

# De rol van prestatiedruk bij stress onder studenten

*Een onderzoek naar de invloed van prestatiedruk op de stressbeleving onder tweedejaars TP-studenten van hogeschool Saxion te Deventer en hun behoeften omtrent stressvermindering.*



Afstudeeronderzoek Toegepaste Psychologie

**Toegepaste Psychologie academie Mens & Arbeid Saxion**  
Hogeschool Saxion  
Handelskade 75  
7417 DH Deventer



**Onderzoek bij academie Mens & Arbeid Toegepaste Psychologie**

**Auteur**

Eline S. Francken  
405173  
Specialisatie: klinische psychologie

**Afstudeerbegeleiders**

Eerste begeleider: L. F. Ekkel  
Tweede begeleider: L. J. Segerink  
Praktijkbegeleider: S. J. de Vries

**Plaats en datum Periode**

Deventer, 4 september 2018 – 25 maart 2019

## Voorwoord

Dit onderzoeksrapport is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Toegepaste Psychologie aan hogeschool Saxion. In dit onderzoek is de relatie tussen stress en prestatiedruk onder tweedejaars voltijd TP studenten van Saxion te Deventer onderzocht als ook hun behoeften omtrent het verminderen van stress. In de periode van september 2018 tot en met maart 2019 is dit scriptieonderzoek uitgevoerd.

Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van de AMA-teamleiding onder begeleiding van Sjoerd de Vries en Willy Veldhoen - de Jong. Zij hebben mij geholpen door middel van feedback gedurende het onderzoekstraject en met onderzoekinhoudelijke zaken. Vanuit mijn opleiding heb ik begeleiding gekregen van Laurens Ekkel en Lieke Segerink. Zij hebben zowel mijn onderzoeksvorstellen en documenten voorzien van feedback als onderzoekstechnische vragen beantwoord.

De eerder genoemde begeleiders wil ik dan ook graag bedanken voor hun enthousiasme omtrent mijn onderzoek en begeleiding/ondersteuning tijdens dit leerzame onderzoeksproces. Tot slot gaat mijn dank uit naar alle studenten voor hun deelname aan dit onderzoek.

Deventer, 25 maart 2019

## Samenvatting

Dit afstudeeronderzoek vond plaats in opdracht van de Academie Mens en Arbeid teamleiding (AMA) van hogeschool Saxion te Deventer. De opleiding Toegepaste Psychologie (TP) valt onder de vleugels van de AMA. Al verscheidende jaren kent deze opleiding veel verloop en daarom is de AMA een grootschalig onderzoek gestart naar redenen van studievertraging en –uitval. Onderhavig onderzoek is een deelonderzoek naar de factor stress onder de opleidingen TP en HRM. Huidig onderzoek omvat de invloed van prestatiedruk op het algehele stressniveau van de voltijd tweedejaars TP-studenten te Deventer. Het onderzoek kent drie onderzoeksconstructen namelijk: stress, prestatiedruk en interventies omtrent stressvermindering. Het doel van het onderzoek was tweedelig. Enerzijds is getracht inzicht te verkrijgen in welke mate de studenten stress en prestatiedruk ervaren, anderzijds is getracht inzicht te verkrijgen in de relatie tussen prestatiedruk en stress en welke behoeften studenten hebben omtrent het verminderen van hun stress.

Prestatiedruk is de druk die iemand voelt om te moeten presteren veroorzaakt door de student zelf, de omgeving en de eisen van de onderwijsconstellatie. Volgens verscheidende onderzoeken is prestatiedruk een stressor en draagt het bij aan het ontstaan van psychische klachten bij studenten. Ook het RIVM waarschuwt in een rapport uitgebracht in 2018 dat de toenemende druk op jongeren een mogelijk gevaar is voor hun gezondheid. Onder studenten is de laatste jaren een toename te zien van depressies, angst- en stemmingsstoornissen, suïcidedgedachten en burn-outs. Deze klachten kunnen onder andere herleid worden uit stress, mede veroorzaakt door de toenemende prestatiedruk.

In onderhavig onderzoek is een samengestelde vragenlijst ingezet zodat de studenten ook een eigen inbreng konden geven. De gebruikte vragenlijst is tijdens de werkcolleges schriftelijk uitgezet onder de gehele populatie. Hij bestaat uit 119 items die verdeeld zijn over tien constructen waarbij huidig onderzoek gebruik maakte van 52 items verdeeld over 3 constructen. De vragenlijst is deels gebaseerd op de Perceived Stress Scale (PSS) en de prestatiedrukvragenlijst van Dopmeijer (2017). De populatie bestaat uit tweedejaars voltijd TP-studenten van Saxion te Deventer en telt 158 studenten. Van de 158 benaderde studenten hebben er 99 studenten deelgenomen. Hiervan waren twee vragenlijst zo goed als niet ingevuld waardoor de vragenlijsten van 97 studenten aan de statistische analyses werden onderworpen.

Uit de onderzoeksresultaten komt naar voren dat de TP-studenten de maand oktober 2018 als stressvol hebben ervaren en hier last van ondervonden waarbij de vrouwelijke studenten meer stress ervoeren dan de mannelijke studenten. De studenten rapporteerden in mindere mate psychologische stress waarbij de vrouwelijke studenten meer psychologische stress rapporteerden dan de mannelijke studenten. De sekse verklaart voor 20% het verschil in de psychologische stress. Uit de resultaten blijkt ook dat prestatiedruk positief samenhangt met stress en dat prestatiedruk voor een derde bijdraagt aan de algehele stress die studenten hebben gerapporteerd. Tot slot geven de studenten aan behoefte te hebben aan verscheidende interventies binnen het curriculum om hun stress te kunnen verminderen.

Op basis van de resultaten wordt aanbevolen om het huidig curriculum aan te vullen door het thema ‘studentenwelzijn’ op te nemen. Het is hierin belangrijk dat psychische klachten onder studenten bespreekbaar worden gemaakt en dat er extra aandacht is voor de vrouwelijke studenten aangezien uit de onderzoeksresultaten blijkt dat zij meer stress rapporteren. In het kader van ondersteuning bieden aan de studenten wordt aangeraden om cursussen aan te reiken over zowel studiegerelateerde tegenslagen en/of vertraging als ontspanningstechnieken en het vergaren van kennis en vaardigheden omtrent het voorkomen van stress. Daarnaast luidt het advies om de studiedruk te verlagen en om grootschaliger onderzoek te doen naar factoren van stress en prestatiedruk onder alle voltijd en deeltijd TP-studenten. Omtrent de informatieverschaffing wordt aangeraden om binnen het curriculum vooral aandacht te besteden aan de thema’s (studie)stress, prestatiedruk en overbelasting. Omtrent de studiegerelateerde thema’s luidt het advies om informatie te verschaffen over de studentenpsycholoog. Het vervolgonderzoek kan zich richten op stressfactoren binnen en buiten de opleiding en op de stressmoderatoren weerbaarheid, veerkracht en coping. Tot slot wordt aangeraden om onderzoek te verrichten naar het studieklimaat binnen de opleiding Toegepaste Psychologie.

## Inhoudsopgave

### Hoofdstuk 1: Aanleiding

|                                    |        |
|------------------------------------|--------|
| 1.1 Aanleiding                     | blz.7  |
| 1.2 Mogelijke oplossingen          | blz.8  |
| 1.3 Onderzoeksvraag en deelvragen  | blz.9  |
| 1.4 Doelstelling van het onderzoek | blz.10 |
| 1.5 De organisatie                 | blz.10 |
| 1.6 Leeswijzer                     | blz.10 |

### Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

|                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 2.1 Stress                                                                 | blz.11 |
| 2.1.1 <i>Vecht-of-vluchtreactie</i>                                        | blz.11 |
| 2.1.2 <i>Positieve en negatieve stress</i>                                 | blz.11 |
| 2.1.3 <i>Consequenties langdurige stress</i>                               | blz.12 |
| 2.1.4 <i>Individuele verschillen</i>                                       | blz.13 |
| 2.1.3 <i>Diathese-stress model</i>                                         | blz.13 |
| 2.1.4 <i>Weerbaarheid en veerkracht: belangrijke beschermende factoren</i> | blz.14 |
| 2.2 Stressreducering                                                       | blz.14 |
| 2.2.1 <i>Interventies voor stressvermindering</i>                          | blz.14 |
| 2.3 Huidig onderzoek: stress onder studenten                               | blz.15 |
| 2.3.1 <i>Stressoren</i>                                                    | blz.15 |
| 2.3.2 <i>Stressresponsen</i>                                               | blz.15 |
| 2.3.3 <i>Consequenties</i>                                                 | blz.15 |
| 2.3.4 <i>Stressvermindering door hogescholen</i>                           | blz.15 |
| 2.4 Conceptueel model                                                      | blz.16 |
| 2.5 Verwachtingen                                                          | blz.17 |
| 2.6 Onderzoeksopzet                                                        | blz.17 |

### Hoofdstuk 3: Methodologie

|                                                                |        |
|----------------------------------------------------------------|--------|
| 3.1 Onderzoeksmethode                                          | blz.18 |
| 3.2 Onderzoeksdoelgroep                                        | blz.18 |
| 3.3 Werving onderzoeksdoelgroep                                | blz.19 |
| 3.4 Onderzoeksinstrument                                       | blz.19 |
| 3.4.1 <i>Stress</i>                                            | blz.19 |
| 3.4.2 <i>Prestatiedruk</i>                                     | blz.20 |
| 3.4.3 <i>Stressreducering</i>                                  | blz.21 |
| 3.4.4 <i>Demografische gegevens</i>                            | blz.21 |
| 3.4.5 <i>Nadere onderbouwing betrouwbaarheid en validiteit</i> | blz.21 |
| 3.5 Procedure                                                  | blz.22 |
| 3.6 Hypothesen                                                 | blz.22 |
| 3.7 Analyses                                                   | blz.23 |

### Hoofdstuk 4: Resultaten

|                                            |        |
|--------------------------------------------|--------|
| 4.1 Onderzoeksprocedure                    | blz.24 |
| 4.2 Respondenten                           | blz.24 |
| 4.3 Betrouwbaarheid van het meetinstrument | blz.25 |
| 4.4 Resultaten van het onderzoek           | blz.25 |

## **Hoofdstuk 5: Conclusie en aanbevelingen**

|                                                                                        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 5.1 Conclusie                                                                          | blz.29 |
| 5.2 Discussie                                                                          | blz.30 |
| 5.2.1 Onderzoeksdoel                                                                   | blz.31 |
| 5.2.2 Betrouwbaarheid en validiteit                                                    | blz.31 |
| 5.2.3 Werving onderzoeksdoelgroep                                                      | blz.31 |
| 5.2.4 Vragenlijstafname                                                                | blz.31 |
| 5.2.5 Data en vragenlijstopbouw                                                        | blz.32 |
| 5.2.6 Interpretatie en koppeling van onderzoeksresultaten naar doelgroep en literatuur | blz.33 |
| 5.3 Aanbevelingen                                                                      | blz.34 |
| 5.4 Vervolgonderzoek                                                                   | blz.35 |

|                   |        |
|-------------------|--------|
| <b>Literatuur</b> | blz.37 |
|-------------------|--------|

### **Bijlagenoverzicht:**

|                                                                                      |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| • Bijlage 1: eigenwerkverklaring                                                     | blz.43 |
| • Bijlage 2: testmatrix prestatiedruk en stress                                      | blz.44 |
| • Bijlage 3: volledige vragenlijst                                                   | blz.46 |
| • Bijlage 4: overige tabellen en antwoordpercentages per item van de variabelen (H4) | blz.55 |
| • Bijlage 5: plan van aanpak                                                         | blz.64 |
| • Bijlage 6: vijf stellingen                                                         | blz.69 |
| • Bijlage 7: evaluatieformulier opdrachtgever (AMA)                                  | blz.70 |
| • Bijlage 8: actieplan studentenwelzijn 2018                                         | blz.73 |
| • Bijlage 9: persoonlijkheidskenmerken, stressmoderators en copingstrategieën        | blz.74 |
| • Bijlage 10: conceptueel model                                                      | blz.75 |
| • Bijlage 11: evidence based stress verlagende interventies                          | blz.77 |
| • Bijlage 12: overzicht stressoren studenten                                         | blz.79 |
| • Bijlage 13: overzicht stressklachten studenten Inholland                           | blz.80 |
| • Bijlage 14: uitnodiging studenten voor deelname onderzoek                          | blz.81 |
| • Bijlage 15: verantwoording onderzoeksinstrument en schalen                         | blz.82 |
| • Bijlage 16: verantwoording demografische gegevens                                  | blz.85 |
| • Bijlage 17: toestemmingsmail docenten                                              | blz.86 |
| • Bijlage 18: toestemmingsmail studenten voor deelname                               | blz.87 |
| • Bijlage 19: heruitnodiging deelname voor alle non-responders                       | blz.88 |
| • Bijlage 20: kwalitatieve analyses open vragen behoeftepeiling stress               | blz.89 |
| • Bijlage 21: resultatenvergelijking prestatiedruk Saxion TP en Windesheim studenten | blz.92 |
| • Bijlage 22: volledig overzicht aanbevelingen (H5)                                  | blz.93 |

## Verklarende woordenlijst

**AMA:** academie Mens & Arbeid binnen Saxion 'University of Applied Sciences'.

**Bison:** Bison staat voor BedrijfsInformatiesysteem Student en Onderwijs. Het is een onderwijslogistiek- en informatiesysteem voor het middelbaar en hoger beroepsonderwijs. In Bison staan onder andere de studieresultaten van de student opgeslagen en ook het studiecontract.

**BSA:** bindend studieadvies. Een negatief bindend studieadvies houdt in dat de student moet stoppen met de opleiding.

**Informed consent:** de onderzochte deelnemer geeft door ondertekening toestemming voor het mogen inzien van privacygevoelige informatie ten behoeve van het onderzoek.

**Praktijkcollege (PC):** een vorm van college waarbij de student onder begeleiding van een docent werkt aan een onderzoek/opdracht. Dit gebeurt meestal in groepsverband. Veelal kennen deze colleges een verplicht karakter.

**Studiesucces:** Er treedt geen enkele vorm van studievertraging/uitval op en de student behaalt binnen vier jaar een diploma voor de opleiding (TP). Studiesucces zijn een breed aantal factoren die, in combinatie met studenteigenschappen als motivatie, leiden tot het verwezenlijken van persoonlijke ontwikkeldoelen en onderwijsdoelstellingen door de student.

**Studie-uitval:** Het voortijdig uittreden van de student in de gevolgde opleiding. Studie-uitval kan gedurende de hele opleiding vanaf het eerste studiejaar optreden.

**Studievertraging:** Het oplopen van (on)beperkte vertraging in de studie zodat deze niet meer kan worden afgerond in de studiejaren die de onderwijsinstelling voor de opleiding beoogt. Bij de opleiding TP bedraagt dit vier jaar.

**Werkcollege (WC):** een vorm van college waarbij de student onder begeleiding van een docent aan opdracht werkt. Dit gebeurt meestal in groepsverband. Veelal kennen deze colleges een verplicht karakter.

## Hoofdstuk 1: Inleiding

In dit eerste hoofdstuk wordt het onderzoek ingeleid. Allereerst wordt de aanleiding beschreven. Hierop volgend worden de hoofd- en deelvragen uiteengezet en de bijbehorende begrippen toegelicht. Ten slotte wordt de doelstelling van het onderzoek beschreven.

### 1.1 Aanleiding

Hogescholen in Nederland kampen alle met studentenuitval (Vereniging Hogescholen, z.d.). Ondanks vele investeringen in zoal studievoorzieningen en intakes, is de uitval vooralsnog nauwelijks verminderd. Daarom onderzoeken hogescholen hoe studiesucces bevorderd kan worden (Vereniging Hogescholen, z.d.). Binnen de opleiding Toegepaste Psychologie (TP) van de Academie Mens en Arbeid (AMA) is ook veelvuldig sprake van verloop. Met name bij de eerste- en tweedejaars, aldus AMA-teamleider en opdrachtgever W. Veldhoen (persoonlijke communicatie, 13 februari 2018). Wanneer er sprake is van studievertraging en -uitval, leidt dit onder andere tot financiële gevolgen voor Saxion. Gevolglijk is de AMA-teamleiding een onderzoek gestart naar redenen van studievertraging en -uitval onder tweedejaars voltijd TP-studenten om zodoende studiesucces te kunnen waarborgen. Tot de studiesuccesfactoren behoort het studentenwelzijn. Hiertoe behoort ook de factor stress (Kappe, 2017). “De vraag is of er een relatie is tussen psychosociale problemen en studievertraging/ -uitval” (Dopmeijer, 2017). Dopmeijer (2017) benadrukt dat persoonlijke omstandigheden desalniettemin veelvuldig de hoofdredenen van studenten zijn om te stoppen, daarna komen pas redenen als motivatie of een verkeerd gekozen opleiding. Intussen heeft het onderzoek van de Landelijke Studenten Vakbond (LVSb) naar psychische klachten van studenten in het hoger onderwijs aangetoond dat HBO studenten significant vaker klachten rapporteren dan universitaire studenten (Schmidt & Simons, 2013).

Recentelijk concludeerde Hogeschool Windesheim middels onderzoek dat prestatiedruk een determinant is voor studentenstress (Dopmeijer, 2017). Andere onderzoeken ondersteunen dit (De Boer, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; Schmidt & Simons, 2013). Prestatiedruk is de druk die iemand voelt om te (moeten) presteren (MIND, 2018). Acht op de tien jongeren in Nederland geven aan prestatiedruk te ervaren, zo blijkt uit een rapport van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (RIVM, 2018). Dopmeijer (2017) ondersteunt dit en benoemt dat 62% van de studenten dagelijks vaak tot erg vaak prestatiedruk ervaren (n=1812). Dit schept de veronderstelling dat prestatiedruk een langdurige of zelfs chronische stressor kan zijn. Studenten ervaren deze druk niet alleen vanuit de omgeving, zij stellen ook hogere eisen aan zichzelf (MIND, 2017; RIVM, 2018). Het RIVM (2018) waarschuwt in het rapport dat de toenemende druk op jongeren mogelijk gevaarlijk is voor hun gezondheid. Onder studenten is de laatste jaren een toename te zien van depressie en angst- en stemmingsstoornissen (Hammen & Rudolph, 1996; Kleinjan, 2018; Smolenaars, 2017). Daarnaast heeft driekwart van de studenten last van stress (Smolenaars, 2017), één op de drie (34,6%) heeft een verhoogde kans op een burn-out, wat het dubbele is in vergelijking met de werkende bevolking (De Boer, 2017), en één op de vijf denkt actief na over suicide (Kleinjan, 2018). Eén van de hoofdredenen voor deze klachten is stress, mede veroorzaakt door de toenemende prestatiedruk (Dopmeijer, 2017). Dit congrueert met het onderzoek van de LSVb in 2013 waarin werd geconcludeerd dat de meeste studenten een vorm van druk zien als oorzaak van hun psychische klachten (Schmidt & Simons, 2013).

Dopmeijer (2017), die zelf ook docente is, ondersteunt de uitspraken van het RIVM (2018) dat studenten meer gezondheidsklachten hebben dan leeftijdsgenoten die niet studeren. Volgens Dopmeijer (2017) heeft iedereen last van prestatiedruk, ook werkenden en scholieren. Echter ondervinden studenten naar eigen zeggen meer last. Documentairemaakster S. Kooiman volgde in 2017 twee studenten die prestatiedruk ervoeren. In haar documentaire ‘Stress to impress’ benoemt ze dat wanneer iemand jong is en zichzelf nog moet vinden en bewijzen, de prestatiedruk daardoor heftiger ervaren kan worden (Kooiman, 2017). Desondanks krijgen jongeren met psychische problematiek regelmatig geen, te laat of te lichte hulp aldus Jan Mokkenstorm en Robert Vermeiren (2018), beiden psychiater (Binnenlandredactie, 2018). Daarnaast is de drempel om hulp te zoeken voor psychische klachten hoog. Er heerst schaamte en een taboe aldus Dopmeijer (2017) en Van den Brink (2018). Van den Brink is hoofd van het Interstedelijk Studentenoverleg (ISO), de grootste landelijke studentenorganisatie van Nederland (ISO, z.d.)

De laatste tien jaar is de druk in het onderwijs sterk toegenomen. Dit wordt ook bevestigd in het onderzoek van Dopmeijer (2017). Volgens Dopmeijer (2017) is het klimaat in het hoger onderwijs ambitieus. De druk die studenten ervaren om succesvol te moeten zijn, leidt tot het gevoel om constant op een hoog niveau te moeten presteren (De Boer, 2017). Deze constante druk heeft een negatief effect op de mentale gezondheid en leidt uiteindelijk tot onderpresteren (Compernelle, 2006). Om succesvol te zijn, gelden niet alleen goede cijfers. Studenten moeten ook een Curriculum Vitae opbouwen vanwege strengere werkgeverseisen (Van den Brink, 2018). Daarnaast moet de opleiding in een zo kort mogelijke tijd worden afgerond door de intrede van het leenstelsel: elk jaar langer studeren kost veel geld (RIVM, 2018). Deze toegenomen studiedruk in combinatie met de angst voor hoge studieschulden zorgt ervoor dat veel studenten het geestelijk niet redden volgens psycholoog Hendriks, betrokken bij het onderzoek van Dopmeijer (Hendriks, 2017). Daarnaast zorgt de verandering van de psychosociale rol ervoor dat de omgeving hogere eisen gaat stellen aan het individu (Prinsen, 2014). Desondanks is er in het hoger onderwijs weinig tijd en aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling van studenten, ondanks dat er in deze tijd wel een grote verantwoordelijkheid ligt bij de student en er veel zelfstandigheid wordt verwacht vanuit school (De Boer, 2017).

Prestatiedruk wordt deels gecreëerd door ouders en omgeving en deels door de student zelf (Bofit, 2014; MIND, 2017). Psychiater Van Fenema (2017) benoemt dat kinderen anno 2018 op de basisschool al te maken krijgen met de druk om goede cijfers te behalen om zodoende aan het 'perfecte plaatje' van hun ouders te voldoen. In de studententijd neem die druk toe (Van Fenema, 2017). Gabeler (2018) noemt geen concrete cijfers maar beweert dat jeugdigen en jongvolwassenen (18-25 jaar) een hoge mate van sociale druk ervaren. In dit kader is reeds bekend dat één op de drie studenten het gevoel heeft dat hun leven zonder sociale media veel rustiger zou zijn (Bofit, 2014). Een reden voor die hoog ervaren (sociale) druk is dat de huidige maatschappij hogere eisen stelt aan mensen en dat de media daaraan bijdragen als het gaat om idealen. Mensen beoordelen elkaar steeds meer op prestatiegerichte eisen en de evaluatie middels sociale media is in de huidige (westerse) maatschappij prominent aanwezig (Rigter & Van Hintum, 2017; RIVM, 2018). Prinsen (2014) geeft aan dat deze continue beoordeling zorgt voor stress en permanente onzekerheid. Daarnaast kan het zorgen voor gevoelens van spanning en niet helpende gedachten om aan die verwachtingen en idealen te kunnen voldoen (Prinsen, 2014). Dit vormt samen een voedingsbodem voor het ontstaan van zowel prestatiedruk alsook een depressie en/of faalangst (Verhaeghe, 2012; Wilkinson, 2005). Ten slotte bevestigen Umar en Idris (2018) middels zeer recent onderzoek dat sociale media een negatieve invloed hebben op psychosociaal gedrag en academische prestaties.

Ondanks dat Hammen & Rudolph (1996) geen exacte cijfers noemen, beschrijven zij een waargenomen toename van depressies bij jeugdigen. Deze toename ligt waarschijnlijk aan maatschappelijke veranderingen, aangezien er geen biologische oorzaken gevonden zijn (Hammen & Rudolph, 1996). Er wordt verondersteld dat deze toename samenhangt met de doorzettende individualisering van de westerse maatschappij (Dehue, 2008; Verhaeghe, 2012). Succes en geluk worden steeds meer gezien als een eigen keuze alsmede een persoonlijke verantwoordelijkheid. Om dit te kunnen bereiken, kan er een hoge druk ontstaan om te moeten presteren. In ditzelfde kader is mislukken ook iemands eigen schuld, wat gepaard kan gaan met gevoelens van machteloosheid, hulpeloosheid en hopeloosheid (Dehue, 2008; Verhaeghe, 2012).

## **1.2 Mogelijke oplossingen**

Oplossingen om stress resulterend uit prestatiedruk en de daaruit mogelijk voortvloeiende lichamelijke en psychosociale problemen op te kunnen vangen, staan in het onlangs gepubliceerde preventieve actieplan voor hogescholen en universiteiten (Dopmeijer, et al., 2018). Hierin worden vijf belangrijke pijlers genoemd, zie bijlage 8. Deze pijlers kunnen worden vormgegeven in het vak studieloopbaanbegeleiding (SLB). Het huidige lesaanbod van SLB voor tweedejaars TP op Saxion, waar zoal aandacht wordt besteed aan studie-/loopbaanvaardigheden, is geen specifieke aandacht voor stressreducering (2<sup>e</sup>jaars SLB-coördinator, persoonlijke communicatie, 5 maart 2019).

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat studenten kampen met informatiegebrek over onderwerpen aangaande de studentenpsycholoog, decaan, burn-outs, depressie, prestatiedruk en (studie)stress (Dopmeijer, et al., 2018; De Boer, 2017; Duijts, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; RIVM, 2018). Daarnaast richt het hoger onderwijs zich middels SLB voornamelijk op de professionele ontwikkeling van een student, maar is er volgens Dopmeijer (2017) weinig tijd en aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling. Intussen blijkt uit onderzoek van Hogeschool Inholland dat studenten veel waarde hechten aan persoonlijke begeleiding wanneer zij stress ervaren (Gubbels & Kappe, 2017). Verder wordt gepleit voor een jaarlijkse mentale gezondheidsscreening, een weerbaarheid-/assertiviteitstraining en moet het raadplegen van de studenten-psycholoog door studenten eenvoudiger worden (Dopmeijer et al., 2018; Duijts, 2017; Gubbels & Kappe, 2017). Onderzoek van Dopmeijer (2017) toont het belang aan om psychische klachten bespreekbaar te maken omdat er aangaande dit onderwerp veel schaamte alsmede een taboe wordt ervaren. Bovendien weten studenten volgens Dopmeijer meermaals niet waar zij hulp kunnen krijgen binnen hun onderwijsinstelling vanwege de geringe informatie. Ten slotte benadrukt psychiater Van Fenema (2017) het belang van de omgang met studiegerelateerde tegenslagen en benoemen zowel Schmidt (2014) als Gubbels en Kappe (2017) het belang van goede planvaardigheden aangezien het combineren van werk, studie en sociaal leven een aanzienlijke stressfactor is buiten de studie voor studenten (Gubbels & Kappe, 2017).

### 1.3 Onderzoeksvraag en deelvragen

Aangezien de AMA studiesucces wil bevorderen, stress in relatie ligt tot studiesucces en in paragraaf 1.1 wordt verondersteld dat prestatiedruk een stressor is, is er een onderzoek opgesteld. Hierin worden de hoeveelheid stress en de prestatiedruk bij tweedejaars voltijd TP- studenten onderzocht alsmede een mogelijke relatie tussen deze twee variabelen. In het kader van studiesucces is het redelijkerwijs ook belangrijk om te onderzoeken hoe stressreducering bij tweedejaars TP-studenten bewerkstelligd kan worden op een manier die door hen als wenselijk wordt beschouwd.

Voor het beoogde onderzoek is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: *In hoeverre speelt de mate van prestatiedruk een rol bij de mate van stress onder tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten van Hogeschool Saxion te Deventer en welke behoefte hebben zij omtrent stressreducering?*

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden, worden vier deelvragen onderzocht:

Deelvraag 1: *In hoeverre is er sprake van stress bij tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten?*

Deelvraag 2: *In hoeverre is er sprake van prestatiedruk bij tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten?*

Deelvraag 3: *In hoeverre is er een relatie tussen prestatiedruk en stress bij de tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten?*

Deelvraag 4: *Welke behoefte en inrichting van het curriculum hebben tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten omtrent stressreducering?*

Het begrip stress in deelvraag 1 verwijst naar situaties, prikkels en omstandigheden die als fysiek en emotioneel belastend kunnen worden ervaren (Vingerhoets & Rigter, 1994). Volgens het transactionele model ervaart een individu stress wanneer hij of zij denkt niet aan de gestelde eisen van de omgeving of zichzelf te kunnen voldoen (Cox, 1978). De Nederlandse vertaling van het Engelse woord stress wordt omgeschreven als druk/spanning (Van Gent, 1996). De term stress zal vanaf nu worden aangehouden. De volledige operationalisering van stress volgt in hoofdstuk 2. In dit onderzoek wordt niet de fysieke stressrespons onderzocht middels een objectieve of fysiologische meting, maar wordt de waargenomen (psychologische) stress onderzocht. De stress wordt middels zelfrapportage door de student inzichtelijk en beslaat stress die zowel binnen als buiten de studie wordt ervaren. Volgens Van Gent (1996) kan iemand op twee manieren reageren op stress: iemand ondervindt negatieve geestelijke en lichamelijke gevolgen of hij kan onder deze belasting normaal blijven functioneren. In dit onderzoek staat de negatieve kant van stress centraal en zal ook als definitie worden aangehouden, tenzij anders vermeld.

Het begrip prestatiedruk in deelvraag 2 wordt gedefinieerd als: de mate waarin van de student zelf druk uitgaat bij het (moeten) realiseren van gewenste resultaten en prestaties (Jepma, 2003).

Deze druk kan iemand zichzelf opleggen, ook de omgeving of de eisen van de onderwijsconstellatie (Jepma, 2003; MIND, 2018). Ter illustratie: het behalen van een X aantal studiepunten en anders volgt een negatief bindend studieadvies (BSA). In dit onderzoek wordt de druk om te moeten presteren zowel binnen als buiten de opleiding onderzocht. Ter illustratie: de druk vanuit een bijbaan wordt ook meegerekend.

De in deelvraag 4 benoemde negatieve stress verwijst naar langdurige stress/belasting waarbij geen tijd is voor ontspanning en herstel. Deze vorm van stress veroorzaakt op de lange termijn geestelijk, lichamelijk en intellectueel disfunctioneren (Compnolle, 2006; Collins, Coffey & Morris, 2010).

#### **1.4 De organisatie**

De Academie Mens en Arbeid van hogeschool Saxion te Deventer richt zich op mens, arbeid en organisatie. De AMA in Deventer biedt twee opleidingen aan, waaronder Toegepaste Psychologie, hierna: TP (Academie Mens & Arbeid, z.j.). Binnen de opleiding TP wordt regelmatig (deel)onderzoek gedaan naar studiesucces (W. Veldhoen, persoonlijke communicatie, 13 februari 2018). Aangezien stress tot een van de studiesuccesfactoren behoort, draagt onderhavig onderzoek hieraan bij (Kappe, 2017). Daarnaast kan prestatiedruk in relatie liggen tot stress en daarom van toegevoegde waarde zijn (De Boer, 2017; Dopmeijer, 2017).

#### **1.5 Doelstelling van het onderzoek**

Naar aanleiding van de vergaarde kennis en inzichten over zowel de hoeveelheid stress en prestatiedruk onder tweedejaars TP-studenten als de relatie tussen deze twee variabelen, kunnen er conclusies worden getrokken of een aanpassing van het huidige curriculum wenselijk is om stressvermindering te bewerkstelligen. Wellicht alarmeren de resultaten ook om preventieve maatregelen te nemen, bijvoorbeeld bij eerstejaars TP-studenten, om de kans op psychische klachten te verminderen en hun welzijn te bevorderen. Indien er maatregelen en interventies worden genomen om stress bij studenten te reduceren, zou dit vervolgens studieoverbelasting en –uitval kunnen verminderen. Aangezien de behoeften van de student over het soort maatregelen en interventies worden onderzocht, kan na het onderzoek ook geconcludeerd worden welke interventies volgens de studenten opgenomen zouden moeten worden in het curriculum. Tot slot, omdat er behoefte is vanuit verschillende sectoren naar een landelijk onderzoek onder studenten naar prestatiedruk en oplossingen/preventieve maatregelen bij een te hoge of langdurige studiedruk (Dopmeijer, 2017; Hendriks, 2017; Van der Jong, 2017; Van Engelshoven, 2018; RIVM, 2018), zouden de uitkomsten van dit onderzoek ook voor derden van belang kunnen zijn. Zij kunnen de resultaten van dit onderzoek op eenzelfde wijze gebruiken als de AMA.

Het onderzoeksdoel van het huidige onderzoek is behaald wanneer er concrete cijfers bekend zijn over de variabelen stress en prestatiedruk onder tweedejaars voltijd TP-studenten. Het is duidelijk of er maatregelen moeten worden genomen tegen de stress en prestatiedruk die studenten ervaren. Daarnaast is het verband tussen deze twee variabelen aangeduid. Verder zijn er, door de studenten als wenselijk beschouwd, concrete en passende interventies gevonden om de stress die studenten ervaren te verlagen. Om het onderzoeksdoel te behalen, worden op kwantitatieve wijze data verzameld. Het surveyonderzoek dat wordt ingezet, berust op een kwantitatieve methode (Verhoeven, 2014). Er wordt verwezen naar hoofdstuk 3 voor een complete beschrijving van de onderzoeksmethode en de constructen.

#### **1.6 Leeswijzer**

In het volgende hoofdstuk zal de theoretische achtergrond in het kader van de constructen van dit onderzoek belicht en geplaatst worden in een overzichtelijk conceptueel model. In het derde hoofdstuk zal de onderzoeksmethode uitgebreid worden behandeld. In het vierde hoofdstuk worden de resultaten van het onderhavige onderzoek geïllustreerd en in hoofdstuk vijf worden hier conclusies aan verbonden, alvorens er enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek en aan de opdrachtgever (AMA) worden gedaan.

## Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

Dit hoofdstuk borduurt verder op hoofdstuk 1 zodat er een verdere verdieping op de theorie volgt. Allereerst worden de onderzoeksbegrippen in zijn algemeenheid omschreven en vervolgens tegen de onderzoeksdoelgroep afgezet. Daarna volgt het conceptueel model dat gebaseerd is op het theoretisch kader. Gebaseerd op dit model worden enkele verwachtingen beschreven. Het hoofdstuk wordt vervolgens afgesloten met een aanzet tot de opzet van het onderzoek.

### 2.1 Stress

Omtrent het begrip stress kan enige verwarring heersen. Sommigen doelen op de oorzaken (stressoren, stimuli, strains), anderen op de gevolgen (stressreacties, responsen) en enkelen beschrijven stress als de wisselwerking tussen stimuli, responsen en anderen factoren (Van der Loo & De Jong, 1993). Externe gebeurtenissen of situaties die psychologische en emotionele stress veroorzaken, heten stressoren (Zimbardo, Johnson & McClean, 2014). In dit onderzoek wordt de fysieke en psychische respons die optreedt als reactie op een stressor gedefinieerd als stress (Krantz, Grunberg & Baum, 1985). De fysieke stressrespons begint met arousal waardoor een reeks fysiologische reacties binnen het sympathische zenuwstelsel en hormoonstelsel worden geactiveerd die op korte termijn adaptief zijn, maar schadelijk op de langere termijn. De psychische respons, ook wel psychologische stress of dis-stress genoemd, is een belastende emotionele, cognitieve en/of gedragsmatige reactie die veroorzaakt wordt door een externe stressor en die onderdeel kan zijn van stress. Waar eustress (positieve stress) leidt tot groei, leidt dis-stress (negatieve stress) tot negatieve gevolgen.

Volgens neuropsychiater en breinexpert Compennolle (2006) wordt stress doorgaans gekoppeld aan onaangename zaken zoals te veel studiewerk, spanningen en slaapproblemen. Echter kan stress ook schade berokkenen bij mensen en leiden tot creatieve ideeën en topprestaties. Compennolle heeft zich sinds zijn proefschrift in 1967 verdiept in het onderwerp stress en geeft wereldwijd lezingen over stressmanagement. Volgens Compennolle (2006) leidt regelmatige blootstelling aan een korte en tevens hanteerbare dosis stress tot een grotere weerbaarheid van een individu en houdt zij brein en lichaam in topconditie. Naar aanleiding van bovenstaande bevindingen zal in de onderstaande paragrafen het construct stress vanuit verschillende invalshoeken worden uitgediept.

#### 2.1.1 Fight-flightreactie

Zowel Cannon (1914 in: Zimbardo, Johnson & McClean, 2014, p. 580) als Selye (1977) ontdekten dat verschillende stressoren tot dezelfde systemische reacties in het lichaam leiden. Deze reacties worden de vecht-of-vluchtreactie genoemd (Zimbardo, Johnson & McClean, 2014). De vecht-of-vluchtreactie is een reeks interne en gedragsmatige processen bewerkstelligd door het zenuwstelsel, het hormoonstelsel en de spieren die het lichaam voorbereiden om op een dreiging te reageren. Dit proces wordt in gang gezet wanneer een situatie door het reptielenbrein als bedreigend wordt geïnterpreteerd. Het reptielenbrein is het oudste gedeelte van het brein en is verantwoordelijk voor het vechten en vluchten. Dankzij de vecht-of-vluchtreactie heeft de mens miljoenen jaren overleefd omdat hij snel en vastberaden op mogelijke dodelijke aanvallen van roofdieren of vijandige stammen kon reageren. Enkele stressoren van toentertijd zijn er nog steeds, zoals oorlogen en rampen. In de huidige maatschappij zijn er nieuwe 'gevaaren' bijgekomen: veeleisende studies en banen, financiële zorgen etc. Deze nieuwe bedreigingen zijn vaak chronisch van aard en kunnen niet worden bestreden middels rennen of vluchten. De menselijke fysiologie is niet in staat geweest om zo snel te evolueren en veranderen als de maatschappij. Dat betekent dat de neurobiologische basis van het stresssysteem en de reactie van een individu op een stressor, gelijk zijn aan die van onze voorouders. Wanneer het lichaam langdurig in opperste paraatheid verkeert door een chronische stressor, raakt het uiteindelijk beschadigd. Op deze wijze kan regelmatig voorkomende stress, of het regelmatig interpreteren van situaties als stressvol, een risico voor de gezondheid gaan vormen. Een stressreactie die in wezen gezond is, kan opeens een ernstig gezondheidsrisico vormen voor het individu.

#### 2.1.2 Positieve en negatieve stress

Acute stress is een kortdurend patroon van arousal als reactie op een stressor met een duidelijk begin en een beperkte duur (Cannon, 1914 in: Zimbardo, Johnson & McClean, 2014, p. 580).

Dit wordt ook wel positieve, gezonde stress genoemd (Zimbardo, Johnson & McClean, 2014). De intensiteit van deze stress kan tot heel hoog oplopen, zolang de belasting maar kortdurend is en wordt gevolgd door ontspanning en herstel (Compennolle, 2006). Deze stressvorm zorgt ervoor dat de hersenen beter functioneren, de concentratie verhoogd wordt en betere prestaties worden geleverd. Mensen kunnen in een soort 'flow' komen door positieve stress. Bij negatieve, ongezonde stress is er sprake van chronische stress. Chronische stressoren zorgen voor een relatief langdurige toestand van arousal waarbij geen ontspanning en herstel plaatsvindt. Hierdoor worden de hogere intellectuele functies geremd waardoor intellectuele prestaties bergafwaarts gaan. Daarnaast kunnen er verscheidende lichamelijke klachten optreden zoals maagzweren (Compennolle, 2006). Er zijn vier verschillende chronische stressoren: maatschappelijke stressoren, burn-out, belangrijke gebeurtenissen zoals een nieuwe baan en dagelijkse kleine ergernissen (Zimbardo, Johnson & McClean, 2014).

Bovenstaande stressvormen worden door Compennolle (2006) verklaard door het verband tussen enerzijds de belasting en de gestelde eisen aan iemand en anderzijds het rendement, de opbrengst en de efficiëntie van de geleverde acties. De opbrengst kan onder andere vertaald worden in verkregen motivatie, plezier en voldoening. Dit verband heeft Compennolle (2006) geschetst in een omgekeerde U-curve, zie Figuur 1. Het punt waar de stress van stimulerend overgaat in verlamrend, waar de top van de curve is bereikt, kan herkend worden doordat een bijkomende belasting (taak) niet meer als een stimulans of een uitdaging wordt gezien die prestaties verbetert, maar als een (extra) belasting die als vervelend wordt beschouwd. Het rendement neemt af. De hoogte van de top van de 'stresscurve' is voor elk individu verschillend. Het is mede afhankelijk van iemands veerkracht en stressbestendigheid (Feltz-Cornelis, 2015). Daarnaast speelt de emotionele intelligentie hoogstwaarschijnlijk ook een rol (Gupta, Singh & Kumar, 2017; Van Heck & Brenda, 2012). Volgens Van Nieuwenhuizen en De Ridder (1994) zijn vrouwen gevoeliger voor stress en hebben zij eerder last van negatieve emoties en gedachten. Dit wordt ondersteund door de ruminatietheorie die ook voorspelt dat stress bij vrouwen langer duurt en een langer effect heeft op de stemming (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). In verschillende onderzoeken rapporteerden vrouwen significant meer stress (Andreou et al., 2011; Çelik Örücü & Demir, 2008). Kuipers (2004) ontkent dit sekseverschil in haar masterthesis, maar benoemt wel dat seksen verschillen in hun kwetsbaarheden. Ter illustratie, dierexperimenteel onderzoek toont aan dat de stressverwerking door het mannelijke brein anders verloopt dan bij het vrouwelijk brein (Ter Horst & Westenbroek, 2005).



*Figuur 1.* Stresscurve: verband tussen gradaties van last en efficiëntie motivatie, creativiteit en welbevinden.

*Noot.* Herdrukt van "Stress. Vriend en Vijand. De aanpas van stress, thuis en op het werk.", door Compennolle, T., 2006, p. 40, Tielt, Nederland: Lannoo.

### 2.1.3 Consequenties langdurige stress

Het model van het aanpassingssyndroom beschrijft hoe het lichaam in essentie op elke stressor hetzelfde reageert (Selye, 1977). Eerst komt het lichaam in de alarmfase, vervolgens in de weerstandfase en tot slot in de uitputtingsfase. Waar de fysiologische reacties voor fase een en twee adaptief waren om de dreiging het hoofd te bieden, leiden ze tijdens fase drie tot een risico voor het ontstaan van lichamelijke ziekten.

Verschillende processen kunnen bijdragen aan de achteruitgang van de lichamelijke en psychische toestand die tijdens de uitputtingsfase voor komt. Ter illustratie, de verhoogde bloeddruk kan omslaan van hoofdpijn naar uiteindelijk een verhoogd risico op hersenbloedingen en hartaanvallen. In de uitputtingsfase vallen de lichaamsfuncties terug tot het normale niveau waarna zij nog verder afnemen. Het lichaam is niet in staat om de vecht-of-vluchtreactie langdurig vol te houden. De natuurlijk afweer van het lichaam raakt beschadigd en het begint te disfunctioneren (Selye, 1977). Door chronische stress kelderen hogere intellectuele functies zoals abstraheren, integreren en synthetiseren. Concentratie en aandacht dalen waardoor intellectuele prestaties afnemen (Feltz-Cornelis, 2015; Goh, Pfeffer & Zenios, 2015). Daarnaast kunnen lichamelijke klachten optreden zoals spierspanning, buikpijn, vermoeidheid en een vermindering van de immuniteit (Compernelle, 2006). Indien de stress onafgebroken blijft aanhouden, kan iemand overbelast en uiteindelijk burn-out raken (Gillis, 1992; Spielberger, 1979). Klachten van een burn-out zorgen ervoor dat iemand minder belastbaar wordt en daardoor minder goed kan presteren, wat uiteindelijk tot nog meer stress leidt (Schaufeli, Bakker & Taris, 2006 in: Burke, 2006, p. 193-217). Een burn-out is een toestand van emotionele, mentale en fysieke uitputting veroorzaakt door overmatige en langdurige stress (Smith, Segal & Segal, 2016 in: Rajput, z.d.). Uiteindelijk maakt de chronische stress het individu kwetsbaarder voor lichamelijke ziekten maar ook voor psychosociale problemen zoals een depressie door veranderingen in het brein (Schulkin, 1994). In hoofdstuk 1 werd beschreven dat de continue druk om te moeten presteren, kan zorgen voor continue stress bij de student. Voortbordurend op de mogelijke significantie van bovenstaande informatie vraagt Dopmeijer (2017) zich redelijkerwijs af of er een relatie is tussen psychosociale problemen, zoals burn-out en depressie, en studievertraging/-uitval.

#### *2.1.4 Individuele verschillen*

De kwaliteit, intensiteit en de wijze waarop een stressor geïnterpreteerd wordt, bepaalt hoeveel stress het individu ervaart (Compernelle, 2006). Door verschillende interpreteringen van de subjectieve stressbalans die bepaalt of een situatie wordt gezien als een uitdaging, verschrikking of als plezier, ontstaan er individuele verschillen in de manier waarop individuen reageren op dezelfde stressoren (Compernelle, 2006). Daarnaast hebben sommige mensen aanleg om situaties sneller als stressvol te interpreteren en piekeren zij meer (Sapolsky, 1994). Deze psychologische stress activeert het fysieke afweersysteem (Zimbardo, Johnson & McCann, 2014). Ten slotte hebben persoonlijkheidskenmerken, stressmoderators en copingstrategieën een grote invloed. Hun invloed wordt uitgelegd in bijlage 9.

#### *2.1.3 Diathese-stress model, weerbaarheid en veerkracht*

Volgens Haaga, Dyck en Ernst (1991) speelt stress een sleutelrol bij het begrijpen van de ontwikkeling van psychopathologie bij individuen. Om de relatie tussen stress en studievertraging/-uitval beter te kunnen begrijpen, worden daarom kort het diathese-stress model en twee belangrijke stressmoderatoren beschreven. De uitgebreide beschrijving hiervan is opgenomen in bijlage 10.

Het kwetsbaarheid-stressmodel van Beck (1991) helpt inzicht te verkrijgen in de vraag waarom stress kan ontaarden in psychosociale-problemen. Volgens het model zorgt de combinatie van genetische aanleg en de stress die zijn drempelwaarde overschrijdt, voor het ontstaan van een depressie (Plomin, DeFries, McClearn & Rutter, 1997). De stress die wordt genoemd in het model, kan door verschillende stressoren ontstaan: concrete gebeurtenissen, chronische factoren en dagelijkse gebeurtenissen. Hieronder kunnen ook deadlines voor schoolopdrachten vallen. In het kader van dit onderzoek is dit laatste gegeven relevant aangezien studenten wekelijks dan wel niet maandelijks kampen met deadlines (W. Veldhoen, persoonlijke communicatie, 13 februari 2018).

De in paragraaf 2.1.2 benoemde stresscurve wordt beïnvloed door veerkracht en weerbaarheid (Feltz-Cornelis, 2015). Veerkracht, ook wel stressbestendigheid genoemd, impliceert de capaciteit om in een stresssituatie gezond en efficiënt te reageren (Masten, 2001). Daarnaast is weerbaarheid een effectieve stressmoderator (Zimbardo, Johnson & McCann, 2014). Weerbaarheid is een persoonlijkheidspatroon dat een adaptieve coping bevordert.

## **2.2 Stress-reducering**

Indien er een geringe belasting is, kan dit leiden tot minder motivatie vanwege een beperkte uitdaging (Compennolle, 2006). Uiteindelijk kan dit resulteren in onderpresteren. Kortstondige stress die wordt gevolgd door ontspanning en herstel leidt middels een verhoogde concentratie en focus tot optimale (intellectuele) prestaties. Stress heeft dan een rendabele functie (Verkuil & Emmerik, 2007). Ook Feltz-Corenlis (2015) benadrukt dat stress onmisbaar is om te kunnen presteren. Daarom impliceert stressmanagement in het hoger onderwijs ook niet het elimineren van alle stress. Echter suggereert het wel om langdurige stress zodanig te reduceren dat alleen positieve kortstondige stress overblijft. Ter illustratie, de stress die een student ervaart tijdens het geven van een presentatie. Dit wordt ook wel 'gezonde spanning' genoemd in de volksmond (Compennolle, 2006).

### *2.2.1 Interventies voor stressvermindering*

Huidig onderzoek vraagt de belangstelling naar verscheidende stressverminderende interventies uit onder studenten. In bijlage 8 is het Actieplan Studentenwelzijn opgenomen waarin verschillende oplossingen zijn uiteengezet om negatieve stress te verminderen, maar hun werkzaamheid moet nog blijken. Desalniettemin zijn er in de literatuur interventies beschreven waarvan de werkzaamheid reeds is aangeduid. Deze betreffen onder andere Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), cognitieve technieken, mindfulness, meditatie, ontspanningstechnieken, assertiviteitstraining en lichaamsbeweging (De Vibe, et al., 2013; Van der Molen, Perreijn & Van den Hout, 2010; Verkuil & Emmerik, 2007; Compennolle, 2006). Voor een inhoudelijke uitleg over deze interventies en hun werking wordt verwezen naar bijlage 11.

## **2.3 Huidig onderzoek: stress onder studenten**

In dit onderzoek staat studentenstress centraal. Overeenkomstig de onderzoeksuitkomsten van de LSVb (Schmidt & Simons, 2013) laat een kwalitatief onderzoek naar studentenstress van Gubbels en Kappe (2017) binnen hogeschool Inholland zien dat dertien van vijftien geïnterviewde studenten last ondervinden van stress tijdens zijn of haar studie.

### *2.3.1 Stressoren*

Onderzoek onder studenten rapporteert de volgende meest voorkomende stressoren: interpersoonlijk, intrapersoonlijk, academisch en omgeving (Ross, Niebling & Heckert, 1999). Uit kwalitatieve onderzoeken over studentenstress kwamen de volgende stressoren naar voren: relaties, gebrek aan bronnen, academische- en omgevingsfactoren, verwachtingen, diversiteit, overgang naar het hoger onderwijs en overige stressoren (Hurst, Baranik & Daniel, 2013; Pariat, Rynjah & Kharjana, 2014). Stress door relaties werd het meest gerapporteerd. Dit betroffen relaties met medestudenten, docenten, familie en romantische relaties. Hogeschool Inholland benoemt studiedruk, prestatiedruk, hoge verwachtingen van anderen en van zichzelf, persoonlijke omstandigheden en het combineren van studie, werk en een sociaal leven als studentenstressoren (Gubbels & Kappe, 2017). Het studentenstressorenoverzicht gebaseerd op veertig kwalitatieve studies bevindt zich in bijlage 12.

### *2.3.2 Stressreacties*

Uit onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) blijkt dat stressreacties onder studenten enorm verschillen. Bijna alle studenten rapporteren meer dan één reden waaraan zij merken dat zij gestrest zijn. De stressreacties die studenten beschrijven zijn zowel fysiek als mentaal van aard en zijn te onderscheiden in lichamelijke, psychische, emotionele, cognitieve en gedragsmatige klachten. Andere onderzoeken ondersteunen dit (Hornstra, Jaspers & Raghoobar-Krieger, 2003; Misra, McKean, West & Russo, 2000). Een overzicht van alle stressklachten bij Inholland-studenten staat in bijlage 13.

### *2.3.3 Consequenties*

Onderzoek van Inholland toont aan dat stress leidt tot verschillende consequenties (Gubbels & Kappe, 2017). De meest genoemde gevolgen in dat onderzoek zijn te onderscheiden in gevolgen voor de (mentale) gezondheid, studiegerelateerde gevolgen en gevolgen buiten de studie, waaronder financiële- en sociale consequenties. Het meest genoemde gevolg van stress is slapeloosheid of slecht in slaap kunnen komen.

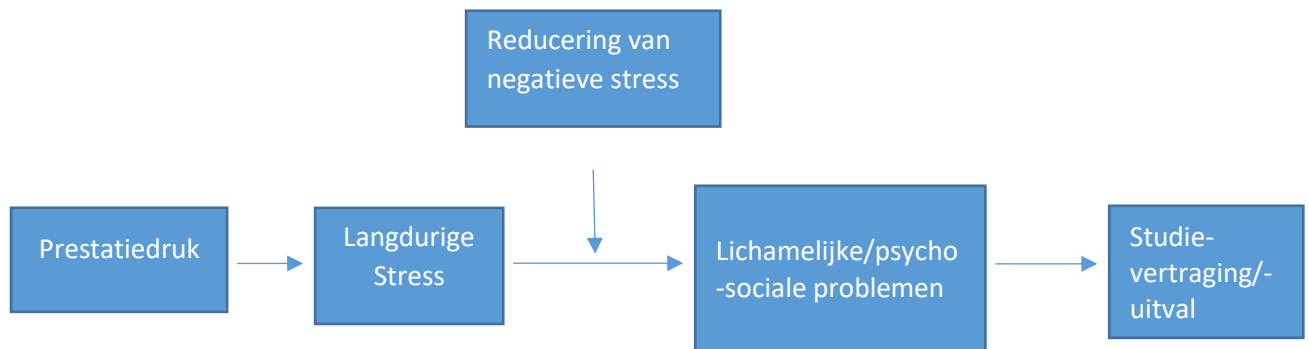
De stress heeft ook consequenties voor de studie. Zo geven studenten aan dat ze door de ervaring van stress deadlines missen, achterlopen met opdrachten, in tijdnood komen voor het leren van toetsen, met als gevolg dat vakken zich opstapelen en niet (in één keer) behaald kunnen worden. In het onderzoek kwam naar voren dat stress zorgt voor onderpresteren en bij één op de vier heeft geleid tot studievertraging. Wanneer de stress te hoog wordt, kiezen sommigen ervoor om bepaalde vakken minder aandacht te geven of om verslagen door te schuiven naar een volgende periode (Gubbels & Kappe, 2017).

#### *2.3.4 Stressvermindering door hogescholen*

Resultaten uit onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) laten zien dat het merendeel van de studenten begeleiding op maat wenst wanneer zij een hoge mate van stress ervaren. Het voeren van persoonlijke gesprekken met de SLB'er wordt hierin als wenselijk beschouwd omdat begeleiding op maat meer aansluit. Daarnaast kan deze begeleiding ook preventief worden ingezet om stress en stressgerelateerde problemen te voorkomen. Verder wordt peercoaching genoemd. Een student van Inholland benoemt dat hij zijn problemen liever bespreekt met een studiegenoot aangezien die op hetzelfde denkniveau zit en zich daarom beter kan verplaatsen in zijn situatie. Echter, het bespreekbaar maken van stressproblemen kan voor studenten lastig zijn doordat er schaamte heerst (Dopmeijer, 2017). Een andere mogelijkheid is klassikale begeleiding. Dit kan een preventieve waarde hebben omdat mogelijk (studie)problemen eerder aan het licht komen. Verder is groepsbegeleiding een optie. Dit kan op verschillende manieren worden vormgegeven. Er kan een gemengde groep zijn waarin studenten zitten met adequate en non-adequate copingstijlen voor stresshantering. Een andere vorm is een studentengroep met specifieke stressoren zoals buitenlandse studenten, waardoor er gepaster advies en oplossingen gegeven kunnen worden door gelijkgestemden. Daarnaast is bewustzijn creëren voor mentale problemen belangrijk. Daarbij misstaat het aanleren van bepaalde vaardigheden om (een hoge mate van) stress te voorkomen niet. Verder is het bieden van duidelijkheid omtrent studievakken en tentamens van belang aangezien onduidelijkheid een stressor is bij studenten (Hurst, Baranik & Daniel, 2013). Als laatste mogelijkheid hebben studenten behoefte aan meer regelmogelijkheden binnen de studie. Een versoepeling of aanpassing van het examenreglement zou stressvermindering bewerkstelligen (Gubbels & Kappe, 2017). De zojuist beschreven mogelijkheden en interventies worden opgenomen in het surveyonderzoek om zodoende de behoeften omtrent stressvermindering van studenten uit te vragen.

#### **2.4 Conceptueel model**

Figuur 2 – zie de volgende pagina - bevat een schematische weergave van de factoren die van invloed zijn op studievertraging en eventueel -uitval. In deze weergave zijn alleen de onderzoeksconstructen die worden onderzocht, belicht. In bijlage 10 is een conceptueel model afgebeeld waarin de factoren weerbaarheid, veerkracht, diathese en omgeving uit paragraaf 2.1.3 zijn opgenomen. Bij de variabele prestatiedruk gaat het om de druk om te moeten presteren om zodoende gewenste resultaten te kunnen realiseren (Jepma, 2003). In de literatuur wordt beschreven dat deze druk leidt tot stress. Indien de druk continu is, zorgt dit voor continue stress. Prestatiedruk kan daarom als een chronische stressor worden beschreven en deels verantwoordelijk zijn voor de stress die studenten rapporteren. Het is van belang om de invloed van deze stressor te onderzoeken, omdat langdurige stress bij studenten kan leiden tot lichamelijk, mentaal en intellectueel disfunctioneren (Compernelle, 2006; Dopmeijer, 2017). Deze wetenschap maakt het urgent om de hoeveelheid stress die studenten ervaren te inventariseren. Daarnaast speelt de stressreducering een rol. Bij deze variabele geldt dat, indien de langdurige, negatieve stress door interventies verdwijnt waardoor alleen positieve stress overblijft, de intellectuele prestaties bevorderd worden en daardoor leidt tot studiesucces (Compernelle, 2006; Zimbardo, Johnson & McCan, 2014). Indien de langdurige stress blijft aanhouden en niet gereduceerd wordt, kan dit uiteindelijk uitmonden in lichamelijke en psychosociale problemen zoals overbelasting of een burn-out. Dit staat het begeerde studiesucces in de weg, aangezien deze problemen een weerslag hebben op intellectueel en lichamelijk functioneren waardoor dit leidt tot onderpresteren, studievertraging en -uitval (Verkuil & Emmerik, 2007).



*Figuur 2.* Conceptuele weergave: weergave van de onderzoeksconstructen.

## 2.5 Verwachtingen

Op basis van het conceptueel model zijn er verwachtingen opgesteld die gelden voor de onderzoeksdoelgroep: alle tweedejaars voltijd TP-studenten van Saxion te Deventer. In hoofdstuk drie worden deze verwachtingen toetsbaar gemaakt door middel van hypothesen.

Naar aanleiding van verschillende onderzoeken wordt bij deelvraag 1 verwacht dat de studenten stress rapporteren (Dopmeijer, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; LSVb, 2017). De tweede, derde en vierde verwachting horen bij elkaar en luiden dat de vrouwelijke studenten gemiddeld meer psychologische stress hebben, meer stress ervaren en de intensiteit van de stress groter is dan bij mannelijke studenten. Deze sekseverschillen worden verwacht op basis van de cognitieve ruminatietheorie (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008) en op basis van meerdere onderzoeksuitkomsten die deze sekseverschillen aanduiden (Andreou et al., 2011; Çelik Örüçü & Demir, 2008).

Bij deelvraag 2 wordt verwacht dat de studenten prestatiedruk ervaren. De verwachting is gebaseerd op een grootschalige onderzoek binnen Nederland naar prestatiedruk bij hogeschool Windesheim (Dopmeijer, 2017). Daarnaast is prestatiedruk volgens verscheidende onderzoeken een reeds nieuwe opkomende stressor voor studenten die wordt veroorzaakt door recente ontwikkelingen zoals het invoeren van het leenstelsel en de invloed van sociale media (Gubbels & Kappe, 2017; Rigter & Van Hintum, 2017; Schmidt & Simons, 2013). De tweede verwachting luidt dat vrouwelijke studenten gemiddeld meer prestatiedruk ervaren dan mannelijke studenten. Dit sekseverschil wordt verwacht op basis van de onderzoeksuitkomsten van Dopmeijer (2017).

De verwachting bij deelvraag 3 luidt dat er een positieve samenhang is tussen prestatiedruk en stress. Indien er meer prestatiedruk wordt gerapporteerd, wordt er ook meer stress vermeld. Deze samenhang wordt verondersteld naar aanleiding van een kwantitatief en een kwalitatief onderzoek op twee hogescholen welke hebben aangetoond dat prestatiedruk als stressor bijdraagt aan de stress onder studenten (Gubbels & Kappe, 2017; Dopmeijer, 2017).

Bij deelvraag 4 luidt de verwachting dat studenten behoefte hebben aan stressreducering. De verwachting is gebaseerd op resultaten van huidige onderzoeken onder hogescholen die laten zien dat sprake is van stress onder studenten, maar dat er tot op heden weinig interventies opgenomen en beschikbaar zijn in het lesaanbod voor studenten in het kader van hun mentale gezondheid (Dopmeijer, 2017; Gubbels & Kappe; LSVb, 2017).

## 2.6 Onderzoeksopzet

Uit de literatuur blijkt dat er relatief veel kennis is verworven over het onderwerp stress (Compernelle, 2006; Feltz-Cornelis, 2015; Selye, 1977; Zimbardo, Johnson & McCan, 2014). Deze kennis gaat zoal over stressoren, stressresponsen en consequenties. Daarnaast heeft recent onderzoek binnen hogescholen aangetoond dat prestatiedruk als stressor kan bijdragen aan de stressbeleving onder studenten (Dopmeijer, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; Van Engelshoven, 2018). De opdrachtgever verwacht dat de studenten zowel tijdens hun studie als daarbuiten stress ervaren, maar het is onduidelijk om welke hoeveelheid dit gaat en of prestatiedruk als stressor daaraan bijdraagt. Echter maken de toename van de mentale druk op studenten en de gebleken samenhang tussen psychische klachten en studieproblemen het een urgent probleem (Dopmeijer, et al., 2018). Tot op heden is er binnen Saxion nog weinig bekend over welke rol prestatiedruk inneemt onder haar studenten en welke invloed deze mogelijk heeft op studievertraging en -uitval.

Dit onderzoek wil bijdragen aan deze kennis. bijdragen. Om de relatie tussen de variabelen stress en prestatiedruk te kunnen onderzoeken, wordt surveyonderzoek aangeraden. Zodoende kunnen op gestandaardiseerde wijze relatief veel cijfermatige data worden verzameld en kunnen er samenhanganalyses worden uitgevoerd. Aangezien stress een deelfactor is van studiesucces, zullen de cijfers het studiesuccescentrum wellicht alarmeren om Saxion-breed onderzoek te doen naar dit onderwerp. Er is in ieder geval behoefte aan landelijk onderzoek naar prestatiedruk onder studenten, waaronder door Minister van Onderwijs reeds gedateerd op 10 september 2018 (Dopmeijer, 2017; Van Engelshoven, 2018; RIVM, 2018). Daarnaast wordt gepleit voor onderzoek naar oplossingen en preventieve maatregelen bij een te hoge of langdurige studiedruk (Dopmeijer, 2017; Van Engelshoven, 2018; RIVM, 2018). Uitkomsten van dit onderzoek zouden daarom ook voor derden van belang kunnen zijn.

## Hoofdstuk 3: Methodologie

In de methodologie wordt achtereenvolgens de verantwoording van onderzoeksmethode, onderzoeksdoelgroep, instrumenten, procedure en manier van analyseren beschreven.

### 3.1 Onderzoeksmethode

Het gehele onderzoek is descriptief en relationeel van aard. Dit omdat in het onderzoek de studenten zowel bevraagd worden naar de hoeveelheid stress en prestatiedruk die zij ervaren en hun behoeften omtrent het verminderen van deze stress, alsook de relatie tussen deze stress en prestatiedruk die wordt uitgediept.

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden, worden op kwantitatieve wijze data verzameld. Surveyonderzoek berust op een kwantitatieve methode. In dit onderzoek wordt een samengestelde vragenlijst ingezet die zowel schriftelijk middels pen en papier, als digitaal wordt afgenomen. Surveyonderzoek heeft als meerwaarde dat het een van de meest ingezette gestructureerde dataverzamelmethode is om zoveel mogelijk meningen, opinies en houdingen bij grote groepen inzichtelijk te maken (Verhoeven, 2014). Er is sprake van een grote groep waarover data wordt verzameld, aangezien alle tweedejaars voltijd TP-studenten worden benaderd. De inschrijvingen in Bison na aanvang van de eerste lesweek in het studiejaar 2018-2019 duiden op 158 studenten. Verder kan middels kwantitatief onderzoek een samenhang worden vastgesteld, iets wat dit onderzoek tracht te beogen, en is surveyonderzoek hiervoor de meest efficiënte methode aangezien er veel betrouwbare gegevens op gestandaardiseerde wijze worden verkregen (Verhoeven, 2014). Tevens vindt de dataverzameling over een kort tijdsbestek plaats, namelijk binnen anderhalve week. In dit kader draagt Verhoeven (2014) het argument aan dat middels surveyonderzoek in een relatief korte tijd veel data cijfermatig kunnen worden verzameld. De grote hoeveelheid aan gestandaardiseerde informatie die wordt verkregen kan vervolgens worden onderworpen aan statistische analyses om de hypothesen te kunnen toetsen. De kwantitatieve onderzoeksmethode wordt tot slot kwalitatief aangevuld doordat de respondenten drie keer de mogelijkheid krijgen om een meerkeuze antwoord aan te vullen met eigen inbreng. Deze aanvulling heeft als meerwaarde dat ook meningen, belevingen, gedachten en ervaringen onderzocht kunnen worden (Verhoeven, 2011).

### 3.2 Onderzoeksdoelgroep

Dit onderzoek vindt plaats in het kader van studiesucces. Hierdoor richt dit onderzoek zich op de doelgroep studenten. Het geheel van eenheden waarover een uitspraak wordt gedaan betreft alle tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten van hogeschool Saxion te Deventer uit het studiejaar 2018-2019. De uitspraak die hierbij wordt gedaan gaat over de hoeveelheid stress die zij ervaren gerelateerd aan prestatiedruk alsmede hun behoeften omtrent stressvermindering.

In dit onderzoek is niet gekozen voor een steekproeftrekking, zodat de onderzoekuitspraken gelden voor de gehele populatie voltijd TP-studenten van Saxion Deventer. In samenspraak met de opdrachtgever is besloten om de deeltijd studenten buiten beschouwing te laten aangezien zij niet in het karakteristieke beeld van de reguliere student passen en men juist dit beeld in kaart tracht te brengen. Op deze manier wordt getracht de externe validiteit te waarborgen. Aanvankelijk worden alle tweedejaars voltijd TP-studenten benaderd voor deelname aan het onderzoek. Op deze manier wordt er getracht in te spelen op de wenselijke en meest gebruikte foutmarge van 5% in combinatie met een betrouwbaarheidsinterval van 95%. Deze marges worden aangehouden wanneer er onderzoek wordt gedaan bij een semi grote groep respondenten (Verhoeven, 2014). Gezien de inschrijvingen is er sprake van een semi grote groep. De respondenten zijn verdeeld over negen (studie)klassen (DTP2VB tot en met DTP2VK). De klassen variëren tussen de vijftien en achttien studenten. Echter kan dit aantal naar mate het schooljaar vordert afnemen door redenen als het niet behalen van de propedeuse of een verkeerd gekozen opleiding (C. Foppes, persoonlijke communicatie 10 september 2018). Om de representativiteit te borgen, wordt gebruik gemaakt van het stratum sekse aangezien dit in voormalig onderzoek naar stress meermaals is aangewend (Andreou et al., 2011; Çelik Örüçü & Demir, 2008). Uit de inschrijvingen blijkt dat de man-vrouw verdeling van de gehele populatie 1:3 is. Er is sprake van een representatieve respons wanneer deze verdeling naar voren komt in de data.

De resultaten zijn vanaf dan generaliseerbaar wat betekent dat de uiteindelijke onderzoeksuitspraken gelden voor de gehele populatie Saxion voltijd TP-studenten (Baarda, Bakker, Fischer & Julsing, 2017).

### **3.3 Werving onderzoeksdoelgroep**

De respondenten worden anderhalve week voor de afname benaderd door de onderzoeker (E. Francken) via hun Saxion Officemail voor deelname aan het onderzoek (bijlage 14). De afname vindt plaats tijdens een verplicht werkcollege/praktijkcollege (WC/PC). Vanwege het verplichte karakter wordt verwacht dat er meer studenten bereikt kunnen worden dan wanneer de lessen vrijblijvend zijn. De vragenlijst wordt tijdens de colleges schriftelijk afgenomen. De studenten die niet aanwezig zijn, worden benaderd via hun Saxion Officemail om de vragenlijst middels Qualtrics digitaal in te vullen. Volgens M. Farfan (persoonlijke communicatie, 10 juli 2018) blijkt uit voorgaande jaren dat het bereiken van respondenten via de officemail van Saxion om een digitale vragenlijst af te nemen, een lage(re) mate van respons kent. Farfan (2018) geeft aan dat de respons in het geval van de schriftelijke afname gunstiger en het hoogst is, aangezien de studenten tijdens het college de tijd en aansturing van de desbetreffende docent krijgen om de vragenlijst in te vullen. Zij vullen dit daardoor eerder in dan in hun eigen (drukbezette) tijd. Daarnaast wordt verwacht dat de studenten zich welwillend opstellen om deel te nemen aan het onderzoek aangezien de onderzoeker mondeling benadrukt dat hun mening voor verbeteringen en/of aanpassingen in hun eigen leeromgeving zorgt. Een derde argument dat pleit voor de bereidheid van studenten om mee te doen aan dit onderzoek is dat stress een negatief en met name herkenbaar verschijnsel kan zijn voor studenten. Verschillende onderzoeken tonen aan dat studenten in het hoger onderwijs in hoge mate kampen met stress en hier last van ondervinden (Dopmeijer, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; MIND, 2017; Van Huisseling et al., 2018). Zowel voor als na de afname wordt de vrijwillige deelname benadrukt en benoemd dat iedere student het recht heeft om zijn of haar deelname te allen tijde in te trekken. Tevens wordt voorafgaand aan de afname gemeld dat de gegevens anoniem worden verwerkt.

Er wordt van minimaal 60% van de totale doelgroep respons verwacht, aangezien de studenten tijdens een verplicht werkcollege worden benaderd en in theorie dus allen aanwezig moeten zijn. Daarnaast zijn de studenten minimaal één week van te voren op de hoogte gebracht van het onderzoek. Indien zij hieraan niet wilden bijdragen, konden zij dit aangeven middels een e-mail. Er zijn geen e-mails ontvangen, dus wordt verwacht dat geen enkele student bezwaar heeft om mee te doen. Voor het uitvragen van de behoeften geldt dat wanneer de respons minder dan 45% bedraagt, deze vooralsnog bruikbaar is om als handvat voor verbetering in te zetten (Verhoeven, 2014).

### **3.4 Onderzoeksinstrument**

Huidig onderzoek behoort tot een grootschaliger onderzoek. De samengestelde vragenlijst bevat daarom niet alleen de drie constructen die dit onderzoek beoogt te meten, maar ook nog vijf andere constructen die worden onderzocht door medeonderzoekers, alle gerelateerd aan het hoofdconstruct stress. De gehele vragenlijst bestaat uit 119 items en tien variabelen, zie bijlage 3. Het construct stress komt als allereerste aan bod in de vragenlijst en bestaat uit 12 items. Het construct prestatiedruk komt als derde aan bod en bestaat uit 17 items. De behoeften omtrent stressvermindering worden aan het eind uitgevraagd als allerlaatste construct en bestaat uit 23 items. Tezamen bestaan de drie constructen uit onderhavig onderzoek uit 52 items. Een volledig overzicht van de vragenlijst die wordt ingezet, is te zien in bijlage 3. In bijlage 15 staat de uitgebreidere omschrijving per construct beschreven, waarbij per item wordt aangegeven welk onderwerp wordt behandeld met het bijbehorende meetniveau. Hieronder worden alleen de constructen van huidig onderzoek beknopt doorlopen met de bijbehorende deelvraag.

#### **3.3.1 Stress**

Om de variabele stress bij deelvraag 1 volledig te dekken, wordt deze opgedeeld in psychologische stress, de hoeveelheid ervaren stress en stressintensiteit. In hoofdstuk 4 representeren deze drie totaalscores tezamen de variabele stress.

Er zijn drie populaire gevalideerde vragenlijsten in omloop voor het meten van stress. De Stress Appraisal Measure (SAM), de Impact of Event Scale (IES) en de Perceived Stress Scale (PSS). Hiervan wordt de PSS wereldwijd het meest ingezet (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

Bijlage 2 bevat het volledige overzicht van alle vragenlijsten die zijn onderzocht op hun mogelijke inzetbaarheid. In huidig onderzoek wordt de psychologische stress middels de PSS gemeten (items 13 tot en met 22). De auteur heeft toestemming gegeven om de vragenlijst in te zetten (Cohen, z.d.). De PSS is een zelfbeoordelvragenlijst waarbij de frequentie van gevoelens en gedachten worden gerapporteerd die verband houden met gebeurtenissen en situaties die zich in de afgelopen maand hebben voorgedaan (Cohen, 1994). Aangezien de afname eind oktober plaatsvindt, worden de uitspraken in hoofdstuk 4 en 5 over de maand oktober 2018 gedaan. Ondanks dat de vragenlijst ondermijnende stress meet, is het geen diagnostisch instrument. De PSS wordt verdeeld over twee schalen: waargenomen hulpeloosheid (zes items) en waargenomen zelfeffectiviteit (vier items). De COTAN beoordeling is niet beschikbaar voor de PSS. Echter zijn de psychometrische eigenschappen empirisch geëvalueerd, meestal met behulp van studenten- en werknemerspopulaties (Andreou et al., 2011; Çelik Örüçü & Demir, 2008; Eun-Hyun Lee, 2013; Perera, 2017; Roberti, Harrington & Storch, 2006). De Cronbach's Alpha varieert tussen de .78 en .84. De onderzoeken laten ook correlaties zien met de factoren depressie ( $r = 0,61$ ), angst ( $r = 0,54$ ) en stress ( $r = 0,64$ ). Bovenstaande onderzoeken concluderen dat de PSS een betrouwbaar en valide instrument is voor de beoordeling van psychologische stress bij studenten.

De PSS is beschikbaar in drie versies. De oorspronkelijk versie kent 14 items, de tweede 10 en de derde 4. De tweede versie wordt ingezet voor dit onderzoek en is vertaald door J. van der Ploegh (2013). Over het algemeen blijkt dat de psychometrische eigenschappen van de 10-item PSS superieur zijn (Eun-Hyun Lee, 2013). De items worden beantwoord op een 5-punts likertschaal die oploopt van 'nooit' naar 'heel vaak'. Aangezien de PSS alleen psychologische stress meet, zijn items 23 en 24 opgenomen. Item 23 richt zich op de hoeveelheid ervaren stress in de afgelopen maand en item 24 op de intensiteit ervan. Zodoende wordt ook de fysieke stress en de algemene totaalbeleving gemeten. De items zijn geformuleerd door onderzoeker N. Gubbels (persoonlijke communicatie, 13 september 2018). Gubbels doet al jaren onderzoek voor het studiesuccescentrum van hogeschool Inholland. In onderzoeken naar stress zijn deze items meermaals ingezet, zie hoofdstuk 2. Er wordt verwezen naar bijlage 3 voor de formulering van deze items. Item 23 kent een 7-punts Likertschaal variërend van 'nooit' tot en met 'altijd'. Item 24 wordt beantwoord middels een cijfer tussen de 1-10.

### 3.3.2 Prestatiedruk

Om de prestatiedruk bij deelvraag 2 te operationaliseren, wordt de vragenlijst gebruikt die is ingezet tijdens een onderzoek naar redenen van studievertraging en -uitval van studenten binnen hogeschool Windesheim. Deze lijst is ontwikkeld door J. Dopmeijer (2017) in samenspraak met de studentenpsycholoog van Windesheim te Zwolle en een GGZ professional. De lijst kent 12 items en wordt volledig afgenomen. De vragenlijst is online te vinden op de website van Windesheim onder het kopje 'onderzoek' en het mogen inzetten van deze vragenlijst is mondeling toegezegd door Dopmeijer. Er is gekozen voor deze vragenlijst omdat de resultaten van onderhavig onderzoek afgezet kunnen worden tegen de resultaten van Windesheim, waardoor zij veelzeggender kunnen worden. Daarnaast wil de Minister van Onderwijs de vragenlijst landelijk inzetten waardoor de resultaten ook op landelijk niveau kunnen worden geanalyseerd (Van Engelshoven, 2018). Buitendien zijn er weinig andere vragenlijsten in omloop die het construct prestatiedruk meten. De Prestatie Motivatie Test (PMT) is optioneel. Deze bevat de subschaal Prestatiemotief (P), maar de lijst bestaat uit 44 items en kent geen verkorte versie (Hermans, 2004). De Schoolstressoren Vragenlijst meet de prestatiegerichtheid (Compernelle, 1987), maar deze lijst is niet meer verkrijgbaar (Evers, et al., 1991). Voor een volledig overzicht van alle onderzochte vragenlijsten voor dit construct wordt verwezen naar bijlage 2.

Aangezien de vragenlijst van Dopmeijer (2017) relatief nieuw is en nog maar eenmaal is uitgezet, is er weinig bekend over de betrouwbaarheid en validiteit. De in de vragenlijst meegenomen stellingen over prestatiedruk dekken deels de begripsvaliditeit omdat ze zijn geformuleerd door de schoolpsycholoog van Windesheim die dagelijks in contact is met haar studenten. Overigens zijn de stellingen gebruikt bij voltijd studenten, hetgeen ook in dit onderzoek geschiedt. De Cronbach's Alpha die door Dopmeijer (2017) is vastgesteld, is hoger dan .8 ( $n = 1812$  waarvan 716 man en 1096 vrouw).

Ten slotte zijn er naar aanleiding van het literatuuronderzoek in hoofdstuk 1 nog vijf items opgesteld om zodoende de variabele prestatiedruk volledig te dekken. Alle items voor dit construct, 37 tot en met 53, worden beantwoord middels een 5-punts Likertschaal oplopend van 'ervaar ik nooit' tot 'ervaar ik erg vaak'.

### *3.3.3 Stressreducering*

De meting van stressreducering geschiedt middels een behoeftepeiling en wordt bij deelvraag 4 onderzocht (items 97 tot en met 119). De items zijn geformuleerd aan de hand van het theoretisch kader en het actieplan Studentenwelzijn in hoofdstuk 1 en 2. Items 97 tot en met 104 worden beantwoord op een 5-punts Likertschaal omdat deze Likertschaal een neutrale middenpositie kent. Een 4-puntsschaal heeft dit niet en leidt daarom mogelijk tot een vertekend beeld wanneer de respondent neutraal in de stelling staat, maar wel gedwongen wordt om een keuze te maken. Deze keuze is dan niet kloppend, noch betrouwbaar. De ingezette likertschaal varieert van 'helemaal mee oneens' tot 'helemaal mee eens'. Bij de overige items, 106 tot en met 119, kan de respondent het vakje aankruisen als hij behoefte heeft aan informatie over het desbetreffende thema. Tot slot kan de respondent bij de open vragen, items 105, 113 en 118, aanvullingen geven door middel van eigen inbreng.

### *3.3.4 Demografische gegevens*

Middels de vragenlijst wordt ook een aantal demografische gegevens inzichtelijk gemaakt. Het gaat hier om variabelen als sekse, leeftijd, vooropleiding, propedeuse behaald, bijbaan en of de student leent om zijn studie te kunnen bekostigen (items 1 tot en met 8 en 10). Middels deze items wordt getracht om voor zowel de opdrachtgever als de onderzoeker een algemeen beeld te vormen van de populatie, de reguliere student, die de vragenlijst heeft ingevuld. Voor een uitgebreide verantwoording voor de uitgevraagde demografische gegevens wordt verwezen naar bijlage 16.

### *3.3.5 Nadere onderbouwing betrouwbaarheid en validiteit*

De begripsvaliditeit van de gehele vragenlijst is deels gedekt doordat er gangbare begrippen worden gebruikt die tijdens colleges ook de revue kunnen passeren. Ter bevestiging hebben tien vierdejaars TP-studenten naar de zinsopbouw van de vragenlijst gekeken. Zij hebben ook gecontroleerd of de woordkeuze rekening houdt met studenten met een migratieachtergrond zodat de zinnen begrijpelijk zijn en aansluiten op alle niveaus. Door feedback te vragen van een docent van het lectoraat Brain & Technology gedurende de proefafname, werd getracht om de aanwezigheid van taaltechnische fouten te minimaliseren. Verder is de vragenlijst samengesteld op basis van de onderzoeksvragen van de opdrachtgever. Hierdoor meet de vragenlijst het onderzoeksdoel dat tegelijkertijd ook het testdoel is. Een hoge validiteit is belangrijk in dit onderzoek omdat de vragenlijst is ontwikkeld vanuit de vragen van de opdrachtgever en niet om een kwantitatief gedegen onderzoek uit te voeren. Om met deze vragenlijst enigszins betrouwbare en valide uitspraken te kunnen doen, zijn begrippen zoals assertiviteitstraining geoperationaliseerd. De gebruikte begrippen zijn gebaseerd op omschrijvingen uit literaire bronnen. Daarnaast zijn deze begrippen gecontroleerd tijdens een proefafname door een deskundig docent die dagelijks met deze doelgroep werkt. Tot slot wordt gedurende het onderzoek gebruik gemaakt van 'peer consultatie'. Dit houdt in dat de opzet en dataverzamelmethode door deskundigen, waaronder de opdrachtgever, is voorzien van feedback. Hierdoor wordt getracht de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek te vergroten (Verhoeven, 2011).

## **3.5 Procedure**

De vragenlijst wordt afgenomen door de onderzoeker aan het eind van kwartiel 1 in week 1.8 van Saxion te Deventer onder alle tweedejaars voltijd TP-studenten. Voorafgaand aan de dataverzameling, wordt in het kader van de nieuwe privacywetgeving (AVG) eerst schriftelijk toestemming gevraagd aan het opleidingshoofd Toegepaste Psychologie (W. Veldhoen) om onder 158 studenten een vragenlijst af te mogen nemen. De vragenlijsten worden afgenomen binnen de reguliere lessen van de opleiding. Aan de hand van het lesrooster zijn lessen geïdentificeerd met een verplicht karakter. Wanneer de toestemming is verkregen, worden de docenten gemaild in wiens lessen de afname plaatsvindt. De docenten worden benaderd met de vraag of zij vijftien minuten voor het onderzoek kunnen reserveren, zie bijlage 17.

De respondenten worden minimaal één week voor de afname per e-mail benaderd voor deelname, zie bijlage 18. De dataverzameling van de non-digitale vragenlijst begint op maandag 29 oktober en eindigt op vrijdag 2 november. In die periode worden de studenten tijdens een WC/PC bezocht door de onderzoeker. De afname wordt gestart door de desbetreffende docent die de aandacht voor de onderzoeker inleidt. De onderzoeker stelt zichzelf kort voor en vertelt beknopt over de doelstelling van het onderzoek, de bijdrage die studenten kunnen leveren en dat zij te allen tijde hun deelname mogen intrekken, de zogeheten informed consent (Rothfus, 2017). De respondenten kunnen dus mondeling (tijdens het college) en schriftelijk (via hun officemail) toestemming geven voor hun deelname. Met de instructies en het daarbij benadrukken van de anonimiteit wordt getracht het percentage voor deelname te verhogen. Als er geen vragen zijn vanuit de studenten, worden zij daarna mondeling uitgenodigd door de onderzoeker om de vragenlijst in te vullen waarna deze wordt uitgedeeld. Naar aanleiding van de proefafname wordt de vragenlijstafname inclusief instructie geschat op vijftien minuten. Een computer/online vragenlijstafname is overwogen maar het is organisatorisch gezien onmogelijk om computerlokalen te reserveren en studenten, actief binnen negen klassen, in te roosteren speciaal voor dit onderzoek.

De onderzoeker maakt een klassenoverzicht zodat gedurende de onderzoeksperiode gemonitord kan worden hoeveel studenten de vragenlijst schriftelijk hebben ingevuld en wie een e-mail voor deelname moeten krijgen om de vragenlijst digitaal middels Qualtrics in te vullen. De studenten die niet aanwezig zijn tijdens de colleges, krijgen op de dag waarop de afname plaatsvindt in hun klas een e-mail via hun office Saxionmail om alsnog deel te nemen aan het onderzoek, zie bijlage 19. De dataverzameling middels Qualtrics eindigt op woensdag 7 november 23.59 uur. Vervolgens worden alle data handmatig in SPSS ingevoerd, op de open vragen na die eerst in een Excelbestand worden gezet, waarna de in paragraaf 3.7 beschreven analyses worden uitgevoerd.

### 3.6 Hypothesen

Naar aanleiding van de beschreven verwachtingen in paragraaf 2.6 op basis van de bestudeerde literatuur, zijn de onderstaande (H1) hypothesen opgesteld. Alle hypothesen zijn geformuleerd over de tweedejaars voltijd TP-studenten.

1. De vrouwelijke studenten hebben gemiddeld meer psychologische stress dan de mannelijke studenten ( $p \leq 0,05$ ).
2. De vrouwelijke studenten ervaren gemiddeld meer stress dan de mannelijke studenten ( $p \leq 0,05$ ).
3. De intensiteit van stress is bij de vrouwelijke studenten gemiddeld groter dan bij de mannelijke studenten ( $p \leq 0,05$ ).
4. De vrouwelijke studenten ervaren gemiddeld meer prestatiedruk dan mannelijke studenten ( $p \leq 0,05$ ).
5. Er is een positieve samenhang tussen prestatiedruk en stress ( $r = < 0,3 - > 0,95$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Aangezien deelvraag 1 en 2 deels beschrijvend zijn, worden geen hypothesen geformuleerd over de hoeveelheid stress en prestatiedruk die studenten ervaren. Daarbij is de ingezette PSS geen diagnostisch instrument waardoor het geen cut-off scores kent (Cohen & Williamson, 1988 in: Spacapan & Oskamp, p. 31-67). Dit geldt ook voor de vragenlijst van Dopmeijer (2017). Tevens wordt geen hypothese opgesteld over de behoeften van studenten, aangezien deelvraag 4 volledig behoort tot het beschrijvende gedeelte van het onderzoek.

### 3.7 Analyses

Binnen dit onderzoek worden vrijwel alle items kwantitatief geanalyseerd, afgezien van de drie open vragen. De kwalitatieve antwoorden op de open vragen worden bij de kwantitatieve resultaten getoond. De analyses geschieden middels het statistische computerprogramma SPSS, versie 24.

In paragraaf 3.2 staat beschreven dat onderhavig onderzoek bij uitstek de reguliere student in kaart brengt. Gevolglijk worden er frequentieanalyses gemaakt van de demografische gegevens. Met behulp van tabellen worden de gegevens met betrekking tot respons, leeftijd en geslacht getoond. De overige informatie wordt in de lopende tekst verwerkt.

Nadat de positieve items zijn gehercodeerd, volgt een homogeniteitsanalyse. Waar nodig worden items verwijderd om een betrouwbaarheidscoëfficiënt (Cronbach's Alpha) van  $>.7$  te bewerkstelligen. Deze waarde wordt door de COTAN als goed beoordeeld voor onderzoek op groepsniveau, hetgeen geschiedt in dit onderzoek (Evers, Lucassen, Meijer & Sijtsma, 2009). De hoge waarden duiden aan dat de items onderling dezelfde variabele meten (Drenth & Sijtsma, 2006). Hierop volgend worden totaalvariabelen samengesteld voor de variabelen stress en prestatiedruk. Zodoende kunnen middels frequentieanalyses de deelvragen over de hoeveelheid stress en prestatiedruk worden beantwoord en waarden als het gemiddelde worden beschreven. Doordat items 11 en 12 van de variabele stress andere Likertschalen kennen dan de PSS, worden deze op itemniveau geanalyseerd. Ingeval er items binnen een construct in grote mate afwijken van het gemiddelde, worden deze ook op itemniveau geanalyseerd. Deze analyses en uitspraken worden altijd over bredere antwoordcategorieën gedaan. Naast een algemene beschrijving gebaseerd op gemiddelden, worden de deelvragen over stress en prestatiedruk afgesloten met een uiteenzetting van resultaten die niet zijn gebaseerd op gemiddelden. Ook wordt het percentage studenten dat hoger scoort dan het gemiddelde beschreven. Zodoende wordt er een specifiek beeld verkregen van de doelgroep dat beter aansluit op individuele studenten. Indien er missende gegevens zijn in de data, wordt er een gemiddelde variabele aangemaakt. Indien de respondent twee antwoorden heeft aangekruist, wordt het hoogst gekozen antwoord meegenomen in de analyse. Dit omdat in eerder onderzoek de analyses over bredere categorieën werden gedaan (Dopmeijer, 2017).

De statistisch significante sekseverschillen (hypothese 1 en 4) worden middels de Independent-Samples T Test geanalyseerd. De meetniveaus corresponderen met de voorwaarden om deze toets uit te mogen voeren: de splitsingsvariabele is nominaal en de testvariabele semi-interval. Daarnaast wordt verwacht dat beide steekproeven aan de voorwaarde van minimaal 30 respondenten voldoen. De resultaten van de T Test worden in een tabel uiteengezet zodat deze in één oogopslag te bezien zijn. Indien er sprake is van een significant sekseverschil, zal de Cohen's  $d$  worden vastgesteld. Nadat de Cohen's  $d$  is omgezet in correlatie ( $r$ ) en regressie ( $r^2$ ) waarden, kunnen er uitspraken worden gedaan in welke mate het geslacht de gevonden verschillen kan verklaren. Deze uitspraken zullen in percentages worden beschreven. De statistisch significante sekseverschillen van hypothese 2 en 3 worden middels de Mann-Whitney U-toets geanalyseerd. Beide testvariabelen zijn op ordinaal niveau gemeten en bij de splitsingsvariabele is sprake van een onafhankelijke/niet-gekoppelde steekproef. Dit zijn voorwaarden voor de Mann-Whitney U. De resultaten van de Mann-Whitney U worden beschreven in de lopende tekst.

De mogelijke correlatie tussen de twee variabelen stress en prestatiedruk wordt, gezien het semi-intervalmeetniveau, bepaald aan de hand van Pearson's productmoment correlatiecoëfficiënt. Beide zijn gemeten op semi-intervalniveau en de steekproef groter is dan 30 respondenten. Dit zijn voorwaarden voor het inzetten van Pearson. In de lopende tekst zal de gevonden correlatie worden benoemd waarmee kan worden nagegaan in hoeverre prestatiedruk een stressor is (hypothese 5). Om de samenhang vast te kunnen stellen, worden de resultaten van de PSS en de prestatiedruk vragenlijst gebruikt. Verder wordt middels een enkelvoudige regressieanalyse nagegaan in welke mate prestatiedruk als stressor bijdraagt aan de algehele stress die studenten rapporteren. De invloed van prestatiedruk wordt uitgedrukt in een percentage zodat hij snel te bezien is en gemakkelijk valt te interpreteren. Aangezien beschrijvend onderzoek wordt gedaan, wordt gebruik gemaakt van antwoordpercentages per item omreden dat dit een concreter beeld geeft van de onderzoeksgroep. Dit geldt voor alle drie de constructen. Ten slotte worden voor de kwalitatieve analyse van de open vragen de volgende stappen doorlopen: open coderen (labels toekennen) en axiaal coderen (fragmenten vergelijken met dezelfde code op verschillen). De uitkomst na het axiaal coderen wordt beschreven in hoofdstuk 4. De volledige codeeranalyse wordt opgenomen in de bijlagen. Het hoogste niveau van coderen, selectief coderen, zal hoogstwaarschijnlijk niet worden toegepast omdat dit geen toevoeging biedt op de eerder verkregen uitkomsten van het axiaal coderen.

## Hoofdstuk 4: Onderzoeksresultaten

Dit hoofdstuk bevat naast een beschrijving van de uitgevoerde procedure en de responsweergave ook een uiteenzetting van de resultaten die zijn voortgekomen uit de statistische analyses. De resultaten worden per deelvraag beschreven waarbij de hypothesen worden aangenomen of verworpen.

### 4.1 Onderzoeksprocedure

De onderzoekspopulatie bedroeg volgens de inschrijvingen in Bison 158 studenten. Tijdens de afnames bleek dat zogeheten 'spookstudenten' waren meegenomen in dit aantal. Spookstudenten zijn studenten die nooit naar de colleges toegaan omdat ze bijvoorbeeld zijn gestopt of naar de universiteit zijn gegaan. Nadat alle SLB'ers van de negen klassen waren benaderd, bleek het daadwerkelijke aantal 148 studenten te zijn. De 57 studenten die niet aanwezig waren in de werkcolleges tijdens de afname in week 1.8 op Saxion (maandag 29 oktober tot en met vrijdag 2 november), kregen de vragenlijst via hun Office Saxion Mail in diezelfde week toegestuurd om middels Qualtrics deel te kunnen nemen, zie bijlage 19.

De uitvoering van het onderzoek is verlopen zoals verwacht werd in paragraaf 3.4. In totaal hebben 99 respondenten de vragenlijst deels of volledig ingevuld, waarvan 91 middels pen en papier. Uiteindelijk hebben nog 8 respondenten van de 57 non-responders de vragenlijst digitaal ingevuld, waardoor er uiteindelijk 49 non-responders waren. Twee respondenten hadden de vragenlijst, op een paar vragen na, vrijwel niet ingevuld. Met de opdrachtgever is besloten om hun gegevens niet mee te nemen in de analyses. In totaal worden 97 respondenten daadwerkelijk meegenomen in de statistische analyses. Tabel 1 toont aan dat de verwachte respons op het surveyonderzoek van ruim de helft is behaald, waarbij er na anderhalve week (1.8 en 1.9) een respons van twee derde was bereikt. De afnametijd voor de vragenlijst congrueerde met de geschatte vijftien minuten op basis van de proefafname, met een uitloop tot twintig minuten.

**Tabel 1**

*Respons van het onderzoek*

| Onderzoeksdoelgroep   | (n=148) | Percentage |
|-----------------------|---------|------------|
| Respons pen en papier | 91      | 61,49%     |
| Respons Qualtrics     | 8       | 5,4%       |
| Non-respons           | 49      | 33,11%     |
| Totale respons        | 99      | 66,89%     |
| Bruikbare respons     | 97      | 65,54%     |

### 4.2 Respondenten

Huidig onderzoek tracht bij uitstek de reguliere student in kaart te brengen door middel van de demografische gegevens. Thans volgt hiervan een beknopte uiteenzetting. De onderzoeksgroep bestaat uit 34 mannen en 63 vrouwen ( $M=1,65$ ;  $SD=0,48$ ). De leeftijd varieerde tussen de 17 en 29 jaar ( $M=20,45$ ;  $SD= 2,35$ ). In Tabel 2 is de leeftijd van de twee groepen overzichtelijk weergegeven, waarbij de onderzoeksgroep in leeftijdsklassen is ingedeeld. De hoogst afgeronde vooropleiding van de respondenten varieerde van havo, vwo, mbo tot hbo. De meeste respondenten hebben de havo genoten als vooropleiding ( $n=63$ ) gevolgd door het mbo ( $n=23$ ), zie Tabel 3. Van de 96 respondenten hebben 40 hun propedeuse behaald. Eén respondent had de vraag over de propedeuse niet beantwoord. De meeste respondenten kunnen financieel goed rondkomen ( $n=62$ ). Een kwart kan net rondkomen ( $n=34$ ) en één respondent geeft aan niet rond te kunnen komen. Meer dan de helft van de respondenten heeft een bijbaan, namelijk 84. Hiervan geven 21 respondenten aan dat deze bijbaan een negatieve invloed heeft op hun studie. Van de 96 respondenten leent meer dan de helft geld bij DUO ( $n=55$ ). De overige helft leent niet ( $n=40$ ). Eén respondent geeft liever niet aan of hij/zij leent en één respondent had de vraag niet ingevuld.

**Tabel 2***Leeftijd onderzoeksgroep*

| <b>Leeftijd</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|-----------------|---------------|-------------------|
| 17-18           | 15            | 15,5%             |
| 19-20           | 47            | 48,5%             |
| 21-22           | 21            | 21,7%             |
| 23-24           | 6             | 6,2%              |
| 25-26           | 6             | 6,2%              |
| 27>             | 2             | 2%                |

**Tabel 3***Hoogst afgeronde vooropleiding onderzoeksgroep*

| <b>Opleidingsniveau</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|-------------------------|---------------|-------------------|
| Mbo                     | 23            | 23,7%             |
| Havo                    | 63            | 64,9%             |
| Hbo                     | 2             | 2,1%              |
| Vwo                     | 8             | 8,2%              |
| Anders                  | 1             | 1%                |

#### 4.3 Betrouwbaarheid van het meetinstrument

In hoofdstuk 3 is beschreven dat er enkele betrouwbaarheidsanalyses worden uitgevoerd op de afgenomen vragenlijsten en dat de waarden wenselijke wijs minimaal .7 bedragen. Deze waarde beoordeelt de COTAN namelijk als goed voor onderzoek op groepsniveau, hetgeen geschiedt in dit onderzoek (Evers, Lucassen, Meijer & Sijtsma, 2009). De gevonden waarden staan beschreven in Tabel 4. In Tabel 4 is te zien dat beide vragenlijsten hoger scoren dan .7. Alleen de schaal Zelfeffectiviteit van de PSS heeft een lagere waarde met een Cronbach's Alpha van 0.68. Deze waarde beoordeelt de COTAN als voldoende om onderzoek te doen op groepsniveau (Evers, Lucassen, Meijer & Sijtsma, 2009).

**Tabel 4***Weergave betrouwbaarheidscijfers meetinstrumenten (n=items)*

| <b>Meetschaal</b>                       | <b>Cronbach's Alpha</b> |
|-----------------------------------------|-------------------------|
| Hulpeloosheid                           | .81 (n=6)               |
| Zelfeffectiviteit                       | .68 (n=4)               |
| <i>Totale vragenlijst PSS</i>           | .84 (n=10)              |
| Items Dopmeijer                         | .84 (n=12)              |
| <i>Totale vragenlijst prestatiedruk</i> | .86 (n=17)              |

#### 4.4 Resultaten van het onderzoek

Hieronder worden de resultaten van het onderzoek beschreven per deelvraag. Er worden eerst gemiddelden weergegeven op basis van het groepsniveau alvorens de frequentie en samenhang van de variabelen worden gerapporteerd aan de hand van enkele statistische analyses.

##### Deelvraag 1: Hoeveelheid ervaren stress bij tweedejaars voltijd TP-studenten

De studenten gaven aan dat zij in de maand oktober 2018 gemiddeld genomen 'vaak' stress hebben ervaren (M= 4,68; SD= 1,38). De intensiteit van deze stress schaalden zij gemiddeld met een 6,7 op een schaal van 1-10 (SD= 1,36). Daarnaast gaven zij gemiddeld genomen aan 'soms' psychologische stress te hebben ervaren op de PSS (M= 2,83; SD= 0,63). Bijna de helft van de studenten (49,5%) scoorde hoger dan dit gemiddelde. Binnen de PSS viel één waarde op. De studenten gaven aan dat zij zich in de afgelopen maand regelmatig gespannen en nerveus hadden gevoeld (M= 3,61; SD= 1,01). Deze informatie sluit aan bij de resultaten over de hoeveelheid ervaren stress en de stressintensiteit.

Thans volgt een uiteenzetting van resultaten die niet zijn gebaseerd op gemiddelden om zodoende een specifiek beeld te verkrijgen van de doelgroep. Meer dan driekwart van de studenten (80,4%) ervoer in de maand oktober 2018 regelmatig tot altijd stress. Het meest gegeven antwoord luidde 'heel vaak' (32%) gevolgd door 'vaak' (24,7%) en 'regelmatig' (20,6%). Ruim de helft (59,8%) becijferde de intensiteit van deze stress met een 7 of hoger. De intensiteit van de stress werd het vaakst becijferd met een 7 (32%) gevolgd door een 6 (23,7%) en een 8 (21,6%). De intensiteit van de gerapporteerde stress werd minimaal becijferd met een 1 en maximaal met een 9. Daarbij ervoer bijna een vijfde (17,5%) regelmatig psychologische stress in de maand oktober 2018 en gaf ruim de helft (57,8%) van de studenten aan zich regelmatig tot heel vaak nerveus en gespannen te hebben gevoeld. Voor een volledig overzicht van alle items met bijbehorende percentages wordt verwezen naar bijlage 4.

Uit de resultaten van de T-test in Tabel 5 blijkt een sekseverschil. De vrouwelijke studenten rapporteren gemiddeld meer psychologische stress dan mannelijke studenten. Dit verschil is statistisch significant;  $t = 4,8$ ;  $df = 95$ ;  $p < 0,001$  bij tweezijdige toetsing. Het geslacht kan 20% van de verschillen in de gerapporteerde stress verklaren ( $d = 0,98$ ). De gevonden Cohen's  $d$  duidt op een groot effect. Hypothese 1, vrouwen hebben meer psychologische stress dan mannen, wordt niet verworpen. De resultaten van de Mann-Whitney U duiden aan dat de vrouwelijke studenten gemiddeld meer stress ervaren (gemiddelde rangordescore 53,92) dan de mannelijke studenten (gemiddelde rangordescore 47,76). Dit verschil is significant ( $U = 761$ ;  $p < 0,05$ ). Hypothese 2, vrouwen ervaren meer stress dan mannen, wordt niet verworpen. Er blijkt geen significant sekseverschil te bestaan in de ervaren intensiteit van stress ( $U = 844,5$ ;  $p = 0,12$ ). Hypothese 3, de stressintensiteit van vrouwen is gemiddeld groter dan die van mannen, wordt verworpen.

**Tabel 5**

*Resultaten psychologische stress Independent samples T-test, tweezijdige toetsing*

|         | Gemiddelde | SD   | Vershil | T-waarde | P-waarde | Cohen's D |
|---------|------------|------|---------|----------|----------|-----------|
| Vrouwen | 3,03       | 0,57 | 0,58    | 4,8      | <0,001   | 0,98      |
| Mannen  | 2,45       | 0,55 | 0,58    | 4,8      | <0,001   | 0,98      |

## **Deelvraag 2: Hoeveelheid ervaren prestatiedruk bij tweedejaars voltijd TP-studenten**

De studenten ervaren gemiddeld genomen 'soms' prestatiedruk ( $M = 3,43$ ;  $SD = 0,63$ ). Meer dan de helft van de studenten (52,6%) scoorde hoger dan dit gemiddelde en gaf aan vaak tot erg vaak prestatiedruk te ervaren. Dit beeld komt overeen met acht items die alle zijn beantwoord met 'ervaar ik vaak/erg vaak'. Deze items congrueren niet met het gemiddelde beeld dat de studenten 'soms' prestatiedruk ervaren. De twee hoogst gevonden waarden gaan over druk die studenten voelen om al hun studiepunten te moeten behalen zodat ze hun opleiding mogen afronden ( $M = 4,16$ ;  $SD = 0,95$ ) en het gevoel dat (toekomstig) succes en geluk hun eigen keuze en persoonlijke verantwoordelijkheid is ( $M = 4,02$ ;  $SD = 0,99$ ).

Thans volgt een uiteenzetting van resultaten die niet zijn gebaseerd op gemiddelden. Bijna de helft van de studenten (49,5%) geeft aan vaak tot erg vaak prestatiedruk te ervaren, zowel binnen als buiten de opleiding. Driekwart van de studenten geeft aan vaak tot erg vaak het gevoel te ervaren om te moeten presteren (75,3%), ruim twee derde van de studenten stelt steeds hoge eisen aan zichzelf en bijna twee derde (62,9%) wil niet onderdoen voor anderen in zijn of haar prestaties. Bijna driekwart (70,1%) geeft aan dat zij het zelf moeten oplossen als ze vastlopen, meer dan de helft geeft aan er slecht tegen te kunnen als iets niet gelijk goed lukt (62,9%) en meer dan de helft heeft het gevoel zichzelf teleur te stellen als hij of zij slecht presteert (68,1%). Ruim driekwart (77,3%) heeft vaak tot erg vaak het gevoel alle studiepunten te moeten behalen zodat zij de opleiding kunnen afronden en bijna driekwart (73,2%) geeft aan het gevoel te ervaren dat (toekomstig) succes en geluk een eigen keuze en persoonlijke verantwoordelijkheid is. Tot slot geeft bijna een derde van de studenten aan (29,9%) dat zij vaak tot erg vaak het gevoel hebben een leuk sociaal leven met veel vrienden te moeten hebben om aan te sluiten bij anderen en een derde (34%) geeft aan het gevoel te hebben naast de opleiding studiegerelateerde werkervaring op te moeten doen voor (toekomstige) werkgevers. Voor een volledig overzicht van alle items met bijbehorende percentages wordt verwezen naar bijlage 4.

Uit de T-test resultaten in Tabel 6, blijkt geen statistisch significant verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft de ervaren prestatiedruk ( $t = -1,44$ ;  $df = 95$ ;  $p = 0,15$  bij tweezijdige toetsing). Gemiddeld genomen ervaren vrouwen dus niet meer prestatiedruk dan mannen. Hypothese 4, vrouwen ervaren meer prestatiedruk dan mannen, wordt verworpen.

**Tabel 6**

*Resultaten prestatiedruk Independent samples T-test, tweezijdige toetsing*

|         | Gemiddelde | SD   | Verskil | T-waarde | P-waarde |
|---------|------------|------|---------|----------|----------|
| Vrouwen | 3,50       | 0,64 | 0,19    | -1,44    | 0,15     |
| Mannen  | 3,31       | 0,61 | 0,19    | -1,44    | 0,15     |

### **Deelvraag 3: Relatie tussen prestatiedruk en stress bij voltijd tweedejaars TP-studenten**

Er blijkt een matig positieve samenhang te zijn tussen de mate waarin studenten stress waarnemen en de mate waarin zij prestatiedruk rapporteren ( $r = 0,57$ ;  $p < 0,001$ , eenzijdig;  $n = 97$ ). Hoe hoger de prestatiedruk, des te meer studenten stress rapporteren. De sterkte van het verband uitgedrukt in een correlatiecoëfficiënt is 0,57 ( $p < 0,001$ ). Van de variantie vanuit de huidig gerapporteerde stress kan 33% verklaard worden vanuit prestatiedruk. Hypothese 5, er is een positieve samenhang tussen prestatiedruk en stress, wordt niet verworpen.

### **Deelvraag 4: Behoeften omtrent stressreducering van tweedejaars voltijd TP-studenten**

De studenten staan gemiddeld genomen neutraal tegenover alle interventies tezamen ( $M = 3,12$ ;  $SD = 0,78$ ). De meeste studenten willen graag het thema 'studentenwelzijn' opnemen in het curriculum ( $M = 3,58$ ;  $SD = 1,08$ ). Voor een volledig overzicht van alle antwoordpercentages voor de interventies wordt verwezen naar bijlage 4. Thans wordt de belangstelling voor de voorgestelde interventies in de vragenlijst uiteengezet. Ruim de helft van de studenten (65%) wil graag het thema 'studentenwelzijn' opnemen in de SLB lessen/het curriculum en 51,6% wil graag kennis en vaardigheden vergaren over hoe zij stress kunnen voorkomen. Bijna de helft van de studenten wil graag ontspanningstechnieken leren (48,5%), meer een op een begeleiding met de SLB'er (46,4%) en jaarlijks middels een checklist gemonitord worden in welke mate zij stress en overbelasting ervaren (42,3%). Ruim een derde van de studenten wil graag een cursus plannen/timemanagement zodat zij hun opleiding en nevenactiviteiten zo efficiënt mogelijk kunnen combineren, 'nee' leren zeggen tegen sociale verplichtingen en/of verplichtingen van zijn/haar bijbaan (beide 38,1%). Tot slot wil 34% van de studenten graag groeps gesprekken/-begeleiding krijgen zodat zij kunnen praten met gelijkgestemden (klasgenoten).

### **Deelvraag 4: Kwalitatieve analyse behoeftes stressreducering**

In het kader van stressvermindering konden de studenten ook zelf ideeën aandragen middels een open vraag. Een derde had de vraag open gelaten en een derde had 'n.v.t.' ingevuld. Voor de codeeranalyse wordt verwezen naar bijlage 20. Thans worden de resultaten kort uiteengezet. Acht studenten gaven aan meer duidelijkheid te willen omtrent deadlines, vakken en de toetsing. Zij willen graag vanaf het eerste college de deadlines van elk vak overzichtelijk in een schema. Ook willen ze een duidelijke uitleg over de toetsing en wat er van hen aan het eind van het kwartiel wordt verwacht met betrekking tot het afronden van het vak. Samengevat willen zij graag meer duidelijkheid en structuur zien omtrent modules, opdrachten en deadlines. Verder geven drie studenten aan hulp te willen krijgen bij uitstelgedrag en plannen. Eén student wil graag hulp omtrent het leren van de tentamenstof. Drie studenten geven aan lagere studiedruk te willen en dat de opleiding minder hoge eisen stelt. In dit kader geeft iemand anders aan dat de studiedruk zich vormt door 'de angst van het eerste jaar'. Hierop aansluitend pleit een andere student voor een betere deadline- en tentamenverdeling. Hij geeft aan dat het niet fijn is wanneer alles tegelijk plaatsvindt. Twee studenten willen mindfulness meer op de voorgrond laten komen tijdens een les of een cursus. Een andere student geeft als suggestie om ontspanningslessen structureel in te roosteren. Iemand anders geeft aan meer rust te willen hebben. Ook worden uitspraken gedaan als 'meer tijd voor mezelf' en 'eigenwaarde'. Eén student geeft aan dat het samenwerken in groepsverband de grootste stressor is en oppert om vakken meer individueel af te ronden.

Een andere student geeft in ditzelfde kader aan om de gemotiveerde en betrouwbare studenten, studenten die altijd naar de les komen en de afspraken nakomen, te scheiden van de nalatige en onbetrouwbare studenten. Tot slot worden nog suggesties genoemd als meer begrip en een soepele houding vanuit docenten, afgestemd op de individuele situatie, betere communicatie met de klas zodat vragen direct beantwoord kunnen worden en een rustige omgeving om te studeren. Twee studenten geven expliciet aan niet te weten wat hen zou helpen om hun stress te verminderen.

Op het gebied van workshops geeft bijna driekwart van de studenten (72,5%) aan graag informatie te willen verkrijgen over één of meerdere onderwerpen. De studenten zouden het liefst meer informatie willen over (studie)stress (49,5%), prestatiedruk (39,2%) en overbelasting (33%). Het volledige overzicht valt te bezien in Tabel 7. Vijf studenten geven aan meer informatie te willen over andere thema's dan de reeds voorgestelde thema's in de vragenlijst. Zij brachten de volgende onderwerpen naar voren: minor/stageplekken, mogelijkheden op de arbeidsmarkt, plannen en keuzestress.

**Tabel 7**

*Overzicht behoeften studenten aan informatiethema's*

| <b>Thema</b>          | <b>(n=69)</b> | <b>Percentage</b> |
|-----------------------|---------------|-------------------|
| (Studie)stress        | 48            | 49,5%             |
| Prestatiedruk         | 38            | 39,2%             |
| Overbelasting         | 32            | 33%               |
| Depressie             | 28            | 28,9%             |
| Burn-out              | 22            | 22,7%             |
| Invloed sociale media | 20            | 20,6%             |
| Middelengebruik       | 8             | 8,2%              |
| Behoeftte anders      | 5             | 5,2%              |
| Geen behoefte         | 27            | 27,8%             |

Meer dan de helft van de studenten (53,6%) geeft ook aan graag meer informatie te willen vergaren over één of meerdere studiegerelateerde onderwerpen. Dertig studenten geven aan een cursus voor studiegerelateerde tegenslagen en/of vertraging te willen (30,9%) en achtentwintig studenten willen meer informatie over de studentenpsycholoog (28,9%). Het volledige overzicht valt te bezien in Tabel 8. Tot slot gaven twee studenten aan informatie te willen over de minor/stage en de hoofdstroom.

**Tabel 8**

*Overzicht behoeften studenten aan informatiethema's*

| <b>Thema</b>                         | <b>(n=52)</b> | <b>Percentage</b> |
|--------------------------------------|---------------|-------------------|
| Cursus studietegenslagen/-vertraging | 30            | 30,9%             |
| Studentenpsycholoog                  | 28            | 28,9%             |
| Decaan                               | 14            | 14,4%             |
| Behoeftte anders                     | 2             | 2,1%              |
| Geen behoefte                        | 42            | 43,3%             |

## Hoofdstuk 5: Conclusie, discussie en aanbevelingen

In dit laatste hoofdstuk wordt de onderzoeksvraag beantwoord aan de hand van de conclusies per deelvraag. Vervolgens volgt een beknopte kritische boordeling van dit onderzoek middels de discussie alvorens er aanbevelingen voor de opdrachtgever en vervolgonderzoek worden geformuleerd.

### 5.1 Conclusie

Het doel van dit onderzoek is tweeledig. Enerzijds is getracht inzicht te verkrijgen in welke mate de studenten stress en prestatiedruk ervaren, anderzijds is getracht inzicht te verkrijgen in de relatie tussen prestatiedruk en stress en welke behoeften studenten hebben omtrent het verminderen van hun stress. Alvorens deze gestelde doelen inzichtelijk worden middels het beantwoorden van de hoofdvraag: *'In hoeverre speelt de mate van prestatiedruk een rol bij de mate van stress onder tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten van Hogeschool Saxion te Deventer en welke behoefte hebben zij omtrent stressreducering?'*, wordt antwoord gegeven op de vier deelvragen.

#### Deelvraag 1: ervaren stress in de gehele maand oktober 2018

De maand oktober 2018 is voor bijna alle studenten stressvol geweest. Zij voelden zich vaak gespannen en nerveus en ondervonden hier last van. Dit komt overeen met andere onderzoeken (Gubbels & Kappe, 2017; Schmidt & Simons, 2013). Deze stress werd redelijk intens ervaren en afgerond becijferd met een 7. Slechts twee studenten ervoeren nooit stress in de maand oktober 2018 en zes studenten af en toe. De studenten ervoeren in mindere mate psychologische stress. De verschillen in de resultaten laten zien dat de studenten wel stress ervoeren, bijvoorbeeld in de vorm van nervositeit, maar geen hevig ondermijnende psychologische stress. Verder blijkt dat de vrouwelijke studenten meer psychologische stress ondervinden - dit verschil kan voor 20% verklaard worden vanuit het geslacht - en ervaren zij meer stress. Dit komt overeen met andere onderzoeken (Andreou et al., 2011; Çelik Örüçü & Demir, 2008). De intensiteit van deze stress is gelijk aan die van de mannelijke studenten.

#### Deelvraag 2: ervaren prestatiedruk

De studenten ervaren prestatiedruk. Meer dan de helft ervaart vaak tot erg vaak een vorm van prestatiedruk in zijn of haar leven waarbij driekwart expliciet het gevoel heeft dat zij moeten presteren. Het merendeel van de studenten ervaart steeds hoge eisen aan zichzelf te stellen, niet onder te willen doen voor anderen in zijn of haar prestaties en het zelf op te moeten lossen als ze vastlopen. De prestatiedruk wordt zowel binnen als buiten de opleiding ervaren. Ter illustratie, het sociale leven van de student heeft ook een aandeel hierin. Echter, dit is kleiner. Prestatiedruk binnen de opleiding wordt het meest ervaren. De studenten ervaren het vaakst de druk om al hun studiepunten te moeten behalen zodat zij geen negatief BSA riskeren en de opleiding mogen afronden. Daarna volgt het gevoel dat (toekomstig) succes en geluk een eigen keuze en persoonlijke verantwoordelijkheid is. Dit laatste beeld congrueert met andere uitkomsten op negen items die tezamen hoogstwaarschijnlijk duiden op een ambitieus studieklimaat binnen Saxion, ervaren door de voltijd tweedejaars TP-studenten. Tot slot blijkt dat mannelijke en vrouwelijke studenten evenveel prestatiedruk rapporteerden.

#### Deelvraag 3: relatie tussen prestatiedruk en stress

Uit de analyses blijkt een matig positieve samenhang tussen de hoeveelheid prestatiedruk en stress die studenten rapporteerden. De gevonden samenhang spoort met uitkomsten van verscheidende onderzoeken (Dopmeijer, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; Schmidt & Simons, 2013). Uit huidig onderzoek blijkt dat een derde van de gerapporteerde stress door studenten wordt verklaard vanuit prestatiedruk.

#### Deelvraag 4: behoeften omtrent stressreducering

Het merendeel van de studenten wil zijn of haar stress verminderen. Dit willen zij verwezenlijken door middel van ondersteuning en informatieverschaffing vanuit de opleiding. De studenten willen het thema 'studentenwelzijn' opnemen in het curriculum en kennis en vaardigheden verkrijgen over hoe zij stress kunnen voorkomen.

Daarnaast willen zij ondersteund worden vanuit de opleiding door ontspanningstechnieken te leren, meer persoonlijke begeleiding te ontvangen, middels een checklist gemonitord worden in welke mate zij stress en overbelasting ervaren en een cursus omgaan met studiegerelateerde tegenslagen krijgen. In mindere mate willen zij ondersteund worden middels een cursus plannen, 'nee' leren zeggen tegen sociale verplichtingen/bijbaan en groepsgesprekken/-begeleiding. De studenten droegen zelf verscheidende ideeën aan middels een open vraag over hoe de opleiding stress kan verminderen. Het merendeel wil meer duidelijkheid en structuur zien omtrent modules, opdrachten, toetsing en deadlines, een betere deadline-tentamenverdeling, mindfulness, ontspanningslessen inroosteren, lagere studiedruk en opleidingseisen, hulp bij plannen, uitstelgedrag, leren van tentamenstof, een rustige leeromgeving voor de studie, soepele en begripvolle houding vanuit docenten, beter communicatie met klas zodat vragen direct beantwoord kunnen worden, vakken meer individueel afronden en tot slot gemotiveerde betrouwbare studenten scheiden van nalatige en onbetrouwbare studenten in groepsverband. Omtrent stressvermindering wil ook driekwart van de studenten meer informatie ontvangen. Zij willen vooral informatie over (studie)stress, prestatiedruk en overbelasting. Aflopend gevolgd door: depressie, burn-out, invloed sociale media op welzijn en omgang met deze invloed en middelengebruik. Daarnaast willen zij informatie ontvangen over de studentenpsycholoog. In mindere mate is er belangstelling voor informatie over de decaan. Enkele studenten brengen nieuwe thema's naar voren dan de reeds voorgestelde thema's in de vragenlijst namelijk minor/stageplekken, hoofdstroom, mogelijkheden op de arbeidsmarkt, plannen en keuzestress.

#### **Hoofdvraag: relatie tussen stress en prestatiedruk en de behoeften omtrent stressvermindering**

Er kan geconcludeerd worden dat prestatiedruk positief samenhangt met stress en dat deze als stressor bijdraagt aan de algehele stress die de 2<sup>e</sup> jaars voltijd TP-studenten van het Saxion te Deventer ervaren. Het merendeel van de studenten wil zijn of haar stress verminderen. Hun hoogste prioriteit ligt bij het opnemen van het thema 'studentenwelzijn' in het curriculum. Daarnaast willen de studenten op verschillende fronten ondersteund worden en hulp ontvangen vanuit de opleiding. Tot slot willen zij informatie verkrijgen over verschillende thema's zowel binnen als buiten de opleiding.

## **5.2 Discussie**

Het onderzoek kent een aantal beperkingen. Deze beperkingen worden hieronder uiteengezet.

### **5.2.1 Onderzoeksdoel**

Zoals beschreven in paragraaf 5.1 was het doel van dit onderzoek was tweedelig. Het onderzoeksdoel baseert zich op de uitspraken van het onderzoek die betrekking hebben op de gehele populatie, alle tweedejaars voltijd Saxion TP-studenten. Om uitspraken te mogen doen die gelden voor de gehele populatie, moet er sprake zijn van een representatieve respons. Hier is sprake van aangezien de onderzoeks- doelgroep tot in zekere mate identiek is aan de gehele populatie. De gereageerde groep bestaat uit dezelfde man-vrouw verdeling (1:3) en daarnaast beslaat hij twee derde van de gehele populatie. Daarnaast is de gebruikte vragenlijst deels gebaseerd op een bestaande vragenlijst (Dopmeijer, 2017) die alleen bij voltijd studenten is afgenomen, hetgeen de populatie weerspiegelt. Bovenstaande houdt in dat de resultaten generaliseerbaar zijn en dat de uitspraken gelden voor alle tweedejaars voltijd TP-studenten aan Saxion te Deventer. Het beschreven tweedelige onderzoeksdoel is behaald en is reeds beschreven in paragraaf 5.1. Tot slot geven de uitspraken een globale indicatie voor de tweedejaars deeltijd TP-studenten. Deze studenten kunnen ook in dergelijke mate stress en prestatiedruk ervaren. Echter kampen zij mogelijk met andere stressoren waardoor hun behoeften rondom stressvermindering kunnen verschillen. De uitspraken zijn daarom deels representatief voor deze doelgroep.

### **5.2.2 Betrouwbaarheid en validiteit**

In hoofdstuk 3 is beschreven dat de PSS wereldwijd het meest wordt ingezet in onderzoeken naar stress vanwege zijn hoge betrouwbaarheid. De prestatiedrukvragenlijst van Dopmeijer kent ook een hoge Cronbach's Alpha ( $> .8$ ) die pleit voor de betrouwbaarheid. In hoofdstuk 4 is gebleken dat de Cronbach's Alpha's voor de variabelen stress en prestatiedruk in dit onderzoek goed waren ( $> .8$ ). De verkregen onderzoeksgegevens zijn daarom in zekere mate robuust. De PSS komt in verscheidende onderzoeken naar voren als valide. De prestatiedrukvragenlijst van Dopmeijer kent geen gegevens over de validiteit.

De afnamedatum van de vragenlijst kan invloed hebben gehad op de verkregen resultaten. De vragenlijst werd afgenomen in de laatste officiële lesweek voor de twee tentamenweken. Mogelijk speelde de aanloop naar de tentamenweken en tentamenstress een rol bij de (hoeveelheid) gerapporteerde stress van de studenten en hadden zij meer stress gerapporteerd in vergelijking met een periode die niet aan de tentamenweek voorafging. Echter gaven de studenten wel aan dat de druk die zij dagelijks ervaren met name betreft het moeten behalen van de studiepunten. Ten slotte waren de 5 extra items in de prestatiedruk-vragenlijst, geformuleerd en toegevoegd aan de hand van een literatuuronderzoek beschreven in hoofdstuk 1, niet eerder uitgezet en getoetst. Hierdoor ontbraken gegevens inzake de betrouwbaarheid en validiteit. Achteraf bleek dit niet de betrouwbaarheid te schaden. De 12-item lijst van Dopmeijer kende een Cronbach's Alpha van .84 en de 17-itemlijst een .86. Om de validiteit van de 5 items te vergroten, werden deze voorzien van peerfeedback tijdens de proefafname door tien vierdejaars TP-studenten en een docent onderzoek.

### *5.2.3 Werving onderzoeksdoelgroep*

Met het oog op de externe validiteit werd getracht om een zo hoog mogelijke respons te bewerkstelligen. Hiervoor waren er voor alle afwezige studenten tijdens de afname e-mailuitnodigingen gestuurd. Zodoende konden de overige studenten de vragenlijst digitaal middels Qualtrics invullen. Deze extra uitnodiging heeft ervoor gezorgd dat uiteindelijk twee derde van de doelgroep de vragenlijst volledig heeft ingevuld.

### *5.2.4 Vragenlijstafname*

Tijdens twee afnames die plaatsvonden op donderdag en vrijdag, vond onderling overleg plaats tussen enkele studenten over de vragen en de ingevulde antwoorden. Mogelijk heeft dit gevolgen gehad voor de betrouwbaarheid van de resultaten. Echter wordt verwacht dat dit de resultaten niet dusdanig heeft beïnvloed dat deze niet meer deugen, aangezien het overleg bij twee vragen plaatsvond waarna de studenten aansturing kregen van de docent om stil te zijn. Daarnaast gaven enkele studenten zowel verbaal als non-verbaal middels zuchten aan dat de vragenlijst te lang was. De meeste studenten waren binnen vijftien tot twintig minuten klaar, met uitzondering van de studenten met dyslexie. Zij deden er gemiddeld vijftientwintig minuten over. De lengte van de lijst kan afbreuk doen aan het concentratieniveau van respondenten en daardoor ook aan de betrouwbaarheid (Drenth & Sijtsma, 2006). Echter wordt niet verwacht dat de resultaten dusdanig vertekend zullen zijn omdat de onderzoeker heeft benadrukt dat de studenten zelf een bijdrage kunnen leveren aan de eigen leeromgeving door het invullen van de vragenlijst. Door een flexibele opstelling van de onderzoeker kregen de studenten daarnaast extra tijd om de vragenlijst in te vullen. Enkele studenten hadden aansluitend les. Met hen werd afgesproken dat als zij het niet afkregen, zij de vragenlijsten diezelfde dag om 16:30 uur bij de AMA-balie zouden inleveren. Dit kan als gunstig worden gezien omdat de studenten alle tijd kregen die zij nodig hadden om de vragenlijst in te vullen waardoor zij dit niet hoefden af te raffelen en er betrouwbare informatie is verkregen. Echter valt dit ook negatief te bezien. De leslokalen waren ruimtes waar de studenten in stilte, en daardoor waarschijnlijk geconcentreerd, de vragenlijst konden invullen. Zodra de studenten de lijsten meenamen, kon dit niet meer worden gewaarborgd hetgeen mogelijk ook de betrouwbaarheid kon aantasten.

### *5.2.5 Data en vragenlijstopbouw*

Met het oog op het vergroten van de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek werd gedurende het samenstellen van de vragenlijst gebruik gemaakt van 'peer consultatie', beschreven in hoofdstuk 3. Daarnaast is getracht om de privacy (AVG) van de student in ogenschouw te nemen door geen overbodige persoonlijke gegevens uit te vragen. Indien dit onderzoek gerepliceerd wordt, wordt afgeraden om toestemming te vergaren middels studentnummers. Mogelijk krijgen studenten hierdoor het gevoel dat hun anonimiteit niet meer volledig gewaarborgd kan worden en zien zij daarom van hun deelname af.

Over de opbouw van de vragenlijst, wordt het volgende opgemerkt. Allereerst begint de vragenlijst met de variabele stress en eindigt het met de behoeftepeiling omtrent stressvermindering. De aanbieding van de variabelen kan als gunstig worden gezien aangezien er afwisseling wordt geboden en de student daardoor ogenschijnlijk geprikkeld wordt om met een nieuwe blik naar zijn/haar behoeften te kijken. Echter, als de variabelen na elkaar werden uitgevraagd, was de opbouw logischer geweest.

Immers, middels de stressvragenlijst kreeg de respondent inzichtelijk hoe het was gesteld met zijn stressniveau en daarom kon hij zich mogelijk beter inleven in zijn behoeften rondom stressvermindering. Omtrent de variabele stress is het als tweede opmerkingswaardig dat er verschillen bestonden tussen de resultaten van de PSS en de twee overige items die door Gubbels waren geformuleerd. Mogelijk hebben de studenten niet bemerkt dat de vragen van de PSS over hun gevoelens en gedachten gingen over de afgelopen maand ondanks dat dit bovenaan in de vragenlijst was onderstreept zodat dit opviel voor de student. In de kolom waar de items in stonden, was dit nogmaals beschreven, alleen betrof dit een donkergetinte kolom waardoor het ogenschijnlijk minder opviel. Mogelijk heeft dit de betrouwbaarheid aangetast. Een derde opmerking beslaat de ingezette 7-punts Likertschaal om de hoeveelheid ervaren stress in kaart te brengen. Achteraf gezien was een 5-punts Likertschaal wenselijker geweest. Een 5-punts Likertschaal is het meest betrouwbaar om in te zetten (Drenth & Sijstma, 2006). De gedachte dat een 7-punts Likertschaal een nauwkeuriger beeld geeft dan een 5-puntsschaal is foutief omdat mensen geen goed onderscheid kunnen maken wanneer de antwoordkeuzes meer op elkaar beginnen te lijken (Drenth & Sijstma, 2006). De vertaling van de PSS heeft mogelijk als vierde de betrouwbaarheid aangetast. De PSS, inclusief de likertschalen, is vertaald vanuit het Engels door J. Van der Ploegh (2013). De vertaalde 5-punts Likertschaal varieert van nooit- bijna nooit- soms- regelmatig tot heel vaak. De termen 'bijna nooit' en 'soms' lijken veel op elkaar waardoor het onderscheid mogelijk werd bemoeilijkt voor de student. Daarnaast viel het op dat de antwoordkeuzes van de likertschalen ver uiteen lagen. Ter illustratie, de stap tussen 'regelmatig' (4) en 'heel vaak' (5) was vrij groot. Mogelijk zat de student tussen deze antwoordmogelijkheden met 'vaak'. Echter ontbrak deze optie. Aangezien deze keuze niet tot de mogelijkheden behoorde, kan dit in zekere mate de betrouwbaarheid hebben aangetast. De student heeft zijn of haar psychologische stress hierdoor mogelijk lager of hoger gerapporteerd.

Thans wordt de prestatiedruk vragenlijst besproken op zijn betrouwbaarheid. Een vijfde mogelijkheid gaat over item 14. Indien iemand niet leent, kant het zijn dat hij of zij niet de druk omtrent het lenen ervaart en daardoor 'ervaar ik nooit' zal antwoorden. In dit onderzoek zijn de resultaten waarschijnlijk niet dermate vertekend aangezien 36 studenten hadden aangegeven niet te lenen waarvan er 10 studenten 'ervaar ik nooit' hadden geantwoord item 14. Een zesde bemerking gaat over item 17, waarop tevens het laagst was gescoord. Het item luidde als volgt: "Het gevoel dat anderen mij voortdurend beoordelen op mijn prestaties". De toevoeging 'voortdurend' kon voor de studenten als sturend zijn overgekomen en daardoor de uitkomsten hebben vertekend.

Tot slot de behoeftepeiling. Als zevende valt de gekozen 5-punts Likertschaal te bediscussiëren. Deze kent een neutrale middenpositie en is vaak aangekruist door de studenten. Aangezien de opdrachtgever de behoeften van haar studenten in kaart wil brengen, was een 4-punts Likertschaal wellicht wenselijker geweest omdat dit de student dwingt om een keuze te maken. Echter, mogelijk kan de student neutraal in de stelling en moet hij of zij een keuze maken waar hij of zij niet achter staat. Ten slotte viel het vraaghoudelijk op dat de drie open vragen weinig werden ingevuld. De twee open vragen van de informatiethema's werden vrijwel nooit ingevuld. Het niet invullen van deze vragen zou kunnen komen doordat er over de vraag heen gelezen is of doordat de studenten vonden dat ze al voldoende antwoordmogelijkheden hadden gehad waardoor ze de open antwoordmogelijkheden als overbodig zagen. Enerzijds konden de open antwoordmogelijkheden daarom weggelaten worden. Anderzijds kon de geringe input ook betekenen dat de voorgaande items en antwoordcategorieën uitputtend genoeg waren waardoor de studenten bij deze vragen geen (nieuwe) aanvullingen hadden.

#### *5.2.6 Interpretatie en koppeling van onderzoeksresultaten naar de doelgroep en literatuur*

Uit huidig onderzoek blijkt dat bijna alle studenten kampen met stress. Stress leidt op de lange termijn tot onderpresteren (Compennolle, 2006; Goh, Pfeffer & Zenios, 2015). Om dit verband beter te begrijpen, werden in hoofdstuk 2 de stressmoderatoren veerkracht en weerbaarheid beschreven. Zij spelen een belangrijke rol in hoeverre stress ondermijnend of stimulerend wordt voor het individu (Compennolle, 2006). Dit geldt ook voor het hanteren van stress. Een adaptieve coping is cruciaal (Feltz-Cornelis, 2015). Verder blijkt uit huidig onderzoek dat vrouwen meer (psychologische) stress rapporteren dan mannen. Volgens Van Nieuwenhuizen en De Ridder (1994) zijn vrouwen gevoeliger voor stress.

Onderzoek bevestigt dit beeld (Andreou et al., 2011; Çelik Örüçü & Demir, 2008). Van der Broucke en Chau (2011) vonden geen geslachtsverschillen bij Peruviaanse universiteitsstudenten. Kuipers (2004) ontkennt het sekseverschil in haar masterthesis en beweert dat seksen verschillen in hun kwetsbaarheden. Een andere verklaring voor het gevonden verschil is dat mannen mogelijk hun stress onderrapporteren (Knipscheer & Kleber, 2012). Tot slot blijkt dat de studenten psychologische stress het minst ervoeren. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een fysieke stressrespons, bijvoorbeeld spanning, niet gepaard hoeft te gaan met psychologische stress. Dit komt overeen met de enige hoge score op de PSS die ging over de gespannenheid en nerveusheid van studenten. Een andere mogelijkheid is dat de PSS vrij intens ondermijnende stress mat en daarom meer leek op een klinisch instrument. In dat geval past deze vragenlijst in mindere mate bij deze doelgroep aangezien deze niet klinisch is.

De onderzoeksresultaten zijn niet op landelijk niveau geanalyseerd, aangezien het CBS geen onderzoek heeft gedaan naar stress onder de gehele Nederlandse studentenpopulatie (De Boer, 2017). Dit geldt ook voor Vlaanderen. Hogescholen en universiteitsbladen doen enkel onderzoek naar de psychosociale klachten van studenten die studeren aan de onderwijsinstelling die het onderzoek laat uitvoeren (De Boer, 2017). De LSVB deed in 2013 onderzoek naar de psychische klachten van studenten in het hoger onderwijs (Schmidt & Simons, 2013). Van de 1110 ondervraagde studenten rapporteerde 49% psychische klachten te hebben of te hebben gehad. HBO studenten rapporteerden significant vaker psychische klachten in vergelijking met universitaire studenten. Aangezien Saxion een hogeschool is, betreft de onderzoeksdoelgroep ook HBO studenten. De vrouwen rapporteerden significant vaker psychische klachten. Dit is congruent met de uitkomsten van huidig onderzoek. Onder de meest gerapporteerde klachten viel stress. De meest genoemde oorzaken hiervan luiden studiedruk, familieomstandigheden en teveel activiteiten naast de studie. Een andere oorzaak voor stress die meermaals werd genoemd was prestatiedruk, evenals hoge verwachtingen van zichzelf. Dit laatste komt overeen met prestatiedruk (Schmidt & Simons, 2013). Schmidt & Simons (2013) concluderen dat de meeste studenten een vorm van druk als oorzaak zien van hun psychische klachten. Dit kan zijn prestatiedruk vanuit de omgeving of van henzelf, financiële druk of druk om veel dingen tegelijk goed te doen en te onderhouden. Deze conclusie congrueert met huidig onderzoek waaruit blijkt dat prestatiedruk positief samenhangt met stress. De Boer trachtte in 2017 de psychosociale gezondheid van de gehele Nederlandse studentenpopulatie in kaart te brengen maar zijn respons bleek niet representatief waardoor zijn uitspraken niet gelden voor alle Nederlandse studenten. Samenvattend kunnen de resultaten niet worden afgezet tegen het landelijke en internationale niveau om zodoende de urgentie van huidig onderzoek aan te tonen. Echter, uit onderzoek Van den Broucke en Chau (2011) blijkt dat de culturele context geen invloed heeft op de hoeveelheid stress die studenten rapporteren en de copingmechanismen die zij gebruiken.

De huidige onderzoeksresultaten over prestatiedruk zijn afgezet tegen de resultaten van Dopmeijer (2017) aangezien zij dezelfde vragenlijst op hogeschool Windesheim heeft afgenomen, de man-vrouw verdeling van beide onderzoeksdoelgroepen overeenkomt en allen voltijd studenten zijn aan een hogeschool. In beide resultaten valt eenzelfde tendens te bemerken. Deze tendens houdt in dat de items waarop de TP-studenten hoog hebben gescoord, Windesheim studenten ook hoog hebben gescoord. Dit geldt ook voor de lage(re) scores. Wat opvalt is dat de TP-studenten herhaaldelijk meer prestatiedruk rapporteren. Ter illustratie, 75% van de TP-studenten rapporteert vaak tot erg vaak het gevoel te hebben te moeten presteren tegenover 62% van de Windesheimstudenten. Het grootste verschil gaat over het gevoel dat de student zelf zijn of haar problemen moet oplossen als hij/zij vastloopt. Dit gevoel ervaart 70% van de TP-studenten vaak tot zeer vaak ten opzichte van 45% van de Windesheim studenten. Het gevoel zichzelf teleur te stellen indien er slecht gepresteerd wordt, wordt door 68% van de TP-studenten gerapporteerd en door 46% van de Windesheimstudenten. Het gevoel er slecht tegen te kunnen als iets niet gelijk goed lukt, wordt door 63% van de TP-studenten aangegeven en door 49% van de Windesheim studenten. Voor een compleet overzicht van de resultatenvergelijking wordt verwezen naar bijlage 21. Tot slot komt in het huidige onderzoek naar voren dat studenten niet alleen prestatiedruk ervaren binnen de studie maar ook buiten de studie. Dit komt overeen met onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) waaruit bleek dat studenten op alle drie de domeinen (studie/werk/sociaal) druk ervaren.

De resultaten uit de behoeftepeiling over stressvermindering congrueren met het onderzoek van Gubbels en Kappe naar stress (2017). Uit dat onderzoek bleek dat het overgrote deel van de stressfactoren voor studenten binnen de opleiding lagen. De Inholland studenten en TP-studenten rapporteerden dezelfde stressfactoren. Stress wordt vooral veroorzaakt door onduidelijkheid over modules, opdrachten en deadlines. Daarnaast is samenwerken in projectgroepen een bron van stress. Bij zowel Inholland als de TP-studenten lag dit aan de samenstelling van de groep. Verder zijn tentamens en deadlines stressoren. Bij Inholland bleek dit met name stressvol wanneer een student in tijdsnood kwam. Hiermee overeenstemmend pleit een TP-student expliciet voor een betere deadline- en tentamenverdeling. Overige stressfactoren voor beide groepen studenten zijn het leren van de tentamenstof en de hoge werkdruk. Drie TP-studenten benoemden expliciet een lagere studiedruk te willen en dat de opleiding minder hoge eisen stelt, terwijl alle TP-studenten aangaven dat de druk die zij vooral ervaren ligt omtrent het behalen van al hun studiepunten. Tot slot is een stressfactor buiten de opleiding volgens Inholland-studenten het combineren van werk, studie en hun sociale leven. Op dit gebied is het merendeel van de TP-studenten in de behoeftepeiling neutraal tot helemaal mee eens in de stelling over een cursus timemanagement om de opleiding en nevenactiviteiten efficiënt te kunnen combineren.

### **5.3 Aanbevelingen**

Zoals in paragraaf 5.2.4 is aangegeven, is het onderzoeksdoel behaald. Naar aanleiding van het onderzoek zal een aantal aanbevelingen worden gedaan hoe de AMA-teamleiding stress en prestatiedruk kan reduceren bij haar studenten en waar vervolgonderzoek zich op kan richten. Het volledige overzicht van alle aanbevelingen bevindt zich in bijlage 22.

Thans volgt een uiteenzetting van de aanbevelingen die het meest urgent zijn. Het eerste advies op basis van de onderzoeksuitkomsten over stress luidt het opnemen van het thema studentenwelzijn in de opleiding/het curriculum. Ter inrichting hiervan willen de studenten kennis en vaardigheden vergaren om stress te voorkomen, ontspanningstechnieken leren en meer persoonlijke begeleiding ontvangen. Het tweede advies gaat over de onderzoeksuitkomsten die aanduiden dat de prestatiedruk gereduceerd dient te worden. Echter benoemen Dopmeijer (2017) en De Boer (2017) dat er veel schaamte alsmede een taboe heerst onder studenten met betrekking tot mentale problemen. Het tweede advies luidt daarom het bespreekbaar maken van mentale problemen. Naar wens van de opdrachtgever wordt in bijlage 5 het bespreekbaar maken van prestatiedruk middels een advies uitvoerig beschreven, evenals de rol van de Toegepast Psycholoog. Het derde advies gaat over de studiedruk in het hoger onderwijs die moet worden teruggedrongen. Zowel Goh, Pfeffer en Zenios (2015) als De Boer (2017) en de TP-studenten pleiten voor het verlagen van de druk alsmede de studie-eisen. De studiedruk/-stress veroorzaakt door het BSA is het vaakst aanwezig bij de TP-studenten terwijl stress en studiedruk uiteindelijk leiden tot onderpresteren (Compernelle, 2006). Verder is extra aandacht voor de vrouwelijke studenten van belang aangezien zij vaker stress en psychische klachten rapporteren, zo blijkt uit huidig onderzoek en andere onderzoeken. Ten slotte moet er Saxion-breed onderzoek worden gedaan naar de mentale gezondheid van studenten. Zodoende kan vroegtijdige signalering van psychosociale problemen worden bewerkstelligd en kunnen resultaten van opleidingen tegen elkaar worden afgezet waardoor zij veelzeggender worden en ook de urgentie kan worden aangetoond.

### **5.4 Vervolgonderzoek**

Huidig onderzoek bracht inzicht in de hoeveelheid stress die studenten ervaren. Vervolgonderzoek naar stressfactoren binnen en buiten de opleiding en hun invloed wordt aangeraden zodat inzichtelijk wordt waar de grootste stressoren liggen. Indien er sprake is van veel externe stressoren zoals een bijbaan, kan de AMA trachten de ontstane stress in te dammen middels de benoemde interventies in paragraaf 5.1. Verder wordt aangeraden om de vragenlijst uit te zetten bij de deeltijd TP-studenten. Zodoende krijgt men een concrete indicatie van het stressniveau, de prestatiedruk en de behoeften omtrent stressvermindering. Inzicht hierin is belangrijk aangezien de studieresultaten lijden onder stress (Goh, Pfeffer & Zenios, 2015). Uit onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) blijkt dat derde- en vierdejaars studenten de meeste stress ervaren. Daarom wordt het uitzetten van de vragenlijst bij derde- en vierdejaars TP-studenten aangeraden.

Op verscheidende manieren kan verbredend vervolgonderzoek worden bewerkstelligd. Op basis van de bevindingen in hoofdstuk 2 en de discussie waaruit blijkt dat moderators en coping een cruciale rol spelen bij de vraag of stress ondermijnend wordt of niet, richt het eerste advies zich op de twee stressmoderatoren die in de literatuur worden beschreven als meest efficiënt. Vervolgonderzoek maakt de weerbaarheid en veerkracht onder TP-studenten inzichtelijk en kan deze tevens vergroten. Het tweede advies richt zich op de copingstrategieën van studenten. Welke strategieën worden het meest gehanteerd en in hoeverre is een verandering in deze strategieën genoodzaakt met het oog op de omgang met stress? Het derde advies is Saxion-breed onderzoek naar de mentale gezondheid van studenten. Zodoende kunnen resultaten met elkaar vergeleken worden en kan de urgentie worden aangeduid. In huidig onderzoek konden de resultaten niet worden afgezet tegen studenten van andere Saxion opleidingen, noch tegen de landelijke populatie studenten. Advies voor vervolgonderzoek naar aanleiding van de prestatiedrukresultaten luidt als volgt: onderzoek naar het studieklimaat binnen Saxion. Huidig onderzoek liet zien dat de voltijd tweedejaars TP-studenten het studieklimaat binnen Saxion als ambitieus ervaren. Vervolgonderzoek naar het studieklimaat binnen Saxion zou tot verschillende inzichten leiden. Allereerst inzicht in de reden waarom Saxion studenten ambitieus zijn. Als tweede welke rol het studieklimaat speelt bij stress en prestatiedruk. Tot slot kan inzichtelijk worden hoe hierop kan worden ingespeeld.

Indien huidig onderzoek gerepliceerd wordt, is er ook een aantal aanbevelingen geformuleerd voor de vragenlijstopbouw en -afname. Allereerst dient de vragenlijst te worden ingekort totdat de afnameduur varieert tussen de 10 en 15 minuten. Als tweede dient de vragenlijst enkele weken voor de tentamenweken te worden afgenomen. Zodoende wordt de invloed van tentamenstress beperkt. Als derde kan de vragenlijst nogmaals worden uitgezet bij dezelfde doelgroep, bijvoorbeeld in studieweek 3.3, om te kijken in hoeverre tentamenstress de resultaten heeft beïnvloed.

Thans volgen de inhoudelijke aanbevelingen. De toestemming van de student dient niet middels studentnummers verkregen te worden maar middels een paraaf. Verder dient de antwoordmogelijkheid 'bijna nooit' van de Likertschaal van de PSS aangepast te worden naar 'af en toe' zodat er een duidelijk verschil zit tussen de antwoordmogelijkheden waaruit iemand kan kiezen. Daarnaast kan de antwoordmogelijkheid 'vaak' worden toegevoegd zodat er een tussenstap is tussen 'regelmatig' en 'heel vaak'. Verder bevat de PSS uitspraken die betrekking hebben op de afgelopen maand. Dit stond vermeld in een donkergetinte kolom. Aanbevolen wordt om deze tekst in een witgekleurde kolom te zetten zodat hij opvalt. Indien de prestatiedrukvragenlijst nogmaals wordt uitgezet, wordt aangeraden om item 14 van de prestatiedrukvragenlijst te voorzien van de antwoordmogelijkheid 'n.v.t.' voor studenten die niet lenen en dient de toevoeging 'voortdurend' bij item 17 geschrapt te worden omdat dit als sturend kan worden opgevat.

## Literatuur

- Academie Mens & Arbeid. (z.j.). Geraadpleegd op 13 september 2018, van <https://www.saxion.nl/over-saxion/organisatie/academies/mens-en-arbeid-ama>
- Akkerman, A. E., & Linden, van der M. C. (2002). *Handleiding Werk Stijlen Vragenlijst*, WSV. Vragenlijst. Leiden: PITS.
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *Public Health*, 8(8), 3287-3298. doi: 10.3390/ijerph8083287
- Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., & Julsing, M. (2017). *Basisboek methoden en technieken. Kwantitatief praktijkgericht onderzoek op wetenschappelijke basis* (6<sup>e</sup> druk). Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness. *Personality and Individual Difference*, 34(1), 77-95. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00027-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00027-2)
- Beck, A. T. (1991). Cognitive Therapy: A 30-year Retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368-375.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beurs, E. de, Van Dyck, R., Marquenie, L. A., Lange, A., & Blonk, R. W. B. (2001). De DASS: een vragenlijst voor het meten van depressie, angst en stress. *Gedragstherapie*, 34, 35-53.
- Bierut, L. J., Heath, A. C., Bucholz, K. K., Dinwiddie, S. H., Madden, P. A., Statham, D. J. (1999). Major Depressive Disorder in a Community-Based Twin Sample: Are there Different Genetic and Environmental Contributions for Men & Women? *Archives of General Psychiatry*, 56, 557-563.
- Binnenlandredactie. (2018, 3 juli). Aantal zelfdodingen van jongeren onder de 20 stijgt flink. *Het Algemeen Dagblad*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://www.ad.nl/binnenland/aantal-zelfdodingen-van-jongeren-onder-de-20-stijgt-flink~a7bd08ea/>
- BoFit. (2014, 1 september). *Onderzoek: oorzaken van stress onder jongeren*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://bofit.nl/2014/burn-out-nieuws/onderzoek-oorzaken-van-stress-onder-jongeren/>
- Burke, R. J. (2006). *Research companion to working time and work addiction*. Cheltenham Glos, UK: Edward Elgar Publishing.
- Çelik Örüçü, M., & Demir, A. (2008). Psychometric Evaluation of Perceived Stress Scale for Turkish University Students. *Stress and Health*, 25(1), 41. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.1218>
- Cox, T. (1978). *Stress*. Baltimore, MD: University Park Press.
- Cohen, S. z.d. *Permissions*. Geraadpleegd op 8 januari 2019, van <http://www.psy.cmu.edu/~scohen/>
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale*. Mind garden, Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Collins, S., Coffey, M., & Morris, L. (2010). Social Work Students: Stress, Support and Well-Being. *British Journal of Social Work*, 40(3), 963-82. doi: <http://dx.doi.org/10.1093/bjsw/bcn148>
- Compennolle, T. (2006). *Stress. Vriend en vijand. De aanpas van stress, thuis en op het werk*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Compennolle, Th. H. L. (1987). *Stress op de middelbare school*. Leuven: Acco.
- Cicchetti, D., Cohen, D. J. (2006). *Developmental Psychopathology* (2<sup>e</sup> druk). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2000). Psychopathologie als Risico voor Alcohol- en drugsverslaving bij Adolescenten: Een Ontwikkelingspsychopathologisch Perspectief. *Literatuurselectie Kinderen en adolescenten*, 7(2). 173-196.

- De Boer, T. (2017, oktober). *Van succes-student naar stress-student. Hoe groot is het probleem?* Geraadpleegd op 13 juli 2018, van <https://lsvb.nl/wp-content/uploads/2017/10/LSVb-2016-Onderzoeksrapport-mentale-gezondheid-van-studenten.pdf>
- Dehue, T. (2008). *De depressie-epidemie. Over de plicht het lot in eigen hand te nemen*. Amsterdam: Augustus.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T., & Bjorndal, A. (2013). Mindfulness Training for Stress Management: A Randomised Controlled Study of Medical and Psychology Students. *BMC Medical Education*, 13(13), 107. doi: 10.1186/1472-6920-13-107
- Dopmeijer, J. (2017, 8 november). *62% studenten ervaart prestatiedruk in dagelijks leven*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://www.windesheim.nl/over-windesheim/persberichten/2017/november/62-procent-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven/>
- Dopmeijer, J., Gubbels, N., Kappe, R., Bovens, R., de Jonge, J., van der Heijde, C., Vonk, P., & Wiers, R. (2018). *Actieplan Studentenwelzijn*. Geraadpleegd op 20 september 2018, van <https://www.iso.nl/website/wp-content/uploads/2018/04/Actieplan-Partnership-Studentenwelzijnversie-def.pdf>
- Duijts, J. (2017, 28 september). *'Jongeren voelen druk om aan het perfecte plaatje te voldoen'*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://nos.nl/op3/artikel/2195244-jongeren-voelen-druk-om-aan-het-perfecte-plaatje-te-voldoen.html>
- Drenth, P. J. D., & Sijtsma, K. (2006). Testtheorie. *Inleiding in de theorie van de psychologische test en zijn toepassingen* (4<sup>e</sup> druk). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Edward, J., Peacock, M. A., Paul, T. P., & Wong, PhD. (1990). The stress appraisal measure (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress & Health*, 6(3), 227 – 236. doi: <https://doi.org/10.1002/smi.2460060308>
- Eikholt, S. (2018, 13 december). *Succesvolle manier om taboes te doorbreken*. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://www.marketingfacts.nl/berichten/succesvolle-manieren-om-taboes-te-doorbreken>
- Eun-Hyun Lee, R. N. (2013). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Evers, A., Egberink, I.J.L., Braak, M.S.L., Frima, R.M., Vermeulen, C.S.M., & Vliet-Mulder, J.C. van (1991). *COTAN Documentatie*. Amsterdam: Boom test uitgevers.
- Evers, A., Egberink, I.J.L., Braak, M.S.L., Frima, R.M., Vermeulen, C.S.M., & Vliet-Mulder, J.C. van (2007). *COTAN Documentatie*. Amsterdam: Boom test uitgevers.
- Evers, A., Lucassen, W., Meijer, R., & Sijtsma, K. (2009). *COTAN beoordelingssysteem voor de kwaliteit van tests (geheel herziene versie)* Amsterdam: Boom test uitgevers.
- Feltz-Cornelis, C. van der (2015). Het stressbeeld. Over de Samenhang tussen Lichamelijke en Psychische Aspecten van Stress. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 7(3), 1-263. doi: 10.2196/jmir.4097
- Gabeler, E. (2018, 17 mei). 'Ik vind het echt ziek, maar stoppen lukt niet'. *De Telegraaf*, T8.
- Gillis, J. S. (1992). Stress, Anxiety, and Cognitive Buffering. *Behavioral Medicine* 18,(2), 79– 83. doi: [doi.org/10.1080/08964289.1992.9935175](https://doi.org/10.1080/08964289.1992.9935175)
- Goh, J., Pfeffer, J., & Zenios, S. A. (2015). Workplace Stressors & Health Outcomes: Health Policy for the Workplace. *Behavioral science & policy association*, 1(1), 43-52.
- Gubbels, N., & Kappe, R. (2017, januari). *Onderzoekslijn Studentenwelzijn – onderzoeksagenda*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland. Geraadpleegd op 5 september 2018, van <https://www.inholland.nl/media/16741/onderzoeksagenda-onderzoekslijn-studentenwelzijn-v10.pdf>
- Gubbels, N., & Kappe, R. (2017, januari). *Lectoraat Studiesucces - Onderzoekslijn Studentenwelzijn. Onderzoeksagenda*. Geraadpleegd op 17 september 2018, van <https://www.inholland.nl/media/16741/onderzoeksagenda-onderzoekslijn-studentenwelzijn-v10.pdf>

- Gubbels, N., & Kappe, R. (2017, 12 juni). *Stress en bevlogenheid. Explorierend onderzoek naar de mate van stress en bevlogenheid bij studenten van Hogeschool Inholland*. Lectoraat Studiesucces, Hogeschool Inholland. Geraadpleegd op 5 september 2018, van <https://www.inholland.nl/media/17314/stress-en-bevlogenheid-onder-studenten-van-inholland-10.pdf>
- Gupta, R., Singh, N., & Kumar, R. (2017). Longitudinal Predictive Validity of Emotional Intelligence on First Year Medical Students Perceived Stress. *BioMed Central*, 17(1), 139. doi: 10.1186/s12909-017-0979-
- Haaga, D. A. F., Dyck, M. J., & Ernst, D. (1991). Empirical Status of Cognitive Theory of Depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236. doi: 10.4236/health.2010.28130
- Hammen, C., & Rudolph, K.D. (1996). *Childhood Depression*. New York: Guilford Press.
- Hendriks, L. (2017, 5 november). *Twee derde Zwolse studenten zucht onder stress*. Geraadpleegd op 4 oktober 2018, van <https://www.delta.tudelft.nl/article/twee-derde-zwolse-studenten-zucht-onder-stress>
- Hermans, H.J.M. (2004). *Handleiding prestatie-motivatatie test*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V.
- Hornstra, A.H., Jaspers, J.P.C., & Raghoobar-Krieger, H.M.J. (2003). Stress bij Eerstejaars Geneeskundestudenten in Groningen. *Tijdschrift voor Medisch Onderwijs*, 22(6), 277-282.
- Hurst, C.S., Baranik, L.E., & Daniel, F. (2013). College Student Stressors: A Review of the Qualitative Research. *Stress and Health*, 29, 275-285. doi: 10.1002/smi.2465
- Ipenburg, S. (2016, 9 september). *Het taboe op psychische aandoeningen doorbreken*. Geraadpleegd op 27 januari 2019, van <https://gezondnu.nl/dossiers/psyche/taboe-op-psychische-aandoeningen-doorbreken/>
- Interstedelijk Studenten Overleg (ISO). (z.d.) *Ook dit jaar staat het ISO weer voor de student klaar!* Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <http://www.iso.nl/>
- Jepma, I. J. (2003). *De schoolloopbaan van risicoleerlingen in het primair onderwijs*. Geraadpleegd op 4 september 2018, van [https://pure.uva.nl/ws/files/4358625/50981\\_UBA002000975\\_10.pdf](https://pure.uva.nl/ws/files/4358625/50981_UBA002000975_10.pdf)
- Kaplan, B. H. (1992). Social Health and the Forgiving Heart: The Type B Story. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 3-14. doi: <https://doi.org/10.1007/BF00848374>
- Kappe, R. (2017, januari). Studiesucces. Geraadpleegd 5 september 2018, van <https://www.inholland.nl/onderzoek/onderwijzen-en-leren-in-diversiteit/studiesucces/>
- Kleinjan, G. J. (2018, 7 april). Angst, depressie en zelfmoordgedachten: studenten gaan er aan prestatiedruk onderdoor. *Trouw*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://www.trouw.nl/samenleving/angst-depressie-en-zelfmoordgedachten-studenten-gaan-er-aan-prestatiedruk-onderdoor~a8336942/>
- Knipscheer, J., & Kleber, R. (2012). *Psychologie en de multiculturele samenleving* (3<sup>e</sup> druk). Den Haag: Boom Lemma.
- Kooiman, S. (2017, 28 september). *'Jongeren voelen druk om aan het perfecte plaatje te voldoen'*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://nos.nl/op3/artikel/2195244-jongeren-voelen-druk-om-aan-het-perfecte-plaatje-te-voldoen.html>
- Krantz, D. S., Grunberg, N. E., & Baum, A. (1985). Health psychology. *Annual Review of Psychology*, 36, 349-383. doi: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.ps.36.020185.002025>
- Kuipers, S. D. (2004). *Stress, gender and psychopathology: a multi-level analysis*. (Masterthesis, Rijksuniversiteit Groningen, Groningen). Geraadpleegd op 12 oktober 2018 van, [https://www.rug.nl/research/portal/en/publications/stress-gender-and-psychopathology\(46eb342f-91a9-4dfb-85f8-d18de05eb805\).html](https://www.rug.nl/research/portal/en/publications/stress-gender-and-psychopathology(46eb342f-91a9-4dfb-85f8-d18de05eb805).html)
- Lee, E. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6(4), 121-127. doi: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>
- Lyons, M. J., Eisen, S. A., Goldberg, J., True, W., Lin, N., Meyer, J. M., & Tsuang, M. T. (1998). A Registry-based Twin Study of Depression in Men. *Archives of General Psychiatry*, 55, 468-472.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- MIND. (2017, 8 november). *62% studenten ervaart vaak prestatiedruk in dagelijks leven*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://mindyoung.nl/blog/62-studenten-ervaart-vaak-prestatiedruk-in-dagelijks-leven>
- MIND. (2018). *Prestatiedruk*. Geraadpleegd op 11 juli 2017, van <https://wijzijnmind.nl/psychipedia/prestatiedruk>
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic Stress of College Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236-245.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). *Rethinking rumination*. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 400-424. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x
- NPO. (2018, mei 16). MAX Masterclass. Stress (Videobestand). Geraadpleegd op [https://www.npostart.nl/max-masterclass/16-05-2018/POW\\_03774803](https://www.npostart.nl/max-masterclass/16-05-2018/POW_03774803)
- Pariat, L., Rynjah, A., & Kharjana, J. M. G. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal Of Humanities and Social Sciences*, 19(8), 40-46. doi: 10.9790/0837-19834046
- Perera, M. J., Brintz, C. E., Birnbaum-Weitzman, O., Penedo, F. J., Gallo, L. C., Gonzalez, P., & Llabre, M. M. (2017). Factor structure of the Perceived Stress Scale-10 (PSS) across English and Spanish language responders in the HCHS/SOL Sociocultural Ancillary Study. *Psychological Assessment*, 29(3), 320-328. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000336>
- Plomin, R. DeFries, J. C., McClearn, G. E., & Rutter, M. (1997). *Behavioral Genetics: A primer* (3<sup>e</sup> druk). New York: Freeman.
- Prinsen, H. (2014). *Trainersboek. Faalangst, examenvrees en sociale vaardigheden. Een praktisch handboek voor trainers in en buiten het onderwijs* (2<sup>e</sup> druk). Houten: Lannoo Campus.
- Rajput, R. S. z.d. *Doctors: Their Wellbeing & Stress (Cost of Employment: Case of Medical Professionals)*. Lulu.
- Rigter, J. & Van Hintum, M. (2015). *Ontwikkelingspsychopathologie bij kinderen en jeugdigen* (3<sup>e</sup> druk). Bussum: Uitgeverij Couthino.
- Rijkinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2018). *De mentale druk op jongeren lijkt toe te nemen*. Geraadpleegd op 19 september 2018, van <https://www.vtv2018.nl/druk-op-jongeren>
- Roberti, J. W., Harrington, L. N., & Storch, E. A. (2006). Further Psychometric Support for the 10-item Version of the Perceived Stress Scale. *Journal of College Counseling*, 9(2), 114. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00100.x>
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of Stress among College Students. *Social psychology*, 61(5), 841-846.
- Rothfus, J. (2017). *Ethiek in de psychologie* (2<sup>e</sup> druk). Amsterdam: Pearson Benelux.
- Rotter, J. B., (1971). External control and internal control. *Psychology Today*, 4, 37-42 - 58-59.
- Schaufeli, W., & Dierendonck, D. v. (1999). *UBOS Utrechtse Burnout Schaal - handleiding*. Lisse: Swets test publishers.
- Schmidt, E. & Simons, M. (2013). *Psychische klachten onder studenten*. Landelijke Studentenvakbond: Utrecht.
- Schmidt, F. (2014). Wat Kunnen we Doen om de Werkdruk te Verminderen? *Mednet*, 7(5), 35. doi: [org.saxion.idm.oclc.org/10.1007/s12462-014-0136-x](http://org.saxion.idm.oclc.org/10.1007/s12462-014-0136-x)
- Schulkin, J. (1994). Melancholic Depression and the Hormones of Adversity: A rol for the amygdala. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 41-44. doi: [doi.org/10.1111/1467-8721.ep10769930](http://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10769930)
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Spacapan, S., & Oskamp, S. (1988). *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- Spielberger, C. D.(1979): *Understanding Stress and Anxiety*. New York: Harper and Row.
- Spielberger, C. D., Wolff de L., Swinnen, F., Fruyt de., & Wolff de, C. (2002). *Job Stress Survey*. Lisse: Swets Test Publishers

- Smolenaars, M. (2017, 31 augustus). Driekwart van de jongeren heeft last van stress en burn-out klachten. *Metronieuws*. Geraadpleegd op 19 september 2018, van <https://www.metronieuws.nl/nieuws/dossier/2017/06/longread-waarom-we-ziek-worden-van-drukke>
- Ter Horst, G., & Westenbroek, C. (2005). Stressverwerking door het Mannelijke en het Vrouwelijke Brein. *Neuropsaxis*, 9(5), 137-141.
- Umar, T. I., & Idris, M. (2018). Influence of Social media on Psychosocial Behaviour and Academic Performance of Secondary School Students. *Journal of Education and Entrepreneurship*, 5(2), 36-46.
- Vagg, P.R., & Spielberger, C.D. (1999). The Job Stress Survey: Assessing Perceived Severity and Frequency of Occurrence of Generic Sources of Stress in the Workplace. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4(3), 288-92.
- Van den Brink, T. (2018, 14 augustus). *Studenten vallen bij bosjes uit met psychische problemen*. Geraadpleegd op 28 januari 2019, van <https://nos.nl/op3/artikel/2246058-studenten-vallen-bij-bosjes-uit-met-psychische-problemen.html>
- Van den Broucke, S., & Chau, C. (2011). Ervaren stressoren bij Peruviaanse Universiteitsstudenten. *JGZ Tijdschrift jeugdgezondheidszorg*, 46(4), 86-87.
- Van der Jong, R. (2017). *Twee derde Zwolse studenten zucht onder stress*. Geraadpleegd op 4 oktober 2018, van <https://www.delta.tudelft.nl/article/twee-derde-zwolse-studenten-zucht-onder-stress>
- Van der Loo, E. L. H. M., & De Jong, R. D. (1993). *Psychische problemen en de werksituatie: stressverwerking en -hantering*. Amsterdam: NIA.
- Van der Molen, H. T., Perreijn, S., & van den Hout, M. A. (2010). *Klinische Psychologie. Theorieën en psychopathologie* (2<sup>e</sup> druk). Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Van der Ploegh, J. (2013). *Perceived Stress Scale (PSS) bestemd voor adolescenten*. Geraadpleegd op 24 december 2018, van <https://link.springer.com/content/pdf/bbm%3A978-90-368-0419-6%2F1.pdf>
- Van Engelshoven, I. (2018, 10 september ). *Antwoorden op de schriftelijke vragen van het lid Futselaar (SP) van de Tweede Kamer der Staten-Generaal inzake psychische gezondheid en prestatiedruk van studenten*. Geraadpleegd op 19 september 2018, van <file:///C:/Users/Arjan/Downloads/beantwoording-kamervragen-over-het-bericht-dat-studenten-psychisch-bezwijken-onder-prestatiedruk.pdf>
- Van Fenema, E. (2017, 28 september). *'Jongeren voelen druk om aan het perfecte plaatje te voldoen'*. Geraadpleegd op 11 juli 2018, van <https://nos.nl/op3/artikel/2195244-jongeren-voelen-druk-om-aan-het-perfecte-plaatje-te-voldoen.html>
- Van Gent, G. (1996). *Stress Predictie Lijst. Een persoonlijkheidsvragenlijst voor het meten van de stressgevoeligheid*. (Thesis, Hogeschool Saxion, Deventer).
- Van Heck, G. L., & Brenda, L. (2012) Emotional intelligence: Relationships to Stress, Health and Well-being. *Psychologie & gezondheid*, 38(5), 209-223.
- Van Huisseling, A., Keiman, D., van Liere, N., Mourisse, L., Ohlenforst, T., Pleijers, D., & Vennes, A. (2018). Welzijn onder studenten: Radboud Cares. (Bachelorthesis, Radboud Universiteit, Nijmegen). Geraadpleegd op 27 oktober 2018, van <https://theses.ubn.ru.nl/handle/123456789/5710>
- Van Nieuwenhuizen, C., & De Ridder, D. (1994). Sekseverschillen in het Omgaan met Stress. *Gedrag & Gezondheid: Tijdschrift voor Psychologie en Gezondheid*, 22(2), 55-68.
- Vanhout, G. (1997). Hechte vriendschappen van kinderen als buffer tegen huwelijksproblemen van hun ouders. *Literatuurselectie Kinderen en adolescenten*, 4(1). 117-119.
- Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: Bezige Bij.
- Verhoeven, N. (2014). *Wat is onderzoek?* (5<sup>e</sup> druk). Den Haag: Boom Lemma.
- Verkuil, B., & van Emmerik, A. (2007). Omgaan met stress en burnout. *Psychopraxis*, 9(6), 243-247. doi: 10.1007/BF03072389
- Vermulst, A. & Gerris, J. (2005) *Handleiding vragenlijst Werkstress Indicator*. Leeuwarden, LDC Business.

- Vingerhoets, A. J. J. M., & Tilburg van, M. A. L. (1994). *Alledaagse Problemen Lijst, Handleiding*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Rigter, H. (1994). *Stress en gezondheid*. Tilburg: Tilburg University Press.
- Vereniging Hogescholen. (z.d.). *Kwaliteit en studiesucces*. Geraadpleegd op 3 oktober 2018, van <https://www.vereniginghogescholen.nl/themas/studiesucces>
- Weiss D.S. (2007). *The Impact of Event Scale: Revised*. In: Wilson J.P., Tang C.S. (eds) *Cross-Cultural Assessment of Psychological Trauma and PTSD. International and Cultural Psychology Series*. Springer, Boston, MA. doi: [https://doi.org/10.1007/978-0-387-70990-1\\_10](https://doi.org/10.1007/978-0-387-70990-1_10)
- Wilkinson, R. (2005). *The impact of inequality: How to make sick societies healthier*. New York: The New Press.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2014). *Psychologie een inleiding* (7e druk). Amsterdam: Pearson Benelux.

## Bijlage 1: eigenwerkverklaring

Ondergetekende:

- Eline S. Francken, 405173

verklaart ondubbelzinnig dat:

- 1) dit werkstuk eigen werk is en derhalve geen inbreuk maakt op het auteursrecht van een ander.
- 2) alle gebruikte bronnen (waaronder digitalepagina's) zijn voorzien van bronvermelding.
- 3) het verslag voor niet meer dan 5 % aan overgenomen passages uit 'werk van anderen' bevat.
- 4) dit verslag ook digitaal is ingeleverd via Blackboard (SafeAssign).

Plaats: Deventer

Datum: 25-03-2019

Handtekeningen:



Eline S. Francken

*N.B. Schending van bovengenoemde 'Eigen werk verklaring' wordt als fraude aangemerkt als bedoeld in Art. 19 OER.*

## Bijlage 2: testenmatrix prestatiedruk en stress

| Originele versie                                     | Ned. versie                             | Item aantal                         | Publiek domein              | Validiteit                                                | Betrouwbaarheid                                     | Normen                                              | Doelgroep                                   | Datum beoordeling door COTAN |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|
| PMT (Hermans, 2004)                                  | -                                       | 44                                  | Ja                          | Onvoldoende                                               | Voldoende                                           | Onvoldoende, niet representatief                    | Vanaf 16 jaar                               | 2007                         |
| Prestatie druk (Dopmeijer, 2017)                     | -                                       | 12                                  | Ja                          | Door drie professionals opgesteld.                        | Cronbach's Alpha >.8                                | Windesheim bachelor studenten                       | studenten                                   | x                            |
| Schoolstressoren Vragenlijst (Moos & Trickett, 1974) | Compernelle, 1987)                      | 10 ; subschaal prestatiegerichtheid | Nee, niet meer verkrijgbaar | onvoldoende                                               | Voldoende                                           | Onvoldoende, wegens veroudering niet meer bruikbaar | Leerlingen in regulier voortgezet onderwijs | 1991                         |
| WSV (Akkerman & Van der Linden, 2002)                | -                                       | 110 in totaal (8 subschalen)        | Ja                          | Begrip: goed<br>Criterium: onvoldoende, geen onderzoek    | Onvoldoende, 4 van de 8 schalen scoren lager dan .8 | onvoldoende                                         | volwassenen                                 | 2003                         |
|                                                      |                                         |                                     |                             |                                                           |                                                     |                                                     |                                             |                              |
| PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)             | PSS (Van der Ploegh, 2013)              | 10                                  | Ja                          | x                                                         | x                                                   | x                                                   | Volwassenen                                 | x                            |
| WSI (Vermulst & Gerris, 2005)                        | -                                       | 9                                   | Ja                          | x                                                         | x                                                   | x                                                   | werkkenden                                  | x                            |
| UBOS (Schaufeli & Dierendonck, 1999)                 | -                                       | 20                                  | Ja                          | goed                                                      | voldoende                                           | Voldoende, maar normen wel verouderd                | volwassenen                                 | 2000                         |
| DASS (Lovibond & Lovibond, 1995)                     | DASS (Beurs, Van Dyck, Marquenie, Lange | 14                                  | Ja                          | Onvoldoende, begrips: te weinig criterium: geen onderzoek | goed                                                | Onvoldoende, niet beschikbaar                       | volwassenen                                 | 2004                         |

|                                                                      |                                                                 |     |                             |                                                                                           |           |                                                     |                                             |      |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------|
|                                                                      | & Blonk, 2001)                                                  |     |                             |                                                                                           |           |                                                     |                                             |      |
| JSS (Vagg & Spielberger, 1999)                                       | JSS (De Wolff, Swinnen, De Fruyt, De Wolff & Spielberger, 2002) | 30  | ja                          | Onvoldoende Begrips: te lage correlaties met soortgenot test<br>Criterium: geen onderzoek | goed      | Onvoldoende, verouderd en/of niet representatief    | Werknemers; 18-65 jaar                      | 2001 |
| APL (Vingerhouts & Van Tilburg, 1994)                                | -                                                               | 114 | Ja                          | Begrip: goed<br>Criterium: onvoldoende door te weinig onderzoek                           | voldoende | Voldoende maar verouderd                            | volwassene n                                | 1996 |
| Schoolstressoren Vragenlijst (Moos & Trickett, 1974)                 | Compernelle, 1987)                                              | 94  | Nee, niet meer verkrijgbaar | onvoldoende                                                                               | voldoende | Onvoldoende, wegens veroudering niet meer bruikbaar | Leerlingen in regulier voortgezet onderwijs | 1991 |
| Stress Appraisal Measure (SAM) (Edward, Peacock, Paul & Wong, 2007). |                                                                 | 24  |                             |                                                                                           |           |                                                     |                                             |      |
| Impact of Event Scale (IES) (Weiss, 2007)                            |                                                                 | 22  |                             |                                                                                           |           |                                                     |                                             |      |

### Bijlage 3: volledige vragenlijst

Beste student,

De Academie Mens en Arbeid (AMA) wil door middel van dit onderzoek meer inzicht krijgen in de ervaren stress onder TP en HRM studenten en een aantal factoren dat hierop van invloed kan zijn. Daarnaast wil de AMA graag weten waar studenten behoeften aan hebben. Hiervoor is deze vragenlijst ontwikkeld. Wellicht heb je eerder deelgenomen aan onderzoek vanuit de AMA de afgelopen periode. Het huidige onderzoek heeft een ander doel en deelname hieraan is daarom ook belangrijk voor ons ook als je al hebt deelgenomen aan eerdere onderzoeken. Door het invullen draag jij niet alleen bij aan ons onderzoek, maar ook aan een verbetering van jouw leeromgeving. Het invullen van de vragenlijst zal ongeveer 15 minuten duren. Deelname aan dit onderzoek is geheel vrijwillig en je hebt het recht om je deelname op ieder moment in te trekken.

#### Toestemming

Dit onderzoek is een intern onderzoek binnen Saxion. Gegevens uit het onderzoek worden vertrouwelijk bewaard. Je gegevens worden gecodeerd opgeslagen, wat inhoudt dat individuele gegevens nooit tot personen herleidbaar zijn. Hierdoor wordt je anonimiteit gewaarborgd en zijn er geen risico's aan verbonden. Naast de onderzoeker, kunnen ook docenten, die de kwaliteit van het onderzoek bewaken, de gegevens inzien.

#### Vragen?

Wij hopen je hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Alvast heel erg bedankt voor jouw deelname aan het onderzoek. Mocht je naar aanleiding van je deelname aan dit onderzoek vragen hebben dan kun je contact opnemen met **M. Alkam** via: 410269@[student.saxion.nl](mailto:student.saxion.nl)

Met vriendelijke groet,

E. Francken, A. Klijnsma, M. Alkam en K. Zomer

|                    |                              |                                |                                                     |                   |            |
|--------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|------------|
| Geslacht           | <input type="checkbox"/> Man | <input type="checkbox"/> Vrouw | <input type="checkbox"/> Anders                     | Leeftijd in jaren | ..... jaar |
| Propedeuse behaald | <input type="checkbox"/> Ja  | <input type="checkbox"/> Nee   | <input type="checkbox"/> N.v.t., ik ben eerstejaars |                   |            |

|          |                                               |                                               |
|----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Leerjaar | <input type="checkbox"/> 1 <sup>e</sup> jaars | <input type="checkbox"/> 2 <sup>e</sup> jaars |
| Locatie  | <input type="checkbox"/> Deventer             | <input type="checkbox"/> Enschede             |

|                                |                              |                               |                              |                              |                                              |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|
| Hoogst afgeronde vooropleiding | <input type="checkbox"/> VWO | <input type="checkbox"/> Havo | <input type="checkbox"/> MBO | <input type="checkbox"/> HBO | <input type="checkbox"/> Anders, namelijk... |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|

|                                |                                                      |                                                    |                                                           |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Wat is je financiële situatie? | <input type="checkbox"/> Goed, ik kan goed rondkomen | <input type="checkbox"/> Redelijk, ik kom net rond | <input type="checkbox"/> Niet goed, ik kan niet rondkomen |
| Leen je geld via DUO?          | <input type="checkbox"/> Ja                          | <input type="checkbox"/> Nee                       | <input type="checkbox"/> Dat zeg ik liever niet.          |

|                                                                                                                                                 |                             |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Hoeveel uur besteed je per week gemiddeld aan je studie?                                                                                        | .....uur.                   |                              |
| Hoeveel uur besteed je gemiddeld per week aan je werk (bijbaan)?                                                                                | .....uur.                   |                              |
| Heeft je bijbaan een negatieve invloed op je studie?                                                                                            | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Hoeveel uur besteed je gemiddeld per week aan ontspannende activiteiten? (Zoals hobby, uitgaan, sporten, met vrienden zijn, bij een vereniging) | .....uur.                   |                              |

**Op de volgende pagina begint de vragenlijst!** De vragenlijst bevat verschillende onderwerpen.

Let op! Bij elk onderwerp is gebruik gemaakt van een andere antwoordschaal. Voordat je aan de volgende vragen van een onderwerp begint, kijkt dan goed welke antwoorden er mogelijk zijn. Bij elke vraag of stelling kun je kiezen voor één antwoordmogelijkheid, behalve bij de openvragen en indien anders wordt aangegeven.

De volgende vragen gaan over je gevoelens en gedachten in de afgelopen maand. Geef aan hoe vaak je bepaalde gevoelens en gedachten hebt ervaren.

① = Nooit | ② = Bijna nooit | ③ = Soms | ④ = Regelmatig | ⑤ = Heel vaak

| In de afgelopen maand:                                                                                      | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hoe vaak ben je overstuur geweest door iets dat onverwachts gebeurde?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je niet in staat was belangrijke zaken onder controle te houden?    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Hoe vaak heb je je nerveus en gespannen gevoeld?                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Hoe vaak had je het gevoel dat je je persoonlijke problemen aankon?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat dingen je meezaten?                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je de dingen die je moest doen niet aankon.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Hoe vaak ben je in staat geweest om irritaties onder controle te houden?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je dingen de baas bleef?                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hoe vaak heb je je boos gemaakt om dingen die buiten je controle om gebeurden?                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat je ze niet meer aankon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

① = Nooit | ② = Af en toe | ③ = Soms | ④ = Regelmatig | ⑤ = Vaak | ⑥ = Heel vaak | ⑦ = Altijd

|                                                            |                               |                               |                               |                               |                               |                               |                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 11. In de afgelopen maand, hoe vaak heb je stress ervaren? | ①<br><input type="checkbox"/> | ②<br><input type="checkbox"/> | ③<br><input type="checkbox"/> | ④<br><input type="checkbox"/> | ⑤<br><input type="checkbox"/> | ⑥<br><input type="checkbox"/> | ⑦<br><input type="checkbox"/> |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

12. Wat was de intensiteit van deze stress? Geef dit aan door op de schaal van 1 (zeer laag) tot 10 (zeer hoog) een kruisje te zetten.

|                               |                               |                               |                               |                               |                               |                               |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| ①<br><input type="checkbox"/> | ②<br><input type="checkbox"/> | ③<br><input type="checkbox"/> | ④<br><input type="checkbox"/> | ⑤<br><input type="checkbox"/> | ⑥<br><input type="checkbox"/> | ⑦<br><input type="checkbox"/> | ⑧<br><input type="checkbox"/> | ⑨<br><input type="checkbox"/> | ⑩<br><input type="checkbox"/> |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

De volgende uitspraken gaan over plannen en over hoe jij je tijd gebruikt. Geef aan welk antwoord het beste bij jou past.

① = Past niet bij mij | ② = Past een beetje bij mij | ③ = Past bij mij

|                                                                                                                            | ①                        | ②                        | ③                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik vergeet vaak delen van studieopdrachten te maken of te leren.                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Tijdens het maken van studieopdrachten wissel ik makkelijke vakken af met moeilijke vakken.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Voordat ik aan studieopdrachten begin, kijk ik eerst na wat ik allemaal moet doen, zodat ik mijn tijd goed kan indelen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Naast mijn studie doe ik zoveel andere dingen dat ik weinig tijd overhoud om te studeren.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Omdat ik de tijd niet goed benut, ben ik vaak langer bezig met studieopdrachten dan nodig is.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik doe studieopdrachten meestal op dezelfde uren van de dag/avond.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tijdens het maken van studieopdrachten besteed ik veel tijd aan andere zaken.                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Als ik voor een bepaalde dag veel studieopdrachten heb probeer ik alvast vooruit te werken.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Als ik moet leren voor een tentamen, begin ik daar meestal op het laatste moment aan.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ik kom vaak in tijdnood doordat ik studieopdrachten te lang uitstel.                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ik heb studieopdrachten op tijd af doordat ik mijn tijd goed indeel.                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ik weet precies welke studieopdrachten zijn opgegeven.                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De volgende uitspraken gaan over hoe vaak jij bepaalde gevoelens ervaart. Geef bij de onderstaande uitspraken aan wat het beste bij jou past.

① = Ervaar ik nooit | ② = Ervaar ik zelden | ③ = Ervaar ik soms | ④ = Ervaar ik vaak | ⑤ = Ervaar ik erg vaak

| Het gevoel...                                                                                          | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ...dat ik moet presteren...                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ...dat ik steeds hoge eisen aan mijzelf stel...                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ...dat ik niet wil onderdoen voor anderen in mijn prestaties...                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ...dat je een leuk sociaal leven met veel vrienden moet hebben om aan te sluiten bij anderen...     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ...dat je jezelf teleurstelt als je slecht presteert...                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ...dat je je naasten teleurstelt als je slecht presteert...                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ...dat de mate waarin ik bezig ben met presteren ten koste gaat van andere dingen...                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ...dat ik het zelf moet oplossen als ik vastloop...                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. ...dat ik faal als ik vastloop...                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ...dat ik mijzelf vergelijk met anderen...                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ...dat ik er slecht tegen kan als iets niet gelijk goed lukt...                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ...dat ik altijd nuttig bezig moet zijn...                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. ...dat ik al mijn studiepunten moet behalen zodat ik mijn opleiding kan afronden...                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. ...dat ik mijn opleiding zo snel mogelijk moet afronden zodat ik zo min mogelijk hoeft te lenen... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                                                                                                                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15. ...dat ik naast mijn opleiding studie-gerelateerde werkervaring moet opdoen voor (toekomstige) werkgevers... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. ...dat (toekomstig) succes en geluk mijn eigen keuze en persoonlijke verantwoordelijkheid is...              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. ...dat anderen mij voortdurend beoordelen op mijn prestaties...                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**De volgende uitspraken gaan over hoe jij keuzes maakt. Geef hieronder aan in hoeverre jij het eens bent met de onderstaande uitspraken.**

① = Helemaal niet mee eens | ② = Niet mee eens | ③ = Eerder niet mee eens | ④ = Neutraal |  
⑤ = Eerder mee eens | ⑥ = Mee eens | ⑦ = Helemaal mee eens

|                                                                                                                                                                                                                                  | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        | ⑥                        | ⑦                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Wanneer ik een keuze moet maken, probeer ik mij alle mogelijkheden voor te stellen, zelfs degene die op dat moment niet beschikbaar zijn.                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ongeacht het feit dat ik heel tevreden zou zijn met mijn werk, zou ik toch blijven zoeken naar betere alternatieven.                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Wanneer ik naar de radio luister, verander ik vaak van radiostation om te horen of er nergens iets beters speelt, zelfs als ik relatief tevreden ben met hetgeen ik aan het beluisteren ben.                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Wanneer ik naar de tv kijk, zap ik vaak naar andere programma's, zelfs als ik een bepaald programma aan het volgen ben.                                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik behandel relaties zoals kleding. Ik ga ervan uit dat ik veel moet proberen voordat ik de perfecte fit heb gevonden.                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik vind het vaak moeilijk om een cadeautje te kopen voor een vriend.                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Een film uitkiezen is heel moeilijk voor mij, ik vind het altijd lastig om de beste te kiezen.                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Wanneer ik ga winkelen, vind ik het steeds moeilijk om kleding te vinden die ik echt heel mooi vind.                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ik ben een grote fan van bestaande lijstjes die zaken ordenen (bv. de beste films, de beste zangers, de beste atleten).                                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ik vind schrijven heel moeilijk, zelfs al is het een briefje schrijven naar een vriend, omdat het me vaak heel wat moeite kost de juiste woorden te vinden. Ik maak dan ook vaak kladjes, zelfs voor de eenvoudigste dingen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Het maakt niet uit wat ik doe, ik zet steeds de hoogste standaarden voor mezelf.                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ik ga nooit voor het tweede beste.                                                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ik fantaseer vaak over leven op een manier die totaal verschillend is van mijn huidige leven.                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Geef een cijfer tussen de 1 en 10.**

**1** = Absoluut niet..... **10** = Absoluut wel

|                                                                                                | Cijfer |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Ik ervaar de keuzevrijheid (hiermee wordt bedoeld het hebben van veel opties) als negatief. |        |
| 2. Ik ervaar druk door keuzevrijheid, keuzedilemma's of keuzestress                            |        |
| 3. Ik ben bang om de verkeerde keuze te maken.                                                 |        |
| 4. Ik ben bang om niet over voldoende informatie te beschikken om keuzes te maken.             |        |
| 5. Ik besteed veel tijd aan het maken van keuzes.                                              |        |
| 6. Ik heb liever veel keuzemogelijkheden.                                                      |        |

De volgende uitspraken gaan over de relatie tussen jou en je medestudenten. Geef aan in welke mate je het eens bent met de onderstaande stellingen.

① = Zeer mee oneens | ② = Mee oneens | ③ = Mee eens | ④ = Zeer mee eens

|                                                        | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Medestudenten mogen mij zoals ik ben.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Medestudenten geven om mij.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Medestudenten zijn er voor mij als ik ze nodig heb. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Medestudenten waarderen wat ik te zeggen heb.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik vind het leuk om met medestudenten te praten.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik heb vrienden op school.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De volgende uitspraken gaan over de relatie tussen jou en jouw docenten en andere medewerkers van de school. Geef aan in welke mate je het eens bent met de onderstaande stellingen.

① = Zeer mee oneens | ② = Mee oneens | ③ = Mee eens | ④ = Zeer mee eens

|                                                                                          | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mijn docenten zijn er voor mij als ik ze nodig heb.                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Medewerkers van de opleiding hebben aandacht voor de studenten.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. De regels binnen mijn opleiding zijn eerlijk.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. De meeste docenten zijn geïnteresseerd in mij als persoon en niet alleen als student. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mijn docenten zijn open en eerlijk tegen mij.                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Medewerkers behandelen studenten op een eerlijke wijze.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ik vind het leuk om met docenten te praten.                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ik voel mij veilig op school.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Docenten geven om studenten.                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De volgende uitspraken gaan over in hoeverre jij je thuis voelt binnen je opleiding. Geef hieronder aan in welke mate je het eens bent met de stellingen.

① = Helemaal niet waar | ② = Niet waar | ③ = Neutraal | ④ = Wel waar | ⑤ = Helemaal waar

|                                                        | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik voel me thuis binnen mijn opleiding              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik ben anders dan de meeste medestudenten.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik kom zo weinig mogelijk naar de colleges.         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. De sfeer binnen mijn opleiding bevalt me.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ik kom graag naar de colleges.                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik voel me binnen mijn opleiding niet op mijn plek. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

De volgende vraag gaat over jouw behoeften op het gebied van sociale binding.

1. Wat is voor jou belangrijk om je sociaal verbonden te voelen met je opleiding, met je medestudenten, docenten en/of medewerkers van je school?

|  |
|--|
|  |
|--|

De volgende twee vragen gaan over jouw behoeften op het gebied van keuzes maken.

①=Helemaal mee oneens | ②= Oneens | ③=Neutraal | ④= Eens | ⑤=Helemaal mee eens

|                                                                                      | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik zou hulp willen krijgen bij het maken van de juiste studiegerelateerde keuzes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Wat heb jij nodig om je geholpen te voelen bij het maken van studiegerelateerde keuzes?

|  |
|--|
|  |
|--|

De onderstaande uitspraken gaan over jouw behoeften omtrent het verminderen van stress.

①=Helemaal mee oneens | ②= Oneens | ③=Neutraal | ④= Eens | ⑤=Helemaal mee eens

| Ik wil graag...                                                                                                        | ①                        | ②                        | ③                        | ④                        | ⑤                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ...een cursus plannen/timemanagement krijgen zodat ik mijn opleiding en nevenactiviteiten efficiënt kan combineren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ...kennis en vaardigheden over hoe ik stress kan voorkomen.                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. ...'nee' leren zeggen tegen sociale verplichtingen en/of verplichtingen van mijn bijbaan.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ...meer één op één begeleiding met mijn SLB'er.                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ...groepsgesprekken/-begeleiding zodat ik kan praten met gelijkgestemden (klasgenoten).                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. ...dat er jaarlijks via een checklist gemonitord wordt in welke mate ik stress en overbelasting ervaar.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. ...het thema 'studentenwelzijn' opnemen in de SLB lessen.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. ...ontspanningstechnieken leren.                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

9. In het kader van stressvermindering heb ik behoefte aan wat anders, namelijk...

|  |
|--|
|  |
|--|

10. Ik wil graag **meer informatie** hebben over de volgende thema's (meerder antwoorden mogelijk).

☐ Overbelasting

☐ (Studie)stress

☐ Prestatiedruk

☐ Depressie

☐ Burn-out

☐ Middelengebruik

☐ Invloed van sociale media op mijn welzijn en omgang met deze invloed

☐ Ik heb behoefte aan wat anders, namelijk:

☐ Ik heb geen behoefte aan meer informatie over deze thema's.

11. Ik wil graag **meer informatie** hebben over de volgende thema's (meerdere antwoorden mogelijk).

☐ De studentenpsycholoog

☐ De decaan

☐ Cursus voor studiegerelateerde tegenslagen en/of- vertraging

☐ Ik heb behoefte aan wat anders, namelijk:

☐ Ik heb geen behoefte aan meer informatie over deze thema's.

Je bent nu klaar. Heel erg bedankt voor het invullen!

**LET OP:** vul je studentnummer nog in

#### Toestemming

*"Ik ben geïnformeerd over het onderzoek, over welke gegevens van mij daarbij gebruikt worden en heb daarover (voldoende/en specifiek) mondeling of schriftelijk informatie ontvangen. Ik ben in de gelegenheid gesteld om zowel mondeling als schriftelijk vragen over het onderzoek te stellen en heb na kunnen denken over mijn deelname. Mijn informatie zal vertrouwelijk worden verwerkt en zal uitsluitend voor onderzoeksdoeleinden worden gebruikt. Ik behoud het recht om deze instemming in te trekken of op ieder gewenst moment te stoppen met het onderzoek."*

Vul hier je studentnummer in:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

## Bijlage 4: overige tabellen en antwoordpercentages per item van de variabelen (H4)

**Tabel 9**

*Overzicht frequentie-analyse stress op een 5-punts Likertschaal*

| Item                                                        | Gemiddelde | Modus  | Mediaan | Min-max | SD   |
|-------------------------------------------------------------|------------|--------|---------|---------|------|
| Overstuur geraakt door iets onverwachts                     | 2,84       | 3      | 3       | 1-5     | 0,96 |
| Niet in staat om belangrijke zaken onder controle te houden | 3,07       | 4      | 3       | 1-5     | 1,04 |
| Nerveus en gespannen gevoeld                                | 3,61       | 4      | 4       | 1-5     | 1,01 |
| Persoonlijke problemen aankon                               | 2,51       | 2      | 2       | 1-5     | 0,94 |
| Dingen zaten mee                                            | 2,73       | 3      | 3       | 1-4     | 0,81 |
| Dingen die je moest doen niet aankon                        | 2,85       | 2      | 3       | 1-5     | 1    |
| Irritaties onder controle kon houden                        | 2,26       | 2      | 2       | 1-4     | 0,82 |
| Dingen de baas bleef                                        | 2,53       | 2      | 2       | 1-5     | 0,87 |
| Boos om dingen die buiten de controle om gebeurden          | 3,04       | 3      | 3       | 1-5     | 1,12 |
| Moeilijkheden opstapelden en niet maar aankon               | 2,85       | 2      | 3       | 1-5     | 1,17 |
| <i>PSS totaal</i>                                           | 2,83       | n.v.t. | n.v.t.  | n.v.t.  | 0,63 |
| Hoe vaak stress ervaren                                     | 4,68       | 6      | 5       | 1-7     | 1,38 |
| Intensiteit van deze stress                                 | 6,70       | 7      | 7       | 1-9     | 1,36 |

**Tabel 10**

*Overzicht frequentie-analyse prestatiedruk op een 5-punts Likertschaal*

| Item                                                                    | Gemiddelde | Modus  | Mediaan | Min-max | SD   |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------|---------|------|
| Ik moet presteren                                                       | 3,97       | 4      | 4       | 2-5     | 0,82 |
| Ik stel hoge eisen aan mezelf                                           | 3,77       | 4      | 4       | 1-5     | 1,02 |
| Niet onder willen doen voor anderen in mijn prestaties                  | 3,58       | 4      | 4       | 1-5     | 1,15 |
| Leuk sociaal leven/veel vrienden voor aansluiting bij anderen           | 2,91       | 3      | 3       | 1-5     | 1,15 |
| Ik stel mezelf teleur als ik slecht presteer                            | 3,72       | 4      | 4       | 1-5     | 0,99 |
| Ik stel anderen teleur als ik slecht presteer                           | 3,28       | 3      | 3       | 1-5     | 1,30 |
| Mijn drang om te presteren gaat ten koste van andere dingen             | 2,95       | 3      | 3       | 1-5     | 1,13 |
| Ik moet het zelf oplossen als ik vastloop                               | 3,88       | 3      | 4       | 1-5     | 1,05 |
| Ik faal als ik vastloop                                                 | 3          | 2      | 3       | 1-5     | 1,28 |
| Ik vergelijk mezelf met anderen                                         | 3,16       | 4      | 3       | 1-5     | 1,23 |
| Slecht tegenkunnen als iets niet gelijk goed lukt                       | 3,75       | 4      | 4       | 1-5     | 0,97 |
| Ik moet altijd nuttig bezig zijn                                        | 3,09       | 3      | 3       | 1-5     | 1,12 |
| <i>Gehele vragenlijst Dopmeijer</i>                                     | 3,42       | n.v.t. | n.v.t.  | n.v.t.  | 0,66 |
| Ik moet al mijn studiepunten halen zodat ik mijn opleiding mag afronden | 4,16       | 5      | 4       | 1-5     | 0,95 |
| Opleiding zo snel mogelijk moeten afronden i.v.m. leenstelsel           | 3,06       | 5      | 3       | 1-5     | 1,54 |
| Ik moet studiegerelateerde werkervaring opdoen voor werkgevers          | 2,98       | 3      | 3       | 1-5     | 1,21 |
| (Toekomstig) succes en geluk is eigen keuze en verantwoordelijkheid     | 4,02       | 5      | 4       | 1-5     | 0,99 |
| Anderen beoordelen mij voortdurend op mijn prestaties                   | 3,06       | 3      | 3       | 1-5     | 1,08 |
| <i>Gehele construct</i>                                                 | 3,43       | n.v.t. | n.v.t.  | n.v.t.  | 0,63 |

**Tabel 11***Overzicht frequentie-analyse behoeftepeiling op een 5-punts Likertschaal*

| Item                                                       | Gemiddelde | Modus  | Mediaan | Min-max | SD   |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|---------|---------|------|
| Cursus plannen/timemanagement                              | 2,87       | 2      | 3       | 1-5     | 1,28 |
| Kennis en vaardigheden om stress te voorkomen              | 3,23       | 4      | 4       | 1-5     | 1,20 |
| 'nee' leren zeggen tegen sociale verplichtingen en/of werk | 2,87       | 2      | 3       | 1-5     | 1,34 |
| Meer een op een begeleiding met SLB'er                     | 3,16       | 4      | 3       | 1-5     | 1,19 |
| Groepsgesprekken/-begeleiding met klasgenoten              | 2,95       | 3      | 3       | 1-5     | 1,13 |
| Jaarlijkse checklist stress en overbelasting               | 3,07       | 4      | 3       | 1-5     | 1,18 |
| Thema 'studentenwelzijn' opnemen in curriculum             | 3,58       | 4      | 4       | 1-5     | 1,08 |
| Ontspanningstechnieken leren                               | 3,21       | 4      | 3       | 1-5     | 1,34 |
| Gehele construct                                           | 24,93      | n.v.t. | n.v.t.  | n.v.t.  | 6,2  |

**Stress item 1-12***Afgelopen maand, hoe vaak overstuur geweest door iets onverwachts*

| Item 1      | (n=97) | Percentage |
|-------------|--------|------------|
| Nooit       | 5      | 5,2%       |
| Bijna nooit | 34     | 35,1%      |
| Soms        | 35     | 36,1%      |
| Regelmatig  | 18     | 18,6%      |
| Heel vaak   | 5      | 5,2%       |

*Afgelopen maand, niet in staat belangrijke zaken onder controle te houden*

| Item 2      | (n=97) | Percentage |
|-------------|--------|------------|
| Nooit       | 6      | 6,2%       |
| Bijna nooit | 25     | 25,8%      |
| Soms        | 28     | 28,9%      |
| Regelmatig  | 32     | 33%        |
| Heel vaak   | 6      | 6,2%       |

*Afgelopen maand, hoe vaak nerveus en gespannen gevoeld*

| Item 3      | (n=95) | Percentage |
|-------------|--------|------------|
| Nooit       | 3      | 3,1%       |
| Bijna nooit | 10     | 10,3%      |
| Soms        | 26     | 26,8%      |
| Regelmatig  | 38     | 39,2%      |
| Heel vaak   | 18     | 18,6%      |

*Afgelopen maand, het gevoel persoonlijke problemen aan te kunnen*

| Item 4      | (n=96) | Percentage |
|-------------|--------|------------|
| Nooit       | 10     | 10,3%      |
| Bijna nooit | 45     | 46,4%      |
| Soms        | 25     | 25,8%      |
| Regelmatig  | 14     | 14,4%      |
| Heel vaak   | 2      | 2,1%       |

*Afgelopen maand, het gevoel dat dingen meezaten*

| <b>Item 5</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 6             | 6,2%              |
| Bijna nooit   | 30            | 30,9%             |
| Soms          | 45            | 46,4%             |
| Regelmatig    | 16            | 16,5%             |
| Heel vaak     | 0             | 0%                |

*Afgelopen maand, het gevoel de dingen die moeten niet aankunnen*

| <b>Item 6</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 6             | 6,2%              |
| Bijna nooit   | 35            | 36,1%             |
| Soms          | 28            | 28,9%             |
| Regelmatig    | 24            | 24,7%             |
| Heel vaak     | 4             | 4,1%              |

*Afgelopen maand, het gevoel irritaties onder controle te houden*

| <b>Item 7</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 16            | 16,5%             |
| Bijna nooit   | 47            | 48,5%             |
| Soms          | 27            | 27,8%             |
| Regelmatig    | 4             | 7,2%              |
| Heel vaak     | 0             | 0%                |

*Afgelopen maand, het gevoel dingen te baas te blijven*

| <b>Item 8</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 8             | 8,2%              |
| Bijna nooit   | 45            | 46,4%             |
| Soms          | 30            | 30,9%             |
| Regelmatig    | 13            | 13,4%             |
| Heel vaak     | 1             | 1%                |

*Afgelopen maand, boos om dingen die buiten de controle om gebeuren*

| <b>Item 9</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 7             | 7,2%              |
| Bijna nooit   | 27            | 27,8%             |
| Soms          | 28            | 28,9%             |
| Regelmatig    | 25            | 25,8%             |
| Heel vaak     | 10            | 10,3%             |

*Afgelopen maand, moeilijkheden stapelen zich op en niet meer aankunnen*

| <b>Item 10</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|----------------|---------------|-------------------|
| Nooit          | 12            | 12,4%             |
| Bijna nooit    | 30            | 30,9%             |
| Soms           | 24            | 24,7%             |
| Regelmatig     | 23            | 23,7%             |

|           |   |      |
|-----------|---|------|
| Heel vaak | 8 | 8,2% |
|-----------|---|------|

*Afgelopen maand, hoe vaak stress ervaren*

| <b>Item 11</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|----------------|---------------|-------------------|
| Nooit          | 2             | 2,1%              |
| Af en toe      | 6             | 6,2%              |
| Soms           | 11            | 11,3%             |
| Regelmatig     | 20            | 20,6%             |
| Vaak           | 24            | 24,7%             |
| Heel vaak      | 31            | 32%               |
| Altijd         | 3             | 3,1%              |

*Afgelopen maand, intensiteit van de ervaren stress op schaal 1-10*

| <b>Item 12</b> | <b>(n=96)</b> | <b>Percentage</b> |
|----------------|---------------|-------------------|
| 1 zeer laag    | 1             | 1%                |
| 2              | 0             | 0%                |
| 3              | 0             | 0%                |
| 4              | 5             | 5,2%              |
| 5              | 9             | 9,3%              |
| 6              | 23            | 23,7%             |
| 7              | 31            | 32%               |
| 8              | 21            | 21,6%             |
| 9              | 6             | 6,2%              |
| 10 zeer laag   | 0             | 0%                |

**Prestatiedruk item 1-17**

*Het gevoel dat ik moet presteren ervaar ik...*

| <b>Item 1</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 0             | 0%                |
| Zelden        | 5             | 5,2%              |
| Soms          | 19            | 19,6%             |
| Vaak          | 47            | 48,5%             |
| Erg vaak      | 26            | 26,8%             |

*Het gevoel dat ik steeds hoge eisen aan mijzelf stel ervaar ik...*

| <b>Item 2</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 2             | 2,1%              |
| Zelden        | 12            | 12,4%             |
| Soms          | 15            | 15,5%             |
| Vaak          | 45            | 46,4%             |
| Erg vaak      | 23            | 23,7%             |

*Het gevoel dat ik niet wil onderdoen voor anderen in mijn prestaties ervaar ik...*

| <b>Item 3</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 7             | 7,2%              |
| Zelden        | 11            | 11,3%             |
| Soms          | 18            | 18,6%             |
| Vaak          | 41            | 42,3%             |
| Erg vaak      | 20            | 20,6%             |

*Het gevoel een leuk sociaal leven met veel vrienden voor aansluiting ervaar ik...*

| <b>Item 4</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 12            | 12,4%             |
| Zelden        | 23            | 23,7%             |
| Soms          | 33            | 34%               |
| Vaak          | 20            | 20,6%             |
| Erg vaak      | 9             | 9,3%              |

*Het gevoel dat ik mezelf teleurstel als ik slecht presteer ervaar ik...*

| <b>Item 5</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 3             | 3,1%              |
| Zelden        | 9             | 9,3%              |
| Soms          | 19            | 19,6%             |
| Vaak          | 47            | 48,5%             |
| Erg vaak      | 19            | 19,6%             |

*Het gevoel dat ik anderen teleurstel als ik slecht presteer ervaar ik...*

| <b>Item 6</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 13            | 13,4%             |
| Zelden        | 12            | 12,4%             |
| Soms          | 27            | 27,8%             |
| Vaak          | 25            | 25,8%             |
| Erg vaak      | 20            | 20,6%             |

*Het gevoel dat de drang om te presteren ten koste gaat van andere dingen ervaar ik...*

| <b>Item 7</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 10            | 10,3%             |
| Zelden        | 23            | 23,7%             |
| Soms          | 37            | 38,1%             |
| Vaak          | 16            | 16,5%             |
| Erg vaak      | 11            | 11,3%             |

*Het gevoel dat ik het zelf moet oplossen als ik vastloop ervaar ik...*

| <b>Item 8</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 3             | 3,1%              |
| Zelden        | 8             | 8,2%              |
| Soms          | 18            | 18,6%             |
| Vaak          | 37            | 38,1%             |
| Erg vaak      | 31            | 32%               |

*Het gevoel dat ik faal als ik vastloop ervaar ik...*

| <b>Item 9</b> | <b>(n=96)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------|---------------|-------------------|
| Nooit         | 11            | 11,3%             |
| Zelden        | 31            | 32%               |
| Soms          | 15            | 15,5%             |
| Vaak          | 25            | 25,8%             |
| Erg vaak      | 14            | 14,4%             |

*Het gevoel dat ik mijzelf vergelijk met anderen ervaar ik...*

| <b>Item 10</b> | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|----------------|---------------|-------------------|
| Nooit          | 11            | 11,3%             |
| Zelden         | 19            | 19,6%             |
| Soms           | 24            | 24,7%             |
| Vaak           | 29            | 29,9%             |

|          |    |       |
|----------|----|-------|
| Erg vaak | 14 | 14,4% |
|----------|----|-------|

*Het gevoel dat ik er slecht tegen kan als ik niet gelijk goed lukt ervaar ik...*

| Item 11  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 2      | 2,1%       |
| Zelden   | 7      | 7,2%       |
| Soms     | 27     | 27,8%      |
| Vaak     | 38     | 39,2%      |
| Erg vaak | 23     | 23,7%      |

*Het gevoel dat ik altijd nuttig bezig moet zijn ervaar ik...*

| Item 12  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 10     | 10,3%      |
| Zelden   | 17     | 17,5%      |
| Soms     | 33     | 34%        |
| Vaak     | 28     | 28,9%      |
| Erg vaak | 9      | 9,3%       |

*Het gevoel dat ik al mijn studiepunten moet halen ter behoud van studie ervaar ik...*

| Item 13  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 1      | 1%         |
| Zelden   | 5      | 5,2%       |
| Soms     | 16     | 16,5%      |
| Vaak     | 30     | 30,9%      |
| Erg vaak | 45     | 46,4%      |

*Het gevoel dat ik mijn opleiding snel moet afronden i.v.m. leenstelsel ervaar ik...*

| Item 14  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 23     | 23,7%      |
| Zelden   | 16     | 16,5%      |
| Soms     | 16     | 16,5%      |
| Vaak     | 16     | 16,5%      |
| Erg vaak | 26     | 26,8%      |

*Het gevoel dat ik studiegerelateerde werkervaring moet opdoen ervaar ik...*

| Item 15  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 12     | 12,4%      |
| Zelden   | 23     | 23,7%      |
| Soms     | 29     | 29,9%      |
| Vaak     | 21     | 21,6%      |
| Erg vaak | 12     | 12,4%      |

*Het gevoel dat toekomstig succes/geluk eigen keuze en verantwoordelijkheid is ervaar ik...*

| Item 16 | (n=97) | Percentage |
|---------|--------|------------|
| Nooit   | 2      | 2,1%       |
| Zelden  | 5      | 5,2%       |
| Soms    | 19     | 19,6%      |

|          |    |       |
|----------|----|-------|
| Vaak     | 34 | 35,1% |
| Erg vaak | 37 | 38,1% |

*Het gevoel dat anderen mij voortdurend beoordelen op mijn prestaties ervaar ik...*

| Item 17  | (n=97) | Percentage |
|----------|--------|------------|
| Nooit    | 7      | 7,2%       |
| Zelden   | 21     | 21,6%      |
| Soms     | 39     | 40,2%      |
| Vaak     | 19     | 19,6%      |
| Erg vaak | 11     | 11,3%      |

## Behoeftetepeiling item 1-8

*Ik wil graag een cursus plannen/timemanagement*

| Item 1              | (n=97) | Percentage |
|---------------------|--------|------------|
| Helemaal mee oneens | 16     | 16,5%      |
| Oneens              | 28     | 28,9%      |
| Neutraal            | 16     | 16,5%      |
| Eens                | 27     | 27,8%      |
| Helemaal mee eens   | 10     | 10,3%      |

*Ik wil graag kennis en vaardigheden over hoe ik stress kan voorkomen*

| Item 2              | (n=97) | Percentage |
|---------------------|--------|------------|
| Helemaal mee oneens | 9      | 9,3%       |
| Oneens              | 22     | 22,7%      |
| Neutraal            | 16     | 16,5%      |
| Eens                | 38     | 39,2%      |
| Helemaal mee eens   | 12     | 12,4%      |

*Ik wil graag 'nee' leren zeggen tegen sociale verplichtingen en/of mijn bijbaan*

| Item 3              | (n=97) | Percentage |
|---------------------|--------|------------|
| Helemaal mee oneens | 17     | 17,5%      |
| Oneens              | 29     | 29,9%      |
| Neutraal            | 14     | 14,4%      |
| Eens                | 24     | 24,7%      |
| Helemaal mee eens   | 13     | 13,4%      |

*Ik wil graag meer een op een begeleiding met mijn SLB'er*

| Item 4              | (n=97) | Percentage |
|---------------------|--------|------------|
| Helemaal mee oneens | 10     | 10,3%      |
| Oneens              | 20     | 20,6%      |
| Neutraal            | 22     | 22,7%      |
| Eens                | 34     | 35,1%      |
| Helemaal mee eens   | 11     | 11,3%      |

*Ik wil graag groepsgesprekken/-begeleiding zodat ik kan praten met gelijkgestemden*

| Item 5 | (n=97) | Percentage |
|--------|--------|------------|
|--------|--------|------------|

|                     |    |       |
|---------------------|----|-------|
| Helemaal mee oneens | 10 | 10,3% |
| Oneens              | 26 | 26,8% |
| Neutraal            | 28 | 28,9% |
| Eens                | 25 | 25,8% |
| Helemaal mee eens   | 8  | 8,2%  |

*Ik wil graag jaarlijks gecheckt worden op stress en overbelasting*

| <b>Item 6</b>       | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------------|---------------|-------------------|
| Helemaal mee oneens | 10            | 10,3%             |
| Oneens              | 24            | 24,7%             |
| Neutraal            | 22            | 22,7%             |
| Eens                | 31            | 32%               |
| Helemaal mee eens   | 10            | 10,3%             |

*Ik wil graag het thema 'studentenwelzijn' opnemen in de SLB lessen*

| <b>Item 7</b>       | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------------|---------------|-------------------|
| Helemaal mee oneens | 7             | 7,2%              |
| Oneens              | 8             | 8,2%              |
| Neutraal            | 19            | 19,6%             |
| Eens                | 48            | 49,5%             |
| Helemaal mee eens   | 15            | 15,5%             |

*Ik wil graag ontspanningstechnieken leren*

| <b>Item 8</b>       | <b>(n=97)</b> | <b>Percentage</b> |
|---------------------|---------------|-------------------|
| Helemaal mee oneens | 15            | 15,5%             |
| Oneens              | 15            | 15,5%             |
| Neutraal            | 20            | 20,6%             |
| Eens                | 29            | 29,9%             |
| Helemaal mee eens   | 18            | 18,6%             |

## Bijlage 5: plan van aanpak

**Opdrachtgever:** AMA-teamleiding van hogeschool Saxion te Deventer

**Projectleider:** Sjoerd de Vries

**Resultaten onderzoek:** prestatiedruk is voor een derde verantwoordelijk voor de stress onder studenten. Om prestatiedruk aan te kunnen pakken, moet allereerst het onderwerp bespreekbaar worden gemaakt. Uit andere onderzoeken blijkt namelijk dat er schaamte en een taboe heerst over dit onderwerp.

**Huidige situatie:** binnen het curriculum is tot op heden geen aandacht voor het onderwerp prestatiedruk. Dit wordt dan ook niet behandeld.

**Doel:** het bespreekbaar maken prestatiedruk

**Onderliggend doel:** het doorbreken van het taboe dat op prestatiedruk rust door middel van een klassikale workshop die kan worden uitgezet tijdens een eenmalige les van het vak SLB. Er is expliciet voor een klassikale setting gekozen waarin de workshop wordt uitgevoerd omdat de studenten zich dan in een vertrouwelijke omgeving bevinden waar zij zichzelf waarschijnlijk eerder open durven te stellen om over het onderwerp te praten. Een taboe kan doorbroken worden middels meer bewustwording te creëren over het onderwerp om zodoende openheid te bewerkstelligen (Ipenburg, 2016). Eikholt (2018) vult aan dat aandacht, voorlichting, humor en discussie ook belangrijk zijn om een taboe te doorbreken.

**Risicofactoren:** mogelijk leidt het bespreekbaar maken van prestatiedruk en mentale problemen tot angst bij de studenten, met name als dit preventief wordt gedaan. Het is belangrijk dat wordt benadrukt dat prestatiedruk niet altijd negatieve invloed heeft op de student. Soms werkt de druk juist stimulerend en komen studenten in een soort 'flow'. Echter is het belangrijk dat de studenten weten dat zij erover kunnen praten mochten zij gedurende hier tegenaan lopen. Een tweede risico is dat de studenten niet naar SLB les toegaan als deze niet verplicht wordt gesteld en daardoor de workshop mislopen. Dit zou voorkomen kunnen worden door het college verplicht te stellen. Daarnaast zou er tijdens de één op één gesprekken met de begeleider ruimte kunnen zijn voor het welzijn van de student waarin de begeleider aangeeft dat hij/zij altijd kan praten over onderwerpen als (studie)stress, prestatiedruk, overbelasting en andere mentale problemen.

**Taakverdeling:** Op basis van het aantal mogelijkheden is een advies opgesteld. Dit advies is ingezien en bijgesteld door een 2<sup>e</sup> jaars SLB-coördinator van TP. Het advies kan naar eigen wens worden aangepast.

**Uitvoering:** Bij de studenten van alle studiejaren wordt in het begin van kwartiel 1 en kwartiel 3 tijdens de tweede bijeenkomst van SLB stilgestaan bij het welzijn van studenten en met name het onderwerp prestatiedruk. Middels een informatieve workshop vergaren zij kennis en kunde over het onderwerp.

**Rol Toegepast Psycholoog:** Een afgestudeerde Toegepaste Psycholoog (TP'er) is opgeleid om met individuen, in dit geval studenten, te werken. Een TP'er creëert inzicht in het gedrag van de studenten en kan vervolgens een gedragsverandering bewerkstelligen. Daarbij heeft de professional vier jaar lang de leerlijn 'Coaching, Counseling en Training' gevolgd. Hierdoor kan hij/zij de rol van coach, counselor, adviseur en/of expert aannemen. Daarbij heeft de TP'er geleerd om cliëntvolgend te werken en aansluiting te zoeken. Door middel van de gevolgde leerlijn 'Diagnostisch Onderzoek' heeft de professional kennis van een gezonde en afwijkende ontwikkeling. Hierdoor kan hij/zij een signalerende en ondersteunende rol spelen voor de studentenpsycholoog. Bovenstaande leidt tot de conclusie dat een TP'er de rol van studentcoach kan vervullen en begeleiding kan bieden aan de studenten omtrent hun welzijn. Daarnaast kan de TP'er als professional bijdragen aan het bedenken en uitvoeren van trainingen of workshops die gegeven kunnen worden aan zowel de studenten als docenten door de gevolgde leerlijn 'Preventie'. Door middel van de gevolgde leerlijn 'Toegepast Onderzoek' kunnen deze trainingen met een wetenschappelijke basis worden ingevuld.

| <b>Acties</b>                                                                                                            | <b>Wie verantwoordelijk?</b>                                         | <b>Start</b>   | <b>Klaar</b>  | <b>Uren</b> | <b>Opmerking</b>                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PowerPoint eerste workshop maken plus Kahoot                                                                             | Iemand uit het SLB team                                              | Begin week 1.1 | Eind week 1.1 | 60 minuten  | Vraag iemand die feeling heeft met het onderwerp. Gebruik draaiboek in dit plan van aanpak.                                             |
| Studenten enthousiasmeren voor de les in 1.3                                                                             | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf)                                   | Week 1.1       | Week 1.1      | 5 minuten   | Leg uit wat deze les hen kan opleveren. Maak het actueel.                                                                               |
| Eerste workshop voorbereiden en plannen                                                                                  | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf)                                   | Week 1.2       | Week 1.2      | 30 minuten  | Probeer het actueel te maken. Betrek eventueel het laatste nieuws.                                                                      |
| Eerste workshop uitvoeren                                                                                                | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf met klas)                          | Week 1.3       | Week 1.3      | 40 minuten  | Schep een veilig klimaat. Probeer het interactief te houden. Sluit aan bij studenten. Betrek iedereen. Gebruik, indien mogelijk, humor. |
| Eerste workshop evalueren met studenten                                                                                  | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf met klas )                         | Week 1.3       | Week 1.3      | 10 minuten  | Vraag of er behoefte is naar aandacht voor andere thema's.                                                                              |
| Evalueren van workshop met overige SLB'ers (uit hetzelfde studiejaar dus bijvoorbeeld alle 2 <sup>e</sup> jaars SLB'ers) | Alle SLB'ers                                                         | Week 1.4       | Week 1.4      | 60 minuten  | Maak een Excel bestand een overzicht van de gegeven antwoorden.                                                                         |
| Bevindingen uit evaluatie terugkoppelen naar teamleider en meenemen naar kwartiel 3                                      | Alle SLB'ers plus AMA-teamleiding (dit hoeft maar 1 persoon te zijn) | Week 1.5       | Week 1.5      | 45 minuten  |                                                                                                                                         |
| Studenten enthousiasmeren voor de les in 3.3                                                                             | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf)                                   | Week 3.1       | Week 3.1      |             | Leg uit wat deze les hen kan opleveren. Maak het actueel.                                                                               |
| Tweede workshop voorbereiden en plannen                                                                                  | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf)                                   | Week 3.1       | Week 3.1      | 20 minuten  | Maak het interessant en actueel.                                                                                                        |
| Tweede workshop uitvoeren                                                                                                | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf met klas)                          | Week 3.3       | Week 3.3      | 40 minuten  | Schep een veilig klimaat. Probeer het interactief te houden. Sluit aan bij studenten. Betrek iedereen. Gebruik, indien mogelijk, humor. |
| Tweede workshop evalueren met studenten                                                                                  | Alle SLB'ers (ieder voor zichzelf met klas)                          | Week 3.3       | Week 3.3      | 10 minuten  | Vraag of er behoefte is naar aandacht voor andere thema's.                                                                              |
| Evalueren van workshop met overige SLB'ers                                                                               | Alle SLB'ers                                                         | Week 3.4       | Week 3.4      | 60 minuten  | Maak een Excel bestand een overzicht van de gegeven antwoorden.                                                                         |
| Bevindingen uit evaluatie terugkoppelen naar teamleider                                                                  | Alle SLB'ers plus AMA-teamleiding (dit hoeft maar 1 persoon te zijn) | Week 3.5       | Week 3.5      | 45 minuten  |                                                                                                                                         |

### **Topics eerste workshop:**

- Onderwerp introduceren, misschien wel gehoord van het onderzoek dat op t Windesheim is gehouden en dat 62% vaak tot erg vaak prestatiedruk ervaart. Bij de 2<sup>e</sup> jaars TP is dit ongeveer 75%. Ondanks dat dit veel speelt, blijkt uit onderzoek dat er tot op heden nog niet genoeg aandacht voor wordt vrijgemaakt. Daar willen we nu verandering in brengen en daarom is deze les georganiseerd.
- Prestatiedruk definiëren. Waardoor wordt prestatiedruk veroorzaakt? (oorzaken) Waartoe kan stress uiteindelijk leiden? (gevolgen) Test kennis door middel van Kahoot!
  - Opleidingseisen/BSA
  - Leenstelsel
  - Sociale media
  - Jezelf
  - Omgeving (ouders, vrienden, familie maar ook docenten of bijbaan)
  - (Toekomstige) werkgever
  - Westerse maatschappij

(Tijdens Kahoot theorie geven omtrent de oorzaken zoals sociale media en individualisering maatschappij. Bewustwording geven over de invloed van deze factoren).

- Woordweb maken; wat veroorzaakt prestatiedruk bij jou? Belangrijk om af te sluiten met: Hierboven de negatieve kant belicht, maar prestatiedruk is niet altijd negatief. De mens is gemaakt om stress te kunnen hanteren. Het zorgt voor een extra drive om het beste uit jezelf te halen.
- Waar kunnen ze terecht bij problemen. SLB'er, studentenpsycholoog (antwoord geven op vragen als: waar kan ik die vinden, hoe kan ik die benaderen, kost me dat geld? Wat kunnen zij me bieden?)
- Succesverhalen van jonge mensen die niet een fantastisch cv hebben, of mooie cijfers, en toch een hele gave baan hebben (inspiratie). Indien er niet iemand kan worden uitgenodigd als gastspreker kan diegene ook zijn verhaal digitaal opsturen zodat dit gezien kan laten worden. Terugkoppelen dat je je realiseert dat deze mensen ook op hele gave plekken komen. De 'maakbaarheid van geluk' kan hier ook geïntroduceerd worden.
- Afsluiten met: het leven is geen race. We hoeven niet allemaal harder te gaan lopen om de beste te zijn. Hardlopers zijn doodlopers. En tegenslagen horen erbij. Het niet halen van een studievak, het oplopen van studievertraging, het hoort er allemaal bij. En de belangrijkste les: als je ergens mee zit, praat erover. Ook onderling. Je zal je erover verbazen hoeveel mensen hetzelfde ervaren of ook van hetzelfde last hebben. En dat is helemaal niet erg, zolang je erover praat.

### **Evaluëren met studenten eerste workshop:**

- Wat vind je ervan dat Saxion aandacht besteedt aan dit thema?
- Moet zoiets soortgelijks vaker gebeuren?
- In hoeverre vond je het nuttig en/of welke inzichten heeft het je gebracht?
- Is er vanuit jullie kant behoefte aan informatie over andere onderwerpen? Bijvoorbeeld stress, overbelasting.

### **Evaluëren met SLB'ers:**

- Wat veroorzaakt voornamelijk prestatiedruk bij studenten? (n.a.v. woordweb)
- Hoe werd het thema ontvangen door de studenten? (wat vonden ze ervan, moet dit vaker worden ingezet volgens hen, heeft het geleid tot nieuwe inzichten bij de studenten)?
- Hebben ze behoefte aan workshops over andere onderwerpen? Zo ja welke?

### **Topics tweede workshop:**

- Klassikaal; hoe gaat het nu?
- Ervaar je meer/minder druk t.o.v. aan het begin van het jaar toen de 1<sup>e</sup> workshop was.
- Woordweb, wat veroorzaakt momenteel bij jou druk?
- Tips van klasgenoten naar elkaar, hoe ga jij om met de druk/stress die de druk oplevert?

## Draaiboek workshop 1

### Vorbereiding

Opstarten van het digibord en PowerPoint. Kijken of er markers aanwezig zijn om op het whiteboard te kunnen schrijven.

### 1. Welkom/onderwerp prestatiedruk introduceren

Benodigdheden: PowerPoint. Tijd: 5 minuten

Het onderwerp wordt geïntroduceerd. Onderzoek van Dopmeijer aanhalen inclusief cijfers en media aandacht. Benoemen dat er binnen het curriculum al aandacht is voor dit soort onderwerpen maar dat de opleiding hier nog meer aandacht aan wil besteden.

### 2. Prestatiedruk definiëren/theorie

Benodigdheden: PowerPoint en Kahoot. Tijd: 15 minuten

Er wordt kort uitgelegd wat de bedoeling is aan de studenten. Via het online spel Kahoot wordt er gekeken wat de kennis is op het gebied van prestatiedruk. Er wordt gekeken naar oorzaken en gevolgen van prestatiedruk. Nadat het correcte antwoord is verkregen via Kahoot wordt er kort stilgestaan bij dit antwoord. Wat betekent dit antwoord? Komt het iemand bekend voor? Het is belangrijk om bewustwording te creëren over de invloed van deze factoren op de student.

*Aandachtspunten voor de trainer:* Er wordt een veilige sfeer gecreëerd zodat de deelnemers zich op hun gemak voelen om eventuele vragen te kunnen stellen.

### 3. Woordweb maken: wat veroorzaakt prestatiedruk bij jou? \*

Benodigdheden: PowerPoint, whiteboard, 1 blauwe of zwarte marker. Tijd: 10 minuten

Er wordt uitgelegd wat de bedoeling is en waarom er een woordweb wordt gemaakt over prestatiedruk. De studenten mogen zelf bedenken wat bij hen druk/stress veroorzaakt. De studenten kunnen uitgenodigd worden door de docent om wat op het bord te schrijven, de docent kan ook beurten geven en besluiten om de studenten te laten zitten en zelf de gegeven antwoorden op het bord te schrijven. Als de studenten zich niet uit zichzelf aanbieden dan kiest de docent willekeurig iemand. De stift kan ook willekeurig worden doorgegeven door de studenten die zich hiervoor aanbieden. Indien de sfeer veilig genoeg is, kan de docent vragen hoeveel studenten zich kunnen vinden in een gegeven antwoord van iemand door middel van het tellen van de opgestoken handen. Om het taboe te kunnen doorbreken, wordt onder andere een discussie als middel genoemd. De docent kan de discussie vormgeven door de studenten vragen voor te leggen als 'wie vindt dat de studie-eisen voor een positief BSA versoepeld moeten worden?' of 'Wie vindt dat het leenstelsel afgeschaft moet worden?' Door middel van deze vragen worden de studenten op een andere manier geprikkeld om over het onderwerp prestatiedruk in gesprek te gaan.

*Aandachtspunten voor de trainer:* Het creëren van een veilige sfeer zodat de studenten zich op hun gemak voelen om te zeggen wat ze denken en houdt de docent rekening met de grenzen van de studenten. Als iemand aangeeft het echt niet te willen doen, dan wordt er niet op aan gedrongen. Daarnaast moet er genoeg tijd worden gegeven aan de studenten om hun ervaringen te delen. Tot slot is het belangrijk dat de vragen die tijdens de discussie worden gesteld wel tot op zekere hoogte een link behouden met het onderwerp prestatiedruk.

**\* deze opdracht kan worden omgedraaid met de Kahoot opdracht om zodoende te kijken wat de studenten al weten over het onderwerp prestatiedruk (ze benoemen zelf oorzaken en gevolgen).**

#### **4. Waar kunnen ze terecht voor hulp?**

Benodigdheden: PowerPoint. Tijd: 5 minuten

Middels de PowerPoint wordt aan de studenten getoond wat Saxion hen kan bieden als ze niet zo lekker in hun vel zitten of merken dat het niet zo goed gaat. Er is aandacht waar de studenten allemaal terecht kunnen, waar zij die mensen kunnen vinden, hoe ze benaderd kunnen worden, of er kosten aan verbonden zijn, wat kunnen die mensen de student bieden etc.

*Aandachtspunten voor de trainer:* Het creëren van een veilige sfeer zodat de deelnemers zich op hun gemak voelen om eventuele vragen te kunnen stellen.

#### **6. Succesverhalen: inspiratie op doen**

Benodigdheden: PowerPoint. Tijd: 10 minuten

Op de PowerPoint worden, het liefst minimaal twee, korte succesverhalen geprojecteerd. Vervolgens vragen aan de studenten wat zij hier lezen en hierbij denken. De docent koppelt uiteindelijk terug dat iemand niet een fantastisch cv hoeft te hebben of mooie cijfers om toch heel leuk werk later te kunnen hebben en dat de studenten dit hopelijk in hun achterhoofd houden. Indien men geen succesverhalen weet te bemachtigen, kan ter vervanging het concept 'de maakbaarheid van geluk' worden besproken.

*Aandachtspunten voor de trainer:* Er wordt een veilige sfeer gecreëerd zodat de deelnemers zich op hun gemak voelen om eventuele vragen te kunnen stellen en hun gedachten met de groep te delen.

#### **7. Afsluiting workshop**

Benodigdheden: PowerPoint. Tijd: 10 minuten

De workshop wordt afgesloten met een paar laatste boodschappen: het leven is geen race. Hardlopers zijn doodlopers. Tegenslagen horen erbij. Het niet halen van een studievak, het oplopen van studievertraging, het hoort er allemaal bij. Als je ergens mee zit, praat erover. Ook onderling. Je zal je erover verbazen hoeveel mensen hetzelfde ervaren of ook van hetzelfde last hebben. En dat is helemaal niet erg, zolang je erover praat. Tot slot wordt middels de vragen op de PowerPoint gevraagd hoe de studenten de gegeven workshop vonden.

*Aandachtspunten voor de trainer:* Accepteer wat de studenten vinden van de training. Vraag door waar nodig. Zorg er daarnaast voor dat de studenten zich prettig genoeg voelen om hun mening te delen met de groep. Schep een veilig klimaat.

#### **Evalueren met studenten eerste workshop:**

- Wat vind je ervan dat Saxion aandacht besteedt aan dit thema?
- Moet zoiets soortgelijks vaker gebeuren?
- In hoeverre vond je het nuttig en/of welke inzichten heeft het je gebracht?
- Is er vanuit jullie kant behoefte aan informatie over andere onderwerpen? Bijvoorbeeld stress, overbelasting.

## Bijlage 6: vijf stellingen

### FORMULIER AANLEVEREN VIJF STELLINGEN

*N.B. Je levert vijf uitdagende stellingen aan, je hoeft het hier niet persé mee eens te zijn*

Studentnummer : 405173  
Naam student : Eline S. Francken

Onderwerp scriptie : relatie tussen stress en prestatiedruk en behoeften omtrent stressvermindering onder tweedejaars Saxion TP-studenten

**Stelling 1: prestatiedruk leidt altijd tot betere prestaties**

**Stelling 2: positieve stress bestaat niet**

**Stelling 3: studenten zijn gevoeliger geworden voor stress**

**Stelling 4: studentenwelzijn is de basis voor studiesucces**

**Stelling 5: de smartphone veroorzaakt stress**

## Bijlage 7: evaluatieformulier opdrachtgever (AMA)



### Evaluatieformulier opdrachtgever

Naam student: Eline Frachen

#### Gegevens over de organisatie

Naam organisatie: Saxion

Adres: Harlekijnsteede 33

Postcode en plaats: 2012 JC Rotterdam

Telefoonnummer: 020-2936340

Naam contactpersoon: Sjoerd de Vries 06-22814343

De beoordeling die we van u vragen, kent de onderstaande vier kwalificaties. U moet de "gestelde eisen" zien als datgene wat u redelijkerwijs mag verwachten van een beginnend beroepsbeoefenaar. Indien een vraag niet van toepassing is, hoeft u deze niet in te vullen.

| Kwalificatie        | Omschrijving                                                       |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Goed (G)            | Op alle punten beter dan de gestelde eisen                         |
| Ruim Voldoende (RV) | Volgens de gestelde eisen, maar op meerdere punten duidelijk beter |
| Voldoende (V)       | Op alle punten volgens de gestelde eisen                           |
| Onvoldoende (O)     | Niet volgens de gestelde eisen                                     |

#### I Uw mening over de scriptie (aankruisen wat volgens u van toepassing is)

|                                                                                                        | OV | V | RV | G |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| 1. Inhoud van de scriptie (duidelijk, juiste weergave van feiten, voldoende diepgang etc.)             |    | X |    |   |
| 2. Argumentatie (m.n. van de conclusies/aanbevelingen)                                                 |    | X |    |   |
| 3. Bereiken afgesproken doelen                                                                         |    |   | X  |   |
| 4. Bruikbaarheid voor de organisatie                                                                   |    |   | X  |   |
| Evt. aanvullende opmerkingen over de scriptie? Bijv. welke nieuwe gezichtspunten heeft het opgeleverd? |    |   |    |   |

#### II Uw mening over de houding/professionaliteit van de student

|                                               | OV | V | RV | G |
|-----------------------------------------------|----|---|----|---|
| 1. Samenwerking tussen organisatie en student |    |   |    | X |
| 2. Zelfstandigheid                            |    |   |    | X |

saxion.nl

|                                                                                                   | OV | V | RV | G |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| 3. Effectiviteit van werkwijze                                                                    |    |   | X  |   |
| 4. Omgaan met afspraken                                                                           |    |   |    | X |
| 5. Communicatie met medewerkers binnen organisatie (bijv. presentatie)                            |    |   |    | X |
| 6. Indien duo-product: samenwerking tussen de studenten (taakverdeling voor zover van toepassing) |    |   |    |   |
| Hebt u aanvullende opmerkingen over de houding/professionaliteit van de student?                  |    |   |    |   |

### III Uw mening over het contact met de AMA

|                                                                      | OV | V | RV | G |
|----------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|
| 1. Informatie over de eisen t.a.w. de scriptie                       |    |   |    |   |
| 2. Informatie over de begeleiding en beoordeling vanuit de opleiding |    |   |    |   |
| 3. Informatie over uw rol als opdrachtgever                          |    |   |    |   |
| 4. Contact met de scriptiebegeleider van de student                  |    |   |    |   |
| Hebt u aanvullende opmerkingen over het contact met de AMA?          |    |   |    |   |
| NVT                                                                  |    |   |    |   |

### IV Wat is uw eindoordeel over de scriptie? (aankruisen wat volgens u van toepassing is)

- ☐ goed  
☒ ruim voldoende  
☐ voldoende  
☐ onvoldoende

#### Toelichting:

.....

.....

.....

### V Gebruik van AMA/Saxion in de toekomst

- Wilt u ook in de toekomst gebruik maken van de diensten van de AMA van Saxion?
  - ☐ ja
  - ☐ nee

Kom  
verder



• Zo ja, welke diensten betreft dit?

- ☐ stage
- ☐ scriptie
- ☐ onderzoek en advies
- ☐ training en opleiding
- ☐ overig, zoals.....

Hebt u concrete onderzoeksvragen? Zo ja, welke?

.....  
.....  
.....

Plaats: Bewijk

Datum: 21-3-2019

Naam en handtekening praktijkbegeleider/opdrachtgever

Sjoerd de Vries

Eventuele aanvullende opmerkingen door de scriptiebegeleider van de AMA over het scriptieproces:

.....  
.....

Datum: 21-3-2019

Handtekening.....

saxion.nl

## Bijlage 8: actieplan studentenwelzijn 2018

### **Aandacht voor studentenwelzijn**

Hierbij is het belangrijk dat het maatschappelijke bewustzijn van de negatieve invloed van prestatiedruk, sociale normen en sociale media op het bewustzijn van studenten wordt vergroot (Dopmeijer, et al., 2018). Daarnaast moeten stigma's met betrekking tot psychosociale problemen en hulpzoekend gedrag van studenten moeten verminderd worden door het opzetten van awareness campagnes en de inzet van rolmodellen. Tot slot moet de Mental Health Literacy van studenten, docenten en studentbegeleiders worden vergroot.

### **Binding en een veilig studieklimaat**

Er moet een veilig en steunende studieklimaat gecreëerd worden door openheid over fysieke en psychosociale problemen van studenten te normaliseren en uitnodigend te zijn naar studenten die hulp kunnen gebruiken. Daarnaast moet het mogelijk worden gemaakt dat hogescholen en universiteiten kunnen aansluiten bij het Gezonde School concept en daarbij moeten er criteria worden geformuleerd waaronder hogescholen het vignet Gezonde School kunnen behalen. Tot slot moet de sociale en academische verbinding versterkt worden, onder meer bij aanvang van de opleiding. Er moet als onderwijsinstelling geïnvesteerd worden in een eerste 100 dagen aanpak, die gericht is op de sociale- en academische binding van studenten met de instelling, opleiding, docenten, medewerkers (waaronder studentbegeleiders) en medestudenten. Daarbij moet voorkomen worden dat er sprake is van (teveel) wisselingen van studentbegeleiders.

### **Preventie & vroegsignalering**

Er moet allereerst meer aandacht besteed worden aan de preventie en vroegtijdige signalering van psychosociale problemen bij studenten zoals angst, depressie, burn-out en middelengebruik. Als tweede moet er meer aandacht worden besteed aan suïcidepreventie bij studenten. Tot slot moet er een aanbod voor jaarlijkse screening van alle hoger onderwijs studenten op hun psychische gezondheid gecreëerd worden en gezorgd worden voor gepersonaliseerde terugkoppeling aan studenten.

### **Professionalisering van docenten en studentbegeleiders**

Allereerst moet het studentenwelzijn opgenomen worden als thema in het professionaliseringsaanbod van de onderwijsinstellingen. Als tweede moet er meer aandacht worden besteed aan deskundigheidsbevordering (kennen, herkennen, erkennen) van docenten en studentbegeleiders op het gebied van: studieklimaat, psychosociale problemen bij studenten, vroegsignalering, zelfhulpmogelijkheden voor studenten en hulpaanbod voor studenten.

### **Hulpaanbod en psychosociale interventies**

Er moet gezorgd worden voor voldoende hulpaanbod voor studenten op elke hogeschool of universiteit in de persoon van studentpsychologen, decanen, studentbegeleiders, studieadviseurs en/of externe zorgprofessionals en de mogelijkheid tot peer-support en een maatjessysteem als additionele hulpbron moet verkend worden. Realiseer daarnaast een goed systeem van ketenzorg, een goede kwaliteit van zorg en goede onderliggende afstemming in de keten, zowel binnen als buiten de onderwijslocatie(s). Verder moeten de studenten, docenten, en studentbegeleiders worden voorzien van duidelijke informatie over de mogelijkheden voor hulp en advies m.b.t. psychosociale problemen. Tot slot moet er meer geïnvesteerd worden in online en blended (eHealth) hulpaanbod voor studenten.

## Bijlage 9: persoonlijkheidskenmerken, stressmoderators en copingstrategieën

In deze bijlage is de uitgebreide versie van paragraaf 2.1.4 opgenomen.

De hoeveelheid stress die wordt ervaren, wordt bepaald door de kwaliteit en intensiteit van de stimulus en de wijze waarop de stressor wordt geïnterpreteerd. De stressbalans is een subjectieve balans en verantwoordelijk voor de interpretatie die wordt gegeven aan een stressvolle situatie. De situatie kan gezien worden als een uitdaging, verschrikking of als plezier. De stressbalans raakt uit evenwicht als de hoeveelheid belasting niet meer in overeenstemming is met wat iemand denkt te kunnen doen aan die belasting (Compennolle, 2006). Door verschillende interpreteringen bestaan er dus individuele verschillen in de manier waarop individuen reageren op dezelfde stressoren. Daarnaast hebben sommige mensen aanleg om situaties sneller als stressvol te interpreteren en piekeren zij meer (Sapolsky, 1994). Deze psychologische stress activeert het fysieke afweersysteem (Zimbardo, Johnson & McCann, 2014). Verder spelen persoonlijkheidskenmerken een rol. Deze kenmerken hebben invloed op de hoeveelheid stress die wordt ervaren als een individu aan een stressor wordt blootgesteld. Er zijn enkele stressmoderators, factoren die voorkomen dat een stressor stress veroorzaakt, die van invloed zijn op de beoordeling en interpretatie van stressoren. Dit zijn persoonlijkheidstype B, deze mensen zijn van nature ontspannen en laten zich niet snel leiden door negatieve emoties (Kaplan, 1992), een interne locus, optimisme, weerbaarheid, veerkracht en levenswijze. Voor de levenswijze is sociale ondersteuning, voeding en dieet, lichaamsbeweging, slaap en meditatie belangrijk. Er zijn ook enkele copingstrategieën, aangeleerde vaardigheden om de invloed van de beleefde stress op de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verminderen, namelijk: probleemgerichte en emotiegerichte coping, cognitieve herstructurering, sociale vergelijkingen, positieve emoties en betekenis vinden.

## Bijlage 10: conceptueel model

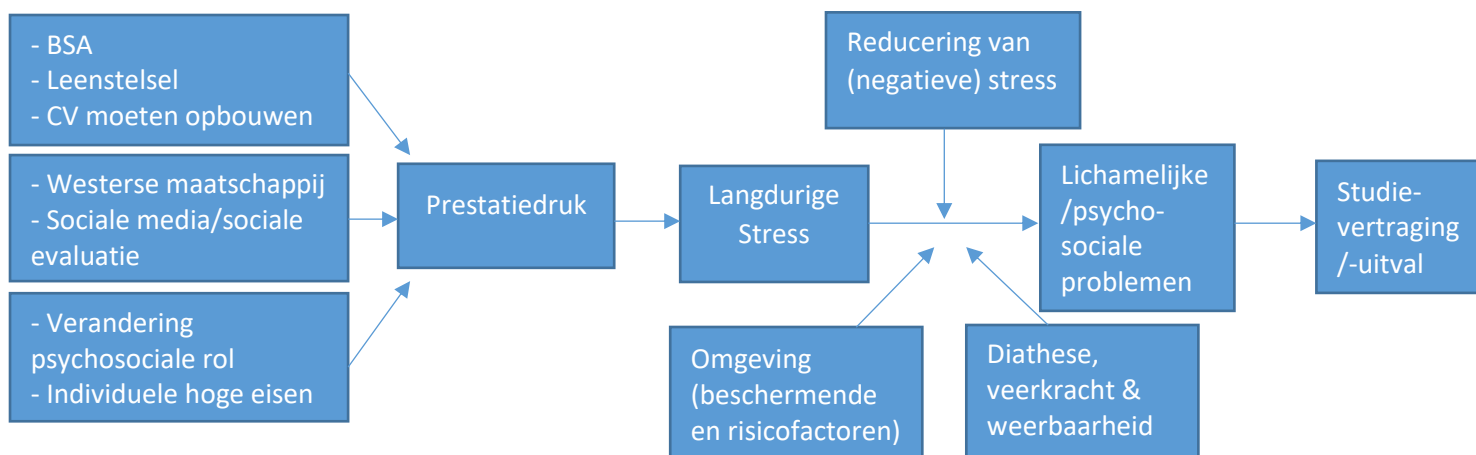
In deze bijlage volgt een volledige beschrijving en weergave van het conceptueel model. Door factoren als weerbaarheid en veerkracht toe te voegen werd getracht om het verband tussen langdurige stress en studievertraging/-uitval inzichtelijker maken.

### 2.1.3 *Diathese-stress model (kwetsbaarheid-stressmodel)*

Volgens Haaga, Dyck en Ernst (1991) speelt stress een sleutelrol bij het begrijpen van de ontwikkeling van psychopathologie bij individuen. Het diathese-stress model van Beck (1991) helpt inzicht te verkrijgen in de vraag waarom stress kan ontaarden in psychosociale-problemen zoals een depressie. Het model komt voort uit de cognitieve theorie over depressie van Beck (1991). Diathese is afgeleid uit de Griekse term voor kwetsbaarheid. Een diathese kan zijn vorm op verscheidende manieren aannemen: genetische, biologische, psychologische, cognitieve, fysiologische, persoonlijkheid gerelateerde en situationele factoren. Een kwetsbaarheid maakt het waarschijnlijk dat een individu zich psychopathologisch gaat ontwikkelen mits er een bepaalde stressfactor optreedt. Diathesen worden doorgaans als stabiel, maar niet onveranderlijk, gedurende de hele levensduur als inherent aan het individu beschouwd. Ze zijn vaak moeilijk te herkennen indien zij niet door stressoren worden uitgelokt (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979). De kwetsbaarheid verschilt per sekse en individu (Bierut, et al., 1999; Lyons, et al., 1998). Daarom zorgt in een gelijke situatie dezelfde stressor voor twee verschillende uitkomsten: wel of geen ontwikkeling van een stoornis, hetgeen multifinaliteit wordt genoemd (Cicchetti & Rogosch, 2000). Volgens het diathese-stress model zorgt de combinatie van genetische aanleg en de stress die zijn drempelwaarde overschrijdt, voor het ontstaan van een depressie (Plomin, DeFries, McClearn & Rutter, 1997). De stress die wordt genoemd in het model, kan door verschillende stressoren ontstaan: concrete gebeurtenissen zoals het overlijden van een familielid en chronische factoren zoals langdurige relatieproblemen. Tot slot kunnen dagelijkse gebeurtenissen zoals deadlines voor schoolopdrachten ook stressoren zijn. In het kader van dit onderzoek is dit laatste gegeven relevant aangezien studenten wekelijks dan wel niet maandelijks kampen met deadlines (W. Veldhoen, persoonlijke communicatie, 13 februari 2018).

### 2.1.4 *Weerbaarheid en veerkracht: belangrijke beschermende factoren*

Beschermende factoren zijn geen inherent onderdeel van het kwetsbaarheid-model maar hebben wel invloed op de interactie tussen diathesen en stress (Beck, 1991). Beschermende factoren kunnen een buffer zijn tegen de effecten van stressoren en deze verzachten omdat ze het individu voorzien van aanpasbare ontwikkelingsmogelijkheden om met stress om te kunnen gaan. Enkele voorbeelden van deze factoren zijn een positieve ouder-kind hechtingrelatie, sociale contacten en een individuele emotionele competentie (Vanhout, 1997; Rigter & Van Hintum, 2017; Thompson, Flood & Goodvin in: Cicchetti & Cohen, 2006). De in paragraaf 2.1.2 benoemde stresscurve wordt beïnvloed door veerkracht en weerbaarheid (Feltz-Corenlis, 2015). Veerkracht beïnvloedt hoe stresssituaties worden gehanteerd. Veerkracht, ook wel stressbestendigheid genoemd, impliceert de capaciteit om in een stresssituatie gezond en efficiënt te reageren (Masten, 2001). Veerkracht is het resultaat van een wisselwerking tussen individuele factoren en omgevings-factoren en is een combinatie van aangeboren en non-aangeboren eigenschappen (Feltz- Cornelis, 2015). Het deel van de veerkracht dat niet beïnvloed kan worden, betreft aangeboren, erfelijke en fysieke factoren. Deze factoren bepalen de grenzen en mogelijkheden om gezond en creatief om te gaan met stresssituaties. Of dit potentieel ook daadwerkelijk gerealiseerd wordt, hangt af van de sociale context (Compernelle, 2006). Naast veerkracht, is weerbaarheid een van de effectiefste stressmoderatoren (Zimbardo, Johnson & McCann, 2014). Weerbaarheid is een persoonlijkheidspatroon dat een gezonde manier van coping bevordert. Weerbare individuen zien veranderingen als een uitdaging en een mogelijkheid om te leren en groeien. Daarnaast zijn zij betrokken en toegewijd om de uitdaging het hoofd te bieden en hebben een interne locus waardoor zij problemen actief aanpakken. Sociale steun is de belangrijkste bevorderende factor voor veerkracht en weerbaarheid (Compernelle, 2006; Rigter & van Hintum, 2017). Deze steun kan praktisch en emotioneel worden vormgegeven.



*Figuur 2.* Conceptuele weergave: weergave van de onderzoeksconstructen.

## 2.4 Conceptueel model

Figuur 2 bevat een schematische weergave van de factoren die van invloed zijn op studievertraging en eventueel studie-uitval. Tevens bemoeilijken deze factoren het studiesucces dat de AMA onderzoekt. Dit kunnen beïnvloedbare factoren zijn zoals veerkracht en weerbaarheid, maar ook non-beïnvloedbare factoren zoals het leenstelsel. De zeven factoren waaronder het BSA en het leenstelsel, zijn allen oorzakelijke factoren voor prestatiedruk en reeds beschreven in hoofdstuk 1. Bij de prestatiedruk gaat het om de mate waarin van de student zelf druk uitgaat om gewenste resultaten te kunnen realiseren (Jepma, 2003). Deze druk kan iemand zichzelf opleggen, het kan voortkomen vanuit de omgeving maar ook veroorzaakt worden door de gestelde eisen van de onderwijsconstellatie aan de student (Jepma, 2003; MIND, 2018). In de literatuur wordt beschreven dat indien de druk continu is, dit zorgt voor continue stress. Prestatiedruk wordt daarom omschreven als een (chronische) stressor. Prestatiedruk kan mogelijk deels verantwoordelijk zijn voor de stress die studenten rapporteren. Het is van belang om de invloed van deze stressor te onderzoeken, omdat langdurige stress bij studenten kan leiden tot intellectueel disfunctioneren, lichamelijke problemen en psychosociale problemen (Compernelle, 2006; Dopmeijer, 2017). Vervolgens kan dit op lange termijn uitmonden in studievertraging. Deze wetenschap maakt het urgent om ook de hoeveelheid stress die studenten ervaren te inventariseren. De begrippen diathese, veerkracht en weerbaarheid staan in verband met studievertraging en –uitval omdat ze invloed uitoefenen op hantering van de ervaren stress en op het verband tussen (negatieve) stress en overbelasting. Het individu heeft deels invloed op deze drie factoren (Feltz-Cornelis, 2015). Hoe groter de veerkracht en weerbaarheid, hoe beter het individu met de ervaren stress kan omgaan (Masten, 2001). Bij het begrip stress-reducering geldt dat, indien de negatieve stress door interventies verdwijnt waardoor alleen positieve stress overblijft, dit intellectuele prestaties zal bevorderen en daardoor kan leiden tot studiesucces (Compernelle, 2006; Zimbardo, Johnson & McCan, 2014). Ook de omgeving oefent zijn invloed uit op het verband tussen stress en psychosociale problemen omdat hij middels beschermende factoren zorgt voor een betere hantering van de stresssituatie. Daarentegen bemoeilijken risicofactoren de hantering van stress waardoor iemand onder dezelfde belasting sneller kan bezwijken overbelast raakt. Uiteindelijk kan negatieve stress uitmonden in psychosociale problemen zoals overbelasting of een burn-out en staat het op die manier het begeerde studiesucces in de weg, aangezien deze factoren een weerslag hebben op intellectueel en lichamelijk functioneren (Verkuil & Emmerik, 2007).

## Bijlage 11: evidence based stress verlagende interventies

Allereerst wordt Mindfulness Based Stress Reduction (MSBR) beschreven als een wetenschappelijke methode die effectief blijft te zijn. MSBR vermindert spanningsklachten door mensen controle te verwerven over hun gedachten, emoties, pijn, vermoeidheid en stress. Er zijn significante positieve verbeteringen in negatieve studiestress en subjectief welbevinden gevonden (De Vibe, et al., 2013). Als tweede worden cognitieve technieken beschreven zodat gedachten, verwachtingen en/of opvattingen die iemand onnodig gestrest maken, worden bijgesteld (Beck, 1979). Als derde is er mindfulness en meditatie. Mensen die gestrest zijn, piekeren vaak veel (van der Molen, Perreijn & van den Hout, 2010). Mindfulness leert iemand om van een afstandje te kijken naar zijn gedachten. Hierdoor leert iemand om gebeurtenissen makkelijker los te laten en te accepteren (Verkuil & Emmerik, 2007). Ten vierde zijn er ontspanningstechnieken. Negatieve/ongezonde stress gaat vaak gepaard met flinke lichamelijke spanning. Om niet overbelast te raken, is het belangrijk om na elke inspanning tijd te nemen voor ontspanning (Verkuil & Emmerik, 2007). Ten vijfde is een assertiviteitstraining mogelijk zodat 'nee' leert zeggen en zich niet opzadelt met een enorme hoeveelheid werk en sociale verplichtingen. Dit kan ten koste gaan van de broodnodige rust en herstel (Schmidt, 2014). Tot slot wordt lichaamsbeweging als aanbeveling gedaan. In de theorie komt naar voren dat bewegen een belangrijke buffer is tegen negatieve langdurige stress en het helpt iemand om te 'ont-stressen'. (Compernelle, 2006). Daarnaast vertelt hoogleraar Klinische Neuropsychologie E. J. A. Scherder, verbonden aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, in een masterclass op NPO dat beweging zorgt voor stimulering van creativiteit en oplossingen (NPO, 2018, 16 mei). Indien iemand op de lange termijn weerbaarder wil worden tegen ongezonde stress en burn-out, dan is een gezonde leefstijl van groot belang waarin iemand veel beweegt en gezond eet (Compernelle, 2006). Voor een complete

*Mindfulness Based Stress Reduction (MSBR).* Dit interventie bestaat voornamelijk uit zeven á acht sessies die als doel hebben om spanningsklachten te verminderen. De MBSR-training werd eind jaren zeventig ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. De interventie leert mensen controle te verwerven over hun gedachten, emoties, pijn, vermoeidheid en stress (De Vibe, et al., 2013). Uit wetenschappelijk onderzoek bij onder andere medische- en psychologiestudenten wordt MSBR werkzaam bevonden. De vrouwelijke studenten ondervonden significante positieve verbeteringen in negatieve studiestress en subjectief welbevinden. Dit sekse verschil is niet gerapporteerd in reeds eerdere zoeken naar MSBR en wordt daarom ook ter discussie gesteld (De Vibe et al., 2013).

*Cognitieve technieken.* Het is belangrijk dat gedachten, verwachtingen en/of opvattingen die iemand onnodig gestrest maken, worden bijgesteld. Gedachten die te maken hebben met prestatiedruk zoals 'als ik geen goede cijfers haal ben ik niets waar' kunnen zodoende worden gecorrigeerd.

*Mindfulness en meditatie.* Mensen die gestrest zijn, piekeren vaak veel (Verkuil & Emmerik, 2007). Deze piekergedachten hebben vaak ongewild een grote invloed, bijvoorbeeld door er de strijd mee aan te gaan. Meditatie en mindfulness-oefeningen kunnen iemand helpen om de gedachten van een afstandje te bekijken en om het te zien als een natuurlijk verschijnsel waar iemand zich niet of nauwelijks druk over hoeft te maken. Hierdoor leert iemand om nare gebeurtenissen makkelijker los te laten en te accepteren (Verkuil & Emmerik, 2007).

*Ontspanningstechnieken.* Negatieve/ongezonde stress gaat vaak gepaard met flinke lichamelijke spanning. Als iemand te weinig herstelmomenten inbouwt, blijft het lichaam met behulp van stresshormonen, de nodige energie leveren en raakt 'opgebrand'. Om te herstellen van deze belasting en om niet overbelast te raken is het daarom belangrijk om na elke inspanning tijd te nemen voor ontspanning (Verkuil & Emmerik, 2007).

*Assertiviteitstraining.* Als iemand te weinig (of nooit) 'nee' kan zeggen, zadelt iemand zichzelf op met een enorme hoeveelheid werk en sociale verplichtingen. Dit kan ten koste gaan van de broodnodige rust en herstel. Tijdens een assertiviteitstraining leert iemand 'nee' te zeggen, kritiek te uiten en zijn mening te geven.

*Verbeteren van de lichamelijke fitheid.* In de theorie komt naar voren dat lichamelijke fitheid een belangrijke buffer is tegen negatieve langdurige stress. Na een periode van (mentale) inspanning is het belangrijk dat iemand een pauze inlast en in deze tijd bijvoorbeeld even gaat wandelen (Compernelle, 2006). Hoogleraar Klinische Neuropsychologie E. J. A. Scherder, verbonden aan de Vrije Universiteit van Amsterdam, geeft in een masterclass op NPO aan waarom beweging van essentieel belang is om negatieve langdurige stress te voorkomen (NPO, 2018, 16 mei). In essentie zorgt een stressvolle situatie ervoor dat de hypothalamus wordt geactiveerd die op zijn beurt de bijnieren activeert die het stresshormoon cortisol produceren. Cortisol stimuleert de hippocampus. De hippocampus functioneert als 'rem' op de hypothalamus waardoor het stresshormoon cortisol afneemt en de stress afneemt. Echter wanneer iemand langdurig stress ervaart, krimpt het volume van de hippocampus waardoor de remmende werking op de hypothalamus achteruit gaat. Het stresshormoon cortisol blijft daardoor rijkelijk door het lichaam vloeien. Echter zorgt lichamelijke beweging ervoor dat het volume van de hippocampus terugkeert naar zijn oorspronkelijke volume, waardoor het op zijn beurt afbreuk kan doen op het stresshormoon. Daarnaast zorgt de hippocampus, mits deze in zijn 'normale' volume is, voor stimulering van creativiteit en oplossingen. Dit verklaart volgens Scherder waarom iemand pas tot een oplossing voor zijn probleem kan komen tijdens een wandeling naar de supermarkt (NPO, 2018, 16 mei). Beweging is dus een belangrijke factor om iemand te laten 'ont-stressen'. Echter indien iemand op de lange termijn weerbaarder wil worden tegen ongezonde stress en burn-out, dan is een gezonde leefstijl van groot belang waarin iemand veel beweegt en gezond eet (Compernelle, 2006).

## Bijlage 12: overzicht stressoren studenten

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

Uit een review van kwalitatief onderzoek op het gebied van stress onder studenten van Hurst, Baranik en Daniel (2013) kwamen de volgende stressfactoren naar voren: relaties, gebrek aan bronnen, academische factoren, omgevingsfactoren, verwachtingen, diversiteit, overgang naar het hoger onderwijs, en andere stressoren. Stress door relaties werd het meest gerapporteerd en betrof stress door relaties met medestudenten, docenten, familie en romantische relaties. Zie Figuur 1 voor een overzicht van de meest gerapporteerde stressoren onder studenten die uit de review naar voren kwamen.

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

*Figuur 1.* Overzicht stressoren studenten review kwalitatief onderzoek, gebaseerd op 40 kwalitatieve studies

### Bijlage 13: overzicht stressklachten studenten Inholland

Figuur 1 geeft een overzicht van stressklachten gerapporteerd door 15 studenten van hogeschool Inholland.

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

*Figuur 1.* Genoemde stressklachten door studenten van hogeschool Inholland

## Bijlage 14: uitnodiging studenten voor deelname onderzoek

Beste student,

Misschien is het je wel opgevallen dat er de laatste tijd veel aandacht heerst in het nieuws voor de groeiende druk op studenten. Daarom laat de teamleiding van de AMA een grootschalig onderzoek uitvoeren onder haar studenten in welke mate zij stress ervaren, factoren van stress en in hoeverre deze stress verminderd moet worden.

Tijdens de WC's in week 1.8 zullen wij (afstudeerders) een bezoekje brengen aan het begin of eind van het werkcollege om de vragenlijst af te kunnen nemen. Verwacht wordt dat de instructie plus afname ongeveer vijftien minuten gaat duren. Het invullen van de vragenlijst is geheel op vrijwillige en natuurlijk anonieme basis. De uitkomsten van het onderzoek zullen worden gedeeld met de opdrachtgever, de AMA teamleiding.

Aangezien er tijdens de vragenlijst ook wordt stilgestaan bij jouw behoeftes ten aanzien van het onderwerp stressreducering en sociale binding, kan jouw mening ook daadwerkelijk voor verbeteringen en/of aanpassingen zorgen in de toekomst!

Als je het geen probleem vindt om de vragenlijst in 1.8 in te vullen, hoef je geen mail terug te sturen. Indien je deze vragenlijst **niet wilt invullen**, zien wij graag **wel** een mailtje tegemoet van je afmelding.

Mochten er naar aanleiding van bovenstaande informatie nog vragen zijn dan mag je contact opnemen door te mailen naar [405173@student.saxion.nl](mailto:405173@student.saxion.nl)

Graag zien wij jullie in 1.8 en tot dan!

Met hartelijke groet,

Kiki Zomer & Eline Francken

## Bijlage 15: verantwoording onderzoeksinstrument en schalen

Het eerste construct is stress. Deze wordt gemeten met de items 13 tot en met 24. De informatie die hieruit komt wordt gebruikt om de eerste deelvraag: 'In hoeverre is er sprake van stress bij tweedejaars voltijd TP studenten?' te beantwoorden.

Dit construct is op te delen in drie onderdelen:

- Perceived Stress Scale (PSS): letterlijk overgenomen items van de PSS, item 13 tot en met 22;
- Hoeveelheid stress: letterlijk overgenomen van Gubbels (2017), item 23;
- Intensiteit van de stress: letterlijk overgenomen van Gubbels (2017), item 24.

Alle items worden kwantitatief geanalyseerd op een semi-interval meetniveau. Ondanks dat de items aan de hand van een likertschaal worden beantwoord, is voor dit meetniveau gekozen omdat dit ook cijfermatige antwoorden betreft waardoor men de analyses met SPSS versie 24 kan uitvoeren. De likertschaal die is gehanteerd voor item 1 tot en met 10 is afkomstig uit de PSS vertaling (Van der Ploegh, 2013) en bestaat uit vijf antwoordmogelijkheden variërend van 'nooit – bijna nooit – soms – regelmatig – heel vaak'. Item 11 kent een 7-punts Likertschaal variërend van 'nooit' tot en met 'altijd'. Item 12 wordt beantwoord middels een cijfer tussen de 1-10.

Om de ervaren mate van stress te onderzoeken, wordt de Perceived Stress Scale (PSS) gebruikt. De PSS is bijzonder geschikt voor vraagstukken met betrekking tot gezondheid en stress (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Het afdrukformulier voor de PSS is online te vinden en mag van de auteur worden ingezet voor onderzoek (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Er is gekozen voor de PSS omdat deze zelfbeoordelvragenlijst wereldwijd het meest wordt ingezet om de hoeveelheid ervaren stress in kaart te brengen (Cohen, 1994). Daarnaast meet deze vragenlijst expliciet datgene wat dit onderzoek tracht te meten: de ervaren stress. Er zijn enkele andere gevalideerde lijsten in omloop die het construct stress meten zoals de Werk Stress Indicator (WSI). Echter richt deze lijst zich op de stress op de werkvloer en zou een vervanging van dit begrip door 'studie' de begripsvaliditeit kunnen aantasten (M. Farfan, persoonlijke communicatie, 10 juli 2018). De PSS kent drie versies. De eerste versie kent 14 items, de tweede 10 en de derde 4. De tweede versie wordt ingezet en is vertaald door Van der Ploegh (2013). De correcte vertaling van de PSS. De COTAN beoordeling is niet beschikbaar voor dit instrument maar verschillende onderzoeken tonen aan dat de PSS betrouwbaar en valide inzetbaar is voor verschillende populaties (Andreou et al., 2011; Çelik Özücü & Demir, 2008; Lee, 2012; Roberti, Harrington & Storch, 2006). Aangezien de PSS niet voldoende toereikend is om de lading van het construct stress volledig te kunnen dekken in dit onderzoek omdat de algemene totaal beleving van stress niet wordt uitgevraagd, zijn er nog twee overige items geformuleerd. Daarnaast kunnen deze twee items als controlevragen gelden (waarborging betrouwbaarheid). Als de gevonden antwoorden op deze twee items dermate verschillen van de PSS resultaten, kan men zich afvragen in hoeverre de respondent de items naar waarheid heeft ingevuld en of dat er sprake is van satisficing behaviour en dat er antwoordtendensen zichtbaar zijn (Drenth & Sijtsma, 2006). Er zijn verschillende antwoordtendenties zoals instemtendentie. De respondent is het dan systematisch vaker eens dan oneens. Positievoorkeur houdt in dat sommige posities bij de antwoordmogelijkheden worden geprefereerd boven andere. De semantische interpretatie betekent dat de een kiest voor de categorie 'soms' en de ander voor 'zelden' omdat de variatie tussen beide keuzemogelijkheden niet groot genoeg is. Tot slot is er nog sequentietendentie, snelheidtendentie versus precisietendentie, uitvoerigheidtendentie en gistendentie. Deze controle items zijn geformuleerd en reeds ingezet door onderzoeker N. Gubbels (persoonlijke communicatie, 13 september 2018). Gubbels doet al jaren onderzoek naar onder andere stress onder studenten van hogeschool Inholland.

De items 37 tot en met 53 horen bij de tweede construct prestatiedruk. Hiermee valt de tweede deelvraag: 'In hoeverre is er sprake van prestatiedruk bij eerstejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten?' te beantwoorden.

Dit construct is op te delen in twee onderdelen:

- Prestatiedrukvragenlijst: letterlijk overgenomen items van Dopmeijer (2017), items 37 tot en met 48;
- Overige items gebaseerd op beknopt literatuuronderzoek: zelf vormgegeven, items 49 tot en met 53.

Alle items worden kwantitatief geanalyseerd op een semi-interval meetniveau aangezien de antwoorden cijfermatig worden verkregen en er een rangorde is. Er wordt een 5-punts Likertschaal ingezet variërend van 'ervaar ik nooit' naar 'ervaar ik erg vaak'.

Om de ervaren mate van prestatiedruk te kunnen onderzoeken, wordt de vragenlijst gebruikt die is ingezet tijdens een grootschalig onderzoek naar redenen van studievertraging en -uitval van voltijd studenten binnen hogeschool Windesheim. Deze lijst is ontwikkeld door Dopmeijer (2017) in samenspraak met de studentenpsycholoog van Windesheim te Zwolle en een GGZ professional. De lijst kent 12 items en wordt in zijn geheel afgenomen. De vragenlijst van Dopmeijer (2017) is online te vinden op de website van Windesheim onder het kopje 'onderzoek' en het mogen inzetten van deze vragenlijst is mondeling toegezegd door Dopmeijer. De reden voor het inzetten van deze lijst is dat de resultaten van het huidige onderzoek binnen Saxion kunnen worden afgezet tegen de reeds verkregen resultaten van Windesheim, waardoor het veelzeggender kan worden. Daarnaast wil de minister van Onderwijs de vragenlijst landelijk inzetten waardoor de resultaten ook op landelijk niveau kunnen worden geanalyseerd (Van Engelshoven, 2018). Verder zijn er weinig andere vragenlijsten in omloop die het construct prestatiedruk meten. De Prestatie Motivatie Test (PMT) is optioneel omdat het de subschaal Prestatiemotief (P) bevat. Deze schaal meet een relatief stabiele persoonlijkheidsdispositie die in specifieke situaties leidt tot het gevoel te (moeten) presteren (Hermans, 2004). Echter bestaat deze lijst uit 44 items en kent hij geen verkorte versie. De COTAN beoordeling is over het algemeen voldoende met uitzondering van de normen die verouderd/niet representatief zijn en de begrips- criteriumvaliditeit die wegens te weinig onderzoek onvoldoende zijn (Evers et al., 2007). De Schoolstressoren Vragenlijst brengt onder andere de prestatiegerichtheid in kaart (Compernelle, 1987). Echter is deze lijst niet meer verkrijgbaar aldus de COTAN (Evers, et al., 1991). In het streven om de lading van het construct prestatiedruk volledig te kunnen dekken, zijn er naar aanleiding van een beknopt literatuuronderzoek nog vijf oorzakelijke factoren gevonden van prestatiedruk (Dopmeijer, 2017; Schoenmacker, 2017; Dehue, 2008; Verhaeghe, 2012; Wilkinson, 2005). Deze oorzaken zijn omgezet in 5 items voor de af te nemen vragenlijst.

Het derde construct wordt gemeten met de items 97 tot en met 119. Hierbij hoort de vierde deelvraag: 'Welke behoefte en inrichting van het curriculum hebben tweedejaars voltijd Toegepaste Psychologie studenten nodig op het gebied van reducering van negatieve stress?'

Dit construct is op te delen in zeven onderdelen:

- Stressreducering: items gebaseerd op beknopt literatuuronderzoek: zelf vormgegeven, items 97 tot en met 104;
- Stressreducering open vraag: opdrachtgever vormgegeven, item 105;
- Informatie studentenwelzijn: items gebaseerd op beknopt literatuuronderzoek: zelf vormgegeven, item 106 tot en met 112;
- Informatie studentenwelzijn open vraag: opdrachtgever vormgegeven, item 113;
- Informatie opleiding gerelateerd: items gebaseerd op beknopt literatuuronderzoek: zelf vormgegeven, item 115 tot en met 117;
- Informatie opleiding gerelateerd open vraag: opdrachtgever vormgegeven, item 118;
- Geen behoefte aan meer informatie: zelf vormgegeven, item 114 en 119.

Het construct bevat een kwalitatief gedeelte, doordat het open vragen omvat die de opdrachtgever graag beantwoord wil zien. Items 92, 100 en 105. Echter worden deze antwoorden omgezet naar een nominaal meetniveau zodat er categorieën zichtbaar worden. De items 84 tot en met 91, 93 tot en met 99, 101 tot en met 104 en 106 worden kwantitatief geanalyseerd op een nominaal meetniveau, aangezien het losse antwoordcategorieën zijn die niet middels een rangorde geordend kunnen worden.

Het construct stressreducering wordt middels een behoeftepeiling gedaan. In de vragenlijst wordt dit gerealiseerd aan de hand van het theoretisch kader, het lectoraatonderzoek naar stress bij studenten van Hogeschool Inholland (Gubbels & Kappe, 2017) en het actieplan Studentenwelzijn voor hogescholen (Dopmeijer et al., 2018). Het gaat hier om factoren als (reeds ontbrekende) informatie over: de studentenpsycholoog, de decaan, burn-outs, depressie, prestatiedruk, (studie)stress, plannen, omgaan met tegenslagen en studievertraging (Dopmeijer, 2017; Duijts, 2017; Gubbels & Kappe, 2017; LSVb, 2017;

RIVM, 2018; Van Fenema, 2017; Schmidt, 2014). Daarnaast wordt er ook gepleit voor een jaarlijkse screening op de mentale gezondheid van studenten, meer persoonlijke een op een begeleiding en een weerbaarheid-/assertiviteitstraining (Dopmeijer et al., 2018; Gubbels & Kappe, 2017). Tot slot worden ook enkele evidence based stress-verlagende interventies uitgevraagd.

Als laatste zijn er overige vragen die zowel de onderzoeker als de opdrachtgever inzichtelijk wil hebben. Deze bestaat uit:

- Demografische gegevens, items 1 tot en met 8 en item 10;

De data wordt op een nominaal meetniveau verwerkt, afgezien van item 2 die op een ratio meetniveau wordt verwerkt. Dit item heeft vanwege het natuurlijk nulpunt een rationiveau. Items 1 tot en met 8 en 10 worden kwantitatief geïnterpreteerd. Middels deze items wordt getracht om een algemeen beeld van de populatie, de reguliere student, die de vragenlijst heeft ingevuld te vormen.

Middels de vragenlijst wordt er ook een aantal demografische gegevens inzichtelijk gemaakt. Het gaat hier om sekse, leeftijd, vooropleiding, bijbaan en of de student leent om zijn studie te kunnen bekostigen. en Allereerst wordt de sekse uitgevraagd omdat er mogelijk sekseverschillen zijn met betrekking tot stress en prestatiedruk (Van Nieuwenhuizen & De Ridder, 1994; Dopmeijer, 2017). Als tweede wordt de leeftijd uitgevraagd omdat de impact van prestatiedruk als heftigst wordt ervaren voor studenten die nog relatief jong zijn (Kooiman, 2017). Dopmeijer (2017) beaamt dit: "Tijdens de overgang van middelbare school naar het hoger onderwijs, staan veel veranderingen centraal zoals een studie, andere stad en nieuwe mensen. Studenten staan er dan alleen voor ondanks dat er in deze tijd wel een grote verantwoordelijkheid bij de student ligt en er veel zelfstandigheid wordt verwacht vanuit school." Echter zijn er ook studenten die niet vanuit de middelbare school instromen op de opleiding TP, maar vanuit een eerder gevolgd en afgerond MBO. Deze studenten zijn ouder en hebben de transitie naar een vervolgopleiding al eens doorlopen. Als derde wil de opdrachtgever middels dit onderzoek inzicht verkrijgen in de reguliere student (De Vries, persoonlijke communicatie, 11 juli 2018). Om dit te kunnen bewerkstelligen wordt de vooropleiding uitgevraagd. Als vierde wordt in kaart gebracht of de student een bijbaan heeft en hoeveel tijd hij hieraan wekelijks aan besteedt. Als vijfde wordt inzichtelijk gemaakt of de student leent om zijn om zijn studie te kunnen bekostigen. Een bijbaan en het leenstelsel worden meermaals genoemd als oorzakelijke factoren voor de drang om te (moeten) presteren (Schoenmacker, 2017; Dopmeijer, 2017). Als zesde en tevens laatste gegeven wordt het studentnummer middels de vragenlijst verkregen. Het is belangrijk dat de studentnummers aan de desbetreffende vragenlijsten worden gekoppeld zodat vervolgonderzoek mogelijk wordt. Middels een follow-up onderzoek die bijvoorbeeld aan het einde van het studiejaar kan worden verricht, kan er onderzocht worden of de hulp die aangeboden is effect heeft gehad op de mate van stress en prestatiedruk. Daarnaast kan, indien nodig, worden ingegrepen als de resultaten van een bepaalde student dusdanig verontrustend zijn.

## Bijlage 16: verantwoording demografische gegevens

Middels de vragenlijst wordt er ook een aantal demografische gegevens inzichtelijk gemaakt. Het gaat hier om sekse, leeftijd, vooropleiding, bijbaan, of de student leent om zijn studie te kunnen bekostigen en tot slot het studentnummer van de student. Allereerst wordt de sekse uitgevraagd omdat er mogelijk sekseverschillen zijn met betrekking tot stress en prestatiedruk (Van Nieuwenhuizen & De Ridder, 1994; Dopmeijer, 2017). Als tweede wordt de leeftijd uitgevraagd omdat de impact van prestatiedruk als heftigst wordt ervaren voor studenten die nog relatief jong zijn (Kooiman, 2017). Dopmeijer (2017) beaamt dit: "Tijdens de overgang van middelbare school naar het hoger onderwijs, staan veel veranderingen centraal zoals een studie, andere stad en nieuwe mensen. Studenten staan er dan alleen voor ondanks dat er in deze tijd wel een grote verantwoordelijkheid bij de student ligt en er veel zelfstandigheid wordt verwacht vanuit school." Echter zijn er ook studenten die niet vanuit de middelbare school instromen op de opleiding TP, maar vanuit een eerder gevolgd en afgerond MBO. Deze studenten zijn ouder en hebben de transitie naar een vervolgopleiding al eens doorlopen. Als derde wil de opdrachtgever middels dit onderzoek inzicht verkrijgen in de reguliere student (De Vries, persoonlijke communicatie, 11 juli 2018). Om dit te kunnen bewerkstelligen wordt de vooropleiding uitgevraagd. Als vierde wordt in kaart gebracht of de student een bijbaan heeft en hoeveel tijd hij hieraan wekelijks aan besteedt. Als vijfde wordt inzichtelijk gemaakt of de student leent om zijn om zijn studie te kunnen bekostigen. Een bijbaan en het leenstelsel worden meermaals genoemd als oorzakelijke factoren voor de drang om te (moeten) presteren (Schoenmacker, 2017; Dopmeijer, 2017). Als zesde en tevens laatste gegeven is met de opdrachtgever besloten om het studentnummer middels de vragenlijst te verkrijgen. Het is belangrijk dat de studentenummers aan de desbetreffende vragenlijsten worden gekoppeld zodat vervolgonderzoek mogelijk wordt. Middels een follow-up onderzoek die bijvoorbeeld aan het einde van het studiejaar kan worden verricht, kan er onderzocht worden of de hulp die aangeboden is effect heeft gehad op de mate van stress en prestatiedruk. Daarnaast kan, indien nodig, worden ingegrepen als de resultaten van een bepaalde student dusdanig verontrustend zijn.

## Bijlage 17: toestemmingsmail docenten

### Oorspronkelijke mail:

Beste meneer/mevrouw .....,

Momenteel laat de teamleiding van de AMA een grootschalig onderzoek uitvoeren in welke mate stress tijdens de studie bijdraagt aan studievertraging en –uitval onder 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars TP en HRM studenten en in hoeverre deze stress gereduceerd moet worden. Het onderzoek is ‘opgeknipt’ in vier aparte deelonderzoeken en wordt dan ook uitgevoerd door vier afstudeerders.

Voor onderhavig onderzoek worden vragenlijsten uitgezet om de benodigde data te kunnen verzamelen. Met de opdrachtgever (Sjoerd de Vries en Willy Veldhoen – de Jong) is vastgesteld dat de vragenlijsten wenselijke wijs in week 1.7 worden afgenomen. Nou valt uw les *PRO2* in deze week en luidt onze vraag dus als volgt: mogen wij op *maandag* in week 1.7 om 11.00-11.45 meteen aan het begin van de les onze vragenlijst afnemen? Verwacht wordt dat de instructie plus afname ongeveer vijftien minuten gaat duren.

Graag zien wij uw reactie tegemoet indien u wel/niet akkoord bent met de vraag of wij die dag bij u in de les willen komen.

Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Eline Francken en Kiki Zomer

### Definitief verzonden mail:

Beste meneer/mevrouw.....,

I.v.m. ziekte van Sjoerd de Vries, sturen wij (afstudeerders) namens hem deze mail. Momenteel laat de AMA-teamleiding een grootschalig onderzoek uitvoeren naar factoren van stress en hun relatie met studievertraging/ –uitval onder 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars TP en HRM studenten.

Voor onderhavig onderzoek worden vragenlijsten uitgezet om de benodigde data te kunnen verzamelen. Met de opdrachtgever (Sjoerd de Vries en Willy Veldhoen – de Jong) is vastgesteld dat de vragenlijsten in week 1.8 **moeten** worden afgenomen. Nou valt uw les *PRO2* in deze week en luidt onze vraag dus als volgt: mogen wij op *dinsdag 30 oktober* in week 1.8 om 11.00-12.30 aan het begin of aan het eind van de les onze vragenlijst afnemen? Verwacht wordt dat de instructie plus afname ongeveer vijftien minuten gaat duren.

Graag zien wij uw reactie het liefst **voor** de herfstvakantie tegemoet indien u wel/niet akkoord bent met de vraag of wij die dag bij u in de les mogen komen.

Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking!

Met vriendelijke groet,

Eline Francken en Kiki Zomer

## Bijlage 18: toestemmingsmail studenten voor deelname

Beste student,

Misschien is het je wel opgevallen dat er de laatste tijd veel aandacht heerst in het nieuws voor de groeiende druk op studenten. Daarom laat de teamleiding van de AMA een grootschalig onderzoek uitvoeren onder haar studenten in welke mate zij stress ervaren, factoren van stress en in hoeverre deze stress verminderd moet worden.

Tijdens de WC's in week 1.8 zullen wij (afstudeerders) een bezoekje brengen aan het begin of eind van het werkcollege om de vragenlijst af te kunnen nemen. Verwacht wordt dat de instructie plus afname ongeveer vijftien minuten gaat duren. Het invullen van de vragenlijst is geheel op vrijwillige en natuurlijk anonieme basis. De uitkomsten van het onderzoek zullen worden gedeeld met de opdrachtgever, de AMA teamleiding.

Aangezien er tijdens de vragenlijst ook wordt stilgestaan bij jouw behoeftes ten aanzien van het onderwerp stressreducering en sociale binding, kan jouw mening ook daadwerkelijk voor verbeteringen en/of aanpassingen zorgen in de toekomst!

Als je het geen probleem vindt om de vragenlijst in 1.8 in te vullen, hoef je geen mail terug te sturen. Indien je deze vragenlijst **niet wilt invullen**, zien wij graag **wel** een mailtje tegemoet van je afmelding.

Mochten er naar aanleiding van bovenstaande informatie nog vragen zijn dan mag je contact opnemen door te mailen naar [405173@student.saxion.nl](mailto:405173@student.saxion.nl)

Graag zien wij jullie in 1.8 en tot dan!

Met hartelijke groet,

Kiki Zomer & Eline Francken

## Bijlage 19: heruitnodiging deelname voor alle non-responders

### Voor alle studenten die de deelname hadden op maandag, dinsdag en woensdag:

Beste student,

Vandaag (*maandag 29 oktober*) zijn wij bij jou in de klas langs geweest om de vragenlijst over het onderwerp stress af te nemen. Sommigen van jullie waren niet aanwezig tijdens de les en daarom vragen we je alsnog om deze in te vullen **vóór** aanstaande vrijdag 23.59 (2 november). Je zou met het invullen van de vragenlijst niet alleen ons helpen maar ook jezelf, aangezien de AMA daadwerkelijk aanpassingen wil realiseren met jouw antwoorden.

Dit is de link naar de vragenlijst: [https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_8wYqUnbYFVioVud](https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_8wYqUnbYFVioVud)

Alvast heel erg bedankt voor het invullen!

Met vriendelijke groet,  
Kiki Zomer en Eline Francken

*Indien je de vragenlijst in de klas al hebt ingevuld, mag je deze mail als niet verzonden beschouwen.*

### Voor alle studenten die de deelname hadden op donderdag en vrijdag:

Beste student,

Vandaag (*donderdag 1 november*) zijn wij bij jou in de klas langs geweest om de vragenlijst over het onderwerp stress af te nemen. Sommigen van jullie waren niet aanwezig tijdens de les en daarom vragen we je alsnog om deze in te vullen **vóór** aanstaande woensdag 23.59 (7 november). Je zou met het invullen van de vragenlijst niet alleen ons helpen maar ook jezelf, aangezien de AMA daadwerkelijk aanpassingen wil realiseren met jouw antwoorden.

Dit is de link naar de vragenlijst: [https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_8wYqUnbYFVioVud](https://saxion.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_8wYqUnbYFVioVud)

Alvast heel erg bedankt voor het invullen!

Met vriendelijke groet,  
Kiki Zomer en Eline Francken

*Indien je de vragenlijst in de klas al hebt ingevuld, mag je deze mail als niet verzonden beschouwen.*

## Bijlage 20: kwalitatieve analyses open vragen behoeftepeiling stress

### Kwalitatieve analyse open vraag info 1 thema's

| Tekstfragment                       | Open coderen               | Axiaal coderen |
|-------------------------------------|----------------------------|----------------|
| 1) Minor/stageplekken               | Minor/stageplek            | Informatie     |
| 2) Mogelijkheden op de arbeidsmarkt | Mogelijkheden arbeidsmarkt | Informatie     |
| 3) Info over keuzestress            | Keuzestress                | Informatie     |
| 4) Plannen                          | Plannen                    | Hulp           |

### Kwalitatieve analyse open vraag info 2 thema's

| Tekstfragment  | Open coderen | Axiaal coderen |
|----------------|--------------|----------------|
| 1) Minor/stage | Minor/stage  | Informatie     |
| 2) Hoofdstroom | Hoofdstroom  | Informatie     |

### Open en axiaal coderen behoeftepeiling stressvermindering item 9

| Tekstfragment                                                                                                                                                                                           | Open coderen                                                 | Axiaal coderen                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 'ontspanningslessen' ingeroosterd                                                                                                                                                                       | Ontspanningslessen                                           | Curriculum aanpassen            |
| Duidelijkheid!                                                                                                                                                                                          | Duidelijkheid                                                | Duidelijkheid                   |
| Meer tijd besteden aan mezelf.                                                                                                                                                                          | Meer tijd voor mezelf                                        | Vrijtijdsbesteding              |
| Minder hoge eisen aan de studie.                                                                                                                                                                        | Minder hoge eisen                                            | Studie-eisen                    |
| Niet zo'n strenge beoordeling van 5 is onvoldoende en 2e keer een 5 of lager = geen studiepunten.                                                                                                       | Minder strenge beoordeling                                   | Beoordeling cijfers             |
| Mindfulness.                                                                                                                                                                                            | Ontspanning                                                  | Ontspanning                     |
| Minder hoge studiedruk door die Angst van het eerste jaar                                                                                                                                               | Minder hoge studiedruk 1 <sup>e</sup> jaar                   | P-eisen                         |
| Duidelijkere deadlines die niet tussen een lap tekst staan, want hier lees ik gauw overheen. Aan het begin van een periode (kwartiel) al aankaarten wat er aan het eind wordt verwacht m.b.t. toetsing. | Overzichtelijke deadlines en duidelijkheid toetsing          |                                 |
| Betere communicatie met de klas zodat vragen meestal direct beantwoord kunnen worden.                                                                                                                   | Communicatie met klas                                        | Communicatie                    |
| Mindfulness is beschikbaar bij het studiesuccescentrum maar het zou fijner zijn als het wat meer op de voorgrond zou komen bijvoorbeeld tijdens een les een cursus                                      | Mindfulness                                                  | Curriculum aanpassen            |
| Hulp bij uitstelgedrag                                                                                                                                                                                  | Hulp uitstelgedrag                                           | Hulp                            |
| Een duidelijk schema/tabel met alle deadlines van elk vak.                                                                                                                                              | Tabel voor deadlines                                         | Overzicht                       |
| Liefst alles wat we "moeten doen" Nalatige en gedemotiveerde studenten scheiden van gemotiveerde en betrouwbare (naar de les komen,                                                                     | Duidelijkheid over opdrachten/leerstof<br>Studenten scheiden | Duidelijkheid<br>Aparte klassen |

---

|                                                                                                                                              |                                    |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| afspraken nakomen) studenten                                                                                                                 |                                    |                         |
| Begrip en een soepele houding,<br>afgestemd op de individuele situatie                                                                       | Afgestemde houding                 | Houding                 |
| Meer overzicht, meer duidelijkheid,<br>meer structuur (ook wat betreft de<br>lesroosters!)                                                   | Meer duidelijkheid en structuur    | Duidelijkheid/structuur |
| Minder schooldruk.                                                                                                                           | Minder schooldruk                  | Schooldruk              |
| Minder samenwerken in groepen<br>dit levert de meeste stress op.                                                                             | Minder samenwerken                 | Samenwerken             |
| Rust                                                                                                                                         | Rust                               | Rust                    |
| Eigenwaarde                                                                                                                                  | Eigenwaarde                        | Eigenwaarde             |
| Hulp bij plannen/minder uitstellen                                                                                                           | Hulp bij plannen/minder uitstellen | Hulp                    |
| Rustige omgeving om te leren                                                                                                                 | Rustige leeromgeving               | Leeromgeving            |
| Misschien meer trainingen                                                                                                                    | Trainingen                         | Trainingen              |
| Betere verdeling van de deadlines/<br>tentamens, niet alles tegelijk.                                                                        | Deadline/tentamen verdeling        | Verdeling               |
| Meer duidelijkheid en structuur                                                                                                              |                                    |                         |
| Omtrent modules & opdrachten.                                                                                                                | Duidelijkheid modules              | Duidelijkheid           |
| Plannen, manier van leren:<br>hoe leer je het beste                                                                                          | Plannen en hoe leer je het best    | Hulp                    |
| Weet ik niet.                                                                                                                                | Geen idee voor een suggestie       | Geen suggestie          |
| Geen idee.                                                                                                                                   | Geen idee voor een suggestie       | Geen suggestie          |
| Goede duidelijke uitleg van de<br>verwachtingen van het vak &<br>deadlines in de eerste les meteen krijgen<br>zodat ik ook goed kan plannen. | Uitleg verwachtingen en deadlines  | Duidelijkheid           |

---

## Bijlage 21: resultatenvergelijking prestatiedruk Saxion TP en Windesheim studenten

**Tabel 11**

Overzicht resultatenvergelijking prestatiedruk Saxion TP studenten en Windesheim studenten

| Item                                                                    | Windesheimstudenten (n=1812) | TP-studenten (n=97) | Vershil |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|---------|
| Ik moet presteren                                                       | 61,6% (n=1116)               | 75,3% (n=73)        | 11%     |
| Ik stel hoge eisen aan mezelf                                           | 59,1% (n=1071)               | 70,1% (n=68)        | 11%     |
| Niet onder willen doen voor anderen in mijn prestaties                  | 51,9% (n=940)                | 62,9% (n=61)        | 11%     |
| Leuk sociaal leven/veel vrienden voor aansluiting bij anderen           | 23,7% (n=430)                | 29,9% (n=29)        | 6,2%    |
| Ik stel mezelf teleur als ik slecht presteer                            | 45,6% (n=826)                | 68,1% (n=66)        | 22,5%   |
| Ik stel anderen teleur als ik slecht presteer                           | 34,4% (n=624)                | 46,4% (n=45)        | 12%     |
| Mijn drang om te presteren gaat ten koste van andere dingen             | 26,3% (n=478)                | 27,8% (n=27)        | 1,5%    |
| Ik moet het zelf oplossen als ik vastloop                               | 45,2% (n=819)                | 70,1% (n=68)        | 24,9%   |
| Ik faal als ik vastloop                                                 | 34% (n=616)                  | 40,2% (n=39)        | 6,2%    |
| Ik vergelijk mezelf met anderen                                         | 45,1% (n=817)                | 44,3% (n=43)        | 0,8%    |
| Slecht tegenkunnen als iets niet gelijk goed lukt                       | 47,8% (n=866)                | 62,9% (n=61)        | 15,1%   |
| Ik moet altijd nuttig bezig zijn                                        | 38,2% (n=692)                | 38,2% (n=37)        | 0%      |
| Ik moet al mijn studiepunten halen zodat ik mijn opleiding mag afronden |                              | 77,3% (n=75)        |         |
| Opleiding zo snel mogelijk moeten afronden i.v.m. leenstelsel           | -                            | 43,3% (n=42)        | -       |
| Ik moet studiegerelateerde werkervaring opdoen voor werkgevers          | -                            | 34% (n=33)          | -       |
| (Toekomstig) succes en geluk is eigen keuze en verantwoordelijkheid     | -                            | 73,2% (n=71)        | -       |
| Anderen beoordelen mij voortdurend op mijn prestaties                   | -                            | 30,9% (n=30)        | -       |

## Bijlage 22: volledig overzicht aanbevelingen (H5)

### **Aanbevelingen voor AMA n.a.v. resultaten PSS**

Het is allereerst van belang om bewustzijn te creëren voor het onderwerp stress. Daarbij is het belangrijk dat er ook oog is voor de positieve stress. Indien iemand enkel een negatieve visie op stress heeft, zal diegene in een moeilijke situatie meer en eerder negatieve stress ervaren dan wanneer hij zich ook bewust is van positieve stress (Compennolle, 2006). Een tweede voorwaarde is het aanleren van bepaalde vaardigheden. Dit zou tevens kunnen helpen om (een hoge mate van) stress te voorkomen, bijvoorbeeld in de vorm van trainingen. Meer dan de helft van de studenten gaf aan kennis en vaardigheden te willen om stress te voorkomen. Uit onderzoek blijkt dat er effectieve trainingsprogramma's voor weerbaarheid bestaan waarbij mensen meer adaptieve manieren aanleren om op stressoren in hun leven te reageren (Beasley, Thompson & Davidson, 2003). De AMA zou gebruik kunnen maken van één of meerdere van deze trainingsprogramma's door deze in het curriculum op te nemen. Trainingen moeten niet vlak voor de toetsweek plaatsvinden. Een training kan op dat moment worden beschouwd als een bijkomende belasting (Compennolle, 2006). De training is het meest effectief als de studenten zich in de plezierfase van de stresscurve bevinden, de training zal dan rendement opleveren. Met name als die training wordt aangeboden als blijk van hulp en waardering (Compennolle, 2006). Een derde mogelijkheid is het inlassen van korte pauzes tijdens een college zodat studenten lichamelijk kunnen bewegen en er ruimte is voor ontspanning en herstel. Zodoende wordt er getracht om de stressbalans in balans te houden en negatieve stress niet ontstaat. Uit onderzoek blijkt dat korte pauzes wenselijker zijn dan een lange pauze wanneer het werk lichamelijk, emotioneel of intellectueel vermoeiend is (Compennolle, 2006). Echter, verplichte en/of oplegde pauzes zal iemand minder laten herstellen omdat het door continue, biologische schommeling van het activeringsniveau van het lichaam en de hersenen per persoon verschilt wanneer diegene aan rust toe is. Indien mogelijk, laat de student zelf bepalen wanneer hij toe is aan een 'rustpauze' en hoelang deze pauze duurt. Als vierde mogelijkheid is meer aandacht voor de TP-studievereniging. Uit onderzoek blijkt dat studenten die lid zijn van een studievereniging significant minder kans hebben op psychische klachten (Schmidt & Simons, 2013). Een verklaring hiervoor is dat veerkracht de grootste beschermende factor is tegen stress. Sociale steun is de belangrijkste bevorderende factor voor veerkracht (Compennolle, 2006), en dit kan verkregen worden vanuit de vereniging. Er wordt daarom aangeraden om meer aandacht tijdens een les aandacht te besteden aan de TP-studievereniging. Benadruk hierin dat de vereniging niet alleen leuke uitstapjes en borrels organiseert maar dat er ook veel gestudeerd wordt en studenten vanuit alle studiejaren elkaar kunnen helpen met de vakken. Tot slot kwam uit de PSS naar voren dat de TP-studenten zich in de afgelopen maand regelmatig nerveus en gespannen hadden gevoeld. Dit werd gevolgd door het gevoel dat ze vaak zichzelf boos hadden gemaakt om dingen die buiten hun controle om gebeurden. Een vijfde mogelijkheid is meer persoonlijke SLB begeleiding. Tijdens die begeleiding kan aandacht worden gegeven aan het welzijn van de student en kunnen onderwerpen zoals stress en hoe de stress het leven van de student beïnvloedt worden besproken. Bijna de helft van de studenten gaf aan meer persoonlijke begeleiding te willen.

### **Aanbevelingen voor AMA n.a.v. resultaten prestatiedruk**

Als allereerst is het belangrijk dat prestatiedruk bespreekbaar wordt gemaakt. Zodoende tracht men in te spelen op het taboe en de schaamte die heerst onder studenten (Dopmeijer, 2017). Als tweede kan persoonlijke en klassikale begeleiding veelvuldig van belang zijn. Bijna drie vierde van de studenten zegt vaak tot erg vaak het gevoel te hebben het zelf op te moeten lossen als ze vastlopen. Verschillende redenen kunnen hieraan ten grondslag liggen. Klassikale begeleiding kan hierop inspelen door ruimte te geven voor het stellen van vragen tijdens de les aan de docent en medestudenten, ter illustratie over de studiestof. Deze mogelijkheid werd ook voorgesteld door een TP-student tijdens de behoeftepeiling. Tijdens persoonlijke begeleiding kan er stil worden gestaan over de voortgang van de opleiding, of de student ergens tegenaan loopt en welke hulp van de opleiding de student daarin graag zou willen terugzien.

### **Aanbevelingen voor Saxion n.a.v. behoeftepeiling omtrent stressvermindering**

In het kader van stressvermindering is de grootste prioriteit van TP-studenten het opnemen van het thema 'studentenwelzijn' in het curriculum. Dit kan op verschillende manieren worden vormgegeven. Allereerst het aanbieden van cursussen op het gebied van ontspanningstechnieken. Bijna de helft van de TP-studenten gaf aan dit graag te willen. Een student opperde om een cursus mindfulness te organiseren, een andere student gaf aan ontspanningslessen structureel in te roosteren.

Een tweede mogelijkheid is het organiseren van een workshop omtrent het vergaren van kennis en vaardigheden om zodoende stress te verminderen of zelfs voorkomen. Meer dan de helft van de studenten gaf aan kennis en vaardigheden te willen om stress te voorkomen.

Een andere manier om het thema 'studentenwelzijn' vorm te geven is groepsbegeleiding, bijvoorbeeld tijdens SLB. Er kan een gemengde groep worden gevormd waarin studenten zitten die veel stress ervaren en weinig stress. Een andere vorm is een studentengroep met specifieke stressoren zoals buitenlandse studenten. Hierdoor kan er gepast advies en oplossingen gegeven worden door gelijkgestemden. Een andere toegevoegde waarde volgens studenten van Inholland en TP-studenten is peercoaching. Middels groepsgesprekken/-begeleiding kunnen studenten hun problemen met gelijkgestemden (klasgenoten) bespreken. Klasgenoten zitten hoogstwaarschijnlijk op hetzelfde denkniveau en kunnen zich daarom beter in de situatie verplaatsen en adviezen geven, zo betoogde een student uit het onderzoek van Gubbels en Kappe (2017). Tijdens de groepsgesprekken kan er ook bij andere onderwerpen worden stilgestaan, zoals hulp bij plannen, uitstelgedrag en het leren van tentamens. Dit laatste wordt als stressfactor genoemd bij inholland en ook een TP-student geeft aan hier graag hulp bij te willen krijgen. Het merendeel van de TP-studenten gaf aan graag kennis en vaardigheden te willen vergaren over hoe zij stress kunnen verminderen en zelfs voorkomen. Tijdens de groepsbegeleiding kunnen studenten die weinig last hebben van stress of weinig stress ervaren tips uitdelen aan hun medestudenten. De groepsgesprekken en -begeleiding kunnen ook een preventieve waarde hebben omdat mogelijk (studie)problemen zodoende eerder aan het licht komen. Deze begeleiding zou door een Toegepast Psycholoog vormgegeven kunnen worden aangezien zij zijn opgeleid als coach en trainer tijdens vakken als CCT en Preventie.

Een vierde mogelijkheid om stress aan te pakken is meer een op een begeleiding met de SLB'er. In het grootschalig onderzoek van Schmidt en Simons (2013) naar het studentenwelzijn kwam naar voren dat studenten met psychische klachten zijn significant negatiever over de studiebegeleiding en studenten van Inholland willen graag begeleiding op maat indien zij een hoge mate van stress ervaren. Congruerend met deze informatie gaf ruim bijna de helft van de TP-studenten expliciet aan graag tot heel graag meer persoonlijke begeleiding te willen. Begeleiding op maat sluit volgens de studenten meer aan omdat niet iedereen de behoefte heeft aan eenzelfde oplossing. Daarnaast geven de studenten aan dat de begeleiding ook preventief kan worden ingezet om stress en stressgerelateerde problemen te kunnen voorkomen. Voorwaarde is echter wel dat er binnen deze begeleiding voldoende tijd moet zijn om persoonlijke problemen diepgaand te kunnen bespreken.

Een vijfde mogelijkheid is een jaarlijkse vragenlijst uit te zetten waarin de studenten gecontroleerd worden in welke mate zij stress en overbelasting ervaren. Bijna de helft van de studenten gaf aan graag gemonitord te willen worden.

Een zesde mogelijkheid is het bieden van duidelijkheid en structuur omtrent studievakken. Stress wordt veroorzaakt door onduidelijkheid binnen de opleiding (Hurst, Baranik & Daniel, 2013). Deze terugkoppeling werd het vaakst gegeven door TP-studenten in de behoeftepeiling. De studenten willen meer duidelijkheid omtrent deadlines, vakken en de toetsing. Zij willen vanaf het eerste college de deadlines van elk vak overzichtelijk terugzien in een schema/tabel. Ook willen ze een duidelijke uitleg over de toetsing en wat er van hen aan het eind van het kwartiel wordt verwacht met betrekking tot het afronden van het vak. Samengevat willen zij graag meer duidelijkheid en structuur omtrent modules, opdrachten en deadlines.

Een zevende mogelijkheid is een meer gespreide deadline- en tentamenverdeling. Tentamens en deadlines worden door zowel TP-studenten als de studenten van Inholland als stressoren genoemd. Een TP-student benoemd expliciet dat het niet fijn is als alles tegelijk plaatsvindt. Dit is overeenstemmend met de resultaten van Inholland. Tentamens en deadlines worden met name als stressvol ervaren wanneer een student in tijdsnood komt, bijvoorbeeld door een slechte planning of omdat meerdere opdrachten zich in de loop van de tijd hebben opgestapeld.

Een achtste mogelijkheid is een cursus timemanagement/plannen opnemen in het curriculum. Hierin leren studenten om hun opleiding en nevenactiviteiten efficiënt te combineren. Ruim de helft van de TP-studenten staat neutraal tot helemaal mee eens in de stelling die hierover ging. In het onderzoek van Gubbels en Kappe (2017) is voor bijna de helft van de studenten het combineren van werk, studie en hun sociale leven een stressfactor. De druk die alle ondervraagde TP-studenten het vaakst rapporteren gaat over het moeten behalen van al hun studiepunten zodat zij hun opleiding mogen afronden. TP-studenten benadrukken het verlagen van de studiedruk en opleidingseisen. Indien dit niet haalbaar is worden suggesties genoemd als meer begrip en een soepelere houding vanuit docenten afgestemd op de individuele situatie van de student. Overeenstemmend zijn de resultaten van Gubbels en Kappe (2017) waarin studenten meer regelmogelijkheden willen binnen de studie. Zij geven aan dat een versoepeling of aanpassing van het examenreglement een hoop stress zou schelen.

Een negende mogelijkheid gaat over het samenwerken. Samenwerken in projectgroepen is voor studenten een bron van stress binnen de opleiding. Dit werd ook teruggevonden in het onderzoek van Gubbels en Kappe (2017). Samenwerken wordt met name als stressvol ervaren wanneer leden van de groep zich niet aan de gemaakte afspraken houden en hun taken niet volbrengen, waardoor er meer werk bij de anderen komt te liggen. TP-studenten gaven aan om meer vakken individueel af te ronden. Indien men toch moet samenwerken, laat de studenten dan zelf groepen vormen.

Naar aanleiding van de behoeftepeiling wordt tot slot aanbevolen om allereerst informatieve workshops te organiseren rondom de thema's (studie)stress, prestatiedruk en overbelasting, aangezien hier de meeste belangstelling voor is onder de studenten. Daarna volgen de thema's depressie, burn-out, invloed sociale media op welzijn en omgang met deze invloed en middelengebruik. Deze workshops zouden door een Toegepast Psycholoog vormgegeven kunnen worden aangezien zij zijn opgeleid om workshops te geven tijdens de opleidingslijn Preventie. Alle onderwerpen kunnen eventueel ook in één keer worden behandeld tijdens een studiedag. De vraag is alleen of de studenten hier naartoe gaan als deze dag geen verplicht karakter kent en er geen verdere lessen zijn ingeroosterd. Daarnaast wordt er aangeraden, naar aanleiding van de onderzoeksresultaten, om een cursus rondom studiegerelateerde tegenslagen en/of vertraging aan te bieden. Hierbij behoort ook het niet behalen van een tentamen of studievak. Indien hierover geen cursus plaatsvindt, wordt sterk aangeraden om het onderwerp bespreekbaar te maken tijdens een klassikaal college door de SLB'er. Uit de resultaten bleek dat veel studenten succes en geluk als een eigen keuze alsmede een persoonlijke verantwoordelijkheid zien. In ditzelfde kader is mislukken ook iemands eigen schuld, en kan gepaard gaan met gevoelens van machteloosheid, hulpeloosheid en hopeloosheid (Dehue, 2008; Verhaeghe, 2012). Verder wordt aanbevolen om een eenmalige les te organiseren met informatie over de studentenpsycholoog en de decaan, aangezien de studenten aangaven hier graag informatie over te willen ontvangen. Men zou bijvoorbeeld een informatieve quiz middels Kahoot kunnen houden om zodoende op een interactieve manier kennis over te dragen. Tot slot gaven de studenten aan meer informatie te willen over de minor, stage, hoofdstroom en mogelijkheden op de arbeidsmarkt. In de SLB les kan gevraagd welke informatie hen helpt om een keuze te maken. Organiseer vervolgens hierover een les of workshop.