiken ter ondersteuning van sessies met een coach. Een andere respondent gaf aan baat te hebben bij een app waarin ze op stressvolle momenten een professional kan raadplegen:

“Door voor mezelf te weten dat ik de hele dag terecht kan voor eventuele hulp/zorg die ik op dat moment nodig heb. Bijvoorbeeld als ik last krijg van een paniekaanval. Ik weet nu wel wat ik moet doen, maar praat er graag met iemand over na over wat ik kan doen aan hetgeen waar ik paniek of stress van ervaar. Door zo'n soort app te lanceren heb je voor jezelf een vertrouwelijk en fijn gevoel als je denkt hulp nodig te zijn op bepaalde momenten.”

Contact met andere gebruikers

Respondenten gaven aan graag stress ervaringen van anderen te willen lezen en de app te willen gebruiken als meerdere studenten dat ook doen. Dit geeft hen naast herkenning van bepaalde klachten bij anderen, ook erkenning. Daarnaast zou een chat de mogelijkheid bieden om met anderen te praten over klachten en elkaar tips te kunnen geven.

“Door tips te krijgen over hoe je met stress omgaat en mss makkelijke korte oefeningen. Ik denk dat het ook nuttig kan zijn om via een app in contact te komen met anderen met hetzelfde probleem. Weten dat je niet de enige bent kan je veel steun bieden.”

“(..) eventueel een chat, dat je kan chatten met anderen die dat ook ervaren en hoe zij ermee omgaan en tips aan elkaar kan geven.”

Inhoud van de app

Een aantal respondenten gaven antwoorden betreft de inhoud van de app. Zo gaf een respondent aan dat de app kan helpen tijdens een studiesessie. Er werden voorbeelden genoemd van een timer om tijdens het studeren pauzes in te lassen en een puntentellingsysteem waarmee je punten kan verdienen voor afgeronde oefeningen in de app. Ook werd er aangegeven dat tips voor het omgaan met stress, handvaten voor het plannen van schoolwerk en reminders functies zijn die zouden kunnen helpen.

“Omdat ik vrij perfectionistisch ben, kan ik heel lang uren doorwerken zonder dat ik het doorheb. Ik werk vooral achter de computer, dus dat is verre van gezond. Ik zou graag een app willen die mij begeleid in zo'n studiesessie en aangeeft wanneer en hoe ik pauze kan nemen.”

“Reminders, tips, hulpmiddelen, voorbeelden, ervaringsverhalen, etc.”

Non-gebruikers van de app

Zoals eerdergenoemd is er ook een groep respondenten die meer ziet in persoonlijke begeleiding en face-to-face gesprekken. Een deel van de respondenten ziet geen nut in het gebruik van een E-health app voor stressklachten (22,1%). Zij zien meer nut in face-to-face gesprekken of geven aan dat stressklachten vanzelf voorbijgaan. Onderstaande respondent ziet geen nut in de app, tenzij resultaten worden besproken:

“Niet! Deze stelling gaat ervan uit dat het helpend is. Naar mijn idee is stress iets wat je moet bespreken met mensen. We zijn sociale wezens, dit moet gestimuleerd worden. Een app blijft te oppervlakkig. Tenzij je de resultaten gaat bespreken.”

Desondanks dachten respondenten toch mee over het eventuele nut van een app, ook al zouden ze deze zelf niet gebruiken:

“Ik zou hier waarschijnlijk geen gebruik van maken. Maar wat het wel voor me zou kunnen doen, is het belang van 'goed presteren' tijdens de studie relativeren. Het gaat uiteindelijk meer om de contacten die je legt, om de vaardigheden die je leert... Niet om het halen van een hoog cijfer.”

Geen antwoord/Geen idee

In totaal geven 55 respondenten aan 'geen idee' te hebben hoe de app kan helpen en 21 respondenten lieten de vraag onbeantwoord. Er kwam voornamelijk naar voren dat de respondenten niet weten hoe de app eruit ziet en/of werkt en daardoor niet weten hoe de app hen zou kunnen helpen.

Vraag 2: Wat is de motivatie voor het gebruik van een E-health app?

Om erachter te komen wat de motivatie van respondenten zou zijn om een E-health app te gebruiken, is er gevraagd wat hen zou motiveren om een E-health app voor stressklachten te gebruiken. De volgende antwoorden geven duidelijk weer wat de motivatie van respondenten is.

Beschikbaarheid

Verscheidene respondenten gaven aan dat de mogelijkheid tot gebruik en beschikbaarheid van de app hen genoeg motiveert om deze te gebruiken. Er werd aangegeven dat er meer motivatie is voor gebruik wanneer er genoeg informatie wordt gegeven over de werking en effectiviteit van de app. Promotie en reclame vanuit de Hanzehogeschool is hierin gewenst vanuit de respondenten. De volgende antwoorden hebben betrekking op de beschikbaarheid van de app en het geven van informatie betreft de app:

"Weten dat er een goede gratis app bestaat die hulp aanbiedt is genoeg om mij te motiveren"

"Weten hoe het precies kan helpen. Als het alleen informatie is kan ik dat ook op google opzoeken, het moet meer zijn dan dat. Ook als meer mensen het hebben, voelt het toegankelijker."

Verder komt er naar voren dat de respondenten het belangrijk vinden dat medegebruikers goede ervaringen hebben met de app en dat deze personen ook positieve resultaten hebben bereikt. Daarnaast lijkt het te motiveren dat veel mensen uit hun omgeving de app ook al gebruiken en dat de app voor alle Hanzestudenten beschikbaar is.

"Andere studenten die positieve ervaringen hebben betreft de app of het uitproberen met een hele klas en de resultaten hiervan bespreken tijdens lessen. Bij Toegepaste Psychologie kan dit bijvoorbeeld bij de cursus Stress en Gezondheid geïmplementeerd worden."

"Recensies van medestudenten dat ze er wat aan hebben gehad etc."

"Wanneer veel studenten het ook gebruiken."

Gebruiksgemak

Het gebruiksgemak van de app is een begrip dat respondenten veelal gebruiken in de beantwoording van deze open vraag. Herinneringen, notificaties en personaliseerbare profielen zijn elementen met betrekking tot gebruiksgemak waarvan respondenten hebben aangegeven dat het hen zou motiveren om de app te gebruiken. Daarnaast wordt meerdere malen aangegeven dat de app gratis en op elk moment toegankelijk moet zijn.

"Gratis toegang, makkelijk te gebruiken en niet te veel tijd in beslag nemen."

“Laagdrempelig, op ieder moment te gebruiken, geen verplichte lange evaluaties etc.”

Inhoud van de app

Het werkt volgens respondenten motiverend wanneer er duidelijke informatie en tips over stressklachten en herkenbare situaties in de app zijn opgenomen. Ook de mogelijkheid om (persoonlijke) oefeningen te doen werd een aantal keren genoemd. Respondenten wensen resultaten in de app terug te kunnen vinden en hier mogelijk een rapportage of overzicht van te kunnen krijgen.

“Als het makkelijk toegankelijk is en je niet direct aan van alles vast zit. Dat je eventueel ook gewoon alleen zelf oefeningen kunt proberen. En dat je kunt kiezen of je meer begeleiding of dingen erbij wilt.”

“Als je resultaten worden bijgehouden en je er een overzicht van krijgt.”

Respondenten gaven aan dat er behoefte is aan een koppeling tussen de app en de voorzieningen van de Hanze, zoals het rooster, blackboard, Osiris en OnStage.

“Als hij geïntegreerd is in een rooster/blackboard/Osiris app zou dat helpen (..)”

Contact met een professional

Het motiveert respondenten wanneer de app de mogelijkheid biedt om in contact te komen met een professional indien hier behoefte aan is. Ook het evalueren met of een terugkoppeling van een professional is gewenst. Hierbij werd benadrukt dat een persoonlijke benadering belangrijk is, in plaats van een algemene benadering.

“(..) makkelijk contact kan krijgen met iemand die je kan helpen wanneer het even te druk is.”

“(..) evalueren met een coach/psych”

Ook de combinatie tussen gesprekken met een professional en het gebruik van de app werd benoemd. Hierin werden verschillende mogelijke hulpverleners benoemd, waaronder gesprekken met een coach, begeleider of psycholoog.

“In combinatie met echte hulp, echte gesprekken.”

Respondenten geven ook aan de app zelfstandig te willen gebruiken. Er kwamen vele antwoorden naar voren betreft de mate van anonimiteit van de applicatie. Veel respondenten gaven aan dat zelfstandig gebruik en anonimiteit van de applicatie hen motiveert om de app te gebruiken.

“Het moet sowieso anoniem zijn. Dat is de reden waarom ik vaak niet met anderen praat, een soort schaamte.”

Geen antwoord/geen idee

Naast de respondenten die geen motivatie voor het gebruik van de app hebben, is er ook een groep respondenten die geen antwoord hebben gegeven op de open vraag. Er zijn ook respondenten die hebben aangegeven dat ze ‘geen idee’ hebben wat hen zou motiveren. In totaal is dit 34 keer voorgekomen.

Kritiekpunten

Uit de resultaten van deze open vraag is ook naar voren gekomen dat niet iedere respondent een positief beeld heeft betreft het inzetten van een app ter ondersteuning van stressklachten. Veelal is genoemd dat een applicatie te onpersoonlijk is en dat de klachten via een app niet verholpen kunnen worden.

“Niets. Als het om de gezondheid van een persoon gaat dan heb je niks aan een machine. Je kunt de gezondheidszorg niet automatiseren, als je mensen echt wil genezen van hun stress - of depressieklachten.”

“Ik heb geen motivatie om een app te gebruiken. De onpersoonlijkheid is juist het probleem van de Hanze. Laten studenten en docenten wat meer om elkaar denken, dat zorgt al voor een veel betere werksfeer voor beide kanten.”

Ook werd er genoemd dat telefoongebruik stress veroorzaakt, een extra applicatie zou het stresslevel alleen maar doen verhogen volgens sommige respondenten.

3.2 Resultaten pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV

3.2.1 Respondenten

In totaal hebben 15 studenten van de opleiding Toegepaste Psychologie zich beschikbaar gesteld als student-coach in een coachingstraject met de webapplicatie LIV. Hoeveel student-coaches er daadwerkelijk de app hebben gebruikt, is onbekend. In totaal hebben vijf student-coaches het toestemmingsformulier ondertekend. Van deze vijf student-coaches zijn er twee student-coaches aanwezig geweest bij het evaluatiemoment en één student-coach heeft via de mail het evaluatieformulier toegestuurd.

De effecten en opbrengsten zijn wisselend gebleken en de pilot LIV is een eerste stap om het coachingstraject met de webapplicatie LIV door te ontwikkelen om het blended coachingstraject uiteindelijk aan te kunnen bieden aan meerdere studies binnen de Hanzehogeschool Groningen.

3.2.2 Evaluatie

Voor het evalueren van de pilot LIV was er een evaluatiebijeenkomst gepland. Alle student-coaches die zich hadden aangemeld voor een blended coachingstraject met de webapplicatie LIV zijn uitgenodigd voor de evaluatiebijeenkomst via de mail.

Ervaringen met de webapplicatie LIV

De ervaringen met de webapplicatie LIV verschillen per student-coach. De ene student-coach had goede ervaringen met de webapplicatie LIV, omdat de oefeningen goed aansloten bij de hulpvraag van de cliënt. Het blended coachingstraject verliep soepel en de app kon op goede wijze geïntegreerd worden in het traject. De cliënt had behoefte aan ontspanningsopdrachten, die heeft de student-coach aan kunnen bieden aan de hand van de app.

De andere student-coach heeft voorafgaand aan het coachingstraject de app onderzocht en de mogelijkheid tot het gebruiken van de app besproken met de cliënt. De oefeningen die in de huidige versie van de webapplicatie LIV aangeboden worden, waren niet passend voor de hulpvraag van de cliënt. De cliënt had zelf de regie om wel of niet aanspraak te maken op het gebruik van de app, maar heeft hier geen gebruik van willen maken.

De student-coach die het evaluatieformulier via de mail heeft toegestuurd, geeft aan dat de cliënt de oefeningen uit de webapplicatie LIV als nuttig en prettig ervaart. De cliënt heeft zich georiënteerd in de opdrachten die de webapplicatie LIV aanbiedt, en heeft aangegeven voor meerdere oefeningen interesse te hebben. De student-coach geeft aan de webapplicatie als prettig te ervaren omdat de webapplicatie het voor deze student-coach makkelijker maakt om de doelen van de cliënt te concretiseren.

Pluspunten van de webapplicatie LIV

De oefeningen gerelateerd aan stressvermindering, zoals ontspannings- en ademhalingsoefeningen hebben een positief effect gehad op de cliënt van een van de student-coaches. Deze ervaaarde meer rust na het uitvoeren van de oefeningen. De student-coach heeft aangegeven dat de oefeningen die

aangeboden worden in de huidige webapplicatie LIV, toereikend genoeg waren voor de hulpvraag van de cliënt.

De variatie aan opdrachten en de inzetbaarheid bij verschillende problematiek wordt ook als een pluspunt genoemd.

Verbeterpunten voor de webapplicatie LIV

Tijdens het gesprek met de coach die de webapplicatie LIV heeft ingezet tijdens het coachingstraject kwamen er een aantal verbeterpunten naar voren. Zo gaf de coach aan dat er op technisch vlak het een en ander verbeterd kan worden. Het niet ontvangen van een melding wanneer de cliënt een bericht had gestuurd of een oefening had afgerond is hier een voorbeeld van. Ook gaf de coach aan dat haar cliënt graag een andere stem had willen horen bij de mindfulness oefeningen, in plaats van de harde mannelijke stem die nu de ontspanningsoefeningen uitspreekt.

“Er zijn nog veel technische dingen die verholpen kunnen worden. Het is best een grote tijdsbesteding voor een coach om zelf te controleren of technisch gezien alles goed is gegaan. Je moet steeds zelf kijken of er een oefening is gedaan of dat er een bericht klaar staat, je krijgt hier geen melding van.”

Uit het evaluatieformulier van de student-coach die de webapplicatie heeft ingezet tijdens het coachingstraject, kwam ook een aantal technische mankementen naar voren. Zo werkte de applicatie bij deze student-coach niet goed via de mobiele telefoon en liep de webapplicatie tijdens oefeningen vaak vast.

“Ik vond de app op mobiel best lastig, hij versprong vaak en ik kreeg ook niet alles volledig op het scherm. Ook liep hij tijdens oefeningen vaak vast, dan kon ik niet verder naar de volgende stap.”

De coach die de app niet heeft ingezet gaf aan dat de oefeningen niet toereikend genoeg waren voor de hulpvraag van de cliënt. Deze cliënt ervaarde veel prestatiedruk, moeite met plannen en de stress die dit met zich meebrengt. De coach heeft in de app gezocht naar de juiste oefeningen om in te zetten, maar heeft deze naar eigen zeggen niet kunnen vinden en mede daarom elders naar oefeningen gezocht die wel passend waren voor de hulpvraag. Een module gericht op prestatiedruk, timemanagement en plannen & organiseren zijn volgens de coach verbeterpunten voor de huidige webapplicatie LIV.

“Ik vond de oefeningen die ik graag wilde niet terug in de app dus heb ik ervoor gekozen om de app niet te gebruiken. Ik heb zelf oefeningen gezocht die passend waren bij haar probleem (..) Ik zocht oefeningen meer gericht op plannen, organiseren en studiestress. Als die erin zaten had ik hem waarschijnlijk wel gebruikt.”

Verbeterpunten voor de pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV

Ten aanzien van de pilot LIV hebben de student-coaches een aantal verbeterpunten genoemd. De informatiebijeenkomst aan het begin van de cursus, waar de webapplicatie LIV wordt toegelicht, moet anders ingericht worden. Zo is er behoefte aan meer voorbeelden hoe de app precies ingezet kan worden. Een van de twee student-coaches had nu het idee niet goed te weten hoe ze de webapplicatie LIV moest combineren met het coachingstraject. Een duidelijke uitleg hierover zou haar op weg

kunnen helpen. Het begrip ‘blended coaching’ was voor deze coach dan ook niet duidelijk, de link tussen de app en het coachingstraject was niet gelegd.

“(..) een student voor de klas zetten die het al een keer gebruikt heeft. Deze student kan een goed beeld schetsen hoe het is gegaan, hoe de app is ingezet.”

Ook geven de student-coaches aan dat de cursus ‘Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden’ beter ingericht moet worden. De intervisiebijeenkomsten zijn niet verplicht, hier mochten de student-coaches aanschuiven wanneer zij vragen hadden betreft het coachingstraject. Onderdeel van de cursus was ook een buddy-systeem. Twee student-coaches werden aan elkaar gekoppeld en waren elkaars buddy. Met je buddy kon je filmpjes, situaties en vragen bespreken. Dit systeem werkte niet altijd, omdat het coachingstraject van de buddy’s niet altijd synchroon met elkaar liepen, waardoor ze elkaars vragen niet altijd konden beantwoorden.

Het vinden van een cliënt was voor de student-coaches ook een probleem. Via blackboard konden Toegepaste Psychologie studenten zich inschrijven voor het coachen met de webapplicatie LIV. Vervolgens konden de studenten zich via een e-mailadres aanmelden om gekoppeld te worden aan een cliënt. De cliënt kon zich via hetzelfde e-mailadres aanmelden, om gecoacht te worden. De coördinator van de cursus ‘Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden’ koppelde de student-coaches aan cliënten. De koppeling tussen coach en cliënt verliep niet bij iedereen soepel, soms kwam er pas laat of geen reactie. Oorzaak was het gebrek aan studenten die zich hadden aangemeld om gecoacht te worden. Het gevolg was dat de student-coaches vertraging opliepen omdat het coachingstraject pas later gestart kon worden. De student-coaches geven tijdens de evaluatiebijeenkomst aan dat dit proces beter gecoördineerd moet worden, zodat er minder druk ligt op het op tijd afronden van het coachingstraject om de cursus te behalen.

Hoofdstuk 4: Conclusie

In dit hoofdstuk wordt per onderzoeksvraag de conclusie besproken.

4.1 Hulp en ondersteuning

Wat voor begeleiding willen de studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten?

Hanzestudenten ervaren werkstress, piekeren en ervaren ook verschillende klachten op lichamelijk niveau en energieniveau. Voor deze specifieke klachten zou er in ieder geval hulp en ondersteuning aangeboden moeten worden. Studenten ervaren voornamelijk stressklachten tijdens deadlines, tijdens de tentamenperiode en als zij spannende gesprekken moeten voeren. Hieruit valt te concluderen dat studenten periodieke stress ervaren. Hulp is hierdoor niet voor elke student op ieder moment tijdens het studiejaar nodig. Uit de resultaten blijkt dat studenten voornamelijk hulp zouden willen van iemand binnen de onderwijsinstelling. De coach is het meest gewenst en ook geven de meeste studenten aan coaching te willen als begeleidingsvorm. Dat sluit goed aan bij het coachingstraject met de webapplicatie LIV.

Studenten hebben weinig voorkeur voor e-coaching, online therapie of blended coaching. Studenten geven echter wel aan de meeste voorkeur te hebben voor coaching en 77, 9% staat ook positief tegenover een app die wordt aangeboden vanuit de Hanzehogeschool. De combinatie van coachingsgesprekken en online-oefeningen noemt men blended coaching, datgene waar studenten juist weinig voorkeur voor hebben. Hieruit valt te concluderen dat studenten de link tussen de combinatie van coachingsgesprekken en de oefeningen in de webapplicatie LIV momenteel niet leggen.

4.2 Doorontwikkeling webapplicatie LIV

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de onderzoeksvragen ‘Aan welke van deze wensen/behoefte voldoet de webapplicatie LIV nu wel en aan welke niet?’ en ‘Voor welke van de on vervulde wensen/behoefte is het mogelijk de webapplicatie LIV aan te passen?’. Hiervoor zijn de antwoorden van de openvragen gebruikt omdat deze een duidelijk beeld geven van de wensen en behoeften van studenten.

4.2.1 Modules en oefeningen

De oefeningen betreft omgaan met stress en ontspanning zijn voor studenten van groot belang op basis van de resultaten van het survey-onderzoek. De helft van de respondenten geeft aan slaapproblemen te hebben, waarmee de module voor slaapverbetering ook passend is voor de studenten. Geen van de andere modules lijken ongeschikt voor de studenten. Concluderend moeten er nieuwe modules gerealiseerd worden op het gebied van energieniveau, prestatiedruk, faalangst, plannen&organiseren en timemanagement.

4.2.2 Opties en functies in de app

Momenteel heeft de app modules met daarin opties voor oefeningen, achtergrondinformatie, psycho-educatie en animaties. De app moet uitgebreid worden met concrete tips om stressklachten te verminderen, praktische oefeningen, verstrekking van informatie en vragenlijsten om de ernst van klachten in kaart te brengen en de mogelijkheid tot contact met een professioneel hulpverlener. Minder belangrijke opties vinden de studenten het uitnodigen van familie en vrienden, chatrooms met medestudenten of een coach en het forum.

De volgende functies moeten toegevoegd worden om aan te sluiten bij de wensen en behoeften van studenten:

- Herinneringen (notificaties);
- Puntentellingsysteem (beloningsysteem voor gemaakte opdrachten);
- Timers voor de studeertijd;
- Terugkoppeling op de gemaakte oefeningen;
- Recensies van andere app-gebruikers.

4.2.3 Onhaalbare wensen en behoeften.

Studenten willen een applicatie die voor alle studenten van de Hanzehogeschool beschikbaar is. Dit is niet mogelijk omdat de webapplicatie LIV alleen wordt aangeboden in combinatie met een coachingstraject. Ook willen studenten direct contact met een professional kunnen hebben tijdens stressvolle momenten. Dit is niet realistisch en niet haalbaar gezien de inzet en arbeidsbelasting van hulpverleners.

Studenten willen een persoonlijk account in de applicatie, het liefst gekoppeld aan Blackboard, Osiris en OnStage. Dit doet de webapplicatie meer verschuiven naar een online platform met alle faciliteiten van de Hanzehogeschool, waarin ook ruimte is voor stressmanagement. Dit gaat het doel van het coachingstraject met de webapplicatie LIV voorbij.

4.3 Coachingstraject met de webapplicatie LIV

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de onderzoeksvraag *‘Welke aanpassingen moeten er gedaan worden om de webapplicatie LIV werkbaar te maken voor een coachingstraject met een student met stressgerelateerde milde psychische klachten?’*

4.3.1 Inzet van de webapplicatie LIV

De ervaringen van de student-coaches met de webapplicatie LIV zijn wisselend. Voor twee coachingstrajecten was de webapplicatie LIV passend voor de hulpvraag van de cliënt. Voor een ander coachingstraject was de webapplicatie LIV niet passend voor de hulpvraag. Ook uit de pilot kan de conclusie worden getrokken dat de webapplicatie uitgebreid moet worden met modules gericht op timemanagement, planning&organisatie en prestatiedruk om aan de wensen en behoeften van studenten te voldoen.

4.3.2 Verbeterpunten en aanpassingen

De tijdsbesteding aan de app is momenteel te groot. De student-coaches waren veel tijd kwijt aan de informatiebijeenkomst, lezen van instructies en het ontdekken en verkennen van de app. De conclusie is dat er één bondige en duidelijke informatiebijeenkomst moet komen waarin een voorbeeld van een coachingstraject met de webapplicatie LIV de leidraad is. Het is te veel gevraagd om de student-coaches zelfstandig met de app te laten experimenteren.

De webapplicatie heeft meerdere technische mankementen die verholpen moeten worden, bijvoorbeeld moet ingevoerd worden dat meldingen via de e-mail naar de coach verstuurd worden. Momenteel is LIV een webapplicatie, die op een telefoon niet altijd goed werkbaar is, ook dit moet verbeterd worden.

4.3.3 Pilot LIV herhalen

De planning van het lectoraat Personalised Digital Health is om de pilot LIV te herhalen en de webapplicatie LIV nogmaals te testen. Gezien de resultaten van de eerste pilot, is de conclusie dat de basis van de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden' eerst op orde moet worden gebracht voordat de pilot wordt herhaald.

Er was veel verwarring onder de student-coaches omtrent de cursus. Intervisiebijeenkomsten moeten daarom, in tegenstelling tot dit studiejaar, weer een verplicht onderdeel worden van de cursus. Studenten werden vrijgelaten in het coachen met de webapplicatie LIV, hadden geen structurele intervisiebijeenkomsten om sturing te krijgen en hadden onvoldoende kennis over hoe ze de webapplicatie LIV konden implementeren in een coachingstraject. Concluderend heeft dit ervoor gezorgd dat veel student-coaches de app niet hebben gebruikt.

Hoofdstuk 5: Discussie & Aanbevelingen

5.1 Discussie

Het doel van dit afstudeeronderzoek was om te onderzoeken of de webapplicatie LIV beschikbaar gemaakt kan worden voor studenten en hoe de inhoud van de app doorontwikkeld moet worden zodat deze past bij de wensen en behoeften van de studenten van de Hanzehogeschool. Er werd onderzocht hoe coaching van studenten met stressgerelateerde milde psychische klachten vormgegeven kan worden middels de webapplicatie LIV. De onderzoeksvraag luidde:

“Kan de webapplicatie LIV beschikbaar worden gemaakt voor studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten en hoe zou een coachingstraject met de webapplicatie LIV eruit kunnen zien?”

De webapplicatie LIV kan beschikbaar gemaakt worden voor studenten van de Hanzehogeschool Groningen met stressgerelateerde milde psychische klachten. De belangrijkste conclusies waren dat er extra modules ontwikkeld moeten worden op het gebied van energieniveau, prestatiedruk, faalangst, plannen&organiseren en timemanagement. Op technisch gebied moet de webapplicatie verbeterd worden, zodat de applicatie soepel loopt en op verschillende elektronische devices gebruikt kan worden. Een andere belangrijke conclusie is dat de (student-)coaches op een andere manier geïnformeerd en geïnstrueerd moeten worden zodat zij de webapplicatie op een juiste en effectieve wijze in kunnen zetten tijdens het coachingstraject. Wat hier onder andere voor nodig is, is een aantal aanpassingen in de cursus ‘Gedragsinterventies: Coachen en Begeleiden’.

5.1.1 Stress onder studenten

Uit het survey-onderzoek blijkt dat Hanze studenten voornamelijk werkstress ervaren en veel piekeren. Dit beeld komt overeen met de resultaten uit eerdere studies (Bakker et al., 2017; Dopmeijer, 2018; van Dinther, 2018). Uit dit afstudeeronderzoek komt ook naar voren dat studenten verschillende klachten op lichamelijk en energieniveau ervaren. Uit literatuur is bekend dat ongezonde stress inderdaad kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten en veel energie kost (Verkuil & Emmerik, 2007; van Dinther 2018). Ook de hoge mate van stress en het hoge percentage door stress veroorzaakte klachten komen overeen met de cijfers die bekend zijn uit literatuur. Het vermoeden is wel dat dit afstudeeronderzoek het type student aantrekt dat veel stress ervaart of gevoelig is voor stress. Een student die stress ervaart was wellicht eerder geneigd de vragenlijst in te vullen. Dit kan ervoor zorgen dat de situatie erger lijkt dan dat het in werkelijkheid is, omdat er vermoedelijk voornamelijk stress-studenten de vragenlijst hebben ingevuld. Dat er voornamelijk stress-studenten hebben meegedaan aan het survey-onderzoek is onder andere veroorzaakt doordat de oproep tot het invullen van de vragenlijst zo geschreven is dat het studenten met stress aanspreekt. Daarnaast is de vragenlijst per toeval uitgezet in de tentamenperiode, een moment waarop veel studenten stress ervaren. Dit heeft mogelijk invloed gehad op de gemiddelde stress-score, het aantal klachten dat studenten ervaart en het aantal respondenten.

5.1.2 (Verwachtingen van) E-health

Uit het survey-onderzoek is naar voren gekomen dat 77,9% studenten een E-health app voor studenten met stress willen. Toch blijkt dat er weinig voorkeur is voor E-coaching, online therapie en blended coaching. Studenten geven echter de voorkeur aan reguliere coaching. Het is opvallend dat er een voorkeur is voor coaching en voor de app als losse behandelmogelijkheden, maar niet voor blended coaching; een combinatie van beide.

Uit de antwoorden van de open vragen uit het survey-onderzoek is naar voren gekomen dat veel respondenten een webapplicatie te onpersoonlijk vinden. In een rapport over E-health in de GGZ komen de voordelen van E-health voor de cliënt naar voren, die tegenover de mening van de respondenten staat. Zo levert minder face-to-face contact tijds winst op en kan de vergroting van anonimiteit voor veel mensen de drempel tot het aangaan van een behandeling verlagen. Cliënten hebben binnen E-health in grotere mate eigen regie en maakt hen minder afhankelijk van de beschikbaarheid van de professional op bepaalde tijdstippen (Putters, Janssen, van der Wel & Kelder, 2012). Het meest genoemde argument van de respondenten tegen de app is dat persoonlijk contact verloren gaat bij het gebruik van een E-health app. Dat is echter niet het geval, want de webapplicatie LIV wordt alleen aangeboden in combinatie met face-to-face coachingsgesprekken. De verwachting van respondenten dat persoonlijk contact niet aan de orde is bij het gebruik van een webapplicatie, kan verklaard worden doordat er in dit afstudeeronderzoek ontbrekt vanuit is gegaan dat respondenten wisten wat de begrippen E-health, E-coaching, online-therapie en blended coaching inhielden. Echter, op basis van de resultaten kan gesteld worden dat de respondenten onvoldoende op de hoogte waren van deze begrippen. Voorafgaand aan de vragenlijst hadden de begrippen beter toegelicht moeten worden door middel van een uitleg of een voorbeeld. In de informatiebijeenkomst van de LIV-app zijn deze begrippen toegelicht aan de student-coaches, desondanks zijn de begrippen ook voor de student-coaches onduidelijk gebleken tijdens de evaluatiebijeenkomst.

5.2 Sterke en zwakke punten van het onderzoek

5.2.1 Zwakke punten van het onderzoek

Het onderzoek kent een aantal zwakke punten, waar rekening mee moet worden gehouden bij het interpreteren van de resultaten en de conclusies.

Allereerst is het is de vraag of een Hanze-breed survey-onderzoek de juiste manier is geweest om de haalbaarheid en wenselijkheid voor het inzetten van coachingstrajecten met de webapplicatie LIV op de Hanzehogeschool te onderzoeken. De onderzoeksvragen van dit afstudeeronderzoek draaien om het 'hoe' en 'waarom' voor het inzetten van het coachingstraject LIV. Hoewel de evaluatiebijeenkomsten van de pilot LIV en de open vragen van het survey-onderzoek hier een duidelijk antwoord op geven, komen uit het survey-onderzoek ook veel statistieken naar voren die onbruikbaar waren voor de beantwoording van de onderzoeksvragen. Interviews en focusgroepen hadden wellicht een breder beeld kunnen schetsen.

Een zwak punt van het onderzoek is de onder- en oververtegenwoordiging van opleidingen, academies, instituten en de oververtegenwoordiging van het vrouwelijke geslacht. De vragenlijst is

per academie of instituut op verschillende manieren verspreid onder studenten. De verantwoordelijkheid voor verspreiding is bij het instituut of academie gelegd. Hierdoor is de vragenlijst niet binnen elke academie of instituut uitgezet. Wanneer de vragenlijst op eenzelfde manier (via de mail of vanuit het bestuur van de Hanze) was verspreid onder studenten was er waarschijnlijk minder over- of ondervertegenwoordiging van academies en instituten geweest. De vragenlijst is op het laatste moment nog verspreid via de sociale media van de Hanzehogeschool om deze onder- of oververtegenwoordiging te voorkomen. Door het hoge aantal verschillende opleidingen binnen de Hanzehogeschool, was de kans op onder- of ondervertegenwoordiging aanzienlijk groot. Deze onder- of oververtegenwoordiging heeft kunnen leiden tot een vertekening van de resultaten (Brinkman, 2011). Tussen bepaalde academies en instituten is er een groot verschil in respons te zien, zoals de academie voor Sociale Studies met 83 respondenten tegenover drie respondenten van het Instituut voor Engineering. De grote verschillen in respons tussen academies en instituten heeft tot gevolg gehad dat 31 opleidingen helemaal niet vertegenwoordigd zijn in het onderzoek.

Mannen zijn in dit onderzoek ondervertegenwoordigd. Een verklaring zou kunnen zijn dat mannen stress anders ervaren dan vrouwen. In vervolgonderzoek kan dit voorkomen worden door mannen actief te benaderen om de vragenlijst in te vullen.

De resultaten uit de evaluaties van de pilot LIV zijn niet representatief en niet betrouwbaar te noemen door een lage opkomst van student-coaches bij de evaluatiebijeenkomst. De oorzaak voor de lage opkomst valt op twee manieren te verklaren. De evaluatiebijeenkomst was op hetzelfde moment gepland als een les van de opleiding. Daarnaast bleek tijdens de evaluatiebijeenkomst dat de opbouw van de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden' onduidelijk was. Student-coaches hadden veel stress over het vinden van een geschikte cliënt, de hoeveelheid aanmeldingen van cliënten was te laag om alle student-coaches te voorzien van een cliënt. Door een gebrek aan communicatie ontbrak de connectie tussen de cursus en dit afstudeeronderzoek. Dat dit afstudeeronderzoek voor de student-coaches niet de eerste prioriteit was is begrijpelijk.

5.2.2 Sterke punten van het onderzoek

Het onderzoek kent ook een aantal sterke punten. Een sterk punt van het onderzoek is de proefronde van de vragenlijst, waarin de vragenlijst is getest. In totaal hebben 18 studenten de vragenlijst ingevuld en feedback gegeven over de inhoud, de opzet en volgorde van de vragenlijst. Aan de hand van de feedback zijn er verscheidene aanpassingen gedaan aan de vragenlijst. De validiteit en kwaliteit van de vragenlijst is hierdoor vergroot. Voor respondenten is de vragenlijst gebruiksvriendelijker gemaakt.

Een ander sterk punt van het onderzoek is het deel met de open vragen in de vragenlijst. Door twee open vragen in de vragenlijst te verwerken, hebben de respondenten hun eigen mening kunnen geven. Aan de hand van de antwoorden op de open vragen, zijn er veel nieuwe inzichten verkregen in de wensen en behoeften van studenten betreft begeleiding vanuit de onderwijsinstelling en de mogelijkheid tot begeleiding middels een webapplicatie.

Ten slotte is de persoonlijke benadering van academies en instituten, respondenten en andere betrokkenen een sterk punt van dit onderzoek geweest. Door in gesprek te gaan met docenten en

medewerkers van de Hanzehogeschool hebben we interesse kunnen opwekken voor het onderwerp en positieve reacties ontvangen over de plaatsing van het wervingsbericht voor de vragenlijst. Deze persoonlijke benadering heeft ertoe geleid dat er veel docenten en medewerkers hebben geholpen met het vinden van de juiste personen, die het wervingsbericht op de algemene intranet-pagina en de social media pagina's van de Hanzehogeschool konden plaatsen. Het aantal respondenten is door de persoonlijke benadering aanzienlijk opgelopen. Een bijeffect van de persoonlijke aanpak is dat er bewustwording over en aandacht voor studentenstress is.

5.3 Aanbevelingen

In deze paragraaf worden verschillende aanbevelingen gedaan voor het inzetten en vormgeven van een coachingstraject met de webapplicatie LIV.

5.3.1 Oplossingsgericht werken

Wat in het onderzoek is opgevallen, is dat de doorontwikkeling en het onderzoek vanuit het lectoraat Personalised Digital Health voornamelijk probleemgericht is. Het advies is een meer oplossingsgerichte manier van werken, waarbij niet alleen wordt gekeken naar de ernst van klachten en de mate van stress die een student ervaart. De focus zou meer moeten verschuiven naar het voorkomen van stress en het krijgen van meer grip krijgen op factoren die stress veroorzaken. Berichtgeving over het coachingstraject kan bijvoorbeeld meer gaan over voorkomen van en grip krijgen op stressklachten. Studenten hoeven niet per se met ernstige stressklachten rond te lopen om gecoacht te kunnen worden (Dopmeijer, 2018). Als we willen voorkomen dat studenten te lang doorlopen met stress, moeten we problemen die in zeer lichte mate aanwezig zijn ook gaan erkennen. Dit gaat meer gepaard met een oplossingsgerichte manier van werken.

5.3.2 Coachingstraject met de webapplicatie LIV

Er moeten nieuwe modules gerealiseerd worden op het gebied van energieniveau, prestatiedruk, faalangst, plannen&organiseren en timemanagement om volledig te voorzien in de wensen en behoeften van studenten. Hier kunnen ofwel modules voor ontworpen worden-, of passende oefeningen ontworpen worden die vervolgens onder de huidige modules te plaatsen zijn.

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat studenten de webapplicatie LIV en coaching als twee aparte behandelmethoden zien. Zij stellen zich het gebruik van de app nu voor zonder face-to-face coach-contact. Het advies is om blended coaching en E-health meer te promoten onder studenten, alvorens de volgende pilot LIV uit te zetten. Dit kan bijvoorbeeld door hier aandacht aan te besteden tijdens SLB-lessen, posters te maken of het te promoten via de sociale media van de Hanzehogeschool. Op deze manier krijgen studenten meer kennis van de mogelijke begeleidingsopties binnen de Hanzehogeschool en staan studenten wellicht meer open voor begeleiding binnen de onderwijsinstelling. Een manier om te promoten is de inzet van huidige gebruikers van de app. Respondenten geven namelijk aan dat het hen motiveert wanneer de app positieve resultaten oplevert. De aanbeveling is om de ervaringen vanuit de POH GGZ te gebruiken om studenten te motiveren. Dit kan bijvoorbeeld door ervaringsverhalen te delen in de app of filmpjes te plaatsen op sociale media.

Uit het onderzoek is naar voren gekomen dat studenten graag de mogelijkheid zouden hebben om direct een hulpverlener in de app te raadplegen op het moment dat ze veel stress ervaren, maar dit niet via chatfuncties in de app willen doen. Ons inzien is het niet mogelijk om direct hulp te bieden gezien bezetting en belasting van personeel. Momenteel wordt dit opgelost door student-coaches de coachingstrajecten te laten uitvoeren binnen de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden'. Wellicht is het mogelijk om deze cursus breder in te zetten binnen alle sociale studies. Het advies is om stageplekken te creëren vanuit sociale studies waarin stagiaires in de rol van coach dagelijks beschikbaar zijn voor spreekuren en coachingstrajecten met de webapplicatie LIV.

5.3.3 Pilot coachingstraject met webapplicatie LIV

In het onderzoek is opgevallen dat zowel de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden', als de pilot coachingstraject met de webapplicatie LIV organisatorisch niet stevig staan en niet vloeiend in elkaar over lopen. De pilot LIV liep daarnaast ook niet gelijktijdig met de tijdsplanning van een afstudeeronderzoek dat start in september. Het advies is enerzijds om de cursus 'Gedragsinterventies: Coachen & Begeleiden' en de pilot LIV goed op elkaar af te stemmen. Dit betekent dat er van beide een duidelijke opzet moet komen waarin alle te nemen stappen door de student duidelijk staan omschreven. Wat is opgevallen is dat dit momenteel via een studiehandleiding wordt gecommuniceerd naar studenten. De ervaring leert dat niet alle studenten deze handleiding lezen. Anderzijds is het advies om in juni de pilot LIV al voor te bereiden en cliënten te werven zodat er in september direct gestart kan worden met de vernieuwde pilot LIV. Momenteel stromen de aanmeldingen van cliënten namelijk pas halverwege het semester binnen. Wanneer er in september al gestart kan worden, kunnen afstudeerders de effecten van de pilot LIV beter meten.

Het viel op dat de aanmelding voor de pilot LIV verwarrend was voor studenten. Student-coaches en cliënten konden zich via een e-mailadres aanmelden. Deze mailbox werd beheerd door de cursus coördinator. Student-coaches werden vervolgens door de cursus coördinator gekoppeld aan de cliënten. Het beperkte aantal aanmeldingen van cliënten zorgde ervoor dat student-coaches geen of een late reactie kregen van de cursus coördinator op hun aanmelding. Voor de student-coaches was het zo snel mogelijk vinden van een cliënt prioriteit, om zo de cursus op tijd met een voldoende resultaat af te kunnen ronden. De student-coaches die wel gekoppeld waren aan een cliënt ondervonden dat het gebruik van de webapplicatie LIV niet altijd passend was bij de hulpvraag van de cliënt. Tevens wisten de student-coaches niet goed hoe ze de webapplicatie LIV in het coachingstraject moesten implementeren. Het advies is om het aanmeldingsproces te veranderen zodat er meer tijd en energie kan gaan naar het uitvoeren van het coachingstraject. Het voorstel is om de aanmeldingen niet langer via een mailbox te laten verlopen, maar studenten zelf een cliënt te laten werven en meer op hun verantwoordelijkheid aan te spreken bij het vinden van een geschikte cliënt. Gezien de resultaten en de hoge respons op de vragenlijst zouden er ruim voldoende cliënten beschikbaar moeten zijn binnen de Hanzehogeschool.

Literatuurlijst

Bakker, K., Hasami, S., Klaver, A., Montanus, R., Postema, M., Weerd, de, B., & Brinkhuis, C. (2017). Studenten en stress: een onderzoek naar stress onder Groninger studenten. Geraadpleegd op 14 september 2018, van <http://groningerstudentenbond.nl/wp-content/uploads/2017/09/Onderzoek-GSb-naar-stress-onder-studenten.pdf>

Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 21-22

Brinkman, J. (2011). *Cijfers spreken: overtuigen met onderzoek en statistiek* (5e druk). Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers

Dinther, van, M. (2018). *Studenten bezwijken psychisch onder prestatiedruk: 'De psychologen zijn niet aan te slepen'*. De Volkskrant. Geraadpleegd op 31 oktober 2018, van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/studenten-bezwijken-psychisch-onder-prestatiedruk-de-psychologen-zijn-niet-aan-te-slepen~b4246d57/>

Dinther, van, M. (2018). *Interview studenten stress*. De Volkskrant. Geraadpleegd op 31 oktober 2018, van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/huisarts-ziet-aantal-studenten-met-psychische-problemen-stijgen-de-nood-is-hoog~b3cc8cdc/>

Dopmeijer, J. (2018) Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiesucces 2017. Geraadpleegd op 31 oktober 2018, http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf

Gold, Y., & Michael, W. B. (1985). Academic self-concept correlates of potential burnout in a sample of first-semester elementary school practice teachers: A concurrent validity study. *Educational and Psychological Measurement*, 45, 909-914.

Hanzehogeschool Groningen. (2017). Jaarverslag 2017 Hanzehogeschool Groningen.

Hanzehogeschool (z.d.) Lectoraat Personalised Digital Health. Geraadpleegd op 31 oktober 2018, van <https://www.hanze.nl/nld/onderzoek/kenniscentra/centrum-ondernemerschap/onderzoek/lectoraten/personalised-digital-health>

Putters, K., Janssen, M., van der Wel, T., & Kelder, M. (2012). E-health: Face-to-facebook. Geraadpleegd op 4 januari 2019, van <https://www.zorgkennis.net/downloads/kennisbank/F4C-kennisbank-iBMG-eindrapportE-healthindeGGZJanuari2012-616.pdf>

Riper, H., Smit, F., Zanden, R. van der, Conijn, B., Kramer, J., & Mutsaers, K. (2007). *E-Mental Health – high tech, high touch, high trust*. Utrecht, NL: Trimbos-instituut, I.Com Innovation Centre of Mental Health & Technology.

Schmidt, E., Simons, M. & Bruijn, de, S. (2013). Psychische klachten onder studenten. Geraadpleegd op 22 Oktober 2018, van https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2016/10/Onderzoeksrapport_Psychische_klachten.pdf

Schuyt, C. J. M. (1991). Op zoek naar het hart van de verzorgingsstaat. Leiden, Nederland: Stenfert Kroese.

Sorbi, M. J. & Riper, H. (2009). E-health – gezondheidszorg via internet. *Psychologie en Gezondheid*, 37, p. 191 – 201. <https://doi.org/10.1007/BF03080400>

Verkuil, B. & van Emmerik, A. (2007). Omgaan met stress en burnout. *Psychopraxis*, 9, 243-247, DOI/10.1007/BF03072389

Wind, C. (2018). Onderzoek: Hoe gestrest zijn Hanze-studenten? Geraadpleegd op 31 oktober 2018, van <http://www.hanzemag.nl/onderzoek-hoe-gestrest-zijn-hanze-studenten/>

Stressvrij je opleiding door! Vul de vragenlijst in!



NIEUWS

Boterhoek J, Jantine maandag 5 november 2018 om 10:13 in Academie voor Sociale Studies

Ervaar jij studiestress en/of prestatiedruk? Door persoonlijke omstandigheden of vind je het lastig om werk, studie en je sociaal leven te combineren?

Je bent niet de enige, kijk maar naar de cijfers:

- 62 procent van de studenten ervaart vaak prestatiedruk,
- 3 op de 4 studenten zijn vaak emotioneel uitgeput,
- 1 op de 3 studenten heeft een verhoogde kans op een burn-out.

Vul de vragenlijst in!

Met een vragenlijst willen we onderzoeken of en hoe studenten met stressklachten graag ondersteund zouden willen worden. Vul voor ons de **vragenlijst** in, zodat we jouw wensen en behoeften kunnen meenemen!

Bedankt alvast voor je medewerking!

Jantine Boterhoek en Yvonne Wijma,
Studenten Toegepaste Psychologie

Over ons onderzoek

In samenwerking met het Lectoraat Personalised Digital Health van de Hanzehogeschool Groningen focussen wij in onze afstudeeropdracht op de doorontwikkeling van de E-health tool LIV. De app LIV is ontworpen voor blended begeleiding van mensen met milde psychische klachten binnen de POH-GGZ praktijk. Doel van dit afstudeeronderzoek is om te kijken hoe deze app kan bijdragen aan de ondersteuning van studenten die binnen het hoger onderwijs kampen met stress gerelateerde klachten of dit willen voorkomen.

 Laatst gewijzigd op 5 november 2018

Bijlage 2 – Facebook bericht marketing & communicatie Hanzehogeschool



Bijlage 3 – Toestemmingsverklaring

Welkom,

Bij voorbaat dank voor je medewerking aan dit afstudeeronderzoek. De gegevens die voortkomen uit jouw medewerking worden gebruikt in het kader van een afstudeeronderzoek binnen de Bachelor Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool te Groningen. In dit afstudeertraject wordt onderzoek gedaan naar de web app LIV die studenten mogelijk kan ondersteunen en begeleiden bij milde psychische klachten veroorzaakt door stress. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Personalised Digital Health van de Hanzehogeschool, die de resultaten zal gebruiken om de web app LIV door te ontwikkelen.

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar dat ik ben ingelicht over de aard en doel van het onderzoek. Ik weet op welke manier mijn gegevens zullen worden gebruikt en verwerkt en dat deze alleen anoniem aan derden bekend zullen worden gemaakt.

Ik begrijp dat intervisiebijeenkomsten uitsluitend worden bijgewoond door de onderzoekers ter ondersteuning van het onderzoek en geef toestemming aan de onderzoekers (om delen van) de intervisiebijeenkomsten bij te wonen.

Ik doe vrijwillig mee aan dit onderzoek en ben op de hoogte van mijn recht om op elk moment mijn deelname te kunnen beëindigen, zonder hier verplicht een reden voor te geven.

Ik geef de onderzoekers toestemming om:

- ☐ Mij een evaluatieformulier te sturen over mijn ervaringen met de web app LIV
- ☐ Een kort gesprek met de coach te voeren over de ervaringen met de web app LIV
- ☐ Aanwezig te zijn bij (delen van) de intervisiebijeenkomsten van de coach
- ☐ Mijn gegevens anoniem te gebruiken voor het onderzoek

Naam deelnemer:

Datum: .../.../...

Handtekening:

In te vullen door de onderzoeker

Ik heb het onderzoek schriftelijk toegelicht. Indien er resterende vragen zijn, zal ik deze beantwoorden. De deelnemer zal geen nadelige gevolgen ondervinden, mocht deze voortijdige zijn/haar deelname aan het onderzoek beëindigen.

Naam onderzoeker:

Yvonne Wijma
Jantine Boterhoek

Datum: 01/10/2018

Handtekening:


Y. Wijma

Bijlage 4 – Survey-onderzoek

Beste student,

Bij voorbaat dank voor het invullen van deze vragenlijst! De vragenlijst die je zo dadelijk gaat invullen is opgezet in het kader van een afstudeeronderzoek binnen de Bachelor Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool te Groningen. In dit afstudeertraject wordt onderzoek gedaan naar de web app LIV. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het lectoraat Personalised Digital Health van de Hanzehogeschool, die de resultaten zal gebruiken om de web app LIV door te ontwikkelen.

Wij willen je verzoeken de vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden, dan help je ons de beste resultaten te behalen. Je antwoorden zijn volledig anoniem en zullen niet met derden gedeeld worden. Je kunt op ieder moment stoppen met de vragenlijst en aan het eind van de vragenlijst kun je een e-mailadres vinden voor eventuele opmerkingen of vragen. Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 10 minuten duren.

Bedankt voor je tijd!

Jantine Boterhoek en Yvonne Wijma
Bachelor studenten Toegepaste Psychologie, Hanzehogeschool Groningen

Ben je op dit moment student aan de Hanzehogeschool Groningen?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Wat is jouw genderidentiteit?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ Man
- ☐ Vrouw
- ☐ Beide
- ☐ Geen van beide

Wat is je leeftijd?

Welke opleiding volg je?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ 1. Academische Opleiding Leraar Basisonderwijs
- ☐ 2. Accountancy
- ☐ 3. Autonome Beeldende Kunst
- ☐ 4. Bedrijfskunde
- ☐ 5. Bedrijfskunde (deeltijd)
- ☐ 6. Bedrijfskunde in 3 jaar
- ☐ 7. Bio-informatica
- ☐ 8. Biologische en Medische Research
- ☐ 9. Built Environment, major Bouwkunde
- ☐ 10. Built Environment, major Civiele Techniek
- ☐ 11. Built Environment, major Ruimtelijke Ontwikkeling
- ☐ 12. Chemie
- ☐ 13. Chemische Technologie
- ☐ 14. Commerciële Economie
- ☐ 15. Commerciële Economie (deeltijd)
- ☐ 16. Commerciële Economie (duaal)
- ☐ 17. Communicatie
- ☐ 18. Communication & Multimedia Design
- ☐ 19. Compositie, Muziek- en Studioproducties
- ☐ 20. Dans
- ☐ 21. Dirigent HaFaBra en Koor
- ☐ 22. Docent Beeldende Kunst & Vormgeving
- ☐ 23. Docent Beeldende Kunst & Vormgeving (verkort)
- ☐ 24. Docent Dans
- ☐ 25. Docent muziek
- ☐ 26. Elektrotechniek (deeltijd)
- ☐ 27. Elektrotechniek - major Elektronica
- ☐ 28. Elektrotechniek - major Mechatronica
- ☐ 29. Elektrotechniek - major Sensor Technology
- ☐ 30. Facility Management
- ☐ 31. Facility Management (deeltijd)
- ☐ 32. Finance & Control (Bedrijfseconomie)

- ☐ 33. Finance & Control deeltijd (Bedrijfseconomie deeltijd)
- ☐ 34. Finance, Tax and Advice
- ☐ 35. Fysiotherapie
- ☐ 36. HBO-ICT (deeltijd)
- ☐ 37. HBO-ICT (voltijd)
- ☐ 38. HBO-Rechten
- ☐ 39. HBO-Rechten (deeltijd)
- ☐ 40. HBO-V / Anesthesie
- ☐ 41. Human Resource Management
- ☐ 42. Human Resource Management (deeltijd en Ad)
- ☐ 43. Industrieel Product Ontwerpen
- ☐ 44. International Business (3 year programme)
- ☐ 45. International Business (4 year)
- ☐ 46. International Communication
- ☐ 47. International Facility Management
- ☐ 48. International Finance & Control
- ☐ 49. Internationale Betriebswirtschaft (German track - 3 year)
- ☐ 50. Jazz
- ☐ 51. Johan Cruyff Academy
- ☐ 52. Klassieke Muziek
- ☐ 53. Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding
- ☐ 54. Logopedie
- ☐ 55. Logopedie (deeltijd)
- ☐ 56. Logopädie
- ☐ 57. Management in de Zorg
- ☐ 58. Management in de Zorg (dual/deeltijd)
- ☐ 59. Marketing Management
- ☐ 60. Medisch Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken (dual)
- ☐ 61. Medische Diagnostiek
- ☐ 62. Mondzorgkunde
- ☐ 63. Ondernemerschap & Retail Management
- ☐ 64. Opleiding Leraar Basisonderwijs (pabo)
- ☐ 65. Physiotherapy
- ☐ 66. Popular Culture

- ☐ 67. Sociaal Juridische Dienstverlening
- ☐ 68. Sociaal Juridische Dienstverlening (deeltijd)
- ☐ 69. Social Work
- ☐ 70. Social Work (deeltijd)
- ☐ 71. Sport Studies
- ☐ 72. Sportkunde
- ☐ 73. Technische Bedrijfskunde
- ☐ 74. Technische Bedrijfskunde (deeltijd)
- ☐ 75. Toegepaste Psychologie
- ☐ 76. Vastgoed & Makelaardij
- ☐ 77. Verkorte Opleiding Leraar Basisonderwijs (pabo)
- ☐ 78. Verpleegkunde (HBO-V)
- ☐ 79. Verpleegkunde Modulair (HBO-V)
- ☐ 80. Voeding en Diëtetiek
- ☐ 81. Vormgeving
- ☐ 82. Werktuigbouwkunde
- ☐ 83. Werktuigbouwkunde (deeltijd)

Onder welke academie of instituut valt je opleiding?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ 1. Academie Minerva
- ☐ 2. Academie voor Architectuur & Built Environment
- ☐ 3. Academie voor Gezondheidsstudies
- ☐ 4. Academie voor Sociale Studies
- ☐ 5. Academie voor Verpleegkunde
- ☐ 6. Dansacademie Lucia Marthas
- ☐ 7. Instituut voor Bedrijfskunde
- ☐ 8. Instituut voor Communicatie, Media & IT
- ☐ 9. Instituut voor Engineering
- ☐ 10. Instituut voor Facility Management
- ☐ 11. Instituut voor Financieel Economisch Management
- ☐ 12. Instituut voor Life Science & Technology
- ☐ 13. Instituut voor Marketing Management
- ☐ 14. Instituut voor Rechtenstudies

- ☐ 15. Instituut voor Sportstudies
- ☐ 16. International Business School
- ☐ 17. Pedagogische Academie
- ☐ 18. Prins Claus Conservatorium

In welk studiejaar zit je?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ Jaar 1
- ☐ Jaar 2
- ☐ Jaar 3
- ☐ Jaar 4
- ☐ Jaar 5
- ☐ Jaar 6

Ervaar je stress door je studie?

Vraag instructies: nooit - zelden - regelmatig - vaak - continu

1

2

3

4

5

Nooit

☐
☐
☐
☐
☐

Continu

Ervaar je klachten op één of meerdere van de volgende gebieden?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Slaapproblemen
- ☐ 2. Angstproblemen
- ☐ 3. Piekeren
- ☐ 4. Sombereheid
- ☐ 5. (Werk)stress
- ☐ 6. Sociale problematiek
- ☐ 7. Energie
- ☐ 8. Negatief zelfbeeld
- ☐ 9. Geen klachten
- ☐ Anders, namelijk.....

Wanneer heb je last van stressklachten?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Nooit
- ☐ 2. Tijdens de tentamenperiode
- ☐ 3. Als ik een deadline moet halen
- ☐ 4. Als ik moet samenwerken
- ☐ 5. Als ik college heb
- ☐ 6. Als ik een spannend gesprek moet voeren
- ☐ 7. Voortdurend
- ☐ Anders, namelijk.....

Krijg je hulp of ondersteuning voor je stressklachten?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Zou je hier hulp of ondersteuning bij willen?

Vraag instructies: Selecteer één antwoord

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Van wie ontvang je hulp?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Vertrouwde docent
- ☐ 2. SLB'er
- ☐ 3. Decaan
- ☐ 4. Studentpsycholoog van de Hanzehogeschool
- ☐ 5. POH GGZ
- ☐ 6. Psycholoog
- ☐ 7. Coach
- ☐ 8. Junior coach (student in opleiding)
- ☐ 9. Ouders
- ☐ 10. Vrienden of vriendinnen
- ☐ Anders, namelijk.....

Van wie zou je hulp willen ontvangen?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Vertrouwde docent
- ☐ 2. SLB'er
- ☐ 3. Decaan
- ☐ 4. Studentpsycholoog van de Hanzehogeschool
- ☐ 5. POH GGZ (Praktijkondersteuner Huisarts – Geestelijke Gezondheidszorg)
- ☐ 6. Psycholoog
- ☐ 7. Coach
- ☐ 8. Junior coach (student in opleiding)
- ☐ 9. Ouders
- ☐ 10. Vrienden of vriendinnen
- ☐ 11. Niemand
- ☐ Anders, namelijk.....

Hoe zou je het liefst begeleid willen worden bij stressklachten?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Therapie
- ☐ 2. Online therapie
- ☐ 3. Coaching
- ☐ 4. E-coaching
- ☐ 5. SLB-gesprekken
- ☐ 6. Blended coaching (coachingsgesprekken in combinatie met e-coaching)
- ☐ 7. Groepscoaching
- ☐ Anders, namelijk....

Het volgende deel van deze vragenlijst zal meer ingaan op begeleiding middels een E-health app. In dit afstudeeronderzoek wordt onderzocht of de Hanzehogeschool een app kan inzetten bij de begeleiding van studenten. Graag komen de onderzoekers meer te weten over jouw wensen en behoeften. Let op: Een E-health app kan voor docenten en studenten van de Hanzehogeschool ingezet worden als hulpmiddel! Niet als volledige vervanging van jouw persoonlijke begeleiding.

Maak je gebruik van E-health apps?

Vraag instructies: E-health biedt zorg op afstand via technische middelen. Bijvoorbeeld: thuisarts.nl, de rodekruis app of Fitbit

- ☐ Nee, nooit
- ☐ Ja, maar niet voor mijn mentale gezondheid
- ☐ Ja, ook voor mijn mentale gezondheid

Hoe bevalt het gebruik van de E-Mental Health app?

Vraag instructies: zeer slecht - slecht - redelijk - goed - zeer goed

1 2 3 4 5

Zeer slecht ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Zeer goed

Zou je willen dat de Hanzehogeschool studenten met stress een E-health app aanbiedt ter ondersteuning en/of begeleiding?

Vraag instructies: Select one answer

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Stel: je krijgt een E-health app aangeboden door de Hanze.
Op welke manier zou dit jou kunnen helpen?

Stel dat je een app gebruikt voor je stressklachten. Wat zou je dan in deze app willen zien/doen?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Verstrekking van informatie (psycho-educatie)
- ☐ 2. Afnemen van vragenlijsten om de ernst van klachten in kaart te brengen
- ☐ 3. Praktische oefeningen
- ☐ 4. Dagboeken invullen (bijvoorbeeld slaap, hoofdpijn, emoties, etc.)
- ☐ 5. Uitnodigen van familie en vrienden

- ☐ 6. Chatroom met andere app gebruikers
- ☐ 7. Chatroom met mijn begeleider van de Hanze
- ☐ 8. Informatieve filmpjes
- ☐ 9. Concrete tips om stressklachten te verminderen
- ☐ 10. Onlinetrainingen
- ☐ 11. Forum
- ☐ 12. Optie tot e-mail contact met hulpverlener
- ☐ 13. Evaluatiemomenten (voortgang bijhouden)
- ☐ 14. Contactgegevens van hulpaanbieders
- ☐ Anders, namelijk.....

Wat zou je motiveren om gebruik te maken van een E-health app?

Wat vind jij belangrijk met betrekking tot de 'look and feel' van een E-health app?

Vraag instructies: Selecteer één of meer antwoorden

- ☐ 1. Kleurgebruik
- ☐ 2. Lettertype
- ☐ 3. Illustraties
- ☐ 4. Gebruiksgemak
- ☐ 5. Interactie met een coach
- ☐ 6. Animaties
- ☐ 7. Strips
- ☐ 8. Geluid
- ☐ 9. Beveiliging

Kijkend naar de (social media) apps die je nu gebruikt. Welke app vind jij prettig in gebruik?

Vraag instructies: Typ de naam van een app die jij dagelijks gebruikt.

Dit is het einde van de vragenlijst. Hartelijk dank voor je deelname!

Vragen en/of opmerking over het onderzoek? Je kunt contact opnemen met y.wijma@st.hanze.nl of j.botelhoek@st.hanze.nl

Een goed begin: stressvrij het nieuwe schooljaar in!



NIEUWS

Biamond JM, Jacomien donderdag 13 september 2018 om 14:30 in Academie voor Sociale Studies

Ervaar jij studie- en/of prestatiedruk? Door persoonlijke omstandigheden of vind je het lastig om werk, studie en je sociaal leven te combineren?

Van september tot en met december 2018 gaat een coachingsproject voor en door studenten van start. Derdejaars van de opleiding Toegepaste Psychologie zijn beschikbaar om jou in 6 tot 8 individuele gesprekken te coachen. Ze helpen je leren omgaan met stress of andere psychische belasting tijdens je studie. Met behulp van de app Liv ontwikkel je de benodigde vaardigheden. Het project wordt gratis aangeboden.

Geïnteresseerd

Geef je snel op, want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar! Mail naar: teamlendedcoaching@gmail.com om je aan te melden.

En je bent niet de enige, kijk maar naar de cijfers:

- 62 procent van de studenten ervaart vaak prestatiedruk,
- 3 op de 4 studenten zijn vaak emotioneel uitgeput,
- 1 op de 3 studenten heeft een verhoogde kans op een burn-out.

Veel voorkomende klachten onder studenten zijn:

- vermoeidheid,
- concentratieproblemen,
- slapeloosheid,
- stemmingswisselingen,
- stress-, angst-, burn-out- en depressieklachten.

Bijlage 6 – Evaluatieformulier webapplicatie LIV voor de coach

Evaluatieformulier Pilot webapplicatie LIV - Gedragsinterventies coachen en begeleiden

Bedankt voor je deelname aan ons afstudeeronderzoek, dat zich richt op de doorontwikkeling van de webapplicatie LIV. Een coachtraject met de webapplicatie LIV staat in dit onderzoek centraal en de vraag is of deze app beschikbaar kan worden gemaakt, zodat deze ingezet kan worden tijdens de begeleiding van studenten die stress gerelateerde milde psychische klachten ervaren.

Voor de cursus 'Gedragsinterventies: coachen en begeleiden' ben jij een student aan het coachen en heb jij je aangemeld om de webapplicatie LIV uit te proberen en binnen dit coachtraject te integreren. Om een antwoord te kunnen geven op onze onderzoeksvraag, hebben we jouw feedback nodig! Zou je onderstaande vragen voor ons willen beantwoorden? Ook als je de app niet hebt ingezet, willen we je vragen om alsnog onderstaande vragen in te vullen. Ook deze feedback is namelijk van belang voor ons onderzoek.

1. Wat was de reden om de app wel of niet te gebruiken in het coachingstraject?
2. Hoe heb je het gebruik van de app ervaren?
3. Hoe heeft je coachee het gebruik van de app ervaren?
4. Heb je het idee dat de app een toegevoegde waarde heeft gehad in het coachingstraject?
5. Welke verbeterpunten zie je wat betreft de inhoud van de app (bv. modules, werking, oefeningen, opties, gebruiksgemak, etc.)?
6. Welke aanpassingen moeten er gedaan worden om de webapplicatie LIV werkbaar te maken voor een begeleidingstraject met een student met stress gerelateerde milde psychische klachten?
7. Welke pluspunten kun je benoemen van de webapplicatie LIV?
8. Is de app voldoende uitgerust zodat jij als coach de app in kan zetten?

Bedankt voor je medewerking!

Yvonne Wijma & Jantine Boterhoek

Bijlage 7 – Lijst van respondenten onderverdeeld in opleidingen

Welke opleiding volg je?

Enkele keuze, Antwoorden 330x, onbeantwoord 10x

Antwoord	Antwoorden	Ratio
1. Academische Opleiding Leraar Basisonderwijs	3	0,9 %
2. Accountancy	9	2,7 %
3. Autonome Beeldende Kunst	0	0 %
4. Bedrijfskunde	3	0,9 %
5. Bedrijfskunde (deeltijd)	1	0,3 %
6. Bedrijfskunde in 3 jaar	1	0,3 %
7. Bio-informatica	3	0,9 %
8. Biologische en Medische Research	7	2,1 %
9. Built Environment, major Bouwkunde	0	0 %
10. Built Environment, major Civiele Techniek	0	0 %
11. Built Environment, major Ruimtelijke Ontwikkeling	2	0,6 %
12. Chemie	3	0,9 %
13. Chemische Technologie	1	0,3 %
14. Commerciële Economie	3	0,9 %
15. Commerciële Economie (deeltijd)	0	0 %
16. Commerciële Economie (dual)	3	0,9 %
17. Communicatie	6	1,8 %
18. Communication & Multimedia Design	12	3,6 %
19. Compositie, Muziek- en Studioproducties	0	0 %

• 20. Dans	1	0,3 %
• 21. Dirigent HaFaBra en Koor	0	0 %
• 22. Docent Beeldende Kunst & Vormgeving	0	0 %
• 23. Docent Beeldende Kunst & Vormgeving (verkort)	0	0 %
• 24. Docent Dans	0	0 %
• 25. Docent muziek	0	0 %
• 26. Elektrotechniek (deeltijd)	0	0 %
• 27. Elektrotechniek - major Elektronica	1	0,3 %
• 28. Elektrotechniek - major Mechatronica	0	0 %
• 29. Elektrotechniek - major Sensor Technology	0	0 %
• 30. Facility Management	20	6,1 %
• 31. Facility Management (deeltijd)	1	0,3 %
• 32. Finance & Control (Bedrijfseconomie)	19	5,8 %
• 33. Finance & Control deeltijd (Bedrijfseconomie deeltijd)	0	0 %
• 34. Finance, Tax and Advice	10	3,0 %
• 35. Fysiotherapie	12	3,6 %
• 36. HBO-ICT (deeltijd)	0	0 %
• 37. HBO-ICT (voltijd)	7	2,1 %
• 38. HBO-Rechten	6	1,8 %
• 39. HBO-Rechten (deeltijd)	1	0,3 %
• 40. HBO-V / Anesthesie	7	2,1 %
• 41. Human Resource Management	5	1,5 %
• 42. Human Resource Management (deeltijd en Ad)	0	0 %
• 43. Industrieel Product Ontwerpen	1	0,3 %
• 44. International Business (3 year programme)	0	0 %
• 45. International Business (4 year)	9	2,7 %
• 46. International Communication	1	0,3 %
• 47. International Facility Management	1	0,3 %
• 48. International Finance & Control	0	0 %
• 49. Internationale Betriebswirtschaft (German track - 3 year)	0	0 %
• 50. Jazz	0	0 %
• 51. Johan Cruyff Academy	0	0 %
• 52. Klassieke Muziek	0	0 %

• 53. Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding	2	0,6 %
• 54. Logopedie	2	0,6 %
• 55. Logopedie (deeltijd)	0	0 %
• 56. Logopädie	0	0 %
• 57. Management in de Zorg	1	0,3 %
• 58. Management in de Zorg (dual/deeltijd)	0	0 %
• 59. Marketing Management	1	0,3 %
• 60. Medisch Beeldvormende en Radiotherapeutische Technieken (dual)	6	1,8 %
• 61. Medische Diagnostiek	2	0,6 %
• 62. Mondzorgkunde	2	0,6 %
• 63. Ondernemerschap & Retail Management	2	0,6 %
• 64. Opleiding Leraar Basisonderwijs (pabo)	29	8,8 %
• 65. Physiotherapy	0	0 %
• 66. Popular Culture	1	0,3 %
• 67. Sociaal Juridische Dienstverlening	4	1,2 %
• 68. Sociaal Juridische Dienstverlening (deeltijd)	0	0 %
• 69. Social Work	41	12,4 %
• 70. Social Work (deeltijd)	6	1,8 %
• 71. Sport Studies	3	0,9 %
• 72. Sportkunde	12	3,6 %
• 73. Technische Bedrijfskunde	1	0,3 %
• 74. Technische Bedrijfskunde (deeltijd)	0	0 %
• 75. Toegepaste Psychologie	34	10,3 %
• 76. Vastgoed & Makelaardij	2	0,6 %
• 77. Verkorte Opleiding Leraar Basisonderwijs (pabo)	1	0,3 %
• 78. Verpleegkunde (HBO-V)	13	3,9 %
• 79. Verpleegkunde Modulair (HBO-V)	0	0 %
• 80. Voeding en Diëtetiek	5	1,5 %
• 81. Vormgeving	1	0,3 %
• 82. Werktuigbouwkunde	0	0 %
• 83. Werktuigbouwkunde (deeltijd)	0	0 %