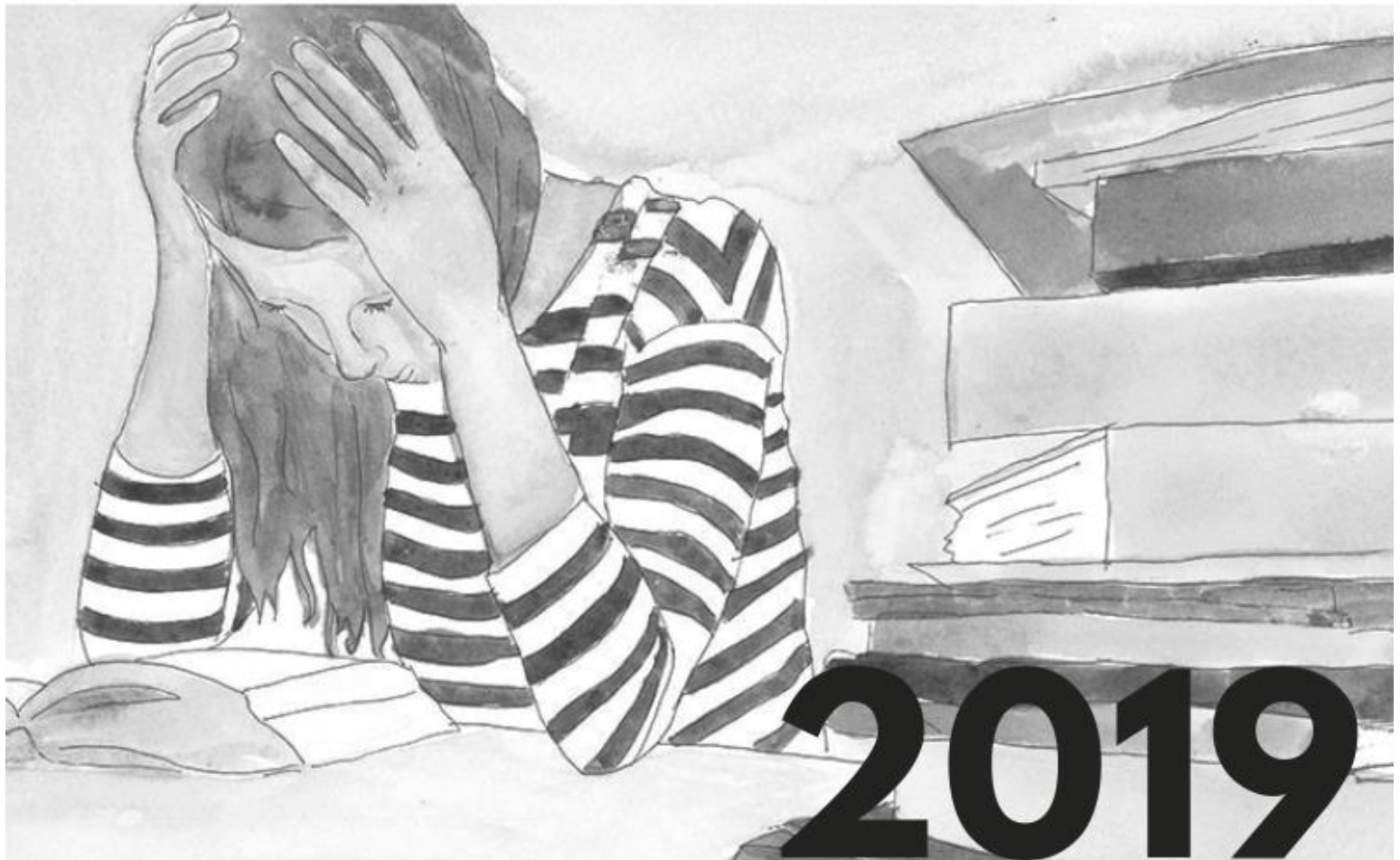


DE ROL VAN ERVAREN STUDIESTRESS BIJ BURN-OUT KLACHTEN



Een onderzoek naar de rol die ervaren studiestress speelt bij burn-out klachten van 1e, 2e en 3e jaars voltijd studenten ALO en Sportkunde binnen het instituut HAN Sport en Bewegen.



Auteurs: Janneke Ruhl (525834)
Sport en Bewegings Educatie
Marja Hofman (544596)
Academie voor Lichamelijke Opvoeding

Datum: 27-05-2019

1e beoordelaar: Maremka Zwinkels

2e beoordelaar: Walter Leurink

”Omslagfoto: Cooper, 2018”

DE ROL VAN ERVAREN STUDIESTRESS BIJ BURN-OUT KLACHTEN

Samenvatting

Achtergrond: Een burn-out komt steeds vaker voor onder studenten en de studie speelt hierbij een belangrijke rol. In dit onderzoek staat de volgende vraag centraal: Welke rol speelt ervaren studiestress bij burn-out klachten. De doelstelling van dit onderzoek is het in kaart te brengen welk percentage studenten van HAN Sport en Bewegen risico loopt op een burn-out. Dit onderzoek is gebaseerd op het JDR-model; bij dit model hangen stressoren positief samen met burn-out klachten en hulpbronnen negatief.

Methode: Om de onderzoeksvraag te beantwoorden zijn vragenlijsten onder 235 studenten afgenomen, waaronder de UBOS-S. De concepten die zijn gemeten zijn: Burn-out klachten (emotionele uitputting en cynisme), zeven academische stressoren en 3 hulpbronnen (optimisme, self-efficacy en sociale steun). Vervolgens zijn een ANOVA-analyse en een multiële regressieanalyse uitgevoerd.

Resultaten: In dit onderzoek kwam naar voren dat een 27,7% van de studenten een verhoogd risico loopt op een burn-out. Met betrekking tot emotionele uitputting bleek een model met de factoren, optimisme, groepswerk, docenten, tijdsplanning en toetsen de hoogste verklaarde variantie te hebben ($R^2 = 0,502$). En met betrekking tot cynisme bleek een model met de factoren optimisme, zelf toegebrachte stress en sociale steun de hoogste verklaarde variantie te hebben ($R^2 = 0,172$).

Conclusie: De bevindingen van dit onderzoek suggereren dat er aandacht besteed moet worden aan de rol van optimisme, tijdsplanning en docenten met betrekking tot burn-out klachten. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen welke interventies het meest geschikt zijn om deze factoren aan te pakken en daardoor het risico op een burn-out bij studenten te verkleinen.

Trefwoorden: Burn-out klachten - ervaren studiestress - academische stressoren - hulpbronnen

Inleiding

Bijna 75% van de Nederlandse studenten in de leeftijd van 17 tot 25 jaar geeft aan geregeld emotioneel uitgeput te zijn, wat een van de meest voorkomende klassieke symptomen is van een burn-out (Dopmeijer, 2017). Waar concrete cijfers ontbreken over burn-out bij studenten is het percentage studenten dat een verhoogde kans heeft op het ontwikkelen van een burn-out 34,6%. Dit percentage ligt vele malen hoger dan bij niet-studenten, daar is het percentage namelijk 14,6% (De Boer, 2017). Op de Hogeschool van Windesheim rapporteerde 25% van de studenten burn-out klachten (Dopmeijer, 2017). Een burn-out tijdens de studententijd verhoogt het risico op psychische aandoeningen zoals bijvoorbeeld depressie. Daarnaast kan een burn-out bij studenten zorgen voor een laag zelfbeeld en vergroot deze burn-out het risico op suïcide (Jiang, Perry & Hesser, 2010). Gezien de impact van deze aandoeningen is het van belang de achterliggende oorzaken van burn-out klachten te achterhalen.

De doelstelling van dit onderzoek is om in kaart te brengen hoe groot het percentage voltijd studenten van het instituut HAN Sport en Bewegen is dat risico loopt op een burn-out. Daarnaast zal er gekeken worden naar welke rol ervaren studiestress en verschillende hulpbronnen spelen in het ontwikkelen van deze klachten. Door inzicht te krijgen in de invloed van deze factoren op de burn-out klachten van studenten kunnen in de toekomst gerichte interventies ontwikkeld en toegepast worden. Stressoren vanuit de studie worden hierbij als oorzaak gezien voor de ervaren studiestress.

Psychosociale gezondheid

Te veel of te hoge stressoren, zoals studiestress door toetsen of groepswork kunnen het risico op een burn-out vergroten. Hulpbronnen kunnen de negatieve effecten van stressoren

verminderen of juist verergeren. Zo zou sociale steun of juist een gebrek hieraan de effecten van ervaren studiestress kunnen beïnvloeden. Er is hierbij sprake van interactie-effect tussen stressoren en hulpbronnen. De combinatie van stressoren en hulpbronnen als predictor kunnen samen uiteindelijk de psychosociale gezondheid van studenten voorspellen.

Burn-out. Een burn-out werd in de jaren '70 voor het eerst omschreven als een werkgerelateerd geheel van symptomen dat normaal gesproken ontstond zonder enige achtergrond te hebben met psychologische of psychiatrische aandoeningen (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Er is geen nauwkeurige definitie van burn-out en deze is ook niet opgenomen als diagnose in bijvoorbeeld de ICD-11 of de DSM-V, beide worden gebruikt als classificatiesysteem voor psychische aandoeningen. Het is aan de artsen zelf om te bepalen of iemand gediagnosticeerd wordt met een burn-out. Door de regels omtrent het krijgen van een uitkering zal er eerder worden gesproken van een depressie in plaats van een burn-out. Hierdoor heeft een burn-out een hoge individuele, sociale en economische impact (Kister, Huber, & Korczak, 2010).

Burn-out Klachten. Bij een burn-out ontstaan vaak drie klassieke burn-out klachten, namelijk; emotionele uitputting, zelfvervreemding en verminderde prestatie (Maslach et al., 2001). Wanneer sprake is van een burn-out refereert men vaak vooral naar het gevoel van uitputting. Hierdoor lijkt het alsof de andere klachten (zelfvervreemding en verminderde prestatie) minder relevant zijn. Echter is dit niet het geval. Het eerste symptoom, emotionele uitputting, heeft betrekking op vermoeidheid en weinig energie. Het tweede symptoom, zelfvervreemding, ontstaat doordat mensen afstand creëren tussen henzelf en hun bezigheden. Hier speelt cynisme een belangrijke rol doordat dit samenhangt met het ontbreken aan motivatie en het niet kunnen inzien van het nut van de studie. Het derde symptoom, verminderde prestatie,

hangt samen met de eerdergenoemde symptomen. Het is bijvoorbeeld moeilijk om een gevoel van voldoening te krijgen wanneer je emotioneel uitgeput bent. Een hoge mate van emotionele uitputting hangt samen met lagere effectiviteit en daardoor ook met mindere prestaties (Maslach et al., 2001). Wanneer sprake is van emotionele uitputting en cynisme heeft iemand een verhoogd risico op een burn-out (Schaufeli & Dierendonk, 2000). Daarom zullen deze twee symptomen verder worden onderzocht.

Ervaren studiestress

Academische stressoren. De studententijd wordt als een stressvolle tijd gezien door veel studenten. Ze gaan door een proces van aanpassing en komen terecht in een nieuwe educatieve en sociale omgeving (Mori, 2000). Vooral de studie blijkt voor studenten een van de grootste oorzaken van stress.

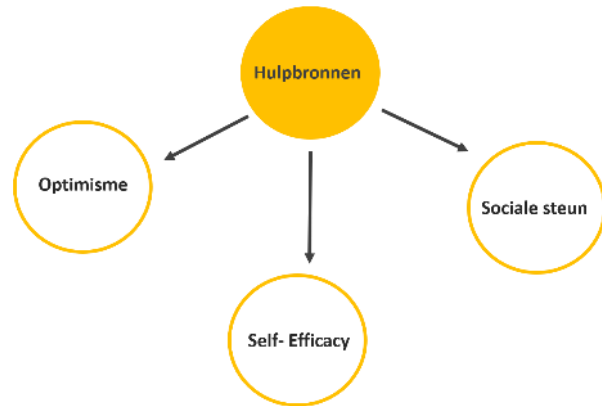
Studiestress kan worden opgedeeld in zeven



Figuur 1: Academische stressoren

verschillende stressoren, die deze stress veroorzaken, namelijk: (1) stress door docenten, (2) stress door schoolresultaten, (3) stress door toetsen, (4) stress door groepswork, (5) stress door medestudenten, (6) stress door tijdsplanning en (7) zelf toegebrachte stress. Deze zeven stressoren belichten studiestress vanuit verschillende invalshoeken en geven zo een volledig beeld van de factoren die studiestress beïnvloeden (Lin & Chen, 2009).

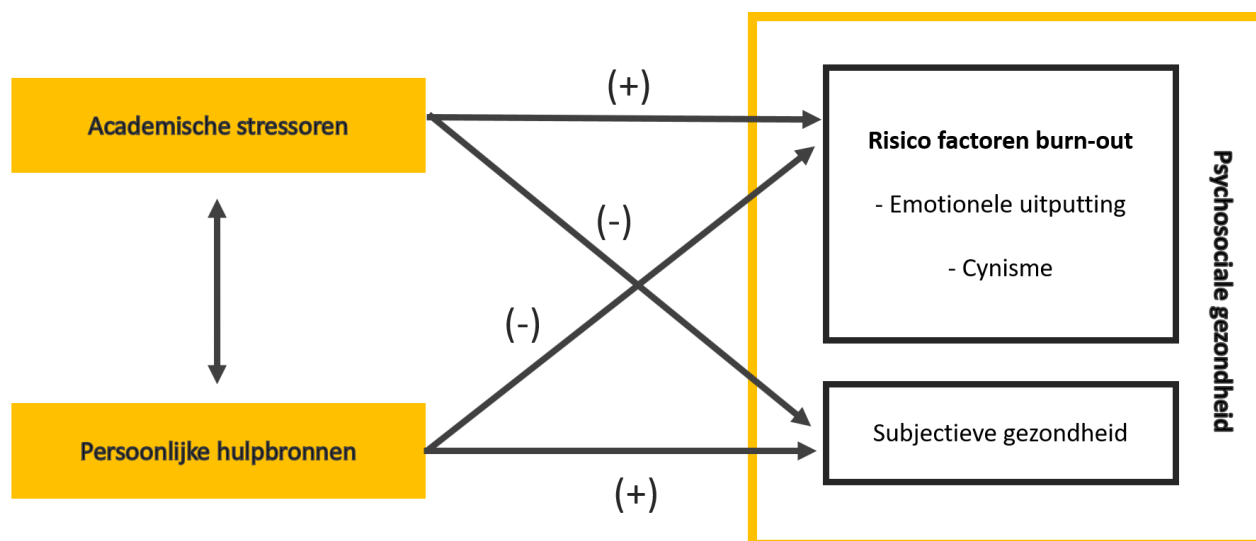
Persoonlijke hulpbronnen. Zoals al eerder beschreven kunnen hulpbronnen dienen als buffer tegen de negatieve invloed van academische stressoren. De studie gerelateerde persoonlijke hulpbronnen die in dit onderzoek onderzocht worden zijn; optimisme, self-efficacy en sociale steun. Optimisme wordt veelal omschreven als het geloof dat iemand heeft dat hem of haar iets goeds zal overkomen. Studenten die optimistisch zijn kunnen beter omgaan met tegenslagen en stressvolle situaties (Scheier &



Figuur 2: Hulpbronnen

Carver, 1985). Met self-efficacy wordt iemands geloof bedoeld in het eigen kunnen om bepaalde taken uit te voeren (Bandura, 1989). Self-efficacy heeft een positieve invloed op het welbevinden van studenten omdat ze door een hoger level van self-efficacy meer bereid zijn om hard te werken om een opdracht te voltooien (Llorens, Schaufeli, Bakker & Salanova, 2007). Tot slot is er sociale steun. Met sociale steun wordt in dit geval de steun van medestudenten bedoeld. Uit onderzoek onder 149 Amerikaanse studenten is gebleken dat sociale steun als buffer tegen stress kan dienen en dat sociale steun een gunstig effect heeft op het welbevinden van studenten (Jacobs & Dodd, 2003).

In onderstaand figuur zijn zowel de studiegerelateerde stressoren als de studie gerelateerde persoonlijke hulpbronnen en de relatie hiervan tot de psychosociale gezondheid van studenten overzichtelijk weergegeven. Hierdoor is inzichtelijk gemaakt dat academische stressoren een positieve relatie hebben met burn-out en een negatieve relatie met subjectieve gezondheid. Daarnaast is af te lezen dat de persoonlijke hulpbronnen een positieve relatie hebben met de subjectieve gezondheid van studenten en een negatieve relatie met burn-out. Daarnaast is ook het interactie-effect tussen academische stressoren en persoonlijke hulpbronnen weergegeven (De Boer, 2017).



Figuur 3: Model academische stressoren en persoonlijke hulpbronnen o.b.v. (De Boer, 2017)

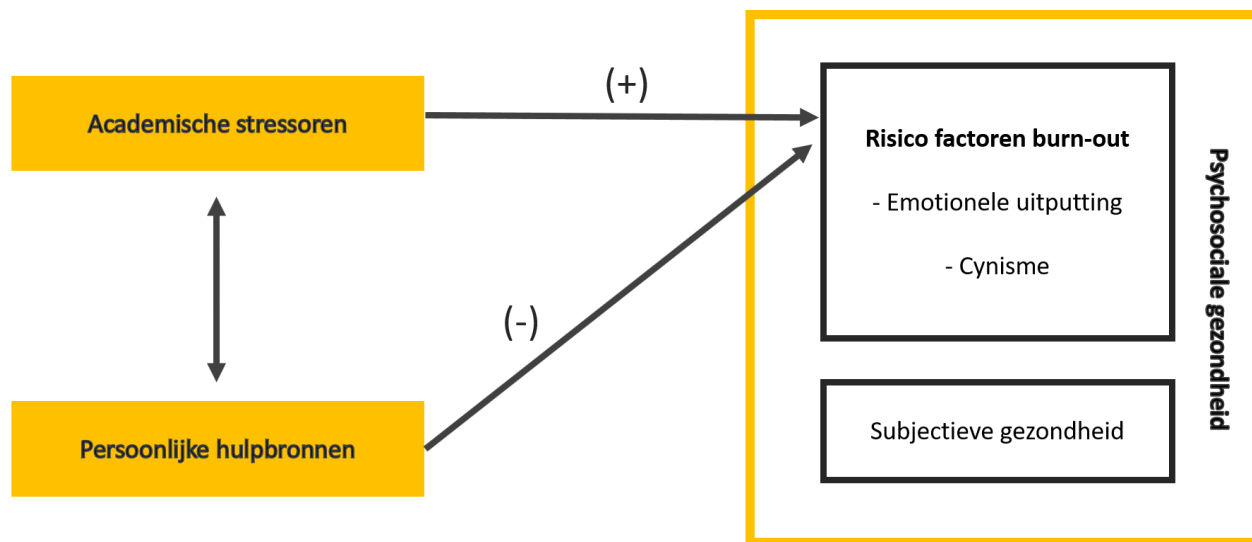
Het huidige onderzoek is gebaseerd op het Job Demands-Resources model (JD-R-model). Dit model maakt de relaties tussen van stressoren en verschillende hulpbronnen tot burn-out inzichtelijk. Het doel van dit model is het inzichtelijk maken wat de oorzaken van een burn-out zijn (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Oorspronkelijk is dit model ontwikkeld voor een werkgerelateerde burn-out, maar het model werd ook toepasbaar bevonden voor een

burn-out bij studenten (Schaufeli & Taris, 2013). Bij een onderzoek naar studiestress en burn-out klachten onder 264 studenten verpleegkunde in Iran is gebleken dat een hoge mate van studiestress bij studenten samenhangt met een hogere score op burn-out klachten (Hamid et al., 2016). Daarnaast is uit onderzoek naar stress en burn-out bij 342 Nederlandse HBO en WO studenten gebleken dat drie op de vier studenten vaak of heel vaak emotioneel uitgeput zijn. Wanneer een student emotioneel uitgeput is of cynisch tegenover de studie is, is er een verhoogde kans op burn-out (De Boer, 2017).

Samenvattend is uit eerder onderzoek gebleken dat studenten die hoger scoren op de klassieke burn-out symptomen emotionele uitputting en cynisme, een groter risico lopen op het ontwikkelen van een burn-out (De Boer, 2017). Daarnaast is gebleken dat te veel of te hoge stressoren omtrent de studie samenhangen met meer burn-out klachten. Persoonlijke studie gerelateerde hulpbronnen hangen daarentegen weer samen met minder burn-out klachten en daarmee met een lager risico op het ontwikkelen van een burn-out.

Maar hoe zit dit bij de studenten van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) en Sportkunde aan het instituut HAN Sport en Bewegen? Hebben deze studenten een verhoogd risico op een burn-out en zijn de richtingen van de relatie van de academische stressoren en hulpbronnen gelijk aan de richtingen die in de theorie zijn gevonden? Om op deze vragen antwoord te kunnen geven is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: Welke rol speelt ervaren studiestress bij burn-out klachten van voltijd 1^e, 2^e en 3^e-jaars studenten Sportkunde en ALO binnen het instituut HAN Sport en Bewegen? De 4^e-jaars studenten worden tijdens dit onderzoek buiten beschouwing gelaten omdat zij een vrije minor volgen tijdens hun laatste jaar. Er zal worden gekeken naar welk percentage studenten een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van een burn-out en of er significante verschillen zijn tussen de studies en studiefases. Daarnaast zal gekeken worden naar

welke factoren van studiestress en welke hulpbronnen de grootste rol spelen bij burn-out klachten. De verwachting is dat studenten die meer studiestress ervaren ook eerder burn-out klachten zullen vertonen en dat studenten die hoger scoren op de hulpbronnen minder burn-out klachten zullen vertonen en daardoor een lager risico hebben op het ontwikkelen van een burn-out. In onderstaand figuur zijn de variabelen en bijbehorende verwachte correlaties overzichtelijk weergegeven.



Figuur 4: Studiestress en verwachte correlaties met burn-out klachten

Methode

Om antwoord te geven op de vraag welke rol ervaren studiestress speelt bij burn-out klachten van HAN Sport en Bewegen studenten is een cross-sectioneel onderzoek uitgevoerd. Hierbij zijn digitale vragenlijsten afgenomen onder 1e, 2e en 3e jaars studenten Sportkunde en ALO. De Sportkunde studenten zijn onderverdeeld in Sportkunde coach en Sportkunde management studenten. De 3^e-jaars Sportkunde coach studierichting worden vanuit de opleiding nog Sport- en Bewegingseducatie (SBE) genoemd en de sportkunde management richting Sport Gezondheid en Management (SGM). In dit onderzoek worden zij voor de volledigheid onder de sportkunde studierichtingen (coach en management) ingedeeld.

Steekproef

De deelnemers van dit onderzoek zijn geselecteerd door middel van een cluster steekproef. Vanuit de gehele populatie voltijd studenten HAN Sport en Bewegen zijn binnen iedere studie, per studiefase, 2 klassen aselekt geselecteerd. Dit heeft geleid tot 18 clusters (2 klassen x 3 studiefases x 3 studies). Vervolgens zijn alle studenten uit deze klassen op vrijwillige basis gevraagd deel te nemen aan het onderzoek. Alle studenten uit de geselecteerde klassen die aanwezig waren tijdens het afnamemoment en vrijwillig deel wilde nemen aan het onderzoek hebben de vragenlijsten ingevuld. Enkel volledig ingevulde vragenlijsten zijn meegenomen in het onderzoek. Er namen 235 studenten deel aan dit onderzoek met een gemiddelde leeftijd van 20,43 jaar (SD=2,130). Hiervan waren er 87 vrouw, 147 man en 1 anders. In tabel 1 is de beschrijving van de steekproef weergegeven.

Tabel 1: Steekproefomschrijving

	ALO			Sportkunde coach			Sportkunde management		
	P	H1	H2	P	H1	H2	P	H1	H2
Man (n)	18	17	19	16	15	6	22	22	12
Vrouw (n)	9	10	10	11	9	22	7	6	3
Anders (n)	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Totaal (n)	27	28	29	27	24	28	29	28	15
Leeftijd (μ)	19,5	20,46	21,86	19,44	21,17	21,00	18,97	20,07	22,27
SD	0,33	0,33	0,52	0,31	0,36	0,31	0,36	0,32	0,45
<i>P = propedeuse, H1= hoofdfase 1 & H2= hoofdfase 2</i>									

Meetinstrumenten

Burn-out klachten. Voor het meten van de burn-out klachten is gebruik gemaakt van de ‘Utrecht Burn-out Survey-A (UBOS-S)’ (Schaufeli & Dierendonck, 2000). Deze vragenlijst is gebaseerd op de ‘Maslach Burn-out Inventory’ (Maslach et al., 2001). Deze reeds gevalideerde vragenlijst is een vragenlijst om burn-outklachten bij studenten te meten. In deze vragenlijsten worden de twee klassieke burn-out symptomen; emotionele uitputting en cynisme (als onderdeel van zelfvervreemding) bevraagd. Deze aangepaste vragenlijst bestaat uit negen vragen op een 7-punts Likertschaal. Waarbij vijf items gaan over emotionele uitputting en vier items over cynisme. Hierbij staat 0 voor nooit en 6 voor dagelijks en/of altijd. Een voorbeeld hiervan is: ‘Ik voel mij uitgeput aan het eind van een dag op school’ (emotionele uitputting). Er is gerekend met behulp van schaalscores, deze zijn berekend door middel van de gemiddelde score per dimensie. Het percentage studenten dat een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van een burn-out is berekend aan de hand van de criteria van Brenninkmeijer & van Yperen (2003). Waarbij een score hoger dan 2,2 op emotionele uitputting én hoger dan 2 op cynisme een verhoogd risico op een burn-out betekent.

Ervaren Studiestress.

Academische stressoren Om de variabele studiestress te meten zijn de verschillende academische stressoren gemeten aan de hand van de ‘Formal academic stress inventory’ (Lin & Chen, 2009). In deze reeds gevalideerde vragenlijst zijn de zeven aspecten van studiestress bevraagd aan de hand van 34 vragen op een 5-punts Likertschaal. Waarbij 1 staat voor helemaal mee oneens en 5 voor helemaal mee eens. De zeven aspecten die bevraagd worden zijn achtereenvolgens; (1) stress door docenten, (2) stress door schoolresultaten, (3) stress door toetsen, (4) stress door groepswork, (5) stress door leeftijdsgenoten, (6) stress door tijdsplanning en (7) zelf toegebrachte

stress. Een voorbeeld hiervan is: ‘Ik krijg ‘s nachts niet genoeg slaap omdat ik mij druk maak over tentamens’ (stress door toetsen). Per factor is wederom gerekend met een schaalscore. Deze is berekend door de gemiddelde score per factor te berekenen.

Hulpbronnen. Tot slot zijn er de drie hulpbronnen; optimisme, self-efficacy en sociale steun. Voor het meten van optimisme is gebruik gemaakt van de ‘Life Orientation Test-Revised (LOT-R)’ aan de hand van 10 stellingen (Scheier & Carver, 1985). Self-efficacy wordt gemeten aan de hand van 5 stellingen uit de Patterns of Adaptive Learning Scales (PALS) student survey (Midgley et al., 2000). Deze zijn in eerder onderzoek gebruikt en reeds gevalideerd. Tot slot wordt sociale steun bevraagd aan de hand van de ‘academische en sociale integratie’ vragenlijst (Severiens & Joukes, 2001). Deze reeds gevalideerde vragenlijst bestaat uit acht vragen over sociale steun binnen de studie. Alle bovenstaande vragenlijsten over hulpbronnen zijn op een 5-punts Likertschaal afgenomen. De schaalscores van de hulpbronnen zijn ontstaan door wederom de gemiddelde score te berekenen per sub-vragenlijst (optimisme, self-efficacy en sociale steun).

Procedure

Om data te verzamelen zijn de bovenstaande vragenlijsten online afgenomen. Daarnaast zijn enkele socio-demografische aspecten zoals de leeftijd, opleiding, studiefase en het geslacht van de respondenten bevraagd. De vragenlijsten zijn afgenomen in studieweek 3.7 op de maandag, dinsdag en donderdag. Voor het afnemen van de vragenlijsten kregen alle geselecteerde studenten een e-mail met uitleg over het onderzoeksdoel en de onderzoeksprocedure. Hierin stond duidelijk vermeld dat deelname aan het onderzoek ten alle tijde op vrijwillige basis is en dat deelname anoniem is. Als iemand niet deel wilde nemen aan het onderzoek kon hij/zij dit alvorens het afnemen van de vragenlijsten kenbaar maken door respons op de eerder verstuurde e-mail of door mondelinge mededeling vooraf aan het afnemen

van de vragenlijst in de les. De vragenlijsten zijn tijdens de start van een les op het instituut van HAN Sport en Bewegen afgenomen, één van de onderzoekers was hierbij altijd aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden. Voordat de vragenlijsten afgenomen werden is er via e-mail contact geweest met de dienstdoende docent van de klassen om hen in te lichten over de onderzoeksdoelen en onderzoeksopzet en om toestemming te vragen om de vragenlijsten in zijn of haar les af te nemen. Deze vragenlijsten zijn in toets opstelling afgenomen zodat de deelnemers elkaars antwoorden niet konden beïnvloeden.

Data-analyse

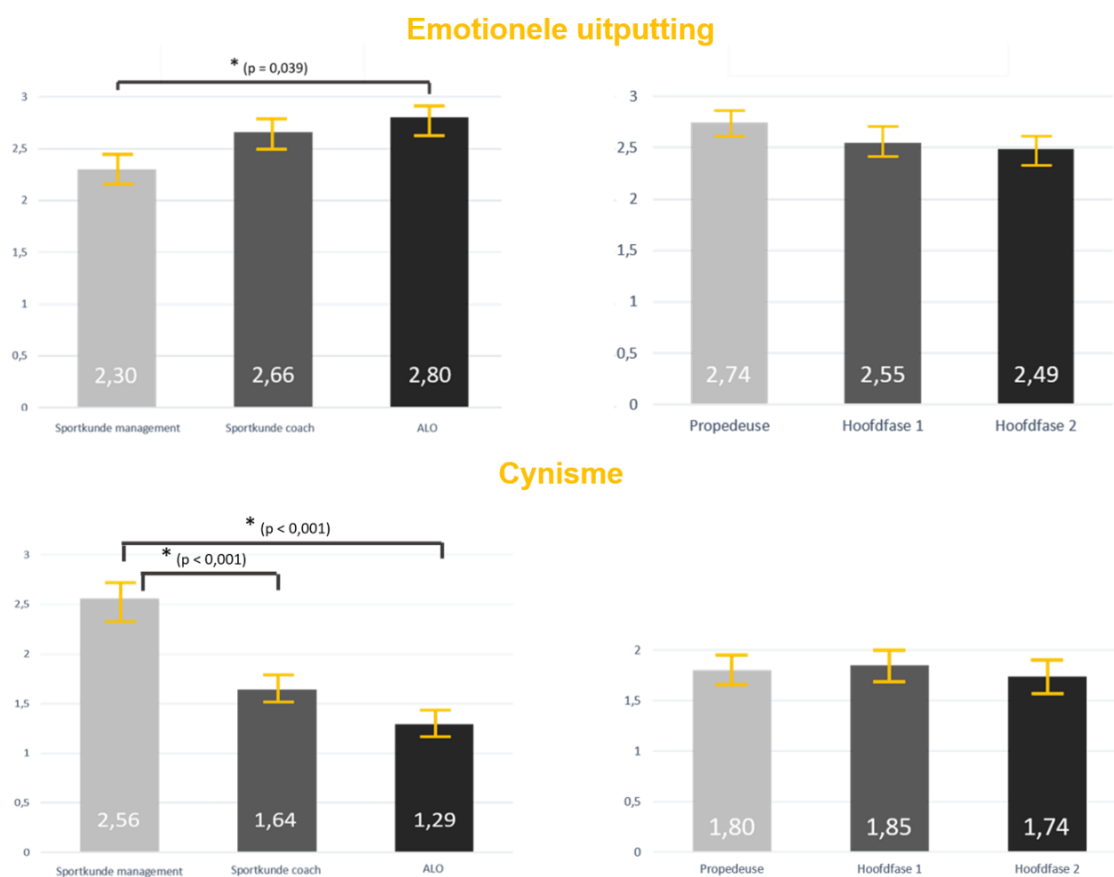
Om de data van de afgenomen vragenlijsten te analyseren is een kwantitatieve data-analyse uitgevoerd. Allereerst is de data geëxporteerd naar Excel en vervolgens vanuit dit Excel bestand geïmporteerd en geanalyseerd in het statistische programma SPSS-versie 25. In SPSS zijn de gemiddelde en standaarddeviaties berekend van de verschillende studies en studiejaren (zie bijlage 2). Door middel van een ANOVA-analyse is gekeken of er een significant verschil was tussen de studies en studiefases. Hierbij is een significantieniveau van .05 gehanteerd. Aan de hand van de afkapwaarden van Brenninkmeijer & van Yperen (2003) is het percentage studenten berekend dat een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van een burn-out. Met behulp van de schaalscores van ervaren studiestress en hulpbronnen is een multiële regressieanalyse uitgevoerd om de eventuele correlaties tussen deze variabelen op burn-out klachten aan te kunnen geven en het relatieve belang van deze variabelen weer te geven. Hierbij is wederom het significantieniveau .05 gehanteerd. Voordat deze analyse is uitgevoerd is eerst gecontroleerd of er is voldaan aan de assumpties voor het uitvoeren van een multiële regressieanalyse, dit bleek het geval. Tot slot is gekeken welke modellen de grootse voorspellende waarde hadden met betrekking tot emotionele uitputting en cynisme.

Resultaten

Tabel 2: Percentages risico burn-out per opleiding en studiefase

	ALO			Sportkunde coach			Sportkunde management		
	P	H1	H2	P	H1	H2	P	H1	H2
Verhoogde kans burn-out %	29,6 %	21,4 %	17,2 %	25,9 %	33,3 %	21,4 %	41,3 %	39,2 %	20,0 %
<i>P = propedeuse, H1= hoofdfase 1 & H2= hoofdfase 2</i>									

Bovenstaande tabel geeft het percentage studenten weer dat een verhoogd risico heeft op een burn-out, berekend aan de hand van de criteria van Brenninkmeijer & van Yperen (2003).



Figuur 5: Gemiddelde scores en significante verschillen

Zo als te zien in figuur 5 is er een significant verschil gevonden tussen de scores op emotionele uitputting bij de verschillende studierichtingen na uitvoering van een enkelvoudige ANOVA ($F(2,232) = 3,278, p = 0,039$). Een Tukey post hoc toets liet zien dat de gemiddelde score van de ALO ($M = 2,80, SD = 0,14$) significant hoger is dan die van Sportkunde management ($M = 2,30, SD = 0,14$) ($p = 0,034$). Andere vergelijkingen tussen de studierichtingen op lieten geen significant verschil zien op emotionele uitputting. Daarnaast werd er geen significant verschil gevonden tussen de studiefases met betrekking tot de score op emotionele uitputting ($F(2,232) = 0,815, p = 0,444$).

Er is een significant verschil gevonden tussen de scores op cynisme bij de verschillende studierichtingen na uitvoering van een enkelvoudige ANOVA ($F(2,232) = 15,378, p < ,001$). Een Tukey post hoc toets liet zien dat de gemiddelde score van de Sportkunde management ($M = 2,56, SD = 0,20$) significant hoger is dan die van Sportkunde coach ($M = 1,64, SD = 0,16$) ($p < ,001$). Daarnaast scoorde Sportkunde management ($M = 2,56, SD = 0,20$) significant hoger dan de ALO ($M = 1,29, SD = 0,14$) ($p < ,001$). Een vergelijking tussen de ALO en Sportkunde coach liet geen significant verschil zien ($p = 0,282$). Daarnaast werd er geen significant verschil gevonden tussen de studiefases met betrekking tot de score op cynisme ($F(2,232) = 0,097, p = 0,907$).

Tabel 3: Resultaten multiële regressieanalyse

		Emotionele uitputting		Cynisme	
		r	β	r	β
Academics stressoren	Docenten	0,519***	0,523***	0,113*	-0,186
	Resultaten	0,356***	-0,155	0,287***	0,296
	Toetsen	0,593***	0,388***	0,129*	-0,072
	Groepswerk	0,434***	0,241*	0,094	0,019
	Medestudenten	0,430***	0,168	0,083	-0,033
	Tijdsplanning	0,433***	0,171*	0,094	-0,165
	Zelf toegebrachte stress	0,402***	0,093	0,295***	0,584**
Hulpbronnen	Optimisme	-0,458***	-0,621***	-0,298***	-0,615*
	Eigen effectiviteit	-0,337***	-0,063	-0,133*	0,055
	Sociale steun	-0,089	0,091	-0,271***	-0,655**
N = 235; * = < 0,05 ** = < 0,01 *** = < 0,001					

Alle gemeten academische stressoren hangen significant positief samen met emotionele uitputting, zie tabel 3. Daarentegen hangen niet alle hulpbronnen negatief samen met emotionele uitputting, enkel optimisme en eigen effectiviteit zijn namelijk significant. Uit de regressieanalyse is gebleken dat er vijf significante voorspellers zijn voor emotionele uitputting met drie belangrijke voorspellers gezien de hoogte van bèta (β). Dit zijn achtereenvolgens; stress door docenten ($\beta = 0,523$, $p < ,001$), stress door toetsen ($\beta = 0,388$, $p < ,001$) en optimisme ($\beta = -0,621$, $p < ,001$).

Daarnaast hangen niet alle academische stressoren positief samen met cynisme. Enkel stress door docenten, stress door resultaten, stress door toetsen en zelf toegebrachte stress zijn significant. De hulpbronnen hangen daarentegen wel allen significant negatief samen met

cynisme. Uit de regressieanalyse is gebleken dat er 3 significante voorspellers zijn voor cynisme. Dit zijn achtereenvolgens; zelf toegebrachte stress ($\beta = -0,584$, $p = 0,008$), optimisme ($\beta = -0,615$, $p = 0,017$) en sociale steun ($\beta = -0,655$, $p = 0,009$).

Tabel 4: Regressie model emotionele uitputting

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,708 ^a	,502	,491	,90442	,502	46,134	5	229	,000

^a. Predictors: (Constant), Tijdsplanning, Optimisme, Groepswork, Docenten, Toetsen

^b. Dependent Variable: Emotionele Uitputting

Zoals hierboven te zien, in tabel 4, bleek een model met de variabelen optimisme, docenten, groepswork, tijdsplanning en toetsen, de hoogste verklaarde variantie te hebben ($R^2 = 0,502$).

Tabel 5: Regressie model cynisme

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,415 ^a	,172	,161	1,41333	,172	15,989	3	231	,000

^a. Predictors: (Constant), Optimisme, Zelf toegebrachte stress, Sociale steun

^b. Dependent Variable: Cynisme

Zoals hierboven te zien, in tabel 5, bleek een model met de variabelen optimisme, zelf toegebrachte stress en sociale steun, de hoogste verklaarde variantie te hebben ($R^2 = 0,172$).

Discussie

Bij dit onderzoek is getracht antwoord te geven op de volgende onderzoeksvraag: ‘Welke rol speelt ervaren studiestress bij burn-out klachten van voltijd 1^e, 2^e en 3^e-jaars studenten Sportkunde en ALO binnen het instituut HAN Sport en Bewegen?’ Hierbij is gekeken naar welke factoren van studiestress en welke hulpbronnen een rol spelen bij burn-out klachten.

Uit de resultaten is gebleken dat het percentage studenten van het instituut dat een verhoogd risico loopt op een burn-out varieert tussen de 17,2 % (Hoofdfase 2, ALO) en 41,3 % (Propedeuse, Sportkunde management). Met betrekking tot de scores op emotionele uitputting scoorden studenten van ALO significant hoger dan studenten van de opleiding Sportkunde management. Met betrekking tot cynisme is gebleken dat studenten van Sportkunde management significant hoger scoorden dan studenten van de ALO en van Sportkunde coach. Significante verschillen tussen de verschillende studiefases werden niet gevonden.

De verwachting was dat studenten die meer studiestress ervaren ook eerder burn-out klachten zouden vertonen en dat studenten die hoger scoorden op de hulpbronnen minder burn-out klachten zouden vertonen en daardoor een lager risico zouden hebben op het ontwikkelen van een burn-out. Deze hypothese bleek niet volledig juist. Tussen de academische stressoren en emotionele uitputting bleken alle correlaties significant positief. De hulpbronnen daarentegen waren niet allen significant negatief. Bij cynisme bleek juist dat de hulpbronnen wel significant negatief samenhangen. Maar de academische stressoren hingen niet allen significant negatief samen met cynisme. Tot slot is gebleken het model voor cynisme met de variabelen optimisme, zelf toegebrachte stress en sociale steun, de hoogste verklaarde variantie had. 17,2% Van de score op burn-out klachten kan voorspeld worden aan de hand van de score op de betreffende

variabelen. Het model voor emotionele uitputting met de variabelen optimisme, docenten, groepswork, docenten, tijdsplanning en toetsen, bleek de hoogste verklaarde variantie te hebben. 50,2% Van de score op emotionele uitputting kan voorspeld worden aan de hand van de scores op de betreffende variabelen.

De bevindingen van dit onderzoek sluiten niet volledig aan bij de verwachtingen die zijn opgesteld op basis van het Job Demands-Resources model (Demerouti et al., 2001). Dit model gaat er van uit dat stressoren positief samenhangen met burn-out klachten en dat hulpbronnen negatief samenhangen met burn-out klachten. In dit onderzoek bleken niet alle hulpbronnen negatief samen te hangen met emotionele uitputting en bleken niet alle academische stressoren positief samen te hangen met cynisme. Daarnaast is uit onderzoek onder Iranese studenten gebleken dat studiestress samenhangt met een hogere score op burn-out klachten en ook deze bevinding wordt ondersteund door dit onderzoek (Hamid et al., 2016). In Nederland heeft gemiddeld 34,6% van de studenten een verhoogde kans op een burn-out (De Boer, 2017). Bij de studenten van het instituut HAN Sport en Bewegen ligt dit gemiddelde lager namelijk 27,7 %. Een mogelijke oorzaak zou kunnen zijn dat studenten van sportopleiding meer bewegen wat samen zou kunnen hangen met minder stress gerelateerde klachten. Uit onderzoek van Mori (2000) bleek dat de studententijd een stressvolle periode kan zijn en dat de studie één van de grootste oorzaken hiervoor is. Deze bevinding wordt ondersteund door dit onderzoek. Een model met vier academische stressoren en één hulpbron bleek maar liefst 50,2% van de score op emotionele uitputting te kunnen voorspellen, wat één van de klassieke burn-out symptomen is (Maslach et al., 2001). Ook bleek uit onderzoek van Scheier & Carver (1985) dat studenten die optimistisch zijn beter om kunnen gaan met tegenslagen en stressvolle situaties. In dit onderzoek werd deze bevinding ondersteund doordat de variabele optimisme een significante negatieve

correlatie vertoonde met zowel emotionele uitputting als met cynisme. Tot slot bleek uit onderzoek onder Amerikaanse studenten dat sociale steun als buffer kan dienen tegen stress en een positief effect heeft op het welbevinden van studenten (Jacobs & Dodd, 2003). Dit bleek bij dit onderzoek alleen het geval voor de variabele cynisme. Voor emotionele uitputting werd geen significante negatieve correlatie gevonden. Waar de literatuur aangeeft dat self-efficacy een positieve invloed kan hebben op het welbevinden van studenten (Llorens et al., 2007) werd deze bevinding niet ondersteund door dit onderzoek.

De 235 participanten voor dit onderzoek zijn aselekt gekozen, dit aantal en de selectiewijze zorgen ervoor dat de resultaten te generaliseren zijn voor de doelgroep. Echter, was de steekproef bij hoofdfase 2 studenten van de opleiding Sportkunde management aanzienlijk kleiner dan die van de andere clusters waardoor de externe validiteit van deze resultaten in twijfel kan worden getrokken. Daarnaast zijn bij 3 van de clusters de vragenlijsten afgenomen zonder aanwezigheid van een van de onderzoekers. Het kan zijn dat de procedure hierbij niet volledig is nagevolgd wat de betrouwbaarheid van deze resultaten zou kunnen hebben beïnvloed. Daarnaast heeft het onderzoek plaatsgevonden aan het einde van het blok (week 7 en 8), waarbij deadlines en tentamens naderen. Dit zou van invloed kunnen zijn op de resultaten, wellicht dat afname op een eerder moment in het blok andere resultaten opgeleverd zou hebben. Hierdoor zou getwijfeld kunnen worden aan de betrouwbaarheid van het resultaat van dit onderzoek, het is namelijk enkel een momentopname. Tot slot zijn bij dit onderzoek zijn zeven academische stressoren en drie hulpbronnen bekeken, die het meest voorkwamen in de literatuur. Echter zijn er nog veel meer (academische) factoren die een rol spelen bij het ontwikkelen van burn-out klachten, bijvoorbeeld de rol van ouders en financiële stressoren etc.. Dit onderzoek geeft dus maar een klein deel weer van alle factoren die te maken kunnen hebben met burn-out klachten, zowel positief als negatief.

Om een volledig beeld te krijgen welke factoren (zowel academisch als niet academisch) een rol spelen bij het ontwikkelen van burn-out klachten, zullen deze factoren in verder onderzoek ook meegenomen moeten worden. Op die manier kan gekeken worden naar voor welke factoren mogelijk interventies ontwikkeld kunnen worden om zo het risico op een burn-out te verkleinen. Daarnaast kan op die manier ook gekeken worden naar hoe groot het aandeel van de studie ten opzichte van andere stressoren. Ook zou dieper ingegaan kunnen worden op door welke aspecten van de onderzochte academische factoren de relatie tot burn-out klachten tot stand komt. Hierdoor zou in de toekomst gericht gekeken kunnen worden naar interventies die inspelen op deze aspecten en zou de effectiviteit van deze interventies onderzocht kunnen worden. Dit onderzoek heeft aangetoond welke academische stressoren en hulpbronnen de hoogste voorspellende waarde hebben met betrekking tot emotionele uitputting en cynisme. Het is aan te raden interventies uit te voeren op deze variabelen, echter zijn deze stressoren en hulpbronnen erg breed. Wanneer vervolgonderzoek naar deze variabelen uit zou kunnen wijzen welke aspecten er daadwerkelijk zorgen voor een hoger risico op een burn-out dan kan hier aandacht aan besteed worden.

De resultaten van dit onderzoek kunnen in de praktijk gebruikt worden door bijvoorbeeld het Coachbureau van HAN Sport en Bewegen. Zij houden zich bezig met het welzijn van de studenten van het instituut. Er is een aanzienlijk percentage studenten dat een verhoogd risico loopt op het ontwikkelen van een burn-out, deze cijfers kan het Coachbureau gebruiken om de grootte van het probleem en het belang van hun bestaan kracht bij te zetten. Dit zou bijvoorbeeld kunnen door het verspreiden van factsheets door de school en door presentaties te geven aan studenten en docenten. Daarnaast kunnen zij gericht kijken naar mogelijke interventies die aansluiten bij de factoren die grootste voorspellende waarde hebben met betrekking tot burn-out

klachten. Omdat het model met betrekking tot emotionele uitputting de hoogste verklaarde had wordt aangeraden hier in eerste instantie mee aan de slag te gaan. De factor optimisme had hierin relatief de grootste invloed. Het vergroten van een optimistische houding zal het risico op een burn-out dus kunnen verlagen. Een mogelijke interventie hiervoor is de: ‘Best Possible Self’ (BPS) die zich richt op het vergroten van optimisme bij verschillende doelgroepen en is ook bij studenten effectief gebleken. Deze interventie kan zowel online als offline worden aangeboden en is effectief als de voorgeschreven activiteiten worden herhaald (Loveday, Lovell & Jones, 2016). De interventie bestaat uit 6 weken en zal wekelijks zo’n 20 minuten in beslag nemen. In bijlage 4 staan deze opdrachten (in het Engels) beschreven.

Omdat optimisme ook samenhangt met een lagere score op cynisme wordt door deze interventie het risico op een burn-out mogelijk nog lager. De andere variabelen uit het model van emotionele uitputting, namelijk docenten toeten en groepswork zijn erg breed. Hierdoor is het moeilijk om hier in dit stadium al gericht mee aan de slag te gaan. Vervolgonderzoek zal uit moeten wijzen waar mogelijke interventies op uitgeoefend zouden kunnen worden. Wel zou het coachbureau aan de slag kunnen gaan met de factor tijdsplanning. HAN Studie Succes biedt een training aan genaamd Succesvol plannen en aan de slag. Studenten kunnen zich hier kosteloos voor aanmelden. Bij voldoende aanmeldingen zal een moment gezocht worden om deze training plaats te laten vinden. De training zal bestaan uit vier bijeenkomsten van 2 uur waarbij gewerkt wordt aan de vaardigheden overzicht creëren, prioriteren, plannen, fijn en productief werken en hoe houd je de verandering vast (HAN Studiesucces, 2019). Deze interventie is reeds bestaand echter wordt hier nog weinig gebruik van gemaakt. Het coach bureau zou de bekendheid hiervan kunnen vergroten door middel van posters door de school en door de interventie aan te kaarten tijdens de individuele coach gesprekken die de studenten van het coachbureau voeren. Daarnaast

zou het coachbureau de SLB'ers van het instituut kunnen informeren over het bestaan en het belang van deze interventie. Zij hebben veel contact met de studenten en kunnen daarom ook sneller signaleren voor welke studenten deze interventie mogelijk bruikbaar kan zijn. Voor een volledige omschrijving van deze cursus zie bijlage 3.

Omdat docenten volgens de resultaten van dit onderzoek een grote rol spelen bij het ontstaan van emotionele uitputting is het van belang dat hier ondanks dat er pas weinig over bekend is toch aandacht aan wordt besteed door de docenten en het instituut. Dit zou kunnen door als docent zijnde het gesprek aan te gaan met studenten over hoe zij dit ervaren en welke verwachtingen zij hebben van de docent. De docenten zouden hun handelen hier vervolgens op af kunnen stemmen om zo het risico op een burn-out te verminderen. Echter is het van belang dat er vervolgonderzoek plaats vindt om in kaart te brengen wat er nu precies voor zorgt dat docenten zo'n grote rol spelen bij emotionele uitputting. Op die manier kunnen er gerichte interventies gezocht worden, wat nu nog niet mogelijk is.

Concluderend kan gezegd worden dat een aanzienlijk percentage van de 1^e-, 2^e- en 3^e-jaars studenten een verhoogd risico loopt op een burn-out en dat er significante verschillen zijn tussen de opleidingen. Met betrekking tot emotionele uitputting speelden de factoren optimisme, docenten, groepswork, docenten, tijdsplanning en toetsen de grootste rol. Met betrekking tot cynisme speelden de factoren optimisme, zelf toegebrachte stress en sociale steun de grootste rol. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen welke interventies het meest geschikt zijn om deze factoren aan te pakken en daardoor het risico op een burn-out bij studenten te verkleinen.

Referentielijst

- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44, 1175–1184.
- Brenninkmeijer, V., & Van Yperen, N. (2003). How to conduct research on burnout: Advantages and disadvantages of a unidimensional approach in burnout research. *Occupational and Environmental Medicine*, 60. doi:10.1136/oem.60.suppl_1.i16
- Cooper, H. (2018). Stress. Geraadpleegd van <https://www.hannahcooper.net/portfolio/>
- De Boer, T. (2017). *Van succes-student naar stress-student: Hoe groot is het probleem?* Utrecht: Landelijke studentenvakbond (LSVb). Geraadpleegd op 25 februari 2019, van <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf>
- Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F. & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86, 499-512. doi:10.1037/0021-9010.86.3.499
- Dopmeijer, J. (2017). *Factsheet Onderzoek Studieklimaat, gezondheid en studiestress 2017*. Zwolle: Hogeschool Windesheim. Geraadpleegd op 25 februari 2019, van http://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Factsheet_Onderzoek_Studieklimaat_april2018.pdf
- Hamid Asayesh, Fatemeh Sharififard, Mojtaba Mosavi, Zahra Taheri Kharamah, Zahra Aliakbarzade Arani, & Alireza Shouri Bidgoli. (2016). Correlation among academic stress, academic burnout, and academic performance in nursing and paramedic students of Qom University of Medical Sciences, Iran. *Majallah-i Dānishgāh-i Ulūm-i Pizishkī-i Qum*, 10(7), 74-83.
- HAN Studiesucces. (2019). *Trainingsdetails*. *Succesvol plannen en aan de slag (voorheen Time management)*. Geraadpleegd op 13 mei 2019, van

file:///C:/Users/Marja/Downloads/details_.Succesvol%20plannen%20en%20aan%20de%20slag%20(voorheen%20Time%20management)%20(2).pdf

Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach burnout inventory–student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394-408.
doi:10.2466/PRO.105.2.394-408

Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
doi:10.1353/csd.2003.0028

Jiang, Y., Perry, D. K., & Hesser, J. E. (2010). Suicide patterns and association with predictors among Rhode Island public high school student: A latent class analysis. *American Journal of Public Health*, 100, 1701–1707. doi:10.2105/AJPH.2009.183483

Kister, C., Huber, B., & Korczak, D. (2010). Differential diagnostic of the burnout syndrome. *GMS Health Technology Assessment*, 6. doi:10.3205/hta000087

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7, 157-162.

Llorens, S., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2007). Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs and engagement exist? *Computers in Human Behavior*, 23, 825– 841.

Loveday, P.M., Lovell, G.p. & Jones, C.M.J. (2018). The Best Possible Selves Intervention: A Review of the Literature to Evaluate Efficacy and Guide Future Research. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 607-628. doi:10.1007/s10902-016-9824-z

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K. E., & Urdan, T. (2000). Manual for the patterns of adaptive learning scales. *Ann Arbor, 1001*, 48109-1259.
- Mori, S. C. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling and Development, 78*, 137–144. doi:10.1002/j.1556-6676.2000.tb02571.x
- Poncet, M. C., Toullic, P., Papazian, L., Kentish-Barnes, N., Timsit, J. F., Pochard, F., ... & Azoulay, E. (2007). Burnout syndrome in critical care nursing staff. *American journal of respiratory and critical care medicine, 175*(7), 698-704. doi:10.1164/rccm.200606-806OC
- Schaufeli, W. B., & Van Dierendonck, D. (2000). Utrechtse burnout schaal (UBOS): Testhandleiding.
- Schaufeli, W.B., & Taris, T. (2013). Het Job Demands-Resources model: overzicht & kritische beschouwing. *Gedrag & Organisatie, 26*(2), 182-204
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219–247. doi:10.1037/0278
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cogn Ther Res, 16*(2), 201–228. doi:10.1007/BF01173489
- Severiens, S., & Joukes, G. (2001). Studenten in het hoger technisch onderwijs. *Verschillen in leerstrategieën, motivatie en positie. Delft: Stichting Axis.*

Bijlagen

Bijlage 1. Vragenlijst

1. Welke studie doe je?
 - ☐ ALO
 - ☐ Sportkunde coach/ SBE
 - ☐ Sportkunde management/ SGM
2. In welk studiejaar zit je?
 - ☐ Propedeuse (leerjaar 1)
 - ☐ Hoofdfase 1 (leerjaar 2)
 - ☐ Hoofdfase 2 (leerjaar 3)
3. Wat is je geslacht?
 - ☐ Man
 - ☐ Vrouw
 - ☐ Anders
4. Wat is je leeftijd?

Ervaren studiestress

	Helemaal mee oneens	Oneens	Neutraal	Eens	Helemaal mee eens
Ervaren studiestress					
Ervaren stress door docenten					
Ik vind dat de vorm en inhoud van verslagen en opdrachten bij sommige docenten te streng zijn.					
Ik vind dat de opdrachten en verslagen bij sommige docenten te moeilijk zijn.					
Ik vind dat opdrachten en verslagen bij sommige docenten overdreven zijn.					
Ik heb het gevoel dat ik niet veel begrijp van de lesinhoud van sommige docenten					
Sommige docenten geven te veel informatie; dit zorgt ervoor dat ik niet in staat ben deze informatie te					

verwerken en te gebruiken tijdens het studeren.					
Ik voel veel druk omdat sommige vakken boeken gebruiken in andere talen.					
Ik heb het gevoel dat ik mij niet kan aanpassen aan de lesmethode van sommige docenten.					
Ik heb het gevoel dat sinds ik studeer, ik de snelheid van het onderwijs niet meer bij kan houden.					
Voor sommige vakken ben ik veel tijd kwijt om informatie te zoeken.					
Ervaren stress door resultaten					
Ik heb het gevoel dat mijn ouders denken dat ik niet serieus bezig ben voor mijn studie.					
Ik heb conflicten met mijn ouders door mijn studieresultaten.					
Ik heb het idee dat er een enorm verschil is tussen mijn huidige resultaten en de resultaten van mijn middelbare school/ vooropleiding.					
Ik ben bang dat mijn studieresultaten niet voldoen aan de verwachtingen van mijn ouders.					
Ik heb het gevoel dat de resultaten van mijn laatste tentamens niet goed zijn en achteruit zijn gegaan.					
Ervaren stress door toetsen					
Ik krijg 's nachts niet genoeg slaap omdat ik mij druk maak over tentamens.					
Ik blijf tot laat wakker voor alle tentamens die ik heb.					
Ik ben bang te moeten herkansen omdat ik vakken niet haal.					
Ik heb het gevoel dat de tentamens en lesinhoud van sommige vakken wisselend zijn waardoor het mij niet lukt op de juiste manier voor te bereiden.					
Stress door groepswerk					
Ik heb vaak problemen over het eerlijk verdelen van taken tijdens verslagen of toetsen waarbij samengewerkt moet worden.					

Wanneer er een groepsopdracht is maak ik mij zorgen dat ik geen geschikte partner kan vinden.					
Soms kunnen opmerkingen van klasgenoten pijn doen en schade ze mijn zelfvertrouwen.					
Ik voel mij nerveus als ik een toespraak of presentatie moet houden.					
Ervaren stress door studiegenoten					
Als ik wil studeren word ik vaak gestoord doordat mijn studiegenoten aan het kletsen zijn.					
Ik heb het gevoel dat mijn studiegenoten tijdens de les erg gehorig zijn en dit heeft invloed op mijn situatie tijdens de les.					
Ik heb het gevoel dat er een onderlinge strijd is tussen studiegenoten door studieprestaties.					
Ik maak mij druk over het feit dat mijn studieresultaten lager zijn dan die van mijn studiegenoten.					
Ervaren stress door tijdsplanning					
Ik vind dat ik de tijd tussen mijn studie en sociale contacten niet goed kan plannen.					
Ik vind dat het moeilijk is om een balans te vinden tussen mijn studie en mijn sociale activiteiten.					
Ik vind dat sociale activiteiten en studie/ studentenvereniging negatief van invloed zijn op mijn studie.					
Zelf toegebrachte stress					
Ik vind dat mijn studieniveau lager is dan dat van mijn studiegenoten.					
Ik vind dat ik zoveel vakken moet volgen dat het teveel is voor mij.					
Ik vind dat sommige vakken niet interessant zijn.					
Ik vind dat sinds ik studeer, mijn prestaties minder goed zijn dan ik had verwacht.					
Hulpbronnen					
Eigen effectiviteit					

Ik weet zeker dat ik alle vaardigheden die ik in deze studie moet leren onder de knie kan krijgen.					
Ik weet zeker dat ik erachter kan komen hoe ik de moeilijkste studieopgaves moet aanpakken.					
Ik kan alles leren hoe moeilijk het ook is.					
Ik kan zelfs het moeilijkste aan mijn studie aan als ik het maar probeer.					
Sociale steun					
Ik benader medestudenten om lesstof of studieopdrachten te bespreken.					
In dit blok werk ik voornamelijk alleen.					
Ik werk goed samen met medestudenten.					
Ik waardeer feedback van medestudenten.					
Ik nodig medestudenten uit om samen te werken aan opdrachten.					
Ik luister naar opmerkingen van medestudenten.					
Ik vind het moeilijk (een groep) studenten te vinden om mee samen te werken.					
Contact met medestudenten helpen mij om goed te presteren.					
Ik ben geïnteresseerd in mijn medestudenten.					
Ik heb vooralsnog amper iemand van mijn opleiding leren kennen.					
Ik ben betrokken bij mijn medestudenten.					
Ik nodig medestudenten uit om samen iets leuks te gaan doen.					
Ik heb goede sociale contacten met medestudenten.					
Optimisme					
Op momenten van onzekerheid en twijfel, heb ik meestal toch de beste verwachtingen.					
Ik kan me makkelijk ontspannen.					
Als er iets in mijn leven mis kan gaan, dan gaat het ook mis.					

Ik ben altijd optimistisch over mijn eigen toekomst.					
Ik kan mijn vrienden veel plezier geven.					
Het is voor mij belangrijk om fysiek actief te blijven.					
Ik verwacht eigenlijk nooit dat de dingen zullen lopen zoals ik graag zou willen dat ze lopen.					
Ik raak niet snel enthousiast.					
Ik reken er meestal niet op dat mij iets goeds zal overkomen.					
Over het algemeen verwacht ik dat me meer goede dingen dan slechte dingen zullen overkomen.					

	Nooit	Een keer per jaar of minder	Een keer per maand of minder	Een paar keer per maand	Een paar keer per maand	Een paar keer per week	Dagelijks
Burn-out klachten							
Emotionele uitputting							
Door mijn studie voel ik mij emotioneel uitgeput.							
Ik voel mij uitgeput aan het eind van een dag op school.							
Ik voel mij opgebrand door het studeren.							
Ik ben moe als ik 's morgens opsta en er weer een dag op school te wachten staat.							
Studeren of naar college gaan levert bij mij spanningen op.							
Cynisme							
Ik heb de interesse voor							

mijn studie verloren.							
Ik twijfel aan het nut van mijn studie.							
Ik heb het enthousiasme voor mijn studie verloren.							
Ik ben cynischer geworden met betrekking tot het nut van mijn studie.							

Bijlage 2

	ALO		
	P	H1	H2
	μ (SD)	μ (SD)	μ (SD)
Emotionele uitputting	2,79 (0,23)	2,84 (0,27)	2,78 (0,24)
Cynisme	1,44 (0,26)	1,36 (0,25)	1,09 (0,22)

	Sportkunde coach		
	P	H1	H2
	μ (SD)	μ (SD)	μ (SD)
Emotionele uitputting	2,82 (0,28)	2,68 (0,24)	2,49 (0,24)
Cynisme	1,93 (0,31)	1,60 (0,26)	1,93 (0,25)

	Sportkunde management		
	P	H1	H2
	μ (SD)	μ (SD)	μ (SD)
Emotionele uitputting	2,61 (0,18)	2,16 (0,23)	1,95 (0,34)
Cynisme	2,54 (0,33)	2,54 (0,33)	2,62 (0,41)

Bijlage 3

Trainingsdetails - .Succesvol plannen en aan de slag (voorheen Time management)

HAN STUDIESUCCES
Training en coaching

Algemeen

Naam

.Succesvol plannen en aan de slag (voorheen Time management)

Categorie

Studievaardigheden / Plannen

Omschrijving

Wil jij meer grip krijgen op hoe je week loopt?

Fijner en productiever aan het werk gaan?

Je planning ook kunnen uitvoeren?

Locatie

Nijmegen en Arnhem

Inhoud

In deze training leer je 4 wetenschappelijk onderbouwde vaardigheden, die samen vallen onder time management.

1. Overzicht creëren: het onder controle houden van al je taken en weten wat wanneer af moet zijn.
2. Prioriteren: het bepalen wat belangrijk is en wat nu moet gebeuren.
3. Plannen: het indelen van de taken die je wil doen op een dag en zorgen dat deze planning realistisch is
4. Fijn en productief werken: je planning succesvol uitvoeren, meer gedaan krijgen in minder tijd en met meer plezier.
5. Hoe houdt je de verandering vast: hoe blijf je ook na de training de technieken gebruiken?

Andere trainingen die hierop lijken:

- Leren Leren de Masterclass: 1 bijeenkomst waarin de leertechnieken kort worden aangestipt. Je maakt hiermee kennis middels korte oefeningen. De training Leren Leren gaat hier dieper op in en geeft je de mogelijkheid om tijdens je eigen studie hiermee te oefenen. De masterclass is geschikt als je laagdrempelig wat nieuws wil leren, maar niet tegen hardnekkige problemen aanloopt bij het studeren.
- Leren Leren de training: deze training gaat meer in op leertechnieken, studeren en het organiseren van je studieactiviteiten. Beide trainingen behandelen hoe je proactief kan studeren. De training Time Management gaat meer in op motivatie en de planning van activiteiten binnen je studie en daarbuiten.
- Begeleiding bij effectief studeren: deze training is een combinatie van delen van Time Management en Leren Leren. Dit is meer een coachende, explorerende training voor studenten die net beginnen met studeren. De training Time Management is voor studenten die weten waar ze tegenaan lopen.
- Individuele coaching: weet je welke technieken er zijn, maar heb je moeite ze toe te passen? Dan kan een individuele studentcoach je hierbij helpen. Ook als je wil onderzoeken waar precies je leerwensen op het gebied van studeren liggen, kan een studentcoach je helpen dit helder te krijgen. Je kan een individueel traject volgen bestaande uit een intakegesprek en 6 coachsessies.
- Uitstelgedrag: In de training willen we je verschillende technieken aanreiken die je helpen inzicht te krijgen in je gedragspatroon zodat je het geleidelijk kan leren doorbreken. Als je echt weet wanneer en hoe de weerstand bij jezelf ontstaat, hoe je geneigd bent om hiermee om te gaan en wat hiervan de gevolgen zijn, kan je het anders gaan doen! We zullen ons daarbij specifiek richten op uitstelgedrag gericht op de studie-activiteiten. (Zie voor de omschrijving de training in 'Persoonlijke ontwikkeling'. Aanmelden kan via de studentpsychologen.)
- Omgaan met studiestress en faalangst: deze training is voor studenten met hardnekkige stressklachten. De drie belangrijke aspecten die aan bod komen tijdens bijeenkomst zijn gedrag (bijvoorbeeld de planning van je studie), gedachten (door middel van de Rationeel Emotieve techniek (RET-techniek)), en gevoel (mindfulness oefeningen zoals meditatie). (Zie voor de omschrijving de training in 'Persoonlijke ontwikkeling'. Aanmelden kan via de studentpsychologen.)

Opzet

Bij de invulling van de bijeenkomsten zijn de leerwensen van de deelnemers leidend.

In de training wordt gebruik gemaakt van de meest gebruikte theorieën en tools voor time management en persoonlijke effectiviteit.

Daarnaast is er veel ruimte om dingen uit te proberen zodat je kan kijken wat bij jou werkt. Er zijn immers grote verschillen in hoe mensen met hun tijd om willen gaan!

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur.

Mocht je willen deelnemen aan de training, maar niet kunnen op de momenten waarop de training wordt aangeboden, stuur even een mail naar studenttrainingencoaching@han.nl. Dan kunnen we even kijken wat de mogelijkheden zijn.

Trainer

Luuk Feijt

Naomi Lindenberg

Doel

Doelgroep

Studenten van alle opleidingen en leerjaren

Bijlage 4:

BEST POSSIBLE SELF (OPTIMISM) INTERVENTION

Week 1

Please take a moment to think about your best possible family life in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you have a supportive partner or strong relationships with your children. Furthermore, perhaps you now live close to your parent(s), friends, or sibling(s) and are able to spend a lot of time with them. Think of this as the realization of the best possible family life you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

Week 2

Please take a moment to think about your best possible career or job in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you have your "dream job" or manage your own business - whether it's full-time or only a few hours a week. Think of this as the realization of the best possible career or job that you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

Week 3

Please take a moment to think about your best possible physical and mental health in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you exercise regularly and eat a healthy diet so that you feel strong. Furthermore, perhaps you feel less anxiety and don't worry about things so much anymore. Think of this as the realization of the best possible physical and mental health that you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

Week 4

Please take a moment to think about your best possible romantic life in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you have an amazing wife/husband or partner and everyone is impressed by the relationship you share. Think of this as the realization of the best possible romantic relationship that you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

Week 5

Please take a moment to think about your best possible hobby or interest in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you are able to spend as much time as you like on this activity, whether it's gardening, reading, traveling, golfing, quilting, etc. Think of this as the realization of the best possible hobby or interest "set-up" that you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

Week 6

Please take a moment to think about your best possible social life in the future (say in the next 10 years). Imagine that everything has gone as well as it possibly could. Perhaps you have established an amazing group of friends and neighbors and you are never without people who offer support and with whom you can socialize. Think of this as the realization of the best possible social life that you could ever hope for yourself.

Now, for the next 10 minutes, please write continuously about what you imagined. Use the instructions below to help guide you through this process:

1. Be as creative and imaginative as you desire.
2. Use whatever writing style you please, but remember to imagine your ideal life in the FUTURE (say in the next 10 years).
3. Do not worry about perfect grammar and spelling.
4. Use as much detail as you want.

